

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิดหนึ่งกลุ่มแบบอนุกรมเวลา (one group time series design) เพื่อศึกษาผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีตั้งครรภ์จำนวน 28 รายที่มีภาวะท้องผูกและมารับบริการที่แผนกฝากครรภ์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ระหว่างเดือนสิงหาคม 2560 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2560 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด กลุ่มตัวอย่างถูกจัดให้อยู่ในช่วงการควบคุมคือช่วงที่ปฏิบัติตนตามปกติตามที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ และในช่วงการทดลองคือช่วงที่มีการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย

เครื่องมือที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ แผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1991) ภาพพลิก และคู่มือการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์ ส่วนเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล สมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน ประกอบด้วย แบบบันทึกการรับประทานอาหาร แบบบันทึกการดื่มน้ำ แบบบันทึกการขับถ่ายประจำวัน และแบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (Bowel Pattern Assessment Form) (Hinrichs & Huseboe, 2001) ฉบับภาษาไทยโดย โปต้น แสนสุขสวัสดิ์ (2550) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่างระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบมีการวัดซ้ำ (one-way repeated ANOVA) และการวิเคราะห์ความแตกต่างของแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระที่แสดงว่ามีภาวะท้องผูกของกลุ่มตัวอย่างระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. จำนวนครั้งของการขยับถ่ายของกลุ่มตัวอย่างในช่วงการทดลองที่มีการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายมากกว่าช่วงการควบคุมที่มีการปฏิบัติตัวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. ช่วงการทดลองที่มีการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีแบบแผนการขยับถ่ายอูจากระที่มีภาวะท้องผูกน้อยกว่าช่วงการควบคุมที่มีการปฏิบัติตัวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลของการศึกษาการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติกรพยาบาล พยาบาลผดุงครรภ์ควรนำแผนกิจกรรมการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูก
2. ด้านการศึกษา ควรนำผลการวิจัยไปเผยแพร่แก่นักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการใช้แนวคิดการกำกับตนเองในการแก้ไขภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์กลุ่มอื่น เช่น สตรีระยะหลังคลอด สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่ต้องนอนพักรักษาในเตียงในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานาน เป็นต้น
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ ในรูปแบบของการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial [RCT])