

บทที่ 3



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบได้กับการวิจัยแบบทดลอง (Comparative experimental design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ เป็นการศึกษาแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest – posttest control group design) โดยมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

- X หมายถึง โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
- O₁ หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
- O₂ หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
- O₃ หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนได้รับการพยาบาลตามปกติ
- O₄ หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับการพยาบาลตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการศึกษาในครั้งนี้ คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี ตั้งครรภ์แรก ที่มารับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี ที่มารับบริการฝากครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง เนื่องจากเป็นโรงพยาบาลขนาดใหญ่ที่มีผู้เข้ารับบริการจากหลายจังหวัดในเขตภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่มารับบริการระหว่างเดือนมีนาคม 2550 – พฤษภาคม 2550 จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน โดยกำหนดคุณสมบัติในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) ดังนี้

1. อายุครรภ์ระหว่าง 16-24 สัปดาห์ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ หญิงตั้งครรภ์จะเริ่มยอมรับการตั้งครรภ์ เกิดความรู้สึกว่าทารกเป็นส่วนหนึ่งและเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแก่ตนเองและทารกในครรภ์ (Dickason, Silverman and Kaplan, 1998)

2. การตั้งครรภ์ปัจจุบันเป็นการตั้งครรภ์ปกติ ไม่มีประวัติโรคประจำตัวที่มีผลต่อการตั้งครรภ์และไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นข้อห้ามต่อการออกกำลังกายในระหว่างการตั้งครรภ์ ทั้งด้านมารดาและทารก ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคเลือด หอบหืด ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เลือดออกกะปริบกะปรอย รกเกาะต่ำ ครรภ์แฝดหรือตรวจพบว่าทารกในครรภ์มีความพิการ

3. ได้รับการยินยอมจากแพทย์ให้ศึกษาข้อมูลจากเพิ่มประวัติ

4. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น การพูดและการเขียนภาษาไทย

5. ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย

6. มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

ในการดำเนินการทดลอง มีหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มทดลองจำนวน 3 คนที่ออกจากการทดลอง โดยมีการย้ายถิ่นจำนวน 2 คน ไม่สะดวกในการเดินทาง จำนวน 1 คน จึงจำเป็นต้องตัดหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มควบคุมที่เป็นคู่กับกลุ่มทดลองออกด้วยเช่นกัน ฉะนั้นจึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 21 คนและกลุ่มควบคุม 21 คน

เกณฑ์ในการคัดออกจากการวิจัย

เมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นขณะอยู่ระหว่างการร่วมโครงการ เช่น ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เลือดออกกะปริบกะปรอย รกเกาะต่ำ ครรภ์แฝด หรือตรวจพบว่าทารกในครรภ์มีความพิการ ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการส่งต่อให้กับแพทย์เพื่อการดูแลรักษาต่อไป ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ต้องคัดออกจากการวิจัย

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ โดยใช้โปรแกรม Power Analysis for Sample Size เพื่อกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดอำนาจการทดสอบที่ 90 % ระดับนัยสำคัญที่ .01 ทั้งนี้โดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาของอรอุมา สอนพา (2547) พบว่าต้องใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย กลุ่มละ 13 คน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างโดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 21 คน กลุ่มทดลอง 21 คน รวมทั้งสิ้น 42 คน เพื่อให้ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่พอที่ข้อมูลที่จะมีการกระจายตัวเข้าใกล้โค้งปกติ

ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณสมบัติของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จากทะเบียนรายชื่อและเพิ่มประวัติการฝากครรภ์ หากมีคุณสมบัติครบและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยจับคู่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อนที่ส่งผลต่อตัวแปรตาม โดยควบคุมให้กลุ่มทั้งสองมีลักษณะเหมือนกันหรือคล้ายกันที่สุด ใน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะครอบครัว (สศิธร ชัยวิเศษ, 2541;) และด้านรายได้ (ตรีพร ชุมศรี, 2547) ดังนี้

1.1 ด้านลักษณะครอบครัว แบ่งเป็น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่อยู่คนเดียว อยู่กับสามี อยู่กับบุคคลอื่น และอยู่กับสามีและบุคคลอื่น

1.2 ด้านรายได้ของครอบครัว แบ่งเป็น รายได้เพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอ

2. ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจับคู่แล้วเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่าย ด้วยการทอยลูกเต๋าระบุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างวันละไม่เกิน 6 คน จนครบ 21 คู่ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง สร้างสัมพันธภาพและแนะนำตัว ผู้วิจัยคำนึงถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยไม่มีผลต่อการพยาบาล การบริการหรือการบำบัดรักษาที่ได้รับแต่อย่างใด นอกจากนี้ในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่พอใจหรือไม่ต้องการเข้าร่วมในการวิจัยจนครบตามกำหนดเวลา กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกได้ โดยไม่มีผลต่อการพยาบาล การบริการ หรือ

การนำบัตรรักษาที่ได้รับเช่นกัน ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ถือเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ จะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัยสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา หากกลุ่มตัวอย่างได้รับความผิดปกติเนื่องจากการเข้าร่วมโปรแกรมการรับรู้ความสามารถและการรับรู้ประโยชน์ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย โดยต้องแจ้งความผิดปกติให้ผู้ทำการวิจัยทราบทันที หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง (Patient/Participant Information Sheet) เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย (Informed Consent Form)

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือ 3 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือกำกับการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ที่พัฒนาขึ้น โดยใช้แนวคิดของ Pender (2002) แนวทางการจัดการกับความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2547) แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) และการทบทวนวรรณกรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ทบทวนวรรณกรรมและศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น
2. กำหนดขั้นตอนของการทำกิจกรรม ประกอบด้วย 4 แนวทาง คือ การพูดชักจูง การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง และการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997)
3. กำหนดเนื้อหากิจกรรมให้ครอบคลุมตามแนวคิดดังกล่าวข้างต้น รวมถึงการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
4. สร้างโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ โดยกำหนดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง- 1 ชั่วโมงครึ่ง ให้แก่

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ อายุครรภ์ตั้งแต่ 16-24 สัปดาห์ รวมระยะเวลาจัดกิจกรรมทั้งหมด 8 สัปดาห์ โดยจัดเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

1. การพูดชักจูง (Verbal persuasion) ด้วยการให้ความรู้ คำแนะนำและการพูดชักจูง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดได้สำเร็จตามแผนการสอนเรื่อง การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด 2) วิธีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 2.1) ขั้นตอนอุ่นร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อสีข้างและทำบริหารเท้า 2.2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มแรงต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง และ 2.3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำกระดกและหมุนปลายเท้า 3) แนวทางการป้องกันและและเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) วิธีการจัดการความเครียดตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2547) ประกอบด้วย การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจ และการใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ

2. การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สังเกตตัวแบบจริงจากผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มในเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ผู้วิจัยทำการสาธิตวิธีการออกกำลังกายและวิธีการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ตามวิธีดังกล่าวข้างต้นร่วมกับการได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์จากภาพพลิกและคู่มือ

3. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) โดยผู้วิจัยทบทวนวิธีการออกกำลังกายและวิธีการจัดการกับความเครียดแก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ และให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดด้วยตนเองจนหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

4. การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) โดยผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการพูดคุย สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวลให้เกิดอิทธิพลต่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ จัดสถานที่ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติกิจกรรม จัดเตรียมอาหารและน้ำดื่มให้พร้อม เปิดโอกาสและกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดระบายความรู้สึกภายหลังจากการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด เพื่อให้การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้อยู่ในระดับเหมาะสม

5.จัดทำแผนการสอน โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแผนการสอนครอบคลุมเนื้อหา 2 เรื่อง คือ 1) การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) การจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคีสามารถ 1) บอกประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ 2) บอกวิธีการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ 3) ปฏิบัติวิธีการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดได้

6.จัดทำภาพพลิกประกอบการสอน เพื่อใช้ประกอบการสอน เรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

7.จัดทำคู่มือการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาคำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยเนื้อหาดังนี้ คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น แนวทางการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วย แผนการสอน 2 เรื่อง คือ 1) การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) การจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น คู่มือการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ภาพพลิกประกอบการสอนที่สร้างขึ้น ปริญญาอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจแก้ไขเนื้อหาและภาษาที่ใช้แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คัดแสดงรายชื่อในภาคผนวก ก ซึ่งประกอบด้วย สุนทิแพทย์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสูติศาสตร์ - นรีเวชศาสตร์ จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลด้านการพยาบาลมารดาและทารกจำนวน 1 ท่าน พยาบาลด้านสูติศาสตร์จำนวน 1 ท่าน พยาบาลด้านการพยาบาลสุขภาพจิตจำนวน 1 ท่าน และอาจารย์ด้านเวชศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 ท่าน

โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหาได้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องเหมาะสมของภาษา รูปแบบและความเหมาะสมของกิจกรรม ตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหาและความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม โดยถือเกณฑ์ผู้ทรงคุณวุฒิมองเห็นตรงกัน 4 ท่าน จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 5 ท่าน หลังจากนั้นนำคู่มือและภาพพลิกไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีการผลิตสื่อ จำนวน 1 ท่าน เพื่อความเหมาะสมของสื่อ

ผลของการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา สามารถสรุปผลดังนี้ คือ

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นตรงกัน 4 ท่าน จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 5 ท่าน โดยมีข้อเสนอแนะให้แก้ไขในบางประเด็น ดังนี้

1. ควรปรับภาษาที่ใช้ให้เป็นภาษาที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ไม่ใช้ภาษาวิชาการมากเกินไป
2. ควรปรับเนื้อหาในบางกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลา เช่น ในการสอนเนื้อหาของการออกกำลังกายควรทำพร้อมกับการสาธิตเพื่อระยะเวลาที่กระชับขึ้น

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิด้านสื่อ เสนอแนะให้แก้ไขในประเด็น ดังนี้

1. การจัดภาพและอักษรให้มีความสมดุล
2. การปรับสีพื้นให้จางเพื่อความชัดเจนของตัวอักษร
3. การใช้ลูกศรเพื่อบอกทิศทาง การปฏิบัติและใช้หมายเลขเพื่อบอกลำดับ

ผู้วิจัยทำการปรับปรุงและแก้ไขทั้ง 2 ส่วน ดังนี้คือ แผนการสอนได้ปรับภาษาที่ใช้ในแผนการสอนเรื่องการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและแผนการสอนเรื่องการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยผู้วิจัยปรับภาษาที่ใช้ให้เข้าใจง่าย ไม่ใช้ภาษาที่เป็นวิชาการมากเกินไป หัวข้อการออกกำลังกาย ปรับกิจกรรมโดยให้บรรยายพร้อมการสาธิต ส่วนสื่อได้ปรับลดสีพื้นหลัง ใช้ลูกศรและหมายเลขกำกับภาพและจัดภาพให้สมดุล

จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถและการรับรู้ประโยชน์ที่ได้ปรับปรุงแก้ไข ให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ณ ห้องฝากครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเดียวกันกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ใช้ในการวิจัย โดยทดลองดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน เพื่อประเมินแผนการสอนและอุปกรณ์ต่าง ๆ และทดสอบความเป็นปรนัย (Objectivity) เพื่อดูความแจ่มชัดของภาษาและความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง ผลการดำเนินกิจกรรมพบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีความเข้าใจในเนื้อหา เห็นภาพพลิกและคู่มือชัดเจน เข้าใจเนื้อหาในภาพพลิกและคู่มือ ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมประมาณ 1 ชั่วโมง

2. เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ดัดแปลงจากของอรอุมา สอนพา (2547) ซึ่งได้ดัดแปลงจากของขวัญใจ ตีอินทอง (2545) ซึ่งแปลจากแบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย EBBS ของ Walker, Sechrist และ Pender (1987) มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .95 อรอุมา สอนพาได้ดัดแปลงแบบวัดของขวัญใจ

ตีอินทอง (2545) ที่มีข้อคำถามทั้งหมด 56 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .96 โดยปรับให้เหมาะสมกับบริบทของหญิงตั้งครรภ์ โดยตัดข้อคำถามออกทั้งหมด 36 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่ถามเกี่ยวกับการออกแรงทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 28 ข้อ และข้อคำถามที่ไม่สอดคล้องกับบริบทของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 8 ข้อ ดังนั้นจึงเหลือข้อคำถามที่มีความหมายในค่านวทั้งหมด 20 ข้อ หลังจากการทำการศึกษาสำรวจ (Try out) พบว่ามีข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์ราย ข้อกับข้อคำถามที่เหลือทั้งหมดต่ำกว่า .30 จำนวน 2 ข้อ ($r = .10$ และ $.22$ ตามลำดับ) ดังนั้น จึงเหลือ ข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่มีความหมายคล้ายกันออกจำนวน 6 ข้อและปรับค่าให้เหมาะสม เหลือข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

คะแนนสูง หมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมาก คะแนนต่ำ หมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายน้อย โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนน ดังนี้

เกณฑ์การแบ่งคะแนน

ผู้วิจัยแบ่งคะแนนการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 12 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 12-48 คะแนน โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ตามเกณฑ์การประเมิน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

ช่วงคะแนน	คิดเป็น	ระดับคะแนน
12- 29	ต่ำกว่าร้อยละ 60	ระดับต่ำ
30-38	ร้อยละ 60 - 80	ระดับกลาง
39-48	มากกว่าร้อยละ 80	ระดับสูง

เกณฑ์ประเมินผลกำกับการทดลอง

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ต้องได้คะแนนการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 39 จากคะแนนเต็ม 48 คะแนน คิดเกณฑ์มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80 นั่นคือกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เป็นผู้ผ่านเกณฑ์การทดลอง

2. ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ได้คะแนนการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายน้อยกว่าร้อยละ 80 ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาสั้น ๆ และร่วมอภิปรายกับกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ถึงผลดีที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ทั้งต่อตนเองและทารกในครรภ์ แล้ววัดผลใหม่อีกครั้ง จนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างผ่านเกณฑ์กำกับการทดลอง

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ทุกคนเป็นผู้ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง นั่นคือ มีคะแนนการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายมากกว่าร้อยละ 80

2.2 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
 คัดแปลงจากของอรอุมา สอนพา (2547) มีจำนวนข้อคำถาม 10 ข้อ โดยคัดแปลงจากแบบวัดของอรอุมา สอนพา (2547) ซึ่งได้สร้างจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยใช้แนวคิดการจัดการกับความเครียดของ Pender (1996) และแนวทางการจัดการกับความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2546) ซึ่งเป็นการประเมินเกี่ยวกับการรับรู้ถึงผลดีหรือผลทางบวกจากการป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการจัดการกับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความเครียด ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดมาปรับค่าให้เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้และตัดข้อคำถามออกจำนวน 5 ข้อ เพื่อให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ จึงเหลือข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

คะแนนสูง หมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการกับความเครียดมาก
คะแนนต่ำ หมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการกับความเครียดน้อย โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนน ดังนี้

เกณฑ์การแบ่งคะแนน

ผู้วิจัยแบ่งคะแนนการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจำนวน 10 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 10-40 คะแนน โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ตามเกณฑ์การประเมินซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

<u>ช่วงคะแนน</u>	<u>คิดเป็น</u>	<u>ระดับคะแนน</u>
10- 24	ต่ำกว่าร้อยละ 60	ระดับต่ำ
25-32	ร้อยละ 60 - 80	ระดับกลาง
33-40	มากกว่าร้อยละ 80	ระดับสูง

เกณฑ์ประเมินผลกำกับการทดลอง

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ต้องได้คะแนนการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับ 33 จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน คิดเกณฑ์มากกว่าหรือเท่ากับร้อยละ 80 นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูง เป็นผู้ผ่านเกณฑ์การทดลอง

2. ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้คะแนนการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดน้อยกว่าร้อยละ 80 ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาสั้น ๆ และร่วมอภิปรายกับกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ถึงผลดีที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการกับความเครียดในระยะตั้งครรภ์ทั้งต่อตนเองและทารกในครรภ์ แล้ววัดผลใหม่อีกครั้ง จนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างผ่านเกณฑ์กำกับการทดลอง

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ทุกคนเป็นผู้ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง นั่นคือ มีคะแนนการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดมากกว่าร้อยละ 80

2.3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิด Bandura (1997) จำนวน 8 ข้อ เพื่อประเมินความสามารถในการออกกำลังกายทั้งหลักการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายทั้ง 3 ขั้นตอนของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ถึงเห็นด้วยยิ่ง (4 คะแนน) เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

คะแนนสูง หมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมาก
 คะแนนต่ำหมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายน้อย โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนน ดังนี้

เกณฑ์การแบ่งคะแนน

ผู้วิจัยแบ่งคะแนนการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจำนวน 8 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 8-32 คะแนน โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ตามเกณฑ์การประเมินซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

ช่วงคะแนน	คิดเป็น	ระดับคะแนน
8-19	ต่ำกว่าร้อยละ 60	ระดับต่ำ
20-26	ร้อยละ 60 - 80	ระดับกลาง
27-32	มากกว่า ร้อยละ 80	ระดับสูง

เกณฑ์ประเมินผลกำกับการทดลอง

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ต้องได้คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายมากกว่าหรือเท่ากับ 27 จากคะแนนเต็ม 32 คะแนน คิดเกณฑ์มากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 80 นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เป็นผู้ผ่านเกณฑ์การทดลอง

2. ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายน้อยกว่าร้อยละ 80 ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง ผู้วิจัยจะทบทวนเนื้อหาสั้น ๆ และร่วมอภิปรายกับกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยส่งเสริมและเน้นย้ำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นถึงความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ แล้ววัดผลใหม่อีกครั้ง จนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างผ่านเกณฑ์กำกับการทดลอง

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ทุกคนเป็นผู้ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง นั่นคือ มีคะแนนการรับรู้ความสามารถต่อการออกกำลังกายมากกว่าร้อยละ 80

2.4 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Bandura (1997) จำนวน 15 ข้อ โดยประเมินการจัดการความเครียด 3 ด้าน คือ ด้านการป้องกันสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการจัดการกับปฏิกิริยาต่อร่างกายที่มีต่อความเครียด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) ถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง (4 คะแนน) เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

คะแนนสูง หมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดมาก คะแนนต่ำหมายถึง ผู้ตอบมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดน้อย โดยมีเกณฑ์การแบ่งคะแนน ดังนี้

เกณฑ์การแบ่งคะแนน

ผู้วิจัยแบ่งคะแนนการรับรู้ความสามารถในการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 15 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 15 - 60 คะแนน โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ตามเกณฑ์การประเมิน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

<u>ช่วงคะแนน</u>	<u>คิดเป็น</u>	<u>ระดับคะแนน</u>
15- 36	ต่ำกว่าร้อยละ 60	ระดับต่ำ
37-48	ร้อยละ 60 - 80	ระดับกลาง
49-60	มากกว่าร้อยละ 80	ระดับสูง

เกณฑ์ประเมินผลกำกับการทดลอง

1. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ต้องได้คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดมากกว่าหรือเท่ากับ 49 จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน คิดเกณฑ์มากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 80 นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูง เป็นผู้ผ่านเกณฑ์การทดลอง

2. ในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดน้อยกว่า ร้อยละ 80 ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาสั้น ๆ และร่วมอภิปรายกับกลุ่มตัวอย่างถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยส่งเสริมและเน้นย้ำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเห็นถึงความสามารถของตนในการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียดในระยะตั้งครรภ์ แล้ววัดผลใหม่อีกครั้ง จนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างผ่านเกณฑ์กำกับการทดลอง

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ทุกคนเป็นผู้ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง นั่นคือ มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดมากกว่าร้อยละ 80

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือกำกับการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย 1) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ในการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความเหมาะสมและความครอบคลุมของข้อคำถาม แล้วนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความถูกต้องของภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังแสดงรายชื่อในภาคผนวก ก ประกอบด้วย สุนิแพทย์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสถิติศาสตร์ - นรีเวชศาสตร์จำนวน 1 ท่าน อาจารย์

พยาบาลด้านการพยาบาลมารดาและทารก จำนวน 1 ท่าน พยาบาลด้านสูติศาสตร์จำนวน 1 ท่าน พยาบาลด้านการพยาบาลสุขภาพจิต จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์ด้านเวชศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 ท่าน

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 4 ชุด ที่ผ่านการตรวจสอบแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) (Polit and Hungler, 1995) และใช้เกณฑ์ค่า CVI มากกว่า .80 (Davis, 1992) โดยการคำนวณจากผลการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการหรือกรอบทฤษฎี และกำหนดระดับการแสดงความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ คือ 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับคำนิยาม 2 หมายถึง ข้อคำถามนั้นจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวนปรับปรุงอย่างมากจึงจะมีความสอดคล้องกับคำนิยาม 3 หมายถึง ข้อคำถามจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวนปรับปรุงเล็กน้อยจึงจะมีความสอดคล้องกับคำนิยาม และ 4 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยาม (Polit and Beck, 2004)
2. นำแบบวัดทั้ง 4 ชุดมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาดำเนินข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลของการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา สามารถสรุปผลได้ดังนี้

- 1) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

CVI = .91

- 2) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ในการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

CVI = .90

- 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

CVI = .87

- 4) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

วัยรุ่น CVI = .93

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือกำกับการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย 1) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ในการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มารับบริการ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง จำนวน 30 คนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา หลังจากนั้นนำเครื่องมือมาวิเคราะห์ความเที่ยง

สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 78, .75, .71 และ .86 ตามลำดับ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย อายุ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ ระดับการศึกษา รายได้ครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ ลักษณะครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เป็นการประเมินความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายรวมถึงการปฏิบัติวิธีการออกกำลังกายทั้ง 3 ชั้นตอน แบบวัดที่ผู้วิจัยใช้ครั้งนี้ได้ดัดแปลงจากของอรอุมา สอนพา (2547) ซึ่งดัดแปลงจากแบบวัดที่ดัดแปลงจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดของ ขวัญใจ ตีอินทอง(2545) มีความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .80 สร้างจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 23 ข้อ อรอุมา สอนพาได้ดัดแปลงโดยตัดส่วนของข้อคำถามปลายเปิดออก และตัดข้อคำถามที่เกี่ยวกับการออกแรงทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 11 ข้อ และข้อคำถามที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายหลังคลอดบุตร จำนวน 1 ข้อ ดังนั้น จึงเหลือข้อคำถามทั้งหมด 11 ข้อ หลังจากทำการศึกษานำร่อง (Try out) พบว่า มีข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์รายข้อกับคำถามที่เหลือทั้งหมดต่ำกว่า .30 จำนวน 1 ข้อ ($r = .10$) ดังนั้นจึงเหลือข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความด้านบวกทั้งหมด ผู้วิจัยได้นำแบบวัดของอรอุมา สอนพา มาดัดแปลง โดยตัดข้อคำถามออก 2 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการออกกำลังกายและปรับคำให้เหมาะสมกับบริบทของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ เหลือข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยเลย (1 คะแนน) ถึงเป็นประจำ (4 คะแนน) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำทุกครั้งหรือทุกวัน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นส่วนมากหรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป แต่ไม่ได้ทำทุกวัน
บางครั้ง	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นบางครั้งหรือทำน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้น ๆ เลย

เกณฑ์การแบ่งคะแนน

ผู้วิจัยแบ่งคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 8 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 8-32 คะแนน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

ช่วงคะแนน	ระดับคะแนน
8-16	ระดับต่ำ
17-24	ระดับกลาง
25-32	ระดับสูง

คะแนนสูง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก คะแนนต่ำหมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ซึ่งประเมินการจัดการกับความเครียด ด้วยวิธีการทั้ง 3 ส่วน คือ การป้องกันสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด และการจัดการกับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความเครียด โดยดัดแปลงจากแบบวัดของอรอุมา สอนพา (2547) เป็นแบบวัดที่อรอุมา สอนพาสร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดการจัดการกับความเครียดของ Pender (1996) และแนวทางการจัดการกับความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2546) ซึ่งประเมินเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด การจัดการกับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ หลังจากทำการศึกษานำร่อง (Try out) พบว่า มีข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์รายข้อกับคำถามที่เหลือทั้งหมดต่ำกว่า .30 จำนวน 4 ข้อ ($r = .24, .01, .19$ และ $.05$ ตามลำดับ) ดังนั้นจึงเหลือข้อคำถาม ทั้งหมด 21 ข้อ เป็นข้อความทางบวกทั้งหมด ผู้วิจัยได้นำแบบวัดของอรอุมา สอนพามาตัดข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่มีความหมายเดียวกันหรือซ้ำซ้อนออก ปรับคำให้เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ และสอดคล้องกับ คำนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ เหลือจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยเลย (1 คะแนน) ถึงเป็นประจำ (4 คะแนน) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำทุกครั้งหรือทุกวัน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นส่วนมากหรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป แต่ไม่ได้ทำทุกวัน
บางครั้ง	หมายถึง	ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นบางครั้งหรือน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่เคยเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้น ๆ เลย

เกณฑ์การแบ่งคะแนน

ผู้วิจัยแบ่งคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น จำนวน 15 ข้อ มีค่าคะแนนระหว่าง 15-60 คะแนน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

<u>ช่วงคะแนน</u>	<u>ระดับคะแนน</u>
15- 36	ระดับต่ำ
37-48	ระดับกลาง
49-60	ระดับสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความเหมาะสมและความครอบคลุมของข้อคำถาม แล้วนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความถูกต้องของภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ดังแสดงรายชื่อในภาคผนวก ก ประกอบด้วย สติแพทย์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์-นรีเวชศาสตร์จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลด้านการพยาบาลมารดาและทารก จำนวน 1 ท่าน พยาบาลด้านสูติศาสตร์จำนวน 1 ท่าน พยาบาลด้านการพยาบาลสุขภาพจิต จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์ด้านเวชศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 ท่าน

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำแบบวัดทั้ง 2 ชุด ที่ผ่านการตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาคำนวณหาดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) (Polit and Hungler, 1995) และใช้เกณฑ์ค่า CVI มากกว่า .80 (Davis, 1992) โดยการคำนวณจากผลการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับคำนิยามเชิงปฏิบัติการหรือกรอบทฤษฎี และกำหนดระดับการแสดงความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ คือ 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับคำนิยาม 2 หมายถึง ข้อคำถามจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวนปรับปรุงอย่างมากจึงจะมีความสอดคล้องกับคำนิยาม 3 หมายถึง ข้อคำถามจำเป็นต้องได้รับการพิจารณาทบทวนปรับปรุงเล็กน้อยจึงจะมีความสอดคล้องกับคำนิยาม และ 4 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยาม (Polit and Beck, 2004)

2. นำแบบวัดทั้ง 5 ชุดมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลของการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น CVI = .87

2) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น CVI = .93

2. การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมซึ่งประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มาใช้บริการ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลห้วยยอด จังหวัดตรัง จำนวน 30 คนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา หลังจากนั้นนำเครื่องมือมาวิเคราะห์ความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .89 และ .77 ตามลำดับ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการทดลอง เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ระยะเตรียมการทดลอง ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง และขั้นที่ 3 ระยะหลังการทดลอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการทดลอง

ระยะเตรียมการทดลองเริ่มตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2549 ถึงเดือนมีนาคม 2550 รวมทั้งสิ้น 4 เดือน ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยรวบรวม สร้าง และทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ขออนุญาตแนะนำตัวจากคณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เสนอผู้อำนวยการ โรงพยาบาล หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้าแผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์ตรัง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตในการเก็บข้อมูลภายหลังได้รับอนุมัติ ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าแผนกฝากครรภ์ เพื่อแนะนำตัวเอง ชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล คุณสมบัติและจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยเสนอโครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์องค์การแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์ศรีนครินทร์ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยในมนุษย์ในโรงพยาบาล

1.4 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างและสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับสลากเพื่อจัดเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในด้านรายได้ครอบครัวและลักษณะของครอบครัว โดยคัดเลือกกลุ่มควบคุมจำนวน 21 คน กลุ่มทดลอง จำนวน 21 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 42 คน

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 12 มีนาคม 2550 ถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2550 โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มควบคุม ดังนี้

1) ผู้วิจัยติดต่อกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์ศรีนครินทร์ โดยพูดคุย แนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและการพิทักษ์สิทธิในการร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

2) หลังได้รับความยินยอมจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นต์ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยถามข้อมูลทั่วไปและให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ตอบแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (Pre-test) โดยผู้วิจัยอยู่บริเวณใกล้เคียง เพื่ออธิบายเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สงสัยหรือไม่เข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบและทำการนัดหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้อีก 8 สัปดาห์ซึ่งเป็นการนัดตามวันนัดของโรงพยาบาล

3) ในระยะเวลา 8 สัปดาห์หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้รับการพยาบาลตามปกติ ประกอบด้วย การตรวจครรภ์ การให้ความรู้ คำแนะนำและการสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ โดยการสอนเป็นรายกลุ่มช่วงไตรมาสที่ 1-2 ของการตั้งครรภ์ เรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ จากพยาบาลประจำหน่วยฝากครรภ์

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มทดลอง ดังนี้

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 ของการทดลอง (อายุครรภ์ 16-24 สัปดาห์) เป็นการจัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน โดยการใช้คำพูดชักจูง การได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างด้วยการแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จักพูดคุยซักถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะตั้งครรภ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างความเป็นกันเอง

2. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (Pre-test) โดยผู้วิจัยอยู่บริเวณใกล้เคียง เพื่ออธิบายเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สงสัย ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าห้องที่จัดเตรียมไว้ และดำเนินการใช้คำพูดชักจูงด้วยการให้ความรู้และคำแนะนำตามแผนการสอน เรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ประกอบด้วย 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด 2) วิธีการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มี 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย 2.1) ขั้นตอนร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อซี่ข้างและทำบริหารเท้า 2.2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มแรงต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง 2.3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำกระดกและหมุนปลายเท้า 3) แนวทางการป้องกันและเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) วิธีการจัดการความเครียดตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2547) 3 วิธี ประกอบด้วย 3.1) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 3.2) การฝึกหายใจ 3.3) การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ โดยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ผ่านภาพพลิกและคู่มือประกอบการสอน พร้อมทั้งใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ใช้เวลาประมาณ 45 นาที

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ซักถาม แสดงความคิดเห็นและเน้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ประมาณ 15 นาที และให้บัตรนัดอีก 2 สัปดาห์

จากการดำเนินกิจกรรมในครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นขั้นที่ใช้การพูดชักจูง การเห็นตัวแบบการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มตัวอย่างดี มีการซักถามปัญหา ถาม-ตอบระหว่างกัน ช่วยกันวิเคราะห์และตอบคำถามในประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยซักถามไป และมีการสอบถามในสิ่งที่ไม่แน่ใจหรือสงสัย ทำให้บรรยากาศขณะดำเนินกิจกรรมเป็นกันเอง สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้อย่างเต็มที่ หลังจากผู้วิจัยแจกบัตรนัดครั้งต่อไปให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือและยินดีเข้าร่วมกิจกรรมในการมาตรวจครรภ์ครั้งหน้าตามใบนัด

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 3 ของการทดลอง (อายุครรภ์ 18-24 สัปดาห์) จัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 5 คน โดยใช้การพูดชักจูง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น

ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง - 1 ชั่วโมงครึ่ง มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ สอบถามเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ 1 ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้พูดระบายความรู้สึกหลังได้รับความรู้จากครั้งที่แล้ว และการสอบถามความพร้อมในการที่จะได้ทดลองฝึกปฏิบัติในครั้งนั้น นอกจากนี้ได้กระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการจัดสถานที่ให้เหมาะกับการทำกิจกรรม สร้างความเป็นกันเอง ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2. ผู้วิจัยใช้คำพูดชักจูงหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดด้วยการทบทวนประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด และเน้นย้ำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เชื่อมั่นว่าตนสามารถปฏิบัติกรออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นตัวแบบจริง โดยผู้วิจัยสาธิตวิธีการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้างและทำบริหารเท้า 2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มแรงต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง 3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำกระดูกและหมุนปลายเท้า และวิธีการจัดการความเครียด 3 วิธี ประกอบด้วย 1) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 2) การฝึกหายใจ 3) การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ประสบความสำเร็จด้วยตัวเองด้วยการให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้ฝึกทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้ง 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นตอนร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้างและทำบริหารเท้า 2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มแรงต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง 3) ขั้นตอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำกระดูกและหมุนปลายเท้า และวิธีการจัดการความเครียด 3 วิธี ประกอบด้วย 1) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 2) การฝึกหายใจ 3) การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปสาระของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด พูดเสริมให้กำลังใจ เพื่อพูดชักจูงให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถปฏิบัติได้

อย่างถูกต้อง และกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดที่บ้าน และให้บัตรนัดอีก 2 สัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

จากการดำเนินกิจกรรมในครั้งที่ 2 พบว่า สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจและร่วมมือในการปฏิบัติเป็นอย่างดี สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องในทุกท่า โดยระหว่างนั้นผู้วิจัยได้ให้แรงเสริม เป็นระยะ ๆ ตลอดจนให้กำลังใจว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องทุกท่า

นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตจากสีหน้าของสมาชิกในกลุ่มพบว่า มีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้บรรยากาศผ่อนคลาย ซึ่งถือเป็นการกระตุ้นร่างกายและอารมณ์เป็นอย่างดี หลังจากนั้นผู้วิจัยแจกบัตรนัดครั้งต่อไปให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือและยินดีเข้าร่วมกิจกรรมในการมาตรวจครรภ์ครั้งต่อไปตามใบนัด

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 5 ของการทดลอง (อายุครรภ์ 20-28 สัปดาห์) จัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 5 คน โดยใช้การพูดคุยเชิง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง มีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยสอบถามการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้แต่ละคน ด้วยความเป็นกันเอง หากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ไม่สามารถปฏิบัติได้ ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดคุยถึงสาเหตุและให้กลุ่มร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

2. ผู้วิจัยใช้คำพูดคุยเชิงหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการกล่าวสรุปถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด พร้อมทั้งเน้นย้ำว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดได้ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายทั้ง 3 ขั้นตอนประกอบด้วย 1) ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อซี่ข้างและทำบริหารเท้า 2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มแรงต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง 3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำกระดกและหมุนปลายเท้า และวิธีการจัดการความเครียด 3 วิธี ประกอบด้วย 1) การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 2) การฝึกหายใจ 3) การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ ใช้เวลาประมาณ 45 นาที

4. ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้ระบายความรู้สึกหลังการทำกิจกรรมอภิปรายแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

5. ผู้วิจัยพูดเสริมให้กำลังใจและสร้างความเชื่อมั่นในการกระทำที่หญิงตั้งครรภ์

วัยรุ่นภาคใต้ได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้นำการเรียนรู้ทั้งหมดไปปฏิบัติ
 ต่อที่บ้าน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

6.ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินเครื่องมือกำกับการทดลอง ทั้ง 4 ชุดซึ่งประกอบด้วย 1) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ในการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และให้บัตรนัดอีก 4 สัปดาห์ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

จากการดำเนินกิจกรรมในครั้งที่ 3 ภายหลังดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นได้สอบถามการปฏิบัติกิจกรรมที่ผ่านมา สมาชิกในกลุ่มได้เสนอปัญหาขึ้นมา ซึ่งพบว่าเป็นปัญหาของสมาชิกส่วนใหญ่ คล้าย ๆ กัน นั่นคือ ไม่มีเวลาและเงินอวยที่จะกระทำที่บ้าน ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ ซึ่งสมาชิกได้ช่วยกันเสนอแนวทางแก้ปัญหา โดยเสนอให้เลือกช่วงเวลาก่อนนอนในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการผ่อนคลายความเครียด และอาจเลือกห้องนอนเป็นสถานที่ในการปฏิบัติ เพราะมีความเป็นส่วนตัว บางรายที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมต่อเนื่องได้กล่าวความรู้สึกหลังจากที่ได้ปฏิบัติว่า ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับสนิทและยาวนานขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง และลดอาการปวดหลัง ปวดเอว ในด้านการจัดการกับความเครียด หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้บอกว่า รู้สึกว่าตนเองใจเย็นขึ้น มีสมาธิ มีความอดทน และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น เมื่อพบเจอกับปัญหาก็สามารถที่จะแก้ไขให้ผ่านพ้นไปได้ ขณะปฏิบัติกิจกรรมสมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจและร่วมมือในการปฏิบัติเป็นอย่างดี มีสีหน้าท่าทางแจ่มใส หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีการช่วยเหลือกันในการปฏิบัติท่าทางการออกกำลังกาย การจัดทำทางเพื่อการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถมีการปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวอย่างถูกต้อง ซึ่งเมื่อประเมินการกำกับการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 21 คน ผ่านเกณฑ์การกำกับการทดลอง หลังจากผู้วิจัยแจกบัตรนัดครั้งต่อไปให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ และเน้นย้ำการนำไปปฏิบัติที่บ้านและเน้นย้ำให้ทำการบันทึกการปฏิบัติในคู่มือด้วย

3.ระยะหลังการทดลอง

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 9 ของการทดลอง (อายุครรภ์ 24-32 สัปดาห์)

1) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่นัดหมายไว้ พุดคุยและขอความร่วมมือให้ตอบแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (Post-test) อีกครั้ง โดยผู้วิจัยอยู่บริเวณใกล้เคียง เพื่ออธิบายเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสงสัยหรือไม่เข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบวัด

2) ผู้วิจัยแจ้งการสิ้นสุดระยะเวลาการเป็นกลุ่มทดลองพร้อมทั้งแสดงความขอบคุณ

การวิเคราะห์ข้อมูล

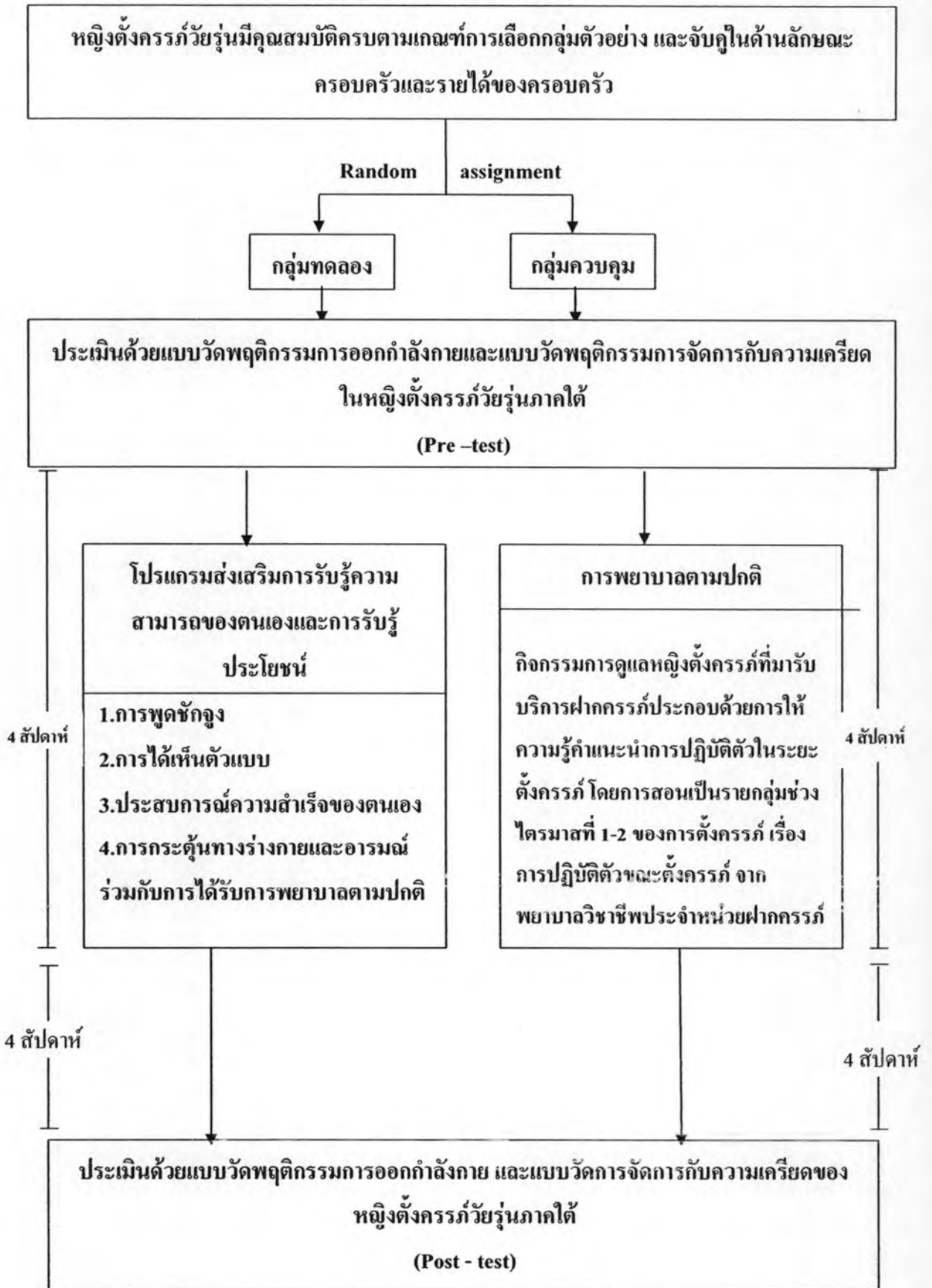
ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for the Social Science/personal Computer Plus) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ โดยใช้สถิติที่ (Dependent t - test)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ (Post-test) ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที่ (Independent t - test)

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง



แผนภูมิที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการ