

Received: 17 Oct. 2024, Revised: 25 Jun. 2025

Accepted: 29 Jun. 2025

บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

สุชาดา ทายะพิทักษ์^{1*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 6 สัปดาห์ เครื่องมือวิจัย คือ 1) โปรแกรมการดูแลตนเอง 2) เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบทดสอบและแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ paired t-test และโดยใช้การทดสอบแบบ Independent t-test

ผลการวิจัย พบว่า 1) การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) และ 2) การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

สรุปผลการวิจัย คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้น ควรส่งเสริมให้มีโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อเพิ่มพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์และใช้เป็นแนวทางพัฒนาสำหรับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มอื่นต่อไป

คำสำคัญ : การดูแลตนเอง, แรงสนับสนุนทางสังคม, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

^{1*}โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง

* E-mail: Beeland@hotmail.com

*Original Article***Effects of a self-care program combined with social support on health-promoting behaviors of pregnant women. Khlong Hoi Khong Hospital, Songkhla Province.**Suchada Tayapitak^{1*}**Abstract**

This research is quasi-experimental research and is for the purpose of studying the benefits of the self-care program, physical support, and health promotion of Khlong Hoi Khong Hospital, Songkhla Province. The sample group was pregnant women who received antenatal care services at the antenatal clinic. Khlong Hoi Khong Hospital, Songkhla Province, 30 people, purposive sample group. The total duration of the research was 6 weeks. The research tools were 1) a self-care program 2) data collection tools such as tests and questionnaires. Data were analyzed using statistics: percentage, mean, and standard deviation. and test the hypotheses using paired t-test statistics and by using independent t-test.

The results of the research found that 1) The comparison of the difference in mean scores on health promotion behaviors of pregnant women. within the experimental group was higher than before the experiment Statistically significant ($P < .05$). and 2) comparing and contrasting the mean scores on health behaviors of pregnant women. Between the experimental group and the control group, it was found that after the experiment, the experimental group had an average score of health promoting behaviors of pregnant women. Statistically significantly higher than the control group ($P < .05$).

Summary of research results the average score of health promoting behaviors of pregnant women was higher than the control group. Therefore, self-care programs should be encouraged together with social support. To increase the self-care behavior of pregnant women and use it as a guideline for developing health promotion programs for other groups in the future.

Keywords: Self-care, Social support, Health-promoting behaviors of pregnant women

^{1*}Khlong Hoi Khong Hospital

*E-mail: Beeland@hotmail.com

บทนำ

การตั้งครรภ์ เป็นระยะพัฒนาการปกติของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม การตั้งครรภ์ แบ่งออกเป็นไตรมาส 3 ไตรมาส คือ 1) การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 1 อายุครรภ์ น้อยกว่า 17 สัปดาห์ ส่วนใหญ่หญิงตั้งครรภ์ มีความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายต่อการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น อาจรู้สึกดีใจหรือวิตกกังวลต่อการตั้งครรภ์ กังวลกับความรับผิดชอบในบทบาทการเป็นมารดา ความไม่สุขสบายจากอาการแพ้ท้อง บางรายอาจรู้สึกตื่นเต้น ดีใจ บางครั้งมีอาการคลื่นไส้และรบกวนให้ทำงานโดยไม่มีเหตุผล ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดระยะการตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ควรมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยให้ความสนใจหรือเอาใจใส่ต่อสุขภาพและยอมรับในความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง มีการค้นหาข้อมูล เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ อาจสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เพื่อการดูแลตนเองป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและทารกในครรภ์ ป้องกันภาวะเลือดออก ภาวะแท้งบุตร ด้านกิจกรรมทางกาย ในไตรมาสที่หญิงตั้งครรภ์บางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน การปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือการรับประทานอาหาร อาจรับประทานได้น้อยลง มีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการพัฒนาทางจิตวิญญาณในไตรมาสที่นี้อาจมีความเครียดเกิดขึ้นได้ โดยเฉพาะในสตรีบางรายที่ยังไม่พร้อมต่อการตั้งครรภ์ 2) การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 2 อายุครรภ์ 17 - 29 สัปดาห์ หญิงตั้งครรภ์จะยอมรับการตั้งครรภ์ได้มากขึ้น เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดขึ้น ประกอบกับมดลูกที่มีขนาดใหญ่ขึ้น รับรู้การดิ้นของทารกและได้ยินเสียงหัวใจทารกหญิงตั้งครรภ์จะใส่ใจกับการเรียนรู้ บทบาทการเป็นมารดาและการใส่ใจกับการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพของทารกในครรภ์ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่งกายเหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอและหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในระยะตั้งครรภ์ บางรายรู้สึกพอใจต่อ ภาวะลักษณะของตน เพราะคิดว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกว่าทารกมีการเจริญเติบโต 3) การตั้งครรภ์ในไตรมาสที่ 3 อายุครรภ์ มากกว่า 29 สัปดาห์ ขนาดของหน้าท้องที่ขยายใหญ่ขึ้นประกอบกับความรู้สึกไม่สุขสบายที่เกิดขึ้นใน ไตรมาสนี้มีปวดหลัง มีความเหนื่อยล้า อึดอัด กลัวการเจ็บครรภ์และการคลอด มีการเตรียมตัวเพื่อการคลอด เตรียมของ ใช้ทารกไตรมาสที่นี้อาจมีความเครียดได้ เนื่องจากเป็นระยะใกล้คลอดหญิงตั้งครรภ์จึงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการคลอด การบรรเทาความเจ็บปวดในระยะคลอด การเลี้ยงดู บุตรในระยะหลังคลอดหรือมีการสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ทางสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่งกายเหมาะสม มีการเตรียมตัวเพื่อการคลอดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น เช่น การเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด เป็นต้น ดังนั้น พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์จึงมีความจำเป็นในแต่ละไตรมาสของการตั้งครรภ์จากที่กล่าว มา หากหญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งมารดาและทารก หากมีพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพไม่เหมาะสม อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอดและระยะหลังคลอดได้

ในปีงบประมาณ 2564-2566 โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา พบว่ามีหญิงตั้งครรภ์ ที่มาฝากครรภ์ ทั้งหมด 214, 212, 246 คน ตามลำดับ จากการศึกษาข้อมูลเวชระเบียน คลินิกฝากครรภ์ และเวชระเบียน โรงพยาบาล คลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา พบว่า ร้อยละของหญิงตั้งครรภ์ได้รับการฝากครรภ์ครบ 5 ครั้งตามเกณฑ์คุณภาพของ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ร้อยละ 75.00, 87.50 และ 75.00 ตามลำดับ ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม ร้อยละ 7.48, 8.00 และ 12.23 ตามลำดับ¹ จากการทบทวนพบว่า สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดการคลอด ก่อนกำหนดและทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อย มาจากสุขภาพแม่ขณะตั้งครรภ์ เช่น การติดเชื้อของระบบทางเดิน ปัสสาวะ มีภาวะโลหิตจาง ภาวะโภชนาการไม่ดี มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบ บุหรี่จัด หรือดื่มเหล้ามาก หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง จากบุคลากรทางการแพทย์ หรือ

เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะช่วยลดปัญหา ดังกล่าวลงได้ ทั้งนี้การไปฝากครรภ์และได้รับการตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่จำเป็นและควรปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปด้วยดีจนกระทั่งคลอด และได้ทารกที่มีสุขภาพดี²

จากการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการดำเนินงาน ควรมีการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดีขึ้น แต่การให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา เป็นการให้คำแนะนำเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ การสนับสนุนให้ครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดเข้ารับฟังคำแนะนำยังมีน้อย อีกทั้งหญิงตั้งครรภ์มักจะละเลยต่อการปฏิบัติตัวหรือการใส่ใจดูแลตนเอง จึงทำให้ยากต่อการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพิ่มความยุ่งยากซับซ้อนในการดูแลรักษาและมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นหลายเท่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ จึงศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา โดยนำแนวคิดการดูแลตนเอง และแนวคิดสนับสนุนทางสังคมของ House³ มาเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ จากแนวคิดของการสนับสนุนทางสังคมของ House ได้กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง แรงสนับสนุนทางด้านสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้าน อารมณ์ ทั้งความรัก ความเชื่อใจ ด้านข้อมูล ข่าวสาร การสนับสนุนด้านเครื่องมือวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ และ การสนับสนุนด้านการประเมินใช้ข้อมูลย้อนกลับต่าง ๆ จากบุคคลรอบข้าง ทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการสร้าง พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงวิถีความเป็นอยู่ และการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน และที่สำคัญที่สุดคือ เกิดผลลัพธ์ที่ดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าว ทำให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งของมารดาและทารกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ของกลุ่มที่ได้รับการร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐาน

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิด

โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ครั้งที่ 1

- 1.1 การบรรยายเกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์
- 1.2 การบรรยายประกอบ สไลด์ วีดีโอเทป ภาพพลิก
- 1.3 สนทนากลุ่ม (Information support)
- 1.4 ประโยชน์ของฝากครรภ์คุณภาพ
- 1.5 แจกคู่มือ"การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์" อภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนและการป้องกัน

กิจกรรมที่ 2 ครั้งที่ 2

- 2.1 แบ่งกลุ่มเข้าฐานเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรม กิจกรรม “แม่ลูกออกกำลัง”
- 2.2 นำเสนอตัวแบบหญิงตั้งครรภ์ที่มีพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เล่าประสบการณ์ สูตรสำเร็จในการเป็นแม่
- 2.3 สรุปประเด็นและสิ่งที่ได้รับการเข้าฐาน

กิจกรรมที่ 3 ครั้งที่ 3

- 3.1 การบรรยายเรื่องอาหารแลกเปลี่ยน การควบคุมอาหาร และวิธีการใช้ยา อาการข้างเคียงจากการใช้ยาหญิงตั้งครรภ์

กิจกรรมที่ 4 ครั้งที่ 4

- 4.1 สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสาธิตพร้อมฝึกปฏิบัติร่วมกับสามีหรือบุคคลในครอบครัว
- 4.2 พร้อมฝึกปฏิบัติวิธีการใช้สมาธิบำบัดจัดการความเครียด

กิจกรรมที่ 5 ครั้งที่ 5

- 5.1 แสดงบทบาทสมมติ เตรียมความพร้อมสู่การคลอด

กิจกรรมที่ 6 ครั้งที่ 6

- 6.1 สรุปผลการทำกิจกรรม เปิดโอกาสให้ซักถามสะท้อนความคิดเห็นและมอบของที่ระลึก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่

- 1) การดูแลตนเองโดยทั่วไป
- 2) การปฏิบัติตนด้านโภชนาการ
- 3) การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน
- 4) การนอนหลับ
- 5) การจัดการความเครียด
- 6) ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
- 7) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต
- 8) การควบคุมสิ่งแวดล้อม

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research design) แบบ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (Two-Group Pre-test Post-test Control Group Design) ทำการศึกษาที่โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา ระหว่างเดือน ตุลาคม 2566 ถึง เดือน ธันวาคม 2566 ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวน 248 คน¹

กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ซึ่งกำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูป (Power Table) ค่าขนาดอิทธิพลของ งานวิจัยแบบทดลองและกึ่งทดลอง โดยประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม คำนวณได้จาก สูตรของโคเฮน (Cohen)⁴ อ้างในบุญใจ ศรีสถิตนรากร⁵ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คนต่อกลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน รวมผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 30 คน กลุ่มทดลอง คือกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่จับสลากได้เลขคู่ กลุ่มควบคุม ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ที่จับสลากได้เลขคี่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ 1) สมุดบันทึกสุขภาพมารดาทารก ใช้ศึกษาประวัติการฝากครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์เมื่อมาฝากครรภ์การมาตรวจตามนัด การเพิ่มของน้ำหนักระหว่างตั้งครรภ์ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ โรคประจำตัวและภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย (1) แผนการสอนเรื่องพฤติกรรมสุขภาพขณะตั้งครรภ์ (2) คู่มือการดูแลตนเองสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (3) ภาพพลิกประกอบเนื้อหาส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ (4) บัตรคำอาหารที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ (5) วิดีทัศน์, power point ประกอบเนื้อหาส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (6) ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพขณะตั้งครรภ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ของครอบครัว (บาท/เดือน) บุคคลในครอบครัวที่ท่านอาศัยอยู่ด้วย จำนวนบุตรที่คลอดและมีชีวิตการตั้งครรภ์ครั้งที่ ความพร้อมในการมีบุตรในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ผู้แนะนำให้ท่านมารับการฝากครรภ์คุณภาพ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ผู้วิจัยดัดแปลงจาก แบบประเมินของรภิพร ประกอบทรัพย์⁶ และดารณี สุภาพ⁷ ที่สร้างขึ้นจากแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Health promoting lifestyle profile) ของวอล์คเกอร์, ซีคริสตและเพนเดอร์ (Walker, Sechrist & Pender)⁸ ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender)⁹ ประกอบด้วยแบบแผนการดำเนินชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย 3) ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย 4) ด้านสมพันธภาพระหว่างบุคคล

5) ด้านการจัดการกับความเครียด 6) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ลักษณะของคำตอบเป็นมาตรฐานประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีข้อคำถามรวม 42 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1) ขั้นเตรียมการ

1) แจ้งผู้บังคับบัญชาเพื่อขอรับการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัยและระยะเวลาที่ดำเนินการ

2) จัดทำกำหนดการ เตรียมเอกสาร, อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

3) ดำเนินการประชุมเจ้าหน้าที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ขั้นตอนการดำเนินงาน การจัดกิจกรรม

4) จัดเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เอกสารและสื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

5) เก็บข้อมูลก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2) ขั้นทดลองดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง

โดยมีกิจกรรมที่จัดขึ้นคือโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา จำนวน 6 สัปดาห์ ซึ่งดำเนินการในช่วงเดือนสิงหาคม 2567 – กันยายน 2567 โดยแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ดังนี้

การดำเนินการกับกลุ่มทดลอง

กิจกรรมครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 (X1) (นัดหมายหญิงตั้งครรภ์และสามี ครั้งที่1) จัดกิจกรรมโปรแกรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ให้เกิดความรู้และเกิดการรับรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์ ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง เวลา 08.00 – 09.30 น.

1. กิจกรรม แนะนำตัวทำความรู้จักสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์และครอบครัว ใช้เวลา 30 นาที (08.00 – 08.30 น.)

2. โปรแกรมการดูแลตนเองประกอบด้วย แจกคู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ การบรรยายประกอบภาพพลิก วิดีโอเทป ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวได้มีโอกาสซักถาม ใช้เวลา 30 นาที (08.30 – 09.00 น.)

หัวข้อ “พฤติกรรมดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์” หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 1 - 13 สัปดาห์

“เตรียมตัวเป็น แม่” หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 14 – 28 สัปดาห์

“สัญญาณอันตรายที่ต้องรีบไปพบแพทย์” หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ 29 - 40 สัปดาห์

3. สรุปประเด็นความคิดเห็นปัญหาและความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ และครอบครัวเกี่ยวกับการตั้งครรภ์เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติตัว ใช้เวลา 30 นาที (09.00 – 09.30 น.)

กิจกรรมครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 (X2) (นัดหมายหญิงตั้งครรภ์และสามี ครั้งที่ 2)

1. กิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรม กิจกรรม “แม่ลูกออกกำลัง” โดยให้ครอบครัว (สามี) เข้าร่วมการออกกำลังกาย ใช้เวลา 30 นาที (08.00 – 08.30 น.)

2. นำเสนอตัวแบบหญิงตั้งครรภ์ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีเล่าประสบการณ์ “สูตรสำเร็จในการเป็นแม่” แลกเปลี่ยนประสบการณ์พูดคุยกัน ใช้เวลา 30 นาที (08.20 – 08.50 น.)

3. ผู้วิจัยมอบรางวัลให้แก่หญิงตั้งครรภ์ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดี โดย การศึกษาจากสมุดฝากครรภ์ โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

3.1 การมารับบริการฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง

3.2 ขณะตั้งครรภ์น้ำหนักของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มตามไตรมาส

3.3 ระดับความเข้มข้นของเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

3.4 สังเกตจากการปฏิบัติพฤติกรรมขณะมาฝากครรภ์ การเข้าไปซักถาม จากสามีหรือมารดาในเรื่องของพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์

4. สรุปประเด็นและสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการบรรยาย

กิจกรรมครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 (X3) (นัดหมายหญิงตั้งครรภ์และสามี ครั้งที่ 3)

1. กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์และ ครอบครัว ใช้เวลา 10 นาที (08.00 – 08.10 น.)

2. ผู้วิจัยบรรยายประกอบภาพ “อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์” ใช้เวลา 20 นาที (08.20– 08.40 น.)

3. ฝึกปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหารที่มีในท้องถิ่น โดยผู้วิจัยยกตัวอย่าง อาหารแต่ละหมู่ขึ้นมาและให้หญิงตั้งครรภ์หรือครอบครัวช่วยกันตอบว่าสามารถเลือกอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่สามารถรับประทานแทนกันได้ ผู้ใดตอบได้เร็วและถูกต้อง รับรางวัลจากผู้วิจัย ใช้เวลา 30 นาที (09.00 – 09.30 น.)

กิจกรรมครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 (X4) (นัดหมายหญิงตั้งครรภ์และสามีครั้งที่ 4)

1. กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับหญิงตั้งครรภ์และ ครอบครัว ใช้เวลา 20 นาที (08.00 – 08.20 น.)

2. สาธิตและฝากปฏิบัติกรอกกำลังกายที่เหมาะสมและสาธิตพร้อมฝึกปฏิบัติร่วมกับสามีหรือบุคคลในครอบครัว พร้อมฝึกปฏิบัติวิธีการใช้สมาธิบำบัดขจัดความเครียด

กิจกรรมครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 (X5) (นัดหมายหญิงตั้งครรภ์และสามี ครั้งที่ 5)

1. การแสดงบทบาทสมมติจากทีมผู้วิจัย “เตรียมตัวอย่างไรเมื่อมาคลอด” โดย ให้สามีหรือญาติเข้ามารับบทบาทเป็นสามีที่ภรรยาตนเองใกล้จะคลอด

2. หลังจากนั้นให้ทุกคนร่วมกัน อภิปรายสิ่งที่ได้เห็นจากการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับบริบทของแต่ละ ครอบครัวใช้เวลา 40 นาที (08.20 – 09.00 น.)

3. กิจกรรม “เตรียมความพร้อมสู่การคลอด” โดยผู้วิจัยได้อธิบายขั้นตอนการมารับบริการที่ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ใช้เวลา 60 นาที (09.00 – 10.00 น.)

กิจกรรมครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 6 (X6) (นัดหมายหญิงตั้งครรภ์และสามี ครั้งที่ 6)

1. สรุปผลการทำกิจกรรมให้แก่หญิงตั้งครรภ์ เปิดโอกาสให้ซักถามและสะท้อนความคิดเห็นข้อเสนอแนะของหญิงตั้งครรภ์ ใช้เวลา 30 นาที (08.20 – 08.50 น.)

2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ภายหลังได้รับโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยแบบสอบถามชุดเดิมเก็บรวบรวมข้อมูล

3. มอบของที่ระลึกให้แก่หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวที่เข้าร่วมกิจกรรม

การดำเนินการกับกลุ่มควบคุม

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการวิจัย
2. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
3. กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติจากเจ้าหน้าที่คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา
4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งภายหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม ภายหลังสิ้นสุดการวิจัยแล้วกลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

3) ขั้นตอนผลการทดลอง

- 1) หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 5 เป็นการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้เห็นผลลัพธ์จากดูแลตนเอง และประเมิน เพื่อวัดผลหลังการทดลอง พร้อมแจ้งการสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม
- 2) สัปดาห์ที่ 6 ทำการเก็บข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อประเมินโปรแกรมการดูแลตนเอง หลังการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์หาค่าสถิติ ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยนำข้อมูลที่รวบรวมมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ด้วยการใช้สถิติการทดสอบแบบ pair t -test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการใช้สถิติการทดสอบแบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยฉบับนี้ ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา หมายเลขรับรอง 081/2567 ลงวันที่ 16 กรกฎาคม 2567 ซึ่งก่อนดำเนินการศึกษา ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบอย่างละเอียดถึงข้อมูลจากการศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับ จะนำเสนอผลการศึกษาออกมาในลักษณะของภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น และกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา

ผลการศึกษา

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

พบว่า ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง มีอายุอยู่ช่วงระหว่าง 26-30 ปี ร้อยละ 40.0 อายุเฉลี่ย 27.46 ปี ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.ร้อยละ 40.0 สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.3 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 40.0 รายได้อยู่ช่วงระหว่าง 5,000 -10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 40.0 รายได้เฉลี่ย 12,866.66 บาทต่อเดือน อาศัยอยู่กับสามี ร้อยละ 53.3 มีบุตรที่คลอดและมีชีวิต ≤ 2 คน ร้อยละ 76.7 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 1-2 ร้อยละ 80.0 มีความพร้อมในการมีบุตรในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ร้อยละ 80.0 และสามีเป็นผู้แนะนำให้มารับการฝากครรภ์คุณภาพ ร้อยละ 33.3

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุม มีอายุอยู่ช่วงระหว่าง 18 - 25 ปี ร้อยละ 53.3 อายุเฉลี่ย 26.60 ปี ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.ร้อยละ 46.7 สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.7 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 46.7 รายได้อยู่ช่วงระหว่าง 5,000 -10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 46.7 รายได้เฉลี่ย 12,133.33 บาทต่อเดือน อาศัยอยู่กับสามี ร้อยละ 53.3 มีบุตรที่คลอดและมีชีวิต ≤ 2 คน ร้อยละ 66.7 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 1-2 ร้อยละ 80.0 มีความพร้อมในการมีบุตรในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ร้อยละ 80.0 และสามีเป็นผู้แนะนำให้มารับการฝากครรภ์คุณภาพ ร้อยละ 46.7

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (n = 15)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์	กลุ่มทดลอง			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.63	.48	4.33	.30
2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	3.56	.53	4.13	.51
3. ด้านโภชนาการ	3.00	.37	3.83	.67
4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	3.46	.54	3.73	.59
5. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	3.40	.33	4.03	.54
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.70	.41	3.63	.51
รวม	3.16	.22	3.98	.37

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลอง หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมมีคะแนนรวม เฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.16, S.D.= .22) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 3.63, S.D.= .48) รองลงมา ด้านกิจกรรมทางกาย

และการออกกำลังกาย (Mean = 3.56, S.D.= .53) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการจัดการกับความเครียด (Mean = 2.70, S.D.= .41)

หลังการทดลอง หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.98, S.D.= .37) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 4.33, S.D.= .48) รองลงมา ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 4.13, S.D.= .51) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการจัดการกับความเครียด (Mean = 3.63, S.D.= .51)

2.2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง (n = 15)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์	กลุ่มควบคุม			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	Mean	S.D.	Mean	S.D.
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.80	.81	3.50	.96
2. ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย	3.43	.62	3.73	.82
3. ด้านโภชนาการ	3.70	.70	3.46	.66
4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	3.50	.73	3.33	.93
5. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	3.73	.62	3.76	.49
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	2.90	.71	3.23	.92
รวม	3.35	.33	3.41	.65

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนการทดลอง หญิงตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมมีคะแนนรวม เฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.35, S.D.= .33) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 3.80, S.D.= .81) รองลงมา ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Mean = 3.73, S.D.= .62) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการจัดการกับความเครียด (Mean = 2.90, S.D.= .71)

หลังการทดลอง หญิงตั้งครรภ์กลุ่มควบคุมมีระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.41, S.D.= .65) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Mean = 3.76, S.D.= .49) รองลงมา ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.73, S.D.= .82) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือ ด้านการจัดการกับความเครียด (Mean = 3.23, S.D.= .92)

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์

3.1. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์				t-test	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	Mean	SD	Mean	SD		
กลุ่มทดลอง	3.16	.22	3.98	.37	6.507	.000*
กลุ่มควบคุม	3.35	.52	3.41	.65	.405	.691

* $p\text{-value} < .05$

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายในกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ภายในกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนและหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ไม่แตกต่างกัน

3.2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ($n = 30$)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์	กลุ่มตัวอย่าง				t-test	p-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	Mean	SD	Mean	SD		
ก่อนการทดลอง	3.16	.22	3.35	.52	1.244	.224
หลังการทดลอง	3.98	.37	3.41	.65	2.923	.008*

* $p\text{-value} < 0.05$

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา หลังการทดลอง พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความรู้สามารถในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์ผ่านกระบวนการทำกิจกรรม การให้ความรู้ให้คำแนะนำ ฝึกทักษะ มีแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในการกระตุ้น จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมดูแล

ตนเองดีขึ้น สอดคล้องกับจริยาวัตร คมพัยค์¹⁰ ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < .001$ 2) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p\text{-value} < .05$ อีกทั้งมีการแจกคู่มือส่งเสริมสุขภาพสำหรับหญิงตั้งครรภ์ การบรรยายประกอบภาพพลิก วิดีโอเทป ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์และครอบครัวได้มีโอกาสซักถาม ซึ่งจะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์ มีการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับปิยะมาพร เลหาดีรานนท์¹¹ ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาจากครรภ์ โรงพยาบาลนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนการทดลองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการทดลองคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี เพิ่มขึ้นทั้งรายด้านและภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p\text{-value} < .05$ สอดคล้องกับสุธิพร หรพิลิต¹² ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้โปรแกรมพฤติกรรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขวาสีอุบล อำเภอกะปง จังหวัดศรีสะเกษ ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้และพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนความรู้และพฤติกรรมด้านสุขภาพมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) สอดคล้องกับเพ็ญ พงศ์ ตาธะกา¹³ ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ 1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม 2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ สอดคล้องกับอารมย์ โคกแก้ว¹⁴ ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น หลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ (Mean = 13.40, S.D. = 1.42) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (Mean = 14.90, S.D. = 0.30) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.00 ($t = -6.04, p < .000, df = 29$) คะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น หลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ (Mean = 2.40, S.D. = 0.20) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ (Mean = 2.81, S.D. = 0.07) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.00 ($t = -9.98, p < .001, df = 29$) จากผลการวิจัย คะแนนความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้น ควรส่งเสริมให้มีการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเพิ่มความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและใช้เป็นแนวทางพัฒนาสำหรับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับกลุ่มอื่นต่อไป

สรุปผล

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ภายหลังในกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำผลการวิจัยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ รายชื่อที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง คือ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการกับความเครียด มาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ให้มีปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และมีแนวทางในการจัดการกับความเครียด ได้อย่างเหมาะสม

2. ควรส่งเสริมสนับสนุนให้พยาบาลและบุคลากรสาธารณสุขนำโปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลกลุ่มหญิงตั้งครรภ์รายอื่นๆ เพื่อให้มีความรู้และพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มอื่นๆ เช่น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น หญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือกลุ่มที่มีโรคแทรกซ้อน เป็นต้น

2. ควรศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์จนถึงระยะคลอดและหลังคลอด เพื่อติดตามความคงทนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

1. คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง. สถิติหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง ข้อมูลปีงบประมาณ 2566 ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566. โรงพยาบาลคลองหอยโข่ง ; 2566.
2. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. การเฝ้าระวังการตายมารดาไทย ปีงบประมาณ 2563. กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ; 2560.
3. House, J. S., Work Stress and Social Support. London: Addison-Wesley; 1981.
4. Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. Psychological Bulletin, 1992; 112, 155-159.
5. บุญใจ ศรีสถิตย่นรากร. ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพฯ:คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2545.
6. รวิพร ประกอบทรัพย์. "การสนับสนุนทางสังคมจากสามี การสนับสนุนทางสังคมจากมารดาและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น". วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
7. ดาริณี สุวภาพ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณานสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มารับบริการที่หน่วยฝากครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.กรุงเทพมหานคร; 2542.
8. Walker, S. N., Volkan, L., Sechrist, K. R., &Pender, N. J., Health lifestyle of older adults: Comparison with young and middle - aged adults, correlates and pattern. Advances in Nursing Science, 1988; 11, 76 - 90.

9. Pender, N.J., Murdaugh, C.L., Parson, M.A., The Health Promotion Model Manual. University of Michigan; 2011.
10. จริยาวัตร คมพยัคฆ์. ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ; 2556. 31(4), 54-60.
11. ปิยะมาพร เลหาติรานนท์. การประยุกต์ใช้โปรแกรมการดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ โรงพยาบาลนิคมคำสร้อยจังหวัดมุกดาหาร. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน; 2562, 5(4), 73-82.
12. สุธิพร หรเพิลิต. การประยุกต์ใช้โปรแกรมพฤติกรรมดูแลตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเขวาคะคลอง อำเภอกะเปอร์ จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน; 2562, 5(2), 52-67.
13. เพ็ญพงค์ ตาระกา. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. วารสารแพทยนาวิ; 2562, 4(46), 319-335.
14. อารมย์ โคกแก้ว. ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารมหาจุฬานาครพรรณ์; 2565, 9(8), 17-31.