

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงพรรณนา (Descriptive Research) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีอายุไม่เกิน 20 ปีบริบูรณ์ และมีอายุครรภ์ 36 สัปดาห์ขึ้นไป ที่อาศัยและมาฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ของสถานบริการสาธารณสุข จำนวน 11 แห่ง ในจังหวัดกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่างได้จากการวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 128 คน โดยตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วยปัจจัยความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การเรียนรู้ การรับรู้ การเห็นคุณค่าในตนเอง พลังความสามารถ 10 ประการ ความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเอง ได้แก่ การคาดการณ์ การปรับเปลี่ยน การลงมือปฏิบัติ และปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ อายุ อายุครรภ์ อาชีพ ลักษณะของครอบครัว รายได้ของครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่าความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามในภาพรวม เท่ากับ 0.81 และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวัดโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Coefficient of Alpha) โดยแบบสอบถามความสามารถของการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เท่ากับ 0.90 และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ใช้สถิติการแจกแจง ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติวัดความสัมพันธ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน วิเคราะห์ตัวแปรทำนายด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ถดถอยเชิงพหุแบบขั้นตอน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรโดยรวมอยู่ระดับดี และเมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านการดูแลตนเองตาม

ภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นโดยรวมอยู่ในระดับดี จำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านพลังความสามารถ 10 ประการอยู่ในระดับปานกลาง และด้านความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี

3. ปัจจัยพื้นฐานของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีอายุ 17 ปีมากที่สุด ร้อยละ 28.1 รองลงมา คืออายุ 18 ปี ร้อยละ 27.3 และมีอายุน้อยที่สุด 14 ปี ร้อยละ 1.6 อายุเฉลี่ย 17.3 ปี มีอายุครรภ์ปัจจุบัน 38 สัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 30.5 รองลงมา 36 สัปดาห์ และ 39 สัปดาห์ ร้อยละ 22.70 และ 21.90 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพหรือเป็นแม่บ้าน ร้อยละ 35.9 รองลงมาประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และเกษตรกรรม ร้อยละ 32.8 และ 17.2 ตามลำดับ ลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่ เป็นครอบครัวขยาย (ปู่ ย่า ตา ยาย ลูก ป้า น้า อา) ร้อยละ 78.9 รองลงมา ครอบครัวเดี่ยว (สามี ภรรยา บุตร) ร้อยละ 21.1 และมีรายได้ต่อเดือน 5,001 – 10,000 บาทมากที่สุด ร้อยละ 58.6 รองลงมา ไม่มีรายได้ และ ต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 16.4 และ 12.5 ตามลำดับ

4. ปัจจัยที่มีอิทธิพลที่สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่าความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานด้านการเรียนรู้ ความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเอง ด้านการคาดการณ์ การปรับเปลี่ยน และปัจจัยพื้นฐานด้านอายุครรภ์ สามารถร่วมทำนายกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 50.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นำมาเขียนเป็นสมการทำนายดังนี้

สมการในรูปคะแนนดิบ

$$Y = a + b_1A_1 + b_2A_{14} + b_3A_{15} + b_4A_{18}$$

$$Y = 2.174 + 0.228 (\text{การเรียนรู้}) + 0.168 (\text{การคาดการณ์}) + 0.117$$

$$(\text{การปรับเปลี่ยน}) - 0.024 (\text{อายุครรภ์})$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = B_1A_1 + B_2A_{14} + B_3A_{15} + B_4A_{18}$$

$$Z = .358 (\text{การเรียนรู้}) + .323 (\text{การคาดการณ์}) + .298 (\text{การปรับเปลี่ยน}) - .194 (\text{อายุครรภ์})$$

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์ได้ดังรายละเอียดดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณารายด้านแล้วพบว่า ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ด้านการดูแลตนเองตามภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ดังนี้

ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และด้านการดูแลตนเองตามภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ฤดี ปุ่งบางกะดี (2540, หน้า 73) ซึ่งได้ศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ที่หน่วยฝากครรภ์ จำนวน 250 คน ผลการศึกษาพบว่า การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ ร้อยละ 54.20 มีพฤติกรรมการดูแลตนเองดี และอุมาภรณ์ กัวลิตี, กชพร สิงห์หล้า และทักษิณี มหาศิริพันธุ์ (2548, หน้า 31-44) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก: กรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในเขต จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และพฤติกรรมด้านการดูแลตนเองตามภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรมีพฤติกรรมด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และพฤติกรรมด้านการดูแลตนเองตามภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีในเรื่อง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดองและเครื่องดื่มของมีเมาต่างๆ จากข้อมูลด้านรายได้ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน การมีรายได้ที่เพียงพอทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถเลือกรับประทานที่มีประโยชน์และเพียงพอต่อตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จิราภรณ์ เพิ่มพูน (2547, หน้า 93-100) พบว่า รายได้ที่เพียงพอจะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การทำความสะอาดร่างกายให้สะอาด การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย ได้แก่ อาการเลือดออกทางช่องคลอด อาการบวม ทารกในครรภ์ดิ้นน้อย การรับประทานยาบำรุงตามแพทย์สั่ง และเมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือภาวะเครียดจะมีการปรึกษาคนที่ไว้วางใจ และทำในสิ่งที่รู้สึกทำให้สบายใจ เช่น การดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ

ส่วนด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัย ของ ฤดี

ปงบางกะดี (2540, หน้า 73) ได้ศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ที่หน่วยฝากครรภ์ จำนวน 250 คน ผลการศึกษาพบว่า การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ร้อยละ 44.20 มีพฤติกรรมการดูแลตนเองปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการดีในเรื่อง การสังเกตการดิ้นของทารกในครรภ์ เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจจะปรึกษากับคนที่ไว้ใจ และมีการวางแผนในการเลี้ยงดูบุตรที่จะเกิดมา จากข้อมูลพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 75.7 มีสถานภาพสมรส และมีลักษณะครอบครัวขยายอาศัยอยู่กับ ปู่ ย่า ตา ยาย บิดา มารดา ลูก ป้า น้า อา และพี่น้อง ร้อยละ 78.9 และเมื่อพิจารณารายข้ออื่นๆ พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการในระดับปานกลางในเรื่อง เมื่อรู้ว่าตนเองมีการตั้งครรภ์ไม่มาฝากครรภ์ทันที ชื่อที่ตรวจมาตรวจการตั้งครรภ์เอง และไม่คอยสังเกตการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์โดยการวัดหน้าท้อง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคลาร์กและแอฟฟอนโซ (Clark and Affonso, 1979, pp. 269-273) ได้กล่าวว่า พัฒนิกขั้นที่ 1 ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น คือ การสร้างความมั่นใจและยอมรับการตั้งครรภ์ (Pregnancy validation) เมื่อมารดามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นจะมีความประหลาดใจและแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะของการไม่ยอม และปฏิเสธไม่เชื่อว่าตนเองตั้งครรภ์ หรือมีความคิดว่าอาจเป็นเพราะความเจ็บป่วยของร่างกาย แต่อาการที่เกิดขึ้น เช่น คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ระดูขาดหายไป ทำให้ไม่แน่ใจว่ามีตั้งครรภ์เกิดขึ้นหรือไม่ ลำดับต่อไปจึงเป็นการตรวจสอบการตั้งครรภ์ เพื่อยืนยันให้เกิดความแน่ใจในตนเองยิ่งขึ้น เมื่อผลการตรวจยืนยันการตั้งครรภ์แน่นอนหญิงตั้งครรภ์จะเกิดความรู้สึกกำลังระหว่างความต้องการมีบุตรกับความไม่ต้องการที่จะมีบุตร จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ช้า

2. ความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรโดยรวมอยู่ในระดับดี จำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านพลังความสามารถ 10 ประการอยู่ในระดับปานกลาง และด้านความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี อภิปรายได้ดังนี้

ความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชรโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณิ กัณห์ดิลก (2542, หน้า 60-62) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของมารดา ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่นและพฤติกรรมการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่นโดยรวม

อยู่ในระดับสูง ซึ่งเมื่อพิจารณาตามรายชื่อ พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความสามารถในการดูแลตนเองดีในเรื่อง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง มีการคาดการณ์ การปรับเปลี่ยน และการลงมือปฏิบัติเพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดี

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ มาลินี ถิ่นกาญจน์ (2548, หน้า 52-60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์ในโครงการรับยาวิจัยด้านไวรัส จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่าความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองระดับดีในเรื่องของสุขภาพของมารดาที่แข็งแรงส่งผลให้เด็กทารกในครรภ์แข็งแรงด้วย และหญิงตั้งครรภ์ทุกคนสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ และเมื่อพิจารณารายข้ออื่นๆ พบว่า การเรียนรู้ และการรับรู้ ของหญิงตั้งครรภ์อยู่ระดับปานกลาง ซึ่งหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการเรียนรู้ในเรื่องของการค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ การหาความรู้จากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เอกสารแผ่นพับ อินเทอร์เน็ต เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การประเมินอาการที่ผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ ส่วนการรับรู้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความสามารถในการรับรู้เรื่องการมีวิธีการเตือนตนเองให้รับประทานยาบำรุงเพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ทารกในครรภ์แข็งแรง และการระมัดระวังไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยในระหว่างการตั้งครรภ์

ความสามารถในการดูแลตนเองด้านพลังความสามารถ 10 ประการอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับมาลินี ถิ่นกาญจน์ (2548, หน้า 52-60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์ในโครงการรับยาวิจัยด้านไวรัส จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า พลังความสามารถ 10 ประการ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเองด้านพลังความสามารถ 10 ประการอยู่ในระดับดีในเรื่องของ การสามารถควบคุมพลังงานของตนเอง สามารถใช้เหตุผลในการดูแลตนเอง การมีแรงจูงใจในการดูแลตนเอง และสามารถปฏิบัติกรดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องได้ และเมื่อพิจารณารายข้ออื่นๆ พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเองด้านพลังความสามารถ 10 ประการมีระดับปานกลางในเรื่อง การสนใจเอาใจใส่ตนเอง การควบคุมส่วนต่างๆในการเคลื่อนไหว ซึ่งช่วงไตรมาสที่ 3 หญิงตั้งครรภ์จะรู้สึกปวดหลัง และการทรงตัวเสียสมดุล มีความไม่สบายทางร่างกายเพิ่มมากขึ้น จึงต้องการการพักผ่อน มีความรู้สึกว่าการทารกในครรภ์ทำให้ตนเองลำบาก (Clark and Affonso, 1979, pp. 259-263) สามารถตัดสินใจและปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ สามารถแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง สามารถจัดกระบวนการทางความคิด รับรู้ เพื่อการปรับปรุงการดูแลตนเอง และสามารถจัดระบบ

การดูแลตนเอง พลังความสามารถของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโอเรม (Orem, 1991 อ้างอิงใน มาลินี ถิ่นกาญจน์, 2548, หน้า 64) มองพลังความสามารถ 10 ประการเป็นตัวกลางเชื่อมระหว่างการเรียนรู้และการกระทำของมนุษย์แต่ละเฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง

ความสามารถในการดูแลตนเองด้านความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัย ของมาลินี ถิ่นกาญจน์ (2548, หน้า 52-60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์ในโครงการรับยาวิจัด้านไวรัส จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า ความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจาก หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตัดสินใจมาฝากครรภ์ทุกคน และเกิดการยอมรับในบทบาทที่เปลี่ยนไปของตนเอง สนใจ เอาใจใส่สุขภาพบุตรในครรภ์ของตนเองเพื่อให้บุตรของตนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งจากข้อมูลพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตัดสินใจมาฝากครรภ์ ร้อยละ 100 ในสถานบริการของรัฐและเอกชน ทั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ สุกัญญา อ่อนจุ (2553, หน้า 42) การฝากครรภ์มีความสำคัญมากสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เพราะจุดมุ่งหมายในการฝากครรภ์นั้นเพื่อให้แน่ใจว่าหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ยังคงมีสุขภาพดีแข็งแรงตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์หากมีปัญหาหรือสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นระหว่างนั้น หญิงตั้งครรภ์จะได้รับปรึกษาเจ้าหน้าที่/บุคลากรสาธารณสุข เพื่อเข้ารับการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ การทราบล่วงหน้าว่ามารดาหรือทารกที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ จะทำให้แพทย์สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าความสามารถในการดูแลตนเองด้านความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดีในเรื่อง การคาดการณ์ ได้แก่ เมื่อมีอาการวิงเวียนศีรษะ อ่อนเพลีย และไม่สบาย จะพักผ่อนและปรึกษากับแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และงดทำงานหนักพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีอาการผิดปกติ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับการปรับเปลี่ยนหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการตัดสินใจฝากครรภ์เมื่อรู้ว่าตนเองตั้งครรภ์ ซึ่งน้ำหนัก รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ และการลงมือปฏิบัติ หญิงตั้งครรภ์มาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมง

3. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร ที่สามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 50.10 ($R^2 = .510$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประกอบด้วยปัจจัย การเรียนรู้ การคาดการณ์ การปรับเปลี่ยน และ อายุครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับ มาลินี ถิ่นกาญจน์ (2548, หน้า 52-60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์ในโครงการรับยาวิจัด้านไวรัส จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถและ

คุณสมบัติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การปรับเปลี่ยน สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์ในโครงการรับยาต้านไวรัสได้ร้อยละ 47 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 และสอดคล้องกับอุมารณ์ กัวลิทธิ, กชพร สิงห์หล้า และทักษณี มหาศิริพันธ์ (2548, หน้า 31-44) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก: กรณีศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่อยู่ในเขต จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยพื้นฐานของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมาก ได้แก่ อายุครรภ์ ลักษณะของครอบครัว รายได้ของครอบครัว และการวางแผนการตั้งครรภ์ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุมากได้ร้อยละ 40.80 ($P < .001$) ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพขึ้นอยู่กับมารดา การสนับสนุนทางสังคม การให้ความหมายของการตั้งครรภ์และทารก ระดับรายได้ ภูมิภาวะ ระดับการศึกษา ถ้าปัจจัยดังกล่าวเป็นไปในทางบวกจะส่งเสริมให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ (ภัทรวดี ทองชมพู, 2542) และการศึกษาของ พิชานันท์ หนองบัว (2551, หน้า 4) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์และมีบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ในพื้นที่สาธารณสุขเขต 2 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการตั้งครรภ์และมีบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ อายุครรภ์ และค่านิยมเกี่ยวกับการมีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก

การรับรู้ เป็นการแสดงออกถึงความรู้ความเข้าใจในเหตุการณ์ต่างๆ ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นซึ่งมีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นต่อภาวะสุขภาพของตนเองในเรื่อง การมาฝากครรภ์ตามนัดทุกครั้ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมทำให้ทารกในครรภ์แข็งแรง รวมถึงการรับประทานยาวิตามินตรงเวลาด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ Reeder & Matin (1992, p. 152) ที่กล่าวว่า หญิงตั้งครรภ์จะต้องมีการรับรู้ในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการการดูแลตนเอง อันเกิดจากการเบี่ยงเบนทางสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์มีการปฏิบัติตัวในเรื่องของ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การทำงาน การป้องกันอุบัติเหตุ การรักษาความสะอาดร่างกาย การใช้ยาและสารอื่นๆ การมาตรวจครรภ์ตามนัด สังเกตอาการผิดปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของสอดคล้องกับการศึกษาของสุพรรณิ กัณหาธิล (2542, หน้า 60-62) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของมารดาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวด้าน

สุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.54 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเรียนรู้ เป็นความสามารถในการค้นคว้าหาความรู้ในการดูแลตนเองจนสามารถหาเหตุผลและใช้เหตุผลในการดูแลตนเองเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี ซึ่งหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการเรียนรู้ในเรื่องของการค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์ การหาความรู้จากหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เอกสารแผ่นพับ อินเทอร์เน็ต เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การประเมินอาการที่ผิดปกติที่ควรมาพบแพทย์ สอดคล้องกับแนวคิดของคลากและแอฟฟอนโซ (Clark and Affonso, 1979, pp. 269-273) การแสวงหาความรู้และความช่วยเหลือตามความเหมาะสมกับสถานการณ์จากบุคคลากรทางสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ด้วยการเข้าฟังการสอนสุขภาพ หรือซักถามข้อสงสัยของตนเองทั้งที่เกี่ยวกับสาเหตุ อาการที่ควรมาพบแพทย์ และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและทารกในครรภ์ รวมถึงวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมในขณะตั้งครรภ์ เพื่อจะได้ทราบและเข้าใจการปฏิบัติตัวในระยะตั้งครรภ์

การปรับเปลี่ยน เป็นความสามารถที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่ควรกระทำหรือไม่ควรกระทำเพื่อการดูแลตนเอง ซึ่งหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นว่าเมื่อเกิดการตั้งครรภ์ต้องได้รับการฝากครรภ์ ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและครบ 5 หมู่ ถ้ามีอาการผิดปกติจะปรึกษาแพทย์ ทั้งนี้เพื่อให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรง สอดคล้องกับแนวคิดของคลากและแอฟฟอนโซ (Clark and Affonso, 1979, pp. 269-273) ที่กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเองให้ดีที่สุดตามความสามารถที่เหลืออยู่และรู้จักตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การขับถ่าย การทำงาน การพักผ่อน การออกกำลังกาย การป้องกันอันตราย และอื่นๆดังที่กล่าวมาแล้ว เพื่อสอดแทรกให้เป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำรงชีวิตในฐานะที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นยังคงเป็นบุคคลหนึ่งในครอบครัวและสังคม

และอายุครรภ์ เมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีอายุครรภ์ที่เพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะเห็นได้ชัดมากขึ้น ทารกในครรภ์มีการดิ้นที่แรงขึ้น หญิงตั้งครรภ์จะมีความภาคภูมิใจกับความรู้สึกรักหวัดกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง จะดูแลตนเองมากขึ้นเพื่อให้ตนเองและทารกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และปลอดภัยในระยะคลอด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิชานันท์ หนองษ์ (2551, หน้า 4) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์และมีบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ในพื้นที่สาธารณสุขเขต 2 พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการตั้งครรภ์และมีบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา

อาชีพ รายได้ อายุครรภ์ และค่านิยมเกี่ยวกับการมีบุตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะรู้สึกปวดหลังและการทรงตัวเลี้ยสมดุล มีความไม่สบายทางร่างกายเพิ่มมากขึ้น จึงต้องการการพักผ่อน มีความรู้สึกว่าการกในครรภ์ทำให้ตนเองลำบาก (Clark and Affonso, 1979, pp. 259-263) ทำให้มีเจตคติไม่ดีต่อการตั้งครรภ์ ในระยะนี้หญิงตั้งครรภ์จึงต้องการให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลง เนื่องจากกลัวการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นระยะที่มีการตั้งครรภ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การเรียนรู้ ด้านการคาดการณ์ การปรับเปลี่ยน และ อายุครรภ์ สามารถร่วมทำนายกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 50.10 ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีได้นั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1.1 พยาบาลควรประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทุกรายที่มีมารับบริการในคลินิกฝากครรภ์อย่างละเอียด เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนในการให้ความรู้ และคำแนะนำอย่างเหมาะสมแก่หญิงตั้งครรภ์ทุกรายตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีการดูแลตนเองที่ดีเพิ่มมากขึ้นโดยมีแนวทางดังนี้

1.1.1 ควรจัดกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตามอายุครรภ์ หรือตามไตรมาสเพื่อให้ความรู้ และคำแนะนำ รวมทั้งจัดเตรียมสื่อต่างๆ เช่น คู่มือการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ แผ่นพับ วีดีโอ

1.1.2 จัดกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน โดยให้เกิดการเรียนรู้ และการรับข้อมูลข่าวสารจากเพื่อนหญิงตั้งครรภ์ด้วยกันเอง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้พูดคุยประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่ม

1.2 จากการศึกษาครั้งนี้แม้จะพบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า หญิงตั้งครรภ์บางส่วนมีการปฏิบัติตนยังไม่ถูกต้องในเรื่อง การมาฝากครรภ์ล่าช้า การทำความสะอาดร่างกาย การพักผ่อน การออกกำลังกาย การควบคุมการเคลื่อนไหว และการสังเกตอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ ดังนั้นพยาบาลควรเน้นการให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม และเปิดโอกาสให้มีการซักถาม พูดคุยในปัญหาที่หญิงตั้งครรภ์สงสัย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร คือ การเรียนรู้ การคาดการณ์ การปรับเปลี่ยน และอายุครรภ์ ดังนั้นควรมีการจัดโปรแกรมให้ความรู้ในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น โดยแยกกลุ่มตามอายุครรภ์ และมีศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการให้บริการฝากครรภ์ให้เข้ากับบริบทของแต่ละพื้นที่ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดีต่อไป

2.2 ควรมีการทำวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์การดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น

