

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทบทวนอย่างเป็นระบบจากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับการจัดการความเครียดในสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด มีประชากรที่ใช้สำหรับการทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้คือ งานวิจัยปฐมภูมิที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ เป็นรายงานการวิจัยที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดอายุครรภ์ระหว่าง 20 สัปดาห์ถึงก่อน 37 สัปดาห์ มีวิธีการจัดการความเครียดเป็นการจัดการกระทำหรือตัวแปรต้น และมีตัวแปรผลลัพธ์ คือระดับคะแนนความเครียด เป็นรายงานการวิจัยที่มีการเปรียบเทียบผลลัพธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หรือก่อนและหลังการทดลอง โดยเป็นรายงานการวิจัยทั้งที่ตีพิมพ์และไม่ได้ตีพิมพ์ ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ที่รายงานไว้ในระยะเวลา 11 ปี คือตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2546 ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2556

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ประเภท ได้แก่ แบบคัดกรองรายงานการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบประเมินคุณภาพรายงานการวิจัยเชิงทดลองของสถาบัน โจแอนนาบริกส์ และแบบบันทึกการสกัดข้อมูลของสถาบัน โจแอนนาบริกส์ โดยกระบวนการรวบรวมข้อมูลมีการควบคุมคุณภาพการรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาแยกกันคัดกรองรายงานการวิจัยตามแบบคัดกรองรายงานการวิจัยที่สร้างขึ้นตามเกณฑ์ในการคัดเลือกงานวิจัยเข้าสู่การทบทวน และประเมินคุณภาพรายงานการวิจัย และบันทึกผลการสกัดข้อมูลลงในแบบบันทึก โดยแยกกันประเมินอย่างอิสระ และนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาเปรียบเทียบเพื่อตรวจสอบความตรงของเนื้อหาที่รวบรวมได้ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษามีความเห็นตรงกันในทุกขั้นตอนของการทบทวนอย่างเป็นระบบ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น การวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของรายงานการวิจัยโดยการใช้สถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์จำแนกหมวดหมู่ของวิธีการจัดการความเครียดและผลลัพธ์ของการจัดการความเครียด ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยการสรุปเชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า รายงานการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ที่คัดเลือกมาทบทวนอย่างเป็นระบบมีจำนวน 4 เรื่อง พบว่า ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่ทำในประเทศไทยและตีพิมพ์เผยแพร่เป็นภาษาไทย จำนวน 3 เรื่อง มีเพียง 1 เรื่องที่ทำการศึกษาในต่างประเทศและตีพิมพ์เผยแพร่เป็นภาษาอังกฤษ อยู่ในช่วงปีพ.ศ. 2550 ถึง 2555 งานวิจัยที่พบจำนวน 1 เรื่อง เป็นการศึกษาเชิงทดลอง ที่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง ซึ่งถือว่ามีคุณภาพในเชิงระเบียบวิธีวิจัย (JBI, 2011) ส่วนรายงานการวิจัยอีก 3 เรื่อง เป็นการศึกษาทั้งทดลอง ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ทั้งหมด ด้านเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลลัพธ์ของงานวิจัยแต่ละเรื่อง มีการใช้เครื่องมือที่มีคุณภาพทั้งด้านความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น

วิธีการจัดการความเครียดในสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดที่พบจากการทบทวนอย่างเป็นระบบครั้งนี้มีหลากหลายวิธี สามารถจำแนกออกเป็น 3 หมวด ดังนี้ 1) การใช้เทคนิคการหายใจ ได้แก่ เทคนิคการควบคุมลมหายใจแบบโยคะ ซึ่งเป็นการหายใจที่มีลักษณะช้า นิ่ง ลึก และ การใช้เทคนิคการหายใจร่วมกับการให้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความสมดุลของกาย จิต จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม 2) การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เป็นวิธีการที่มุ่งเน้นให้สตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง โดยการฟังเสียงเพลงในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ และ 3) การสนับสนุนทางสังคม โดยเป็นการสนับสนุนทางสังคมจากสามี เป็นการจัดการเพื่อมุ่งให้สามีมีส่วนร่วมในการดูแล ช่วยเหลือ และลดความเครียดแก่สตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ซึ่งการจัดการที่พบทั้งหมดนี้ ให้ผลลัพธ์ที่ดีในการจัดการความเครียดในสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การเลือกวิธีการจัดการความเครียดไปใช้ในการดูแลสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด ควรพิจารณาถึงความเหมาะสมกับลักษณะ และความต้องการของผู้รับบริการแต่ละราย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียดในสตรีที่มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดเพิ่มเติม โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ รวมทั้งมีวิธีการวัดผลลัพธ์ที่เหมาะสม เพื่อนำมาใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่น่าเชื่อถือ และเพียงพอในการนำข้อมูลมาวิเคราะห์เมต้าในอนาคต่อไป