

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

Effects of the self-efficacy promotion program on women's health promotion behavior. Pregnancy Vibhavadi Hospital Surat Thani Province.

(Received: August 3,2025 ; Revised: August 17,2025 ; Accepted: August 18,2025)

วิไลวรรณ ศรีภักดี¹

Wilaiwan Sripakdee¹

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ใช้แบบแผนการวิจัย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 30 คน รวม 60 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ 2) แบบสอบถาม จำนวน 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะตนเอง ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้การทดสอบค่าที แบบอิสระ (Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองในหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และ ดีกว่ากลุ่มควบคุม 2) ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองในหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และ ดีกว่ากลุ่มควบคุม

คำสำคัญ การรับรู้สมรรถนะตนเอง, พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ, หญิงตั้งครรภ์

Abstract

This quasi-experimental research aimed to investigate the effects of a self-efficacy enhancement program on health-promoting behaviors among pregnant women at Wipawadee Hospital, Surat Thani Province. A two-group design was employed, consisting of an experimental group and a control group, with data collected before and after the intervention. The participants were pregnant women attending antenatal care at the antenatal clinic of Wipawadee Hospital. The sample size was calculated and selected using simple random sampling, with 30 participants in each group, totaling 60. The research instruments comprised: (1) a self-efficacy enhancement program for pregnant women, and (2) a questionnaire divided into three parts: Part 1 – general information, Part 2 – self-efficacy perception questionnaire, and Part 3 – health-promoting behavior assessment for pregnant women. The study was conducted over 8 weeks. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, including percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics with an independent t-test.

The results revealed that: (1) after participating in the self-efficacy enhancement program, the experimental group showed higher self-efficacy perceptions than before the program and significantly higher than the control group; and (2) the experimental group also demonstrated better health-promoting behaviors than before the program and significantly better than the control group.

Keywords: Self-efficacy, Health-promoting behaviors, Pregnant women

¹ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

บทนำ

การตั้งครรภ์เป็นภาวะปกติของสตรีวัยเจริญพันธุ์เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งหญิงตั้งครรภ์ควรปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมในระยะตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นการดูแลตนเองป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองและทารกในครรภ์¹ โดยพบว่าหญิงตั้งครรภ์ทุกรายมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนหรือโรคต่างๆ ในขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน การแท้ง ภาวะโลหิตจาง การคลอดก่อนกำหนด การคลอดยาก ตกเลือดหลังคลอด เป็นต้น บางรายภาวะแทรกซ้อนอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์เสียชีวิต²

จากสถิติพบว่า มีหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีงบประมาณ 2565 จำนวน 229 ราย โดยแบ่งเป็น คนไทย 160 คน ต่างด้าว 69 คน อัตราเด็กเกิดน้ำหนักน้อยในหญิงฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 10 และ ปีงบประมาณ 2566 พบว่ามีหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ จำนวน 203 ราย โดยแบ่งเป็น คนไทย 116 ราย ต่างด้าว 87 ราย อัตราเด็กเกิดน้ำหนักน้อยในหญิงฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14³ และปัจจุบันพบว่า มีหญิงตั้งครรภ์มีภาวะเสี่ยงมากขึ้นและปัจจัยที่ส่งผลต่อทารก คือ ด้านสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ สุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ ด้านพฤติกรรม สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดและทารกแรกเกิดมีน้ำหนักตัวน้อย มาจากสุขภาพแม่ขณะตั้งครรภ์ เช่น การติดเชื้อของระบบทางเดินปัสสาวะ มีภาวะโลหิตจาง ภาวะโภชนาการไม่ดี มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่จัด หรือ ดื่มเหล้ามาก เป็นต้น หากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้องจากบุคลากรทางการแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะช่วยลด

ปัญหาดังกล่าวลงได้อย่างแน่นอน ทั้งนี้การไปฝากครรภ์และได้รับการตรวจครรภ์อย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งปฏิบัติตัวให้ถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่จำเป็น และควรต้องปฏิบัติของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้การตั้งครรภ์ดำเนินไปด้วยดีจนกระทั่งคลอดและได้ทารกที่มีสุขภาพดี⁴

จากการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการดำเนินงานควรมีการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมดูแลตนเองอยู่ในระดับดีขึ้น แต่การให้คำแนะนำแก่หญิงตั้งครรภ์ ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการให้คำแนะนำเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ อีกทั้งหญิงตั้งครรภ์มักจะละเลยต่อการปฏิบัติตัวหรือการใส่ใจดูแลตนเอง จึงทำให้ยากต่อการควบคุมและป้องกันภาวะแทรกซ้อน เพิ่มความยุ่งยากซับซ้อนในการดูแลรักษาและมีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นหลายเท่า ดังนั้นผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ จึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยนำแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา มาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อให้สามารถดำรงบทบาทมารดาได้สำเร็จ การที่จะทำให้อยู่ตั้งครรภ์สามารถดำรงบทบาทมารดาสำเร็จได้นั้น สิ่งที่น่าสนใจ คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งสามารถส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ได้จาก 4 แหล่ง คือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ 2) การใช้ตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูง และ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์⁵ โดยผู้วิจัยได้จัดให้มีกิจกรรม คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์และการฝากครรภ์คุณภาพ จะทำให้อยู่ตั้งครรภ์เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการดูแลตนเองขณะตั้งครรภ์และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ อย่างไรก็ตามการที่หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์จะมีสุขภาพดีสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นอยู่กับหญิงตั้งครรภ์

เป็นบุคคลสำคัญที่สุดโดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง ดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพช่วยเพิ่มศักยภาพของบุคคลและส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพในระยะตั้งครรภ์จึงมีความสำคัญที่จะช่วยลดภาวะเสี่ยงแลภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นแก่หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเอง

3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองก่อนและหลังการทดลอง

4. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองในหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุ

ราษฎร์ธานีกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์ดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม

3. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองในหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

4. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีการศึกษา

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research design) แบบ 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง (Two-Group Pre-test Post-test Control Group Design) โดยที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองที่มารับบริการฝากครรภ์ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ประยุกต์มาจากทฤษฎีทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา⁵ เพื่อใช้ในกิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับกิจกรรมในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ตามปกติใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยการเก็บข้อมูลก่อนและหลังทดลอง

ประชากร ได้แก่ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ หญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 137 คน³

กลุ่มตัวอย่าง เป็นหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาล

วิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณ และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 30 คน รวม 60 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นอย่างมีแบบแผนเพื่อส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองด้วยการดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โดยประยุกต์มาจากแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะตนเองของแบนดูรา⁵ ด้วยการใช้แหล่งสนับสนุนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจาก 4 แหล่ง คือการใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการกระตุ้นทางอารมณ์ โดยการให้กำลังใจ การใช้โทรศัพท์ติดตาม และกระตุ้นเตือนผ่าน Application Line ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์

2) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ของครอบครัว (บาท/เดือน) บุคคลในครอบครัวที่ท่านอาศัยอยู่ด้วย จำนวนบุตรที่คลอด และมีชีวิตการตั้งครรภ์ครั้งที่ ความพร้อมในการมีบุตรในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ผู้แนะนำให้ท่านมารับการฝากครรภ์คุณภาพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากกรอบทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา⁵ เพื่อประเมินระดับความ มั่นใจในความสามารถเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ จำนวน 30 ข้อ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ มั่นใจมากที่สุด มั่นใจมาก มั่นใจปานกลาง มั่นใจน้อย และไม่มั่นใจเลย เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

มั่นใจมากที่สุด	5 คะแนน
มั่นใจมาก	4 คะแนน

มั่นใจปานกลาง	3 คะแนน
มั่นใจน้อย	2 คะแนน
ไม่มั่นใจเลย	1 คะแนน

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว จะใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมาพิจารณาความถี่ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์เฉลี่ยในการอภิปรายผลคำนวณ โดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น⁶

การแปลผลพิจารณาตามเกณฑ์เบสท์⁷ โดยการคิดคะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

คะแนนเฉลี่ย 3.68 - 5.00 คะแนน หมายถึงการรับรู้สมรรถนะตนเอง อยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.67 คะแนน หมายถึงการรับรู้สมรรถนะตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 คะแนน หมายถึงการรับรู้สมรรถนะตนเองอยู่ในระดับน้อย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Health promoting lifestyle profile) ของวอล์คเกอร์, ซีคริสตและเพนเดอร์⁸ ตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์⁹ ประกอบด้วยแบบแผนการดำเนินชีวิต 6 ด้าน มีข้อคำถามรวม 42 ข้อ โดยมีข้อความที่มีความหมายในด้านบวกทั้งหมดดังนี้

- 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ
 - 2) ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย
 - 3) ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย
 - 4) ด้านสมพันธภาพระหว่างบุคคล
 - 5) ด้านการจัดการกับความเครียด
 - 6) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ
- ลักษณะของคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยมากที่สุดหรือเป็นประจำ ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ้างบางครั้ง ปฏิบัติ

พฤติกรรมนั้นน้อยหรือนานๆ ครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ
พฤติกรรมนั้น มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยมากที่สุดหรือเป็น
ประจำ 5 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมบ่อยมาก 4 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบางครั้ง 3 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นน้อยหรือนานๆ ครั้ง 2
คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น 1 คะแนน

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้ว
จะใช้คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมาพิจารณา
ความถี่ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์เฉลี่ยในการอภิปรายผล
คำนวณ โดยใช้สูตรการคำนวณความกว้างของ
อันตรภาคชั้น⁶ การแปลผลพิจารณาตามเกณฑ์
เบสท์⁷ โดยการคิดคะแนน แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

คะแนนเฉลี่ย 3.68 - 5.00 คะแนน หมายถึง
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.67 คะแนน หมายถึง
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 2.33 คะแนน หมายถึง
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้
นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบคุณภาพ
เครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่านเพื่อ
ประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content
Validity) และทดสอบความสอดคล้องระหว่างข้อ
คำถามกับวัตถุประสงค์ที่เรียกว่าค่าดัชนี IOC (Index
of Item Objective Congruence) ในการศึกษา
ครั้งนี้ข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ มีค่าดัชนีความ
สอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และการทดสอบหาค่า
ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบทดสอบ
ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วไป
ทดลองใช้ (Try out) กับหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับ
บริการ คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลบ้านนาเดิม
จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน แล้วคำนวณหา
ค่าความสอดคล้องภายใน โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา
ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient)
ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.82

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแจกแจงและ
นำมาประมวลผลทางสถิติโดยใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์ คำนวณโดยมีสถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์
ข้อมูลทั่วไป ด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงอนุมาน 1) วิเคราะห์
เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้
สมรรถนะตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุ
ราษฎร์ธานี ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้
โปรแกรม โดยใช้การทดสอบค่าที แบบอิสระ
(Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
.05 และ 2) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง
ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะตนเองและ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์
โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่า
ที แบบอิสระ (Independent t-test) ที่ระดับ
นัยสำคัญทางสถิติ .05

จริยธรรมงานวิจัย

ได้รับการรับรองการพิทักษ์สิทธิกลุ่ม
ตัวอย่าง โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการ
วิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุ
ราษฎร์ธานี เลขที่โครงการ STPHO2025-55 ลง
วันที่ 15 มีนาคม พ.ศ.2568

ผลการวิจัย

1) ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่ม ตัวอย่าง

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองส่วน
ใหญ่มี อายุอยู่ช่วงระหว่าง 18 - 25 ปี ร้อยละ 53.3
อายุเฉลี่ย 25.30 ปี ระดับการศึกษามัธยมศึกษา
ตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 30.0 สถานภาพสมรสอยู่
ด้วยกัน ร้อยละ 56.7 ประกอบอาชีพเกษตรกร
ร้อยละ 53.3 รายได้เฉลี่ย 6,000 -10,000 บาทต่อ
เดือน ร้อยละ 50.0 ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่กับสามี ร้อย
ละ 33.3 มีบุตรที่คลอดและมีชีวิต 1-2 คน ร้อยละ

76.7 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 1-2 ร้อยละ 73.3 มีความพร้อมในการมีบุตรในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ร้อยละ 73.3 และผู้นำนำให้มารับการฝากครรภ์คุณภาพ คือ สามี ร้อยละ 30.0

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุอยู่ช่วงระหว่าง 18 - 25 ปี ร้อยละ 56.7 อายุเฉลี่ย 24.70 ปี ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ร้อยละ 36.7 สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันร้อยละ 50.0 ประกอบอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 56.7 รายได้เฉลี่ย 10,001-15,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 56.7 ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่กับอาศัยอยู่กับบิดา/มารดาสามี ร้อยละ 33.3 มีบุตรที่คลอดและมีชีวิต 1-2 คน ร้อยละ 70.0 เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 1-2 ร้อยละ 73.3 มีความพร้อมในการมีบุตรในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ ร้อยละ 66.7 และผู้นำนำให้มารับการฝากครรภ์คุณภาพ คือ สามี ร้อยละ 33.3

2) การรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 การรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้สมรรถนะตนเอง โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.47 S.D.=.30) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 4.08 S.D.=.94) รองลงมา ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Mean = 3.80 S.D.=.68) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.15 S.D.=.43)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้สมรรถนะตนเอง โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (Mean = 4.07 S.D.=.69) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

(Mean = 4.26 S.D.=.63) รองลงมา ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Mean = 4.21 S.D.=.55) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.89 S.D.=.67)

2.2 การรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีระดับการรับรู้สมรรถนะตนเอง โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.52 S.D.=.67) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 3.71 S.D.=.94) รองลงมา ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Mean = 3.65 S.D.=.74) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.05 S.D.=.64)

หลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีระดับการรับรู้สมรรถนะตนเอง โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ ปานกลาง (Mean = 3.46 S.D.=.48) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 3.73 S.D.=.52) รองลงมา ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Mean = 3.60 S.D.=.56) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือ ด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.13 S.D.=.55)

2.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองภายในกลุ่มทดลองพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองภายในกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนและหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเอง ไม่แตกต่างกัน

2.4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเอง ไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

3) พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.65 S.D.=.53) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 4.15 S.D.=.63) รองลงมา ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Mean = 3.75 S.D.=.65) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือด้านกิจกรรมทาง

กายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.41 S.D.=.95)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับดี (Mean = 4.12 S.D.=.59) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 4.33 S.D.=.67) รองลงมา ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Mean = 4.03 S.D.=.76) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.51 S.D.=.69)

3.2 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองควบคุมมีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.57 S.D.=.42) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 4.31 S.D.=.43) รองลงมา ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Mean = 4.01 S.D.=.40) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.13 S.D.=.48)

หลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.40 S.D.=.44) เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน หลังการทดลอง พบด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Mean = 4.16 S.D.=.56) รองลงมา ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Mean = 3.96 S.D.=.72) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยในลำดับสุดท้าย คือด้านกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย (Mean = 3.23 S.D.=.66)

3.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพภายในกลุ่มทดลองพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพภายในกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนและหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3.4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานีก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$)

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีประเด็นน่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองภายในกลุ่มทดลองพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะตนเอง ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้และทักษะในการจัดการตนเอง ฝึกปฏิบัติจริง และสามารถสะท้อนตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนจากผู้วิจัยยังช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกมีสมรรถนะสูงขึ้นอีกด้วย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของไชยา ทำแดง และนิทรา กิจธีระวุฒินงษ์¹⁰ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการจัดการตนเอง และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมการจัดการตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.543, p < .05$) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถนะตนเองมีประสิทธิภาพในการเพิ่มความเชื่อมั่นและความสามารถในการจัดการตนเองของผู้เข้าร่วม

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ ทักษะการจัดการตนเอง การฝึกปฏิบัติจริง และการสะท้อนตนเอง ส่งผลให้เกิดความมั่นใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วม

กิจกรรมดังกล่าว จึงมีคะแนนสมรรถนะตนเองต่ำกว่า ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของไชยาท่าแดง และนิทรา กิจธีระวุฒินวษ์¹⁰ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการตนเอง และระดับน้ำตาลในเลือดรวมทั้งระดับน้ำตาลเกาะสะสมเม็ดเลือดแดงสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แม้ว่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม ($t = -0.183$, $p = .855$) งานวิจัยชิ้นนี้ยังชี้ถึงข้อจำกัดในการควบคุมตัวแปรกวน ดังนั้นการนำผลการศึกษาไปใช้ ในบริบทอื่น ควรพิจารณาอย่างระมัดระวัง

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพภายในกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การเข้าร่วมโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อส่งเสริมสมรรถนะตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับความรู้ ทักษะ และแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ฝึกปฏิบัติจริง และสามารถสะท้อนตนเอง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี ทองสวนส้ม และณัฐพัชร บัวบุญ¹¹ ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาของมารดาวัยรุ่น พบว่า มารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และเมื่อเปรียบเทียบผลต่างคะแนนระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีผลต่างคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจพร ศศิวัจน์ไพสิฐ และอาทิตยา ไชยศิลป์¹² ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนสมรรถนะแห่งตนต่อ

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม หญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.001$) และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารรวมถึงหลังอาหาร 2 ชั่วโมงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) ผลการศึกษาทั้งสองชิ้นชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมที่ส่งเสริมสมรรถนะตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญ และสนับสนุนการใช้โปรแกรมดังกล่าวในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) เนื่องจากโปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มทดลองได้ถูกออกแบบให้เสริมสร้างความรู้ ความตระหนัก และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้เข้าร่วมอย่างเป็นระบบ ผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การให้ข้อมูลเชิงวิชาการ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การฝึกปฏิบัติจริง และการให้คำแนะนำอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดีขึ้นหลังเข้าร่วมโปรแกรม ทั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุมาลี ทองสวนส้ม และ ณัฐพัชร บัวบุญ¹¹ ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดาของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรก ผลการวิจัย: มารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงทารกด้วยนมมารดา ก่อนและ

หลังได้รับโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจพร ศศิวิจน์ไพสิฐ และ อาทิตยา ไชยศิลป์¹² ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมสนับสนุนสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัว ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนสมรรถนะแห่งตน หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวานมีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนสมรรถนะแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารและระดับน้ำตาลหลังอาหาร 2 ชั่วโมงลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมสนับสนุนสมรรถนะแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$)

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถนำผลที่ได้จากการศึกษามานำเสนอเพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

มีผลการวิจัยที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง จึงควรมีการติดตามผลของโปรแกรมการวิจัยในครั้งนี้ในกลุ่มทดลองในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น เช่น 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อติดตามและศึกษาเปรียบเทียบความยั่งยืนของโปรแกรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์รายใหม่ที่มาใช้บริการฝากครรภ์เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรส่งเสริมสนับสนุนให้พยาบาลและบุคลากรสาธารณสุขนำโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลกลุ่มหญิงตั้งครรภ์รายอื่น ๆ เพื่อให้มีการรับรู้สมรรถนะตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของ ตนเองได้อย่างเหมาะสม

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลือและการสนับสนุนจากหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลวิภาวดี ผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและหญิงตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ การมีส่วนร่วมของท่านถือเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้งานวิจัยนี้สามารถดำเนินไปได้จนสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

1. กาญจนา ศรีสวัสดิ์, ชุตินา ปัญญาพินิจนุกร, ณัฐธิดา สอนนาค.(2561). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2561;38(2):95-109.
2. ตติรัตน์ เตชะศักดิ์ศรี, คณะ.(2560). แบบจำลองเชิงสาเหตุคุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้. 2560;4(1):28-46.
3. คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี.(2567). สถิติหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลวิภาวดี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2567. สุราษฎร์ธานี: โรงพยาบาลวิภาวดี; 2567.
4. สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2565). คู่มือฝากครรภ์สำหรับบุคลากรสาธารณสุข [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 16 พ.ย. 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://hp.anamai.moph.go.th/th>
5. Bandura A.(1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.

6. บุญชม ศรีสะอาด.(2556). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น; 2556.
7. Best JW.(1977). Research in education. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1977.
8. Walker SN, Volkan L, Sechrist KR, Pender NJ.(1988). Health lifestyle of older adults: Comparison with young and middle-aged adults, correlates and pattern. Adv Nurs Sci. 1988; 11:76-90.
9. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA.(2011). Health promotion in nursing practice. 6th ed. NJ: Pearson Education LTD; 2011.
10. ไชยา ทำแดง, นิทรา กิจธีระวุฒิมังษ์.(2563). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมการจัดการตนเอง ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับน้ำตาลเกาะสะสมเม็ดเลือดแดงของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 2563;40(4):61-73.
11. สุมาลี ทองสวนส้ม, ญัฐพัชร บัวบุญ.(2564). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการเลี่ยงการดื้อยมนมมารดาของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรก. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2564;15(3):1-12.
12. เบญจพร ศศิวัจน์ไพสิฐ, อาทิตยา ไชยศิลป์.(2566). ผลของโปรแกรมสนับสนุนสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัวสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดน่าน. 2566.