



**EFFECTIVENESS OF GROUP PROCESS IN PROMOTING  
SELF CARE IN HOUSEWIVES ATTENDING MENOPAUSAL  
AND HORMONE REPLACEMENT THERAPY CLINIC**

**FLT.LT. SUPATRA KIDWISALA**

**อภิรักษ์นันทนาการ**

**จาก**

**บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)  
MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2002**

**ISBN 974-04-1649-7**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

Copyright by Mahidol University

TH  
S 959 et  
2002  
C. 2

4236366 PPH/ M: MAJOR: HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL  
SCIENCES; M.Sc. (PUBLIC HEALTH)

KEY WORDS : GROUP PROCESS/ HOUSEWIVES/ MENOPAUSE

SUPATRA KIDWISALA: EFFECTIVENESS OF GROUP PROCESS IN  
PROMOTING SELF CARE IN HOUSEWIVES ATTENDING MENOPAUSAL  
AND HORMONE REPLACEMENT THERAPY CLINIC. THESIS ADVISORS:  
CHANUANTONG TANASUGARN, Dr.P.H., SUREEPORN BOONJONG, M.D.,  
SUNEE LAGAMPAN, Ed.D., SUREE CHANTHAMOLEE, Dr.P.H. 155 p.  
ISBN 974-04-1649-7

The objective of this quasi-experimental research was to assess the effectiveness of the group process in promoting self-care in housewives. The samples consisted of 75 housewives ; 39 of them were in the experimental group, while 36 were in the comparison group. The group process was applied to the basic concept in organizing the three-session group activity for the experimental group while the comparison group received regular service from menopause and hormone replacement therapy clinic. The program was conducted over a period of 9 weeks during January to March 2001. Data were collected by interview for three times. The first was before the intervention; the second was at the fifth week of the program; and the last was at the ninth week of the program. The socio-demographic data were examined using percentage and standard deviation. The mean scores of self care behavior were then compared to find out the differences using t-test.

By the fifth week of the program the experimental group showed statistically significant changes in knowledge on menopause, menopause perception, exercise behavior and eating behavior. ( $P < 0.001$ ). At the ninth week of the program, the experimental group still had the same perceptions of menopause, exercise behavior and eating behavior. However, the knowledge on menopause at the ninth week was higher than that at the fifth week. ( $P < 0.001$ )

The group process applied in this study was revealed to be effective in promoting self care in the housewives. Therefore the proposed health education program should be recommended to other similar groups.

4236389 PHPH/ M : สาขาวิชาเอก : สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์; วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์)

สุพัตรา กิจวิสาละ : ประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองใน  
แม่บ้านที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือนและฮอร์โมนทดแทน (EFFECTIVENESS OF  
GROUP PROCESS IN PROMOTING SELF CARE IN HOUSEWIVES ATTENDING  
MENOPAUSAL AND HORMONE REPLACEMENT THERAPY CLINIC). คณะกรรมการ  
ควบคุมวิทยานิพนธ์ : ชะนวนทอง ธนสุกาญจน์, Dr.P.H., สุรีย์ จันทโมลี, ศ.ค., สุนีย์ ละกำป็น,  
กศ.ค., สุรีย์พร บุญจง, พ.บ., 155 หน้า ISBN 974-04-1649-7

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการจัด  
กิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมการดูแลตนเองในแม่บ้านที่มารับบริการที่คลินิกวัยหมดประจำเดือนและ  
ฮอร์โมนทดแทน จำนวน 75 คน เป็นกลุ่มทดลอง 39 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 36 คน กลุ่มทดลอง  
เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับบริการตามปกติจากคลินิกวัยหมดประจำเดือนและ  
ฮอร์โมนทดแทน ดำเนินการทดลอง 9 สัปดาห์ ระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม 2544  
เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ 3 ครั้ง คือก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ  
ติดตามผลหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 9 วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะประชากร ด้วยสถิติร้อยละ ค่า  
เฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ t-test.

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน  
การรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการ  
ทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) และพบว่าหลังการทดลอง  
สัปดาห์ที่ 9 ความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนของกลุ่มทดลองดีกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5 และ  
ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.001$ ) ส่วนการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน การ  
รับประทานอาหารและการออกกำลังกายไม่แตกต่างจากหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 5

จากการศึกษาสรุปว่ากิจกรรมกลุ่มมีผลในการส่งเสริมการดูแลตนเองของแม่บ้าน และ  
การเข้าร่วมกลุ่มกันอย่างต่อเนื่องมีผลให้พฤติกรรมนั้นคงทนอยู่ได้ต่อไป โปรแกรมศึกษานี้  
สามารถนำไปใช้ในแม่บ้านกลุ่มอื่นได้ และควรนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นๆ ต่อไป