

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองในระหว่างตั้งครรภ์ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นมารดาหลังคลอดทารกออกมา มีน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ คือ น้อยกว่า 2,500 กรัม ที่มาฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 10 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 ราย อายุระหว่าง 15 – 40 ปีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 25.04 ปี ในระหว่างตั้งครรภ์ไม่มีภาวะเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนใดๆ ยินดีเข้าร่วมในการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy – Scale) ของซีเรอร์ แมคคัลซ์ เมอร์เคนแดนท์ เพทิสคันน์ จาคอปป์และโรเจอร์ แบบประเมินพฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม (Support Behavior Inventory) สร้างโดย บราวน์ Brown (1986) ตามแนวคิดของ House (1981) และแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งสร้างโดยสุกัญญา ปรีชญญกุล (2536) ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 3 ท่าน กุมารแพทย์ 2 ท่าน นักวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2 ท่าน ในการวิจัยครั้งนี้หาความเที่ยงได้ = .82 และ .91 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows

สรุปผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่คลอดทารกน้ำหนักน้อยอยู่ในระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย = 2.68)
2. พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (คะแนนเฉลี่ย = 4.15)
3. พฤติกรรมการปฏิบัติในระหว่างตั้งครรภ์อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง

อภิปรายผล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคมและ พฤติกรรมการปฏิบัติตนในด้านต่างๆระหว่างตั้งครรภ์ใน มารดาที่คลอดทารกน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์คือทารกที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านทั่วไปและด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับค่อนข้างสูง การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสามีดี ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีความสามารถในการดูแลตนเองมากขึ้น ทำให้ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ ทำให้มีกำลังใจ ในการนำความรู้ และทักษะ ที่มีอยู่ ไปปรับกิจกรรมต่างๆ เพื่อควบคุมหรือปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่จะต้องสนองต่อความต้องการของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Coyne & Delongis 1986 : 445)

คะแนนร้อยละของพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทโปรตีนมีค่าสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 88 รองลงมารับประทานอาหารไข่เป็นประจำ สัปดาห์ละ 2-3 ฟองคิดเป็นร้อยละ 80 และอาหารประเภทแป้งรับประทานวันละ 3 จานคิดเป็นร้อยละ 72 และดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ทุกวันคิดเป็นร้อยละ 76 ดื่มน้ำสะอาดวันละ 5-6 แก้วคิดเป็นร้อยละ 52 ส่วนผักใบเขียวและผลไม้ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้วิตามินชนิดต่างๆ กลุ่มตัวอย่างรับประทานเป็นประจำทุกวันคิดเป็นร้อยละ 40 และ 32 อาหารที่ประชากรที่ศึกษาไม่เคยรับประทานเลย และได้รับประทานสัปดาห์ละครั้ง เดือนละครั้ง และสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ร้อยละ 20, 26 และ 10 คืออาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ประชากรที่ศึกษาไม่เคยรับประทานเลย รับประทานเดือนละครั้ง สัปดาห์ละครั้ง สัปดาห์ละ 2-3 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 24, 20 และ 28 คืออาหารประเภทไขมัน รับประทานเป็นบางวันคิดเป็นร้อยละ 44 ในระยะตั้งครรภ์ประชากรที่ศึกษา ไม่ดื่มน้ำชาหรือกาแฟเลยคิดเป็นร้อยละ 100

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติทั่วไปคือ นั่งหรือนอนพักผ่อนในเวลากลางวัน ไม่เคยนั่งหรือนอนพักผ่อนในเวลากลางวันเลยคิดเป็นร้อยละ 60 ได้นั่งหรือนอนเป็นบางวันคิดเป็นร้อยละ 20 นั่งหรือนอนพักผ่อนทุกวันคิดเป็นร้อยละ 16 ในด้านการเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมและการทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกกลุ่มตัวอย่างทำได้ทุกราย คิดเป็นร้อยละ 100 ไม่เคยพบปะพูดคุยกับคนเจ็บคิดเป็นร้อยละ 68 ไม่ไปในสถานที่แออัดระหว่างตั้งครรภ์อีกอยู่แล้วย้ายอยู่แล้วไปไหนลำบาก เมื่อมีอาการเจ็บป่วยมักใช้ยาตามแพทย์สั่ง ส่วนถ้ามีอาการท้องผูกซึ่งประชากรที่ทำการศึกษาไม่ค่อยมีอาการท้องผูก ถ้ามีอาการแก้ไขได้โดยการรับประทานมะละกอสุกๆมีคุณสมบัติของการเป็นยาสมุนไพรช่วยให้การขับถ่ายได้คล่อง

พฤติกรรมด้านอาการและอาการแสดงที่เกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ มีอาการของการเกร็งของกล้ามเนื้อขาและสามารถแก้ไขได้ทุกครั้งคิดเป็น ร้อยละ 36 แก้ไขได้แทบทุกครั้งคิดเป็นร้อยละ 12

แก้ไขได้บางครั้ง ร้อยละ 44 หญิงตั้งครรภ์แก้ไขอาการเจ็บโดยการบีบนวดและโดยการบริหารร่างกาย มีอาการบวมที่ขาและเท้าทั้งสองข้าง คิดเป็นร้อยละ 20 จากการศึกษารายงานการตรวจครรภ์ไม่พบอาการแทรกซ้อนอื่นอย่างอื่นรวมด้วยและสามารถแก้ไขได้โดยการยกขาขึ้นที่สูงมีอาการปวดท้องน้อยหรือบริเวณมดลูกคิดเป็นร้อยละ 32 สามารถแก้ไขอาการปวดท้องน้อยและปวดมดลูกได้โดยสามารถแก้ไขได้โดยเปลี่ยนท่านั่ง ท่านอนให้ตนเองสบายที่สุด อาการของทารก ในครรภ์มีการคืบคลานน้อยลงคิดเป็นร้อยละ 16 ไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อตรวจสุขภาพทารกในครรภ์ และมีเลือดออกทางช่องคลอดคิดเป็นร้อยละ 4 กรณีมารดาเรื่องนี้หกล้มกันกระแทกจึงมีเลือดออกทางช่องคลอดและในที่สุดจึงคลอด

พฤติกรรมด้านอารมณ์ มีอารมณ์หงุดหงิดโมโห และโกรธง่ายคิดเป็นร้อยละ 76 แก้ไขโดยการระบายใส่สามี ส่วนสามีถูกภรรยาระบายอารมณ์ใส่ จึงออกจากบ้านไป มีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์คิดเป็นร้อยละ 4 แก้ไขโดยการให้ความสัมพันธ์ทางเพศดำเนินต่อไป ในระยะตั้งครรภ์ทะเลาะกับสามีคิดเป็นร้อยละ 64 ผลของการทะเลาะกับสามีจะเป็นฝ่ายยอมเสมอ

วิชัย (2539) ปัญหาของคู่สมรส เป็นปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัวระหว่างสามีภรรยา การทำร้ายร่างกายเป็นเรื่องของคนสองคน จากเหตุการณ์ดังกล่าวเด็กจะเป็นผู้ได้รับทุกข์ทรมานและมีความปวดร้าวอย่างมาก (สภาวะเด็กในโลก 1995 อ้างในวิชัย เทียนถาวร 2542 หน้า 6) จากการสำรวจชุมชนต่างๆพบว่าในประเทศไทยการทารุณกรรมที่เกิดขึ้นกับสตรีมีถึงร้อยละ 50

ฉวี (2538) สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับทารกเป็นกระบวนการทางจิตใจเริ่มขึ้นได้ในหลายระยะอาจเริ่มตั้งแต่ก่อนตั้งครรภ์จริงๆ ประชากรที่ศึกษามีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดคิดเป็นร้อยละ 4 แก้ไขโดยหาความรู้จากเพื่อนบ้านและฝึกปฏิบัติตนโดยการฝึกเบ่งคลอด

พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายวันละ 15.30 นาทีและพฤติกรรมการพักผ่อนประชากรที่ศึกษาทำการออกกำลังกายเป็นบางวันคิดเป็นร้อยละ 40 ปฏิบัติการออกกำลังกายแทบทุกวันคิดเป็นร้อยละ 24 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 16 การนอนหลับตอนกลางคืนๆ ละ 8 ชั่วโมงประชากรที่ศึกษาได้นอนหลับตอนกลางคืนๆ ละ 8 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 28 ได้นอนหลับตอนกลางคืนๆละ 5-6 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 16 นอนไม่หลับโดยไม่ทราบสาเหตุและอยู่คนเดียวเพราะติดละครทางโทรทัศน์ การนอนพักผ่อนในเวลากลางวันอย่างน้อย 1 ชั่วโมงประชากรที่ศึกษาที่ไม่เคยนอนพักเลยคิดเป็นร้อยละ 60 ที่ได้นอนพักในเวลากลางวันมีเพียงคิดเป็นร้อยละ 8 ในขณะที่อาบน้ำทำความสะอาดหัวนมและเต้านมทุกวันและ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 100

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมทุกอย่างด้าน พบว่า ประชากรที่ศึกษาสนใจ เอาใจใส่ตนเองอยู่ในเกณฑ์มีความสามารถในการดูแลตนเองดีและมีความต้องการการดูแลตนเองทั้งหมด(Orem,1991, p.173)

การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา บุญทับ (2543), สุวรรณ ฐาคี พิพัฒน์ (2538), นภาพร หะวานนท์ (2538),), ยุพิน เพียรมงคล (2537), คุษณิ พงษ์ศิริ (2536), ยุพิน และสุกัญญา ปรีดิบุญกุล (2536)

การที่หญิงในระยะตั้งครรภ์มีพฤติกรรมในการบริโภคอาหารได้น้อยนั้นอาจจะเป็นเพราะว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคมอย่างมากมาย หญิงมีครรภ์ต้องปรับตัวให้เข้ากับ สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตนเอง ประกอบกับทางโรงพยาบาลแม่และเด็กจัดอบรม ความรู้ให้แก่หญิงตั้งครรภ์และให้สามีและหรือมารดาตนเอง ที่มาฝากครรภ์เป็นระยะๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะของการตั้งครรภ์ หญิงมีครรภ์จะต้องผ่านการอบรมทั้ง 3 ระยะ ซึ่งในระยะแรกตั้งแต่ เริ่มการปฏิสนธิถึงอายุครรภ์ได้ 15 สัปดาห์ ระยะที่ 2 ตั้งแต่อายุครรภ์ 20-32 สัปดาห์ระยะที่ 3 อายุ ครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป ความรู้ที่จัดอบรมให้หญิงมีครรภ์ได้รับรู้ จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ซึ่งเริ่มตั้งแต่มีการปฏิสนธิและการดำเนินการตั้งครรภ์ ความสำคัญของความสัมพันธ์ของความเป็น มารดา บิดา ประโยชน์ของการฝากครรภ์ การปฏิบัติตัวของหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับอาหาร การพักผ่อน การมีเพศสัมพันธ์ การออกกำลังกาย การคลายเครียดการเดินทางไกลการรักษาสุขภาพทั่ว ๆ ไป และอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ที่ต้องมาตรวจก่อนกำหนดนัด โดยจัดอบรม ความรู้ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์เช้า เวลาประมาณ 8.00 น เป็นต้นไป สำหรับหญิงอายุครรภ์มากกว่า 28 สัปดาห์ขึ้นไป จะให้ความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์จนถึงคลอด การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การทำงาน การออกกำลังกาย การมีเพศสัมพันธ์ อาการและแสดงที่ผิดปกติที่ต้องมาก่อนกำหนดนัด อาการเจ็บครรภ์เดือน อาการเจ็บครรภ์จริงวิธีเบ่ง การเตรียมตัวมาคลอด และการเลี้ยงบุตรด้วยน้ำนมมารดา สำหรับการสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง มารดาบิดาทารก โรงพยาบาลแม่และเด็กจะแนะนำให้มาโรงพยาบาลทั้งบิดามารดาให้มาด้วยกันทุก ครั้งที่มาตรวจครรภ์ เข้าห้องตรวจครรภ์พร้อมๆ กันไป สำหรับประชากรที่ทำการศึกษามาตรวจ ครรภ์ตามนัดทุกครั้งมากกว่าไม่มาตามนัดเพราะติดการทำงาน แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ในตนเอง สามารถใช้เหตุผลในการตัดสินใจมารับการตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของทั้งมารดาและทารก การมาตรวจตามนัดทุกครั้งอย่างน้อย 4 ครั้งนั้น เป็นการกระทำที่สอดคล้องกับเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ (แผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผน พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2535)

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ประชากรที่ศึกษาให้ความสนใจและจะเอาใจใส่ เรื่องการนอน พักผ่อนทั้งกลางวันและกลางคืน การออกกำลังกาย การเดิน การยืน การนั่ง ซึ่งการปฏิบัติ ดัง กล่าวจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี เช่น ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการย่อย และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ประชากรที่ศึกษา ทราบว่าการนอนพักผ่อน การออกกำลังกายมี

ประโยชน์ แต่ไม่มีเวลา เนื่องจากต้องทำงานช่วยหาเงินมาจุนเจือครอบครัว เมื่อเลิกงานกลับถึงบ้าน รู้สึกเหนื่อยล้าอ่อนเพลียหมดแรง ไม่มีแรงที่จะทำการออกกำลังกายต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษาครั้งนี้ ควรจัดให้มีการให้ความรู้ ความเข้าใจ นำไปปฏิบัติจริงซึ่งเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย ตามความต้องการของร่างกายของมารดาและทารก มีคู่มือการปฏิบัติตนเองของมารดาในระยะตั้งครรภ์
2. นำผลการศึกษาวิจัยไปปรับใช้ในกระบวนการพยาบาลมารดาและทารก
3. จัดกระบวนการจัดการเรียนการสอนให้เกิดพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ให้การพยาบาล และผู้รับการพยาบาล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการปฏิบัติตน ในกลุ่มหญิงมีครรภ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อน หรือกลุ่มหญิงมีครรภ์ที่มีประวัติการแท้งบ่อยๆ มีโรคประจำตัว โดยใช้การศึกษาแบบติดตามไปข้างหน้า (Prospective study) หรือการศึกษาระยะยาว (Longitudinal study) ร่วมกับการวิจัยแบบเจาะลึก ซึ่งเริ่มตั้งแต่ตั้งครรภ์ไม่เกิน 8 สัปดาห์ ไปจนถึงระยะคลอด โดยทำการวัดพฤติกรรมการปฏิบัติตน พฤติกรรมรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม และสิ่งรบกวนในชีวิตประจำวัน ทุกไตรมาสของการตั้งครรภ์ หรือโดยให้หญิงตั้งครรภ์จดบันทึกพฤติกรรมของตนเอง เพื่อจะทำให้การอธิบายผลของพฤติกรรมได้ถูกต้องแม่นยำยิ่งขึ้น จะได้ข้อมูลไว้เป็นแนวทางในการวางแผนให้การพยาบาลและการช่วยเหลือ หญิงมีครรภ์ที่มีแนวโน้มว่าจะเกิดภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์ ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก
2. ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติตน พฤติกรรมรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคมของการตั้งครรภ์ และการคลอดในครั้งแรก กับการตั้งครรภ์และคลอดมาแล้วหลายครั้ง เปรียบเทียบในแต่ละครั้ง
3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักมวลกายของมารดาก่อนตั้งครรภ์และน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นตลอดระยะของการตั้งครรภ์กับน้ำหนักของทารกแรกคลอด
4. ศึกษาเชิงทดลอง โดยการให้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม เพื่อผลลัพธ์ทาง

สุขภาพของหญิงมีครรภ์ ตลอดจนสุขภาพของทารก ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ทฤษฎีทาง
การพยาบาล

- 5 นำผลการศึกษาวิจัยไปปรับใช้ในกระบวนการพยาบาลมารดาและทารก