

<b>Thesis Title</b>	Factors Related to Fatigue and Fatigue Management Among Thai Postpartum Women		
<b>Author</b>	Miss Jaratsri Theerakulchai		
<b>Degree</b>	Doctor of Philosophy (Nursing)		
<b>Thesis Advisory Committee</b>			
	Assistant Professor Dr. Sujitra Tiansawad		Chairperson
	Associate Professor Dr. Kannika Kantaruksa		Member
	Assistant Professor Dr. Tipaporn Wonghongkul		Member

### ABSTRACT

During the postpartum period, women always face with several changes that can affect them to feel fatigued. Fatigue impacts the quality of life and well-being of the postpartum women, as well as that of their families.

This descriptive correlational research was designed to examine the intensity of fatigue, predictors of fatigue; and also to explore fatigue management and the assistance or support needed for decreasing fatigue. A combination of quantitative and qualitative methods was used in this study. The participants were 230 Thai women who were at 6 weeks postpartum. The set of instruments utilized for data collection included 1) the Demographic Data Profile, 2) the Modified Fatigue Symptom Checklist, 3) The Postpartum Support Questionnaire, 4) the General Sleep Disturbance Scale, 5) the Postpartum Role Stress Questionnaire, and 6) the interview guidelines. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's

correlation, and stepwise multiple regression. Content analysis was employed for analyzing qualitative data. The findings revealed that the postpartum women demonstrated mild intensity of fatigue ( $M = 53.76$ ,  $SD = 13.15$ ). Role stress and sleep disturbance were factors that could, together, significantly explain 50.5% of variance in fatigue ( $p < .001$ ). The women managed to decrease fatigue in three ways: managing their burdens, self-strengthening, and using techniques for relieving fatigue. Additionally, their needs regarding assistance or support were grouped into three aspects: emotional support, tangible support, and informational support.

The findings of this study provide knowledge regarding fatigue in postpartum women that will enhance health care providers to better understand postpartum fatigue and to improve the quality and efficiency of postpartum care. Additionally, the implications for nursing practice, and research are also recommended.

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยล้าและการจัดการกับความเหนื่อยล้าในสตรีไทยหลังคลอด
ผู้เขียน	นางสาว จรัสศรี ธีระกุลชัย
ปริญญา	พยาบาลศาสตรคุณวุฒิบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์)
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์ ประธานกรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ กั้นระรักษา กรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร วงศ์หังษ์กุล กรรมการ

### บทคัดย่อ

ในระยะหลังคลอด สตรีต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆซึ่งจะส่งผลให้สตรีเกิดความเหนื่อยล้าได้ และความเหนื่อยล้านี้จะกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความผาสุกของสตรีหลังคลอดและครอบครัว

การวิจัยเชิงบรรยายครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเหนื่อยล้า ปัจจัยที่สามารถทำนายความเหนื่อยล้า รวมทั้งการจัดการกับความเหนื่อยล้าและความต้องการความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนเพื่อลดความเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอด โดยใช้การผสมผสานระหว่างวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้เข้าร่วมวิจัยประกอบด้วยสตรีหลังคลอด 6 สัปดาห์ จำนวน 230 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามความเหนื่อยล้า 3) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมในระยะหลังคลอด 4) แบบสอบถามการรบกวนการนอนหลับ 5) แบบสอบถามความเครียดในบทบาทระยะหลังคลอด และ 6) แนวคำถามสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และสถิติถดถอยแบบพหุคูณ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า สตรีหลังคลอดมีความเหนื่อยล้าในระดับต่ำ ( $M = 53.76$ ,  $SD = 13.15$ ) และปัจจัยที่สามารถทำนายความเหนื่อยล้าได้คือ ความเครียดในบทบาทระยะหลังคลอดและการรบกวนการนอนหลับ โดยสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเหนื่อยล้าได้ร้อยละ 50.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และพบว่า สตรีหลังคลอดจัดการกับความเหนื่อยล้าโดยใช้ 3 กลวิธีคือ การจัดการกับภาระงาน การสร้างความเข้มแข็งให้ตนเอง และ การใช้เทคนิคต่างๆเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้า นอกจากนี้สตรีหลังคลอดยังต้องการความช่วยเหลือหรือการสนับสนุน

3 ด้านเพื่อลดความเหนื่อยล้า ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านแรงงานและวัสดุ  
สิ่งของ และการสนับสนุนด้านข้อมูล

ผลการศึกษานี้ ให้ความรู้เกี่ยวกับความเหนื่อยล้าของสตรีหลังคลอด ซึ่งจะช่วยให้  
บุคลากรด้านสุขภาพเข้าใจเกี่ยวกับความเหนื่อยล้าในสตรีหลังคลอดได้ดียิ่งขึ้น และสามารถ  
ปรับปรุงการดูแลสตรีหลังคลอดให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ผลการวิจัยนี้ยังมี  
ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล และการวิจัยด้วย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved