

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 14-28 สัปดาห์ ที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 30 คน ใช้การคัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนด

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยได้นำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพของ Pender มาใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการทำวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านโภชนาการ

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านโภชนาการเท่ากับ 3.72 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 4.56

ผลของกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านโภชนาการ พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกทุกคนให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็นอย่างตั้งใจ รวมทั้งในกลุ่มหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์กลุ่มตัวอย่างได้ช่วยกันสรุปปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการเตรียมโภชนาการสำหรับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ เท่ากับ 3.15 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพเท่ากับ 3.32

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจที่จะร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยน บอกเล่าประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อตั้งครรภ์ และภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และรับฟังอย่างตั้งใจ

ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.50 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.98

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจรับฟังซักถามเกี่ยวกับวิธีการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ และร่วมกันฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งภายในกลุ่มได้ร่วมกันพูดคุย เสนอแนะวิธีการฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์

ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 3.86 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 4.46

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและบุคคลอื่นๆ ได้ดีขึ้น สามารถปรึกษาปัญหาต่างๆ กับบุคคลใกล้ชิดได้มากขึ้น

ด้านการจัดการกับความเครียด

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียดโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกมีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 3.86 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการจัดการกับความเครียด เท่ากับ 4.46

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกด้านการจัดการกับความเครียด พบว่าหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างเมื่อเกิดความเครียดจะหาสาเหตุของความเครียดและหาทางแก้ไข โดยมีวิธีการพักผ่อนหย่อนใจที่ตนเองชอบเพื่อคลายความเครียดของตนเอง

ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

หลังกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก ด้านการ

พัฒนาทางจิตวิญญาณ หนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกมีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองในหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 3.56 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองในหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เท่ากับ 4.11

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ พบว่าหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกกลุ่มตัวอย่างมีการยอมรับการตั้งครั้งแรก ยอมรับทารกในครรภ์ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมที่เกิดขึ้นในขณะที่ตั้งครั้งแรก มีความพอใจและมีความสุขกับการเป็นตัวของตัวเอง

อภิปรายผลการวิจัย

ผลของกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรก

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเมื่อหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งมีทั้งการให้ความรู้ การสอนสาธิตและฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลตนเองในด้านการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ด้านโภชนาการ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ซึ่งเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านต่างๆ ข้างต้น พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกด้าน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของจิราพร คำรอด (2552) เรื่องการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกที่รับบริการในแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการดูแลสุขภาพตนเองของหนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรก 4 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการป้องกันรักษาสุขภาพตนเอง ด้านกิจวัตรประจำวัน และด้านสุขภาพจิต พบว่าผลการพัฒนาทำให้หนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกได้พัฒนาความรู้ ความเข้าใจ เจตคติที่ดี สามารถนำความรู้กลับไปใช้ได้จริง และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองยิ่งขึ้น ซึ่งมีผลให้หนึ่งวัยรุ่นตั้งครั้งแรกได้อย่างปลอดภัยไม่มีภาวะแทรกซ้อน ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้ทารกมีน้ำหนักตัวมากกว่า 2,500 กรัม ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของมารดาและทารกหลังคลอดมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

ด้านโภชนาการ

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ด้านโภชนาการ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.72 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 สอดคล้องกับ สุทน เพ็ชรรัตน์ (2551) ได้ศึกษาผลของการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการต่อพฤติกรรมส่งเสริมโภชนาการและภาวะโภชนาการของหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอิมูโนโพรเฟอรัล พบว่าหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอิมูโนโพรเฟอรัลที่ได้รับการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการมีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคสูงกว่ากลุ่มที่รับการพยาบาลตามปกติ และหญิงตั้งครรภ์พาหะธาลัสซีเมียชนิดอิมูโนโพรเฟอรัลที่ได้รับการพยาบาลเพื่อส่งเสริมโภชนาการมีการบริโภคอาหารเหมาะสมกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ด้านการรับฟังข้อต่อสุขภาพ

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก ด้านการรับฟังข้อต่อสุขภาพ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรกมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 3.15 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 สอดคล้องกับ มณีรัตน์ ศรีมาน้อย (2552) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทางสุขภาพต่อความวิตกกังวลและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย พบว่า การให้คำปรึกษาทางสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมียด้วยการให้ความรู้และการดูแลตนเองที่จำเป็นจะสามารถช่วยลดระดับความวิตกกังวลและเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเองแก่หญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมียได้เป็นอย่างดี

ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 สอดคล้องกับ บุญบา อนุศักดิ์ (2545) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของแรงงานหญิงตั้งครรภ์ในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายและการเตรียมตัวเพื่อการคลอดได้อย่างถูกต้อง มีจำนวนร้อยละ 98.88 เห็นได้ว่าส่วนใหญ่ได้ฝึกทำการเตรียมตัวเพื่อการคลอดและการฝึกปฏิบัติการบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง

ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 สอดคล้องกับ ช่อผกา จันประดับ (2554) ได้ศึกษาผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีความสามารถพัฒนาศักยภาพด้านความคิด และการปรับตัวได้ดีขึ้น

ด้านการจัดการความเครียด

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ด้านการจัดการความเครียด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 สอดคล้องกับ กาญจนา ศรีสวัสดิ์ (2554) ได้ศึกษาผลของการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่าค่าเฉลี่ยความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับความรู้และการฝึกผ่อนคลายต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้และการฝึกผ่อนคลายสามารถลดระดับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้

ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

หลังกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก จำนวน 30 คน พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 หลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 สอดคล้องกับ อรทัย ทรงผาสุข (2551) ได้ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล อัตมโนทัศน์ และแรงสนับสนุนจากคู่สมรส ต่อพัฒนาการของการตั้งครรภ์ในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นตอนปลายมีการปฏิบัติพัฒนาการของการตั้งครรภ์ได้ดี โดยกลุ่มตัวอย่างมีการยอมรับการตั้งครรภ์สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับทารกในครรภ์ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง มีการเตรียมตัวเพื่อการคลอดและการเป็นมารดา และสามารถยอมรับบทบาทการเป็นมารดาได้ดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. กิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน เพื่อช่วยให้หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก มีการดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. การนำกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก บุคลากรควรเน้นการสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์อย่างใกล้ชิด เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้พูดคุยซักถามอย่างเป็นกันเอง
3. ควรมีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ในกลุ่มอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบถึงผลของการจัดกิจกรรมการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร
2. ควรมีการส่งเสริมให้มีการพัฒนาเชิงรุก โดยมีการเยี่ยมบ้านของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก
3. ควรส่งเสริมให้มีการวิจัยและพัฒนาในการดูแลตนเองในระยะหลังคลอด
4. ควรมีการศึกษาวิจัยในเรื่องของการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม