ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์ นางสาวจารุณี รุ่งรัตน์ตระกูล

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์พรรณี เหมือนวงศ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพลินพิศ วิยะทัศน์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรรณชนก จันทชุม)

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีวัยหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ สตรีที่มีอายุระหว่าง 45-54 ปี จำนวน 48 คน ทำการศึกษาใน 2 หมู่บ้าน ในอำเภอเทพสถิต จังหวัดชัยภูมิ หมู่บ้านที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน หมู่บ้านที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง 3 ครั้ง และได้รับคู่มือการดูแลตนเองสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดพฤติกรรมการดูแลตนเอง เท่ากับ 0.76

การเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลก่อนดำเนินการทดลอง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง 3 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองครบ 3 ครั้งแล้วอีก 4 สัปดาห์ เก็บข้อมูลหลังดำเนินการทดลอง สำหรับกลุ่มควบคุม เก็บข้อมูลก่อนดำเนินการทดลองและหลัง

ดำเนินการทดลอง ห่างกัน 7 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t- Test

ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังการทดลอง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง สูงกว่าสตรีวัยหมดประจำเดือนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง สตรีวัยหมดประจำเดือนที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเอง สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองที่เน้นให้สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ และร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหา สามารถทำให้สตรีวัยหมดประจำเดือนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองได้ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นบุคลากรด้านสาธารณสุขควรให้ความสนใจและนำโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ไปเป็นกลวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน