ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จุดประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาว่าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือจะสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ได้มากกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือหรือไม่ อย่างไรบ้างหรือไม่ ได้แก่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ สุขภาพของทารกในครรภ์ การคลอด และการเลี้ยงดูบุตร โดยการใช้การวิจัยเชิงทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือหญิงครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์กับแพทย์ผู้ชำนาญการนรีเวชกรรม กองสูตินรีเวชกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ ด้วยการเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน ๖๐ คน แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน ๓๐ คน ซึ่งได้รับการบำบัดด้วยหนังสือควบคู่ไปกับการดูแลตามปกติของโรงพยาบาล และกลุ่มควบคุม จำนวน ๓๐ คน ซึ่งได้รับการดูแลตามปกติจากโรงพยาบาลเพียงอย่างเดียว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่

๑.แบบทดสอบเพื่อวัดความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger ที่ชื่อว่า The State Trait Anxiety Inventory (STAI) เป็นแบบทดสอบที่มีลักษณะเป็นคำถามปิด จำนวน ๒๕ ข้อ

๒.หนังสือด้านสุขวิทยาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ สุขภาพจิตของหญิงมีครรภ์ การคลอด และการเลี้ยงดูบุตรจำนวน ๑๐ ชื่อเรื่อง ซึ่งผู้วิจัยเลือกสรรและผ่านการตรวจสอบความวิตกกังวลโดยผู้เชี่ยวชาญ

วิธีดำเนินการวิจัย

๑.ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบเพื่อวัดความวิตกกังวลและเก็บแบบทดสอบความวิตกกังวลไว้ก่อน (การทดสอบครั้งที่ ๑)

๒.ให้กลุ่มทดลองอ่านหนังสือเป็นเวลา ๔ เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองมาพบทุกสี่สัปดาห์และสองสัปดาห์ ตามกำหนดนัดของแต่ละคนที่ห้องตรวจฝากครรภ์ ตามวันที่โรงพยาบาลนัดตรวจครรภ์ การอ่านหนังสือ ๑ เรื่องแรกให้กลุ่มทดลองเลือกอ่านเองตามความต้องการ ส่วนครั้งต่อๆไปผู้วิจัยจะแนะนำหนังสือในเนื้อหาอื่นๆซึ่งกลุ่มทดลองยังไม่ได้อ่าน เพื่อให้อ่านครบทั้งหมดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ สุขภาพของหญิงมีครรภ์ การคลอด และการเลี้ยงดูบุตรก

๓. เมื่อครบกำหนดการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๒ กลุ่ม ทำแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลฉบับเดิมอีกครั้งหนึ่งเพื่อเก็บและแยกความวิตกกังวลหลังการบำบัด(การทดสอบครั้งที่ ๒) การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้ Two way Analysis of Varience (ANOVA)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า

๑. หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือภาพมีอาการและความวิตกกังวลทั่วๆไปเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ต่ำกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๒. หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือภาพมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ต่ำกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

๓. หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือภาพมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของทารกในครรภ์ต่ำกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๔. หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือภาพมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดต่ำกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

๕. หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือภาพมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกต่ำกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

สมมติฐานการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานปรากฏได้ดังนี้

ผลการบำบัดด้วยหนังสือ หญิงครรภ์แรกทั้งกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ (กลุ่มควบคุม) และกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ (กลุ่มทดลอง) มีความวิตกกังวลในด้านต่างๆไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ และ .๐๕ (ตารางที่ ๙,๑๐,๑๗,๒๑,๒๕) ได้แก่อาการและความวิตกกังวลทั่วๆไปเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของทารกในครรภ์ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารก แต่ภายหลังการบำบัดด้วยหนังสือพบว่า หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือสามารถลดความวิตกกังวลในด้านต่างๆดังกล่าวลงได้มากกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑, .๐๑, และ .๐๕ (ตารางที่ ๑๐, ๑๘, ๑๘, ๒๒, ๒๖) แสดงให้เห็นว่าการบำบัดด้วยหนังสือมีศักยภาพในการลดความวิตกกังวลได้ และผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้โดยแยกเป็นผลการวิจัยแต่ละด้านดังนี้

๑.อาการและความวิตกกังวลทั่วๆไปของหญิงครรภ์แรก (ตารางที่ ๙-๑๐)

เนื่องจากหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ เมื่อเริ่มตั้งครรภ์จะมีอาการต่างๆคล้ายคลึงกันเช่น การแพ้ท้องเวียนศีรษะหรืออาเจียน ความอ่อนเพลีย อารมณ์แปรปรวน และหากหญิงตั้งครรภ์มีความวิตกกังวลมากอาจมีอาการใจสั่น หน้ามืดเป็นลม นอนไม่หลับ (Riggs, ๑๙๗๖: ๑๙-๒๓; Zung ๑๙๗๑: ๓๗๑-๓๗๒) แม้หญิงตั้งครรภ์เหล่านี้ได้รับความรู้จากหนังสือว่าอาการต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์เป็นอาการปกติของหญิงมีครรภ์และทราบวิธีการจัดการกับอาการดังกล่าว ย่อมทำให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของศรีเรือน สุขสมัย (๒๕๒๖: ๓๙-๔๑) ซึ่งกล่าวว่าสตรีที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจให้หมดไปด้วยวิธีต่าง เช่น ขอคำปรึกษาจาก

ผู้ที่ไว้วางใจได้ หรือการค้นคว้าจากหนังสือที่มีคุณประโยชน์ การบริหารร่างกาย และจิตใจด้วยหนังสือดังกล่าวจึงได้ผลดีกว่าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือก่อนการบำบัด (การทดสอบครั้งที่ ๑) มีอาการและความวิตกกังวลต่างๆไปเกี่ยวกับการตั้งครรภ์มากพอสมควร แต่หลังการบำบัด (การทดสอบครั้งที่ ๒) ซึ่งมีระยะเวลาห่างกัน ๔ เดือนปรากฏว่ามีความวิตกกังวลลดลง ส่วนหญิงครรภ์แรกกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ หลังการบำบัด (การทดสอบครั้งที่ ๒) มีอาการและความวิตกกังวลสูงขึ้น (ตารางที่ ๖)และมีอาการอ่อนเพลียเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือนั้นยังคงมีอาการและความวิตกกังวลต่างๆไปเกี่ยวกับการตั้งครรภ์อยู่ อาจเนื่องจากไม่ได้รับความรู้ที่จะนำมาให้ความกระจ่างแก่ปัญหาของตนได้ หรืออาจคิดว่าอาการต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ผิดปกติ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ขาดการได้รับคำแนะนำ ขาดความรู้ทำให้เกิดความกลัว ความวิตกกังวลจนไม่มีความสุข (กรรณิการ์ กันธะรักษา ๒๕๐๐: ๒;Bash and Gold ๑๙๘๐: ๑๗๖-๑๗๗) และผลของความวิตกกังวลยังส่งผลกระทบถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยาทำให้ขบวนไหลเวียนโลหิตผิดปกติ การย่อยอาหารมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ทำให้หงุดหงิดเหนื่อยง่าย (ดารารัตน์ ประภักษ์ขาม และคณะ ๒๕๑๙: ๓๑๕-๓๒๐;Mackenzie ๑๙๗๖: ๑๓-๑๙)ซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้หญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือยังคงมีอาการและความวิตกกังวลอยู่

๒.ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์(ตารางที่ ๑๐-๑๙)

ผลการวิจัยพบว่าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ลดลงมากกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ แสดงให้เห็นว่าหนังสือต่างๆที่เลือกสรรมาให้หญิงครรภ์แรกอ่านมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อหญิงครรภ์แรกช่วยให้สามารถกลั่นกรองความคลางแคลงใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนและสิ่งที่ควรปฏิบัติหรือสิ่งที่ควรละเว้นในขณะตั้งครรภ์ได้ เช่น อาหารที่ควรรับประทานเพิ่มขึ้นหรืออาหารชนิดใดควร

[illegible] หญิงที่ทำงานนอกบ้านควรปฏิบัติตัว
[illegible] รวมทั้งการบริหารร่างกาย
[illegible] การร่วมเพศหรือการฉีดยาเพื่อลดความกังวลลงได้ดังที่
Olsen (๑๙๗๙: ๔๖๔-๔๖๕) กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของหนังสือว่า
[illegible] หนังสือเป็นสิ่งที่มี
ประโยชน์และเชื่อถือได้ จัดยที่ก่อนการบำบัด(การทดสอบครั้งที่ ๑)นั้นหญิง-
[illegible] มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติ-
[illegible] ($\bar{x}$=๒.๐) หลังการบำบัด(การทดสอบครั้งที่ ๒) ลดลงเป็น
($\bar{x}$=๑.๑๑) ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดนั้นมีความวิตกกังวลลดลงขึ้นหลังการบำบัด
(การทดสอบครั้งที่ ๒) คือ($\bar{x}$=๒.๒๐) เป็น($\bar{x}$=๒.๐) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหญิง-
[illegible] มีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น
[illegible] (การทดสอบครั้งที่ ๑) ซึ่งอาจเนื่องมาจากการไม่ทราบจะ
[illegible] ไม่ทราบว่าการดำเนินตามชีวิต
[illegible] ในครรภ์หรือไม่ สิ่งเหล่านี้ย่อมก่อให้
[illegible] การมีครรภ์ครั้งแรก กัยยะรักษา(๒๕๓๐: ๓;)Bash และ Gold
(๑๙๘๖: ๑๐๖-๑๐๗)ได้กล่าวถึงหญิงตั้งครรภ์ว่ามักมีความกังวลเกี่ยวกับตนเอง
[illegible] ไม่ทราบว่าควรจะปฏิบัติตัวอย่างไรหรือรับประทานอาหาร
[illegible] และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจแล้วขาดการได้รับ
[illegible] ก็เกิดความกลัวเกิดความวิตกกังวลจนไม่มีความสุข

๓.๓ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของทารกในครรภ์(ตารางที่ ๑๕-๑๘)

[illegible] หญิงตั้งครรภ์มักจะรู้สึกวิตกกังวล ห่วงใยสุขภาพของทารก
[illegible] โดยเฉพาะเกี่ยวกับความสมบูรณ์ของอวัยวะต่างๆของทารก
(Light and Fenster ๑๙๐๔: ๔๖-๕๐) ความเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
[illegible] หรือสารเคมีบางอย่าง

[illegible] จากผลการวิจัยพบว่า หลังการบำบัดด้วย
หนังสือหญิงครรภ์แรกกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆเกี่ยวกับสุขภาพ
[illegible] แต่เรื่องที่ยังคงมีความวิตกกังวลสูงอยู่ในระดับพอสมควร
[illegible] ความวิตกกังวลว่าเด็กจะได้รับอากาศไม่บริสุทธิ์จะมีผลถึงบุตรด้วย
($\bar{x}$ ๐.๐๐ ตารางที่ ๑๖) ซึ่งหนังสือที่หญิงครรภ์แรกได้อ่าน จะมีเนื้อหาต่างๆ
[illegible] ที่เกิดขึ้นกับมารดาและสังเกตเห็นได้ รวมทั้งคำแนะนำ
[illegible] อาการที่ผิดปกติที่ต้องไปพบแพทย์
[illegible] (ดารารัตน์ พุ่มปี ๒๕๒๙: ๑๓-๔๙; วิรศักดิ์ มนัสลากร ๒๕๓๑: ๑,๓๓,
๙๐,๑๔๕) ซึ่งช่วยให้ความกระจ่างแก่หญิงครรภ์แรกและลดความวิตกกังวลได้
[illegible] (การทดลองครั้งที่ ๑) พบหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วย
หนังสือมีความวิตกกังวล($\bar{x}$=๖.๕๑)แต่หลังการบำบัด(การทดลองครั้งที่ ๒) ลดลง
[illegible] ($\bar{x}$ ๐.๐๐) ขณะที่หญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีความวิตก
[illegible] (การทดลองครั้งที่ ๑)($\bar{x}$=๖.๖๗เป็น $\bar{x}$=๒.๔)
[illegible] (การทดลองครั้งที่ ๒) ความวิตกกังวลซึ่งสูงกว่าเรื่องอื่นๆได้แก่
[illegible] ที่มีต่อการคลอดและการปฏิบัติตัวขณะคลอด ซึ่งอาจมีผลต่อทารก
[illegible] ($\bar{x}$ ๐.๐๐ ตารางที่ ๑๖)ซึ่งหลังการทดลองหญิงครรภ์แรกทั้ง ๒ กลุ่ม
[illegible] ความวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของทารกในครรภ์ไม่แตกต่างกัน
[illegible] (ตารางที่ ๑๗)

[illegible] (ตารางที่ ๑๙-๒๒)

[illegible] ของพรพิมล ทองไทยมุข (๒๕๒๐: ๑๐๓-๑๐๕) พบว่าสตรี
[illegible] ๙๐.๐๐ มีความกังวลเกี่ยวกับการคลอดและจากการศึกษา
[illegible] ที่มีต่อการคลอดพบว่าหญิงมีครรภ์จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด
[illegible] เกี่ยวกับการคลอด เกรงว่าจะคลอดยากหรือไม่
[illegible] ทั้งกังวลว่าจะมาคลอดที่โรงพยาบาล
[illegible] หญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือจะได้ศึกษา
[illegible] เมื่อถึงเวลาจะคลอดหรือเวลาจะคลอด วิธีการที่จะ
[illegible] การปฏิบัติตัวขณะคลอด การบริหารร่างกาย (นวลอนงค์ ชัยปิยะพร ๒๕๓๑:
๔๐-๔๓) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเจ็บครรภ์คลอด หรือไม่ทำให้เจ็บปวด

มากเกินไปเมื่อใกล้คลอด การบำรุงครรภ์ทางกายให้แข็งแรงเพื่อให้พร้อม
เมื่อใกล้คลอด การสังเกตอาการที่จะต้องเกิดขึ้นใกล้คลอด ข้อแนะนำ
การเตรียมตัวคลอด การเตรียมของใช้ที่จำเป็นในการคลอด และการเตรียม
ให้มาตรวจครรภ์ตามที่โรงพยาบาลกำหนด (ศูนย์วิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๒๕๑๙: ๕๑-๕๒) สิ่งต่างๆเหล่านี้หญิงตั้งครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดแบบ
สามารถรับรู้ได้เป็นอย่างดีจากหนังสือต่างๆที่ผู้วิจัยได้เลือกให้
หญิงครรภ์แรกที่ได้อ่านคลายความวิตกกังวลลง ดังจะเห็นได้จาก (ตารางที่ ๑๙
๒๒) ซึ่งแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลและพบว่าหญิงตั้งครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดแบบ
หนังสือมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดลดลงหลังการบำบัด (การทดลองครั้งที่
๒) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด
นั้นลดลงมากกว่าเรื่องอื่นๆ (จาก $\bar{x}$=๒.๕๗ เป็น $\bar{x}$=๒.๑๐ ตารางที่ ๒๐) และมีความ
วิตกกังวลต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนหญิงตั้งครรภ์-
แรกกลุ่มที่ไม่ได้รับการบำบัดมีความวิตกกังวลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
(จากการทดลองครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒) โดยที่หลังการบำบัด (การทดลองครั้งที่ ๒)
มีความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้นมากกว่าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดแบบ
หนังสือ (ตารางที่ ๑๙,๒๐,๒๒) โดยเฉพาะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด
เพิ่มมากขึ้นอยู่ในระดับพอสมควร ($\bar{x}$=๑.๙๑ เป็น $\bar{x}$=๒.๐๙) ทั้งนี้อาจเนื่องมา
มาจากหญิงครรภ์แรกนั้นไม่ได้รับ-ทราบความรู้ต่างๆเกี่ยวกับการคลอดไว้ล่วงหน้า
อยากทราบ และการคลอดนั้นถือว่าเป็นภาวะที่น่ากลัวสำหรับหญิงตั้งครรภ์แรกอย่าง
อย่างยิ่ง หญิงมีครรภ์ส่วนใหญ่กลัวความเจ็บปวดในขณะที่คลอดบุตร
(ฝน แสงสิงแก้ว ๒๕๒๑: ๑๗-๒๖) และจากการสัมภาษณ์หญิงตั้งครรภ์แรกก่อนที่
พบว่าส่วนใหญ่ไม่ได้อ่านหนังสือที่เกี่ยวกับการคลอดเลย ไม่ได้
ความรู้จากสื่ออื่นๆ หากมีข้อสงสัยมักสอบถามจากพยาบาลที่ตรวจครรภ์ให้
มาก่อน ซึ่งประสบการณ์การคลอดบุตรของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน
หน้าที่ทางโรงพยาบาลไม่มีเวลาเพียงพอในการให้ความรู้

๕. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร (ตารางที่ ๒๐-๒๒)

เนื่องจากหญิงครรภ์แรกยังมีความไม่มั่นใจในความสามารถ
ของตนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเลี้ยงดูบุตร

Family) เนื่องจากไม่เคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูเด็กมาก่อน และมารดาส่วนใหญ่มักมีความวิตกกังวลว่าตนจะสามารถเป็นมารดาที่ดีและสามารถดูแลทารกให้ปลอดภัยรวมทั้งให้ทารกรักและผูกพันในการเลี้ยงดูของตนหรือไม่ (Kenwell and Klaus ๑๙๗๖: ๑๕๖) ความกังวลว่าตนจะเลี้ยงดูบุตรไม่เป็น ไม่รู้จักวิธีการสังเกตอาการที่ผิดปกติของบุตร การอุ้มบุตรในท่าที่ถูกต้อง การให้นมบุตรเหล่านี้ล้วนแต่เป็นความวิตกกังวลของหญิงครรภ์แรก จากการวิจัยพบว่าหลังการบำบัดด้วยหนังสือ หญิงครรภ์แรกกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่างๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกลดลง (ตารางที่ ๒๓) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลในการเลือกชนิดของนมระหว่างนมมารดาและนมผงมีผลลดลงมาก (จาก $\bar{x}$=๒.๘๕ เป็น $\bar{x}$=๒.๑๒ ตารางที่ ๒๔) แต่ความวิตกกังวลที่ยังคงมีอยู่บ้างเล็กน้อยได้แก่ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจะหราบถึงความเจ็บป่วยของบุตร (จาก$\bar{x}$=๒.๑๒ เป็น $\bar{x}$= ๒.๕๑ ตารางที่ ๒๔) ผู้วิจัยจึงได้เลือกสาระหนังสือส่วนหนึ่งที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกมาเสริมและเปลี่ยนต่างๆ ตั้งแต่วิธีการเลือกเสื้อผ้าและของใช้ต่างๆของเด็กที่เหมาะสม ระยะเวลาการให้นมวิธีการให้นมที่ดีที่สุดให้ทารก การสังเกตอาการเจ็บป่วยของทารก วิธีป้องกันอันตรายต่างๆที่มีต่อทารก คำแนะนำในการฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ (ประเทือง ตีรบุษย์ ๒๕๐๐: ๔-๑๓๓;ประสบศรี อึ้งถาวร ๒๕๓๐: ๑-๑๔๐) ซึ่งหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือจะได้อ่านทำความเข้าใจและมั่นใจว่าเมื่อคลอดบุตรแล้วจะมีหนังสือที่เป็นคู่มือในการช่วยเลี้ยงดูกรณีที่หญิงครรภ์แรกนั้นต้องเลี้ยงดูบุตรเอง ดังนั้นผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าถ้าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับความรู้ต่างๆเกี่ยวกับการเลี้ยงดูทารกคือได้รับการบำบัดด้วยหนังสือย่อมทำให้ความวิตกกังวลลดลงมากกว่าหญิงครรภ์แรกที่ไม่ได้รับความรู้ดังกล่าวคือไม่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือดังผลการวิจัยที่ผ่านมา

<u>สรุป</u>

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์มีบทบาทที่สำคัญต่อสภาพจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ โดยเฉพาะหญิงครรภ์แรกซึ่งยังไม่เคยมีประสบการณ์การตั้งครรภ์มาก่อนจะมีความวิตกกังวล ความกลัว เนื่องจากสาเหตุสำคัญประการหนึ่งคือความไม่รู้เกี่ยวกับ

กระบวนการตั้งครรภ์ กระบวนการคลอดและไม่ทราบวิธีปฏิบัติตัวอย่างไรดี การให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าว การแนะนำหนังสือให้อ่านจะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์มีความกระจ่าง เกิดความเข้าใจในการที่จะปฏิบัติตัวคลอดตามสามารถปรับตัวได้ ความวิตกกังวลและความกลัวจะลดลงในระดับหนึ่ง (ฝน แสงสังแก้ว ๒๕๒๐: ๒๑; Read ๑๙๖๗: ๓๑๑) และแม้ว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือแล้วยังคงมีความวิตกกังวลบางประการอยู่ จึงควรจะเพิ่มหนังสือในเนื้อหานั้นๆ เช่น คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์ การรับประทานยาระหว่างตั้งครรภ์ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการคลอด และคำแนะนำสำหรับอาการเจ็บป่วยของบุตร

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัมพร มีบำรุงผล (๒๕๒๗) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้หนังสือบำบัดต่อความวิตกกังวลของเด็กป่วยในโรงพยาบาลเฉพาะกรณีคนไข้โรคไต ผลการวิจัยพบว่าเด็กกลุ่มทดลองที่ ๑ ที่ให้การบำบัดด้วยหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพยาธิสภาพของโรคมีความวิตกกังวลลดลงเช่นเดียวกับ นุชนาถ กิจไพศาลวัฒนา (๒๕๒๘) ศึกษาผลการบำบัดรักษาด้วยหนังสือในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูก ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีความวิตกกังวลที่ต่ำกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการบำบัดและสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สายใจ ภาษาวาส (๒๕๒๕) ซึ่งศึกษาเรื่องการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กนักเรียนและผลการศึกษาพบว่าเด็กนักเรียนที่ได้รับการบำบัดรักษาด้วยหนังสือมีความวิตกกังวลลดลง ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าการใช้การบำบัดด้วยหนังสือสามารถลดความวิตกกังวลของหญิงครรภ์แรกได้จริง

<u>แนวทางในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้</u>

๑. จากผลการวิจัยครั้งนี้ปรากฏว่าหญิงครรภ์แรกที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือนั้นจะสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ได้ ดังนั้นทางแผนกสูตินรีเวชกรรม กองสูตินรีเวชกรรมของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลปิ่นเกล้า และหน่วยฝากครรภ์ของโรงพยาบาลต่างๆน่าจะมีการจัดทำหนังสือ

ด้วยหนังสือไปใช้ควบคู่กับการรักษาพยาบาลของแพทย์เพื่อช่วยให้หญิงที่มาฝากครรภ์สามารถดูแลตนเองได้ดียิ่งขึ้น เป็นการช่วยผ่อนเบาภาระของแพทย์และพยาบาล เพราะหญิงมีครรภ์จะรู้จักช่วยเหลือตนเองในเรื่องต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นในช่วงตั้งครรภ์และที่สำคัญที่สุดย่อมส่งผลถึงทารกในครรภ์ที่จะเกิดมาด้วยความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

๒. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าหญิงครรภ์แรกส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะอยากทราบถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง ต้องการทราบว่าตนจะมีลูกอย่างไร การคลอดจะดำเนินไปอย่างไร จะเลี้ยงเด็กอย่างไร ต้องการหนังสือที่จะให้ความรู้ในสิ่งเหล่านี้รวมทั้งอยากทราบเกี่ยวกับรายละเอียดปลีกย่อยอีกหลายประการซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับตัวหญิงครรภ์แรกเอง หรือข้อสงสัยที่ได้รับการถ่ายทอดกันมา ผู้วิจัยคิดว่าควรจะมีการส่งเสริมให้หญิงครรภ์แรกได้รับความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ควรรู้ให้มากขึ้น เช่น การจัดกลุ่มให้ความรู้ให้หญิงครรภ์แรกได้อ่านขณะรอการตรวจครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ของโรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น

<u>ข้อจำกัดในการวิจัย</u>

๑.การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดในการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตรงกับที่กำหนด เนื่องจากผู้มาฝากครรภ์ส่วนใหญ่มีการตั้งครรภ์ต่อเนื่องมาฝากครรภ์เมื่ออายุครรภ์มากซึ่งไม่ตรงกับคุณสมบัติที่ต้องการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ระยะเวลานานในการเก็บกลุ่มตัวอย่างให้ได้ตรงตามคุณสมบัติที่ต้องการ

๒.การพบกลุ่มตัวอย่างต้องพบในวันที่ต่างกันเนื่องจากผู้มาฝากครรภ์กองลูตินรีเวชกรรมนัดตรวจคือผู้มาฝากครรภ์ที่มีอายุครรภ์ [illegible] ตรวจเดือนละครั้ง ฉะนั้นผู้วิจัยจะได้พบกลุ่มตัวอย่างได้เดือนละครั้งเท่านั้น

๓.การคัดเลือกหนังสือเพื่อนำมาใช้ในการบำบัดนั้นต้องใช้ระยะเวลานาน เนื่องจากหนังสือที่มีเนื้อหาในขอบเขตที่ต้องการนั้นมีจำนวนน้อยมาก และมีข้อจำกัดที่ว่าหนังสือดังกล่าวมีศัพท์เทคนิคมาก เป็นหนังสือแปลเป็นส่วนใหญ่ และมีหนังสือเกี่ยวกับการดูแลเมื่อบุตรเจ็บป่วยหรือการเรียนรู้ของการเจ็บป่วยของบุตร ค่อนข้างน้อย

<u>ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป</u>

๑.ควรมีการศึกษาวิจัยในแนวเดียวกันนี้และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างให้มีจำนวนประชากรมากขึ้นพร้อมทั้งเปรียบเทียบกับโรงพยาบาลอื่นๆเพื่อจะให้เกิดผลที่สามารถสรุปได้แน่ชัดยิ่งขึ้น

๒.ควรมีการศึกษาวิจัยในแนวเดียวกันโดยเปรียบเทียบกับการใช้สื่ออื่นๆเช่นใช้วิดีทัศน์ (Video tape) ที่มีเนื้อหาให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์เข้ามาเป็นเครื่องมือใช้บำบัดรักษาหญิงครรภ์แรกเพื่อเปรียบเทียบผลการบำบัดด้วยหนังสือกับวิธีการอื่นๆว่าวิธีใดจะเป็นประโยชน์ต่อหญิงครรภ์แรกมากที่สุด

๓.นอกเหนือจากการศึกษาสภาพจิตใจของหญิงครรภ์แรกแล้วควรศึกษาว่าการบำบัดด้วยหนังสือว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้วยหรือไม่ เช่นผู้ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีความเจ็บปวดน้อยกว่าผู้ไม่ได้รับการบำบัดหรือไม่ คลอดง่ายกว่าหรือสุขภาพของเด็กแข็งแรงกว่าหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อสรุปว่าการบำบัดด้วยหนังสือมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจจริง