

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 365 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson 's Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

1. ด้านความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนและความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสูง และมีคะแนนความเชื่อในอำนาจความบังเอิญต่ำ
2. ด้านกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง และมีการออกกำลังกายน้อย
3. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญสัมพันธ์ทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผล

จากการศึกษาความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

ผลการศึกษาพบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจภายในตน และความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสูง มีจำนวนคิดเป็นร้อยละ 82.7 และ 70.1 ตามลำดับ ขณะที่มีความเชื่อในอำนาจความบังเอิญต่ำคิดเป็นร้อยละ 59.7 อภิปรายผลได้ว่า หญิงตั้งครรภ์มีความตระหนักและรับรู้ว่าการที่ทารกในครรภ์จะแข็งแรงสมบูรณ์ได้นั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพของตนเอง จึงมีความสนใจในการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย กระตือรือร้นที่จะนำความรู้ต่าง ๆ มาปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและทารก จากการได้ศึกษาหาความรู้ทั้งจากแหล่งบริการสุขภาพ จากนิตยสาร วิทยุ และโทรทัศน์ต่าง ๆ เป็นเสมือนตัวอย่างประสบการณ์ที่ดีทางสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ ส่งผลให้มีความสามารถในการวิเคราะห์เหตุการณ์และนำมาประยุกต์ใช้กับตนเอง ทำให้มีความเชื่อว่าตนเองสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง จึงมีความเชื่อในอำนาจภายในตนสูง ดังที่ Strickland (1987) กล่าวว่า ความเชื่ออำนาจแห่งตนจะพัฒนาได้จากปัจจัยที่สำคัญคือ ประสบการณ์ที่เคยได้รับและอายุ โดยที่ความเชื่อในอำนาจภายในตนจะสูงขึ้นตามอายุ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 90.1 มีอายุ 20-38 ปี อยู่ในช่วงอายุที่มีความพร้อมทั้งในด้านวุฒิและวุฒิภาวะทางปัญญา อย่างไรก็ตามยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสูง เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายค่อนข้างมาก ทำให้อาการไม่สุขสบายต่าง ๆ เกิดขึ้น ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมลดลง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหกล้ม ซึ่งจะมีผลกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ จึงลดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองลง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่ใช่คนที่มีสภาพปกติ ต้องการผู้ดูแลเอาใจใส่และกำลังใจจากคนรอบข้าง นอกจากนี้การมาฝากครรภ์เพื่อตรวจสุขภาพของตนและทารกในครรภ์ และการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ เป็นสิ่งที่จำเป็นและหญิงตั้งครรภ์ก็มีความคาดหวังจะช่วยให้ผ่านการตั้งครรภ์และการคลอดไปได้ด้วยดี จากเหตุผลดังกล่าวทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้สึกรู้สึกต้องการพึ่งพาผู้อื่นโดยเฉพาะสามี มารดาซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน และบุคลากรในทีมสุขภาพในการที่จะช่วยให้ตนเองผ่านพ้นภาวะวิกฤตนี้ไปได้ ในด้านความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อด้านนี้ในระดับต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะผู้วิจัยเจาะจงเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มาฝากครรภ์ตั้งแต่ในครั้งที่ 2 ขึ้นไป ซึ่งในการมาฝากครรภ์ครั้งแรกจะมีขั้นตอนของการสอบถามประวัติและตรวจร่างกาย รวมทั้งให้ความรู้และคำแนะนำการปฏิบัติตัวจากแพทย์ ทำให้มีความรู้และความมั่นใจในการดูแลตนเองในระดับหนึ่ง ความนึกคิดในการพึ่งพาอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหนือธรรมชาติจึงมีลดลงไป และการที่บุคคลมีความรู้และเรียนรู้จากผู้รู้และมีประสบการณ์ จะทำให้มีสติปัญญาในการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น ส่งผลให้มีความเชื่อในอำนาจความบังเอิญต่ำ

2. กิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 57.5 มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า โดยธรรมชาติแล้วหญิงตั้งครรภ์ทุกคนมีความต้องการและคาดหวังในผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ ที่จะได้ทารกที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นจึงมีความระมัดระวังอย่างมากที่จะไม่ให้มีการกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ทำให้มีความสมดุลย์ในการทรงตัวไม่ดี ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีการลดกิจกรรมทางกายลงจากเดิมเพราะเชื่อว่าจะช่วยลดความเสี่ยงดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งกิจกรรมทางกายเป็น 3 ด้าน คือ ด้านกิจวัตรประจำวัน ด้านการทำงานประจำ และด้านการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมในแต่ละด้านเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านกิจวัตรประจำวัน หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ยังคงปฏิบัติงานในกิจวัตรประจำวันเหมือนกับในขณะที่ไม่ตั้งครรภ์ เช่น การทำอาหาร การทำความสะอาดบ้าน การดูแลต้นไม้ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะเป็นหน้าที่ประจำของแม่บ้านที่จะต้องทำให้ครบถ้วนและคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้มีลักษณะที่เสี่ยงต่อการกระทบกระเทือนต่อทารกในครรภ์ แต่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่คิดว่าเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดต่อการตั้งครรภ์ เช่น การขึ้น-ลงบันได การขับขี่ยานพาหนะด้วยตนเอง และการยกของหนัก อย่างไรก็ตามในปัจจุบันแต่ละครอบครัวได้มีการนำเอาเครื่องอำนวยความสะดวกและเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ มาใช้ในบ้าน ทำให้โอกาสที่แม่บ้านจะใช้แรงกายกำลังในการทำงานซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้มีการทำงานลดน้อยลงไป

ด้านงานประจำ พบว่าส่วนใหญ่ยังคงทำงานเหมือนเดิม แต่จะใช้เวลากับการนอนพักผ่อนมากขึ้น และเมื่อมีอายุครรภ์มากขึ้น พบว่า หญิงตั้งครรภ์ส่วนน้อยที่มีการลาออกจากงานประจำเพื่อมาพักผ่อนที่บ้าน โดยให้เหตุผลว่าต้องเดินทางไปทำงานที่ไกลจากบ้านมาก การเดินทางทำให้เสี่ยงต่อการกระทบกระเทือนกับทารกในครรภ์ ทำให้อ่อนเพลียและมีความเครียดจากงาน ซึ่งอาจจะส่งผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของทารกได้ ทั้งนี้ก็ได้รับแรงสนับสนุนของกลุ่มบุคคลใกล้ชิดโดยเฉพาะสามีด้วย รวมทั้งระบบสังคมและสวัสดิการแรงงานต่าง ๆ ได้ให้ความดูแลเอาใจใส่ต่อหญิงตั้งครรภ์เป็นพิเศษ โดยมีการออกกฎระเบียบในการจำกัดเวลาและปริมาณงานของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้มีเวลาในการพักผ่อนมากขึ้น

ด้านการออกกำลังกาย พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายด้วยการเดินเล่น โดยให้เหตุผลว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดของร่างกายและจิตใจ ทำได้ง่าย และไม่เป็น

อันตรายต่อการตั้งครรภ์ ซึ่งในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพแล้ว การเดินเล่นจะใช้เวลาในการทำน้อย ไม่สม่ำเสมอ มีการใช้พลังงานน้อยเมื่อเทียบกับการออกกำลังกายปกติ ทำให้เกิดผลน้อยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของหัวใจและปอด กล่าวได้ว่าหญิงตั้งครรภ์มีการออกกำลังกายแต่ทำในลักษณะที่เบา ๆ เมื่อคำนวณพลังงานที่ใช้ทำให้เห็นว่าการออกกำลังกายน้อย

สรุปโดยภาพรวมแล้ว การที่หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางก็เพราะว่า หญิงตั้งครรภ์ยังคงมีการทำกิจวัตรประจำวันและการทำงานเหมือนเดิม แต่จะใช้เวลากับการนอนพักผ่อนมากขึ้น ส่วนในการออกกำลังกายนั้นมีการทำในลักษณะของงานที่เบาเพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ซึ่งตามหลักการคำนวณพลังงานในการวิจัยครั้งนี้ ทำให้พบว่าส่วนนี้มีการใช้พลังงานน้อย ดังนั้นน่าจะได้มีการส่งเสริมให้เพิ่มกิจกรรมทางกายในด้านของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายให้สามารถรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นขณะตั้งครรภ์ มีความพร้อมสำหรับการคลอดและฟื้นตัวได้เร็วในช่วงหลังคลอด

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนกับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ สัมพันธ์ในทางบวกกับกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อภิปรายได้ดังนี้

3.1 การที่หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจภายในตนสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะ หญิงตั้งครรภ์มีการรับรู้ว่าคุณภาพของทารกในครรภ์นั้นขึ้นอยู่กับสุขภาพของตนเอง จึงมีความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อภาวะสุขภาพทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้และมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถกระทำได้อย่างเพื่อสุขภาพของทารกเป็นสำคัญ ทฤษฎีของ Rotter (1966) อธิบายว่า บุคคลที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตน จะเห็นคุณค่าของการสุขภาพดี ซึ่งเป็นผลตอบแทนที่เป็นไปในทางบวก โดยที่ผลตอบแทนที่ได้จากพฤติกรรมหนึ่งย่อมก่อให้เกิดความคาดหวังว่า จะต้องได้รับผลตอบแทนเช่นเดียวกันในพฤติกรรมใหม่ บุคคลที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตนจะรับรู้ ว่า สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของตนเอง ผู้ใดที่ต้องการมีสุขภาพดีก็ต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้วย ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมก็คือ พฤติกรรมสุขภาพอย่างหนึ่ง กล่าวได้ว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตนสูง จะมีกิจกรรมทางกายในระดับมากคือ อยู่ในระดับที่เหมาะสมและเพียงพอที่จะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย สอดคล้องกับการ

ศึกษาของ กรรณิการ์ กันธะรักษา (2527) พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจภายในตน สัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ และสอดคล้องกับการศึกษาของ พิศักดิ์ ชินชัย (2538) ที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีความเชื่อในอำนาจภายในตนสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ

3.2 หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายอภิปรายว่า หญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้คิดว่าตนเองไม่ใช่คนปกติ ควรที่จะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนรอบข้างโดยเฉพาะสามีและพ่อแม่ จึงทำให้กลุ่มบุคคลดังกล่าวมาามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำการใด ๆ ให้กับตนเองของหญิงตั้งครรภ์ และในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55.9 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งแรก ประสบการณ์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์จึงยังไม่มี การได้ข้อมูลจากผู้ที่เคยผ่านการตั้งครรภ์มาก่อนจึงเป็นสิ่งที่น่าเชื่อถือ และให้ความไว้วางใจกับกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ ที่จะช่วยดูแลและตรวจสุขภาพของตนเองและทารกให้มีสุขภาพดีตลอดการตั้งครรภ์ ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ก็จะมีความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสูง และถ้าการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ได้ให้คำแนะนำกับหญิงตั้งครรภ์ว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี หญิงตั้งครรภ์จะเชื่อและปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวจากผู้ให้คำแนะนำให้ความไว้วางใจและคิดว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมากด้วยเช่นกัน

3.3 หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจความบังเอิญสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกาย อภิปรายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ที่ใกล้เข้าสู่การเตรียมตัวคลอดคือ ไตรมาสที่ 2-3 ของการตั้งครรภ์ และร้อยละ 55.9 ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นหญิงที่ตั้งครรภ์ในครั้งแรกของชีวิต ดังนั้นจึงเกิดความวิตกกังวล หวาดกลัวต่อการคลอด การที่จะต้องเผชิญกับความเจ็บปวดขณะคลอด มีความกังวลต่อสภาพของทารกที่จะเกิดมาว่าจะแข็งแรง สมบูรณ์ และมีสระของร่างกายครบถ้วนหรือไม่ สิ่งดังกล่าวล้วนแล้วแต่ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจในตนเองลดลง การแสวงหาที่พึ่งทางใจในลักษณะของสิ่งที่นอกเหนืออำนาจธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผ่านพ้นการคลอดไปได้อย่างปลอดภัย ซึ่งเป็นการปรับสภาพจิตใจ (Coping) ของหญิงตั้งครรภ์ นอกจากนี้ในเรื่องของความเชื่อถือในจารีตประเพณีล้านนาไทย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้มีพื้นฐานถิ่นกำเนิดอยู่ทางภาคเหนือที่ได้รับการปลูกฝังให้มีความเชื่อโชคลาง ผีสง่า เทวดา จากบรรพบุรุษ ยังคงมีหลงเหลือมาจนถึงยุคปัจจุบัน และโดยธรรมชาติของคนเราเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกว่าจะเกิดอันตรายขึ้นกับตนเอง ก็จะหาสิ่งช่วย

ยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังที่ เสฐียร โกเศศ (2534, หน้า 18) กล่าวว่า หญิงตั้งครรภ์มักมีความรู้สึกหวั่นไหวง่าย เป็นความคิดมาก ชอบคิดในเรื่องต่าง ๆ นานา และจะคิดข้างร้ายมากกว่าข้างดี เมื่อมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เชื่อมั่นว่าจะเป็นเครื่องป้องกันภัยได้ จิตใจก็จะคลายความหวาดกลัว และมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ในทำนองเดียวกับ ศรีเลา เกษพรหม (2538, หน้า 1-2) กล่าวถึงศึกครั้งยิ่งใหญ่ของหญิงในชีวิตคือ การเกิดลูก ในหญิงตั้งครรภ์ภาคเหนือจะเชื่อถือและปฏิบัติตามจารีตประเพณีค่อนข้างเคร่งครัด ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นได้ในตอนที่เกิดลูก และถ้าเกิดเหตุการณ์ใดขึ้นกับการตั้งครรภ์และเกิดลูกแล้วหาสาเหตุไม่ได้ก็จะโทษว่าผีสาวเทวดาเป็นผู้บันดาลให้เกิดเหตุการณ์นั้น ๆ อีกทั้งจะพบว่า หญิงตั้งครรภ์จะมีการทำบุญมากขึ้นจากเดิมที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ มีการทำสังฆทาน ทำบุญตักบาตร เพื่อขอพรจากพระและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยตนเองให้ผ่านพ้นการตั้งครรภ์และการคลอดไปด้วยดี จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้พบว่า หญิงตั้งครรภ์ในปัจจุบันถึงแม้ว่าจะรับเอาความรู้และวิทยาการใหม่มามากมายก็ตาม ก็ยังคงมีความเชื่อในสิ่งที่อยู่นอกเหนือธรรมชาติ จึงกล่าวได้ว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเชื่อในอำนาจความบังเอิญสูง จะส่งผลด้านจิตใจทำให้หญิงตั้งครรภ์มีสภาพจิตใจที่มั่นคงและมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น มีสมาธิและความมุ่งมั่นที่จะทำในสิ่งที่คิดว่าส่งผลดีต่อตนเองและทารกในครรภ์ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมอะไรก็ตามที่เขาได้รับรู้และเชื่อว่าจะส่งผลดีต่อตนเองและทารกในครรภ์ เช่น กรอออกกำลังกายที่เหมาะสมซึ่งอาจจะรู้มาจากแหล่งบริการ สุขภาพ หรือสื่อนิยตสาร วิทยุ โทรทัศน์ เมื่อรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดีก็จะมี การกระทำดังกล่าว ทั้งนี้ในการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการณ กันธะรักษา (2527) ที่พบว่า ความเชื่อในอำนาจความบังเอิญไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ และพิศศักดิ์ ชินชัย (2538) ที่พบว่า ความเชื่อในอำนาจความบังเอิญมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษาทำให้ทราบว่า การที่บุคคลมีความเชื่อในอำนาจภายในตนสูง ทำให้มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสูงเช่นกัน โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ซึ่งมีเป้าหมายของการตั้งครรภ์คือ สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ของทารกในครรภ์และตนเอง ยิ่งจะส่งผลให้มีความกระตือรือร้นที่จะกระทำการใด ๆ ก็ตามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว ดังนั้นการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจภายในตนสูง ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะใช้เป็นแนวทางในการ

สนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอันใหม่ หรือการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจต่อไป

2. จากการศึกษาที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสูง และมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มหญิงตั้งครรภ์นั้นมีความรู้สึกที่ต้องการพึ่งพาผู้อื่นสูง ดังนั้น การที่จะส่งเสริมสุขภาพให้แก่หญิงตั้งครรภ์ เราควรให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้อื่นซึ่งได้แก่ สามี มารดาของหญิงตั้งครรภ์ ญาติใกล้ชิด และบุคลากรทางด้านสุขภาพ เป็นต้น เพื่อที่จะใช้กลุ่มนี้เป็นแรงสนับสนุนที่จะช่วยส่งเสริมโอกาสและสร้างความมั่นใจให้กับหญิงตั้งครรภ์ในการทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

3. จากการที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง แต่ในด้านการออกกำลังกายพบว่ามีน้อย ซึ่งส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า กลัวที่จะเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ และมีความไม่แน่ใจในความปลอดภัยของการตั้งครรภ์ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ในหน่วยบริการฝากครรภ์ แพทย์ พยาบาล ควรจะได้มีการให้คำแนะนำและความมั่นใจให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่ได้มารับการตรวจสุขภาพแล้วไม่พบอาการผิดปกติหรือโรคแทรกซ้อนใด ๆ เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม จะไม่มีผลอันตรายต่อตนเองและทารกในครรภ์ แต่กลับจะช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพดีตลอดระยะตั้งครรภ์ รวมถึงการคลอดง่ายและฟื้นตัวได้เร็วในระยะหลังคลอด

4. จากงานวิจัยที่พบว่า ความเชื่ออำนาจแห่งตนทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ และอธิบายได้ว่า ความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจอื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ จะเสริมแรงความเชื่อซึ่งกันและกันในกลุ่มของหญิงตั้งครรภ์ ยกตัวอย่างเช่น ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตนสูง เมื่อการตั้งครรภ์ดำเนินมาอยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ใกล้เข้าสู่ระยะเวลาก่อนคลอด ความกลัว ความรู้สึกพึ่งพาผู้อื่นมีเพิ่มขึ้น ทำให้ความมั่นใจในตนเองเริ่มลดลง มีความเชื่อในอำนาจผู้อื่นและอำนาจความบังเอิญสูงขึ้น เมื่อมีสิ่งช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้สภาพจิตใจกลับมาสู่สภาพปกติ มั่นใจในความปลอดภัยของตนเองมากขึ้น ก็จะเป็นแรงเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจตนเองมากขึ้นเช่นเดิม ดังนั้นถ้าเราจะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้หญิงตั้งครรภ์เพื่อลดความวิตกกังวล ความกลัวต่าง ๆ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องควรจะช่วยสนับสนุนให้มีความเชื่อทั้ง 3 ด้านไปด้วยกัน เช่น ถ้ามีความเชื่อในโชคกลางหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ไม่ควรไปขัดขวางเพราะไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย แต่ช่วยเสริมให้รับรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะของน้ำตาลในเลือดสูงหรือโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ โดยมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายแล้วเปรียบเทียบการลดลงของระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายกับกลุ่มที่ปฏิบัติตัวตามปกติ
2. ควรมีการศึกษาถึงระดับกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะโรคเบาหวาน
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ที่คลอดทารกที่มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ น้ำหนักปกติ และน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ปกติ
4. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจจะมีผลต่อการมีกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ เช่น การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะในตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัว และปัจจัยทางระบบบริการสุขภาพ เป็นต้น
5. นำผลการศึกษานี้เป็นแนวทางร่วมในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ในการวิจัยเชิงคุณภาพต่อไป