

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความเครียดของสตรีที่เป็น  
มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์

**ผู้เขียน** นางสาววรรณ พุททวงศ์

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์ ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันที เชื้อขาว กรรมการ

**บทคัดย่อ**

ความเครียดเป็นอาการหนึ่งที่พบได้บ่อยในสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความเครียดของสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ที่มารับการรักษาในหอผู้ป่วยใน ศูนย์ป้องกันควบคุมโรคมะเร็ง จังหวัดลำปาง ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนธันวาคม 2547 กลุ่มตัวอย่างได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 15 ราย โดยผู้ป่วย 15 รายแรกถูกจัดอยู่ในกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับการพยาบาลตามปกติ และผู้ป่วยอีก 15 รายถัดมาถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 104 ข้อ เฉพาะส่วนที่ 3 และแผนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อของสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถลดความเครียดในสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์ จึงสมควรนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล เพื่อลดความเครียดสำหรับสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved