

## สารบัญ

| บทที่                                                     | หน้า |
|-----------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                      | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                   | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                      | ฉ    |
| สารบัญ.....                                               | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                          | ฌ    |
| สารบัญภาพ.....                                            | ญ    |
| 1 บทนำ.....                                               | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                       | 1    |
| จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....                               | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                    | 5    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                      | 6    |
| ประโยชน์ที่ได้รับ.....                                    | 7    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                    | 8    |
| บริบทของโรงพยาบาลสว่างอารมณ์.....                         | 8    |
| การเปลี่ยนแปลงภาวะร่างกายและจิตใจหลังคลอด.....            | 14   |
| สุขศึกษา.....                                             | 24   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                | 48   |
| กรอบความคิดในการวิจัย.....                                | 53   |
| สมมติฐาน.....                                             | 54   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                 | 55   |
| ขั้นตอนการวิจัย.....                                      | 55   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                              | 56   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                           | 57   |
| วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....                              | 78   |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 80   |

## สารบัญ ( ต่อ )

| บทที่                                                                                                                                         | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                                     | 81   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                           | 81   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                                     | 81   |
| ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป.....                                                                                                      | 82   |
| ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอด<br>ของมารดาครั้งแรก และ/หรือ มีบุตรครั้งแรก.....                            | 83   |
| ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง<br>หลังคลอดของมารดาครั้งแรก และ/หรือมีบุตรครั้งแรก<br>หลังการใช้โปรแกรมสุขภาพ..... | 85   |
| 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....                                                                                                 | 92   |
| จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....                                                                                                                   | 92   |
| สมมติฐานในการวิจัย.....                                                                                                                       | 92   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                                  | 92   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                                               | 93   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                                                                                                      | 93   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                                                                                                       | 93   |
| สรุปผลการวิจัย.....                                                                                                                           | 94   |
| อภิปรายผล.....                                                                                                                                | 94   |
| ข้อเสนอแนะ.....                                                                                                                               | 96   |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....                                                                                                         | 96   |
| บรรณานุกรม.....                                                                                                                               | 97   |
| ภาคผนวก.....                                                                                                                                  | 103  |
| ภาคผนวก ก การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                               | 104  |
| ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....                                                                                                            | 106  |
| ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                                                                     | 111  |
| ภาคผนวก ง ผลการหาคุณภาพเครื่องมือ.....                                                                                                        | 192  |
| ภาคผนวก จ หนังสือราชการ.....                                                                                                                  | 228  |
| ประวัติผู้วิจัย.....                                                                                                                          | 242  |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่                                                                                                                                                   | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 2.1 แสดงชนิดพืชที่เพาะปลูก พื้นที่เพาะปลูก ผลผลิตเฉลี่ย และจำนวนครัวเรือนที่<br>เพาะปลูก.....                                                              | 9    |
| 2.2 แสดงจำนวนประชากร อำเภอสว่างอารมณ์ พ.ศ. 2548 แยกเป็นรายตำบล.....                                                                                        | 10   |
| 4.1 ข้อมูลแสดงจำนวนและร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของมารดาหลังคลอด จำแนกตาม<br>จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ การแท้งบุตร ระดับการศึกษา และสถานภาพ<br>ทางการเงิน..... | 82   |
| 4.2 ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอดและ<br>คะแนนระดับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอด ของมารดาหลังคลอด.....         | 83   |
| 4.3 ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองหลังคลอด ของมารดา<br>ครรภ์แรก และ/หรือ มีบุตรครั้งแรก ก่อนกับหลังการใช้โปรแกรมสุขภาพ.....            | 84   |
| 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของมารดาหลังคลอด.....                                                                                           | 85   |

## สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 2.1 แสดงกรอบความคิดในการวิจัย..... | 53 |
|------------------------------------|----|