

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ *

ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, พยม. **

รัตน์ศิริ ทาโต, PhD. ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ อายุไม่เกิน 19 ปี จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 21 คน โดยจับคู่กลุ่มตัวอย่างให้เหมือนกันในเรื่องความเพียงพอของรายได้และลักษณะครอบครัว จับฉลากกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติและกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบวัดพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ .89 และ .77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

คำสำคัญ: การตั้งครรภ์วัยรุ่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์

* วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

** วิทยาจารย์ ชำนาญการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ตรัง

*** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

Effects of a Perceived Self-efficacy and Perceived Benefits Promotion Program on the Exercise and Stress Management Behavior of Pregnant Teenagers from Southern Thailand *

Tippawan Boonyaporn, M.N.S. **

Ratsiri Thato, Ph.D. ***

Abstract

The purpose of this comparative experimental research was to examine the effects of a perceived self-efficacy and perceived benefits promotion program on the exercise and stress management behavior of pregnant teenagers from Southern Thailand. Pender's Health Promotion Model (2002) and the Self-Efficacy Theory of Bandura (1997) were utilized to develop the intervention. The subjects, consisting of 40 pregnant teenagers, were randomly assigned to equally-sized control and experimental groups. The participants were matched by income and type of family. The control group received routine nursing care while the experimental group undertook a program that promoted perceived self-efficacy and perceived benefits. Exercise and stress management behaviors were assessed using questionnaires that had been previously tested for content validity and reliability. Cronbach's alpha coefficients for the questionnaires were .87 and .77, respectively. The data were analyzed using descriptive and t-test statistics.

The results showed that the mean scores for the exercise behavior and stress management behavior of pregnant teenagers from Southern Thailand in the experimental group that underwent the perceived self-efficacy and perceived benefits program was significantly higher than that of the control group ($p < .001$).

Keywords: Teenage pregnancy / Perceived Self-efficacy / Perceived Benefits

* Thesis of Degree of Master of Nursing Science Program

** Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Trang

*** Associate Professor, Faculty of Nursing, Chulalongkorn University

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการตั้งครกวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จากสถิติกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2546 พบว่าอัตราการเกิดมีชีพในกลุ่มมารดาอายุ 15-19 ปี เป็นอัตรา 42.2 โดยมีอัตราการเกิดมีชีพในหญิงภาคใต้มีแนวโน้มสูงขึ้นใน ปี 2544-2546 คือ ร้อยละ 14.7, 15.2, 15.8 ตามลำดับ⁽¹⁾ ซึ่งการตั้งครกวัยรุ่นไม่ว่าจะพึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตามจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ต่อมารดาและทารกได้มากกว่าการตั้งครกในผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์เพียงพอที่จะตั้งครก⁽²⁾ ภาวะแทรกซ้อนที่พบในหญิงตั้งครกวัยรุ่น ได้แก่ ภาวะโลหิตจางในระหว่างตั้งครกซึ่งมีอุบัติการณ์สูง⁽³⁾ มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดนาน และมักเกิดร่วมกับการผิดปกติส่วนของเชิงกรานกับศีรษะทารก ทารกที่เกิดจากมารดาวัยรุ่นจะมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด^(3,4) มีปัญหาความผิดปกติในระบบประสาท หูหนวก ตาบอดและมีความพิการสูง⁽²⁾ ปัจจุบันวัยรุ่นเลือกที่จะตั้งครกต่อไปและเลี้ยงบุตรเอง ประมาณครึ่งหนึ่งของมารดาวัยรุ่นไม่ได้แต่งงาน ปัญหาที่ตามมาคือปัญหาทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย จิตใจและเศรษฐกิจ⁽⁵⁾ ในสังคมไทยมารดาวัยรุ่นมีอัตราทอดทิ้งทารกสูงขึ้น หรือมีอัตราการทำแท้งที่เพิ่มขึ้นจากการที่มารดาวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ การจะลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในมารดาและทารกได้นั้น หญิงตั้งครกวัยรุ่นควรมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่เหมาะสม

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครกวัยรุ่น พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับต่ำ คือ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการ

กับความเครียด⁽⁶⁻¹²⁾ และเมื่อศึกษาเฉพาะเจาะจงลงไปในภาคใต้ พบว่าพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดต่ำ เช่นเดียวกับหญิงตั้งครกวัยรุ่นภาคอื่น ๆ โดยจากการศึกษาของตรีพร ชุมศรี (2548)⁽¹³⁾ ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครกวัยรุ่นภาคใต้ จำนวน 259 คน พบว่าพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของศศิธร ชัยวิเศษ (2541)⁽¹⁴⁾ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครกวัยรุ่นครรภ์แรกในกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครกวัยรุ่นภาคใต้ จำนวน 100 คน พบว่าพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ฉะนั้นจะเห็นว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครกวัยรุ่นภาคใต้ที่พบว่าเป็นปัญหา คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข

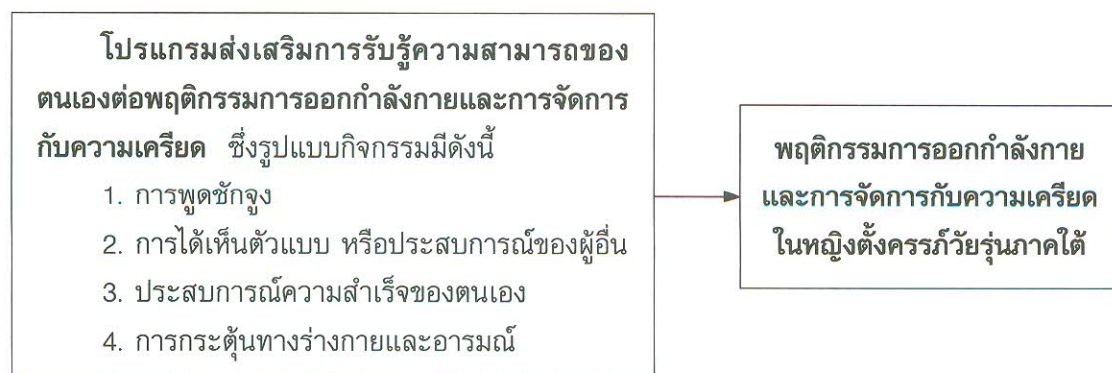
การที่หญิงตั้งครกไม่ได้ออกกำลังกาย จะส่งผลต่อร่างกายหลายประการ อาทิ อาการปวดหลัง ปวดตึงท้องน้อย ซึ่งหญิงตั้งครกที่มีอายุน้อยจะพบว่าจะมีอาการปวดแหวเพิ่มมากขึ้นตามอายุครรภ์^(15, 16) นอกจากนี้ยังพบอาการไม่สุขสบาย เช่น แน่นท้อง ท้องอืด ปวดตึงหัวเหน่าได้⁽¹⁷⁾ แต่ในทางตรงข้ามหากหญิงตั้งครกได้รับการส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกาย ให้หญิงตั้งครกมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะมีส่วนช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเชิงกราน ลดการฉีกขาดที่รุนแรงของช่องคลอด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดการคลอดที่ล่าช้า มดลูกหดตัวดี ลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอด^(18, 19, 20)

สำหรับการจัดการกับความเครียด เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจยังไม่เพียงพอ การตั้งครรภในวัยรุ่นทำให้หญิงตั้งครรภวัยรุ่นเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ว้าวุ่น เกิดภาวะเครียดในการตั้งครรภ จึงอาจไม่สนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมีผลต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย มีการหลั่งฮอร์โมนเพิ่มขึ้นส่งผลให้น้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภลดลง และน้ำหนักตัวทารกจะน้อยตามไปด้วย⁽²¹⁾ ฉะนั้นการที่หญิงตั้งครรภวัยรุ่นจะตั้งครรภให้มีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง ทารกในครรภเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรงมากน้อยเพียงใด จึงขึ้นกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภวัยรุ่นเองทั้งสิ้น

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้นั้น ตามแนวคิดของ Pender (2002)⁽²²⁾ ได้กล่าวว่าเกิดจาก 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านลักษณะบุคคลและประสบการณ์และปัจจัยด้านการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดที่เจาะจงต่อการ

แสดงพฤติกรรม ซึ่งบุคคลจะกระทำพฤติกรรมหากรับรู้ถึงประโยชน์ของการกระทำ รับรู้ถึงอุปสรรคที่ขัดขวางการกระทำในระดับต่ำและมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้ การศึกษาของตรีพร ชุมศรี (2548)⁽¹³⁾ พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภวัยรุ่นได้ร้อยละ 47.0 ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2006)⁽²³⁾ และได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภวัยรุ่นภาคใต้ เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภวัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดในระดับที่สูงขึ้น อันจะส่งผลให้หญิงตั้งครรภวัยรุ่นภาคใต้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

กรอบแนวคิด



วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมมติฐาน

พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบได้กับการวิจัยแบบทดลอง (Comparative experimental research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ เป็นการศึกษาแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest – posttest control group design)

ประชากรของการศึกษาในครั้งนี้ คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี ตั้งครรภ์แรก และรับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง

กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการฝากครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง

ระหว่างเดือนมีนาคม 2550 - พฤษภาคม 2550 จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน และกลุ่มควบคุม 21 คนโดยกำหนดคุณสมบัติ (Inclusion criteria) ดังนี้

1. อายุครรภ์ระหว่าง 16-24 สัปดาห์
2. การตั้งครรภ์ปัจจุบันเป็นการตั้งครรภ์ปกติ และไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นข้อห้ามต่อการออกกำลังกายในระยะการตั้งครรภ์ทั้งด้านมารดาและทารก ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคเลือด หอบหืด ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เลือดออกกะปริบกะปรอย รกเกาะต่ำ ครรภ์แฝดหรือตรวจพบว่าทารกในครรภ์มีความพิการ
3. ได้รับการยินยอมจากแพทย์ให้ศึกษาข้อมูลจากแฟ้มประวัติ
4. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น การพูดและการเขียนภาษาไทย
5. ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย
6. มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือ 3 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือกำกับการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ ประกอบด้วย แผนการสอน

เรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภาพพลีประกอบการสอน คู่มือการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขและได้นำไปทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย

1) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขและทำการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย หลังจากนั้นนำเครื่องมือมาวิเคราะห์ความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .78, .75, .71, .86 ตามลำดับ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขและทำการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ

(Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย หลังจากนั้นนำเครื่องมือมาวิเคราะห์ความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .89, .77 ตามลำดับ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วจับคู่ให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในด้านรายได้ครอบครัว และลักษณะของครอบครัว แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคัดเลือกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 21 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน ก่อนการทดลองผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดการวิจัยและให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของผู้ถูกวิจัย จากนั้นผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด (Pre-test) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สำหรับขั้นตอนการทดลองกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติตามที่โรงพยาบาลจัดให้แก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ คือการตรวจครรภ์ การให้ความรู้รายกลุ่มในไตรมาสที่ 1-2 ของการตั้งครรภ์ เรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอด

ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมรายกลุ่มกลุ่มละ 3-5 คน จำนวน 4 ครั้ง ห่างกัน 2 สัปดาห์

จำนวน 3 ครั้ง และห่างกัน 4 สัปดาห์ จำนวน 1 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีรายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ของการทดลอง (16-22 สัปดาห์) เป็นการจัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คนโดยการใช้คำพูด ชักจูง การได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างด้วยการแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จัก พูดคุยซักถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างความเป็นกันเอง

2. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดพฤติกรรม การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (Pre-test) โดยผู้วิจัยอยู่บริเวณใกล้เคียง เพื่ออธิบายเมื่อหญิงตั้งครรภ์สงสัย ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ

3. ผู้วิจัยใช้คำพูดชักจูงด้วยการให้ความรู้และคำแนะนำตามแผนการสอน เรื่อง การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยให้หญิงตั้งครรภ์ได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านภาพพลิกและคู่มือประกอบการสอน พร้อมทั้งใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ซักถาม แสดงความคิดเห็นและเน้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและจัดการความเครียดและให้บัตรนัดอีก 2 สัปดาห์

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 ของการทดลอง (18-24 สัปดาห์) จัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ

3-5 คน โดยใช้การพูดชักจูง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายหญิงตั้งครรภ์ สอบถามเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ 1 ให้หญิงตั้งครรภ์พูดระบายความรู้สึกหลังได้รับความรู้จากครั้งที่แล้ว และการที่จะได้ปฏิบัติกิจกรรมในครั้งนี้จะกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์ด้วยการจัดสถานที่ให้เหมาะกับการทำกิจกรรม สร้างความเป็นกันเอง

2. ผู้วิจัยใช้คำพูดชักจูงหญิงตั้งครรภ์ให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ด้วยการทบทวนประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดและเน้นย้ำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเชื่อมั่นว่าตนสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายและจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง รวมถึงแนวทางป้องกันและขจัดความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบจริง โดยผู้วิจัยสาธิตวิธีการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน และวิธีการจัดการความเครียด 3 วิธี

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ประสบความสำเร็จด้วยตัวเองด้วยการให้หญิงตั้งครรภ์ได้ฝึกทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้ง 3 ขั้นตอน และวิธีการจัดการความเครียด 3 วิธี

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระของการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด พูดเสริมให้กำลังใจเพื่อชักจูงให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเชื่อมั่นว่าตน

สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์ปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดที่บ้าน และให้บัตรนัดอีก 2 สัปดาห์

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 5 ของการทดลอง (20-26 สัปดาห์) จัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน โดยใช้การพูดชักจูง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยสอบถามการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์แต่ละคนด้วยความเป็นกันเอง หากหญิงตั้งครรภ์ไม่สามารถปฏิบัติได้ ให้หญิงตั้งครรภ์ได้พูดคุยถึงสาเหตุและให้กลุ่มร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญห

2. ผู้วิจัยใช้คำพูดชักจูงหญิงตั้งครรภ์ด้วยการกล่าวสรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด พร้อมทั้งเน้นย้ำว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดได้

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายทั้ง 3 ขั้นตอน และวิธีการจัดการความเครียด 3 วิธี

4. ให้หญิงตั้งครรภ์ได้ระบายความรู้สึกหลังการทํากิจกรรม อภิปรายแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

5. ผู้วิจัยพูดเสริมให้กำลังใจในการกระทำที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และให้หญิงตั้งครรภ์นำการเรียนรู้ทั้งหมดไปปฏิบัติต่อบ้าน

6. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินเครื่องมือกำกับการทดลอง ทั้ง 4 ชุด หากพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไม่ผ่านเกณฑ์กำกับการทดลองร้อยละ 80

ผู้วิจัยจะทบทวนเนื้อหาสั้นๆ และร่วมอภิปรายกับกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นและร่วมหาแนวทางในการขจัดอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น โดยส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ถึงผลดีที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ทั้งต่อตนเองและทารกในครรภ์ เน้นย้ำว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายและจัดการกับความเครียดได้ แล้ววัดผลใหม่อีกครั้งจนกระทั่งกลุ่ม ตัวอย่างผ่านเกณฑ์กำกับการทดลองและให้บัตรนัดอีก 4 สัปดาห์ เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมกรการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ (Post-test) ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติที่ (Independent t-test)

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 71.4 และ 85.7 ตามลำดับ อายุครรภ์

ในกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 19-21 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.1 ในกลุ่มทดลองทุกช่วงอายุครรภ์ มีจำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 33.3 ระดับการศึกษา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นคิดเป็นร้อยละ 52.4 และ 38.1 ตามลำดับ ส่วนด้านอาชีพกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่ได้ประกอบอาชีพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.9 ส่วนรายได้กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 52.4 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 5,000-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 66.7 ด้านความเพียงพอของรายได้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 76.5 และลักษณะครอบครัวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่กับสามีและบุคคลอื่นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.9

2. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการกับความเครียด

ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .01$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) นั่นคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการความเครียดที่สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

รายการพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	12.38	1.77	11.24	2.59		
(ฟิลล์: 8-32)	26.62	2.77	13.19	4.58		
ก่อนทดลอง					1.67	.103
หลังทดลอง					11.51	.000
พฤติกรรมจัดการความเครียด	33.14	3.37	30.19	3.92		
(ฟิลล์: 15-60)	49.95	4.35	33.43	7.12		
ก่อนทดลอง					2.62	.012
หลังทดลอง					9.08	.000

$P < .01$; df = 40

อภิปรายผล

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การนำแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) ร่วมกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอนคือ การพูดชักจูง (Verbal persuasion) การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) และการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ เกิดการเรียนรู้รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายรับรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ มีการฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์และต่อเนื่องจนเกิดเป็นแบบแผนการดำเนิน

ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติเป็นกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการตรวจครรภ์และการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว

ขณะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอดจากพยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยฝากครรภ์ โดยในส่วนของการออกกำลังกาย เป็นเพียงหัวข้อย่อยในเรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์เท่านั้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้จึงไม่ได้รับการส่งเสริมให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์และไม่ได้รับการส่งเสริมให้เห็นถึงความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการใช้คำพูดชักจูง การเห็นตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ ความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้รับ เป็นเพียงความรู้ทั่วไปซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติไม่มีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายเมื่อประเมินคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติซึ่งอยู่ในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ในส่วนของการจัดการกับความเครียด ไม่มีการกล่าวถึงเนื้อหาในส่วนของแนวทางในการจัดการกับความเครียดหรือวิธีปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดและไม่ได้รับการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการกับความเครียดด้วยการใช้คำพูดชักจูง การเห็นตัวแบบ ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเองและการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มควบคุมได้รับเพียงความรู้ทั่วไปซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้อาการจัดการกับความเครียดเปลี่ยนแปลงจึงทำให้

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติไม่มีการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียด เมื่อประเมินคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของตนเองตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และการใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้พัฒนาสิ่งทดลอง (Treatment) โดยมุ่งจัดกระทำปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ดังเช่น งานวิจัยของศรีนธร มังคะมณี (2547)⁽²⁰⁾ ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทุกด้าน และกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สอดคล้องกับการศึกษาของสุหรี หนองอาหลี (2547)⁽²⁴⁾ ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดครรภ์แรก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรสูงกว่ากลุ่ม

ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สอดคล้องกับงานวิจัยของอรอุมา สอนพา (2547)⁽²⁵⁾ ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และค่าคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

การนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้ในการพัฒนาสิ่งทดลอง สามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการความเครียดสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ข้อจำกัด

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเฉพาะคือ เป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีรายได้เพียงพอและมีลักษณะการอยู่อาศัยที่อยู่ร่วมกับสามีและบุคคลอื่นเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากมีการศึกษาที่พบว่ารายได้ และลักษณะครอบครัว มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้นการนำผลการวิจัยไปใช้จึงควรนำไปใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการบริหาร ควรมีการเสนอโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อผู้บริหารในระดับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน หรือระดับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้บริหารจะได้เห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด รวมทั้งให้การสนับสนุนในด้านงบประมาณ สถานที่ สื่อทัศนูปกรณ์ เอกสารต่างๆ

2. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลประจำหน่วยฝากครรภ์ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด เนื่องจากการปฏิบัติพฤติกรรมทั้งสองด้านดังกล่าว เป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ จากการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3. ด้านการศึกษา ควรสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และควรจัดให้นักศึกษาได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจ เกิดทักษะในการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีความเฉพาะแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ในวัยอื่นๆ

4. ด้านการวิจัย

4.1 ควรมีการติดตามประเมินผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ทั้งด้านมารดาและทารกภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

4.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นกลุ่มที่มาใช้บริการฝากครรภ์ในโรงพยาบาล จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนด้วย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้ให้การสนับสนุนทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจภาวะเจริญพันธุ์. กรุงเทพมหานคร: กองคลังข้อมูลและสนเทศทางสถิติ; 2547.
2. สุวชัย อินทรประเสริฐ. วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์. ดวงใจพ่อแม่ 2539;1(6):25-26.
3. Thato S, Rachykul S, Sopajaree C. Obstetric and perinatal outcomes of Thai Pregnant adolescents : a retrospective study International. Journal of nursing Studies.[online]. 2006. [cite 25 July 2006]. Available from: <http://www.nursingstudies.com>
4. อรุณญา พวงผกา. เปรียบเทียบผลการตั้งครรภ์ระหว่างมารดาวัยรุ่นกับมารดาอายุ 20-30 ปี ในโรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี พ.ศ. 2537-2539 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
5. Spear HJ. Teenage pregnancy: "having a baby won't affect me that much". Pediatr Nurs 2001;27:574-80.
6. จารุณี ลิขิตระกุล. การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นพาหนะของโรคไวรัสตับอักเสบบี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
7. ดาริณี สุภาพ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของแรงงานสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มารับบริการที่หน่วยฝากครรภ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2542.
8. ธนพร วงษ์จันทร์, สุปราณี อัทธเสรี, กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, เยาวลักษณ์ เสรีเสถียร. ความรู้สีกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน. วารสารพยาบาล 2544;50(4):243-253.
9. มยุรี นิรัตธราดร. การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2539.
10. รพีพร ประกอบทรัพย์. การสนับสนุนทางสังคมจากสามี การสนับสนุนทางสังคมจากมารดาและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.
11. ฤดี ปุณบางกะดี. การศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.

12. อุ่นจิตต์ บุญสม. การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
13. ศิริพร ชุมศรี. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2548.
14. ศศิธร ชัยวิเศษ. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2541.
15. ศิริพร กัญชนะ. การออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลต่อสุขภาพมารดาและทารก ประจำปีงบประมาณ 2543-2545 [รายงานการวิจัย]. กรุงเทพมหานคร: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข; 2546.
16. Ostgaard HC, Zetherström G, Roos-Hansson E, Svanberg B. Reduction of back and posterior and pelvic pain in pregnancy. Spine 1994;19:984-90.
17. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. การสร้างเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสภาพมารดา : ภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก. ม.ป.ท: ภาควิชาการพยาบาลสูตินรีเวชและผดุงครรภ์. (เอกสารอัดสำเนา); 2546.
18. พรทิพย์ อารีย์กุล. การพยาบาลมารดาในระยะตั้งครรภ์. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์; 2544.
19. วรณรัตน์ จงเจริญยานนท์. การพยาบาลสูติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ประชุมช่าง; 2543.
20. ครินทร์ มังคะมณี. ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
21. พรณพิไล ศรีอาภรณ์. การพยาบาลครอบครัววิกฤต : การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2537.
22. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. 4th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 2002.
23. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. Health promotion in nursing practice. 5th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 2006.

24. สุทธิ หนองอาหลี่. ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดครั้งแรก. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2544.
25. อรุณา สอนพา. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.