

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบได้กับการวิจัยแบบทดลอง (Comparative experimental design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ส่วนที่ 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของคุณลักษณะของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม อายุ อายุครรภ์ปัจจุบัน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ และลักษณะครอบครัว

คุณลักษณะของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น	กลุ่มทดลอง (n = 21)		กลุ่มควบคุม (n = 21)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ (ปี)</b>				
วัยรุ่นตอนกลาง 14-16	6	28.6	3	14.3
วัยรุ่นตอนปลาย 17-19	15	71.4	18	85.7
<b>อายุครรภ์ปัจจุบัน (สัปดาห์)</b>				
16-18	7	33.3	-	-
19-21	7	33.3	12	57.1
22-24	7	33.3	9	42.9
<b>ระดับการศึกษา</b>				
ประถมศึกษา	3	14.3	3	14.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	11	52.4	8	38.1
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	9.5	2	9.5
ปวช.	5	23.8	5	23.8
ปวส.	-	-	3	14.3
<b>อาชีพ</b>				
ไม่ได้ทำงาน	9	42.9	9	42.9
นักเรียน/นักศึกษา	7	33.3	7	33.3
รับจ้าง	2	9.5	2	9.5
ค้าขาย	-	-	1	4.8
อื่น ๆ (เกษตรกรกรรม)	3	14.3	2	9.5
<b>รายได้ (บาท)</b>				
น้อยกว่า 5,000	11	52.4	7	33.3
5,000 – 10,000	9	42.8	14	66.7
มากกว่า 10,000	1	4.8	-	-

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของคุณลักษณะของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม อายุ อายุครรภ์ปัจจุบัน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้และลักษณะครอบครัว (ต่อ)

คุณลักษณะของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น	กลุ่มทดลอง (n=21)		กลุ่มควบคุม (n=21)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	<b>ความเพียงพอของรายได้</b>			
เพียงพอ	16	76.2	16	76.2
ไม่เพียงพอ	5	23.8	5	23.8
<b>ลักษณะครอบครัว</b>				
อยู่คนเดียว	-	-	-	-
อยู่กับสามี	5	23.8	5	23.8
อยู่กับบุคคลอื่น	3	14.3	3	14.3
อยู่กับสามีและบุคคลอื่น	13	61.9	13	61.9

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 71.4 และ 85.7 ตามลำดับ อายุครรภ์ในกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 19-21 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.1 ในกลุ่มทดลองทุกช่วงอายุครรภ์มีจำนวนเท่ากัน คือร้อยละ 33.3 ระดับการศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นคิดเป็นร้อยละ 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 76.2 และลักษณะครอบครัวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อยู่กับสามีและบุคคลอื่นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.9

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ (n = 21)

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D			
พฤติกรรมการออกกำลังกาย (พิสัย : 8-32)	12.38	1.77	26.62	2.77	20	19.59	.000

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ก่อนการทดลอง เท่ากับ 12.38 (ระดับต่ำ) หลังการทดลองเท่ากับ 26.62 (ระดับสูง) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) นั่นคือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (n = 21)

กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D			
พฤติกรรมการออกกำลังกาย (พิสัย : 8-32)	11.24	2.59	13.19	4.58	20	2.18	.041

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติก่อนการทดลองเท่ากับ 11.24 (ระดับต่ำ) หลังการทดลองเท่ากับ 13.19 (ระดับต่ำ) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .01$ ) นั่นคือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังได้รับการพยาบาลตามปกติไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ (n=21)

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D			
พฤติกรรมจัดการกับความเครียด (พิสัย : 15-60)	33.14	3.37	49.95	4.35	20	14.98	.000

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ก่อนการทดลองเท่ากับ 33.14 (ระดับปานกลาง) หลังการทดลองเท่ากับ 49.95 (ระดับสูง) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกัน ด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) นั่นคือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดหลังการทดลองอยู่ในระดับที่สูงกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (n=21)

กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D			
พฤติกรรมจัดการกับความเครียด (พิสัย : 15-60)	30.19	3.19	33.43	7.12	20	1.69	.107

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติก่อนการทดลองเท่ากับ 30.19 (ระดับปานกลาง) หลังการทดลองเท่ากับ 33.43 (ระดับปานกลาง) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดไม่แตกต่างจากค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .01$ ) นั่นคือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดก่อนและหลังการได้รับการพยาบาลตามปกติไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง ( $n = 21$ ) และกลุ่มควบคุม ( $n = 21$ )

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (พิสัย : 8-32)	$\bar{X}$	S.D	df	t	p-value
<b>ก่อนทดลอง</b>					
กลุ่มทดลอง	12.38	1.77	40	1.67	.103
กลุ่มควบคุม	11.24	2.59			
<b>หลังทดลอง</b>					
กลุ่มทดลอง	26.62	2.77	40	11.51	.000
กลุ่มควบคุม	13.19	4.58			

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ก่อนการทดลองเท่ากับ 12.38 (ระดับต่ำ) กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติเท่ากับ 11.24 (ระดับต่ำ) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .01$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์หลังการทดลองเท่ากับ 26.62 (ระดับสูง) กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติเท่ากับ 13.19 (ระดับต่ำ) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) นั่นคือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ส่วนที่ 5 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับ กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง ( $n = 21$ ) และ กลุ่มควบคุม ( $n = 21$ )

พฤติกรรมกรรมการจัดการความเครียด (พิสัย : 15-60)	$\bar{X}$	S.D	df	t	p-value
<b>ก่อนทดลอง</b>					
กลุ่มทดลอง	33.14	3.37	40	2.62	.012
กลุ่มควบคุม	30.19	3.92			
<b>หลังทดลอง</b>					
กลุ่มทดลอง	49.95	4.35	40	9.08	.000
กลุ่มควบคุม	33.43	7.12			

จากตารางที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ก่อนการทดลองเท่ากับ 33.14 (ระดับปานกลาง) กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติเท่ากับ 30.19 (ระดับปานกลาง) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .01$ ) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์หลังการทดลองเท่ากับ 70.20 (ระดับสูง) กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติเท่ากับ 53.25 (ระดับปานกลาง) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) นั่นคือ หญิงวัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์มีพฤติกรรมที่จัดการกับความเครียดที่สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ