

618.2  
ก ห ๒ ค ม  
3-3

ประสิทธิผลของโปรแกรมสู่ศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด  
ในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ปริญญานิพนธ์

ของ

วันดี ช่วยบุญ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

มกราคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖๑

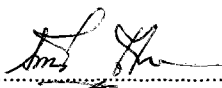
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม



.....ประธาน

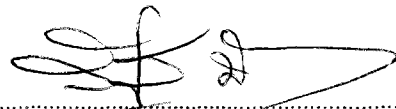
(รองศาสตราจารย์ สัจจันต์ ปรัชามารณ)



.....กรรมการ

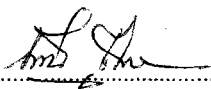
(รองศาสตราจารย์ มานี ชูไทย)

คณะกรรมการสอบ



.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ สัจจันต์ ปรัชามารณ)



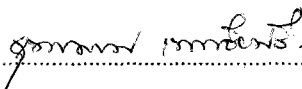
.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ มานี ชูไทย)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

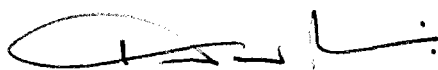
(รองศาสตราจารย์ นภาพร มัยยมางกูร)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ ๓๐ เดือนมกราคม พ.ศ. 2542

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือและการให้คำแนะนำอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชามารถ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ มานี ชูไทย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ นภาพร มัชฌิมานุกร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจหาคุณภาพความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ อาจารย์นายแพทย์ดำเกิง อิงคภากร นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติ-นรีเวชวิทยา อาจารย์กิติกร มีทรัพย์ รองผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รองศาสตราจารย์ จารวรรณ ต.สกุล อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อาจารย์เรือโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และอาจารย์ยี่สุน ใจดี หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ชูศรี วงศ์รัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบการใช้สถิติ ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลอินทร์บุรี หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรมและเจ้าหน้าที่ในหน่วยตรวจครรภ์ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเอื้อเฟื้อสถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย ตลอดจนอนุเคราะห์เป็นวิทยากรของหัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม

ขอขอบพระคุณสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี ที่อนุเคราะห์ให้ใช้สถานบริการสุขภาพในสังกัดเพื่อการตรวจสอบหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านทุกสถานีนอามัยที่ช่วยอนุเคราะห์เก็บแบบสอบถามเพื่อการหาคุณภาพของเครื่องมือ

ขอขอบคุณ คุณสุรศักดิ์ ช่วยบุญ และเด็กชายปิติ ช่วยบุญ ที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยจนปริญญานิพนธ์สำเร็จลุล่วง

คุณค่าอันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้วางรากฐานการศึกษาแก่ผู้วิจัย

วันดี ช่วยบุญ

มกราคม 2542

## สารบัญ

| บทที่                                                      | หน้า |
|------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                                | 1    |
| คำนำ.....                                                  | 1    |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....                        | 4    |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....                          | 5    |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....                              | 5    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                       | 6    |
| 2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....                      | 7    |
| ความเครียด.....                                            | 7    |
| การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3.....                             | 16   |
| ความเครียดในหญิงตั้งครรภ์.....                             | 18   |
| ความรู้เกี่ยวกับการคลอดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3..... | 21   |
| การจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์.....                 | 24   |
| การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....               | 28   |
| การวิจัยในต่างประเทศ.....                                  | 28   |
| การวิจัยในประเทศไทย.....                                   | 29   |
| สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....                            | 31   |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....                           | 32   |
| แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง .....                          | 32   |
| แบบแผนการวิจัย .....                                       | 32   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                            | 33   |
| การหาคุณภาพเครื่องมือ.....                                 | 34   |
| วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....                         | 35   |
| การดำเนินการทดลอง .....                                    | 35   |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                       | 37   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                | 39   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 39   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                    | 39   |

| บทที่                                     | หน้า |
|-------------------------------------------|------|
| 5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ..... | 43   |
| บทย่อ .....                               | 43   |
| ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....        | 43   |
| วิธีดำเนินการวิจัย.....                   | 43   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....           | 43   |
| วิธีดำเนินการทดลอง .....                  | 44   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 44   |
| สรุปผลการศึกษา .....                      | 44   |
| การอภิปรายผล.....                         | 45   |
| ข้อเสนอแนะ .....                          | 47   |
| บรรณานุกรม.....                           | 49   |
| ภาคผนวก.....                              | 54   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย.....                   | 119  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                  | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | แสดงจำนวนหญิงคลอดบุตรของโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข<br>จำแนกตามประเภทการคลอด สถานที่คลอด และปี พ.ศ.....                                    | 3    |
| 2     | แสดงจำนวนหญิงคลอดบุตรของโรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดสิงห์บุรี<br>จำแนกตามประเภทการคลอด สถานที่คลอด และปี พ.ศ.....                                     | 3    |
| 3     | แสดงหน่วยความเปลี่ยนแปลงต่อเหตุการณ์ในชีวิตของโฮล์ม และเรย์.....                                                                                 | 10   |
| 4     | ความแตกต่างของลักษณะการเจ็บครรภ์เตือน และเจ็บครรภ์จริง.....                                                                                      | 23   |
| 5     | ระยะเวลาของการคลอดในหญิงตั้งครรภ์.....                                                                                                           | 24   |
| 6     | แผนการทดลองโปรแกรมสุขศึกษา.....                                                                                                                  | 36   |
| 7     | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมคะแนนด้านความรู้ภายหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง .....                                                              | 39   |
| 8     | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมคะแนนด้านการปฏิบัติภายหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง .....                                                           | 40   |
| 9     | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมคะแนนด้านความเครียดภายหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง ...                                                             | 40   |
| 10    | ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม<br>และเกณฑ์ประเมินพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง .....                      | 41   |
| 11    | ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติ ที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม<br>และเกณฑ์ประเมินพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง .....                   | 41   |
| 12    | ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยด้านความเครียด ที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม<br>และเกณฑ์ประเมินความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง .....                 | 42   |
| 13    | การวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมฟ่อนคลาย<br>ความเครียด.....                                                   | 71   |
| 14    | การวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามด้านการปฏิบัติฟ่อนคลายความเครียด.....                                                                    | 72   |
| 15    | การวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามด้านความเครียด.....                                                                                      | 73   |
| 16    | การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบด้านความรู้.....                                                                                             | 74   |
| 17    | การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านการปฏิบัติฟ่อนคลายความเครียด.....                                                                       | 75   |
| 18    | การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านความเครียด.....                                                                                         | 76   |
| 19    | ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมฟ่อนคลาย<br>ความเครียด จำแนกตามด้านความรู้ การปฏิบัติ และระดับความเครียด..... | 78   |
| 20    | เฉลี่ยแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมฟ่อนคลายความเครียด.....                                                                                | 80   |
| 21    | แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                          | 81   |
| 22    | แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้านการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                       | 82   |
| 23    | แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้านความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                       | 83   |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                              | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการตายของมารดาและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตาย..... | 1    |
| 2 แสดงวงจรความกลัว-ความเครียด-ความเจ็บปวด .....                        | 2    |
| 3 แสดงแบบแผนภาวะเครียดของเลย์แมน และรูปการตอบสนอง.....                 | 8    |
| 4 วงจร General adaptation syndrome ของ Selye.....                      | 9    |
| 5 องค์ประกอบที่ช่วยในการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล.....                   | 16   |
| 6 แสดงแนวเส้นเทคนิคการลูบหน้าท้อง.....                                 | 26   |
| 7 แสดงแผนการทดลองแบบ Nonequivalent control group design .....          | 32   |
| 8-22 แสดงภาพพลิกที่ใช้ในโปรแกรมสุขศึกษา.....                           | 89   |
| 23-25 แสดงภาพการเข้ารับโปรแกรมสุขศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง.....            | 118  |

## บทที่ 1

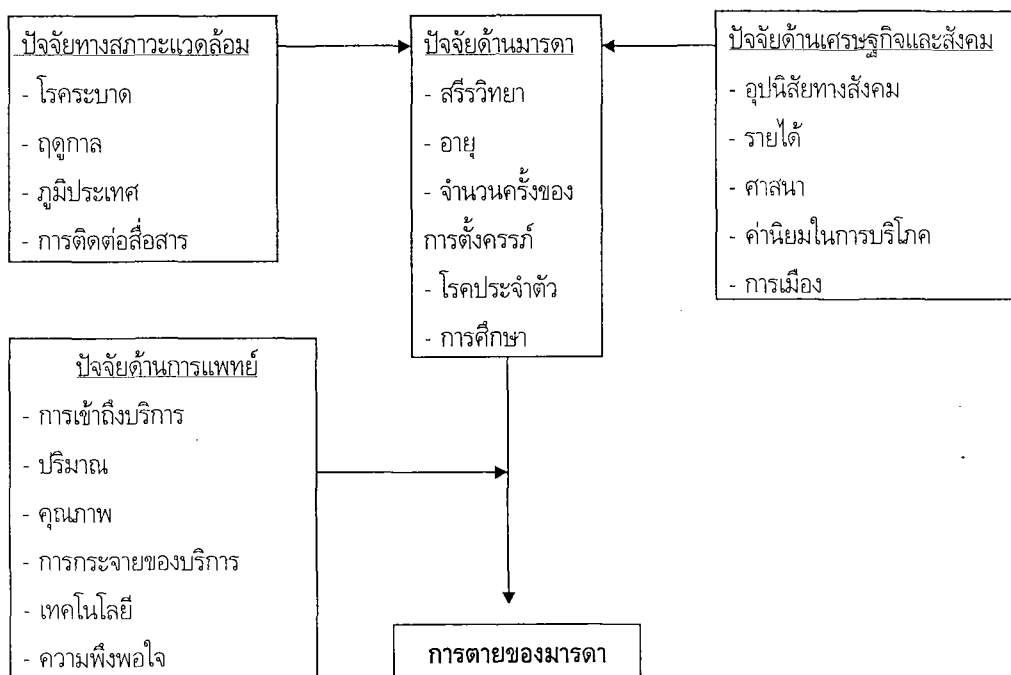
### บทนำ

#### คำนำ

การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ รวมทั้งการแข่งขันเชิงธุรกิจที่เป็นไปอย่างสูงยิ่ง ก่อให้เกิดภาวะที่ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์ ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตสูงขึ้น คือพบว่าคุณภาพของปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทยมีประมาณร้อยละ 28.65-30.00 ของประชากร (แผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540-2544: 227) ซึ่งจำแนกออกเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่มีความสำคัญได้แก่ โรคจิต ภาวะปัญญาอ่อน โรคซึมเศร้า โรคกังวลและโรคซึมเศร้า การดื่มสุรา การใช้สารเสพติดและการฆ่าตัวตาย

ปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นๆ ที่เริ่มมีปัญหามากขึ้นเรื่อยๆ คือ ปัญหาความเครียดของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์เศรษฐกิจถดถอยในปัจจุบัน ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาการใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักจะเกี่ยวพันกับปัญหาสุขภาพจิตของบุคคล และขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางบุคลิกภาพ ประสบการณ์การรับรู้เดิมและการจัดการกับสภาพปัญหานั้นๆ

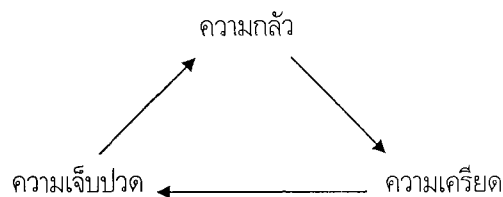
หญิงตั้งครรภ์เป็นประชาชนกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตมาตั้งแต่ในสมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน (กำแหง จาตุรจินดา และคนอื่นๆ. 2530:บทนำ) ทั้งนี้เพราะการตั้งครรภ์เกี่ยวข้องกับการคลอด และหญิงตั้งครรภ์ทุกคนตระหนักดีว่าการคลอดเป็นวิกฤตการณ์ที่ทำให้ตนเองและทารกเสียชีวิตได้ ซึ่งการตายของมารดาขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการตายของมารดาและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตาย

ที่มา: กำแหง จาตุรจินดา และคนอื่นๆ . 2530 : 44.

หญิงตั้งครรภ์แต่ละคนมีความรู้สึกและมีการตอบสนองของอารมณ์แตกต่างกันไป ในทันทีที่ทราบแน่ชัดว่าตนเองกำลังตั้งครรภ์ ( Farrer . 1990 : 67 ) ซึ่งความรู้สึกนั้นมีทั้งความสุขสมหวัง หรือไม่สมหวัง หรือทั้งสองอารมณ์พร้อมกัน โดย ฟาเรอร์ (Farrer) กล่าวว่า เป็นอารมณ์ที่ตอบสนองถึงความยินดี หรืออีกอารมณ์หนึ่งคือช็อก (Shock) ไปชั่วขณะ ความกลัว ความวิตกกังวลเป็นสภาพอารมณ์ที่พบได้ในหญิงตั้งครรภ์โดยทั่วไป (สมทรง เฟ่งสุวรรณ . 2532 : 1 ) เหตุที่หญิงตั้งครรภ์กลัวและวิตกกังวลเพราะความเชื่อถือในขนบธรรมเนียมและประเพณีการคลอดแบบดั้งเดิมของคนไทย ภาวะการคลอดลำบาก และการเจ็บปวดในการคลอดของผู้ที่เคยผ่านการคลอดมาแล้ว รวมถึงภาวะการตายของมารดาขณะตั้งครรภ์ ( กำแหง จาตุรจินดา และคนอื่นๆ . 2530 : บทนำ - 3 ) ความกลัวและความวิตกกังวลนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดความเครียด (รัชณี ศิลปบรรเลง. 2536 : 31 ) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะใกล้คลอดหรือในไตรมาสที่ 3 อันเป็นระยะสุดท้ายของการตั้งครรภ์ (สมทรง เฟ่งสุวรรณ . 2532 : 2 ) ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ความกลัวต่อการคลอดในครรภ์แรก เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะเครียด จนทำให้เกิดเป็นโรคจิตหลังคลอดได้ และเป็นอาการทางจิตเวชหลังคลอดที่พบได้บ่อย คือ โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท และโรคจิตเนื่องจากสมองพิการ โดยมีอัตราอุบัติการ 1 ต่อหญิงคลอดพันคน ( สมภาพ เรืองตระกูล และคนอื่นๆ . 2536 : 239 ) ดิค-รีด (Dick-Read. 1984 : 67 - 68) ได้อธิบายถึง ความกลัวของหญิงตั้งครรภ์ในระยะใกล้คลอดหรือระยะคลอดว่ามีผลไปกระตุ้นการทำงานของประสาทซิมพาเทติก ทำให้เกิดความเครียดที่มดลูก ก่อให้เกิดความเจ็บปวด และความเจ็บปวดนี้จะสะท้อนกลับไปที่เกิดความกลัวมากขึ้นเกิดเป็นวงจร เรียกว่าวงจรของความกลัว - ความเครียด - ความเจ็บปวด ดังปรากฏตามภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 แสดงวงจรของความกลัว - ความเครียด - ความเจ็บปวด

ที่มา : Dick-Read. 1984: 68.

ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ มักจะเกิดในช่วงสุดท้ายของการตั้งครรภ์ (สมทรง เฟ่งสุวรรณ . 2532 : 1) ส่งผลกระทบต่อมารดาทั้งในระยะตั้งครรภ์และระยะคลอด ทำให้ครรภ์เกินกำหนดมากกว่า 43 สัปดาห์ ( Olofsson and Saldeen. 1996 : 645-650) การคลอดล่าช้าและอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรม (พิชัย เจริญพานิช. 2537 : 53) รวมถึงส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ อาจทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตไม่ดีหรือคลอดก่อนกำหนด และวงจรความเครียดยังคงเป็นปัจจัยฉับพลันที่เป็นอันตรายต่อทารกในระยะคลอดอีกด้วย (Haggerty. 1996 : 491-499)

จากสภาวะความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ดังกล่าวจึงอาจส่งผลส่วนหนึ่งให้เกิดการคลอดที่ผิดปกติขึ้น และเป็นปัญหาที่สำคัญทางสูติกรรมในปัจจุบัน แม้ว่าวิทยาการทางการแพทย์จะเจริญขึ้นทุกขณะก็ตาม จำนวนหญิงตั้งครรภ์ที่คลอดผิดปกติ จึงยังปรากฏตามตาราง 1-2

ตาราง 1 แสดงจำนวนหญิงคลอดบุตรของโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามประเภทการคลอด สถานที่คลอด และปี พ.ศ.

| ปี พ.ศ. | โรงพยาบาลทั่วไป/<br>โรงพยาบาลศูนย์ |         | โรงพยาบาลชุมชน |         | รวม     |         | คลอดผิดปกติ<br>คิดเป็นร้อยละ |
|---------|------------------------------------|---------|----------------|---------|---------|---------|------------------------------|
|         | ปกติ                               | ผิดปกติ | ปกติ           | ผิดปกติ | ปกติ    | ผิดปกติ |                              |
| 2536    | 188,538                            | 82,801  | 269,906        | 33,555  | 458,444 | 116,356 | 20.242                       |
| 2537    | 191,343                            | 90,042  | 261,693        | 28,107  | 453,036 | 118,149 | 20.684                       |
| 2538    | 200,780                            | 98,885  | 286,357        | 30,877  | 487,137 | 129,762 | 21.034                       |
| 2539    | 205,782                            | 108,437 | 302,392        | 33,245  | 508,174 | 141,682 | 21.802                       |
| 2540    | 205,521                            | 114,349 | 308,674        | 35,137  | 514,195 | 149,486 | 22.623                       |

ที่มา: กองสาธารณสุขภูมิภาค และกองโรงพยาบาลภูมิภาค. 2541: ไม่ปรากฏเลขหน้า.

ตาราง 2 แสดงจำนวนหญิงคลอดบุตรของโรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดสิงห์บุรี จำแนกตามประเภทการคลอด สถานที่คลอด และปี พ.ศ.

| ปี พ.ศ. | โรงพยาบาลสิงห์บุรี |         | โรงพยาบาลอินทร์บุรี |         | รวม   |         | คลอดผิดปกติ<br>คิดเป็นร้อยละ |
|---------|--------------------|---------|---------------------|---------|-------|---------|------------------------------|
|         | ปกติ               | ผิดปกติ | ปกติ                | ผิดปกติ | ปกติ  | ผิดปกติ |                              |
| 2536    | 1,427              | 454     | 710                 | 179     | 2,137 | 633     | 22.851                       |
| 2537    | 1,310              | 403     | 662                 | 185     | 1,972 | 588     | 22.968                       |
| 2538    | 1,259              | 392     | 684                 | 273     | 1,943 | 665     | 25.498                       |
| 2539    | 1,717              | 809     | 612                 | 334     | 2,329 | 1,143   | 32.920                       |
| 2540    | 1,265              | 339     | 628                 | 455     | 1,893 | 794     | 29.549                       |

ที่มา: กองโรงพยาบาลภูมิภาค. 2541: ไม่ปรากฏเลขหน้า.

จากตาราง 1 และตาราง 2 แสดงว่าจำนวนร้อยละของการคลอดผิดปกติที่เพิ่มขึ้นทั้งในส่วนระดับประเทศ และระดับจังหวัด ซึ่งเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากสภาพจิตใจของผู้คลอด (ศิริวรรณ ชอบธรรม. 2536: ก) และการที่หญิงตั้งครรภ์มีความเครียดและเข้าสู่วงจรของ ความกลัว - ความเครียด - ความเจ็บปวดนั้น มีสาเหตุมาจากการไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจและมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการคลอด (ฉวี เบาตรง . 2526 : 2 ) โดยเฉพาะความไม่เข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคลอด เป็นสาเหตุสำคัญทางด้านจิตใจที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว เกิดเป็นความเครียดในอารมณ์และจิตใจแฝงอยู่ในจิตใจได้ตลอดเวลา มีผลทำให้ร่างกายใช้กลไกป้องกันตัวเอง แสดงออกทางระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ก่อให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น ซึ่งระดับความเจ็บปวดจะมากขึ้นเพียงใดย่อม

แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่นประสบการณ์ สุขภาพของร่างกายและจิตใจ ความมั่นใจ ความวิตกกังวลตลอดจนความเชื่อของแต่ละบุคคล ( ชวนพิศ ลายประดิษฐ์กร. 2527 : 41 ) การให้ความรู้เพื่อเตรียมพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงเป็นเรื่องสำคัญและมีความจำเป็นต่อกระบวนการคลอดเป็นอย่างดี

การให้ความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นกลวิธีที่สำคัญของการดำเนินงานตามแผนงานสุขภาพจิตในแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิต สามารถดูแลตนเองและผู้ใกล้ชิดได้ และมีเป้าหมายให้ประชาชนร้อยละ 70 มีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม รวมถึงประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ตระหนักในความสำคัญของสุขภาพจิตที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (แผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544:228-230) ซึ่งมีกิจกรรมหลักข้อหนึ่ง คือส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตในกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ มีการรณรงค์เฉพาะเรื่องในรูปแบบของวิกฤตการณ์มวลชน หรือวิกฤตการณ์บุคคล ซึ่งการตั้งครุฑถือเป็นวิกฤตการณ์บุคคลช่วงหนึ่งของผู้หญิง (ศิริวรรณ ขอบธรรม.2536:ก;สุปรียา บุญเกตุ.2527:152) การให้หญิงตั้งครุฑมีความรู้ และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม จึงเป็นเรื่องควรดำเนินการทั้งในเชิงนโยบายและความจำเป็นของสภาพปัญหา

การให้ความรู้ เพื่อให้ผู้ตั้งครุฑเผชิญกับความกลัวในการคลอดได้อย่างแท้จริงนั้น เป็นเรื่องยากลำบากและเป็นงานที่ละเอียดลึกซึ้งมาก ( Farrer . 1990 : 69 ) ฟาร์เรอร์ กล่าวว่า การเตรียมตัวคลอด ควรจัดความกลัวโดยการไม่ใส่ใจในความกลัว จูฬภรณ์ ตรีโอษฐ์ (2531 : ก) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโครงการสุศึกษาเพื่อเตรียมมารดาให้มีความพร้อมในการคลอดและพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนตามโครงการสุศึกษามีความรู้ ความพร้อมด้านจิตใจ และการปฏิบัติในการคลอด ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของศิริวรรณ ขอบธรรม (2536 : 83-86) ที่ใช้ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากสามีในการดูแลสุขภาพตนเองและลดความวิตกกังวลของมารดาขณะตั้งครุฑ ผลของการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมสุศึกษา กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองและมีการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครุฑดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสุศึกษา และโดยเฉพาะการศึกษาการใช้โปรแกรมให้ความรู้ต่อความวิตกกังวล พฤติกรรมความวิตกกังวลและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้คลอดครุฑแรก ของอมรพันธุ์ สันตกิจ (2540 : 37-42) ซึ่งผลของโปรแกรมให้ความรู้ทำให้หญิงตั้งครุฑมีความวิตกกังวลน้อยลง ดังนั้นการให้สุศึกษาแก่หญิงตั้งครุฑในไตรมาสที่ 3 จึงมีความสำคัญมากต่อสภาพการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ (สมทรง พงษ์สุวรรณ.2532: 3) สามารถลดความเครียดจากการกลัวการคลอดได้ ทำให้ความผิดปกติจากการคลอดอันมีสาเหตุที่มาจากจิตใจลดลง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดของหญิงตั้งครุฑแรกในไตรมาสที่ 3 โรงพยาบาลอินทร์บุรี ซึ่งผลการทดลองจะเป็นประโยชน์ต่อการให้สุศึกษาเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครุฑต่อไป

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครุฑแรกไตรมาสที่ 3 ภายหลังได้รับโปรแกรมสุศึกษา

2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรกไตรมาสที่ 3 ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์แรกไตรมาสที่ 3 ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขภาพ

#### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ในหญิงตั้งครรภ์
2. เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพจิตในหญิงตั้งครรภ์
3. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตแก่หญิงตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันอันตรายของมารดา และทารกในทุกระยะการตั้งครรภ์และการคลอด รวมทั้งโรคจิตหลังคลอดอันมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากสภาพจิตใจ
4. เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง
5. เพื่อให้ผู้บริหารพิจารณาพัฒนาผลของการส่งเสริมสุขภาพจิตในหญิงตั้งครรภ์ ไปเป็นนโยบายหลักของหน่วยงานในการให้บริการด้านอนามัยแม่และเด็ก ในทุกระดับการบริการทั้งภาครัฐและเอกชนต่อไป

#### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากร เป็นหญิงครรภ์แรก มีอายุ 15-35 ปี อายุครรภ์ 29-36 สัปดาห์ ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนหรือภาวะเสี่ยงทางสูติกรรม เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ ที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี จำนวน 45 คน
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มประชากรที่อายุครรภ์ 29-36 สัปดาห์ ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนหรือภาวะเสี่ยงทางสูติกรรม และมารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี ตั้งแต่ 1 กันยายน 2541 ถึง 31 ตุลาคม 2541 จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม
    - 1.2.1 กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ได้เข้ารับโปรแกรมสุขภาพ
    - 1.2.2 กลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมสุขภาพ
2. ตัวแปรที่ศึกษา
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมสุขภาพ โดยใช้การบรรยาย สานิต ผักปฏิบัติตามแบบบันทึกเสียงศึกษาสถานที่คลอดจริง
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดของหญิงตั้งครรภ์แรกไตรมาสที่ 3
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง
  - 3.1 ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินโปรแกรมสุขภาพ 3 ครั้ง ในวันอังคาร สัปดาห์ที่ 1 - 2 และ 3 ของเดือน ตุลาคม 2541 เวลา 8.00-9.00 น.
  - 3.2 ระยะเวลาเริ่มต้นเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งแรก (Pre-test) ถึงเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 (Post-test) ทั้งสองกลุ่มตัวอย่างใช้เวลา 5 สัปดาห์

4. เนื้อหาที่ใช้ในการสอนสุขศึกษา ประกอบด้วยแผนการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้
  - 4.1 ความรู้เกี่ยวกับการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ระยะไตรมาสที่ 3
  - 4.2 ความรู้เกี่ยวกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์และผลกระทบต่อมารดาและทารก
  - 4.3 การผ่อนคลาย และการฝึกผ่อนคลายความเครียด

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ประสิทธิผล หมายถึง สภาพการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ การปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด และระดับความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
2. โปรแกรมสุขศึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้วิธีการบรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายทั้งรายเดี่ยวและรายกลุ่มโดยผู้วิจัย ในหัวข้อต่อไปนี้
  - 2.1 ความรู้เกี่ยวกับการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ระยะไตรมาสที่ 3
  - 2.2 ความรู้เกี่ยวกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์และผลกระทบต่อมารดาและทารก
  - 2.3 การผ่อนคลาย และการฝึกผ่อนคลายความเครียด
  - 2.4 ศึกษาสถานที่คลอดโดยวิทยากรประจำห้องคลอด
3. ความเครียด หมายถึง ภาวะการตอบสนองของร่างกายที่แสดงออกต่อสิ่งกระตุ้นโดยวัดได้จากแบบทดสอบความเครียด (Stress test) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2541:13) แบ่งอาการตอบสนองออกเป็น 5 ประการคือ
  - 3.1 อาการทางอารมณ์ ได้แก่ โกรธง่าย หงุดหงิด ก้าวร้าว ฯลฯ
  - 3.2 อาการทางสุขภาพกาย ได้แก่ โรคในระบบต่างๆ
  - 3.3 กระบวนการทางความคิด ได้แก่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจไม่ได้
  - 3.4 อาการทางพฤติกรรม ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร
  - 3.5 ผลต่องานที่ทำ ได้แก่ ผลงานลดลง หรือสูญเสียสัมพันธภาพที่ดี
4. พฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกในด้านความรู้และการปฏิบัติ เพื่อผ่อนคลายความเครียด ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น
  - 4.1 ความรู้เกี่ยวกับการผ่อนคลายความเครียด หมายถึง หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียด ผลกระทบของความเครียดต่อมารดาและทารก และแนวทางปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียด
  - 4.2 การปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด หมายถึง หญิงตั้งครรภ์สามารถปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด ตามแนวทางที่ได้รับการสอนจากโปรแกรมสุขศึกษา และความพยายามตั้งใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ
5. หญิงตั้งครรภ์แรก หมายถึง หญิงตั้งครรภ์ที่ยังไม่เคยผ่านการคลอดมาก่อน ที่มีอายุครรภ์ 29-36 สัปดาห์เมื่อเริ่มการศึกษา

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การตั้งครมภ์ในไตรมาสที่ 3 ความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ ความรู้เกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 การจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

#### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

##### ความเครียด

##### ความหมายของความเครียด

กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ (2526 : 21) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นความกระวนกระวายใจ เนื่องมาจากสถานการณ์อันไม่พึงใจ เกิดขึ้นเพราะความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นอื่น ผิดพลาดไปจากเป้าหมายที่ต้องการ และอาจเนื่องจากความกลัวที่กรุ่นอยู่ไม่รู้หาย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกว่าตนจะต้องรับผลร้ายในอนาคตด้วย

จุไรวรรณ จักขุจินดา (2537 : 12) ให้ความหมายความเครียดว่า หมายถึงการตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์บางอย่างที่คุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต การตอบสนองนี้มีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคลไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน จะปรากฏให้เห็นในรูปของพฤติกรรมการแสดงออกบางอย่าง และเป็นต้นเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างภายในร่างกายของบุคคล ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกคุกคามอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์ภายนอกเช่น บุคคลที่เกี่ยวข้อง ดินฟ้าอากาศ ลักษณะของงาน และจากสภาพภายในของบุคคลเอง เช่น ความต้องการ ความเจ็บป่วย ความคาดหวัง เป็นต้น

วิทยา นาควัระ (2538 : 64) ให้ความหมายความเครียดว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่สบายเป็นความรู้สึกวุ่นวายของความอัดอั้น โกรธ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตกลงใจ หรือตัดสินใจเหตุการณ์ขณะนั้นได้และในความเครียดจะมีความกังวลร่วมกับความกลัวว่าอยู่ยาก

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538 : 27) ให้ความหมายว่า ความเครียดหมายถึง ความรู้สึกทางกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม

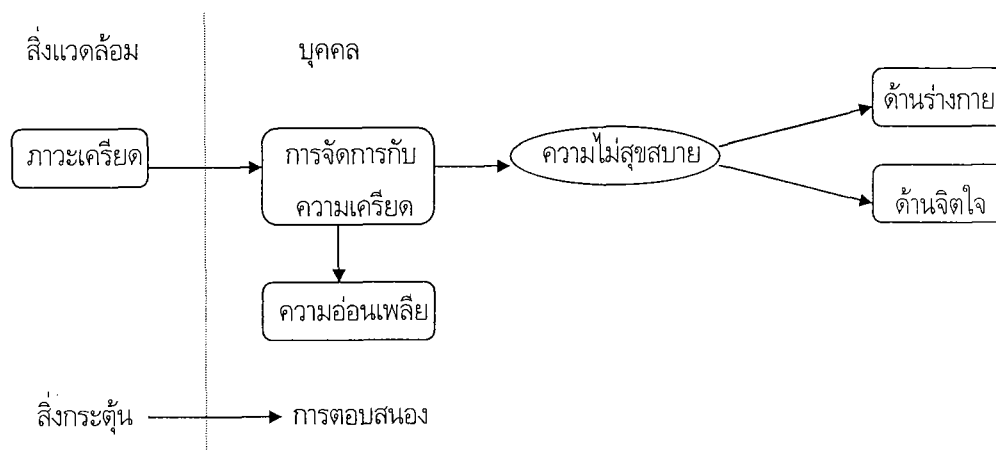
รัชณี ศิลปบรรเลง (2536:คำนำ) เป็นผู้ที่อธิบายถึงความเครียดไปในเชิงสร้างสรรค์ว่า ความเครียดเป็นภาวะการเตรียมตัวเพื่อเผชิญปัญหา เพื่อแก้ปัญหา เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายจะสร้างพลังงานเพิ่มขึ้น เพราะสมองและร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นในการใช้แก้ไขปัญหา ความเครียดขณะหนึ่งจึงเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าเครียดกับปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น พลังงานก็ไม่ถูกใช้ไป และสะสมพลังความเครียดไว้จนกลายเป็นโรคทางกายได้ ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องรู้ให้เท่าทันความเครียด และใช้ความเครียดให้เป็นประโยชน์ การแก้ไขความเครียดนั้นก็โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง

เซลเย (Selye. 1976: 1-2 ) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของระบบชีวิต เป็นภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม ทั้งจากภายในร่างกายและภายนอก ร่างกาย ซึ่งคุกคามหรือขัดขวางการทำงาน การเจริญเติบโต และความต้องการของบุคคล เป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับโครงสร้างและปฏิกิริยาเคมีในร่างกายเพื่อต่อต้านการคุกคามนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นโดยมีกลุ่มอาการเฉพาะเกิดขึ้น กลุ่มอาการนี้มีลักษณะและส่วนประกอบเฉพาะตัวของมัน สิ่งสำคัญที่สุดคือร่างกายจะมีกลไกการปรับตัวและจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกรบกวนด้วยสาเหตุที่ไม่เฉพาะเจาะจง ซึ่งทำให้เกิดภาวะขาดสมดุลทางร่างกายและจิตใจ

คาสส์ (กานดา พุฒ 2540:102;อ้างอิงมาจาก Kasl.1983) ได้นำคำจำกัดความของความเครียดสรุปไว้ 3 ลักษณะคือ

1. ความเครียด คือ สภาพการณ์สิ่งแวดล้อม
2. ความเครียด คือ การตอบสนองที่ร่างกายแสดงออกต่อสภาพการณ์สิ่งแวดล้อม
3. ความเครียด คือ กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างข้อเรียกร้องจากสภาพการณ์ สิ่งแวดล้อมและศักยภาพหรือความสามารถของบุคคลในการจัดการกับข้อเรียกร้องนั้น ๆ

แนวความคิดของคาสส์ (Kasl) ใกล้เคียงกับรูปแบบความเครียดของเลย์แมน (Layman) และส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อความเครียดดังปรากฏตามภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 แสดงแบบแผนภาวะเครียดของเลย์แมน และรูปแบบการตอบสนอง

ที่มา: Cox. 1978 : 3-4.

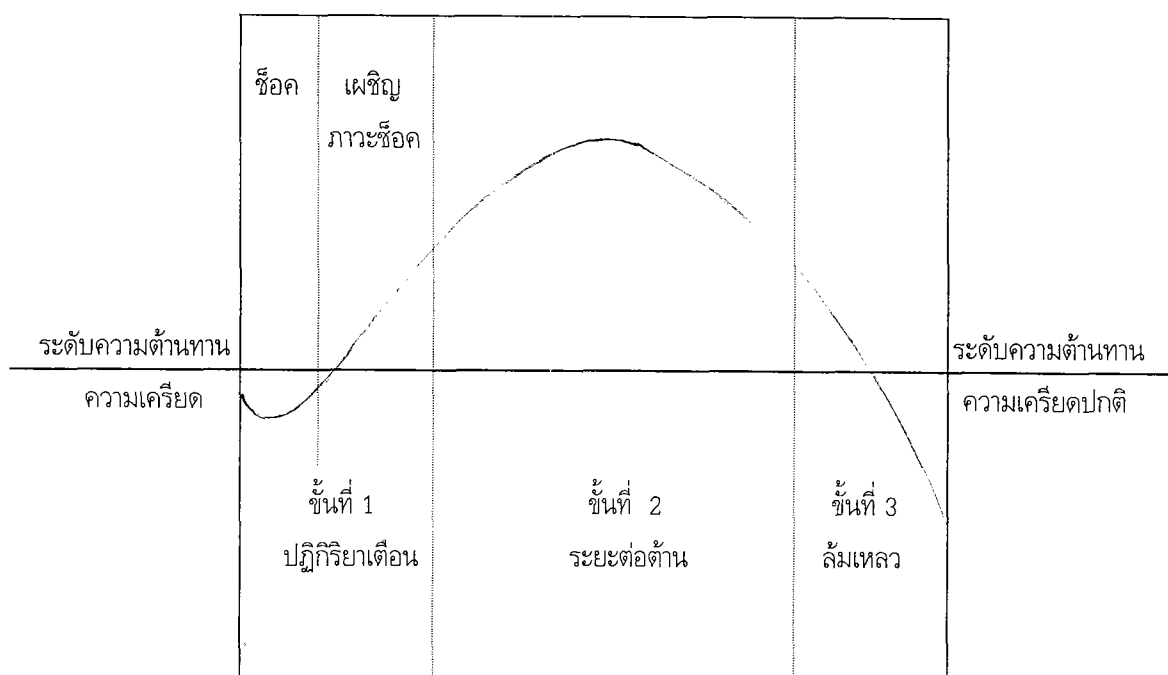
ภาพประกอบ 3 แสดงว่า ภาวะเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่กระตุ้นที่ทำให้บุคคลเกิดการตอบสนอง ด้วยการจัดการต่อความเครียดนั้น หากประสบความสำเร็จบุคคลจะได้รับความอ่อนเพลียจากการปัญหาหรือภาวะเครียดนั้น หากไม่ประสบความสำเร็จ บุคคลจะตกอยู่ในภาวะอันตราย ภาวะไม่สุขสบาย ซึ่งส่งกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

จากการที่นักทฤษฎีได้มองความเครียดในลักษณะที่แตกต่างกันทำให้เกิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538:27-29)

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ในกลุ่มนี้ประกอบด้วย

1.1 ตัวแบบบนพื้นฐานของการตอบสนอง (Response-based model) เป็นตัวแบบที่อธิบายว่าความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่บุคคลแสดงต่อภาวะคุกคาม โดยการตอบสนองทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย (Selye) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองออกมาในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General adaptation syndrome) ดังปรากฏตามภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 วงจร General adaptation syndrome ของ Selye

ที่มา: Cox. 1978 : 6.

ความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะมีลักษณะของวงจรที่เรียกว่า General adaptation syndrome ตามภาพประกอบ 4 จากทฤษฎีนี้มนุษย์มีความสามารถในการที่จะต่อต้านกับความเครียดได้ทุกคนแต่ความสามารถนี้จะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคนเนื่องมาจากบุคลิกภาพของบุคคลผู้นั้น เมื่อมนุษย์ได้รับความกดดันในลักษณะต่างๆ ที่สามารถก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะเข้าสู่ขั้นที่ 1 ซึ่งเป็นปฏิกิริยาเตือน บุคคลผู้นั้นอาจจะเกิดอาการตื่นเต้นตกใจ ประหม่า ว้าวุ่น และเมื่อบุคคลปรับตัวเพื่อเผชิญกับภาวะเครียดนั้นๆ ก็จะเข้าสู่ขั้นที่ 2 ระยะต่อต้านความเครียด ซึ่งบุคคลอาจจะจบลงในขั้นที่ 2 เนื่องจากสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้สำเร็จ ถ้าบุคคลจัด

การกับความเครียดที่เผชิญอยู่ไม่สำเร็จ ก็จะเข้าสู่ขั้นที่ 3 ระยะล้มเหลว ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดอาการท้อถอยและยอมแพ้ต่อความเครียดที่เกิดขึ้น

1.2 ตัวแบบบนพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation-based model) เป็นตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งที่นอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีนี้ได้แก่ ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเจ็บป่วยของโฮล์มและเรย์ (Holmes and Rahe) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าเหตุการณ์ต่างๆที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 แสดงหน่วยความเปลี่ยนแปลงต่อเหตุการณ์ในชีวิตของโฮล์มและเรย์

| ตารางของโฮล์มและเรย์                         |                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------|
| เหตุการณ์ในชีวิต                             | หน่วยความเปลี่ยนแปลงในชีวิต |
| 1 คู่สมรสเสียชีวิต                           | 100                         |
| 2 หย่าร้าง                                   | 73                          |
| 3 แยกกันอยู่กับคู่สมรส                       | 65                          |
| 4 ถูกคุมขัง                                  | 63                          |
| 5 สมาชิกในครอบครัวที่ใกล้ชิดเสียชีวิต        | 63                          |
| 6 ตนเองบาดเจ็บและป่วยไข้                     | 53                          |
| 7 แต่งงาน                                    | 50                          |
| 8 ถูกไล่ออกจากงาน                            | 47                          |
| 9 ไม่สามารถประนีประนอมกันได้ในชีวิตสมรส      | 45                          |
| 10 เกษียณอายุ                                | 45                          |
| 11 สมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วย                  | 44                          |
| 12 ตั้งครรภ์                                 | 40                          |
| 13 ปัญหาทางเพศ                               | 39                          |
| 14 มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว                    | 39                          |
| 15 การปรับตัวทางธุรกิจ                       | 39                          |
| 16 สถานะทางเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง               | 38                          |
| 17 การตายของเพื่อนสนิท                       | 37                          |
| 18 การเปลี่ยนแปลงสายงาน                      | 36                          |
| 19 ขัดแย้งกับคู่สมรสมากขึ้น                  | 35                          |
| 20 เป็นหนี้สินจำนวนมาก                       | 31                          |
| 21 การหยุดการกู้ยืมเงินก่อนวาระ              | 30                          |
| 22 ภาระหน้าที่รับผิดชอบในการงานเปลี่ยนแปลงไป | 29                          |

ตาราง 3 (ต่อ)

| ตารางของโฮล์มและเรย์                                            |                             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| เหตุการณ์ในชีวิต                                                | หน่วยความเปลี่ยนแปลงในชีวิต |
| 23 ลูกชายหรือลูกสาวออกจากบ้าน                                   | 29                          |
| 24 มีปัญหาเกี่ยวกับสะโพกหรือเขย หรือพ่อตาแม่ยาย                 | 29                          |
| 25 ประสบความสำเร็จด้านส่วนตัวอย่างโดดเด่น                       | 28                          |
| 26 คู่สมรสเริ่มหรือหยุดงาน                                      | 26                          |
| 27 โรงเรียนเปิดหรือปิด                                          | 26                          |
| 28 สภาพการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลง                                  | 25                          |
| 29 ทบทุนแก้ไขพฤติกรรมส่วนตัว                                    | 24                          |
| 30 มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน                                   | 23                          |
| 31 เปลี่ยนเวลาทำงานหรือสภาพการทำงาน                             | 20                          |
| 32 เปลี่ยนที่อยู่                                               | 20                          |
| 33 เปลี่ยนโรงเรียน                                              | 20                          |
| 34 เปลี่ยนวิธีพักผ่อนหย่อนใจ                                    | 19                          |
| 35 เปลี่ยนกิจกรรมทางศาสนา                                       | 19                          |
| 36 เปลี่ยนกิจกรรมทางสังคม                                       | 18                          |
| 37 เป็นหนี้สินจำนวนน้อย                                         | 17                          |
| 38 เปลี่ยนพฤติกรรมการนอน                                        | 16                          |
| 39 จำนวนสมาชิกครอบครัวที่กลับมาพร้อมหน้าพร้อมตากันเปลี่ยนแปลงไป | 15                          |
| 40 เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน                                        | 15                          |
| 41 พักผ่อน                                                      | 13                          |
| 42 ปีใหม่                                                       | 12                          |
| 43 ฝ่าฝืนกฎหมายที่ไม่รุนแรง                                     | 11                          |

ที่มา: Stroebe. 1995: 176.

1.3 ตัวแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interactional model of stress) เป็นตัวแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 ตัวแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการคุกคามและเขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

2. ทฤษฎีความเครียดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (Job stress) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้นำมาใช้อธิบายความเครียดในการทำงานอย่างกว้างขวางได้แก่ ทฤษฎีความสอดคล้องระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Person-environment fit

theory) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดสำคัญ 2 ประการคือ ความบีบคั้นขององค์กรและความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อมไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล ผลที่ตามมาคือความเครียด ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาที่การปฏิบัติงาน

3. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่

3.1 สมมติฐานตัวยูหัวกลับ (Inverted-U hypothesis) ทฤษฎีนี้คือเมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นผลการทำงาน (Job performance) จะเพิ่มขึ้นจนถึงจุดสูงสุดของโค้งตัวยูหัวกลับ และความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไปมีผลทำให้ผลการทำงานต่ำลงด้วย

3.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal detection theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนอง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ เกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

แหล่งของความเครียด

ความเครียดมาจาก 3 แหล่งใหญ่ (กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. 2537 : 7-8) คือ

1. สิ่งแวดล้อม ความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวทำให้มนุษย์ต้องปรับตัวตลอดเวลา เพราะเป็นสิ่งที่ประสบอยู่ทุกวัน เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ การเร่งรัดของเวลา มาตรฐานการปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในโรงพยาบาลขณะเจ็บป่วย หรือเจ็บครรภ์คลอด เป็นต้น

2. ด้านกายภาพของบุคคล ความเครียดจากแหล่งนี้ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิต ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุต่าง ๆ ภาวะทุพโภชนาการ การขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ความคิดของตนเอง ความเครียดจากแหล่งนี้ เกิดขึ้นเพราะสมองเป็นตัวแปลและตีความหมายสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบุคคล เป็นความเครียดที่เกิดจากความรู้สึกต่อสถานการณ์ ไม่ใช่เกิดจากตัวสถานการณ์เอง

สาเหตุของความเครียด

รักยิม ปัทมสิงห์ ณ อยุธยา (2539 : 42) ได้เสนอถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ดังนี้

1. ความเจ็บป่วย เป็นเหตุให้ร่างกายทำงานได้ไม่ปกติ ขาดความสมดุลทางร่างกาย  
2. ตัวบุคคล เป็นลักษณะนิสัยเฉพาะของบุคคล  
3. การเปลี่ยนแปลงบทบาทของชีวิต ได้แก่การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การสูญเสียคนรัก การเกษียณอายุ เป็นต้น

4. สภาพแวดล้อมและสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้มีการแข่งขันสูง ความเป็นอยู่แออัด สภาพแวดล้อมเป็นมลพิษ เป็นต้น

พสุ เดชะรินทร์ (2536 : 85-87) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 4 ประการด้วยกันคือ ความเครียดเนื่องจากเวลา ความเครียดอันเนื่องมาจากงานและบุคคล ความเครียดอันเนื่องมาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และความเครียดอันเนื่องมาจากความคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ

สรุปได้ว่าสาเหตุของความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ประการ ดังนี้ (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537 : 13-14 ; อ้างอิงมาจาก Wallace. 1978 and Kisker.1972 ; ชูทิพย์ ปานปรีชา. 2529 : 481-491 ; ชอลดา พันธุเสนา. 2536: 27-28)

## 1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล แบ่งเป็น

1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งของและวัตถุต่าง ๆ รอบตัวที่สัมผัสได้ เช่น สภาพความร้อน-หนาวของอากาศ อาหาร น้ำ ฯลฯ

1.2 สังคม และสัมพันธภาพกับบุคคล เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น การทะเลาะวิวาท สภาพความเป็นอยู่แออัด การขาดเพื่อน ต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความเครียดที่เกิดจากสังคม และสัมพันธภาพกับบุคคล

1.3 สถานการณ์และเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิต อันอาจเป็นสาเหตุให้เกิดภาวะเครียดทั้งเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่น การย้ายบ้าน การย้ายที่เรียน การเปลี่ยนนิสัยการหลับนอน มีเรื่องบาดหมางกับเพื่อนสนิท และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความชื่นชม เช่น การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การมีบุตร การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน ฯลฯ

## 2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล

2.1 โครงสร้างของร่างกาย และสภาวะทางสรีรวิทยา เป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ โครงสร้างที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี ย่อมทนต่อภาวะกดดันได้ดีกว่าโครงสร้างสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์

2.2 ระดับการพัฒนาการของร่างกายและจิตใจที่พัฒนามาอย่างเป็นปกติและต่อเนื่องมีผลต่อการปรับตัวเพื่อต่อต้านความเครียด

2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ต่างๆ เมื่อร่างกายถูกกระตุ้นและมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยา กลายเป็นอารมณ์ต่างๆ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิม ทศนคติและโครงสร้างของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และมีอิทธิพลต่อกระบวนการรับรู้

## 2.4 ปัจจัยอื่นๆ ในตัวบุคคล ได้แก่

2.4.1 สิ่งคุกคามต่อภาพพจน์ของบุคคล เช่น ความเจ็บป่วยที่ทำให้มีความพิการหลงเหลืออยู่ ซึ่งเป็นสิ่งคุกคามต่อภาพพจน์ของบุคคลทำให้เกิดความเครียดได้

2.4.2 ความเจ็บปวด เป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลที่คนอื่นไม่สามารถบอกได้ว่ามากน้อยเพียงใด ความเจ็บปวดทำให้ไม่สุขสบาย และเกิดความเครียดทางจิตใจได้

2.4.3 การเคลื่อนไหวไม่ได้ เมื่อบุคคลต้องถูกจำกัดการเคลื่อนไหวเนื่องจากโรคที่เป็นอยู่ เช่น กรณีเป็นอัมพาตครึ่งตัว ทำให้เกิดความเครียดได้

2.4.4 การสูญเสียและการเปลี่ยนแปลง การสูญเสียบุคคลที่รัก ญาติ คู่ชีวิต ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมก็เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดได้ เช่น ในคนใกล้เกษียณอายุ เป็นต้น

### ระดับความเครียด

ระดับของความเครียดแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้ ( สอิ้ง อภิบาลกุล. 2525: 9 ; จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537: 22-44 ;อ้างอิงมาจาก Menninger. 1977.)

1. ความเครียดระดับต่ำ ความเครียดระดับนี้พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต และสิ้นสุดลงในระยะเวลาสั้นๆ
2. ความเครียดระดับปานกลาง ความเครียดระดับนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ทำให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิตเป็นสัญญาณเตือนว่าบุคคลกำลังมีความเครียดมากกว่าปกติ ต้องรีบหาทางแก้ไขก่อนที่จะความเครียดจะเพิ่มมากขึ้นจนทำให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกาย และจิตใจ ความเครียดระดับนี้มักเกิดนานเป็นชั่วโมงหรือเป็นวัน
3. ความเครียดระดับสูง ความเครียดระดับนี้เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี มีผลทำให้บุคคลล้มเหลวในการปรับตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างชัดเจน การดำเนินชีวิตเสียไป บุคคลที่มีความเครียดระดับนี้ไม่สามารถจัดความเครียดที่มีอยู่ได้ด้วยตนเอง ต้องได้รับการบำบัดจากผู้เชี่ยวชาญระดับวิชาชีพ

### ผลของความเครียด

เมื่อเกิดความเครียด จะแสดงอาการต่างๆให้ปรากฏซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ประการ (Cox. 1978 : 92) แต่เนื่องจากอาการทางสรีรภาพและภาวะสุขภาพเป็นผลเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน จึงสรุปรวมเป็น 5 ประการดังนี้

1. อาการทางอารมณ์ ผู้ที่เกิดความเครียดจะแสดงอารมณ์หงุดหงิดบ่อย โกรธ ก้าวร้าว วิตกกังวล รู้สึกสิ้นหวัง หดหู่กำลังใจ มองโลกในแง่ร้าย หลบหลีกหนีหน้าผู้คน ตู้อกตนเอง เฉยเมย เฉื่อยชา เคร้าซึม อ่อนล้า และสับสน
2. อาการทางสุขภาพกาย เกิดอาการในหลายระบบได้แก่
  - ระบบผมและผิวหนัง ได้แก่ผมร่วง แผลเปื่อย แผลตามผิวหนัง
  - ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ใจสั่น หัวใจวาย ความดันโลหิตสูง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
  - ระบบการย่อยอาหาร ได้แก่ แผลในกระเพาะ ท้องร่วง ท้องผูก จุกเสียด พะอืดพะอม เบาหวาน อาหารไม่ย่อย ท้องอืด แผลในปาก
  - ระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ หอบ ไอ เวียนศีรษะ เป็นลม หายใจไม่ออก
  - ระบบกล้ามเนื้อ ได้แก่ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลัง คอและไหล่
  - ระบบประสาท ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน
3. กระบวนการทางความคิด ผู้ที่เกิดความเครียดจะไม่มีสมาธิ ตัดสินใจไม่ได้ จำอะไรไม่ค่อยได้ ไม่สามารถคิดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ขาดความต่อเนื่องในความคิด
4. อาการทางพฤติกรรม ผู้ที่มีความเครียดจะมีพฤติกรรมนอนไม่หลับ ตื่นบ่อยๆในเวลากลางคืน ตื่นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือ สูบบุหรี่มากเกินไป รับประทานอาหารมากเกินไป หรือไม่ยอมรับประทาน ผิดนัด

นั่งกัดเล็บมือ กัดดินสอหรือปากกาที่ถืออยู่ในมือ หลีกเลียงการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เปลี่ยนพฤติกรรมการขับรถ ตื่นเต้นกระวนกระวายมากเกินไป พฤติกรรมบางอย่างชี้ให้เห็นถึงภาวะลึ้มเหลวได้ (รัชนี้ ศิลปบรรเลง. 2536 : 46) เช่น การลาออกจากงาน ตัดยาเสพติด การหนีออกจากบ้าน การทอดทิ้งลูก จนถึงพฤติกรรมโรคจิตประสาท

5. ผลต่องานและองค์กร ทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง ผลผลิตลดลง สูญเสียสัมพันธภาพในการทำงานและองค์กร

วิทยา นาควัชร (2538 : 66-68) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดที่มีภาวะเครียดนานๆ และมากๆ ทำให้เกิดอาการที่พบบ่อยๆ คือ

1. ภาวะจิต - สรีระแปรปรวน เนื่องจากความเครียดทางจิตใจ จะทำให้เกิดความผิดปกติ หรือพยาธิสภาพทางร่างกายได้ แทบทุกระบบการทำงานของร่างกาย เช่น เมื่อเครียดมากๆ จะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะข้างเดียว หรือ 2 ข้าง ปวดท้อง เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่อักเสบ ถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ถ่ายเป็นเลือด อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ตาพร่ามัว มองอะไรไม่ค่อยชัด โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจะนำไปสู่สภาวะหัวใจล้มเหลว หรือเส้นเลือดแตกในสมอง โรคภูมิแพ้ หอบ ภาวะหายใจไม่ทัน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ปวดหลัง ปวดคอ ปวดกล้ามเนื้อ และปวดเมื่อยเรื้อรัง

2. ภาวะโรคประสาท มีความวิตกกังวล หวาดกลัว หรือโกรธอยู่ตลอดเวลา อาจกินไม่ได้ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด

3. โรคจิต เมื่อเครียดมากๆ มนุษย์อาจหนีออกไปจากโลกของความเป็นจริงกลายเป็นสร้างโลกของตนเอง และแสดงพฤติกรรมผิดไปจากคนปกติ คนเป็นโรคจิตมักจะไม่รู้ว่าตนเองป่วย ซึ่งผิดกับผู้ป่วยโรคประสาท ที่มักจะมี ความทุกข์ใจ ต้องการความช่วยเหลือและแสวงหาการรักษา โรคจิตที่พบได้บ่อย คือ โรคจิตเภท

อาการเครียดจนทำให้เกิดอาการภาวะจิตสรีระแปรปรวน โรคประสาท และโรคจิตนี้ จำเป็นต้องได้รับการรักษาทางจิตเวชโดยจิตแพทย์

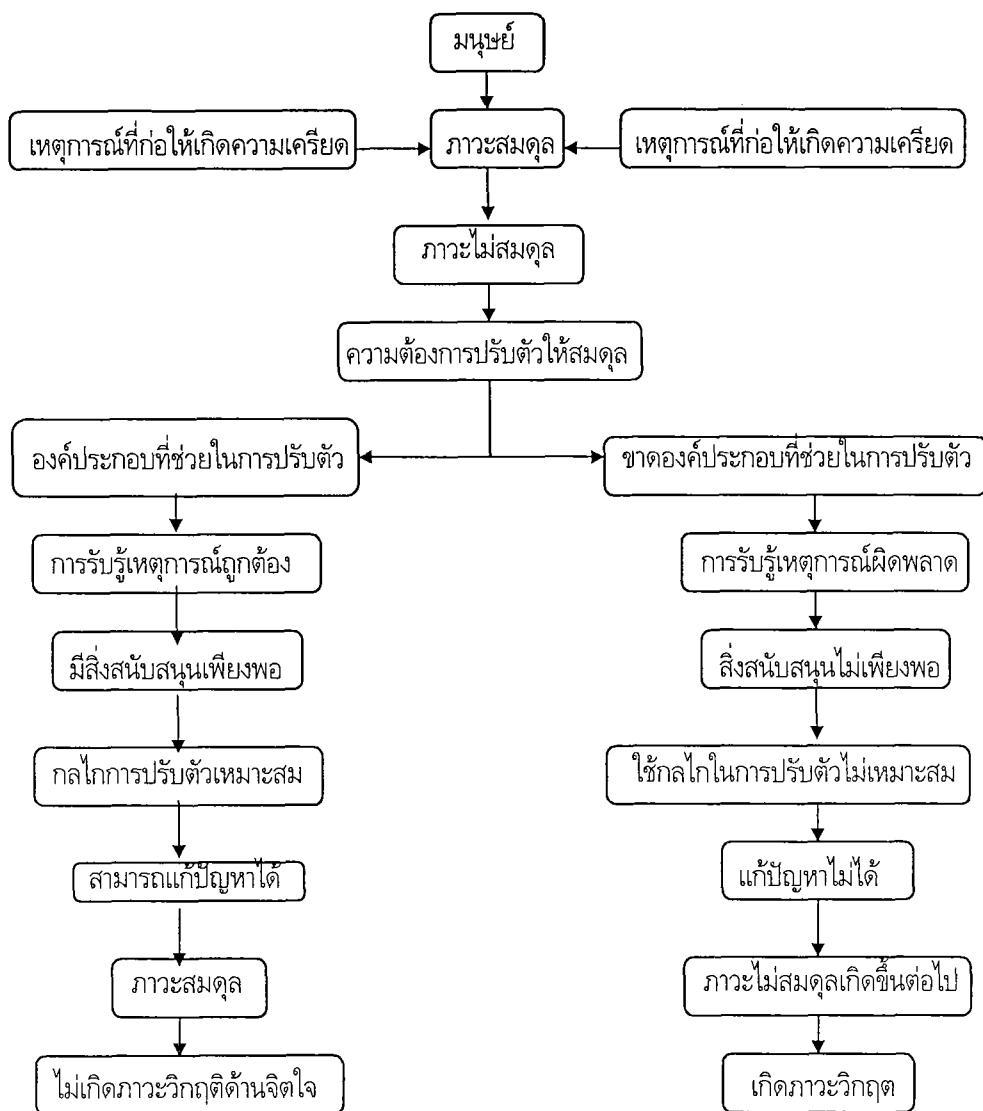
การปรับตัวของบุคคลต่อความเครียด

อากิลรา และ เมสซิค ( Aguilera and Messick. 1982 : 63-64 ) ได้เสนอองค์ประกอบที่ช่วยให้ร่างกายมีการปรับตัวเพื่อเข้าสู่ภาวะสมดุล ดังนี้

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่ถูกต้องตรงความเป็นจริง ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. การได้รับความช่วยเหลือจากผู้ช่วยแก้ปัญหาได้ หรือสิ่งสนับสนุนจากทั้งภายในและภายนอกตนเอง

3. เมื่อบุคคลเผชิญกับภาวะเครียด จะการใช้กลไกการปรับตัว (Defend mechanism.) เพื่อรักษาสมดุลให้กลับคืนมา ซึ่งไม่ควรใช้ระยะเวลามากกว่า 4-6 สัปดาห์ หากไม่สามารถปรับตัวได้อาจเกิดภาวะวิกฤตด้านจิตใจตามมา ดังปรากฏตามภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 องค์ประกอบที่ช่วยในการปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล

ที่มา: Aguilera. 1982 : 65.

### การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่สาม

การดำเนินการตั้งครรภ์ถูกแบ่งเป็นช่วงๆ ได้ 3 ช่วงเรียกว่า 3 ไตรมาส ดังนี้

ไตรมาสที่หนึ่ง ได้แก่ อายุครรภ์ตั้งแต่ 1-12 สัปดาห์

ไตรมาสที่สอง ได้แก่ อายุครรภ์ตั้งแต่ 13-28 สัปดาห์

ไตรมาสที่สาม ได้แก่ อายุครรภ์ตั้งแต่ 29-38 สัปดาห์

มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ (2534 : 16-17) และสมทรง เฟ่งสุวรรณ (2532 : 6-7) ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของทารกและมารดาในระยะไตรมาสที่ 3 ดังนี้

สัปดาห์ที่ 29-32 หรือเดือนที่ 8 (ปลายสัปดาห์ที่ 32 ยาว 40 เซนติเมตร และน้ำหนัก 1,800 กรัม) น้ำหนักของทารกเพิ่มมากเนื่องจากการเพิ่มของกล้ามเนื้อและไขมันถ้าทารกคลอดในระยนี้ ยังมีโอกาสรอดร้อยละ 60 เนื่องจากถุงลมปอดและทางเดินอาหารยังพัฒนาไม่เต็มที่ กระโหลกศีรษะและกระดูกมีพัฒนาการอย่างสมบูรณ์ แต่ยังคงนิ่มและยืดหยุ่นได้ ร่างกายของทารกในครรภ์เริ่มสะสมแร่ธาตุ เช่น เหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส ทารกในระยะนี้มีความรู้สึกไวต่อเสียงต่างๆ ภายนอก มารดาจะรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวตัวแรงขึ้นเมื่อได้ยินเสียงต่างๆ เช่น เสียงดนตรีหรือแม้แต่เสียงเดิน หรือเสียงหัวใจเต้นของมารดา

เมื่อหญิงตั้งครรภ์ได้ 8 เดือนมดลูกจะพองขยายเต็มช่องท้อง ส่วนบนของมดลูกจะดันกระเพาะอาหาร กระบังลม และปอด ทำให้หายใจไม่สะดวก รู้สึกบ่นปวดในท้อง จุกเสียดยอดอกหลังรับประทานอาหาร นอกจากนี้ ส่วนล่างของมดลูกยังกดดันกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะบ่อย

สัปดาห์ที่ 33-36 หรือเดือนที่ 9 (ปลายสัปดาห์ที่ 36 ยาว 45 เซนติเมตร น้ำหนัก 2,200 กรัม) เนื่องจากมีไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น ลำตัวจึงดูมีเนื้อนุ่ม แต่ผิวหนังของทารกยังคงเหี่ยวแห้งเล็กน้อย ขนอ่อนเริ่มร่วงหายไป เล็บยาวขึ้นจนจรดปลายนิ้ว วัตถุไขมันเหนียวๆ เหนียวขึ้นทำให้ป้องกันผิวหนังแห้งกร้านจากน้ำคร่ำได้ดี ระยะนี้ตามปกติทารกจะกลับตัวเอาขม่อมเป็นส่วนนำ และจะหันหน้าเข้าหามารดา (Anterior position)

สัปดาห์ที่ 37-38 หรือเดือนที่ 10 (ความยาวอยู่ระหว่าง 48-52 เซนติเมตร และน้ำหนักประมาณ 3,000-3,600 กรัม ทารกเพศชายอาจจะยาวกว่าและมีน้ำหนักมากกว่าทารกเพศหญิง) ทารกมีพัฒนาการสมบูรณ์เต็มที่ ผิวหนังของทารกเป็นสีชมพูและเรียบ ขนอ่อนหลุดร่วงมากแต่ยังคงมีบริเวณต้นแขนและไหล่ ผมหยาบประมาณ 1 นิ้ว วัตถุไขมันเหนียวๆ ยังมีอยู่บ้าง เล็บมือและเล็บเท้ายาวเกินปลายนิ้ว กระโหลกศีรษะพัฒนาเต็มที่และมีขนาดใหญ่กว่าอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทรวงอกลำมีขนาดเล็กกว่าศีรษะเล็กน้อย

ก่อนคลอดประมาณ 2-3 สัปดาห์ มารดาจะรู้สึกสบายขึ้น หายใจสะดวกขึ้น เนื่องจากหน้าท้องลดต่ำลง (Lightening) ทั้งนี้เพราะมดลูกเคลื่อนต่ำลงมาที่อุ้งเชิงกรานทำให้ลดความกดดันที่กระบังลมและปอด นอกจากนี้ การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์จะช้าลงเพราะรกเริ่มเสื่อมสภาพ คือเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ยืดหยุ่นเหมือนฟองน้ำมาเป็นลักษณะที่แน่นขึ้น ในช่วงสัปดาห์ท้ายของการตั้งครรภ์ มดลูกจะมีน้ำหนักประมาณ 1000 กรัม ในช่วงนี้หญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกว่าการคลอด อาจมีติ่งหน้าขา เนื่องจากเด็กเคลื่อนต่ำลงสู่อุ้งเชิงกราน เมื่อทารกในครรภ์อายุได้ประมาณ  $40 \pm 2$  สัปดาห์ก็พร้อมที่จะคลอดสู่ภายนอก

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 .

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ขึ้นกับระยะของการตั้งครรภ์ (สมทรง เฟงสุวรรณ. 2532 : 8) และในช่วงไตรมาสที่ 3 หญิงตั้งครรภ์จะสนใจในการเตรียมตัวคลอด เตรียมตัวเป็นมารดา และมักจะมีอาการกลัว และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด (Francine . 1988 : 38) ซึ่งเบคเกอร์ (ศิริวรรณ ขอบธรรม. 2536 : 24-25 ; อ้างอิงมาจาก Baker. 1976 : 34-36 ) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลที่เปลี่ยนไปในระยะไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ว่า หญิงตั้งครรภ์จะมีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นเนื่องจากใกล้ระยะคลอด ทำให้เกิดความกลัวในเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเองและบุตรในครรภ์ เช่น กลัวการตกเลือด กลัวการอยู่โรงพยาบาล กลัวการคลอด เป็นต้น สำหรับความกลัวหรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับทารก ได้แก่ กลัวทารกในครรภ์จะพิการ กลัวว่าการคลอดจะทำให้ทารกเกิดความผิดปกติ

ปกติหรือตายได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความวิตกกังวลสูงขึ้น โดยเฉพาะการตั้งครรภ์บุตรคนแรก (มณีรัตน์ สุกโชติรัตน์ .2534 : 54)

### ความเครียดในหญิงตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ถือเป็นภาวะวิกฤต (Maturation crisis) ของครอบครัว (สุปรียา บุญเกตุ. 2527 : 152) ทั้งนี้เนื่องจากการตั้งครรภ์ถือเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต หรือจุดที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือเปลี่ยนแปลงจากบุคคลอิสระมาเป็นบิดามารดา และยังคงเผชิญกับสภาพความเป็นอยู่ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป และยังถ้าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนโดยเฉพาะในรายที่เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก ก็ยังจะก่อให้เกิดความเครียดได้มาก เกี่ยวกับความวิตกกังวลของมารดาขณะตั้งครรภ์นั้น คล้ากและคนอื่นๆ (ทัศนีย์ ปัญจะ. 2535: 15-16 ;อ้างอิงมาจาก Clark and others.1979:257) ได้รายงานถึงความวิตกกังวลซึ่งนำไปสู่ความเครียดของมารดาขณะตั้งครรภ์ในด้านต่างๆ ดังนี้

- ก. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับทารก หญิงตั้งครรภ์จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสมบูรณ์และความปกติของทารก และจะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความพิการทางด้านร่างกายของทารก
- ข. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับคลอด ความปลอดภัยในการคลอดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในหญิงตั้งครรภ์ บางรายมีความกลัวเกี่ยวกับความเจ็บปวดในการคลอด กลัวความพิการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกาย ซึ่งความวิตกกังวลในสิ่งเหล่านี้เกิดจากความเชื่อหรือคำบอกเล่าที่สืบทอดกันมาเกี่ยวกับการคลอด
- ค. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาขณะตั้งครรภ์ ทำให้หญิงตั้งครรภ์รับรู้ถึงสภาพร่างกาย รูปร่างและภาพลักษณ์ของตนที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากเดิม ทำให้รู้สึกถึงความสาว ความสวยลดลง รู้สึกว่าตนสูญเสียความสนใจจากเพศตรงข้าม
- ง. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเอกลักษณ์และบทบาทของตน จากคนที่เคยมีบทบาทหนึ่งไปยังอีกบทบาทหนึ่ง บทบาทที่เพิ่มขึ้นคือบทบาทของการเป็นมารดา ซึ่งเป็นบทบาทที่มีหน้าที่และความรับผิดชอบสูง

### สาเหตุของความเครียดในหญิงตั้งครรภ์

วิทยา นาควัชระ (2529 : 34-36) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดในสตรีตั้งครรภ์ในระยะก่อนคลอดว่าน่าจะเกิดจาก

1. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยคิดว่า การตั้งครรภ์ทำให้ความสวยลดลง
2. การตั้งครรภ์ครั้งแรกยังไม่มีประสบการณ์ในการดูแลครรภ์ของตนเอง
3. จากสัญชาตญาณของความเป็นแม่ (Maternal instinct) ที่รู้ว่าตนเองกำลังจะให้กำเนิดชีวิตคน จึงมีความห่วงใยทั้งในชีวิตของตนและลูก ระแวงสามีมากเกินไป กลัวสามีทอดทิ้ง
4. เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนหลายๆอย่างในร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติทางกายได้บางอย่าง เช่น อาจรู้สึกร้อนหนาวได้ง่าย ทำให้มีความรู้สึกที่ตนเองไม่เหมือนคนปกติ
5. จากความเชื่อแบบไทยๆ ที่พูดถึงอันตรายของการคลอด การกลัวความเจ็บปวดที่จะได้รับจากการคลอด

6. สามีนี้น่าจะมีแนวโน้มที่จะสนใจคนอื่น เพราะสภาพร่างกายของภรรยาขณะตั้งครรภ์ หรือการมีปัญหาด้านเพศสัมพันธ์กับภรรยาที่กำลังตั้งครรภ์

7. กรณีสามีนี้อยู่ไม่ยอมรับรู้ในเรื่องการเป็นพ่อของเด็ก

8. กรณีที่สตรีมีครรภ์เป็นคนมีบุคลิกภาพพื้นฐานเป็นคนขาดความรัก หรือความอบอุ่นมาตั้งแต่เด็ก ๆ

✓ ริชาร์ดสัน (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2538 : 43 ; อ้างอิงมาจาก Richardson. 1981 : 164-167) สรุปถึงสาเหตุของความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ในระยะก่อนคลอดว่ามีสาเหตุมาจาก การต้องปรับตัวต่อสภาวะการตั้งครรภ์ การกังวลถึงรูปร่าง และสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ การปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเป็นมารดา การเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับสามี ญาติพี่น้องและเพื่อนตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ การกลัวการเจ็บปวด และการกลัวการคลอด

สุปรียา บุญเกตุ (2527 : 153-157) อธิบายถึงภาวะเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่แสดงออกมาในรูปแบบดังนี้

1. ด้านพฤติกรรม ที่พบบ่อยคือ ร้องไห้บ่อย รู้สึกว้าวุ่นในสิ่งแวดล้อม โหมโหล่นเสียงวุ่นๆ ตื่นเต้นดีใจในเหตุการณ์ธรรมดา

2. ด้านความคิดเห็นส่วนตัว หญิงตั้งครรภ์ต้องการเข้าถึงความรู้สึกส่วนตัวของตนเอง ต่อบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งการแสดงออกด้านนี้เนื่องจากต้องการความไว้วางใจ และการยอมรับอย่างจริงจังจากสังคม

3. ความรู้สึกขัดแย้งระหว่างความต้องการที่จะพึ่งพาผู้อื่นจากภาวะตั้งครรภ์ กับความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ทำให้หญิงตั้งครรภ์ไม่แน่ใจในสภาพความเข้มแข็งของตนเองกับสภาพความอ่อนแอของการตั้งครรภ์

4. ด้านเพศสัมพันธ์ ปัญหาที่พบได้บ่อยเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์คือ การเกิดความเจ็บปวดอย่างรุนแรงขณะมีเพศสัมพันธ์ ความรู้สึกทางเพศเปลี่ยนแปลงไป และการไร้สมรรถภาพทางเพศ และเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น รูปร่างของหญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงไป สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความต้องการ และการแสดงออกในเรื่องเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์เป็นอย่างมาก

5. ความรับผิดชอบต่อการเป็นมารดา ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากแก่หญิงตั้งครรภ์ที่อายุน้อย และหญิงที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้แต่งงาน หรือแยกกันอยู่กับสามี

6. ความกังวลเกี่ยวกับการคลอด

7. ความกังวลที่เกิดจากทารก

ระดับของความเครียดจะมีมากขึ้นเพียงใดขึ้นกับปัจจัย 4 ประการ (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2538 : 47) คือ สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง สภาพจิตใจก่อนตั้งครรภ์และความสามารถในการเผชิญความเครียด สภาพความเป็นอยู่ปัจจุบัน และการรับรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของสตรีมีครรภ์

✓ ผลกระทบของความเครียดในหญิงตั้งครรภ์

ความกลัว ความวิตกกังวลจนเกิดความเครียดมาก อาจมีผลกระทบต่อมารดาและทารก ดังนี้คือ (สมทรง เพ็งสุวรรณ. 2532 : 1 ; จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2538 : 48-49)

1. ผลกระทบต่อมารดา

1.1 ผลกระทบของความเครียดในระยะตั้งครรภ์

ความวิตกกังวลจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา คือ มีผลกระทบต่องานของระบบประสาทซิมพาธิติก (Sympathetic division) ของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดหดตัว มีผลทำให้หลอดเลือดไปเลี้ยงมดลูกตีบตัว โลหิตไปเลี้ยงทารกในครรภ์จะน้อยลง และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรม นอกจากนี้อารมณ์ที่เกิดจากความเครียดสูง จะมีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์มีลมหายใจสั้น เกิดอาการหายใจไม่สบาย หายใจขัด หรือถี่ ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีในโลหิตหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์และทารกหลังคลอด

ภาวะความเครียดยังก่อให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายในหญิงตั้งครรภ์ ทำให้สามีปรับตัวตามไม่ทัน หรือไม่เข้าใจในการแสดงออกของหญิงตั้งครรภ์ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในครอบครัวตามมา (สุปรียา บุญเกตุ. 2527 : 153)

### 1.2 ผลกระทบของความเครียดในระยะคลอด

จุไรวรรณ จักขุจินดา (2538 : 48-49) อ้างถึงภาวะอารมณ์ของมารดาว่ามีอิทธิพลต่อภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ และการคลอด เช่น ทำให้ระยะเวลาการเจ็บครรภ์นานกว่าปกติ หรือทำให้คลอดก่อนกำหนดหรือคลอดเกินกำหนด โดยพบว่าภาวะความเครียดทางอารมณ์ของหญิงมีครรภ์มีผลต่อการคลอด คือความเครียดมีผลกระทบให้มีการหลั่งแคทีโคลามีนและคอร์ติซอล (Catecholamines and Cortisol) ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกทำงานลดลง ทำให้เกิดความล่าช้าในการคลอด นอกจากนี้ภาวะความเครียดยังทำให้มีการหลั่งของอะดรีนาลีน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น และอะดรีนาลีนยังมีผลทำให้การไหลเวียนของโลหิตลดลง ทำให้การนำออกซิเจนไปเลี้ยงบริเวณมดลูกและทารกลดลง

ภาวะความเครียดในระยะคลอด ยังส่งผลไปยังบริเวณปากมดลูก ทำให้ปากมดลูกเกร็ง ไม่สามารถเปิดขยายได้โดยง่าย และเมื่อศีรษะทารกกดทับบนปากมดลูกซึ่งเกร็งจากความเครียด จะเป็นสาเหตุให้เกิดความเจ็บปวดมาก ทำให้เกิดความกลัวและเมื่อเกิดความกลัวก็จะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และความเครียดก็จะเป็นเหตุให้ความเจ็บปวดมากขึ้น

### 1.3 ผลกระทบของความเครียดในระยะหลังคลอด

สมภพ เรืองตระกูล (2536 : 239-243) กล่าวว่าการศึกษาความเครียดในระยะก่อนคลอด การมีความขัดแย้งเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และความขัดแย้งในใจของการทำหน้าที่มารดา หรือมีปัญหาจากการคลอด เช่น ความเจ็บปวด การคลอดลำบาก อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจในระยะหลังคลอดที่สำคัญ คือ อาการซึมเศร้าหลังคลอดบุตร (Post partum depression) และ โรคจิตหลังคลอด (Post partum psychosis)

ในช่วงตั้งครรภ์ ถ้าหญิงตั้งครรภ์สามารถพัฒนาตนเองเพื่อที่จะดูแลบุตร และสามารถมองเห็นภาพพจน์ในความเป็นมารดาได้อย่างชัดเจนจะมีการปรับตัวตามบทบาทใหม่ในฐานะมารดาได้เป็นไปในทางที่ดี แต่การที่มารดาจะยอมรับตนเองตามฐานะใหม่ และประสบผลสำเร็จในการปรับตัวตามบทบาทใหม่ในฐานะมารดาได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้สึกนึกคิดของมารดาในช่วงระยะก่อนคลอด มารดาที่มีภาวะความเครียดสูงในระยะก่อนคลอดที่ไม่สามารถรับรู้ต่อการตั้งครรภ์ มักเกิดความรู้สึกคับข้องใจต่อฐานะการเป็นมารดา และเกิดความล้มเหลวในการปรับตัวตามบทบาทใหม่ มีผลทำให้ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับทารกในระยะหลังคลอดได้ (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2538 : 49-50 ; อ้างอิงมาจาก Sheresherfsky, Plotsky and Lockman. 1974 : 74)

## 2. ผลกระทบของความเครียดต่อทารก

หญิงตั้งครรภ์ที่ภาวะเครียดมากๆ จะมีผลต่อทารก ทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโตไม่ดีหรือคลอดก่อนกำหนด หรืออาจจะมีปัญหาทางกายหลังคลอด และเด็กเหล่านี้ อาจจะมีการเจ็บป่วยในช่วง 3 ขวบแรก (สมทรงเพ็งสุวรรณ. 2532 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Reeder and others. 1983 : 314) และอาจเกิดความพิการในทารกตามที่มอร์และลิตเติลฟิลด์ (Moore and Littlefield) รายงานไว้ (จุโรวรรณ จักขุจินดา. 2538 : 51-52) และเลิร์ช (Lerch. 1974 : 268-273) รายงานว่าความเครียดในหญิงตั้งครรภ์จะทำให้สมองส่วนหน้าหลังฮอร์โมนอะดรีโนคอร์ติโคโทรปิก (Adrenocorticotrophic hormone) เพิ่มขึ้น ทำให้มีการเผาผลาญอาหารไปใช้เป็นพลังงานเพื่อการทำงานของร่างกายมากกว่าการนำสารอาหารไปเสริมสร้างร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ได้

การที่เด็กแต่ละคนมีลักษณะทางอารมณ์ที่แตกต่างกันตั้งแต่เริ่มแรก มีสาเหตุประการหนึ่งมาจากลักษณะทางอารมณ์ และจิตใจของมารดาขณะตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า จิตใจไม่สบาย จะมีผลต่อทารกในครรภ์และหลังคลอด โดยพบว่าทารกที่เกิดจากมารดาที่มีอารมณ์เช่นนี้มักเลี้ยงยาก และมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากปกติ (วันเพ็ญ บุญประกอบ. 2525 : 450)

## ความรู้เกี่ยวกับการคลอดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3

การคลอดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อขับไล่เอาสิ่งที่อยู่ภายในโพรงมดลูก ได้แก่ เด็ก รก เยื่อหุ้มเด็ก และน้ำคร่ำ ผ่านช่องทางคลอดออกสู่ภายนอก (สุกัญญา ปรีสัญญกุล และพยอม อยู่สวัสดิ์. 2538 : 1)

การคลอดปกติ (Normal labour หรือ Eutocia) ลักษณะการคลอดที่ถือว่าปกติ มีดังต่อไปนี้

1. เด็กต้องตั้งครรภ์ครบกำหนด โดยทั่วไปถือว่าตั้งครรภ์ประมาณ  $40 \pm 2$  สัปดาห์
2. เด็กเอาศีรษะเป็นส่วนนำ ในลักษณะท้ายทอยอยู่ด้านหลังช่องเชิงกราน
3. กระบวนการคลอดดำเนินไปเองโดยธรรมชาติ ไม่มีการช่วยเหลือเกินความจำเป็น
4. กระบวนการคลอดทั้งหมดไม่นานเกิน 24 ชั่วโมง
5. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ ตลอดกระบวนการคลอด ได้แก่ การตกเลือดก่อนคลอด การตกเลือดหลังคลอด

คลอด ระยะการคลอดที่ยาวนาน เป็นต้น

การคลอดผิดปกติ (Abnormal labour หรือ Dystocia) หมายถึง การคลอดที่สิ้นสุดลงโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือ เช่น คลอดโดยใช้เครื่องดูดสุญญากาศ การคลอดโดยใช้คีบเด็กทำผิดปกติ เป็นต้น

สุกัญญา ปรีสัญญกุล และพยอม อยู่สวัสดิ์ (2538 : 1-19) ได้รวบรวมทฤษฎี และ ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคลอด ไว้โดยสรุปดังหัวข้อต่อไปนี้

องค์ประกอบที่มีผลต่อการคลอด

การคลอดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการคือ

- 1 ช่องทางคลอด (Passages) ได้แก่ ช่องเชิงกราน และช่องทางยืดขยาย
- 2 สิ่งที่คลอด (Passengers) ได้แก่ เด็ก น้ำคร่ำ เยื่อหุ้มรก และ รก
- 3 แรงที่ใช้คลอด (Powers) ได้แก่ แรงหดรัดตัวของมดลูก และแรงเบ่งของแม่

### สาเหตุของการคลอด

ในปัจจุบันนี้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของการคลอด มีเพียงองค์ประกอบที่เชื่อกันว่า การคลอดเป็นผลจากองค์ประกอบหลายๆประการ ดังทฤษฎีที่ได้รับการสนับสนุนสาเหตุของการคลอดต่อไปนี้

#### 1. ออกซีโตซิน (Oxytocin stimulation)

ผลจากการทดลองแสดงถึงมดลูกมีความรู้สึกไวต่อออกซีโตซินเมื่ออายุครรภ์มากขึ้น ระดับของออกซีโตซินในโลหิตซึ่งไม่ปรากฏในระยะตั้งครรภ์จะสูงขึ้นในระยะเจ็บครรภ์ โดยเฉพาะจะสูงสุดในระยะที่ 2 ของการคลอด การให้ออกซีโตซินในระยะใกล้ครบกำหนดจะกระตุ้นให้มดลูกมีอาการหดตัวและขับทารกออกมา ดังนั้นจึงเชื่อว่าออกซีโตซินเป็นต้นกำเนิดของการเจ็บครรภ์คลอด แต่กลไกของออกซีโตซินที่ไปทำให้กล้ามเนื้อมดลูกหดตัวยังไม่ทราบแน่ชัด

#### 2. ทฤษฎีโปรเจสเตอโรน ดีพรไവേഷัน (Progesterone deprivation theory)

ทฤษฎีนี้เป็นที่เชื่อมั่นกันมานานแล้วว่าการที่มีระดับโปรเจสเตอโรนในเลือดลดลงจะทำให้เกิดการเจ็บครรภ์ขึ้น โดยการสังเกตในกระต่ายที่ตั้งครรภ์พบว่าถ้าโปรเจสเตอโรนลดลงจะทำให้เกิดการคลอดขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าให้โปรเจสเตอโรนจะทำให้การตั้งครรภ์ยืดนานต่อไป ต่อมาได้ทำการศึกษาในมนุษย์ แต่ก็ยังไม่สามารถจะศึกษาถึงระดับโปรเจสเตอโรนในเลือดว่าก่อนการเจ็บครรภ์จะต่ำลงหรือไม่

#### 3. ทฤษฎีฟีตอล คอร์ตisol (Fetal cortisol theory)

สมมติฐานใหม่ จากการทดลองให้ฮอร์โมนในแกะ เช่น คอร์ตisol (Cortisol) หรือ อะดีโนคอร์ตโคโทรปิกฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic hormone) จะทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนด

#### 4. ทฤษฎีโพรสตาแกลนดิน (Prostaglandin theory)

กลไกยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบระดับของโพรสตาแกลนดินเพิ่มมากขึ้นในน้ำคร่ำของหญิงที่อยู่ในระยะเจ็บครรภ์ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบส่งเสริมที่ทำให้เกิดการเจ็บครรภ์คลอด เช่น มดลูกยืดขยายตัวเต็มที่และจะไม่ยืดอีกต่อไป ทำให้มดลูกเริ่มหดตัว และการที่รูปร่างของมดลูกเปลี่ยนแปลงจากสามเหลี่ยมเป็นรูปรี ทำให้แรงต้านทานของส่วนล่างมดลูกลดน้อยลง ประกอบกับเมื่อตั้งครรภ์ครบกำหนด ขนาดของเด็กใหญ่ขึ้นทำให้ปริมาตรน้ำคร่ำลดน้อยลง เกิดแรงดันภายในโพรงมดลูกเพิ่มสูงขึ้นและการเริ่มมีอาหารไปเลี้ยงทารกไม่เพียงพอ จากการมีเซลล์ขนาดใหญ่ (Giant cell) ไปอุดตันเส้นเลือดแดงในรก ทำให้เกิดมีเนื้อตายของรกในบางส่วนจนเกิดการคลอดทารกในที่สุด

### อาการที่แสดงล่วงหน้าของการคลอด (Premonitory signs of labour)

ในระยะ 2-3 อาทิตย์ก่อนจะมีอาการแสดงล่วงหน้าปรากฏให้เห็น ซึ่งผู้ตั้งครรภ์สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง เป็นอาการที่แสดงว่าใกล้เข้าสู่ระยะของการคลอดแล้ว อาการเหล่านี้คือ

1. ท้องลด (Lightening) เกิดจากการที่ระดับยอดมดลูกลดต่ำลง เนื่องจากข้อต่อของกระดูกหัวเหน่ายืดขยายขึ้น พื้นเชิงกรานอ่อนนุ่มและคลายตัวซึ่งเดิมศีรษะของทารกเคยลอยอยู่ก็จะเคลื่อนสู่ช่องเชิงกรานโดยเฉพาะในหญิงครรภ์แรก ทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ปวดหลัง ปวดหัวเหน่า

2. ถ่ายปัสสาวะบ่อย (Micturition) เนื่องจากศีรษะทารกเคลื่อนต่ำลงมากกดทับกระเพาะปัสสาวะ ทำให้กระเพาะปัสสาวะบรรจุน้ำได้น้อยลง

3. เจ็บครรภ์เตือน (False labour pain) เนื่องจากมดลูกหดตัวและคลายตัวไม่สม่ำเสมอ และเป็นอยู่ชั่วระยะเวลาสั้นๆ มักเกิดในเวลากลางคืน แล้วหายไปในตอนเช้า ซึ่งแสดงว่าใกล้จะถึงวันคลอดแล้ว

4. คอมมดลูกจะหดสั้นลง (Taking up of cervix) จากการตรวจทางช่องคลอดจะพบว่าคอมมดลูกจะหดสั้นลง เนื่องจากถูกดึงยัดขึ้นไปกลายเป็นมดลูกส่วนล่าง

#### อาการแสดงของการเจ็บครรภ์จริง (Signs of true labour pain)

1. อาการเจ็บครรภ์จะเกิดขึ้นตามจังหวะการหดตัวของมดลูก ในระยะแรกๆ จะเจ็บไม่มากนัก แต่ต่อไปจึงเจ็บแรงขึ้นและถี่ขึ้น และระยะของการเจ็บจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ถ้าใช้มือคลำหน้าท้องขณะที่มีมดลูกหดตัว จะรู้สึกแข็งตึงและเจ็บมาก

2. ตรวจทางช่องคลอด จะพบว่าปากมดลูกค่อยๆ หดสั้นเข้า และเริ่มถ่างขยายมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากการหดตัวของมดลูก

3. มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด มูกนี้เกิดจากต่อมบริเวณปากมดลูกขับออกมาอุดอยู่ที่ปากมดลูก เมื่อปากมดลูกเปิด มูกก็จะหลุดออกมา สำหรับเลือดนั้นเนื่องจากการถ่างขยายของปากมดลูกเป็นเหตุให้เยื่อมดลูกที่อยู่บริเวณส่วนล่างของมดลูกมีการแยกตัว เกิดการฉีกขาดของหลอดเลือดเล็กๆบริเวณนั้นทำให้มีเลือดออกได้ ซึ่งเลือดที่ออกมานี้มีจำนวนเล็กน้อย ลักษณะความแตกต่างของการเจ็บครรภ์จริงกับการเจ็บครรภ์เตือน ดังปรากฏตามตาราง 4

ตาราง 4 ความแตกต่างของลักษณะการเจ็บครรภ์เตือนและเจ็บครรภ์จริง

| เจ็บครรภ์เตือน                    | เจ็บครรภ์จริง                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. เกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอ            | 1. เกิดขึ้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ               |
| 2. การเจ็บไม่รุนแรง               | 2. รุนแรงและถี่ขึ้นเรื่อยๆ                  |
| 3. การเจ็บเกิดเฉพาะบริเวณหน้าท้อง | 3. เริ่มต้นจากหลังแล้วร้าวไปหน้าท้องด้านขวา |
| 4. ไม่มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด  | 4. มีมูกปนเลือดออกทางช่องคลอด               |
| 5. ปากมดลูกไม่เปิด                | 5. ปากมดลูกเปิด                             |

ที่มา: สุกัญญา ปริสัญญกุล และพยอม อยู่สวัสดิ์. 2538 : 17 .

#### ระยะของการคลอด (The stage of labour)

ระยะการคลอดเริ่มต้นตั้งแต่เริ่มเจ็บครรภ์จริง ปากมดลูกเปิดจนถึงรกคลอดครบ แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะปากมดลูกเปิด (Stage of cervical dilatation) หรือการคลอดระยะที่หนึ่ง เริ่มตั้งแต่เจ็บครรภ์จริง ปากมดลูกเริ่มเปิดจนถึงเปิดหมด ระยะนี้หญิงครรภ์แรกใช้เวลา 8-24 ชั่วโมง เฉลี่ย 12 ชั่วโมง ครรภ์หลังใช้เวลา 4-12 ชั่วโมง เฉลี่ย 6 ชั่วโมง

2. ระยะเบ่ง (Stage of expulsion) หรือการคลอดระยะที่สอง เริ่มตั้งแต่ปากมดลูกเปิดหมดถึงเด็กเกิดหมดตัว ระยะนี้หญิงครรภ์แรกใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ครรภ์หลังประมาณ 15-30 นาที

3. ระยะรก (Stage of placenta) หรือการคลอดระยะที่สาม เริ่มตั้งแต่เด็กเกิดหมดทั้งตัวจนถึงรกและเยื่อหุ้มเด็กคลอดครบ ระยะนี้มีเวลาเท่ากันทั้งในหญิงครรภ์แรกและครรภ์หลังคือประมาณ 5-10 นาที ไม่ควรเกิน 30 นาที

เนื่องจากระยะ 2 ชั่วโมงแรกหลังคลอดเป็นระยะสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะการตกเลือดหลังคลอดได้มาก ซึ่งผู้คลอดควรจะได้รับการดูแลอย่างเป็นพิเศษ ดังนั้นในปัจจุบันจึงจัดระยะนี้ไว้เป็นระยะที่ 4 ของการคลอด ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาของการคลอดทั้งหมดจากหญิงตั้งครรภ์ทั้งครรภ์แรกและครรภ์หลังจำนวนมาก พบว่าระยะเวลาการคลอดทั้ง 3 ระยะของหญิงครรภ์แรกโดยเฉลี่ยประมาณ 14 ชั่วโมง ครรภ์หลังประมาณ 8 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็นเวลาของแต่ละระยะของการคลอด ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 ระยะเวลาของการคลอดในหญิงตั้งครรภ์

|           | ระยะที่ 1          | ระยะที่ 2 | ระยะที่ 3 |
|-----------|--------------------|-----------|-----------|
| ครรภ์แรก  | 12 ชั่วโมง 30 นาที | 80 นาที   | 10 นาที   |
| ครรภ์หลัง | 7 ชั่วโมง 20 นาที  | 30 นาที   | 10 นาที   |

ที่มา: สุกัญญา ปริสัญญกุล และพยอม อยู่สวัสดิ์. 2538 : 18 .

ระยะเวลาการคลอดในหญิงตั้งครรภ์ขึ้นกับองค์ประกอบต่อไปนี้

1. จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ ครรภ์แรกมักใช้เวลาในการคลอดมากกว่าครรภ์หลังเนื่องจากมีแรงต้านจากปากมดลูก ช่องคลอด ผิเย็บมากกว่าครรภ์หลัง
2. อายุน้อยหรือมากเกินไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยืดหยุ่นของช่องทางคลอดอันหมายถึง ช่องคลอด พื้นเชิงกรานและปากมดลูก หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุเกิน 35 ปี มักจะมีระยะการคลอดที่ยาวนาน เนื่องจากแรงยืดขยายของช่องทางคลอดอ่อนยืดขยายตัวไม่ดี
3. ประวัติการคลอดครั้งก่อนๆ ถ้ามีประวัติการคลอดเร็วมาก่อน การคลอดครั้งต่อไปมักใช้เวลาน้อยตาม
4. ลักษณะของการหดตัวของมดลูก ความแรงและความถี่ของการหดตัวของมดลูก
5. ขนาดและชนิดของเชิงกราน
6. ท่าและขนาดของทารกในครรภ์

#### การจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์

การจัดการกับความเครียด คือ พฤติกรรมที่จัดกระทำเพื่อควบคุมความเครียด เป็นการเผชิญหรือจัดการต่อความเครียด (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 27 ;อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1976 : 74) เพื่อให้คลายความเครียดหรือจัดให้หมดไป โดยลาแทค (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 43 ;อ้างอิงมาจาก Latack, 1986 : 378) ได้เสนอวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ 3 แบบ คือ

1. แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียด โดยการเผชิญปัญหาโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกวิธีการจัดการโดยมุ่งที่สาเหตุของปัญหา

2. แบบหนี (Flight หรือ Escape) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาทางอ้อม เป็นการแก้ปัญหาโดยการมุ่งแก้ไขอารมณ์ เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom management) เป็นวิธีการจัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการของความเครียดเกิดขึ้น เป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา ละเลย ไม่สนใจหรือเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่เกิดความเครียดไปสู่สถานการณ์ที่ตนคิดว่าทำให้เกิดความสุข โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการจัด

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2537 : 13-15) เสนอถึงการจัดการกับความเครียดขั้นพื้นฐานที่สุด คือการผ่อนคลาย ซึ่งเนื่องมาจากอวัยวะต่างๆ เกร็งตัวเมื่อเกิดความเครียด การผ่อนคลายเป็นการเลือกรูปแบบๆ หนึ่งของการจัดการกับความเครียดตามวิธีของวิทตัน (กานดา พุฒ. 2540 : 104 อ้างอิงมาจาก Wheaton. 1983) ซึ่งมีเป้าหมายในการต้องการกำจัดหรือลดปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้น และเป็น 1 ใน 3 เป้าหมายของวิทตัน (Wheaton) ดังนี้

1. ต้องการควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ความเครียด
2. ต้องการกำจัดหรือลดปฏิกิริยาของความเครียดที่เกิดขึ้น
3. ต้องการหลีกเลี่ยงหรือหนีจากสภาพการณ์ความเครียด

รักยิม บัทมสิงห์ ณ อยุธยา (2539 : 23) ได้เขียนถึงวิธีจัดการความเครียด 3 วิธีคือ

1. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือการดำรงชีวิต เช่น การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและการรับรู้ของตนเอง การรู้จักยืดหยุ่น เรียนรู้ขีดจำกัดและสัญญาณในตนเองที่บ่งบอกถึงความเครียดที่มากเกินไป

3. เรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ การฝึกหายใจ การใช้จิตควบคุมการตอบสนองและความคุมร่างกายของตนเองให้ผ่อนคลาย

การจัดความเครียดวิธีที่ดีที่สุด คือ การเข้าใจถึงสาเหตุของความเครียด และหาวิธีการในการป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดขึ้น (พลุ เดชะรินทร์. 2536 : 89) วิธีการผ่อนคลายความเครียดวิธีชั่วคราวมีอยู่หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การหายใจ การทำใจให้ว่างเปล่า และการทำสมาธิ (จิรพรรณ มัธยมจันทร์. 2539: 109) ซึ่งวิธีการดังกล่าวใกล้เคียงกับแนวคิดการเตรียมตัวเพื่อการคลอดของดิค-รีด (Dick-Read) และลามาช (Lamaze) ซึ่งเทียมศร ทองสวัสดิ์. (2531: 126-142) ได้สรุปหลักการเตรียมตัวเพื่อการคลอดไว้ดังนี้

หลักการเตรียมตัวเพื่อการคลอดของรีด

1. การสอนให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เรื่องสรีรวิทยาของการคลอด
2. การออกกำลังกายบริหารร่างกาย
3. การผ่อนคลายความเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยใช้เทคนิคการหายใจ

หลักการเตรียมตัวเพื่อการคลอดของลามาช

1. การมีเงื่อนไข ลามาชใช้หลักของการมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างมีเงื่อนไข โดยมีเงื่อนไขว่ามดลูกเริ่มหดตัว และตามด้วยมดลูกคลายตัวทุกครั้ง ในระหว่างมดลูกหดตัวหญิงตั้งครรภ์จะถูกลูกสอนให้ใช้รูปแบบการผ่อนคลายและวิธีการหายใจ เพื่อบรรเทาความเจ็บปวด

2. เฟ่งจุดสนใจ เป็นการเฟ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมที่ตนเองตอนสนองขณะมดลูกหดตัวทดแทนสัญญาณความเจ็บปวดที่เกิดจากการหดตัวของมดลูก ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้คลอดมีความรู้สึกเจ็บครรภ์ลดลง

3. ควบคุมตนเอง เป็นการฝึกปฏิบัติตามเทคนิคที่ได้รับเพื่อเตรียมตัวคลอด หญิงตั้งครรภ์จะต้องควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามการฝึกที่ได้รับมาจนถึงระยะเวลาคคลอด

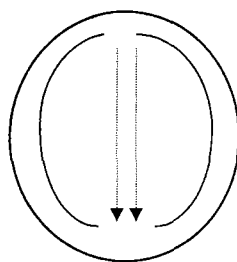
หลักการเตรียมตัวเพื่อการคลอดของดิค-รีด (Dick-Read) และลามาช (Lamaze) มีแนวใกล้เคียงกัน คือ การให้ความรู้ และการผ่อนคลาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้เป็นแนวคิดในการจัดการหรือผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 โดยวิธีการให้ความรู้ และการผ่อนคลายซึ่งมีเทคนิควิธีการผ่อนคลาย ดังนี้

เทคนิคการลูบหน้าท้อง (สมทรง เฟ่งสุวรรณ . 2532 : 42)

การลูบหน้าท้องนี้ หญิงตั้งครรภ์จะเริ่มฝึกทำในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ เพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในระยะเจ็บครรภ์ ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยผ่อนคลายความเจ็บปวด โดยวิธีการเบนความสนใจจากการเจ็บครรภ์ มาที่การลูบหน้าท้องกับการหายใจ และมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ท่าตั้งต้น ยืนพิงผนังห้องหรือนอนหงายในท่าผ่อนคลาย

ท่าบริหาร ใช้มือทั้งสองข้างวาง บนหน้าท้องบริเวณเหนือหัวเหน่า ลูบมือขึ้นตามด้านข้างของหน้าท้องไปจรดกันที่ยอดมดลูก ทำพร้อมกับสูดหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ซ้ำๆ จากนั้นลูบมือลงบนตรงกลางหน้าท้องจนถึงเหนือหัวเหน่า ทำพร้อมกับผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1 ลูบมือขึ้นตามด้านข้าง พร้อมสูดหายใจเข้าทางจมูก นับ 2 ลูบมือลงตรงกลาง พร้อมผ่อนลมหายใจออกทางปาก ดังปรากฏตามภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 แสดงแนวเส้นเทคนิคการลูบหน้าท้อง

การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย (สมทรง เฟ่งสุวรรณ. 2532 : 47-48)

การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย โดยการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อและฝึกหัดคลายกล้ามเนื้อสลับกันไปทีละส่วน หญิงตั้งครรภ์ควรฝึกในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์และตอนเริ่มเจ็บครรภ์ เพื่อสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ดีในระยะเจ็บครรภ์ และในขณะที่หญิงตั้งครรภ์ฝึก ผู้ให้คำแนะนำควรตรวจสอบดูว่า กล้ามเนื้อส่วนนั้นมีการเกร็งหรือผ่อนคลายจริงหรือไม่

ประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลาย เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียดของกล้ามเนื้อกับการคลายของกล้ามเนื้อ เพื่อฝึกหัดวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง ทำให้สามารถนำวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในระยะเวลาคลอด โดยผู้คลอดจะต้องคลายกล้ามเนื้อร่างกายส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องกับการคลอด ตลอด

ระยะเวลาของการเจ็บครรภ์ เป็นการลดการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ป้องกันการเหนื่อยล้า ทำให้การคลอดดำเนินไปด้วยดี และไม่เกิดอันตรายต่อตัวทารกและผู้คลอดด้วย โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ท่าตั้งต้น ผู้ฝึกอยู่ในท่านั่งหรือท่านอนผ่อนคลาย

ท่าบริหาร ในระหว่างที่ฝึกหัดเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกจะต้องเพ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อที่กำลังเกร็งและคลายนั้น กล้ามเนื้อส่วนอื่นต้องคลายในระหว่างที่ฝึกหัดเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกจะต้องฝึกการหายใจควบคู่ไปด้วย โดยขณะฝึกหัดเกร็งกล้ามเนื้อ ผู้ฝึกจะต้องหายใจเข้าลึกๆ ชั่วทางจมูก และเมื่อกล้ามเนื้อคลายผู้ฝึกจะต้องผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ซึ่งขั้นตอนของการฝึกหัดเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายมีดังนี้

บริเวณใบหน้า ขมวดคิ้วไว้ชั่วขณะแล้วคลาย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง หลับตาให้แน่นชั่วขณะแล้วคลาย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง กัดกรามหรือเม้มปากชั่วขณะแล้วคลายทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

บริเวณไหล่และหลัง เกร็งกล้ามเนื้อไหล่และหลัง โดยยกไหล่ขึ้นและขยายไปด้านหลังชั่วขณะแล้วคลาย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

บริเวณแขนและมือ กำมือทั้งสองข้าง หายมือ กระดกข้อมือขึ้นเข้าหาลำตัว ไม่ม่อข้อศอก เกร็งกล้ามเนื้อแขนไว้ชั่วขณะหนึ่งแล้วคลาย และแบมือออก ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

บริเวณขาและเท้า กระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัว เกร็งกล้ามเนื้อขาและน่องชั่วขณะหนึ่งแล้วคลาย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง นับ 1 เกร็งพร้อมกับสูดหายใจเข้าลึกๆช้าๆ นับ 2 คลายพร้อมกับผ่อนลมหายใจออกช้าๆ

#### การฝึกหัดทำสมาธิ (Meditation)

การฝึกหัดทำสมาธิ หมายถึง (สมทรง เพ็งสุวรรณ. 2532 : 49) การฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียวทำให้จิตใจแจ่มใสไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นอยู่ในความสงบได้ และก่อให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ร่างกายคลายความตึงเครียด ทนต่อความเจ็บปวด ลดความวิตกกังวล และยังทำให้การคลอดดำเนินไปด้วยดีโดยที่มีอาการเจ็บปวดน้อย

การฝึกหัดทำสมาธิมี 2 ขั้น(รัชณี ศิลปบรรเลง. 2536 : 201-204) ขั้นแรกเป็นการผ่อนคลายทางร่างกาย จากนั้นจะเป็นการรวมจิตและทำจิตให้ว่าง เมื่อหัดทำสมาธิใหม่ๆ อาจจะต้องใช้เวลาพอสมควรที่จะผ่านขั้นตอนเหล่านี้ แต่สิ่งแรกที่ต้องทำคือต้องผ่อนคลาย ถ้ามีความเกร็งไม่ผ่อนคลายจะไม่มีใครสามารถทำสมาธิได้ การทำสมาธิสามารถทำได้หลายวิธี คือ

##### 1. การทำสมาธิกับการหายใจ

การหายใจเป็นสภาวะที่อยู่ระหว่างความรู้สึกตัวกับการผ่อนคลาย การตั้งสมาธิโดยการจับลมหายใจ เป็นวิธีการสำคัญที่จะรวมจิตให้มุ่งสู่จุดเดียวและป้องกันความคิดอื่นๆที่จะมารบกวน ทำให้จิตใจว่างและสงบ ไม่สับสนวุ่นวาย เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้ว ให้หลับตาและเพ่งที่จึ่งหวะหายใจ การปฏิบัติขั้นนี้ควรเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่บีบบังคับร่างกายขณะเริ่มฝึก ลมหายใจอาจช้ากว่าปกติหรือหายใจไม่ลึกเท่าเวลาปกติ ให้จับความรู้สึกที่บริเวณหน้าท้องเหนือสะดือซึ่งจะพองขึ้นเวลาหายใจเข้า และยุบลงเวลาหายใจออก ให้นึกในใจว่า “เข้า” เมื่อหายใจเข้า นึกในใจว่า “ออก” เมื่อหายใจออก ต่อจากนั้นอาจนับการหายใจโดยนับลมหายใจเข้าและออกเป็นหนึ่ง หรือนับเข้าหนึ่งออกสองไปจนถึงสิบ ปล่อยตัวให้สโลว์ลิ่ง ดึงความคิดอื่นให้ออกจากจิตใจให้หมด หากว่ากำลังนับให้หลับตานึกถึงตัวเลขทุกครั้งที่หายใจ วาดภาพว่าตัวเลขนั้นอยู่ในกลางลำตัวให้ตัวเลขสลายตัวไปเอง อย่ารีบร้อนหรือเร่งให้ถึงตัวเลขตัวต่อไป

## 2. การทำสมาธิกับวัตถุ

หากเราไม่ทำสมาธิโดยการจับลมหายใจ เราอาจทำสมาธิโดยการเพ่งมองวัตถุเช่น เพ่งดูดอกไม้ เทียนไขที่จุดอยู่ สัญลักษณ์หรือรูปวาดแบบตะวันออก การซ้ำเสียงใดเสียงหนึ่งในใจ หรือใช้เทปช่วยสำหรับบางคน

## 3. การทำสมาธิกับจินตนาการ

คือการใช้จินตนาการซึ่งจะช่วยให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางจิต โดยจินตนาการว่าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่พึงพอใจ ข้อดีอย่างหนึ่งของการทำสมาธิแบบนี้ก็คือสมาธิจะมีพลังมากขึ้น เมื่อใช้ร่วมกับเทคนิคบางอย่าง เพื่อต่อสู้กับความรู้สึกในด้านไม่ดี ความตระหนก ความกังวล ความกลัว การดูถูกตัวเอง เทคนิคการใช้จินตนาการจะช่วยให้สมองส่วนซ้ายและขวามีความสมดุล ช่วยให้ความจำดีเยี่ยม ช่วยให้มีความรู้ตัวไวขึ้น ช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกายที่เราไม่อาจบังคับได้ เทคนิคนี้ได้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง ในการลดความเครียด และปรับปรุงตนเอง เพื่อแก้ไขสภาวะตึงเครียด ทำให้เอาชนะความกลัว ตื่นตกใจ กังวลล่วงหน้าในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง การจินตนาการถึงสิ่งต่างๆในแง่ดี จะเข้ามาแทนที่ความคิดด้านไม่ดี และช่วยให้เราเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด การเสี่ยง หรือสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ นักจิตวิทยาจำนวนมากจึงใช้เทคนิคนี้ในการรักษาความกลัวและความกังวล

การใช้จินตนาการ นอนหรือนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจได้สบาย ทำใจให้สบาย ตั้งใจที่จะทำให้อะไรสักอย่าง จิตเพ่งอยู่ที่เสียงและจังหวะการหายใจ ต่อจากนั้นให้นึกว่าตนเองกำลังนอนอยู่ หรืออยู่ในสถานที่บรรยากาศที่ตนเองพอใจ ถ้ารู้สึกเครียดปวดศีรษะข้างเดียว เส้นสายตึง ให้นึกถึงกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย นึกภาพว่าชีพจรเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง เส้นเลือดที่บวมพองก็หดลง ความเจ็บป่วยหายไป

มิเชล เดลมอนต์ (Michael Delmonte) จิตแพทย์ได้สรุปเกี่ยวกับสมาธิไว้อย่างน่าสนใจว่า (จันฐ์บงกชศรีบุญวัฒน์, 2535 : 5) การทำสมาธิมิใช่เป็นเทคนิคที่จะทำตามความพอใจแต่ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะอย่างสูง และเขากล่าวว่าการทำสมาธิเป็นอันตรายสำหรับคนที่เคร่งเครียด แต่จะมีประโยชน์มากสำหรับคนที่จิตใจมั่นคง

## การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

### การวิจัยต่างประเทศ

เกร์ท (Graetch. 1988 : 3-4) ศึกษาความสัมพันธ์ของการปรับตัวในชีวิตสมรส - ความเครียด - การสนับสนุนจากคู่สมรส - ภาวะอารมณ์ของการเป็นบิดากับภาวะอารมณ์ของมารดาหลังคลอด โดยศึกษาสตรีครั้งแรกในระยะเวลาที่มีความเครียดสูง (Stressful period) คือช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ถึงระยะ 2 เดือนหลังคลอด ผลการศึกษาพบว่าการปรับตัวในชีวิตสมรส ภาวะความเครียดในระยะก่อนคลอด การสนับสนุนจากสามีในช่วงหลังคลอด อารมณ์สามีในระยะหลังคลอด และความพึงพอใจในชีวิตสมรสในระยะหลังคลอด มีความสัมพันธ์กับภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ และภาวะอาการซึมเศร้าภายหลังคลอด ของมารดาในระยะหลังคลอด

ฟลอยด์ (Floyd. 1988 : 2-3) ศึกษาพบว่าความเครียดในระยะก่อนคลอดของสตรีมีครรภ์ มีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ คืออาจเกิดมีภาวะความดันโลหิตสูง ปวดท้องคลอดก่อนกำหนด การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ล่าช้า น้ำเดินก่อนกำหนด คลอดก่อนกำหนด และคะแนนประเมินสภาวะแรกเกิดของทารกต่ำ ยิ่งระดับความเครียดสูงจะยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์เพิ่มมากขึ้น

ชอว์ (Show. 1989 : 2-3) ศึกษาผลของความเครียดจากการทำงานที่มีต่อสุขภาพสตรีมีครรภ์ในระยะก่อนคลอด เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาหาวิธีลดอัตราการเกิดความผิดปกติ และลดอัตราการตายของทารกในระยะใกล้คลอด และในระยะหลังคลอดโดยศึกษาความเครียดจากการทำงานของสตรีมีครรภ์ในช่วงไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ ผลการศึกษาพบว่า ความเครียดจากการทำงาน มีผลทำให้เกิดการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะและการติดเชื้อไวรัส

เบรท (Brett. 1991 : 3-5) สนใจศึกษาเกี่ยวกับผลของภาวะความเครียดด้านจิตใจของสตรีมีครรภ์ที่มีต่อน้ำหนักแรกเกิดของทารก เนื่องจากน้ำหนักแรกเกิดของทารกที่ต่ำกว่าเกณฑ์ เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการตายของทารก โดยได้ทำการศึกษาผลของความเครียดในการทำงานต่อน้ำหนักแรกคลอดของทารก ผลการศึกษาพบว่าความเครียดจากการทำงานที่เกิดขึ้นในระยะก่อนคลอด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเกิดในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์จะมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของอัตราเสี่ยงของการที่ทารกแรกคลอดจะมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

ฮอลล์เกรน และคนอื่นๆ (Hallgren. and others . 1995 : 130-137) ได้ศึกษาเชิงคุณภาพในประเทศสวีเดน เกี่ยวกับการให้ความรู้ในการคลอดบุตร ต่อการรับรู้การคลอดบุตรในหญิง 11 คน ผลการศึกษารูปว่า ไม่มีรูปแบบการให้ความรู้ใดที่เฉพาะเจาะจงต่อการรับรู้ในหญิงแต่ละคน และการให้ความรู้อย่างเดียวไม่เป็นการเพียงพอการจัดการกับความเครียดและการได้รับข้อมูลของตนเองในระหว่างการคลอดเป็นสิ่งสำคัญต่อความคาดหวังและประสบการณ์ในการคลอดของแต่ละคน

### การวิจัยในประเทศไทย

วรรณดา มลิวรรณ (2525: 2-3) ได้ศึกษาเรื่องผลของการฝึกบริหารร่างกายและฝึกการผ่อนคลายก่อนคลอดต่อระยะเวลาการคลอด และปฏิกิริยาของร่างกายระหว่างคลอด พบว่า ระยะที่ 1 ของการคลอดของกลุ่มทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะที่ 2 และระยะที่ 3 ไม่มีความแตกต่างกัน

ยุวดี วัฒนานนท์ และคนอื่นๆ (2525: 59-61) ได้ศึกษาโดยสำรวจถึงผลกระทบความวิตกกังวลของมารดาที่มีต่อกระบวนการคลอด จากการสำรวจพบว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง ใช้เวลาในระยะที่ 1 ของการคลอดนานกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำเป็นมารดาครรภ์แรก แต่ในครรภ์หลัง ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง ใช้เวลาในระยะที่ 2 ของการคลอดนานกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญ .01 และ .05 ตามลำดับ ส่วนในระยะที่ 3 ใช้เวลาไม่แตกต่างกันระหว่างมีความวิตกกังวลสูงและผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ทั้งในครรภ์แรกและครรภ์หลัง การเปรียบเทียบจำนวนเลือดที่เสียเนื่องจากการคลอด พบว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงเสียเลือดมากกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ในมารดาครรภ์หลัง

ณวี เบาหวง (2526:80-85) ได้ศึกษาเรื่องผลของการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนและการสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลและพฤติกรรมภาวะเครียดในระยะคลอด โดยกลุ่มตัวอย่าง 30 รายในโรงพยาบาลศิริราช แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนร่วมกับการสัมผัสเป็น

กลุ่มทดลองที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดมีความแตกต่างกันทั้ง 3 กลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญ สถิติระดับ .01

รสสุคนธ์ ลิ้มทวงค์ (2530: 64-67) ศึกษาเรื่องผลการเตรียมคลอดด้วยวิธีของลามาสต่อพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดของมารดาในระยะคลอด และสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการเตรียมคลอดด้วยวิธีของลามาส มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอด และคะแนนสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดากับทารก สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จุฬารณ ตรีโอรุ (2531: 78-86) ได้ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโครงการสุศึกษาเพื่อเตรียมมารดาให้มีความพร้อมในการคลอด ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนตามโครงการสุศึกษามีความรู้ ความพร้อมด้านจิตใจและการปฏิบัติในการคลอด ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 โดยที่มีความรู้และความพร้อมด้านจิตใจ ภายหลังการสอนดีกว่าก่อนการสอนในระดับนัยสำคัญที่เท่ากัน

ประภาวรินทร์ ทวีเกียรติตระกูล และคนอื่นๆ (2532: 62) ศึกษาเรื่องผลของการเตรียมหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการคลอดโดยการให้ข้อมูลทางเทปโทรทัศน์ต่อระดับความวิตกกังวลในระยะคลอดและความรู้เกี่ยวกับการคลอด ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับข้อมูลทางเทปโทรทัศน์ มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุม แต่กลุ่มที่ได้รับข้อมูลทางเทปโทรทัศน์มีความรู้เกี่ยวกับการคลอด ภายหลังการคลอดดีกว่าก่อนทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

อุษา เชื้อหอม (2534: 58-59) ศึกษาเรื่องผลของการเตรียมตัวคลอดต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวดระยะเวลาคลอดและการรับรู้ประสบการณ์คลอด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการเตรียมตัวคลอดตามแผนการสอนของผู้วิจัยมีคะแนนการรับรู้ประสบการณ์คลอดสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทัศนีย์ ปัญจะ (2535 : 91-93) ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการเตรียมหญิงครรภ์แรกเพื่อการคลอดต่อพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในระยะเจ็บครรภ์ โรงพยาบาลแม่และเด็กนครสวรรค์ พบว่าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการเตรียมเพื่อการคลอดตามรูปแบบที่กำหนดโดยผู้วิจัย มีความรู้เกี่ยวกับการคลอดเพิ่มขึ้น และความวิตกกังวลลดลง ภายหลังการทดลอง และมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในระยะเจ็บครรภ์ระยะที่ 1 ของการคลอด เหมาะสมกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศิริวรรณ ขอบธรรม (2536 : 83-86) ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาช่วยกับการใช้แรงงานสนับสนุนทางสังคมจากสามีในการดูแลสุขภาพตนเองและลดความวิตกกังวลของมารดาขณะตั้งครรภ์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมสุศึกษา กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองและการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสุศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสุศึกษา ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมจากสามีไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเองและความวิตกกังวลขณะตั้งครรภ์

จุไรวรรณ จักขุจินดา (2537 : 157) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครรภ์แรก ในระยะก่อนคลอด ผลการศึกษาพบว่า สตรีครรภ์แรกในระยะก่อนคลอดมีความเครียดลดลงภายหลังทดลองทั้งในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และในกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

พรธินา รัชกุล (2537 : 68-69) ศึกษาถึงผลของการเตรียมคลอดอย่างมีแบบแผนต่อพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดของสตรีมีครรภ์ในระยะคลอด และเจตคติที่มีต่อการคลอด ผลการศึกษาพบว่าเจตคติต่อการคลอดและพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอดของกลุ่มที่ได้รับการเตรียมคลอดอย่างมีแบบแผนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

อมรพันธุ์ สันตกิจ (2540 : 37-42) ศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมให้ความรู้ต่อความวิตกกังวล พฤติกรรมความวิตกกังวลและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้คลอดครรภ์แรก ในโรงพยาบาลราชบุรี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมให้ความรู้มีความวิตกกังวลและพฤติกรรมวิตกกังวล น้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 และ .05 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

อารณ์ ชัยศิริ (2540 : 95) ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียด ของสตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อมีเอส ผลของการศึกษาพบว่า สตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อมีเอสมีความเครียดเกี่ยวกับบุตร และอาการล่วงหน้าของโรคลดลง รวมถึงความเครียดเกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### **สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า**

1. หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
2. หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีการปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
3. หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีระดับความเครียดน้อยกว่าหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง ( Quasi - experimental research ) โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาดังนี้

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นหญิงตั้งครรภ์ ครรภ์แรกมีอายุ 15-35 ปี อายุครรภ์ 29-36 สัปดาห์ เป็นการตั้งครรภ์ปกติ ไม่มีโรค/ภาวะแทรกซ้อนหรือภาวะเสี่ยงทางสูติกรรม เป็นหญิงที่มารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี จำนวน 45 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มประชากร ที่มารับบริการฝากครรภ์ในโรงพยาบาลอินทร์บุรีระหว่างวันที่ 1 กันยายน 2541 ถึง 31 ตุลาคม 2541 โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามหลักเกณฑ์ต่อไปนี้

1. กลุ่มทดลองเป็นหญิงตั้งครรภ์ตามคุณสมบัติที่กำหนด ที่มารับบริการฝากครรภ์ 15 คนแรก
2. กลุ่มควบคุมเป็นหญิงตั้งครรภ์ตามคุณสมบัติที่กำหนด ที่มารับบริการฝากครรภ์อีก 15 คนต่อมา

#### แบบแผนการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าใช้แบบแผนการวิจัยกึ่งทดลอง โดยใช้แผนการทดลองแบบ Nonequivalent control group design. ( Pedhazur. 1991 : 282 ) ดังปรากฏตามภาพประกอบ 7

$$\begin{array}{ccc} O_{1E} & X & O_{2E} \\ \hline O_{1C} & - & O_{2C} \end{array}$$

ภาพประกอบ 7 แสดงแผนการทดลองแบบ Nonequivalent control group design  
ที่มา : Pedhazur. 1991 : 282.

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

|          |     |                                         |
|----------|-----|-----------------------------------------|
| $O_{1E}$ | แทน | การเก็บข้อมูลก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง  |
| $O_{2E}$ | แทน | การเก็บข้อมูลหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง  |
| $O_{1C}$ | แทน | การเก็บข้อมูลก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม |
| $O_{2C}$ | แทน | การเก็บข้อมูลหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม |

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์แรก ไตรมาสที่ 3

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด และแบบสอบถามระดับความเครียด ซึ่งมีเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด 1 ชุด แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียด ความเครียดและผลกระทบต่อการคลอดและการดูแลทารก และแนวทางผ่อนคลายความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการดัดแปลงคำถามมาจาก จุฬารัตน์ ตรีโษษฐ์ ( 2531 : 97-100 ) แบบทดสอบความรู้มีลักษณะ 3 ตัวเลือกคงที่ มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดให้ 0 คะแนน สร้างได้จำนวนข้อทั้งหมด 36 ข้อและได้นำไปหาคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจต่อไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Pedhazur, 1991 : 120) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนการปฏิบัติเป็นประจำ 3 คะแนน ปฏิบัติบ่อยครั้งให้ 2 คะแนน ปฏิบัตินานๆครั้งให้ 1 คะแนน และไม่เคยปฏิบัติไม่ได้คะแนน สร้างได้จำนวนข้อทั้งหมด 20 ข้อและได้นำไปหาคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจต่อไป

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามระดับความเครียด โดยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (Stress test) ของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2541:13) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มี 20 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนจากอาการที่พบเป็นประจำ ให้ 3 คะแนน เป็นบ่อยให้ 2 คะแนน เป็นนานๆครั้งให้ 1 คะแนน ไม่เป็นเลยให้ 0 คะแนน และได้้นำแบบสอบถามไปหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่น ดังรายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 78

เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรม

1. เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมด้านความรู้ มีเกณฑ์ดังนี้ ( สุรศักดิ์ ช่วบุญ.2539 : 74 )

ร้อยละ 80-100 คะแนน หมายถึง มีความรู้ระดับดีมาก

ร้อยละ 70-79 คะแนน หมายถึง มีความรู้ระดับดี

ร้อยละ 60-69 คะแนน หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง

ร้อยละ 50-59 คะแนน หมายถึง มีความรู้ระดับผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ

ร้อยละ 0-49 คะแนน หมายถึง มีความรู้ระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

2. เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมด้านการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด ใช้เกณฑ์ดังนี้ ( จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537 : 68)

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.00 หมายถึง มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในเกณฑ์ดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในเกณฑ์ดี

คะแนนเฉลี่ย 0.50-1.49 หมายถึง มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในเกณฑ์น้อย

คะแนนเฉลี่ย 0-0.49 หมายถึง มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในเกณฑ์น้อยมาก

3. เกณฑ์ในการประเมินความเครียด ใช้เกณฑ์ดังนี้ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. 2541: 14-17)

คะแนนระหว่าง 0-5 คะแนนแสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจคำถาม

คะแนนระหว่าง 6-17 คะแนนแสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด

คะแนนระหว่าง 18-25 คะแนนแสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

คะแนนระหว่าง 26-29 คะแนนแสดงว่า เครียดปานกลาง

คะแนนมากกว่า 30 ขึ้นไปแสดงว่า เครียดมาก

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

#### 1. ความเที่ยงตรง ( Validity )

นำเครื่องมือรวบรวมข้อมูลทั้งหมดไปตรวจหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสถิติศาสตร์ ด้านจิตวิทยา และสุขศึกษา จำนวน 5 คน ตรวจหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ ( Face validity ) ปรากฏดังนี้  
แบบทดสอบด้านความรู้ จำนวน 36 ข้อ หลังจากตรวจหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจแล้วเหลือ 27 ข้อ  
แบบสอบถามด้านการปฏิบัติ จำนวน 20 ข้อ หลังจากตรวจหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจแล้วเหลือ 11 ข้อ  
แบบสอบถามระดับความเครียด จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบประเมินความเครียดที่ผ่านการตรวจแล้วจากผู้เชี่ยวชาญของกรมสุขภาพจิต

#### 2. อำนาจจำแนก (Discrimination)

นำแบบสอบถามที่ตรวจหาความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในสถานีนามัยเขตอำเภออินทร์บุรี จำนวน 40 คน แล้วนำคะแนนมาหาค่าอำนาจจำแนกดังนี้

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation analysis) และใช้ค่าสหสัมพันธ์ที่มีค่าอำนาจจำแนกเป็นบวกและมากกว่าศูนย์ (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539: 119) ภายหลังหาค่าอำนาจจำแนก คงเหลือแบบสอบถามที่ค่าอำนาจจำแนกเข้าเกณฑ์ 20 ข้อ รายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 71

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปฏิบัติการผ่อนคลายซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า โดยวิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation analysis) และใช้ค่าสหสัมพันธ์ที่มีค่าอำนาจจำแนกเป็นบวกและมากกว่าศูนย์ (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117-118) ภายหลังหาค่าอำนาจจำแนก คงเหลือแบบสอบถามที่ค่าอำนาจจำแนกเข้าเกณฑ์ 9 ข้อ รายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 72

2.3 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามระดับความเครียดซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า โดยวิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation analysis) และใช้ค่าสหสัมพันธ์ที่มีค่าอำนาจจำแนกเป็นบวกและมากกว่าศูนย์ (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117-118) ภายหลังหาค่าอำนาจจำแนก ได้ค่าอำนาจจำแนกเข้าเกณฑ์ทั้ง 20 ข้อ รายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 73

### 3. ความเชื่อมั่น (Reliability)

นำแบบสอบถามที่ผ่านเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่นดังนี้

3.1 แบบทดสอบความรู้หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน หรือ K.R. 20 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536: 130) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.70 รายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 74

3.2 แบบสอบถามการปฏิบัติพ่อนคลาย หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536: 132) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.78 รายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 75

3.3 แบบสอบถามระดับความเครียด หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 132) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.94 รายละเอียดตามภาคผนวก ค หน้า 76

### วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลอินทร์บุรี เพื่อขออนุมัติในการศึกษาวิจัย
2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ 29 กันยายน 2541-31 ตุลาคม 2541 รวมเวลา 5 สัปดาห์ ดังปรากฏตามตาราง 6 หน้า 36
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งสุดท้าย แล้วนำมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

### การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด
  - 1.1 กลุ่มทดลอง แจกวัสดุประสงค์และขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อขอคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนแรก ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่แผนกสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี
  - 1.2 กลุ่มควบคุม แจกวัสดุประสงค์และขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อขอคัดเลือกเป็นกลุ่มควบคุม 15 คนต่อมา ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่แผนกสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลอินทร์บุรี
2. เก็บรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 1 ( Pre-test ) ในทั้งสองกลุ่มก่อนได้รับสุขศึกษาจากการทดลองในกลุ่มทดลอง หรือจากการบริการตามปกติในกลุ่มควบคุม
3. ดำเนินการให้โปรแกรมสุขศึกษา
  - 3.1 ดำเนินโปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมการสอน ครั้งที่ 1 ในหัวข้อเรื่องความรู้เกี่ยวกับการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียด ความเครียด และผลกระทบของความเครียด ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้บรรยายประกอบภาพพลิก รายละเอียดตามภาคผนวก จ หน้า 85 และนัดวันการฝากครรภ์ในสัปดาห์ต่อไป

3.2 ดำเนินโปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมการสอน ครั้งที่ 2 ในหัวข้อเรื่องแนวทางการผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ การสาธิต การฝึกผ่อนคลายความเครียด ตามคู่มือการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ควบคู่ไปกับการฟังเทปเทคนิคการฝึกผ่อนคลายความเครียดของ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการ รายละเอียดตามภาคผนวก จ หน้า 86 และนัดวันการฝากครรภ์ในสัปดาห์ต่อไป

3.3 ดำเนินโปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลอง ตามโปรแกรมการสอน ครั้งที่ 3 โดยการศึกษาสถานที่คลอดจริง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยหัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรมของโรงพยาบาลอินทร์บุรี รายละเอียดตามภาคผนวก จ หน้า 87 และนัดวันการฝากครรภ์ในสัปดาห์ต่อไป

4. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลครั้งที่ 2 ( Post - test ) ในทั้งสองกลุ่ม ในสัปดาห์ที่ 5 ของแต่ละกลุ่ม

5. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลไปจัดทำ และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมุติฐานต่อไป

ตาราง 6 แผนการทดลองโปรแกรมสุขศึกษา

| วันที่ | เดือน-ปี        | เวลา         | กลุ่ม           | เรื่อง                                                                                | กิจกรรม                                                                        | หมายเหตุ                        |
|--------|-----------------|--------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 29     | กันยายน<br>2541 | 8.00-8.50 น. | ทดลอง<br>ควบคุม | ชี้แจงขออนุญาตใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง                                                    | - Pre-test                                                                     | ผู้วิจัย                        |
| 6      | ตุลาคม<br>2541  | 8.00-9.00 น. | ทดลอง           | - ความรู้เกี่ยวกับการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียด<br>- ความเครียดและผลกระทบของความเครียด | - บรรยายประกอบภาพพลิก                                                          | ผู้วิจัย                        |
| 13     | ตุลาคม<br>2541  | 8.00-9.00 น. | ทดลอง           | - แนวทางการผ่อนคลายความเครียด<br>- วิธีการผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์           | - บรรยาย<br>- สาธิต<br>- ฝึกปฏิบัติตามคู่มือคลายเครียดและเทปผ่อนคลายความเครียด | ผู้วิจัย                        |
| 20     | ตุลาคม<br>2541  | 8.00-9.00 น. | ทดลอง           | - การฝึกผ่อนคลายความเครียดในระยะคลอด                                                  | - บรรยาย<br>- ศึกษาสถานที่คลอดจริง                                             | หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม |
| 27     | ตุลาคม<br>2541  | 8.00-8.50 น. | ทดลอง<br>ควบคุม | -                                                                                     | - Post-test                                                                    | ผู้วิจัย                        |

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

##### 1.1 สถิติที่ใช้หาค่าความเชื่อมั่น

##### 1.1.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ใช้สูตร K.R.20

ใน KR-20 ของคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) จากสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 130)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum pq}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ  $r_{tt}$  แทน ค่าความเชื่อมั่น

$n$  แทน จำนวนข้อสอบ

$p$  แทน สัดส่วนของคนทำถูกในแต่ละข้อ

$q$  แทน สัดส่วนของคนทำผิดในแต่ละข้อ =  $1 - p$

$S_t^2$  แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

##### 1.1.2 แบบสอบถามการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด และระดับความเครียด และใช้สูตร

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach alpha coefficient) จากสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2536 : 132)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ  $\alpha$  แทน ค่าความเชื่อมั่น

$n$  แทน จำนวนข้อ

$S_i^2$  แทน ความแปรปรวนในแต่ละข้อ

$S_t^2$  แทน ความแปรปรวนทั้งฉบับ

#### 1.2 สถิติที่ใช้หาค่าอำนาจจำแนก

##### 1.2.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด แบบสอบถามการปฏิบัติ

ผ่อนคลายความเครียด และระดับความเครียดใช้วิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation analysis) โดยใช้คะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item to total correlation) จากสูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์ 2539:117-125)

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

|       |             |     |                                                   |
|-------|-------------|-----|---------------------------------------------------|
| เมื่อ | $r_{xy}$    | แทน | สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y |
|       | N           | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                |
|       | $\Sigma X$  | แทน | ผลรวมของคะแนนรายข้อ ( Item ) ของกลุ่มตัวอย่าง     |
|       | $\Sigma Y$  | แทน | ผลรวมของคะแนนรวม ( Total ) ของกลุ่มตัวอย่าง       |
|       | $\Sigma XY$ | แทน | ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และคะแนน Y                |

## 2. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมุติฐาน

สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดและการเปลี่ยนแปลงความรู้และการปฏิบัติของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสุขภาพ ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance) โดยใช้คะแนน Pre-test เป็นตัว Covariate ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม (Pedhazur. 1991: 283; สุบรรณ พันธุ์วิลาศ และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. 2522 : 149 ; อนันต์ ศรีโสภา. 2527 : 119 ; ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534 :374) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่งแยกการทดสอบสมมุติฐานดังนี้

2.1 ทดสอบความแตกต่างของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมก่อนคลายความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของการปฏิบัติก่อนคลายความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance)

2.3 ทดสอบค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance)

#### บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

##### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|                |     |                                                                                |
|----------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| N              | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง                                                         |
| $\bar{X}$      | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างก่อนใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม                  |
| SD             | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนกลุ่มตัวอย่างก่อนใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม |
| $\bar{X}'$     | แทน | คะแนนเฉลี่ยที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม                               |
| SD'            | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม                         |
| SS'            | แทน | ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง                                               |
| df '           | แทน | ความเป็นอิสระที่คะแนนจะแปรเปลี่ยนไป                                            |
| S <sup>2</sup> | แทน | ความแปรปรวนของคะแนนที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม                       |
| F              | แทน | ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบเอฟ                                              |
| **             | แทน | มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01                                                 |

##### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม Microsoft Excel 97 ตามขั้นตอนการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของชูศรี วงศ์รัตนะ (2534:304-314) โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมด้านความรู้ การปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดและระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างดังปรากฏตามตาราง 7-9

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ภายหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

| แหล่งของความแปรปรวน | SS'    | df ' | S <sup>2</sup> | F        |
|---------------------|--------|------|----------------|----------|
| ระหว่างกลุ่ม (b)    | 322.75 | 1    | 322.75         | 52.47 ** |
| ภายในกลุ่ม (w)      | 166.08 | 27   | 6.15           |          |
| รวม (t)             | 488.83 | 28   |                |          |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F_{1, 27} = 7.68$ )

จากตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมความเครียด ภายหลังการทดลอง โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของกลุ่มทดลองแตกต่างจากค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ด้านการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด ภายหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

| แหล่งของความแปรปรวน | SS'    | df ' | S <sup>2</sup> | F        |
|---------------------|--------|------|----------------|----------|
| ระหว่างกลุ่ม (b)    | 501.86 | 1    | 501.89         | 29.02 ** |
| ภายในกลุ่ม (w)      | 466.95 | 27   | 17.29          |          |
| รวม (t)             | 968.81 | 28   |                |          |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F_{1,27} = 7.68$ )

จากตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด ภายหลังการทดลอง โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมด้านความเครียด ภายหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

| แหล่งของความแปรปรวน | SS'     | df ' | S <sup>2</sup> | F    |
|---------------------|---------|------|----------------|------|
| ระหว่างกลุ่ม (b)    | 287.71  | 1    | 287.71         | 2.39 |
| ภายในกลุ่ม (w)      | 3243.85 | 27   | 120.14         |      |
| รวม (t)             | 3531.56 | 28   |                |      |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F_{1,27} = 4.21$ )

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนความเครียด ภายหลังการทดลอง โดยใช้คะแนนก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมพ่อนคลาย ความเครียด การปฏิบัติพ่อนคลายความเครียด และระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง และเกณฑ์ประเมิน พฤติกรรมที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ดังปรากฏตามตาราง 10-12

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเกณฑ์ ประเมินพฤติกรรม

| กลุ่มตัวอย่าง | N  | เกณฑ์ประเมิน | $\bar{X}$ " | SD"  |
|---------------|----|--------------|-------------|------|
| ทดลอง         | 15 | 68.80        | 13.76       | 2.21 |
| ควบคุม        | 15 | 28.50        | 5.70        | 3.38 |

จากตาราง 10 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 13.76 สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ย 5.70 และ เมื่อคิดเป็นร้อยละตามเกณฑ์ประเมินพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมพ่อนคลายความเครียด พบว่ากลุ่ม ทดลองมีคะแนนร้อยละ 68.80 ซึ่งเป็นระดับที่มีความรู้ปานกลาง ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนร้อยละ 28.50 ซึ่ง เป็นระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ และสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังผลการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมดังปรากฏตามตาราง 7

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเกณฑ์ ประเมินพฤติกรรม

| กลุ่มตัวอย่าง | N  | เกณฑ์ประเมิน | $\bar{X}$ " | SD"  |
|---------------|----|--------------|-------------|------|
| ทดลอง         | 15 | 1.58         | 14.26       | 5.47 |
| ควบคุม        | 15 | 0.63         | 5.67        | 2.24 |

จากตาราง 11 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยที่ปรับแล้ว 14.26 สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยที่ปรับแล้วของ กลุ่มควบคุม และคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยประเมินพฤติกรรมด้านการปฏิบัติพ่อนคลายความเครียด 1.58 ซึ่งเป็นเกณฑ์ การปฏิบัติพ่อนคลายความเครียดในเกณฑ์ดี สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยประเมินพฤติกรรม 0.63 ซึ่งเป็น เกณฑ์การปฏิบัติพ่อนคลายความเครียดในระดับน้อย สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยด้านความเครียด ที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และเกณฑ์ประเมินความเครียด

| กลุ่มตัวอย่าง | N  | เกณฑ์ประเมิน | $\bar{X}$ | SD    |
|---------------|----|--------------|-----------|-------|
| ทดลอง         | 15 | 15.68        | 15.68     | 9.62  |
| ควบคุม        | 15 | 22.46        | 22.46     | 12.67 |

จากตาราง 12 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยที่ปรับแล้ว และคะแนนประเมินความเครียด 15.68 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และเป็นเกณฑ์ประเมินความเครียดอยู่ในระดับปกติ กลุ่มควบคุมมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยโดยมีคะแนนเฉลี่ยที่ปรับแล้ว และคะแนนประเมินความเครียด 22.46 แต่คะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มตัวอย่างไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งไม่สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 3 ดังผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมดังปรากฏตามตาราง 9

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมพ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรกไตรมาสที่ 3 ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
2. เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติพฤติกรรมพ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรกไตรมาสที่ 3 ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
3. เพื่อศึกษาความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรกไตรมาสที่ 3 ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา

##### วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นหญิงตั้งครรภ์แรกมีอายุ 15-35 ปี อายุครรภ์ 29-36 สัปดาห์ เป็นการตั้งครรภ์ปกติ ไม่มีโรค/ภาวะแทรกซ้อนหรือภาวะเสี่ยงทางสูติกรรม และมารับบริการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลอินทร์บุรี ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2541- วันที่ 31 ตุลาคม 2541 โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ด้วยการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 15 คนแรกที่มาใช้บริการเป็นกลุ่มทดลอง และอีก 15 คนหลังที่มาใช้บริการเป็นกลุ่มควบคุม ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Nonequivalent control group design

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่โปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งประกอบด้วยการบรรยายประกอบภาพพลิก การสาธิต การแจกเอกสารคู่มือคลายเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต การฝึกปฏิบัติคลายเครียดตามการสาธิต และตามเทปบันทึกเสียงของ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม และการศึกษาสถานที่คลอดจริง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย
  - 2.1 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมพ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.70
  - 2.2 แบบสอบถามการปฏิบัติพ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 9 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.78
  - 2.3 แบบสอบถามระดับความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือมีอาการเป็นประจำ มีอาการบ่อยครั้ง มีอาการนานๆครั้ง และไม่เคยมีอาการเลย จำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.94

### วิธีดำเนินการทดลอง

1. เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามที่เป็นเครื่องมือรวบรวมข้อมูล ในวันอังคารที่ 29 กันยายน 2541
2. จัดโปรแกรมการให้สุขศึกษา ดังนี้
  - 2.1 การบรรยายประกอบภาพพริกโดยผู้วิจัย เรื่องการคลอด ความเครียด และผลกระทบจากความเครียด ในวันอังคารที่ 6 ตุลาคม 2541 เวลา 8.00-9.00 น. ณ ห้องให้คำปรึกษา หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี
  - 2.2 การบรรยายประกอบการสาธิตโดยผู้วิจัยเรื่องการผ่อนคลายความเครียด และการฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายตามคู่มือคลายเครียดและเทปบันทึกเสียงของ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ในวันอังคารที่ 13 ตุลาคม 2541 เวลา 8.00-9.00 น. ณ ห้องให้คำปรึกษา หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี และแจกเอกสารคู่มือคลายเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิตเพื่อนำกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน
  - 2.3 การศึกษาสถานที่คลอดจริง โดยหัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี ในวันอังคารที่ 20 ตุลาคม 2541 เวลา 8.30-9.00 น. ณ ห้องคลอด โรงพยาบาลอินทร์บุรี
3. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง ในวันอังคารที่ 27 ตุลาคม 2541

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมจากคะแนนหลังทดลองด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด การปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด และระดับความเครียดของทั้งสองกลุ่มตัวอย่างโดยใช้คะแนนก่อนทดลองเป็นตัวแปรร่วม (Covariate)
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยที่ปรับโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด การปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด และระดับความเครียดของทั้งสองกลุ่มตัวอย่าง และนำค่าเฉลี่ยที่ปรับมาคิดเป็นเกณฑ์ประเมินพฤติกรรม

### สรุปผลการศึกษา

1. หญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในระดับปานกลาง ดีกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งมีความรู้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในระดับดี ดีกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในระดับน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีความเครียดในระดับปกติ ซึ่งไม่แตกต่างจากความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรกที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียด และพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า

1. หญิงตั้งครรภ์แรกในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในระดับปานกลาง โดยมีความรู้ดีกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สนับสนุนสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้สุขศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้เกี่ยวกับความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรกให้เพิ่มขึ้นได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จุฬารัตน์ ตรีโอรุ (2531:80) ที่ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโครงการสุขศึกษาเพื่อเตรียมมารดาให้มีความพร้อมในการคลอด ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ขอนแก่น พบว่า มารดาในกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการคลอดดีกว่ามารดาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับผลการศึกษาศิริวรรณ ขอบธรรม (2536:87) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากสามีในการดูแลสุขภาพตนเองและลดความวิตกกังวลของมารดาขณะตั้งครรภ์ ของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์ของกลุ่มทดลอง มีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากผลการศึกษาครั้งนี้และการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการให้โปรแกรมสุขศึกษาที่ทำให้กลุ่มทดลองหรือหญิงตั้งครรภ์แรกที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีความรู้มากขึ้นคือมีความรู้ในระดับปานกลาง จากการเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมหรือหญิงตั้งครรภ์แรกที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่มีความรู้ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ซึ่งความรู้ดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญในการสกดวงจรความกลัว-ความเครียด-ความเจ็บปวดของดิค-รีด ตามที่ฉวี เบาหวง (2526:2) กล่าวถึงว่า วงจรความกลัว-ความเครียด-ความเจ็บปวด มีสาเหตุมาจากการไม่มีความรู้ ไม่มีความเข้าใจและมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการคลอด และเป็นสาเหตุสำคัญทางด้านจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวล ความกลัว กลายเป็นความเครียดแฝงอยู่ในจิตใจได้ตลอดเวลา มีผลทำให้ร่างกายใช้กลไกป้องกันตนเองแสดงออกทางระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ก่อให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น การให้โปรแกรมด้านความรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในหญิงตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องควรดำเนินการทั้งในเชิงนโยบายและความจำเป็นของสภาพปัญหา

2. หญิงตั้งครรภ์กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดอยู่ในเกณฑ์ดี โดยมีการปฏิบัติดีกว่าหญิงตั้งครรภ์แรกที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดในเกณฑ์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สนับสนุนสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้สุขศึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรกให้เพิ่มขึ้นได้ อันเป็นหัวใจสำคัญของการให้สุขศึกษาคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีขึ้น การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของจุฬารัตน์ ตรีโอรุ (2531 : 80) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโครงการสุขศึกษาเพื่อเตรียมมารดาให้มีความพร้อมในการคลอด พบว่าหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมปฏิบัติตัวในการคลอดดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสอดคล้องกับการศึกษาของศิริวรรณ ขอบธรรม (2536 : 85) ที่ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับการใช้แรงสนับสนุนทางสังคมจากสามีในการดูแลสุขภาพตนเองและลดความวิตกกังวลของมารดาขณะตั้งครรภ์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั้นหมายถึงการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มทดลองดีกว่าการปฏิบัติของกลุ่มควบคุม

จากผลการศึกษาครั้งนี้และการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้โปรแกรมสุขศึกษาที่ทำให้กลุ่มทดลอง หรือหญิงตั้งครรภ์ที่เข้ารับโปรแกรมสุขศึกษามีพฤติกรรมด้านสุขภาพไปในทางดีขึ้น ซึ่งเป็นเป้าหมายอันแท้จริงของการให้สุขศึกษา จากการสังเกตการผ่อนคลายความเครียดโดยผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า กลุ่มทดลองสนใจการรูดหน้าท้องเพื่อผ่อนคลายมากที่สุด การผ่อนคลายโดยวิธีเพ่งจุดสนใจหรือการทำสมาธิโดยวิธีจับลมหายใจเข้าออก ได้รับการสนใจในการปฏิบัติรองลงมาและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดที่สังเกตการปฏิบัติตามขณะสาธิตได้ยากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเจียรนัย โพธิ์ไทรย์ (2537 : 64) ที่ศึกษาสัมฤทธิ์ผลของโครงการเตรียมหญิงตั้งครรภ์เพื่อการคลอด คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า ความสามารถของหญิงตั้งครรภ์ในการนำความรู้ที่ได้รับจากโครงการไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง หญิงตั้งครรภ์ใช้วิธีการรูดหน้าท้องมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาคือการเพ่งจุดสนใจร้อยละ 40 และน้อยที่สุดคือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อร้อยละ 30

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติมีความสัมพันธ์กับความรู้และเจตคติทั้งทางตรงและทางอ้อม (Schwartz,1975:28-31) หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 เป็นผู้ที่มีความพร้อมต่อการนำสภาพการณ์ทั้งสามด้านมาประสานสัมพันธ์กันในสภาพการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยเฉพาะโปรแกรมที่มีการปฏิบัติได้จริง เห็นสถานการณ์จริง และมีสถานการณ์จริงข้างหนักรออยู่ การส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการค้นหาความต้องการและความคาดหวังของผู้รับบริการ ตามแนวคิดของพันธุ์ทิพย์ รามสูตร (2531:394-412) จึงเป็นประเด็นสำคัญของการให้สุขศึกษาจากวันนั้นจนถึงอนาคต

3. หญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีระดับความเครียดไม่แตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์แรกกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา แม้ว่ากลุ่มทดลองจะมีระดับความเครียดปกติและกลุ่มควบคุมมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งนั่นอาจเป็นเพราะระยะเวลาของการทดลองโปรแกรมสั้นเกินไป โดยกลุ่มทดลองใช้ระยะเวลาในการเข้ารับโปรแกรม 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง และเป็นการสอนและฝึกปฏิบัติเพียง 1 ชั่วโมง ถึงแม้จะแน่วความรู้และการปฏิบัติมีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญแต่ระดับความเครียดอาจไม่ลดลงได้ เพราะการผ่อนคลายเพื่อลดความเครียดต้องใช้การฝึกปฏิบัติเป็นระยะเวลาหนึ่ง จนร่างกายเคยชินกับการผ่อนคลายและสามารถจับความรู้สึกตนเองว่าเกิดอาการเครียดขึ้นได้ การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของอุษา เชื้อหอม (2534 : 49) ซึ่งศึกษาผลของการเตรียมตัวคลอดต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวด ระยะคลอด และการรับรู้ประสบการณ์คลอด ที่พบว่า ผู้คลอดที่ได้รับการเตรียมตัวคลอดในระยะตั้งครรภ์มีความวิตกกังวล ไม่แตกต่างกับผู้คลอดที่ไม่ได้รับการเตรียมตัวคลอด และสอดคล้องกับการศึกษาของฉวี เบาทรวง (2526 : 79-81) ที่ศึกษาผลของการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนและการสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวลและพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในระยะคลอดที่พบว่า การให้คำแนะนำเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ หญิงตั้งครรภ์จะต้องใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติจนเคยชินต่อวิธีการผ่อนคลายที่ได้แนะนำ และสมมุติสถานการณ์จริงขึ้นเองจนสามารถควบคุมตนเองได้ จึงจะลดความวิตกกังวลและมีความเครียดน้อยลง

จากผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นถึงความสำคัญถึงปัญหาของการลดภาวะเครียดด้วยตนเองในหญิงตั้งครรภ์ และระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ รวมถึงความซับซ้อนในการแก้ปัญหาความเครียดในสภาวะ

ปัจจุบันซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดความเครียดขึ้นได้ในบุคคลทุกสาขาอาชีพและทุกวัย ตัวแปรที่แทรกซ้อนหรือตัวแปรภายนอกที่อาจมีสภาวะกระทบต่ออารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันจึงมีมากมาย ส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้นตลอดเวลาและกลับไปกลับมาสอดคล้องกับผลการศึกษาของผู้วิจัย ซึ่งตรงกับแนวคิดของฟาร์เออร์ (Farrer. 1950 : 69) ที่ให้ข้อคิดว่า การให้ความรู้เพื่อให้ผู้ตั้งครรภ์เผชิญกับความกลัว จนสามารถจัดการความเครียดได้ตามแนวของดิก-ริด นั้นเป็นเรื่องยากลำบากและเป็นงานที่ละเอียดลึกซึ้งมาก แต่ถึงอย่างไรการให้โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดความเครียดก็ยังจำเป็นและมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคล โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์เท่านั้น แต่ควรดำเนินการให้ครอบคลุมและเน้นคุณภาพ เพื่อการพัฒนาบุคคลแบบยั่งยืนต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

#### **1. ข้อเสนอแนะทั่วไป**

##### **1.1 ด้านการบริการในสถานบริการตรวจครรภ์**

1.1.1. ในหน่วยตรวจครรภ์ในสถานบริการของรัฐที่มีห้องคลอด และให้บริการในการคลอดควรจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสอนการผ่อนคลายความเครียดและลดความเครียดให้แก่หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 ทุกรายตามโปรแกรมสุขศึกษาในรูปแบบที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นหรืออาจประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม

1.1.2. ในหน่วยตรวจครรภ์ในสถานบริการของรัฐที่ไม่มีห้องคลอดหรือไม่มีการบริการด้านการคลอด เช่น สถานีอนามัยบางแห่ง ศูนย์สุขภาพของสำนักงานยั้งกักรุงเทพมหานคร สามารถจัดให้มีโปรแกรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ได้โดยการประสานงานกับโรงพยาบาลใกล้เคียงในการศึกษาสถานที่จริง หรืออาจประยุกต์เป็นเทปโทรทัศน์ของห้องคลอดแทนตามความเหมาะสม

##### **1.2 ด้านการเตรียมพร้อมของบุคลากร**

1.2.1. ควรจัดการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้มีความพร้อมในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาทางจิตเวช ประสานไปกับด้านสูติ-นรีเวช โดยเน้นให้เจ้าหน้าที่ตระหนักถึงความสำคัญทางจิตที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการคลอดไม่แพ้ทางด้านสรีรวิทยา

1.2.2. ควรมีการประสานงานกันระหว่างเจ้าหน้าที่หน่วยตรวจครรภ์กับหน่วยห้องคลอดเพื่อให้ผู้คลอดมีรูปแบบการผ่อนคลายในระยะคลอดอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพจากการกระตุ้นโดยเจ้าหน้าที่ในห้องคลอด

##### **1.3 ด้านการบริหาร**

1.3.1 หน่วยกำหนดนโยบายในส่วนกลาง โดยกรมสุขภาพจิตเป็นแกนนำในการประสานงานกับกรมอนามัยเพื่อกำหนดนโยบายให้มีการส่งเสริมสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ในทุกไตรมาสอย่างเป็นรูปธรรม รวมถึงการกำหนดงบประมาณอย่างชัดเจน

1.3.2 หน่วยกำกับนโยบายส่วนภูมิภาค โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกแห่ง ซึ่งเป็นผู้รับนโยบายจากส่วนกลางจะต้องกำกับดูแลให้เกิดโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตในหญิงตั้งครรภ์ตามนโยบายอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3.3. หน่วยปฏิบัติการ ได้แก่ผู้บริหารของโรงพยาบาลศูนย์ / โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชนทุกแห่งควรให้ความสำคัญกับโปรแกรมการให้สุขศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์อย่างมีคุณภาพ

และต่อเนื่อง รวมถึงการรักษาและควบคุมคุณภาพการให้โปรแกรมให้อยู่ในระดับมาตรฐาน จนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพจิตของหญิงตั้งครรภ์ จนพ้นภาวะวิกฤติของการคลอดได้อย่างปลอดภัยทั้งแม่และลูก

#### 1.4 ด้านการติดตามประเมินผล

ควรมีการติดตามประเมินผลโปรแกรมสุศึกษาเพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์เป็นระยะๆ เพื่อการปรับเปลี่ยนแก้ไขโปรแกรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์แวดล้อมอยู่เสมอ

#### 1.5 ด้านหลักสูตรการเรียนการสอนของนักศึกษาด้านสุขภาพ

ควรจัดหลักสูตรให้จัดโปรแกรมสุศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยเฉพาะการลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์แรก ในการเรียนการสอนวิชาสูติศาสตร์ เพื่อให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิตในหญิงตั้งครรภ์มากขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการทําวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการจัดโปรแกรมสุศึกษาเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์โดยใช้การเปรียบเทียบระยะเวลาที่ใช้โปรแกรมจนสามารถลดความเครียดได้แตกต่างกันจริง

2.2 ควรศึกษาการจัดโปรแกรมสุศึกษาเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์โดยใช้การเปรียบเทียบสถานที่ระหว่างเขตเมือง หรือกรุงเทพมหานครกับเขตชนบท หรือต่างจังหวัด และเพื่อศึกษาถึงรูปแบบของการให้โปรแกรมสุศึกษาในแต่ละเขตด้วย

2.3 ควรศึกษาการจัดโปรแกรมสุศึกษาเพื่อผ่อนคลายความเครียดหรือลดความเครียด ในเชิงปริมาณร่วมกับเชิงคุณภาพ ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลสนับสนุนใหม่ต่อการปรับปรุงคุณภาพการทำโปรแกรมสุศึกษาด้านจิตวิทยาต่อไป

2.4 ควรศึกษาการจัดโปรแกรมสุศึกษาเพื่อลดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์โดยใช้แรงสนับสนุนทางสังคม โดยการศึกษาจากปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ เช่นสามี มารดา เป็นต้น

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. "ความเครียด - คลายเครียด," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 25(1) : 7-15 ; มกราคม - มิถุนายน 2537.
- กานดา พุ่มพวง. "ความเครียดและสุขภาพ : เทคนิคการจัดการความเครียดด้วยตนเอง," วารสารสุขุทัยธรรมมาธิราช. 10(1) : 102-108 ; มกราคม - เมษายน 2540.
- กำแหง จาตุรจินดา และคนอื่นๆ. สูติศาสตร์รามาธิบดี. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เมดิคัลมีเดีย, 2530.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการสาธารณสุข. แผนพัฒนาการสาธารณสุข ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ.2540-2544. กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก, 2539.
- จันท์บุษกร ศรีบุญวาทย์. "วิทยาศาสตร์ทางใจ," ข่าว พ.ป.ส. 7(1) : 2-5 ; มกราคม - กุมภาพันธ์ 2535.
- จิรพรรณ มัชฌิมจันทร์. "สมาธิกับสุขภาพ," วารสารฉลาดบริโภค. 21 : 106-112 ; มกราคม - ธันวาคม 2539.
- จุไรวรรณ จักขุจินดา. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีครั้งแรกในระยะก่อนคลอด โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- จุฬารัตน์ ตรีโอรุ. ประสิทธิผลของโครงการสุศึกษาเพื่อเตรียมมารดาให้มีความพร้อมในการคลอดลูก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531. อัดสำเนา.
- ฉวี เบาหวง. ผลของการให้คำแนะนำในการปฏิบัติตัวอย่างมีแบบแผนและการสัมผัสต่อการลดความวิตกกังวล และพฤติกรรมภาวะเครียดในระยะคลอด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. อัดสำเนา.
- ชวนพิศ ลายประดิษฐ์กร. "การลดความเจ็บปวดในการคลอดตามวิธีของ ดิก - รีด," วารสารคณะพยาบาลศาสตร์. 7 (2) : 41-49 ; เมษายน - มิถุนายน 2527.
- ชอลดา พันธุเสนา. การพยาบาลจิตสังคมในผู้ป่วยภาวะวิกฤติตามแบบแผนสุขภาพ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป, 2536.
- ชูทิศ ปานปรีชา. "ความเครียด," ใน จิตวิทยาทั่วไป. หน้า 481-491. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- ชูศรี วงศ์รัตน์ะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- ทัศนีย์ ปัญจะ. ประสิทธิผลของการเตรียมหญิงครรภ์แรกเพื่อการคลอดต่อพฤติกรรมภาวะเครียดในระยะเจ็บครรภ์โรงพยาบาลแม่และเด็กนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535. อัดสำเนา.
- เทียมสอน ทองสวัสดิ์. การเตรียมมารดาเพื่อการคลอด. เชียงใหม่ : ศูนย์ส่งเสริมตำราและเอกสารวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2531.
- นันทวรรณ นาวิ. คลายเครียด. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2533.

- ประภารัตน์ ทวีเกียรติตระกูล และคนอื่นๆ. การศึกษาผลของการเตรียมหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการคลอดโดยการให้ข้อมูลแบบ โทรศัพท์ ต่อด้านความกังวลในระยะคลอด และความรู้เกี่ยวกับการคลอด. ชลบุรี : รายงานการวิจัย, 2532. อัดสำเนา.
- พรรณิภา รักษ์กุล. ผลของการเตรียมคลอดอย่างมีแบบแผนต่อพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดของสตรีมีครรภ์ในระยะคลอดและเจตคติที่มีต่อการคลอด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บริษัทฟิงเกอร์ปรีน แอน มีเดีย, 2536.
- พลู เดชะรินทร์. "การบริหารความเครียด สาเหตุ ผลกระทบ และการควบคุม," จุฬาลงกรณ์วารสาร. 5(20) : 82-96 ; กรกฎาคม - กันยายน 2536.
- พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. "ข้อเสนอสำหรับแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ," วารสารกระทรวงสาธารณสุข. 7(6): 394-412 ; มิถุนายน 2531.
- พิชัย เจริญพานิช. ขบวนการคลอด สรีรภาพ ปัญหา และแนวทางแก้ไข. กรุงเทพฯ : บริษัท 21 เซนจูรี่จำกัด, 2537.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.
- มณีรัตน์ สุโกติรัตน์. คลอดง่าย : คู่มือการเตรียมร่างกายและจิตใจไว้คลอดบุตร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ยุวดี วัฒนานนท์ และคนอื่นๆ. การสำรวจผลกระทบความวิตกกังวลของมารดาที่มีต่อกระบวนการคลอด. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526. อัดสำเนา.
- รสสุคนธ์ ลิ้มทะวงศ์. ผลของการเตรียมคลอดด้วยวิธีลามาสต่อพฤติกรรมการเผชิญความเจ็บปวดของมารดาในระยะคลอดและสัมพันธ์ภาพระหว่างมารดาและทารก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530. อัดสำเนา.
- รักยม ปัทมสิงห์ ณ อยุธยา. "จัดเครียด : จัดทุกข์ : สุขหาได้," วารสารการประศาสน์ศาสตร์. 39(6) : 42-43 ; พฤศจิกายน - ธันวาคม 2539.
- รัชณี ศิลปบรรเลง. คลายเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรสมัย, 2536.
- โรงพยาบาลภูมิภาค, กอง. รายงานประจำปี. นนทบุรี : ฝ่ายแผนงาน งานข้อมูลข่าวสาร, 2541.
- วรรณดา มลิวรรณ. ผลของการฝึกบริหารร่างกายและฝึกการผ่อนคลายก่อนคลอดต่อระยะเวลาการคลอดและปฏิกิริยาของร่างกายระหว่างคลอด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525. อัดสำเนา.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "สายสัมพันธ์ทางใจระหว่างมารดาและทารกแรกเกิด," ทารกแรกเกิด. บรรณาธิการโดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2525.
- วิทยา นาควัชร. "ความเครียดของแม่," ใกล้หมอ. 10(3) : 34-36 ; มีนาคม 2529.
- ..... สดชื่นกับงานและชีวิต. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนภาพพิมพ์ จำกัด, 2538.

ศิริวรรณ ขอบธรรม. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับการใช้แรงงานสนับสนุนทางสังคมจากสามีในการดูแลสุขภาพตนเองและลดความวิตกกังวลของมารดาขณะตั้งครรภ์ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 4 ราชบุรี.

วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536. อัดสำเนา.

สาธารณสุขภูมิภาค, กอง. รายงานประจำปี. นนทบุรี : ฝ่ายแผนงาน งานข้อมูลข่าวสาร, 2541.

สมทรง เฟ่งสุวรรณ. การเตรียมตัวเพื่อคลอด. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

สมภาพ เรื่องตระกูล และคนอื่นๆ. คู่มือจิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว, 2536.

สุกัญญา ปริสัณณกุล และพยอม อยู่สวัสดิ์. การพยาบาลในระยะคลอด. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮาส์, 2538.

สุภาพจิต, กอง. สุภาพจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ราชทัณฑ์ เรือนจำกลางคลองเปรม, 2526.

สุภาพจิต, กรม. คู่มือคลายเครียด. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2541.

สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ : สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

สุบรรณ พันธุ์วิลาศ และชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : พระพัทธนา, 2522.

สุปรียา บุญเกตุ. "ภาวะเครียดในหญิงตั้งครรภ์," วารสารพยาบาล. 33(2) : 152-157 ; เมษายน - มิถุนายน 2527.

สุรศักดิ์ ช่วยบุญ. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนผู้ช่วยพยาบาล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

อัดสำเนา.

สอิ่ง อภิบาลกุล. "กลยุทธ์ปรับตัวเมื่อมีความเครียด," วารสารพยาบาลศาสตร์. 5(3) : 7-15 ; มีนาคม 2525.

อมรพันธ์ สันตกิจ. "ผลของการใช้โปรแกรมให้ความรู้ต่อความวิตกกังวล พฤติกรรมความวิตกกังวลและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด ของผู้คลอดครรภ์แรก," วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชบุรี. 9(1) : 37-42 ; 2540.

อนันต์ ศรีโสภณ. หลักการวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช, 2527.

อัปสร ศรีนาม. ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของสตรีตั้งครรภ์และสามีในโรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.

อาภรณ์ ชัยศิริ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียด ของสตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.

อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน. คู่มือการเลือกใช้เทคนิคทางสถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ ( เล่ม 5 ). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนพันธ์พิบูลย์ชัย จำกัด, 2531.

อุษา เชื้อหอม. ผลของการเตรียมตัวคลอด ต่อความวิตกกังวล ความเจ็บปวด ระยะเวลาคลอด และการรับรู้ประสบการณ์คลอด. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534. อัดสำเนา

Aquilera, Donna C. and Jonice M. Messick. Crisis Intervention : Theory and Methadology. 4th ed. St. Louis : Mosby, 1982.

Brett, Katherine M. Occupational stress and Low birthweight Delivery in North Carolina. Doctor's Thesis. North Carolina : University of North Carolina at Chapel Hill, 1991.

- Cox, Tom. Stress. Hong Kong : The Pitman Press, Bath, 1978.
- Dick - Read, Grantly. The Childbirth without Fear Orihinal Approach to Nature Child Birth. 5th ed.  
New York : Harper & Row Publisher, 1984.
- Farrer, Helen. Maternity Care. 2nd ed. Singapore : Longman Singapore Publishers (Pte) Ltd., 1990.
- Floyd, Rosa L. The Relationship among Personal Resources, Prenatal Stress, and Complications of Pregnancy. Dortor' Thesis. Alabama : University of Alabama at Birmingham, 1989.  
Photocopied.
- Francine, Nichols H. Childbirth education. Philadelphia : Saunder, 1988.
- Graetch, Luli E. The Relationship between Marital Adjustment, Stress, Spousal Support, Maternal Mood and Maternal Postpartum Mood. Doctor's Thesis. Pacific Graduate School of Psychology, 1988.
- Haggerty, LA. "Assessment Parameters and Indecators in Expert Intrapratal Nusing Decisions,"  
Journal of Obstetric, Gynecologie, & Neonatal Nursing. 25(6) : 491-499 ; July - August, 1996.
- Hallgren, A. and others. "Women's Perceptions of Childbirth and Childbirth Education before and after Education and Birth," Midwifery. 11(3) : 130-137 ; September, 1995.
- Lerch, Constance. Maternity Nursing. 2nd ed. St. Louis : The C.V. Mosby, Co., 1977.
- Olofsson, P. and Saldeen P. "The Prospects for Vaginal Delivery in Gestations Beyond 43 Weeks,"  
Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica. 75(7) : 645-650 ; August, 1996.
- Pedgazur, Elazar J. Measurement, Desigh, and Analysis : An Intergrated Approach. Hillsdale, New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates Inc., Publishers, 1991.
- Schwartz, N.E. "Nutrition Knowledge Attitude and Practices of High School Graduates,"  
Journal of The American Dietetic Association. 66: 28-31; January, 1975.
- Selye, Hans. The Stress of Life. New York : Mc Grew - Hill Book, Co., 1976.
- Shaw, Henlen S. Job Stress and Health During Pregnancy. Dortor's Thesis. Michigan : University of Michigan, 1989. Photocopied.
- Stroebe, Wolfgang and Margaret S. Social Psychology and Health. Michigan ; Brooks/Cole Publishing Company, 1995.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |                                      |                                                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. อาจารย์นายแพทย์ดำรง อิงคภากร      | อดีตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติ-นรีเวชกรรม<br>โรงพยาบาลดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี           |
| 2. อาจารย์กิติกร มีทรัพย์            | นักจิตวิทยา รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต<br>กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข |
| 3. รองศาสตราจารย์ จารุวรรณ ต.สกุล    | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยมหิดล                       |
| 4. อาจารย์เรือโท ดร.ไพฑูรย์ อ่อนมั่ง | อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร           |
| 5. อาจารย์ยี่ลู่ณ ใจดี               | หัวหน้าหอผู้ป่วยสูติ-นรีเวชกรรม โรงพยาบาลอินทร์บุรี                                       |

ที่ ทม 1007/ ๒๕๖๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอินทร์บุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางวันดี ช่วยบุญ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรัชามารณ

ประธาน

รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยขอเชิญ นางสาวยี่สุน ใจดี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร/โทร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ ๒๐15



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔5 พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางวันดี ช่วยบุญ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพต่อความเครียดและพฤติกรรมก่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" โดยมี คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ

ประธาน

รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยขอเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร/โทร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ ๒๖๑๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายแพทย์ดาเกิง อิงคภากร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางวันดี ช่วยบุญ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญาโท เรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" โดยมี คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญาโท คือ

รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ

ประธาน

รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยขอเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร/โทร. 258-4119

ที่ ทม 1007/ ๒๑๔



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางวันดี ช่วยบุญ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริขามารด

ประธาน

รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยขอเชิญ รองศาสตราจารย์จรรุวรรณ ต.สกุล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา

ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร/โทร. 258-4119



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ..... บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5644  
ที่ ..... ทม 1007/ ๒๕๖๓ วันที่ ๒๖ พฤษภาคม 2541  
เรื่อง ..... ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

ด้วย นางวันดี ช่วยบุญ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาต่อความเครียดและ  
พฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" โดยมี  
คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริษามารถ

ประธาน

รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัยขอเชิญ เรือโท ดร.ไพฑูรย์ อ่อนมั่ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา  
ณ โอกาสนี้

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1007/ ๑๐๘๘



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๘ พฤษภาคม 2541

เรื่อง ขอใช้สถานที่เพื่อการวิจัยทดลอง

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอินทร์บุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางวันดี ช่วยบุญ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี" โดยมีคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ คือ

รองศาสตราจารย์สุจินต์ บริขารภัก

ประธาน

รองศาสตราจารย์มานี ชูไทย

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัย เรียนมาเพื่อขอความกรุณาให้หญิงตั้งครรภ์แรกที่มาตรวจครรภ์ ในโรงพยาบาลสิงห์บุรี ตอบแบบสอบถาม โดยมีคุณสุรศักดิ์ ช่วยบุญ เป็นผู้ประสานงาน ในระหว่างเดือนตุลาคม 2541 เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัยหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรสาร/โทร. 258-4119



# สำเนาฉบับ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี

ที่ สท 0433/พิเศษ

วันที่ 10 กรกฎาคม 2541

เรื่อง ขออนุญาตใช้สถานบริการทดลองวิจัย

เรียน สาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี

**ความเป็นมา** เนื่องด้วยข้าพเจ้านางวันดี ช่วยบุญ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 ปฏิบัติราชการสำนักงานสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี ปัจจุบันเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

**ข้อเสนอ** ในขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าขออนุญาตใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์แรก และสถานบริการสุขภาพในเขตรับผิดชอบของสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี

**ข้อพิจารณา** หากสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรีเห็นสมควรอนุญาตให้ใช้สถานบริการและกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวในการศึกษาทดลอง โปรดลงนามในหนังสือถึงหัวหน้าสถานีอนามัยที่แนบท้ายมาพร้อมบันทึกฉบับนี้ จะเป็นพระคุณอย่างสูง

(นางวันดี ช่วยบุญ)

พยาบาลวิชาชีพ 5

ทราข

๐๔๕๖๓

๐๗๐๖๒

10 ต.ค.41



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี

ที่ สท 0433/ว ๑๖

วันที่ 1๐ กรกฎาคม 2541

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน หัวหน้าสถานีอนามัยทุกแห่ง

ด้วยงานควบคุมโรคไม่ติดต่อสำนักงานสาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี ต้องการเก็บข้อมูลเรื่องความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก อายุครรภ์ 29-38 สัปดาห์ ไม่มีโรคหรือภาวะแทรกซ้อนทางสูติกรรม

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอจึงขอความร่วมมือมายังท่านในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ตามแบบสอบถามที่ส่งมาพร้อมบันทึกนี้

จึงเรียนมาเพื่อดำเนินการ

(นายสมศักดิ์ คงสมบุญ)

สาธารณสุขอำเภออินทร์บุรี

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

**แบบทดสอบและแบบสอบถาม**  
**เรื่องความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด**  
**ในหญิงตั้งครรภ์แรก**  
 .....

**คำชี้แจง** แบบทดสอบและแบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** เป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียด ความเครียด ผลกระทบของความเครียด และแนวทางผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก

ลักษณะแบบทดสอบเป็นแบบตัวเลือก ใช่ ไม่ใช่ ไม่แน่ใจ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีข้อถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติจริงในการผ่อนคลายความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์ ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเรียงลำดับ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัตินานๆครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคะแนนตามเกณฑ์ประเมิน

**ตอนที่ 3** เป็นแบบสอบถามความเครียด โดยใช้อาการที่ปรากฏภายในระยะ 1 เดือน

ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเรียงลำดับ ปรากฏเป็นประจำ ปรากฏบ่อย ปรากฏนานๆครั้ง ไม่เคยปรากฏ ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคะแนนตามเกณฑ์ประเมินความเครียด

**ตอนที่ 1 ความรู้เรื่องการคลอดที่ส่งผลต่อความเครียด ความเครียด และแนวทางผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก**

**คำชี้แจง** จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างแต่ละข้อเพียงช่องเดียวให้ครบทุกข้อ ตามความเข้าใจของท่าน

| ข้อความ                                                                                                      | ใช่ | ไม่ใช่ | ไม่แน่ใจ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|----------|
| 1. การคลอดที่ใช้แทคคลอดออกมาก่อน ถ้าแม่ไม่เป็นอันตรายถือว่าเป็นการคลอดที่ปกติ                                |     |        |          |
| 2. การตั้งครรภ์ครบกำหนดคืออายุครรภ์ 40 สัปดาห์                                                               |     |        |          |
| 3. การปลิวสภาวะบ่ง เป็นอาการผิดปกติในหญิงใกล้คลอด                                                            |     |        |          |
| 4. การเจ็บครรภ์ไม่สม่ำเสมอ หรือเวลาลูกเดินแล้วเจ็บครรภ์น้อยลง เป็นการเจ็บครรภ์จริง                           |     |        |          |
| 5. การเจ็บครรภ์และมีมูกปนเลือด เป็นอาการผิดปกติของการคลอด                                                    |     |        |          |
| 6. การเจ็บครรภ์คลอด ต้องมีน้ำเดินก่อนทุกราย                                                                  |     |        |          |
| 7. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่ควรไปโรงพยาบาล คือเจ็บครรภ์ เจ็บๆ-หายๆ                                               |     |        |          |
| 8. การเบ่งเมื่อเริ่มเจ็บครรภ์จะทำให้ปากมดลูกบวม และคลอดยากขึ้น                                               |     |        |          |
| 9. ทุกครั้งที่เจ็บครรภ์ในห้องคลอด มารดาควรเบ่งเต็มที่ เพื่อช่วยในการคลอด                                     |     |        |          |
| 10. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด                                            |     |        |          |
| 11. ความเครียดของมารดาในระยะตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบทำให้เกิดความพิการต่อทารกในครรภ์ได้                          |     |        |          |
| 12. ความเครียดของมารดา ทำให้การคลอดล่าช้า                                                                    |     |        |          |
| 13. ความเครียดของมารดาก่อนคลอด ทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพจิตภายหลังคลอด                                         |     |        |          |
| 14. ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจ ไม่เกี่ยวข้องกับโรคทางกาย                                                   |     |        |          |
| 15. ความเครียด ทำให้หญิงตั้งครรภ์เป็นเบาหวานได้                                                              |     |        |          |
| 16. การผ่อนคลายความเครียดของมารดาใกล้คลอด ช่วยทำให้หายเจ็บครรภ์ในขณะคลอดได้                                  |     |        |          |
| 17. การอาบน้ำห้อง ช่วยลดความเจ็บปวดในระยะเจ็บครรภ์                                                           |     |        |          |
| 18. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มารดาควรฝึกตั้งแต่วัยสามเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์จนถึงเจ็บครรภ์คลอดในห้องคลอด |     |        |          |
| 19. การผ่อนคลายความเครียดโดยวิธีฝึกหัดทำสมาธิ สิ่งแรกที่ต้องทำคือการเริ่มต้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ            |     |        |          |
| 20. การฝึกทำสมาธิ ช่วยทำให้การคลอดดำเนินไปด้วยดี                                                             |     |        |          |

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียด

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านปฏิบัติจริงในสัปดาห์ที่ผ่านมาตามคำอธิบายความหมายด้านล่าง

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติทุกวัน หรือเกือบทุกวัน
- บ่อยครั้ง “ ปฏิบัติอย่างน้อย 4 วัน
- นานๆครั้ง “ ปฏิบัติอย่างน้อย 3 วัน หรือน้อยกว่า
- ไม่เคยปฏิบัติ “ ไม่เคยปฏิบัติเลย

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ปฏิบัติเป็นประจำ | บ่อยครั้ง | นานๆครั้ง | ไม่เคยปฏิบัติ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------|
| <p>1. ท่านลูบหน้าท้อง จากด้านข้างทั้งสองข้างขึ้น และลงตามแนวกกลาง ดังรูป</p>  <p>2. ท่านฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยการเกร็งกล้ามเนื้อแต่ละส่วนก่อนแล้วจึงคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ</p> <p>3. ท่านนั่งมองวัตถุใดวัตถุหนึ่ง ใจจดจ่ออยู่กับวัตถุนั้น</p> <p>4. ท่านหลับตานึกถึงภาพหรือเหตุการณ์ที่ท่านประทับใจ</p> <p>5. ท่านผ่อนกล้ามเนื้อก่อนฝึกสมาธิ</p> <p>6. ท่านหางานอดิเรกทำเวลาว่าง เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฯลฯ</p> <p>7. ท่านฝึกหายใจควบคู่ไปกับฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>8. ท่านเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ</p> <p>9. ท่านคลายกล้ามเนื้อพร้อมกับหายใจออกช้าๆ</p> |                  |           |           |               |

### ตอนที่ 3 ระดับความเครียด

**คำชี้แจง** จงใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึก อาการหรือพฤติกรรมของท่าน ใน 1 เดือนที่ผ่านมา

ตามคำอธิบายความหมายด้านล่าง

- เกิดอาการเป็นประจำหมายถึง มีอาการทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน หรือมากกว่า
- “ บ่อยครั้ง ” มีอาการทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละไม่เกิน 2 วัน
- “ นานๆครั้ง ” มีอาการไม่ทุกสัปดาห์
- ไม่เป็นเลย “ ไม่เคยเกิดอาการเลย

| อาการพฤติกรรม<br>หรือความรู้สึก                           | ระดับอาการ |           |           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|------------|
|                                                           | เป็นประจำ  | บ่อยครั้ง | นานๆครั้ง | ไม่เป็นเลย |
| 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากเกี่ยวกับการคลอด                  |            |           |           |            |
| 2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ                                 |            |           |           |            |
| 3. ทำงานบ้านไม่ได้เลย เพราะรู้สึกตึงเครียด                |            |           |           |            |
| 4. รู้สึกจิตใจว้าวุ่น                                     |            |           |           |            |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                                       |            |           |           |            |
| 6. ปวดศีรษะข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง         |            |           |           |            |
| 7. รู้สึกไม่มีความสุข                                     |            |           |           |            |
| 8. รู้สึกเศร้าหมอง                                        |            |           |           |            |
| 9. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า                              |            |           |           |            |
| 10. กระวนกระวายใจ                                         |            |           |           |            |
| 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                              |            |           |           |            |
| 12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร                           |            |           |           |            |
| 13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร                       |            |           |           |            |
| 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง                                   |            |           |           |            |
| 15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ             |            |           |           |            |
| 16. กลัวผิดพลาดในการเตรียมตัวคลอด                         |            |           |           |            |
| 17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือ<br>ไหล่ |            |           |           |            |
| 18. ตื่นเต้นตกใจง่าย                                      |            |           |           |            |
| 19. มีเหงงหรือเวียนศีรษะ                                  |            |           |           |            |
| 20. ความสุขทางเพศลดลง                                     |            |           |           |            |

ภาคผนวก ค

คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ตาราง 13 การวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายชื่อของแบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด

| คน/ข้อ          | 1x   | 2x   | 3x   | 4x   | 5x  | 6x   | 7x   | 8x   | 9x   | 10x  | 11x  | 12x | 13x  | 14x  | 15x  | 16x  | 17x  | 18x  | 19x | 20x  | sum |
|-----------------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|
| 1               | 0    | 1    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1   | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0   | 0    | 5   |
| 2               | 1    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0   | 1    | 7   |
| 3               | 0    | 0    | 1    | 0    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1   | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 9   |
| 4               | 1    | 1    | 1    | 1    | 0   | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 1    | 10  |
| 5               | 1    | 0    | 0    | 1    | 1   | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 0    | 7   |
| 6               | 1    | 1    | 0    | 1    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 6   |
| 7               | 1    | 0    | 1    | 1    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 12  |
| 8               | 0    | 1    | 0    | 1    | 0   | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 9   |
| 9               | 1    | 1    | 1    | 0    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1   | 1    | 12  |
| 10              | 0    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1   | 1    | 11  |
| 11              | 1    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 3   |
| 12              | 1    | 0    | 1    | 0    | 1   | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 0    | 7   |
| 13              | 0    | 0    | 0    | 1    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1   | 1    | 7   |
| 14              | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 4   |
| 15              | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 2   |
| 16              | 0    | 1    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 1   |
| 17              | 0    | 0    | 1    | 1    | 0   | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1   | 1    | 13  |
| 18              | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 2   |
| 19              | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 2   |
| 20              | 0    | 1    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0   | 0    | 5   |
| 21              | 0    | 1    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1   | 0    | 7   |
| 22              | 1    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 1    | 6   |
| 23              | 1    | 0    | 0    | 0    | 1   | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1   | 1    | 12  |
| 24              | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 1    | 4   |
| 25              | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 1    | 6   |
| 26              | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 3   |
| 27              | 0    | 1    | 1    | 1    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0   | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1   | 0    | 9   |
| 28              | 0    | 1    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1   | 0    | 6   |
| 29              | 1    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0   | 0    | 4   |
| 30              | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 9   |
| 31              | 1    | 1    | 1    | 0    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1   | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0   | 0    | 9   |
| 32              | 1    | 1    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 5   |
| 33              | 0    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1   | 0    | 11  |
| 34              | 1    | 0    | 0    | 1    | 1   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 4   |
| 35              | 0    | 1    | 1    | 1    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1   | 1    | 6   |
| 36              | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0   | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0   | 0    | 14  |
| 37              | 1    | 1    | 1    | 0    | 0   | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1   | 1    | 12  |
| 38              | 1    | 0    | 1    | 1    | 1   | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0   | 1    | 9   |
| 39              | 1    | 1    | 0    | 0    | 1   | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1   | 1    | 13  |
| 40              | 1    | 1    | 0    | 1    | 1   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1   | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0   | 1    | 11  |
|                 | 20   | 20   | 26   | 16   | 17  | 9    | 11   | 8    | 5    | 31   | 11   | 7   | 21   | 9    | 15   | 5    | 14   | 13   | 18  | 18   |     |
| rx <sub>y</sub> | 0.36 | 0.34 | 0.27 | 0.44 | 0.5 | 0.36 | 0.31 | 0.47 | 0.16 | 0.22 | 0.59 | 0.2 | 0.57 | 0.32 | 0.48 | 0.11 | 0.37 | 0.54 | 0.5 | 0.53 |     |

ตาราง 14 การวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเพื่อนคลายความเครียด

| คน/ข้อ     | x1        | x2        | x3        | x4        | x5        | x6        | x7        | x8        | x9        | Ex  |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| 1          | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 13  |
| 2          | 3         | 4         | 1         | 2         | 2         | 3         | 4         | 2         | 3         | 24  |
| 3          | 3         | 2         | 2         | 3         | 1         | 4         | 2         | 2         | 2         | 21  |
| 4          | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 4         | 2         | 2         | 3         | 18  |
| 5          | 1         | 2         | 1         | 3         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 15  |
| 6          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 10  |
| 7          | 1         | 3         | 2         | 3         | 1         | 4         | 2         | 2         | 2         | 20  |
| 8          | 4         | 2         | 2         | 3         | 1         | 3         | 2         | 2         | 3         | 22  |
| 9          | 1         | 1         | 2         | 3         | 1         | 4         | 4         | 4         | 4         | 24  |
| 10         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 4         | 2         | 2         | 2         | 17  |
| 11         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 12  |
| 12         | 2         | 1         | 2         | 4         | 1         | 4         | 3         | 3         | 2         | 22  |
| 13         | 3         | 2         | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 1         | 2         | 21  |
| 14         | 1         | 2         | 3         | 1         | 1         | 4         | 2         | 1         | 1         | 16  |
| 15         | 3         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 11  |
| 16         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 11  |
| 17         | 1         | 1         | 1         | 3         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12  |
| 18         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 3         | 1         | 1         | 1         | 12  |
| 19         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 13  |
| 20         | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 4         | 4         | 2         | 4         | 28  |
| 21         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 3         | 4         | 1         | 1         | 17  |
| 22         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         | 3         | 22  |
| 23         | 3         | 4         | 2         | 2         | 2         | 4         | 2         | 3         | 4         | 26  |
| 24         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | 1         | 2         | 2         | 19  |
| 25         | 4         | 2         | 1         | 3         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 18  |
| 26         | 4         | 2         | 1         | 3         | 1         | 4         | 2         | 1         | 1         | 19  |
| 27         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 3         | 3         | 2         | 3         | 18  |
| 28         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 13  |
| 29         | 3         | 2         | 2         | 2         | 1         | 4         | 1         | 1         | 2         | 18  |
| 30         | 2         | 1         | 1         | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 18  |
| 31         | 4         | 2         | 2         | 3         | 1         | 4         | 2         | 2         | 2         | 22  |
| 32         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 4         | 3         | 2         | 3         | 20  |
| 33         | 1         | 2         | 3         | 1         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 25  |
| 34         | 4         | 2         | 3         | 3         | 1         | 3         | 2         | 4         | 3         | 25  |
| 35         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 15  |
| 36         | 2         | 2         | 2         | 3         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 17  |
| 37         | 3         | 1         | 1         | 1         | 1         | 4         | 2         | 1         | 1         | 15  |
| 38         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 4         | 1         | 1         | 1         | 14  |
| 39         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 4         | 3         | 2         | 2         | 22  |
| 40         | 4         | 2         | 3         | 4         | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 25  |
|            | 88        | 71        | 63        | 90        | 55        | 138       | 80        | 67        | 78        | 730 |
| <b>Rxy</b> | 0.5561243 | 0.6817703 | 0.6449601 | 0.4097338 | 0.3715757 | 0.4829818 | 0.6968479 | 0.7558314 | 0.8175582 |     |

ตาราง 15 การวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามด้านความเครียด

| คนข้อ | 1    | 2    | 3   | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9   | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | sum  |
|-------|------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1     | 1    | 1    | 1   | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 23   |
| 2     | 1    | 2    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 23   |
| 3     | 2    | 2    | 1   | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 25   |
| 4     | 1    | 1    | 4   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 23   |
| 5     | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 2    | 23   |
| 6     | 2    | 2    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 23   |
| 7     | 2    | 2    | 2   | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 1   | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 41   |
| 8     | 2    | 2    | 2   | 3    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2   | 3    | 3    | 2    | 2    | 1    | 1    | 3    | 3    | 2    | 2    | 1    | 41   |
| 9     | 2    | 2    | 2   | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 2    | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 39   |
| 10    | 2    | 2    | 2   | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 1   | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 2    | 3    | 3    | 2    | 41   |
| 11    | 2    | 3    | 2   | 3    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1   | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 1    | 1    | 4    | 4    | 4    | 1    | 44   |
| 12    | 3    | 4    | 2   | 2    | 1    | 1    | 2    | 2    | 2   | 3    | 3    | 4    | 4    | 2    | 1    | 2    | 1    | 2    | 2    | 1    | 44   |
| 13    | 2    | 2    | 2   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 1    | 2    | 4    | 38   |
| 14    | 4    | 4    | 2   | 4    | 4    | 2    | 3    | 4    | 4   | 4    | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1    | 63   |
| 15    | 3    | 4    | 4   | 4    | 3    | 2    | 3    | 4    | 3   | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 2    | 66   |
| 16    | 3    | 3    | 3   | 4    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 65   |
| 17    | 4    | 4    | 3   | 3    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 4    | 4    | 4    | 62   |
| 18    | 4    | 4    | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 2    | 3   | 4    | 3    | 4    | 4    | 2    | 3    | 2    | 4    | 3    | 3    | 4    | 64   |
| 19    | 2    | 2    | 1   | 3    | 2    | 4    | 1    | 2    | 1   | 3    | 3    | 2    | 2    | 4    | 4    | 2    | 2    | 3    | 3    | 4    | 50   |
| 20    | 2    | 2    | 1   | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 1    | 26   |
| 21    | 1    | 2    | 2   | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1   | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 4    | 2    | 3    | 2    | 1    | 34   |
| 22    | 1    | 2    | 1   | 2    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1   | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 3    | 3    | 2    | 1    | 1    | 30   |
| 23    | 2    | 4    | 1   | 2    | 1    | 1    | 2    | 2    | 1   | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 1    | 1    | 35   |
| 24    | 3    | 2    | 1   | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2   | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 3    | 1    | 3    | 32   |
| 25    | 2    | 2    | 1   | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 32   |
| 26    | 3    | 2    | 2   | 3    | 1    | 2    | 2    | 1    | 1   | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 1    | 1    | 3    | 1    | 36   |
| 27    | 3    | 3    | 1   | 2    | 1    | 2    | 2    | 1    | 1   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 35   |
| 28    | 3    | 3    | 1   | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 1   | 1    | 2    | 2    | 4    | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 35   |
| 29    | 2    | 2    | 2   | 2    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 3    | 29   |
| 30    | 1    | 2    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2   | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 31   |
| 31    | 2    | 2    | 2   | 2    | 1    | 2    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 32   |
| 32    | 2    | 2    | 1   | 2    | 1    | 1    | 2    | 2    | 1   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 2    | 3    | 3    | 3    | 2    | 37   |
| 33    | 2    | 3    | 2   | 2    | 4    | 2    | 2    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 36   |
| 34    | 2    | 2    | 2   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1   | 1    | 1    | 2    | 3    | 1    | 2    | 3    | 1    | 1    | 2    | 4    | 37   |
| 35    | 2    | 2    | 1   | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1   | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 1    | 31   |
| 36    | 1    | 3    | 1   | 1    | 2    | 1    | 1    | 2    | 1   | 1    | 2    | 3    | 2    | 1    | 1    | 1    | 3    | 1    | 1    | 2    | 31   |
| 37    | 1    | 2    | 1   | 2    | 1    | 1    | 2    | 2    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 3    | 29   |
| 38    | 2    | 2    | 1   | 2    | 1    | 1    | 2    | 1    | 1   | 1    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 1    | 3    | 3    | 2    | 1    | 38   |
| 39    | 1    | 2    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 2    | 27   |
| 40    | 3    | 3    | 1   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2   | 2    | 2    | 1    | 1    | 1    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 1    | 39   |
|       | 84   | 96   | 66  | 80   | 58   | 64   | 64   | 64   | 57  | 72   | 71   | 83   | 88   | 76   | 62   | 81   | 82   | 87   | 80   | 75   | 1490 |
| rxxy  | 0.75 | 0.73 | 0.6 | 0.84 | 0.73 | 0.54 | 0.78 | 0.76 | 0.8 | 0.85 | 0.85 | 0.65 | 0.74 | 0.53 | 0.77 | 0.56 | 0.65 | 0.77 | 0.59 | 0.44 |      |

ตาราง 16 การวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด

| คน/ข้อ | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | x    | x*x  | Ex/r  | St2*  | KR20** |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|
| 1      | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 5    | 25   | 7.3   | ###   | 1.0526 |
| 2      | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 7    | 49   | 4.1   | ###   | 0.3368 |
| 3      | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 9    | 81   |       | ###   | 0.6632 |
| 4      | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 10   | 100  | 2***  | 12    | 0.6981 |
| 5      | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 7    | 49   | SUM X |       |        |
| 6      | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 6    | 36   | 7.3   |       |        |
| 7      | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 11   | 121  |       | KR21* |        |
| 8      | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 9    | 81   |       |       | 1.0526 |
| 9      | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 12   | 144  |       |       | 12.675 |
| 10     | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 11   | 121  |       |       | 92.844 |
| 11     | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 3    | 9    |       |       | 242.39 |
| 12     | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 7    | 49   |       |       | 0.383  |
| 13     | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 7    | 49   |       |       | 0.617  |
| 14     | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 4    | 16   |       | *     | 0.6494 |
| 15     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 2    | 4    |       |       |        |
| 16     | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    |       |       |        |
| 17     | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 13   | 169  |       |       |        |
| 18     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2    | 4    |       |       |        |
| 19     | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 2    | 4    |       |       |        |
| 20     | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 5    | 25   |       |       |        |
| 21     | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 7    | 49   |       |       |        |
| 22     | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 6    | 36   |       |       |        |
| 23     | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 12   | 144  |       |       |        |
| 24     | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 4    | 16   |       |       |        |
| 25     | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 6    | 36   |       |       |        |
| 26     | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 3    | 9    |       |       |        |
| 27     | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 9    | 81   |       |       |        |
| 28     | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 6    | 36   |       |       |        |
| 29     | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 4    | 16   |       |       |        |
| 30     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 9    | 81   |       |       |        |
| 31     | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 9    | 81   |       |       |        |
| 32     | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 5    | 25   |       |       |        |
| 33     | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 11   | 121  |       |       |        |
| 34     | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 4    | 16   |       |       |        |
| 35     | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 6    | 36   |       |       |        |
| 36     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 14   | 196  |       |       |        |
| 37     | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 12   | 144  |       |       |        |
| 38     | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 9    | 81   |       |       |        |
| 39     | 1    | 1    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 0    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 13   | 169  |       |       |        |
| 40     | 1    | 1    | 0    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    | 1    | 0    | 0    | 1    | 11   | 121  |       |       |        |
|        | 19   | 20   | 26   | 16   | 17   | 9    | 11   | 8    | 5    | 31   | 11   | 7    | 21   | 9    | 15   | 5    | 14   | 13   | 18   | 18   | 293  | 2631 |       |       |        |
| p      | 0.48 | 0.5  | 0.65 | 0.4  | 0.43 | 0.23 | 0.28 | 0.2  | 0.13 | 0.78 | 0.28 | 0.18 | 0.53 | 0.23 | 0.38 | 0.13 | 0.35 | 0.33 | 0.45 | 0.45 |      |      |       |       |        |
| q      | 0.53 | 0.5  | 0.35 | 0.6  | 0.58 | 0.78 | 0.73 | 0.8  | 0.88 | 0.23 | 0.73 | 0.83 | 0.48 | 0.78 | 0.63 | 0.88 | 0.65 | 0.68 | 0.55 | 0.55 |      |      |       |       |        |
| pq     | 0.25 | 0.25 | 0.23 | 0.24 | 0.24 | 0.17 | 0.2  | 0.16 | 0.11 | 0.17 | 0.2  | 0.14 | 0.25 | 0.17 | 0.23 | 0.11 | 0.23 | 0.22 | 0.25 | 0.25 | 4.08 |      |       |       |        |



ตาราง 18 การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านความเครียด

| คนข้อ | 1 1* | 2 2* | 3 3*  | 4 4* | 5 5* | 6 6* | 7 7* | 8 8* | 9 9* | 10 10* | 11 11* |
|-------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|--------|--------|
| 1     | 1    | 1    | 1     | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 2     | 1    | 1    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 3     | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 4      | 1      |
| 4     | 1    | 1    | 1     | 1    | 4    | 16   | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 5     | 1    | 1    | 1     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 4      | 1      |
| 6     | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 7     | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 8     | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 3    | 9    | 1    | 1      | 2      |
| 9     | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 10    | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 2      |
| 11    | 2    | 4    | 3     | 9    | 2    | 4    | 3    | 9    | 1    | 1      | 1      |
| 12    | 3    | 9    | 4     | 16   | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 2      |
| 13    | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 2      |
| 14    | 4    | 16   | 4     | 16   | 2    | 4    | 4    | 16   | 4    | 16     | 2      |
| 15    | 3    | 9    | 4     | 16   | 4    | 16   | 4    | 16   | 3    | 9      | 2      |
| 16    | 3    | 9    | 3     | 9    | 3    | 9    | 4    | 16   | 3    | 9      | 3      |
| 17    | 4    | 16   | 4     | 16   | 3    | 9    | 3    | 9    | 2    | 4      | 3      |
| 18    | 4    | 16   | 4     | 16   | 3    | 9    | 3    | 9    | 3    | 9      | 2      |
| 19    | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 3    | 9    | 2    | 4      | 4      |
| 20    | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 21    | 1    | 1    | 2     | 4    | 2    | 4    | 1    | 1    | 1    | 1      | 2      |
| 22    | 1    | 1    | 2     | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 23    | 2    | 4    | 4     | 16   | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 2      |
| 24    | 3    | 9    | 2     | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 25    | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 26    | 3    | 9    | 2     | 4    | 2    | 4    | 3    | 9    | 1    | 1      | 2      |
| 27    | 3    | 9    | 3     | 9    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 28    | 3    | 9    | 3     | 9    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2      | 4      |
| 29    | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 30    | 1    | 1    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1      | 2      |
| 31    | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 32    | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 2      |
| 33    | 2    | 4    | 3     | 9    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 34    | 2    | 4    | 2     | 4    | 2    | 4    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 35    | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 4      | 1      |
| 36    | 1    | 1    | 3     | 9    | 1    | 1    | 1    | 1    | 2    | 4      | 1      |
| 37    | 1    | 1    | 2     | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 38    | 2    | 4    | 2     | 4    | 1    | 1    | 2    | 4    | 1    | 1      | 1      |
| 39    | 1    | 1    | 2     | 4    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1      | 1      |
| 40    | 3    | 9    | 3     | 9    | 1    | 1    | 2    | 4    | 2    | 4      | 2      |
| 84    | 206  | 96   | 258   | 66   | 136  | 80   | 190  | 58   | 114  | 64     | 122    |
|       | 8240 | #### | 5440  | 7600 | 4560 | 4880 | 4880 | 5040 | 4200 | 6400   | 6280   |
|       | 7056 | 9216 | 4356  | 6400 | 3364 | 4096 | 4096 | 4096 | 3249 | 5184   | 5041   |
|       | 1184 | 1104 | 1084  | 1200 | 1196 | 784  | 784  | 944  | 951  | 1216   | 1239   |
|       | 0.74 | 0.69 | 0.678 | 0.75 | 0.75 | 0.49 | 0.49 | 0.59 | 0.59 | 0.76   | 0.77   |

ตาราง 18 (ต่อ)

| 12 12* | 13 13* | 14 14* | 15 15* | 16 16* | 17 17* | 18 18* | 19 19* | 20 20* | sum   | sum*  | St2**    |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|----------|
| 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 23    | 529   | 2448320  |
| 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 23    | 529   | 2220100  |
| 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 25    | 625   | 228220   |
| 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 23    | 529   | 142.6375 |
| 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 23    | 529   |          |
| 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 23    | 529   | ALFA**** |
| 3 9    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 41    | 1681  | 0.104785 |
| 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 41    | 1681  | 0.895215 |
| 3 9    | 2 4    | 3 9    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 39    | 1521  | 1.052632 |
| 3 9    | 3 9    | 3 9    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 41    | 1681  | 0.942332 |
| 3 9    | 3 9    | 3 9    | 1 1    | 1 1    | 4 16   | 4 16   | 4 16   | 1 1    | 44    | 1936  |          |
| 4 16   | 4 16   | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 44    | 1936  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 4 16   | 38    | 1444  |          |
| 2 4    | 4 16   | 2 4    | 4 16   | 4 16   | 2 4    | 4 16   | 1 1    | 1 1    | 63    | 3969  |          |
| 3 9    | 4 16   | 3 9    | 4 16   | 3 9    | 4 16   | 4 16   | 2 4    | 2 4    | 66    | 4356  |          |
| 3 9    | 3 9    | 3 9    | 3 9    | 4 16   | 4 16   | 4 16   | 4 16   | 4 16   | 65    | 4225  |          |
| 3 9    | 3 9    | 2 4    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 4 16   | 4 16   | 4 16   | 62    | 3844  |          |
| 4 16   | 4 16   | 2 4    | 3 9    | 2 4    | 4 16   | 3 9    | 3 9    | 4 16   | 64    | 4096  |          |
| 2 4    | 2 4    | 4 16   | 4 16   | 2 4    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 4 16   | 50    | 2500  |          |
| 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 26    | 676   |          |
| 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 4 16   | 2 4    | 3 9    | 2 4    | 1 1    | 34    | 1156  |          |
| 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 30    | 900   |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 35    | 1225  |          |
| 1 1    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 3 9    | 1 1    | 3 9    | 32    | 1024  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 3 9    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 32    | 1024  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 3 9    | 1 1    | 36    | 1296  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 35    | 1225  |          |
| 2 4    | 4 16   | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 35    | 1225  |          |
| 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 3 9    | 29    | 841   |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 31    | 961   |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 32    | 1024  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 37    | 1369  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 36    | 1296  |          |
| 2 4    | 3 9    | 1 1    | 2 4    | 3 9    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 4 16   | 37    | 1369  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 31    | 961   |          |
| 3 9    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 3 9    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 31    | 961   |          |
| 1 1    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 2 4    | 1 1    | 3 9    | 29    | 841   |          |
| 3 9    | 3 9    | 3 9    | 3 9    | 1 1    | 3 9    | 3 9    | 2 4    | 1 1    | 38    | 1444  |          |
| 2 4    | 2 4    | 2 4    | 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 2 4    | 27    | 729   |          |
| 1 1    | 1 1    | 1 1    | 2 4    | 2 4    | 3 9    | 3 9    | 3 9    | 1 1    | 39    | 1521  |          |
| 83 199 | 88 228 | 76 168 | 62 130 | 81 197 | 82 208 | 87 227 | 80 190 | 75 187 | 1490  | 61208 |          |
| 7960   | 9120   | 6720   | 5200   | 7880   | 8320   | 9080   | 7600   | 7480   |       |       |          |
| 6889   | 7744   | 5776   | 3844   | 6561   | 6724   | 7569   | 6400   | 5625   |       |       |          |
| 1071   | 1376   | 944    | 1356   | 1319   | 1596   | 1511   | 1200   | 1855   |       |       |          |
| 0.67   | 0.86   | 0.59   | 0.848  | 0.824  | 0.998  | 0.944  | 0.75   | 1.159  | 14.95 |       |          |

ตาราง 19 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมพ่อนคลายความเครียด  
จำแนกตามด้านความรู้ การปฏิบัติ และระดับความเครียด

| ข้อ              | ด้านความรู้ | การปฏิบัติ | ความเครียด |
|------------------|-------------|------------|------------|
| 1                | 0.39        | 0.56       | 0.75       |
| 2                | 0.23        | 0.68       | 0.73       |
| 3                | 0.31        | 0.64       | 0.60       |
| 4                | 0.39        | 0.41       | 0.84       |
| 5                | 0.5         | 0.37       | 0.73       |
| 6                | 0.37        | 0.48       | 0.54       |
| 7                | 0.29        | 0.70       | 0.78       |
| 8                | 0.46        | 0.76       | 0.76       |
| 9                | 0.19        | 0.82       | 0.80       |
| 10               | 0.27        |            | 0.85       |
| 11               | 0.57        |            | 0.85       |
| 12               | 0.18        |            | 0.65       |
| 13               | 0.54        |            | 0.74       |
| 14               | 0.32        |            | 0.53       |
| 15               | 0.46        |            | 0.77       |
| 16               | 0.12        |            | 0.56       |
| 17               | 0.30        |            | 0.65       |
| 18               | 0.46        |            | 0.77       |
| 19               | 0.50        |            | 0.59       |
| 20               | 0.53        |            | 0.44       |
| ค่าความเชื่อมั่น | 0.70        | 0.78       | 0.94       |

ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ตาราง 20 เกลยแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเพื่อนคลายความเครียด

| ข้อ | เฉลย   |
|-----|--------|
| 1   | ไม่ใช่ |
| 2   | ใช่    |
| 3   | ไม่ใช่ |
| 4   | ไม่ใช่ |
| 5   | ไม่ใช่ |
| 6   | ไม่ใช่ |
| 7   | ไม่ใช่ |
| 8   | ใช่    |
| 9   | ไม่ใช่ |
| 10  | ใช่    |
| 11  | ใช่    |
| 12  | ใช่    |
| 13  | ใช่    |
| 14  | ไม่ใช่ |
| 15  | ใช่    |
| 16  | ไม่ใช่ |
| 17  | ใช่    |
| 18  | ใช่    |
| 19  | ใช่    |
| 20  | ใช่    |

ตาราง 21 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

| คน/กลุ่ม | Experiment gr.(K) |     |        |          |        | Control gr. (K) |        |        |          |        |
|----------|-------------------|-----|--------|----------|--------|-----------------|--------|--------|----------|--------|
|          | pre (y)           |     |        | post (x) |        | pre (y)         |        |        | post (x) |        |
| 1        | 3                 | 9   | 48     | 16       | 256    | 10              | 100    | 100    | 10       | 100    |
| 2        | 5                 | 25  | 60     | 12       | 144    | 8               | 64     | 80     | 10       | 100    |
| 3        | 6                 | 36  | 72     | 12       | 144    | 2               | 4      | 4      | 2        | 4      |
| 4        | 2                 | 4   | 22     | 11       | 121    | 4               | 16     | 12     | 3        | 9      |
| 5        | 5                 | 25  | 75     | 15       | 225    | 6               | 36     | 18     | 3        | 9      |
| 6        | 5                 | 25  | 70     | 14       | 196    | 8               | 64     | 88     | 11       | 121    |
| 7        | 2                 | 4   | 30     | 15       | 225    | 8               | 64     | 80     | 10       | 100    |
| 8        | 5                 | 25  | 75     | 15       | 225    | 7               | 49     | 56     | 8        | 64     |
| 9        | 2                 | 4   | 24     | 12       | 144    | 8               | 64     | 56     | 7        | 49     |
| 10       | 5                 | 25  | 50     | 10       | 100    | 7               | 49     | 42     | 6        | 36     |
| 11       | 3                 | 9   | 36     | 12       | 144    | 6               | 36     | 60     | 10       | 100    |
| 12       | 5                 | 25  | 70     | 14       | 196    | 5               | 25     | 25     | 5        | 25     |
| 13       | 1                 | 1   | 15     | 15       | 225    | 8               | 64     | 48     | 6        | 36     |
| 14       | 7                 | 49  | 77     | 11       | 121    | 8               | 64     | 48     | 6        | 36     |
| 15       | 3                 | 9   | 30     | 10       | 100    | 4               | 16     | 4      | 1        | 1      |
|          | 59                | 275 | 754    | 194      | 2566   | 99              | 715    | 721    | 98       | 790    |
|          | 158               | 990 |        | 292      | 3356   |                 |        |        |          |        |
| 1475     |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
| A        | SSw(x)            |     | SSb(x) | SSw(y)   |        | SSb(y)          | B      | SSw(p) |          | SSb(p) |
|          | 2509.1            |     | 85264  | 232.07   |        | 24964           |        | 763.07 |          | 46136  |
|          | 640.27            |     | 2842.1 | 653.4    |        | 832.13          |        | 646.8  |          | 1537.9 |
| @        | 3149.3            |     | 307.2  | @        | 885.47 | 53.333          | @      | 1409.9 |          | -128   |
|          | 206.67            |     |        | 104.53   |        |                 |        | 65.133 |          |        |
|          | SS' t             |     | SS' w  | SS' b    |        | S2w             | S2b    |        | F**      |        |
|          | 25.035            |     | 40.584 | 322.75   |        | 6.151           | 322.75 |        | 52.469   |        |
|          | 488.83            |     | 166.08 |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |
|          |                   |     |        |          |        |                 |        |        |          |        |

ตาราง 22 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้านการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่าง

| คน/กลุ่ม | Experiment gr.(P) |        |          |          |      | Control gr. (P) |        |        |          |        |
|----------|-------------------|--------|----------|----------|------|-----------------|--------|--------|----------|--------|
|          | pre (y)           |        |          | post (x) |      | pre (y)         |        |        | post (x) |        |
| 1        | 3                 | 9      | 54       | 18       | 324  | 12              | 144    | 60     | 5        | 25     |
| 2        | 9                 | 81     | 72       | 8        | 64   | 13              | 169    | 78     | 6        | 36     |
| 3        | 13                | 169    | 169      | 13       | 169  | 3               | 9      | 15     | 5        | 25     |
| 4        | 2                 | 4      | 20       | 10       | 100  | 19              | 361    | 152    | 8        | 64     |
| 5        | 6                 | 36     | 66       | 11       | 121  | 13              | 169    | 104    | 8        | 64     |
| 6        | 11                | 121    | 187      | 17       | 289  | 11              | 121    | 44     | 4        | 16     |
| 7        | 4                 | 16     | 72       | 18       | 324  | 9               | 81     | 72     | 8        | 64     |
| 8        | 4                 | 16     | 80       | 20       | 400  | 12              | 144    | 132    | 11       | 121    |
| 9        | 10                | 100    | 80       | 8        | 64   | 6               | 36     | 30     | 5        | 25     |
| 10       | 9                 | 81     | 126      | 14       | 196  | 12              | 144    | 60     | 5        | 25     |
| 11       | 10                | 100    | 150      | 15       | 225  | 4               | 16     | 20     | 5        | 25     |
| 12       | 13                | 169    | 351      | 27       | 729  | 1               | 1      | 3      | 3        | 9      |
| 13       | 2                 | 4      | 22       | 11       | 121  | 10              | 100    | 50     | 5        | 25     |
| 14       | 6                 | 36     | 84       | 14       | 196  | 9               | 81     | 72     | 8        | 64     |
| 15       | 7                 | 49     | 42       | 6        | 36   | 15              | 225    | 45     | 3        | 9      |
|          | 109               | 991    | 1575     | 210      | 3358 | 149             | 1801   | 937    | 89       | 597    |
|          | 258               | 2792   |          | 299      | 3955 |                 |        |        |          |        |
| 2512     |                   |        |          |          |      |                 |        |        |          |        |
| A        | SSw(x)            | SSb(x) | SSw(y)   | SSb(y)   | B    | SSw(p)          | SSb(p) | SSt(x) | SSt(y)   | SSt(p) |
|          | 2940              | 89401  | 792.07   | 66564    |      | 1526            | 77142  | 974.97 | 573.2    | -59.4  |
|          | 528.0667          | 2980   | 1480.1   | 2218.8   |      | 884.07          | 2571.4 |        |          |        |
| @        | 3468.067          | 488.03 | @ 2272.1 | 53.333   | @    | 2410.1          | -161.3 |        |          |        |
|          | 486.9333          |        | 519.87   |          |      | 101.93          |        |        |          |        |
|          | SS' t             | SS' w  | SS' b    | S2w      |      | S2b             | F**    |        |          |        |
|          | 6.1555            | 19.987 | 501.9    | 17.29    |      | 501.86          | 29.019 |        |          |        |
|          | 968.81            | 466.95 |          |          |      |                 |        |        |          |        |
|          |                   |        |          | bw       |      | 0.1961          |        |        |          |        |
|          |                   |        |          | y#       |      | 8.6             |        |        |          |        |
|          |                   |        |          | y1       |      | 7.2667          | y2     |        | 9.9333   |        |
|          |                   |        |          | x1       |      | 14              | x2     |        | 5.9333   |        |
|          |                   |        |          |          |      | 1.3333          |        |        | -1.333   |        |
|          |                   |        |          |          |      | 0.2614          |        |        | -0.261   |        |
|          |                   |        |          | X"1      |      | 14.261          | X"2    |        | 5.6719   |        |



ภาคผนวก จ

โปรแกรมสุขศึกษา

ความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด

ในหญิงตั้งครรภ์แรก ไตรมาสที่ 3

โปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก

ครั้งที่ 1 วันอังคารที่ 6 ตุลาคม 2541 (เวลา 1 ชั่วโมง)

| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                        | เนื้อเรื่อง                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                    | เวลา(นาที) | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| <p>เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถ</p> <p>1. บอกความสำคัญและความเป็นมาของโปรแกรมสุขศึกษา</p> <p>2. อธิบายถึงกระบวนการคลออย่างสังเขปได้</p> <p>3. บอกได้ถึงลักษณะของความเครียดและผลกระทบของความเครียดต่อมารดาและทารก</p> | 1. คำนำ                                     | 1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเองและให้หญิงตั้งครรภ์แนะนำตนเอง และบอกวัตถุประสงค์ ความเป็นมาของโปรแกรมฯ | 5          |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 2. การคลอ                                   | 2. ผู้วิจัยบรรยายพร้อมภาพพลิก                                                                    | 30         |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 2.1 กระบวนการคลออย่างย่อ                    |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 2.2 อาการเจ็บครรภ์จริง                      |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 2.3 อาการเจ็บครรภ์เตือน                     |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 2.4 ข้อควรปฏิบัติด้านร่างกายขณะเจ็บครรภ์คลอ |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 3. ความเครียด                               | 3. ผู้วิจัยบรรยายพร้อมภาพพลิก                                                                    | 20         |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 3.1 ความหมาย                                |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 3.2 สาเหตุ                                  |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 3.3 ระดับของความเครียดและอาการ              |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 3.4 ผลกระทบต่อมารดา                         |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     | 3.5 ผลกระทบต่อทารก                          |                                                                                                  |            |          |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                             | 4. ผู้วิจัยกล่าวกล่าวสรุป-เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถามและนัดหมายโปรแกรมฯ ครั้งต่อไป           | 5          |          |

โปรแกรมสู่ศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก

ครั้งที่ 2 วันอังคารที่ 13 ตุลาคม 2541

| วัตถุประสงค์                                                        | เนื้อเรื่อง                                                            | วิธีดำเนินการ                                                                                                              | เวลา(นาที) | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| เมื่อจบโปรแกรมครั้งที่ 2 แล้ว หญิงตั้งครรภ์สามารถ                   | 1. แนวทางผ่อนคลายความเครียดและวิธีการผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ | 1. หญิงตั้งครรภ์เล่าประสบการณ์ความเครียดของตนเองให้กลุ่มฟัง                                                                | 5          |          |
| 1. บอกได้ถึงแนวทางและประโยชน์ของการผ่อนคลายความเครียดในระยะใกล้ตลอด | 1.1 การผ่อนคลายโดยการคลายกล้ามเนื้อและวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ        | 2. ผู้วิจัยบรรยายพร้อมภาพพลิก                                                                                              | 10         |          |
| 2. แสดงวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้ถูกต้อง                          | 1.2 การผ่อนคลายโดยการรูดหน้าท้องและวิธีการ                             | 3. สำนิตประกอบคำบรรยาย                                                                                                     |            |          |
|                                                                     | 1.3 การผ่อนคลายโดยการใช้น้ำส้มและวิธีการ                               | 4. หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติตามการสำนิต                                                                                      | 10         |          |
|                                                                     | 1.3.1 การกำหนดลมหายใจ                                                  | 5. เปิดเทปเทคนิคคลายเครียดของ ดร.วัลลภ                                                                                     | 30         |          |
|                                                                     | 1.3.2 การเพ่งวัตถุ                                                     | ปิยะมโนธรรม แล้วให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติตาม                                                                              |            |          |
|                                                                     | 1.3.3 การใช้จินตนาการ                                                  | 6. แจกเอกสารคู่มือคลายเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต                                                                       |            |          |
|                                                                     |                                                                        | 7. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม                                                                                         | 5          |          |
|                                                                     |                                                                        | 8. ผู้วิจัยบรรยายสรุปให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกปฏิบัติตามการผ่อนคลายความเครียดที่บ้านอย่างต่อเนื่อง และนัดหมายโปรแกรมมาครั้งต่อไป |            |          |

โปรแกรมสู่ศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดในหญิงตั้งครรภ์แรก

ครั้งที่ 3 วันอังคารที่ 20 ตุลาคม 2541

| วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                              | เนื้อเรื่อง                            | วิธีดำเนินการ                                                                                          | เวลา(นาที) | หมายเหตุ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| <p>เมื่อจบโปรแกรมครั้งที่ 3 แล้ว หญิงตั้งครรภ์สามารถ</p> <p>1. บอกถึงสภาพภายในห้องคลอด อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องคลอดและแสดงความคุ้นเคยกับสถานที่คลอด</p> <p>2. บอกหรืออธิบายถึงการเตรียมตัวมาโรงพยาบาลเมื่อเจ็บครรภ์คลอดได้</p> | 1. การเตรียมคลอดในห้องคลอด             | 1. ผู้วิจัยและหัวหน้าห้องคลอดนำหญิงตั้งครรภ์ศึกษาสภาพของห้องคลอดและอุปกรณ์ในการคลอดปกติ พร้อมการบรรยาย | 30         |          |
|                                                                                                                                                                                                                           | 2. การเตรียมตัวมาโรงพยาบาลเพื่อการคลอด | 2. หัวหน้าห้องคลอดบรรยายและสาธิตเครื่องใช้จำเป็นเมื่อมาคลอดในโรงพยาบาล                                 | 10         |          |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                        | 3. เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม                                                                     | 5          |          |
|                                                                                                                                                                                                                           |                                        | 4. ผู้วิจัยกล่าวปิดการดำเนินโปรแกรมฯและนัดเก็บรวบรวมข้อมูลในวันอังคารของสัปดาห์ต่อไป                   |            |          |

ภาพพลิก  
ที่ใช้ในโปรแกรมสุขศึกษา

# การประเมินผล



นางวันดี ขวัญ  
พจนานุกรม ๕

# การดูแล



ดีใจ ?

ได้ก

รก เพื่อนมรก หน้าดำ



ดูแลปกติ

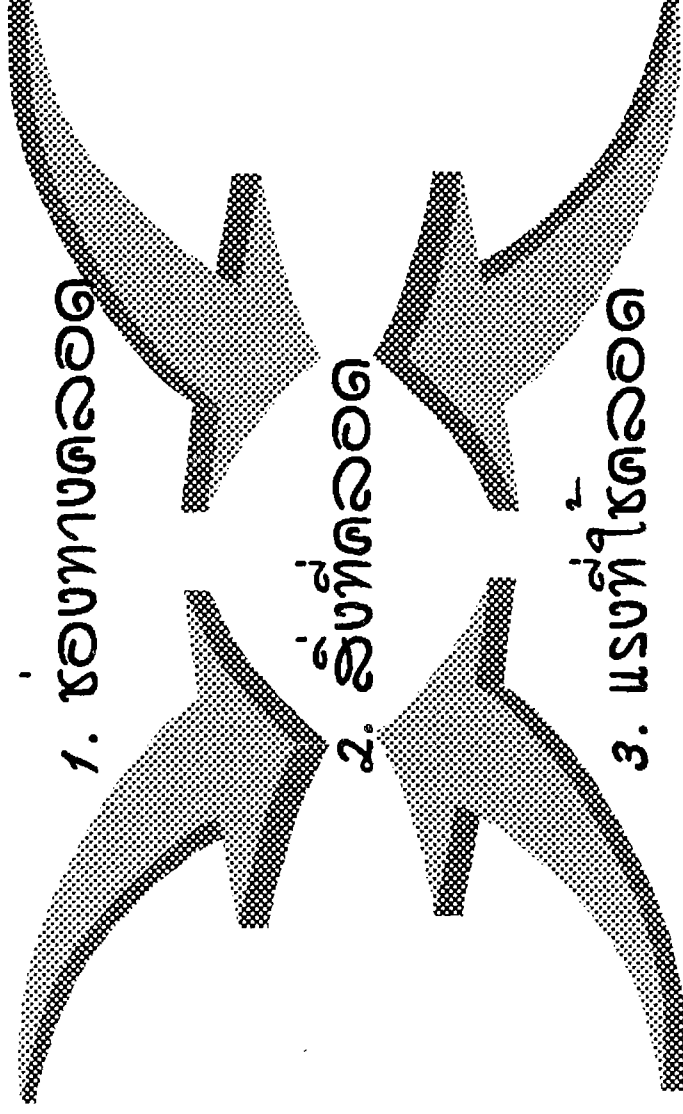
หัวเป็นส่วนน้ำ

ทองดรูป 40 ลัปดา

ระย:ดูแล 24 ชั่วโมง

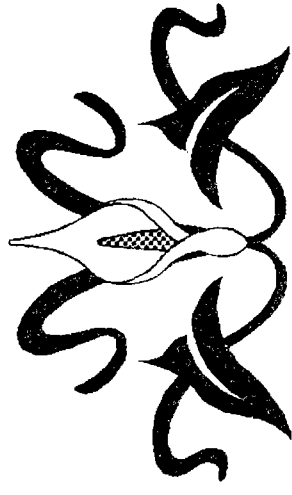
ไม่มีเครื่องช่วย,อาการแทรกซ้อน

# องค์ประกอบของการตลาด



# ការព្រមព្រៀងរវាងរដ្ឋ

- កម្ពុជា
- ប្រទេសថៃ
- រដ្ឋបាលរដ្ឋ



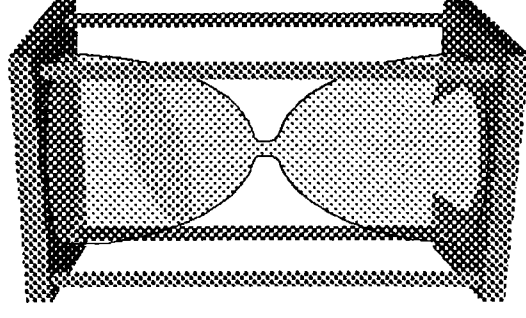


# ระงับการตัดสินใจ 3 ขั้นตอน

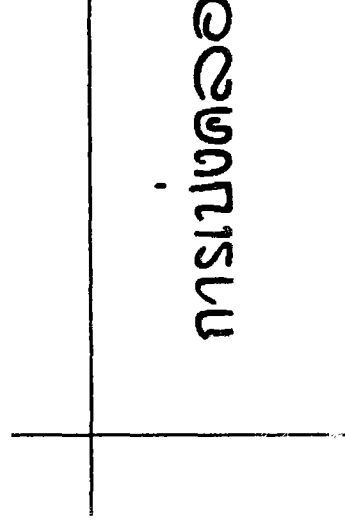
1. ระงับที่ 1 → ปากมดลูกเริ่มเปิด (24 ชม.)

2. ระงับที่ 2 → ระงับเบ่ง (1 ชม.)

3. ระงับที่ 3 → ระงับรก (30 นาที)



# ๒ เขตการปฏิบัติในระง:ดลลล



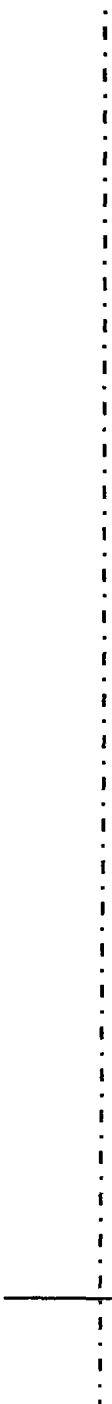
การเบงดลลล

การลลลลลล



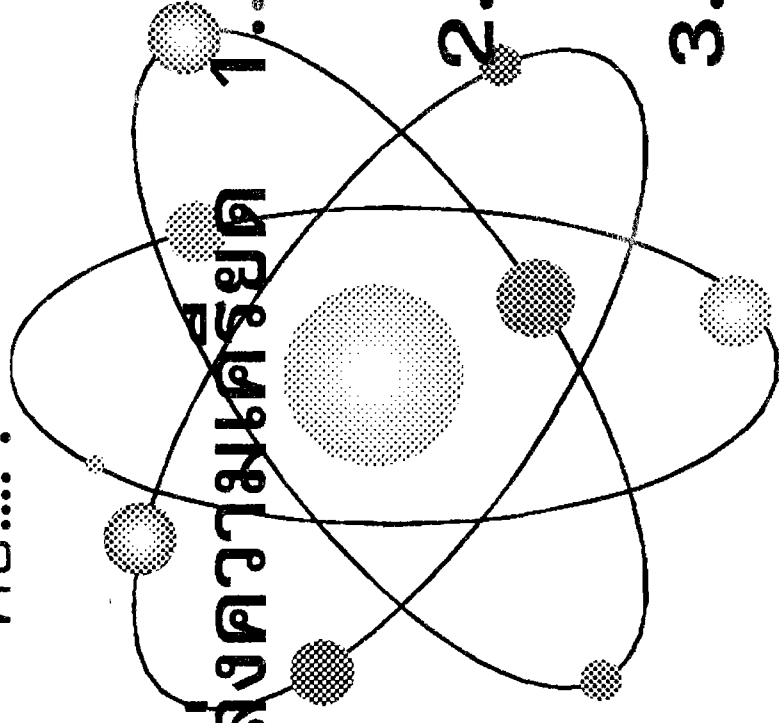


# ବିଶ୍ୱାସୀ



# ความเครียด

คือ....?



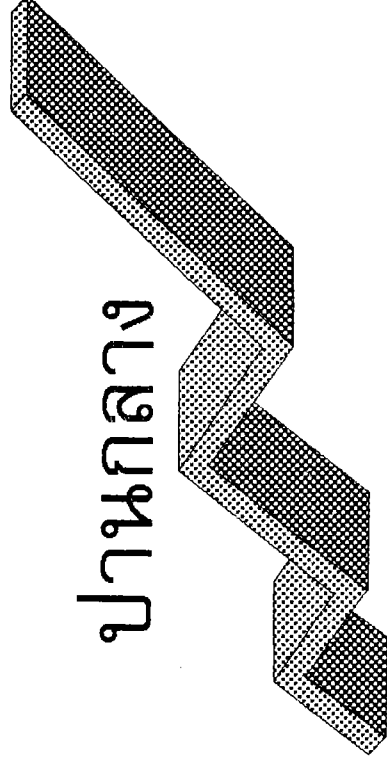
1..สิ่งแวดล้อม

2..ตัวบุคคล

3..ความคิดของบุคคล

# ระดับความเครียด

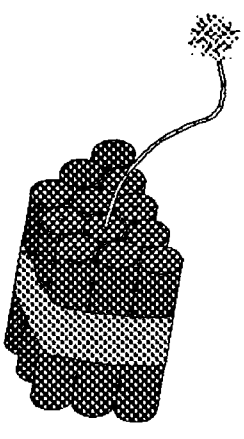
ระดับสูง



ปานกลาง

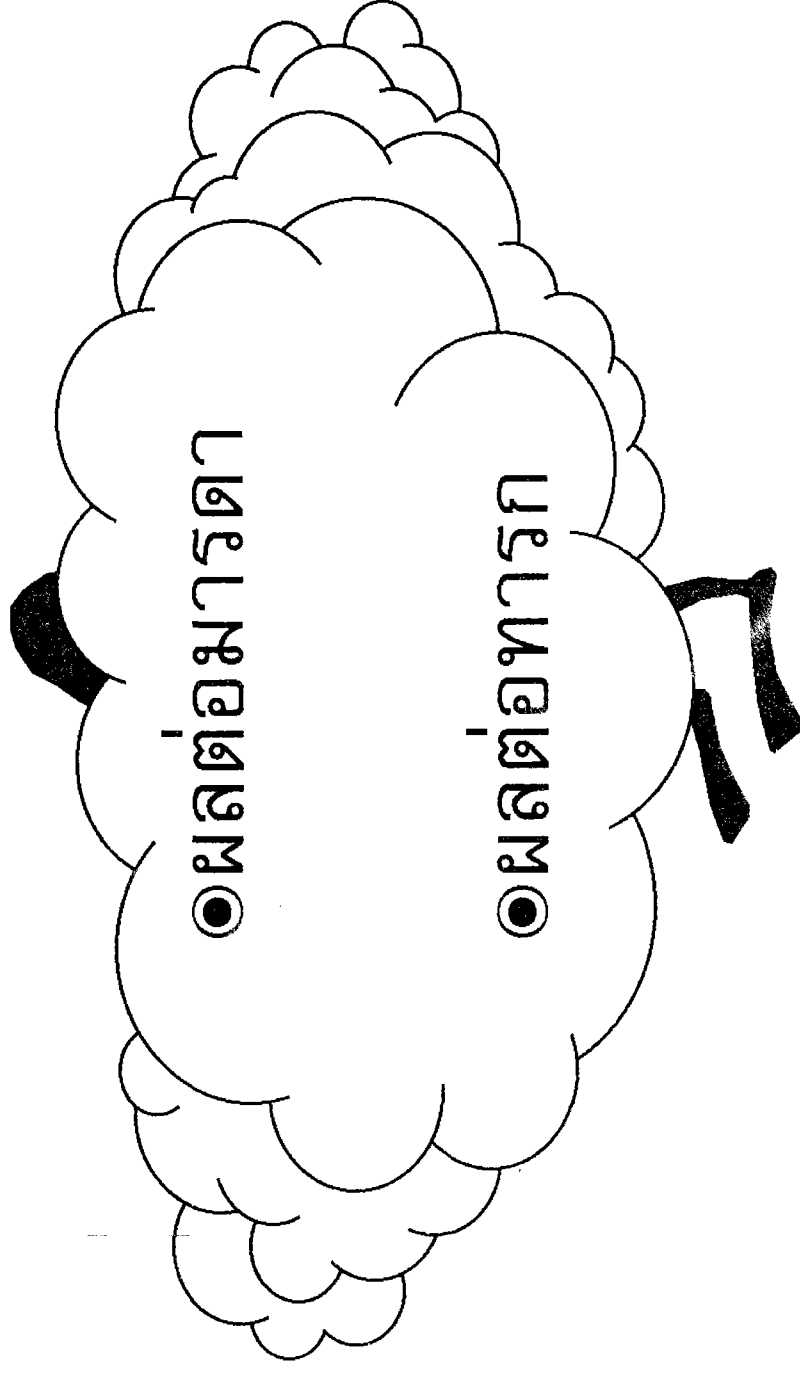
ระดับต่ำ

# ผลของความเครียด

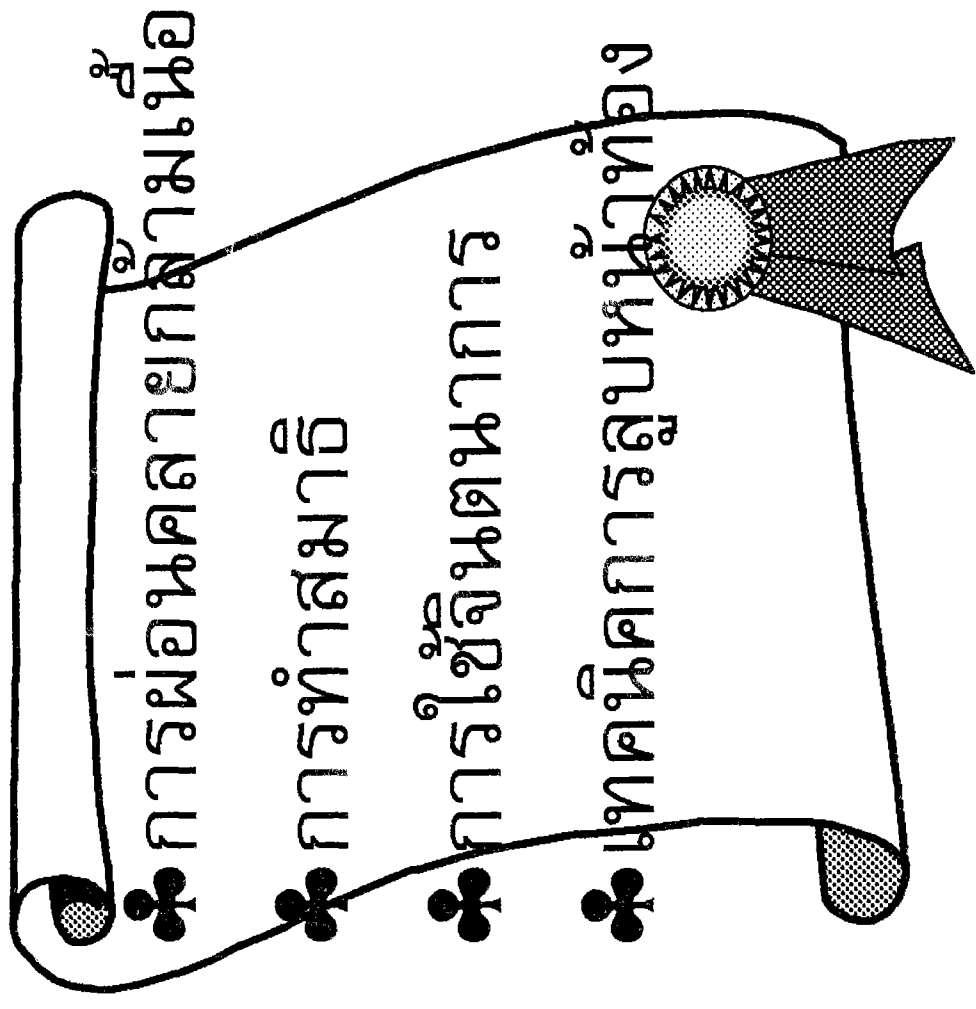


1. อารมณ์
2. สุขภาพกาย
3. ความคิด
4. พฤติกรรม
5. ต่อบุคคลกร

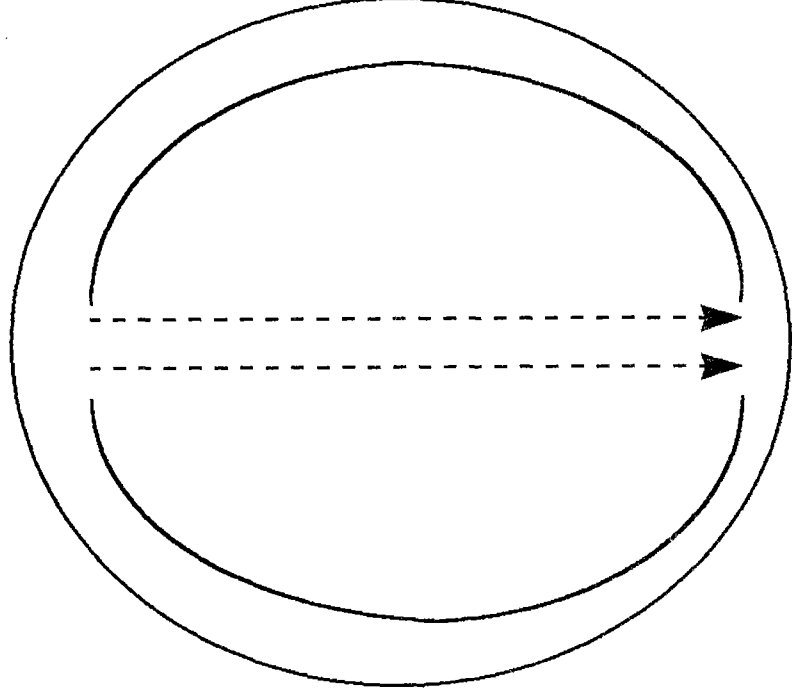
# ผลกระทบของความเครียดต่อการคลอด



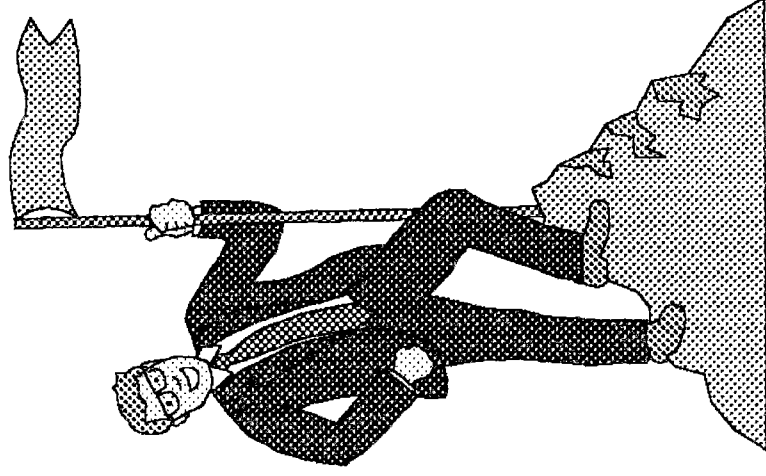
# การผ่อนคลายความเครียด



# เทคนิคการลูบหน้าท้อง



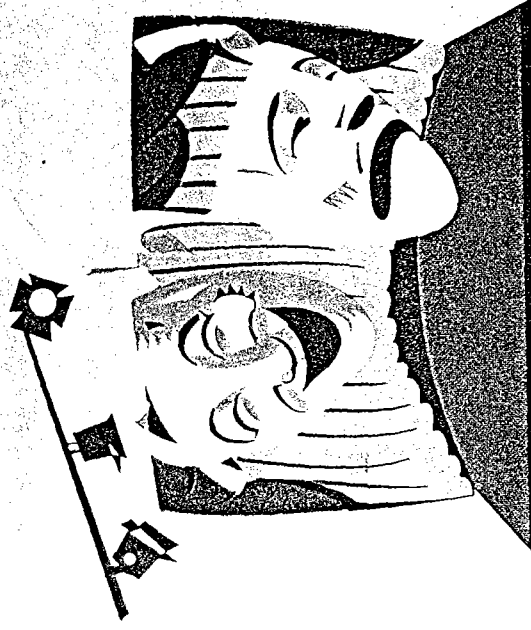
# ๒- ความปราถนาดี



วันดี ช่วงบุญ

คู่มือ

ตลาดเรียนรู้ด้วยตนเอง



ศูนย์สุขภาพจิต 1  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง

บทนำ

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์สุขภาพจิต 1 กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข  
พิมพ์ครั้งที่ 3 : กรกฎาคม 2540  
จำนวนพิมพ์ : 20,000 เล่ม  
ออกแบบปก : นิวัต เอี่ยมเมทียง

คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองเล่มนี้ ศูนย์สุขภาพจิต 1 ได้จัดพิมพ์ขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนการให้บริการคลายเครียดใน รพพ./รพท./รพช. ในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์สุขภาพจิต 1 โดยแก้ไขปรับปรุงจากคู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2 ปี 2539 ให้มีเนื้อหาและรูปแบบที่รัดกุมเพื่อความสะดวกในการพกพา

ศูนย์สุขภาพจิต 1 หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ประชาชนมีความเข้าใจและสามารถจัดการกับความเครียดในทางสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนได้อีกทางหนึ่ง

ศูนย์สุขภาพจิต 1  
กรมสุขภาพจิต  
กรกฎาคม 2540





## คุณเครียดแล้วหรือยัง

ความเครียดจะส่งผลทำให้เกิด

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
4. กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร
5. ท้องผูก หรือท้องเสียบ่อยๆ
6. ท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ตื่นเต้น ตกใจง่าย
8. ผื่นร้าย
9. หายใจไม่เต็ม ถอนหายใจบ่อยๆ
10. ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง
11. หงุดหงิด
12. ปวดต้นคอและไหล่
13. มือเท้าเย็น
14. ใจสั่น
15. ไม่มีสมาธิ

## การจัดการกับความเครียด

หากปล่อยให้ความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน จะเกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้

- โรคประสาท
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง

ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียด โดยวิธีต่างๆ ได้แก่

- การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง
- การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด
- การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
- การฝึกผ่อนคลายความเครียด

## การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

### 1. รับประทานอาหารที่มีคุณค่า

ควรรับประทานอาหารที่ง่าย งดอาหารรสจัด  
ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบถ้วน ทั้งเนื้อสัตว์ นม ผัก  
และผลไม้

### 2. ออกกำลังกาย

ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสม  
กับวัย โอกาส และสภาพแวดล้อม เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน  
การว่ายน้ำ การเตะตะกร้อ

ควรออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อนๆ หรือสมาชิกใน  
ครอบครัว เพื่อความสนุกสนานร่วมกัน

การเล่นกีฬาที่มีคู่ต่อสู้ จะกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้นใน  
การเล่นมากขึ้น แต่ก็ไม่ควรแข่งขันกันอย่างจริงจังเกินไป

### 3. นอนหลับให้เพียงพอ

คนที่เครียดมักจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก ผื่นร้าย  
หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับอีก ทำให้อ่อนเพลีย

ขอแนะนำให้ปฏิบัติดังนี้

- พยายามนอนอย่างนอนกลางวัน เพราะถ้านอนกลางวันมาก กลาง-  
คืนก็จะไม่หลับ

- ออกกำลังกายในช่วงเย็น จะช่วยให้นอนหลับได้ดียิ่งขึ้น เจ้า  
นอนเป็นเวลา หากไม่ม่่วงก็ให้ทำกิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น  
อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ

- อย่าใช้ยานอนหลับเอง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพื่อความ  
ปลอดภัย

4. หลักเลียงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- งดการดื่มสุรา และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์
  - งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ
  - งดการสูบบุหรี่
  - ไม่เล่นการพนัน
  - ไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด
  - ไม่เที่ยวผู้หญิงโดยเฉพาะเมื่อมีเมเมา เพราะจะทำให้ประมาท
- และติดเชืเอเดสได้โดยไม่รู้ตัว

การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

1. ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม

หาทางปรับปรุงแก้ไขบ้านหรือที่ทำงานให้มีสภาพที่น้อยอยู่อาศัยหรือนำทำงานให้มากขึ้น เช่น จัดวางตัวของให้เป็นระเบียบ รักษาความสะอาด ทำม่าน ปลุกต้นไม้

บรรยากาศที่ดีจะมีส่วนช่วยลดความเครียดลงได้มาก

2. เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว

เมื่อมีเรื่องรบกวนใจ ร้อนใจ แทนที่จะตอบโต้ด้วยอารมณ์ ซึ่งอาจทำให้เรื่องลุกลามไปใหญ่โต ควรใช้วิธีหลีกเลี่ยงไปเสีชั่วคราว

หากรู้สึกเครียดกับการทำงานมาก ๆ ควรหาเวลาหยุดพักผ่อนบ้าง

สวามีภรรยาที่มีปัญหาทะเลาะระแหยกัน หากได้ปรับเปลี่ยนบรรยากาศไปท่องเที่ยวกันบ้างอาจสามารถหันหน้าเข้าหากันได้ใหม่

### 3. ปรับปรุงการทำงาน

หากรู้ถึงงานที่ทํายู่ไหนก่อให้เกิดความเครียดอย่างหนัก เช่น งานมากเกินไป งานเร่งด่วนจนทำไม่ทัน งานยากเกินความสามารถ งานที่ต้องทำไม่เป็นเวลา งานที่ต้องเดินทางบ่อยๆ

ควรพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไข เช่น วางแผนการทำงานเสียใหม่ หากคนมาช่วยทำงานหรือจัดสรรแบ่งงานให้ผู้อื่นบ้าง

งานที่ไม่อาจแก้ไขได้ ก็จำเป็นต้องอาศัยความอดทน โดยคิดถึงผลประโยชน์ที่เกิดจากงานเป็นหลัก เช่น ทำให้มีรายได้เลี้ยงตัวเองและครอบครัว ทำให้ชีวิตมีค่า

### 4. ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย

ควรทำให้บ้านน่าอยู่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการจัดบ้านให้สะอาดทำบรรยากาศในบ้านให้ดีไม่น่าเบื่อเรื่องเคียดแค้นร้อนใจเข้ามาในบ้าน สมาชิกอยู่กันอย่างปรองดอง และมีน้ำใจต่อกัน



## การเปลี่ยนแปลงจิตใจ

### 1. รู้จักมองโลกในหลายๆ แง่มุม

อย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองในมุมอื่นๆ ดูบ้าง

เช่น มองงานหนักงานยาก ว่าเป็นการทำหาความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเรา

มองว่าการที่คนอื่นด่าทอเราเป็นการช่วยให้เราได้เห็นตัวเอง ทำให้สามารถแก้ไขข้อบกพร่องให้หมดไป และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นไปอีก

### 2. มีอารมณ์ขัน

ชีวิตไม่จำเป็นต้องมีสาระเสมอไป หักมีอารมณ์ขัน รู้จักหัวเราะ จะช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียดในชีวิตได้



การฝึกให้เป็นคนมีอารมณ์ขัน จะต้องเริ่มตั้งแต่เด็ก โดยพ่อแม่ต้องอย่าเป็นคนเคร่งเครียดเจ้าระเบียบเอาจริงจังเกินไป ต้องมีเวลาผ่อนคลาย และสนุกสนาน

คนเข้มข้ม ควรอยู่ใกล้คนที่อารมณ์ขัน จะได้หัวเราะไปกับเขาด้วย หากหนังสือการ์ตูนมาอ่าน หรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน

อารมณ์ขันช่วยคลายเครียดได้อย่างวิเศษจริงๆ

### 3. ให้อภัย

ความโกรธแค้นที่อัดแน่นอยู่ในใจ เป็นเหตุให้จิตใจขาดความสุข หากโกรธน้อยลง และเลิกความอึดอัดแค้น จิตใจก็จะเบาสบายขึ้น

เมื่อมีใครมาทำให้โกรธ ให้พิจารณาดูหลายๆแง่มุมก่อน ว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เราเองมีส่วนผิดด้วยหรือไม่

ถ้าโกรธจะได้อะไร นอกจากเสียอารมณ์ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรง และเสียมิตรภาพ

ถ้าให้อภัย จะสบายใจกว่าเดิม ทำเป็นไม่ถือสาหาความเสียยังอย่าเอาอะไรมาเป็นอารมณ์เสียหมด ปกติๆ ไปเสียบ้างแล้วจะเบาใจขึ้น

### 4. ไม่ทำผิด

เมื่อมีปัญหาแล้วหวั่นไหววิธแก้ไขไม่ได้ อาจทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมกมืดจิตใจ ร่างกายก็พลอยอ่อนเพลียเหนื่อยล้าไปด้วย

ขอให้พยายามปลูกฝังจิตใจตัวเอง สร้างกำลังใจให้ตัวเอง ความมีใจมุ่งมั่นที่จะสู้ชีวิต จะช่วยให้สามารถเอาชนะความเครียดได้

## การฝึกผ่อนคลายความเครียด

เมื่อเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดจึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบ ง่ายๆ ที่ทำได้ด้วยตัวเอง 7 วิธีดังนี้

### 1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

วิธีการฝึก

- นิ่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อ ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง
- เริ่มจากการกำมือ แตะเกร็งแขนทั้งข้าง แล้วปล่อย

- บริเวณหน้าผาก เลิกคิ้วสูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
  - ตา แก้ม และจมูก หันตาไปที่ ขนจมูกแล้วคลาย
  - ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น กัดฟัน ไข่มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้ แล้วคลาย
  - คอ โดยก้มหน้าให้ตางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
  - อก หลัง และไหล่ หายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ยกไหล่ให้สูงที่สุด แล้วคลาย
  - หน้าท้องและก้น เขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
  - ขอนิ่งเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวา แล้วปล่อย
- การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว
- เมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็ง จะรู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว

## 2. การฝึกการหายใจ

ฝึกการหายใจโดยใช้กลัมนั้นเอกระบั้งลมบริเวณหน้าท้อง  
แทนการหายใจโดยใช้กลัมนั้นเอหน้าอก

เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และมีมือหายใจออก  
หน้าท้องจะยุบลง หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลัมนั้นไว้ชั่วคราวแล้วจึง  
หายใจออก

การหายใจแบบนี้จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น  
ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่่วงเหงาหาวนอน

## 3. การทำสมาธิ

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือวางทับมือ  
ซ้าย ตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้

กำหนดลมหายใจเข้าออก สังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูก  
ให้รู้ว่ามีลมหายใจเข้าหรือออก

หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ

กลัมนับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ

กลัมนับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ

กลัมนับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ

กลัมนับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ

ย้อนกลัมนับใหม่ 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อยๆ

## 4. การใช้ความเงียบ

เลือกสถานที่สงบเงียบ ขอร้องผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวน  
สัก 15 นาที

เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน  
ก่อนเข้านอน

นั่งหรือนอนในที่ที่สบาย ถ้านั่งก็ควรเลือกที่มีพนักพิง  
ศีรษะ

หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก

หายใจเข้าออกช้าๆ ลึกๆ

ทำให้ใจเป็นสมาธิ โดยท่องคำสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ เช่น สวดพระคาถา ชินบัญชร 3-5 จบ หรือคำสวดอื่นๆ ตามศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อให้ใจจดจ่ออยู่กับคำที่ท่อง

ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวันๆ ละ 2 ครั้ง จะทำให้ใจสงบ หน้าที่คาถาแผ่ไพศาล และช่วยคลายเครียดได้

## 5. การใช้จินตนาการ

เป็นวิธีดึงความสนใจออกจากความเครียดซึ่งจะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุขขึ้นได้ชั่วขณะ

ขั้นตอน มีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบ ปลอดภัยจากการรบกวน สัก 10-15 นาที

2. นั่งในท่าที่สบาย บนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้

3. คลายเสื่อผ้าให้หลวม ไม่รัดงอ

4. หลับตา แล้วเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข ดังตัวอย่าง เรื่อง “เดินชมชายหาด”

5. เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ายกับตัวเองว่า รู้สึกสบาย มีความสามารถมากพอที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้เสมอ

6. คล้อยๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้พร้อมที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

สมมติว่าคุณได้ลาพักร้อนเพื่อไปท่องเที่ยวยังเกาะที่ห่างไกลแห่งหนึ่ง ซึ่งคุณฝันอยากจะไปมานานแล้ว วันนี้นัดจึงได้โอกาสไปเดินเล่นยังชายหาดที่ห่างไกลผู้คน ขอให้คุณจินตนาการว่า...ฉันกำลังยืนอยู่ที่ชายหาดได้ร่มเงาของต้นสน ได้ยินเสียงนกร้องและเสียงใบสนเสียดสีกันยามต้องลมเมื่่อมองผ่านหอคกรายสีเขียวระอาตฉันเห็นน้ำทะเลสีครามอย่างชัดเจน ไกลออกไปจนสุดสายตาน้ำทะเลค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีน้ำเงินแก่และกลืนหายไปกับขอบฟ้า บนท้องฟ้ามีปูเมฆสีจาวกก่อนใหญ่กำลังเคลื่อนที่ไปตามสายลมอย่างช้า ๆ

เมื่ออากาศร้อนอบอวนฉัน จมึงเดินออกจากเงาต้นสน เพื่อที่จะลงไปเล่นน้ำทะเล เท้าของฉันสัมผัสพื้นทรายที่อบอุ่น และความอบอุ่นนั้นได้แผ่มาถึงบริเวณขา... หน้าท้อง... เจน... คอ และศีรษะเป็นความรู้สึกที่แสนสบาย เมื่อก้าวเดินใกล้ฉันน้ำเจ้าไป สัมผัสรายอันละเอียดและอ่อนนุ่มได้ช่วยรองรับเท้าไว้ เหมือนกับเดินไม่บนพรม

ฉันเดินเล่นเลือกชมชายหาดไปเรื่อย ๆ ผากระยให้เอาไวบน

ผืนทราย ฉันเริ่มคุกลงไปในทะเลเริ่มจากน้ำที่ลึกเพียงแค่เข่าก่อนน้ำทะเลข้างขึ้นน้ำใจ ฉันหยุดมองน้ำทะเลที่ใสแจ้วราวกระจกมองเห็นเปลือกหอยต่าง ๆ และปลาตัวที่มีสีสันสวยงาม เห็นปูตัวเล็ก ๆ และฝูงปลาสีเงินว่ายวนเวียนไปมา ฉันค่อย ๆ วกน้ำทะเลอันใสสะอาดและเย็นชุ่มฉ่ำขึ้นมารดตัวทำให้รู้สึกสดชื่นมากยิ่งขึ้น

เมื่อเล่นน้ำจนพอใจแล้ว ฉันเดินกลับขึ้นมายังชายฝั่งอีกครั้งและล้มตัวลงนอนเหยียดขาบนผ้าเร็ดตัวที่ปูรองไว้ ทรายอันอบอุ่นได้ส่งความร้อนผ่านผ้าเร็ดตัวมายังแผ่นหลังของฉัน ทำให้รู้สึกอุ่นสบาย หยดน้ำเกาะพรารตามตัวค่อย ๆ ไหลหยดลงสู่พื้น แสงแดดช่วยทำให้ตัวของฉันแห้งสนิทในเวลาต่อมา ช่วงเวลานี้ช่างอบอุ่นและสดชื่นเสียยิ่งกระไร

ขณะที่กำลังนอนสบายอยู่นั้น ฉันได้ยินเสียงคลื่นซัดหาดฝั่งอยู่ตลอดเวลา บางครั้งจะมีเสียงนกนางนวลร้องขณะที่มีบินผ่านไปมา นอกเหนือจากเสียงเหล่านี้แล้วจะไม่มีเสียงรบกวนใด ๆ อีกเลยช่างสงบเป็นธรรมชาติและช่วยฉันผ่อนคลายได้มากเหลือเกิน

## 6. การทำขานศิลปะ

งานศิลปะมีหลายอย่าง เช่น การวาดภาพ การปั้น การประดิษฐ์วัสดุ การเย็บปักถักร้อย

การทำงานศิลปะจะต้องทำด้วยความตั้งใจ จึงเปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่ง คือจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้าละวางปัญหาความเครียดไว้ชั่วคราว

เมื่องานสำเร็จ จะก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และเป็นสุขกับผลงานนั้น

## 7. การใช้เสียงเพลง

เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรา หากเพลงใดสามารถทำให้คุณรู้สึกสบายใจ ร่าเริงแจ่มใส ก็ขอให้เลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่คุณรู้สึกเครียด

เพลงที่ช่วยคลายเครียดมีได้ตั้งแต่เพลงลูกทุ่ง เพลงไทยเดิม เพลงไทยสากล เพลงสากล เพลงคลาสสิก ฯลฯ

## เอกสารอ้างอิง

ญาณสังวร, สมเด็จพระ. หลักการทาสมาธิเบื้องต้น. พิมพ์เผยแพร่เนื่องในวโรกาสวันพระราชสมภพพระชนมายุครบ 80 พรรษาของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี, 2523.

ภูริภัทร ภควลีธร. แปลและเรียบเรียงจาก โครี เฮเดน. Coping with Stress. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์, มปป.

วิจิตร บุญยะไพศร, ศ.นพ.ดร. พิชิตความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : บริษัทการพิมพ์, 2536.

สุจิต สุวรรณชีพ. “ความเครียด” สุขภาพจิต 12 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2532.

อินทรา ปัทมินทร์. แปลและเรียบเรียงจาก เฟร็ด อี. ออร์. How to Succeed at work. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ช้างฟ้า, 2538

ภาคผนวก จ

ภาพประกอบแสดงการเข้ารับโปรแกรมสุขศึกษา



## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                        |           |             |                                                                                     |
|------------------------|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ                   | นางวันดี  | ชื่อสกุล    | ช่วยบุญ                                                                             |
| เกิดวันที่             |           | 29          | เดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2507                                                       |
| สถานที่เกิด            |           |             | จังหวัดเพชรบุรี                                                                     |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน    |           | 5/15 หมู่ 6 | ตำบลเขาน้อย อำเภอปราณบุรี<br>จังหวัดประจวบคีรีขันธ์                                 |
| ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน |           |             | พยาบาลวิชาชีพ 5                                                                     |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน   |           |             | งานห้องคลอด ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลปราณบุรี<br>อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ |
| ประวัติการศึกษา        |           |             |                                                                                     |
|                        | พ.ศ. 2535 |             | พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล                                  |
|                        | พ.ศ. 2541 |             | การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา)<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร               |

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด  
ในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

บทคัดย่อ  
ของ  
วันดี ช่วยบุญ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา

มกราคม 2542

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียด ในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์แรก จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงเป็นกลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยใช้แผนการทดลองแบบ Nonequivalent control group design จัดโปรแกรมสุขศึกษา 3 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง ก่อนแพทย์ตรวจครรภ์ตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย ประกอบภาพพลิก การสาธิต การฝึกปฏิบัติตามคู่มือคลายเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต และเทปคลายเครียดของ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม และการศึกษาสถานที่คลอดจริง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบสอบถามความเครียด (Stress test) ของกรมสุขภาพจิต และนำคะแนนหลังการทดลองมาทดสอบสมมุติฐานโดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of covariance) นำค่าเฉลี่ยที่ปรับจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมมาคิดเป็นเกณฑ์ประเมินพฤติกรรม

ผลการศึกษาพบว่า

1. หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมผ่อนคลายความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีการปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา มีระดับความเครียดภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา แต่มีระดับความเครียดลดลง

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM  
ON STRESS AND RELAX-BEHAVIOR OF THE FIRST PREGNANT WOMEN  
AT INBUREE HOSPITAL IN SINGBUREE PROVINCE.

AN ABSTRACT  
BY  
WANDEE CHUAYBOON

Presented in partial fulfillment of the requirements for the  
Master of Education degree in Health Education  
at Srinakharinwirot University  
January 1999

This study was a quasi-experimental research. The purpose of this study was to study the effectiveness of health education program on stress and relax-behavior changing of the first pregnant women at Inburee hospital in Singburee province.

The sample groups of this study were 30 primigravidas. They were divided by the purposive sampling technique into 15 for the experimental group and 15 for the control group. The nonequivalent control group design was used in this study. The duration of health education program was 3 weeks, each week took only 1 day and each day took only 1 hour.

The instruments used in this experiment were questionnaires and health education program ; flip chart, demonstration followed the tape cassette of Dr. Wanlope Peyamanotum, self stress relaxation handbook of mental health department, Ministry of Public Health and observed the labour room. The test evaluation on knowledge and the practice relax-behavior were made by the researcher, the stress questionnaire of mental health department, Ministry of Public Health. The data were analysed by using the Analysis of Covariance (ANCOVA).

The results of the study revealed that:

1. After the experiment, the knowledge about stress and relax-behavior of the experimental groups were significantly higher than that of before the experiment at the level of .01.
2. After the experiment, the practice for stress and relax-behavior of the experimental groups were significantly higher than that of before the experiment at the level of .01.
3. After the experiment, the level of stress of the experimental groups were not significantly lower than that of the control group, but the level of stress to decreased.