

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และประยุกต์ ซึ่งผลการวิจัย แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

ส่วนที่ 2 กิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

2.1 รูปแบบ วิธีการและผลการดำเนินกิจกรรม

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

3.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง ร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำแนกตาม อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ย ของครอบครัวต่อเดือน การวางแผนการตั้งครรภ์ครั้งนี้ และอายุครรภ์ในปัจจุบัน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=30)	ร้อยละ
อายุ		
16 ปี	3	6.7
17 ปี	5	16.7
18 ปี	13	43.3
19 ปี	10	33.3
การศึกษา		
ไม่ได้เรียน	1	3.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	13	43.3
มัธยมศึกษาตอนปลาย	16	53.3
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	11	36.7
นักศึกษา	7	23.3
ทำงานเอกสารต/บริษัท	2	6.7
แม่บ้าน	2	6.7
ยังไม่มีอาชีพ	8	26.7
รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน		
6,000 – 7,999 บาท	10	33.3
8,000 บาทขึ้นไป	20	66.7
การวางแผนในการตั้งครรภ์ครั้งนี้		
ได้วางแผน (ตั้งใจ)	2	6.7
ไม่ได้วางแผน (ไม่ได้ตั้งใจ)	28	93.3
อายุครรภ์ปัจจุบัน		
12 สัปดาห์ – 24 สัปดาห์	15	50.0
25 สัปดาห์ – 28 สัปดาห์	15	50.0

จากตารางที่ 2 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นส่วนใหญ่อายุ 18 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมาคือ อายุ 19 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และอายุ 17 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมาคือ นักศึกษา จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และมีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 8,000 บาทขึ้นไป จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 รองลงมาคือ รายได้ระหว่าง 6,000- 7,999 บาท จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 การวางแผนในการตั้งครรภ์ครั้งนี้ส่วนใหญ่ไม่ได้วางแผน (ไม่ได้ตั้งใจ) จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 และอายุครรภ์ปัจจุบัน 12 สัปดาห์ – 24 สัปดาห์ และ 25 สัปดาห์ – 28 สัปดาห์ จำนวนเท่ากัน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ตามลำดับ

## ส่วนที่ 2 กิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

การจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมและทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพของ Pender มาใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก เพื่อให้เกิดการสร้างความเข้าใจ ความตระหนักและทักษะในการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ เพื่อให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกสามารถความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ผลกระทบ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ของวัยรุ่นมีการรับรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับ โอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ความรุนแรงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ และการรับรู้ผลดีของการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า ในขั้นของการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกทุกคนร่วมดูวิดีโอการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ด้วยความตั้งใจ เมื่อดูวิดีโอจบ ผู้นำกลุ่มได้ซักถามถึงการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ของแต่ละคน ส่วนใหญ่จะไม่มีรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลง ยกตัวอย่างเช่น น.ส.เอ ได้เล่าว่า “เราท้องได้ 6 สัปดาห์ แต่เราไม่มีรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเลย มีแค่เจ็บหน้าอกอย่างเดียว ไม่

คลื่นไส้ หรือมีอาการแพ้ท้องเลย ร่างกายปกติมาก” แต่บางคนที่มีอาการผิดปกติ ยกตัวอย่างเช่น น.ส. บีได้เล่าว่า”หนูรู้สึกว่าร่างกายมันเปลี่ยนมาก แพ้ท้องมาก ละก็เวลาเดินเราต้องจับท้องเหมือนพุงไว้ เพราะมันรู้สึกอึดและเสียดเวลาเดินไม่สบายตัวมากๆ หนูเป็นคนตัวเล็กด้วย” ซึ่งผู้นำกลุ่มก็ได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในร่างกายว่า “ไม่ต้องกังวลไปค่ะคุณแม่ บางคนก็มีอาการ บางคนก็ไม่มีอาการแพ้ นะคะ ส่วนเหมือนมีอะไรอยู่ในท้องมัย คือเด็กน้อยตัวจิ๋วมากๆ มากๆจริงๆค่ะ อาจจะมีหน่วงๆท้อง จี๊ดๆ ท้องบ๊าง คุณหมอบอกว่ามดลูกกำลังขยายค่ะ ทำจิตใจสบายๆ อย่ากังวล อย่าเครียดนะคะ สู้ๆค่ะ”

จากการสังเกตการณ์แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และ ภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พบว่าหญิงวัยรุ่นครรภ์แรกมีความสนใจที่จะร่วมแลกเปลี่ยน บอกล่าเรื่องราวของตนเองในการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น และรับฟังอย่างตั้งใจ

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

วัตถุประสงค์เพื่อให้หญิงวัยรุ่นครรภ์แรกมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเตรียม โภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และสามารถ เตรียม โภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ได้อย่างถูกต้อง

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า หญิงวัยรุ่นครรภ์แรกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้เรื่อง โภชนาการ ยกตัวอย่างเช่น

“หนูกินนมวันละกล่อง”

“หนูชอบกินมะม่วงดองมาก”

“หนูไม่ชอบกินผัก จะให้ทำยังไง”

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจัดให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกได้สังเกตตัวแบบผ่านภาพพลิก เพื่อใช้ ประกอบการสอนเรื่องการเตรียม โภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และจัดให้หญิงวัยรุ่น ตั้งครรภ์แรกได้สังเกตวิธีการจัดเตรียมอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์อย่างถูกต้องเหมาะสม ผ่านภาพ พลิกและตัวอย่างอาหารที่จัดให้ดู มีการเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ร่วมกันอภิปรายถึงโภชนาการที่ ส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

จากการสังเกตการณ์ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกทุกคนให้ความสนใจ ร่วมมือแสดงความคิดเห็นอย่างตั้งใจ มีหญิงวัยรุ่นครรภ์แรกคนหนึ่งได้กล่าวว่า “อย่างนี้เราก็ต้อง ตั้งใจกิน ตั้งใจเลือกอาหารเพื่อลูกให้มากขึ้น”

### กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์เพื่อให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์และฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้ถูกต้อง

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่าหลังจากที่ผู้นำกลุ่มฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ร่วมกันให้ตอบคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายคืออะไร ทำไมต้องออกกำลังกาย ให้ภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็นร่วมกันถึงการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและถนัด ยกตัวอย่างเช่น นส.เอ ได้กล่าวแสดงความคิดเห็นว่า “เดิน กับว่ายน้ำค่ะ ว่ายน้ำนี่ขอให้เป็นการยืดเส้น ยืดสาย กายบริหารก็พอค่ะ เพราะเวลาได้ลงน้ำบริหารจะรู้สึกผ่อนคลายสบายตัวมากค่ะ” ส่วนนส.บีก็ได้แสดงความคิดเห็นว่า “ว่ายน้ำค่ะ แม่ผ่อนคลายและไม่เครียดค่ะ”

### กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์เพื่อให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ และสิ่งที่ควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ เพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า หลังจากที่กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้รับฟังการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ และได้ร่วมกันคิดหาแนวทางการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ภายในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้สมาชิกร่วมกันสรุปวิธีการ แนวทางในการดูแลตนเองในระหว่างการตั้งครรภ์ ซึ่งแต่ละคนก็ได้แสดงความคิดเห็นรวบยอดต่าง ๆ กัน ยกตัวอย่างเช่น นส.เอ ได้กล่าวว่า “ต้องดูแลตัวเองทุกอย่างนะคะ

- ใส่รองเท้าที่กระชับ เช่น คัทชูที่นุ่มสบาย ห้ามใส่ส้นสูง ที่สำคัญรองเท้าต้องมีดอกยางมากๆ เพื่อกันลื่นค่ะ
  - ไปตรวจครรภ์เป็นประจำค่ะเพื่อจะได้รับคำแนะนำจากคุณหมอ
  - ทานอาหารที่มีประโยชน์ ผัก ปลา นม ผลไม้ (เน้นๆ ไปเลยค่ะ) แต่อย่าทานของมัน และของดองนะคะ
  - ไม่จำเป็นต้องทานเยอะๆเกินความจำเป็นนะคะ ให้ทานปกติค่ะ แต่เน้นปลาและนมเยอะๆ เพราะมีประโยชน์ต่อลูกในครรภ์ค่ะ
  - งดชา กาแฟ น้ำอัดลมค่ะ
- นส.บี กล่าวว่า “งดคาเฟอีน ชา กาแฟ น้ำอัดลม ถ้าอยาก ก็จิบๆ นิดๆ หน่อยๆ งดแอลกอฮอล์ อันนี้ 100%

งดผงชูรส ถ้าสั่งไม่ให้ใส่ได้ ก็ต้องสั่ง เน้นย้ำ จิตเส้นใต้ไปเลย ถ้าเลี้ยงไม่ได้จริงๆ ก็ถือว่า กินให้น้อยที่สุดกินของที่มีประโยชน์ ผลไม้ น้ำส้มคั้น นม

งดเสริมสวย ทำเล็บ ทำผม ทุกอย่าง สารเคมีต่างๆ เข้าไปในร่างกายได้ผ่านทางเดินหายใจ ส่วนยาบำรุง ให้กินเป็นประจำอย่าได้ขาด เดินก็ให้ระวังๆ นะคะ”

ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้สมาชิกร่วมกันสรุปวิธีการ แนวทางในการดูแลตนเองระหว่างการตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

1. หมั่นออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ การออกกำลังกายเบาๆ และสม่ำเสมอและออกกำลังกายแค่พอเหนื่อยอย่าหักโหมเกินไป

2. ทานอาหารที่มีประโยชน์ให้มากๆ ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม ผัก ผลไม้ ไม่ควรรับประทานอาหารพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน ไขมันมากเกินไป และควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารดิบๆ สุกๆ ของหมักดอง ผงชูรส ชา กาแฟ เหล้า และบุหรี่

3. การพักผ่อน ควรนอนหลับให้เต็มอิ่ม ประมาณ 8-10 ชั่วโมง และควรหาเวลานอนพักในตอนบ่ายอีกอย่างน้อย 1 ชั่วโมง

4. การรักษาความสะอาดร่างกาย ควรอาบน้ำให้ร่างกายสะอาดสดชื่น วันละ 2 ครั้ง แต่ถ้าอากาศเย็นควรอาบน้ำอุ่น และให้ความอบอุ่นกับร่างกาย ถ้าผิวแห้งตึงให้ใช้โลชั่นทาหลังอาบน้ำ

5. การดูแลปาก และฟัน ควรแปรงฟันอย่างถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากด้วยน้ำสะอาด หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร

6. การมีเพศสัมพันธ์ควรใช้ท่าที่ปลอดภัย ไม่ใช่แรงกระแทกมากเกินไปที่แนะนำคือให้ใช้การนอนตะแคงข้างเท่านั้นเพราะจะไม่กระทบกับท้อง

7. น้ำหนักตัวในระหว่างตั้งครรภ์ ควรมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นไม่เกิน 10 กิโลกรัมตลอดการตั้งครรภ์

8. การผ่อนคลายความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ หาวิธีการผ่อนคลายที่ตัวเองชอบ เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ พักผ่อนนอนหลับ เป็นต้น

### กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมการประเมินผล

วัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นการทบทวน เกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 4 ครั้ง

ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่า กลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และแนวทางการดูแลตนเอง ทั้งหมดตลอดจนการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้พูดคุยถึงวิธีการ แนวทางการดูแลตนเองที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ว่ามีอุปสรรคและปัญหาหรือไม่อย่างไร หลังจากนั้นให้กลุ่ม

หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ที่เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันแก้ไข สรูปกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่ม และตอบแบบสอบถาม พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์

### ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลก่อน-หลังการเข้าร่วมกิจกรรมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน คำร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านโภชนาการ จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม		หลังร่วมกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ด้านโภชนาการ</b>				
1. ท่านรับประทานไข่ วันละ 1 ฟอง	3.57	0.73	4.63	0.49
2. ท่านดื่มนมอย่างน้อย วันละ 1 แก้ว/กล่อง	3.90	0.76	4.67	0.48
3. ท่านหลีกเลี่ยงการ รับประทานอาหารมันๆ เช่น ข้าวขาหมู อาหารทอด ต่างๆ	3.27	0.98	4.43	0.63
4. ท่านรับประทานยาเสริม ธาตุเหล็กตามแพทย์สั่งทุกวัน	4.13	0.81	4.23	0.93
5. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว	4.10	0.80	4.83	0.46
6. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ประเภทชา กาแฟและเครื่องดื่ม ประเภทน้ำตาลขณะตั้งครรภ์	3.40	1.38	4.60	0.72
ค่าเฉลี่ยรวม	3.73	0.56	4.57	0.19

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้าน โภชนาการ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านโภชนาการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน คำร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการ  
 รับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม		ร่วมกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
7. ท่านอาบน้ำอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง	4.27	0.83	4.17	0.46
8. ท่านไปตรวจสุขภาพฟัน ทุก 6 เดือน หรืออุดฟัน เมื่อพบว่ามีฟันผุ	2.93	0.87	3.70	0.95
9. ท่านหลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ บุคคลที่เป็นโรคที่ติดต่อได้ เช่น หัดเยอรมัน หวัด	3.13	1.22	4.67	0.48
10. ท่านสวมเสื้อผ้าที่สบายและ สะอาด หลวม ไม่รัดแน่น เกินไป	3.83	1.05	4.73	0.45
11. ท่านเดินขึ้นบันไดหรือเดิน บนพื้นที่เสี่ยงต่อการลื่นล้ม	3.07	0.87	3.23	1.10
12. เมื่อเจ็บป่วยท่านซื่อยามา รับประทานเอง	2.60	1.16	1.57	0.97
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	2.23	1.16	1.23	0.82
ค่าเฉลี่ยรวม	3.15	0.49	3.33	0.38

จากตารางที่ 4 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพก่อนเข้าร่วมกิจกรรม



ตารางที่ 5 แสดงจำนวน คำร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการทำกิจกรรม และการออกกำลังกาย จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม		หลังร่วมกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ด้านการทำกิจกรรมและ</b>				
<b>การออกกำลังกาย</b>				
14. ท่านบริหารกล้ามเนื้อ 14 ส่วนต่างๆ ของร่างกายในท่าต่างๆ ประมาณวันละ 20 นาที	2.83	0.79	3.37	1.19
15. ท่านออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ โดยการเดินเล่นหรือทำงานบ้านเบาๆ	3.83	0.99	4.43	0.68
16. ท่านบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ช่วยในการคลอดให้แข็งแรง เช่น ขมิบช่องคลอด เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและหลัง	3.20	1.09	3.47	0.63
17. ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ใช้แรงท่านจะพักผ่อนหย่อนก่อนทุกครั้ง	3.83	1.23	4.50	0.51
18. ท่านนอนหลับพักผ่อนติดต่อกันอย่างน้อย 8 ชั่วโมง	3.83	0.70	4.17	0.46
ค่าเฉลี่ยรวม	3.51	0.78	3.99	0.34

จากตารางที่ 5 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการทำกิจกรรม และการออกกำลังกาย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม		หลังร่วมกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ด้านการมีสัมพันธภาพ</b>				
<b>ระหว่างบุคคล</b>				
19. ท่านสามารถปรึกษาปัญหา ต่างๆ กับบุคคลใกล้ชิดได้	3.60	0.85	4.47	0.51
20. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับ ครอบครัวละบุคคลอื่นๆ	3.50	0.73	4.57	0.50
21. ท่านขอและได้รับความ ช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง	3.70	0.70	4.53	0.51
22. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยขณะ ตั้งครรภ์ สามีและคนในบ้านจะพา มาพบแพทย์ทุกครั้ง	4.10	0.99	4.57	0.50
23. สามีและคนในบ้านกระตุ้น ให้ท่านรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อตัวท่านและทารก	4.43	0.73	4.20	0.41
ค่าเฉลี่ยรวม	3.87	0.60	4.47	0.41

จากตารางที่ 6 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน คำร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม		หลังร่วมกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ด้านการจัดการความเครียด</b>				
24. เมื่อท่านเกิดความเครียดจะหา จะหาสาเหตุของความเครียดและ หาทางแก้ไข	3.13	1.01	4.57	0.56
25. ท่านหลีกเลี่ยงสาเหตุที่จะ ทำให้เกิดความเครียด	3.33	0.76	4.63	0.56
26. ท่านพยายามทำให้จิตใจ แจ่มใส เพื่อให้ทารกในครรภ์ มีสุขภาพจิตดี	4.17	0.91	4.63	0.49
27. ท่านมักจะหาวิธีคลายเครียด เช่น การฟังเพลง อ่านหนังสือ หรือหางานอดิเรกทำ	3.90	0.76	4.77	0.43
ค่าเฉลี่ยรวม	3.63	0.63	4.65	0.40

จากตารางที่ 7 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการจัดการความเครียด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการจัดการกับความเครียดก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ตารางที่ 8 แสดงจำนวน คำร้อยละ พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ จำแนกรายข้อคำถาม

รายการ n=30	ก่อนร่วมกิจกรรม		หลังร่วมกิจกรรม	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
<b>ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ</b>				
28. ท่านมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป	3.10	0.99	3.03	0.93
29. ขณะตั้งครรภ์ท่านรู้สึกว้าเหว่กังวลต่อการถูกทอดทิ้ง	2.63	1.24	2.37	0.72
30. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่จะได้เป็นแม่ในเร็ว ๆ นี้	4.03	0.89	4.70	0.47
31. ท่านพอใจและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง	4.27	0.87	4.67	0.48
ค่าเฉลี่ยรวม	3.51	0.51	3.69	0.44

จากตารางที่ 8 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 ซึ่งสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านโภชนาการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม