



ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและ ความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ Attitudes, Subjective Norm, Perceived Behavioral Control and Intention to Exercise Among Pregnant Women

สมญาภรณ์	พุทธรักษา	พย.ม.*	Somyaporn	Puttaraksa	M.N.S.*
บังอร	ศุภวิทิตพัฒนา	ปร.ด.**	Bungorn	Supavititpatana	Ph.D.**
กรรณิการ์	กันระรักษา	ปร.ด.***	Kannika	Kantaruksa	Ph.D.***

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีความสำคัญในสตรีตั้งครรภ์ ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ แต่สตรีมีการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีจำนวนน้อย การวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือ สตรีตั้งครรภ์ที่มีอายุครรภ์ระหว่าง 14 - 18 สัปดาห์ มาฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพิจิตร ระหว่างเดือน มีนาคม ถึงเดือน เมษายน พ.ศ. 2558 จำนวน 102 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามที่ประเมินใน 4 ด้าน ได้แก่ ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ที่ สมญาภรณ์ พุทธรักษา บังอร ศุภวิทิตพัฒนา และกรรณิการ์ กันระรักษา ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามของดาวส์และฮอสเซนบลาส (Downs & Hausenblas, 2003) ที่สร้างขึ้นมาจากทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สันและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ผลการวิจัยพบว่า ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .325, r = .477, r = .474, p < .01$) ตามลำดับ

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการประเมินความตั้งใจของสตรีตั้งครรภ์ในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจเพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจ สตรีตั้งครรภ์ การออกกำลังกาย

* พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลโพธิ์ประทับช้าง

* Professional Nurse, Proprathapchang hospital

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

*** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*** Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University



Abstract

Exercise is an important health promoting behavior for pregnant women in order to benefit both themselves and their fetuses, but there are few women exercising during pregnancy. The purpose of this descriptive correlation research study was to explore attitudes, subjective norm, perceived behavioral control and the intention of pregnant women to exercise. The subjects were selected following the inclusion criteria and consisted of 102 pregnant women with gestational ages between 14 and 18 weeks at the antenatal care unit, Phichit Hospital from March to April 2015. The assessment tool measured 4 aspects: attitude, subjective norm, perceived behavioral control and intention of pregnant women to exercise. These measures were modified from Downs & Hausenblas (2003) based on the theory of planned behavior by Somyaporn Puttaraksa, Bungorn Supavititpatana, and Kannika Kantaruksa. Descriptive statistics, Pearson's product moment correlation statistics and Spearman's product moment correlation coefficients were used to analyze the data.

Results of the study revealed that:

Pregnant women's attitude, subjective norm and perceived behavioral control had a moderate positive correlation with intention to exercise during pregnancy ($r=.325$, $r=.477$, $r=.474$, $p<.01$ respectively).

These findings suggest that pregnant women's intention to exercise during pregnancy and the relative factors should be assessed to enhance pregnant women appropriately participating in exercise.

Key words: Attitude, Subjective Norm, Perceived Behavioral Control, Intention, Pregnant Women, Exercise

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ระยะตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อปรับตัวตอบสนองต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกในครรภ์ในไตรมาสที่หนึ่งสตรีตั้งครรภ์อาจมีอาการไม่สุขสบายต่างๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหนื่อยล้า (Perry, Cashion, Lowdermilk, & Alden, 2012) ไตรมาสที่สองสตรีตั้งครรภ์จะทุเลาจากอาการไม่สุขสบายต่างๆที่เคยเกิดขึ้นในระยะไตรมาสที่หนึ่ง (Davidson, London, & Ladewig, 2012) ส่วนไตรมาสที่สามสตรีตั้งครรภ์มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ขนาดหน้าท้องโตขึ้นมากทำให้มีอาการปวดหลัง บวม เหนื่อยล้า หายใจลำบาก (Mittelmark, Wiswell, Drinkwater, & Jones - Repovich, 1991) นอกจากนี้การตั้งครรภ์ยังมีผลกระทบต่อภาวะจิตใจ ทำให้สตรีตั้งครรภ์มีความวิตก

กังวล และกลัวการคลอด (Davidson et al., 2012; Murray & Mckinney, 2010) อาการไม่สุขสบาย และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของสตรีตั้งครรภ์นั้น สามารถบรรเทาหรือป้องกันได้หากสตรีตั้งครรภ์ได้มีการออกกำลังกาย (exercise) ในระยะตั้งครรภ์ (Bouchard, Blair, & Hashell, 2007) อย่างไรก็ตาม มีสตรีอีกมากที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ โดยพบว่าสตรีที่ไม่มีการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ อาจมีอาการหายใจลำบาก เหนื่อยล้า มีอาการบวม และเป็นตะคริว (Horns, Ratcliffe, Leggett, & Swanson, 1996)

การออกกำลังกาย คือการออกแรงใช้งานกล้ามเนื้อ เพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนและกระทำซ้ำๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ



และเสริมสร้างหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ (American College of Sports Medicine [ACSM], 2010) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีความเหมาะสม ปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจทั้งของสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์โดยเฉพาะไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์ทุเลาอาการไม่สบายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในไตรมาสที่หนึ่งแล้ว (Murray & McKinney, 2010) ขนาดหน้าท้องไม่โตมาก รวมทั้งสตรีตั้งครรภ์มีความต้องการดูแลทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพแข็งแรง (Davidson et al., 2012) ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ในไตรมาสที่หนึ่งจึงมีความเหมาะสมที่จะส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ทั้งนี้ วิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทยสหรัฐอเมริกา (American College of Obstetricians and Gynecologist [ACOG], 2002) แนะนำว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ไม่มีโรคแทรกซ้อนทางอายุรกรรมและทางสูติกรรม สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องตลอดการตั้งครรภ์ โดยยึดหลักของ FITT ได้แก่ ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency) ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ความแรง (intensity) อยู่ในระดับปานกลางและชนิดของการออกกำลังกาย (type) สตรีตั้งครรภ์ควรออกกำลังกายชนิดที่ไม่แบกรับน้ำหนัก เช่น การเดิน ว่ายน้ำ และระยะเวลา (time) นานครั้งละ 30 นาที

ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับสตรีในระยะตั้งครรภ์มีหลายประการ ได้แก่ คงไว้ซึ่งความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย (Mittelmark et al., 1991) ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น บรรเทาอาการไม่สบายต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวดหลัง (Wadsworth, 2007) ทำให้การคลอดง่ายขึ้นรวมทั้งยังส่งผลให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้นในระยะหลังคลอด (Barakat, Pelaez, Montejo, Luaces, & Zakynthinaki, 2011) รวมทั้งยังช่วยลดอัตราเสี่ยงและความรุนแรงของภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์ เช่น สามารถลดการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ (Yeo, 2006; Wadsworth, 2007) ควบคุมโรคเบาหวานในระหว่างการตั้งครรภ์ด้วย (Harris & White, 2005) การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ยังมีผลดีต่อด้านจิตใจของสตรีตั้งครรภ์และทารก

ในครรภ์ โดยทำให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกผ่อนคลาย มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดีขึ้น (Montaque, Watson, & Herbert, 2005) ลดความวิตกกังวลลดภาวะซึมเศร้าและลดความตึงเครียด รวมทั้งทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น (Brayshaw, 2003; Mittelmark et al., 1991) นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อทารกคือ ทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดดี คะแนนเอปการ์ (apgar score) นาทีที่ 1, 5 และ 10 อยู่ในเกณฑ์ปกติ (Riemann & Hansen, 2000) และมีพัฒนาการทางสมองที่ดีภายหลังคลอด (Brayshaw, 2003)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีประโยชน์มากแต่กลับพบว่าสตรีมีการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ยังมีน้อย (Evenson & Wen, 2010) โดมิงกัสและบาร์อส (Domingues & Barros, 2007) ศึกษาพบว่า สตรีตั้งครรภ์ชาวบราซิลมีเพียงร้อยละ 4.3 ที่ออกกำลังกายตลอดการตั้งครรภ์ ในประเทศไทยพบว่าสตรีตั้งครรภ์มีอัตราการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย จากผลการศึกษาของฤทัย ศักดิ์ศิรินุกูลและกฤษฎณาพิรเวช (2546) พบว่า สตรีตั้งครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 42.36 และการศึกษาของศิริวรรณ สันตติและสุนีย์ สุนทรมิเสถียร (2549) พบว่า พฤติกรรมรายด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ข้อมูลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าสตรีตั้งครรภ์ไทยมีการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์น้อยเช่นเดียวกับสตรีตั้งครรภ์ในประเทศแถบตะวันตก ซึ่งอาจมีสาเหตุที่เป็นอุปสรรคหลายประการ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ ดังเช่น สตรีตั้งครรภ์มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและต่อทารกในครรภ์คือ ทำให้เกิดการแท้ง หรือการคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น (Clarke & Gross, 2004) รู้สึกเกียจคร้านที่จะออกกำลังกาย (Cramp & Bray, 2009) และสามไม่สนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย (Evenson, Moos, Carrier, & Siega - Riz, 2009) จากการศึกษาดังกล่าวทำให้เห็นว่ามีปัจจัยหลายประการที่มีผลทำให้สตรีตั้งครรภ์เลือกที่จะมีการออกกำลังกายน้อยหรือไม่มีการออกกำลังกายเลย



การที่สตรีจะมีการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์หรือไม่นั้น อาจเกิดจากปัจจัยหลายประการ และจากการศึกษาพบว่า มีทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพที่เน้นแรงจูงใจของมนุษย์ที่จะตั้งใจกระทำพฤติกรรมได้แก่ ทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผน (Ajzen, 1991) ซึ่งเป็นทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพที่มีความสำคัญในการช่วยสร้างเสริมความเข้าใจสภาพและปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาหรือพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งกล่าวไว้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ (human behavior) เป็นผลมาจากความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรม ทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผน มีคำนิยามตามโครงสร้างหลัก ได้แก่ 1) ทิศนคติต่อพฤติกรรม (attitude toward behavior) เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ที่อาจเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ 2) บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง (subjective norm) เป็นองค์ประกอบด้านสังคมซึ่งเป็นการรับรู้ของบุคคลว่า บุคคลอื่นๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตนต้องการหรือไม่ต้องการให้ทำพฤติกรรมนั้นๆ 3) การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (perceived behavioral control) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายที่จะควบคุมให้มีการกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นๆ 4) ความตั้งใจ (intention) เป็นความต้องการ ความมุ่งมั่นเจตนาหรือการวางแผนของบุคคลในการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ในอนาคตและ 5) พฤติกรรม (behavior) เป็นการกระทำกิจกรรมภายใต้เงื่อนไขของบริบทเฉพาะ สำหรับความตั้งใจนั้นมีผลมาจากปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ ทิศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ทิศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ในประเทศสหรัฐอเมริกา ดังการศึกษาของดาวส์และฮอสเซนบลาส (Downs & Hausenblas, 2003) พบว่า ทิศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ที่อยู่ในไตรมาสที่สองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกาย เช่นเดียวกันฮอสเซนบลาสและดาวส์ (Hausenblas & Downs, 2004) พบว่า ทิศนคติ

และบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งครรภ์ที่อยู่ในไตรมาสที่หนึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกาย เช่นกันจากการศึกษาของจุง (Chung, 2012) พบว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่หนึ่งชาวอเมริกันที่มีสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจต่ำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการที่สตรีตั้งครรภ์มีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายอาจมีผลมาจากความรู้สึกหรือความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี รับรู้ว่าบุคคลที่มีความสำคัญต้องการให้สตรีตั้งครรภ์ออกกำลังกาย รวมทั้งมีการรับรู้ว่าการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย

จากหลายการศึกษาในต่างประเทศพบว่า มีการศึกษาเกี่ยวกับความตั้งใจของสตรีตั้งครรภ์ต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผนมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย สำหรับในประเทศไทย บังอร ศุภวิทพัฒนา (Supavititpatana, 2010) ศึกษาความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางกายของสตรีตั้งครรภ์ที่อยู่ในไตรมาสที่สอง ซึ่งการทำกิจกรรมทางกายที่ศึกษานั้นประกอบด้วย 4 ด้านคือ การทำงานบ้าน การเดินทาง การออกกำลังกาย และการประกอบอาชีพ และมีการสรุปผลการศึกษาในภาพรวมซึ่งพบว่า สตรีตั้งครรภ์มีการทำกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตามยังไม่พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ รวมทั้งพบว่า แม้ว่าจะมีการณรงค์ให้มีการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์แต่สตรีตั้งครรภ์ยังมีการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ในไตรมาสที่สองโดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผนมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับความตั้งใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น จะช่วยให้ได้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับทิศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจที่จะออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ ซึ่งจะเป็นแนวทางให้พยาบาลส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์ ญาติและครอบครัว



ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายในระยะ
ตั้งครรภ์มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษา

1. ทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์และความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์
2. ความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์

คำถามการวิจัย

1. ทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมการออกกำลังกายและความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์เป็นอย่างไร
2. ทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์หรือไม่ อย่างไร

กรอบแนวคิดการวิจัย

การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีประโยชน์ต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์ ตลอดจนส่งผลต่อการคลอด ความตั้งใจของสตรีตั้งครรภ์มีส่วนสำคัญต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจที่จะออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผนของเอจเซน (Ajzen, 1991) ซึ่งความตั้งใจขึ้นอยู่กับทศนคติต่อการกระทำพฤติกรรม บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ซึ่งคาดว่าสตรีตั้งครรภ์ที่มีทศนคติต่อการออกกำลังกายในด้านบวก มีการรับรู้บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงในการออกกำลังกายที่ดี และมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมในการออกกำลังกายมากคาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจที่จะออกกำลังกายในระยะไตรมาสที่สองของการตั้งครรภ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ (descriptive correlational research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมต่อความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์

กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีตั้งครรภ์มีอายุครรภ์อยู่ระหว่าง 14-18 สัปดาห์ มาฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลพิจิตรระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2558 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติดังนี้

1. มีอายุระหว่าง 20- 34 ปี
2. เป็นการตั้งครรภ์ปกติไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ
3. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามทศนคติ แบบสอบถามบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและแบบสอบถามความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ ที่สมญาภรณ์ พุทธิรักษา บังอร ศุภวิทย์พัฒนา และกรณิการ์ กันธะรักษา ดัดแปลงมาจากแบบสอบถามของดาวน์และฮอสเซนบลาส (Downs & Hausenblas, 2003) ที่สร้างขึ้นมาจากทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผนโดยแบบสอบถามดังกล่าวมีการประเมินค่า 7 ระดับ มีข้อความทั้งหมดจำนวน 22 ข้อ แบบสอบถามทั้ง 4 ด้าน ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและนำไปหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามทศนคติได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 แบบสอบถามบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 และแบบสอบถามความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .94 ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองหลังจากได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวบรวมข้อมูลเป็นระยะเวลา 2 เดือน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ระดับคะแนนของทัศนคติ บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์ โดยใช้สถิติบรรยายและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม กับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สันและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 80.39 สถานภาพการสมรสอยู่กับสามี ร้อยละ 94.12 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 33.33 มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 48.04 ส่วนใหญ่มีรายได้ครอบครัวต่อเดือนอยู่ระหว่าง 5,000 - 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 53.93 มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวร้อยละ 62.75 ส่วนประวัติการตั้งครรภ์เป็นการตั้งครรภ์ครั้งที่ 2 ร้อยละ 36.28 ส่วนใหญ่มีอายุครรภ์ 18 สัปดาห์ ร้อยละ 43.14 มีจำนวนบุตร 1 คน ร้อยละ 56.86 ไม่เคยแท้งและไม่เคยคลอดก่อนกำหนดคิดเป็นร้อยละ 80.39 และ 87.30 ตามลำดับ ส่วนการออกกำลังกายก่อนตั้งครรภ์มีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 61.80 และขณะตั้งครรภ์มีการออกกำลังกายเพียง 27.45 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังระบุว่า บุคคลที่สนับสนุนให้มีการออกกำลังกายระยะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ได้แก่ สามี ร้อยละ 48.24 และรองลงมาคือ พยาบาลและมารดาของสตรีตั้งครรภ์ ร้อยละ 20.00 และร้อยละ 18.82 ตามลำดับ สำหรับสิ่งที่สนับสนุนส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ได้แก่ การมีเวลา ร้อยละ 60.97

2. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทัศนคติทางบวกต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์คิดเป็นร้อยละ 100

3. กลุ่มตัวอย่างมีบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงทางบวกต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์คิดเป็นร้อยละ 96.08 มีบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงไม่แน่ใจร้อยละ 1.96 และ

บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงทางลบต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ร้อยละ 1.96

4. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวกต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์คิดเป็นร้อยละ 98.04 และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางลบต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ร้อยละ 1.96

5. กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจของสตรีตั้งครรภ์ในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 47.06

6. ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .325, .477$, และ $.474, p < .01$) ตามลำดับ

การอภิปรายผล

1. กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติทางบวกต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ คิดเป็นร้อยละ 100 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา ดังนั้นจึงอาจมองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์และสามารถแสวงหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น นิตยสาร หนังสือและโทรทัศน์ได้ ดังการศึกษาของคลาร์กและกอส (Clarke & Gross, 2004) พบว่าสตรีตั้งครรภ์ทราบข้อมูลการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์จากหนังสือและนิตยสาร นอกจากนี้ในปัจจุบันสามารถเข้าถึงข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตได้สะดวก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้นนอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีการประเมินความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ว่า เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายจิตใจและทารกในครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฤทัยศักดิ์ศิริบุญกุล และภลชนา พิรเวช (2546) ที่พบว่าสตรีตั้งครรภ์มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์เป็นเพราะว่ามีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์

จากการที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้และเห็นประโยชน์



เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำเป็นไปในทางบวก ย่อมส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมที่มีการวางแผน (Ajzen, 1991)

2. บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งคร่ำต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงทางบวกต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำคิดเป็นร้อยละ 96.08 โดยส่วนใหญ่ระบุว่า สามีเป็นบุคคลสำคัญในการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำรองลงมาคือ พยาบาลและมารดาของตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่และอยู่กับสามี และส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดียวถึงร้อยละ 62.75 กลุ่มตัวอย่างจึงใกล้ชิดสนิทสนมกับสามี ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่าสามีเป็นบุคคลสำคัญและคอยสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฮอสเซนบลาสและดาวน์ (Hausenblas & Downs 2004) ที่พบว่าส่วนใหญ่สามีเป็นผู้สนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย นอกจากนี้พยาบาลยังเป็นผู้สนับสนุนให้ออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำเนื่องจากเป็นนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่มีการสอนในโครงการโรงเรียนพ่อแม่ ซึ่งจะมีเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นอกจากนี้มีการศึกษาของอิชยา มอยูแสงและคณะ (2551) ศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของสตรีตั้งคร่ำภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าบุคลากรทางสุขภาพเป็นผู้ที่มีความสำคัญที่จะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึงความคาดหวังจากบุคคลที่มีความสำคัญว่าต้องการให้ออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำ

3. การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของสตรีตั้งคร่ำต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวกต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำถึงร้อยละ 98.04 นั่นคือกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะ

ออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่าไม่เคยแท้ง ร้อยละ 80.39 และไม่เคยคลอดก่อนกำหนด ร้อยละ 87.30 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีเวลาในการออกกำลังกายถึงร้อยละ 60.98 และเคยออกกำลังกายในระยะก่อนตั้งคร่ำถึงร้อยละ 61.76 ซึ่งการที่ไม่เคยมีประวัติการแท้งและการคลอดก่อนกำหนดมาก่อน รวมทั้งการมีเวลาและมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายก่อนตั้งคร่ำจึงเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมทางบวก นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 27.45 ออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำด้วยการเดิน ว่ายน้ำ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองและรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำ

4. ความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งคร่ำ ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความตั้งใจในการออกกำลังกายระดับปานกลางร้อยละ 47.06 ทั้งนี้เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างมากที่สุด ร้อยละ 48.04 จึงอาจทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายสอดคล้องกับกรอสและบี (Gross & Bee, 2004) ศึกษาประสิทธิภาพของคำแนะนำในการออกกำลังกายต่อการรับรู้ของสตรีตั้งคร่ำชาวอเมริกันพบว่า สตรีตั้งคร่ำที่ทำงานจะใช้ชีวิตอยู่กับงานเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้ไม่มีเวลาและมีการออกกำลังกายน้อย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมต้นจึงอาจทำให้มีความตั้งใจที่จะออกกำลังกายน้อย เพราะอาจให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายไม่มากเท่าที่ควรถึงแม้จะมีความคิดเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายก็ตาม ซึ่งมีการศึกษาพบว่า สตรีตั้งคร่ำที่ระดับการศึกษาไม่ต่ำกว่ามัธยมศึกษาทางกายซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายน้อยกว่าสตรีตั้งคร่ำที่มีระดับการศึกษาดี (Evenson et al., 2009)

5. ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความตั้งใจในการออกกำลังกายของสตรีตั้งคร่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .325, .477, .474$) ตามลำดับ การที่ทัศนคติของสตรีตั้งคร่ำต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ



ความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์ที่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์จะมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์เป็นการกระทำทางบวก ย่อมส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์มีความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ สอดคล้องกับการศึกษาของดาวส์และฮอสเซนบลาส (Downs & Hausenblas, 2003) ที่พบว่า สตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่สองชาวอเมริกันมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ และทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .54$) เช่นเดียวกับฮอสเซนบลาสและดาวส์ (Hausenblas & Downs, 2004) พบว่า ทัศนคติของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่หนึ่งชาวอเมริกันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .43$) และจากการศึกษาของบังอร ศุภวิทพัฒนา และคณะ (Supavitpatana, Phanchaoenworakul, Yeo, Sinsuksai, & Vorapongsathorn, 2012) พบว่า ทัศนคติของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่สองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .387$)

บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งครรภ์ต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ กล่าวคือบรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงเป็นการรับรู้ของบุคคลว่าบุคคลอื่นๆที่มีความสำคัญสำหรับเขาต้องการหรือไม่ต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้นๆ หากบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นๆที่มีความสำคัญสำหรับเขาคิดว่าเขาควรทำพฤติกรรมนั้น บุคคลจะคล้อยตามเพื่อที่จะทำพฤติกรรมนั้น และเกิดความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมตามมา (Ajzen, 1991) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้พบว่า สตรีตั้งครรภ์มีการรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญกับสตรีตั้งครรภ์มากที่สุดคือ สามี รองลงมาคือ พยาบาลและมารดาของตนเอง ต้องการให้สตรีตั้งครรภ์ออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ ย่อมส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์มีความตั้งใจในการ

ออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ สอดคล้องกับการศึกษาของดาวส์และฮอสเซนบลาส (Downs & Hausenblas, 2003) ที่พบว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่สองชาวอเมริกันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .43$) เช่นเดียวกับฮอสเซนบลาสและดาวส์ (Hausenblas & Downs, 2004) พบว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่หนึ่งชาวอเมริกันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .282$) และจากการศึกษาของบังอร ศุภวิทพัฒนา และคณะ (Supavitpatana et al., 2012) พบว่า บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิงของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่สองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .368$)

การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ หากสตรีตั้งครรภ์มีการรับรู้ว่าจะสามารถที่จะออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ โดยสามารถควบคุมและจัดการกับอุปสรรคต่างๆ ได้ก็อาจส่งผลให้สตรีตั้งครรภ์มีความตั้งใจและมีการออกกำลังกายตามมาได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของดาวส์และฮอสเซนบลาส (Downs & Hausenblas, 2003) ที่พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่สองชาวอเมริกันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .54$) และจากการศึกษาของบังอร ศุภวิทพัฒนา และคณะ (Supavitpatana et al., 2012) พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของสตรีตั้งครรภ์ไตรมาสที่สองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจในการทำกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .431$)

ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้เห็นได้ว่าทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของสตรี



ตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการออกกำลังกาย
ในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งสอดคล้องเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎี
พฤติกรรมที่มีการวางแผนที่นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดใน
การศึกษา กล่าวคือทัศนคติต่อพฤติกรรม บรรทัดฐาน
กลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเป็น
องค์ประกอบที่กำหนดความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม
ของบุคคล และส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล
ได้ (Ajzen, 1991)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 พยาบาลผดุงครรภ์ควรประเมินความตั้งใจ
ของสตรีตั้งครรภ์ รวมทั้งปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการ
ออกกำลังกาย ได้แก่ ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และ
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมให้สตรีตั้งครรภ์มี
การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 ควรมีการจัดโครงการหรือโปรแกรมการ
ออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมให้สตรี
ตั้งครรภ์มีทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การ

ควบคุมพฤติกรรม ที่จะสามารถกระตุ้นให้สตรีตั้งครรภ์มี
ความตั้งใจในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์

2. ด้านการศึกษาพยาบาล ควรนำข้อมูลเกี่ยวกับ
ทัศนคติ บรรทัดฐานกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุม
พฤติกรรมในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ของสตรี
ตั้งครรภ์ไปเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนด้าน
การผดุงครรภ์ เพื่อให้พยาบาลผดุงครรภ์เกิดความ
ตระหนักเกี่ยวกับความตั้งใจของสตรีตั้งครรภ์ในการ
ออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยทำนายทัศนคติ บรรทัดฐาน
กลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมต่อความตั้งใจ
ในการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์

2. ควรทำการศึกษาความตั้งใจ ทัศนคติ บรรทัดฐาน
กลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมของ
สตรีตั้งครรภ์ในทุกไตรมาสและสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะ
แทรกซ้อน เช่น สตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน ความดัน
โลหิตสูงร่วมกับการตั้งครรภ์

เอกสารอ้างอิง

- ฤทัย ศักดิ์ศิรินุกูล และกฤษฎณา พิรเวช. (2546). การศึกษาพฤติกรรม ทัศนคติและผลของการออกกำลังกายในสตรี
ตั้งครรภ์. *เวชศาสตร์ฟื้นฟูสุขภาพ, 12*(3), 106 - 112.
- ศิริวรรณ สันทัด และสุนีย์ สุนทรมีเสถียร. (2549). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ อำเภอไทรโยค
จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารพยาบาลศาสตร์, 24*, 12 - 21.
- อิชยา มอญแสง, สุกัญญา ปรีชญญกุล, และอภิรัช สกลนียา. (2553). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน
ต่อพฤติกรรม. *พยาบาลสาร, 37*(1), 118 - 128.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 179 - 211.
- American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG]. (2002). Exercise during pregnancy and
the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology, 99*, 171-173.
- American College of Sports Medicine. (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*.
(8th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Barakat, R., Pelaez, M., Montejó, R., Luaces, M., & Zakyntinaki, M. (2011). Exercise during pregnancy
improves maternal health perception: a randomized control trial. *American Journal of Obstetrics
& Gynecology, 402*, 1 - 7.



- Bouchard, C., Blair, S. N., & Hashell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Champaign: Champaign, IL: Humaninetics.
- Brayshaw, E. (2003). Exercises in pregnancy and childbirth: A practical guide for educators. *Edinburgh: Books for Midwives*.
- Chung, H. (2012). *Examination of low socio-economic status pregnant women's first trimester exercise intention and behavior*. Retrieved from <https://www.example.edu/paper.pdf>
- Clarke, P.E., & Gross, H. (2004). Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery*, 20, 133 - 141.
- Cramp, A. G., & Bray, S. R. (2009). A prospective examination of exercise and barrier self - efficacy to engage in leisure-time physical activity during pregnancy. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 325 - 334.
- Davidson, M. R., London, M. L., & Ladewig, P. A. W. (2012). *Maternal - newborn nursing & woman's health*. Hagerstown: Julie levin alexander.
- Domingues, M. R., & Barros, A. J. D. (2007). Leisure-time physical activity during pregnancy in the pelotas birth cohort study. *Revista De SaudePublica*, 41(2), 173-180.
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2003). Exercising for two: examining pregnant women's second trimester exercise intention and behavior using the framework of the theory of plan behavior. *Womens Health Issue*, 13, 222 - 228.
- Evenson, K. R., Moos, M. K., Carrier, K., & Siega - Riz A. M. (2009). Perceived barriers to physical activity among pregnant women. Published in final edited form as: *Maternal and Child Health Journal*, 13(3), 364 - 375.
- Evenson, K., & Wen, F. (2010). National trends in self-reported physical activity and sedentary behaviors among pregnant women: NHANES 1999-2006. *Preventive Medicine*, 50(3), 123 - 128.
- Gross, H., & Bee, P. E. (2004). Perception of effective advice in pregnancy - The case of activity. *Clinical Effectiveness in Nursing*, 8, 161 - 169.
- Harris, G. D., & White, R. D. (2005). Diabetes management and exercise in pregnant patients with diabetes. *Clinical Diabetes*, 23 (4), 165 - 168.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2004). Prospective examination of the theory of planned behavior applied to exercise behavior during women's first trimester of pregnancy. *Journal Reproductive and Infant Psychology*, 22(3), 199 - 210
- Horns, P. N., Ratcliffe, L. P., Leggett, J. C., & Swanson, M. S., (1996). Pregnancy outcomes among active and sedentary primiparous woman. *JOGNN*, 25(1), 49 - 54.
- Mittelmark, R. A., Wiswell, R. A., Drinkwater, B. L., & Jones - Repovich, W. E. S. (1991). Exercise guidelines for pregnancy. In Mittelmark, R. A., Wiswell, R. A., & Drinkwater, B.L. (Eds.), *Exercise in pregnancy*. (2nd ed.). (P 133). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Montaque, S. E., Watson, R., & Herbert, R. (2005). *Physiology for nursing practice*. (3rd ed.). Edinburgh: New York: Elsevier.



- Murray, E. S., & McKinney, S. S. (2010). *Physiologic adaptation to pregnancy*. Philadelphia : Elsevier Saunders.
- Perry, S.E., Cashion, K., Lowdermilk. D. L., & Alden, K. R. (2012). *Maternal & newborn nursing*. (2nd ed.). Mosby Elsevier.
- Riemann, M. K., & Hansen, I. L. (2000). Effects on the foetus of exercise in pregnancy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 10(1), 12 - 9.
- Supavititpatana, B. (2010). *A causal model of Thai women's physical activity during second trimester of pregnancy (Unpublished doctoral dissertation)*. Mahidol University, Bangkok.
- Supavititpatana, B., Phanchaoenworakul, K., Yeo, S., Sinsuksai, N., & Vorapongsathorn, T. (2012). Using theory of planned behavior to predict physical activity intention among pregnant Thais. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 16(3), 192 - 205.
- Wadsworth, P. (2007). Exercise in pregnancy. *The Journal for Nurse Practitioners*, 3(5), 333 - 338.
- Yeo, S. A. (2006). A randomized comparative trial of the efficacy and safety of exercise during pregnancy: Design and methods. *Contemporary Clinical Trials*, 27(6), 531 - 540.