

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบได้กับการวิจัยแบบทดลอง (Comparative experimental design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เป็นการศึกษาแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest – posttest control group design) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มทดลอง คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

กลุ่มควบคุม คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ
4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ฯ

2. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ฯ

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

4. พฤติกรรมการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการศึกษาในครั้งนี้ คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี ตั้งครรภ์แรก และรับบริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลศูนย์ศรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี ที่มารับบริการฝากครรภ์ ณ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลศูนย์ศรี ระหว่างเดือนมีนาคม 2550 - พฤษภาคม 2550 จำนวน 42 คน โดยกำหนดคุณสมบัติในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) ดังนี้

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

2. การตั้งครรภ์ปัจจุบันเป็นการตั้งครรภ์ปกติและไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นข้อห้ามต่อการออกกำลังกายในระยะการตั้งครรภ์ทั้งด้านมารดาและทารก ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคเลือด หอบหืด ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ เบาหวานขณะตั้งครรภ์ เลือดออกกะปริบกะปรอย รกเกาะต่ำ ครรภ์แฝดหรือตรวจพบว่าทารกในครรภ์มีความพิการ

3. ได้รับการยินยอมจากแพทย์ให้ศึกษาข้อมูลจากแฟ้มประวัติ

4. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น การพูดและการเขียนภาษาไทย

5. ยินดีและให้ความร่วมมือในการวิจัย

6. มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำถึงปานกลาง (8-24 คะแนน) และการจัดการกับความเครียดในระดับต่ำถึงปานกลาง (15- 48 คะแนน) โดยประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ โดยใช้โปรแกรม Power Analysis for Sample Size เพื่อกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดอำนาจการทดสอบที่ 90 % ระดับนัยสำคัญที่ .01 ทั้งนี้โดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาของอรอุมา สอนพา (2547) พบว่าต้องใช้ขนาด

กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย กลุ่มละ 13 คน รวมทั้งสิ้น 26 คน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 21 คน รวมทั้งสิ้น 42 คน ทั้งนี้เพื่อให้ข้อมูลมีการกระจายตัวเข้าใกล้โค้งปกติ (Normality) และมีขนาดใหญ่พอในการทำวิจัย

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณสมบัติของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจากทะเบียนรายชื่อและแฟ้มประวัติการฝากครรภ์ หากมีคุณสมบัติครบและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยจับคู่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันอิทธิพลของตัวแปรแทรกซ้อนที่ส่งผลกระทบต่อตัวแปรตาม โดยควบคุมให้กลุ่มทั้งสองมีลักษณะเหมือนกันหรือคล้ายกันที่สุด ใน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะครอบครัว (อัจฉรา โอประเสริฐสวัสดิ์, 2531; ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541; อรทัย ธรรมกันมา, 2541) และ ด้านรายได้ (อุ้นจิตต์ บุญสม, 2540; สุกัญญา ปานเจริญ, 2547) ดังนี้

1.1 ด้านลักษณะครอบครัว แบ่งเป็น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่อยู่คนเดียว อยู่กับสามี อยู่กับบุคคลอื่น และอยู่กับสามีและบุคคลอื่น

1.2 ด้านรายได้ของครอบครัว แบ่งเป็น รายได้เพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอ

2. ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจับคู่แล้วเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มอย่างง่าย (Random assignment) ด้วยการทาลากที่ระบุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างวันละไม่เกิน 6 คนจนครบ 21 คู่ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย เครื่องมือ 3 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือกำกับการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ ประกอบด้วย

1.1 แผนการสอนเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้

1.2 ภาพพลิกประกอบการสอนเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้

1.3 คู่มือการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้

ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไขและได้นำไปทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย 1) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ .91, .90, .87 และ .93 ตามลำดับ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขและทำการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลห้วยยอด หลังจากนั้นนำเครื่องมือมาวิเคราะห์ความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .78, .75, .71 และ .86 ตามลำดับ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) แบบวัดพฤติกรรมจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ .87 และ .93 ตามลำดับ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขและทำการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย หลังจากนั้นนำเครื่องมือมาวิเคราะห์ความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .89 และ .77 ตามลำดับ

การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยไปที่แผนกฝากครรภ์ ของโรงพยาบาลศูนย์ตรัง เพื่อสำรวจรายชื่อและศึกษาประวัติของหญิงตั้งครรภ์จากเวชระเบียน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วจับคู่ให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด ในด้านรายได้ครอบครัว และลักษณะของครอบครัว แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยคัดเลือกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 21 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 42 คน ก่อนการทดลองผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด (Pre-test) ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง สำหรับขั้นตอนการทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติตามที่โรงพยาบาลจัดให้แก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ คือ การตรวจครรภ์ การให้ความรู้รายกลุ่มในไตรมาสที่ 1-2 ของการตั้งครรภ์ เรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังและการทำกิจกรรมต่าง ๆ การสังเกตอาการผิดปกติรวมถึงการเตรียมตัวคลอด ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด ซึ่ง

เป็นการจัดกิจกรรมรายกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน จำนวน 3 ครั้ง ห่างกัน 2 สัปดาห์จำนวน 3 ครั้ง และห่างกัน 4 สัปดาห์ จำนวน 1 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง -1 ชั่วโมงครึ่ง และดำเนินการเก็บข้อมูล หลังการดำเนินการทดลอง (Post-test) ด้วยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการ ความเครียดทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

1. แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่ม ตัวอย่าง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรม การจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ โดยใช้สถิติ (Dependent t-test)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรม การจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ (Post-test) ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ (Independent t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ภายหลัง ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อน ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการ พยายามตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

4.ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายตามสมมติฐาน ได้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำปัจจัยบางประการในด้านความรู้และความรู้สึคนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของ Pender (2002) ที่พบว่ามีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541; ศรีพร ชุมศรี, 2547) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการกระทำ

ซึ่งจากรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้นั้น เกิดจาก 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านลักษณะบุคคลและประสบการณ์ (Individual characteristics and experiences) ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต (Prior related behavior) และปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factors) กับปัจจัยด้านการรับรู้และความรู้สึคนึกคิดที่เจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม (Behavior - specific cognitions and affect) ที่นับเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการกระทำพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล โดยพบว่าการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมเป็นแรงจูงใจที่สำคัญต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ถ้าบุคคลนั้นเห็นว่าการกระทำพฤติกรรมนั้นเป็นประโยชน์จะเกิดผลลัพธ์ตามต้องการหรือเป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลจะ

ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ นั่นคือ ถ้าบุคคลรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากจะมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นมากด้วย ดังนั้นหากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพก็จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่วนการรับรู้ความสามารถของตนเอง Bandura (1997) กล่าวว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ บุคคลจะปฏิบัติตามนั้น แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเชื่อที่บุคคลประมาณค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นที่สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ กล่าวคือ เป็นการตัดสินใจว่าผลการกระทำใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความคาดหวังผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูง

เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เกิดการรับรู้ประโยชน์และรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีคุณภาพ ดังนั้นกระบวนการในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรม โดยแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเชื่อว่าบุคคลจะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ เกิดจากการเรียนรู้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) การใช้ตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experiences) และการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) ซึ่งกระตุ้นให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมและตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งมีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมที่สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1.การพูดชักจูง (Verbal persuasion) ด้วยการให้ความรู้ คำแนะนำ และการพูดชักจูงเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการออกกำลังกายได้สำเร็จ ซึ่งการให้ความรู้และมุ่งเน้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเกิดการรับรู้ถึงผลดีหรือผลทางบวกที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและทารกในครรภ์นั้น ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ซึ่งตามแนวคิดของ Pender (2002) ได้กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพเป็นการวางแผนของบุคคลที่จะกระทำกิจกรรมนั้น โดยการกระทำกิจกรรมใดๆ ขึ้นอยู่กับการคาดการณ์ถึงประโยชน์ที่จะได้รับหรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อคาดหวังว่าจะเกิดผลลัพธ์ตามต้องการหรือเป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ และเมื่อรับรู้ว่าการปฏิบัติกิจกรรมที่จะปฏิบัติมีประโยชน์ต่อสุขภาพจะทำให้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยขึ้น เมื่อหญิงตั้งครรภ์

วัยรุ่นมีการรับรู้ประโยชน์ร่วมกับการที่ผู้วิจัยพูดกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ เน้นย้ำว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สามารถกระทำการออกกำลังกายได้และสนับสนุนให้กำลังใจหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น จะเป็นการกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการออกกำลังกาย ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา ตามแนวคิดของ Bandura (1997) การใช้การพูดชักจูงโดยบุคคลอื่นได้กล่าวว่า เขามีความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตน จะทำให้บุคคลเกิดกำลังใจและความพยายามในการกระทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จ ฉะนั้นการให้ความรู้และคำแนะนำในการออกกำลังกาย โดยเน้นการให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นร่วมกับการพูดชักจูงให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการได้

2. การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สังเกตตัวแบบจริงจากผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มด้วยตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย โดยมีการออกกำลังกายทั้ง 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนอุ่นร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อซี่ข้างและทำบริหารเท้า 2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มความต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง และ 3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำหมุนและกระดกปลายเท้า การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เห็นตัวแบบจะทำให้เกิดการเรียนรู้ จดจำ และเลียนแบบตามตัวแบบ เกิดความคล้อยตามและเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง และรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นจริงตามการคาดการณ์ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจริง การกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบจะรวมเอากระบวนการทางจิตวิทยา คือ การตั้งใจ การจดจำ การกระทำและการจูงใจไว้ด้วยกัน (Bandura, 1986) ซึ่งการจัดกิจกรรมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เห็นตัวแบบจากผู้วิจัยและเห็นการกระทำของกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กันเอง ร่วมกับการได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์จากภาพพลิกและคู่มือจึงทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการเรียนรู้ และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้สำเร็จ จนเกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) โดยผู้วิจัยทบทวนวิธีการออกกำลังกายและให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายจนสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และได้ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ลองนำวิธีการออกกำลังกายไปปฏิบัติต่อเองที่บ้าน โดยใช้คู่มือเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดทักษะในการออกกำลังกาย นอกจากนี้การสาธิตโดยผู้วิจัยแล้วให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ลองฝึกปฏิบัติในทันที

ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการเรียนรู้ มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติการออกกำลังกาย การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายหลาย ๆ ครั้ง ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สามารถปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และฝึกการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ในความสามารถของตนเองจากการปฏิบัติกิจกรรมการออกกกำลังกายหลาย ๆ ครั้ง หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้จะเกิดทักษะในการปฏิบัติการออกกำลังกาย และเมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องไปได้สักระยะหนึ่ง ก็จะเห็นถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับทั้งตัวเองและทารกในครรภ์ เป็นสิ่งเสริมแรงที่ทำให้มีการออกกำลังกายได้อย่างดี การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กระทำกิจกรรมการออกกำลังกายจนเกิดความสำเร็จ ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าความสำเร็จหลาย ๆ ครั้งจะช่วยสร้างความมั่นใจในความสามารถของตนเพิ่มขึ้น เมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้พยายามในการกระทำกิจกรรมที่กำหนดต่อถึงแม้จะมีอุปสรรค ก็สามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้จนสำเร็จ(Bandura,1997)

4. การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) โดยผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการพูดคุย สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวลให้เกิดริหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ จัดสถานที่ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติกิจกรรม เตรียมน้ำดื่มและอาหารว่างเพื่อความพร้อมของร่างกาย เปิดโอกาสและกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดคุยระบายความรู้สึกภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้อยู่ในระดับเหมาะสม ไม่ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งความรู้สึกตื่นเต้น วิตกกังวล ความหวาดกลัวและความเครียดเป็นการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ที่จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะในตนเองลดต่ำลง ซึ่งสามารถแก้ไขได้โดยการสนับสนุนให้บุคคลนั้นคุ้นเคยกับสถานการณ์นั้นมากขึ้น เพื่อลดความรู้สึกหวาดกลัวที่ละน้อย ส่งเสริมให้มีความมั่นคงทางด้านจิตใจและมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างถูกต้องเหมาะสม ฉะนั้นการที่ผู้วิจัยสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดคุยระบายความรู้สึกที่เกิดภายหลังจากการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยรับฟังให้คำปรึกษาชี้แนะแก้ไขปัญหาดตามความเหมาะสม กำหนดการจัดกิจกรรมในช่วงเช้าเพื่อให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวเตรียมอาหารว่างให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รับประทานเพื่อความพร้อมทางร่างกาย ลดสิ่งกระตุ้นอันได้แก่ ความหิวหรือความเหนื่อยล้า ซึ่งจะรบกวนการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายได้ นอกจากนี้การให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นกันเองเพื่อลดสิ่งเร้าทางอารมณ์ จึงส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและปฏิบัติการออกกำลังกายได้

จากเหตุผลสนับสนุนที่อภิปรายมา จึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ โดยจัดกิจกรรมด้วยการนำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เกิดทักษะและมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ฯ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ฯ

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำปัจจัยบางประการในด้านความรู้และความรู้สึกนึกคิดที่ เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมตามแนวคิดของ Pender (2002) ที่พบว่า มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (สศิธร ชัยวิเศษ, 2541; ศรีพร ชุมศรี, 2547) มาเป็นตัวแปรในการจัดการกระทำให้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้จะกระทำพฤติกรรมจัดการความเครียด หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ต้องมีการรับรู้ประโยชน์และรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังรายละเอียดที่ได้กล่าวมาแล้วในการอภิปรายผลสมมติฐานวิจัยข้อ 1

จากแนวคิดทั้งหมดที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ซึ่งมีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมที่สามารถอภิปรายได้ ดังนี้

1.การพูดชักจูง (Verbal persuasion) ด้วยการให้ความรู้ คำแนะนำและการพูดชักจูงเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการจัดการความเครียดได้สำเร็จ การให้ความรู้และมุ่งเน้นให้หญิงตั้งครรภ์ได้เห็นถึงประโยชน์ของการจัดการกับความเครียด

การรับรู้ถึงผลดีหรือผลทางบวกที่เกิดขึ้นจากการจัดการกับความเครียดว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและทารกในครรภ์แล้ว จึงส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ตัดสินใจที่จะปฏิบัติ พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ดังรายละเอียดที่ได้กล่าวมาแล้วใน การอภิปรายผลสมมติฐานข้อที่ 1 ฉะนั้นการให้ความรู้ที่มุ่งเน้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รับรู้ ประโยชน์ของการจัดการกับความเครียด โดยการพูดชักจูงให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้เกิดการรับรู้ใน ความสามารถของตนเอง จะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้มีการปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการ ความเครียดได้

2.การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยให้ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้สังเกตตัวแบบจริงจากผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ในกลุ่มด้วยกันเองใน การจัดการกับความเครียด โดยใช้แนวทางการป้องกันและเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดใน หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ร่วมกับการใช้วิธีการจัดการความเครียดตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2547) ซึ่ง ประกอบด้วย การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจ และการใช้เสียงร่วมกับจินตนาการนั้น ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้เกิดการเรียนรู้ จดจำ และเลียนแบบตามตัวแบบ เกิดความคล้อยตาม และเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง และรับรู้ประโยชน์ของการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นจริงตามการคาดการณ์ถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จริง การกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบจะรวมเอากระบวนการทางจิตวิทยา คือ การตั้งใจ การจดจำ การ กระทำและการจูงใจไว้ด้วยกัน (Bandura,1986) ซึ่งการจดกิจกรรมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้เห็นตัวแบบ จากผู้วิจัยและเห็นการกระทำของกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้กันเองในการจัดการกับความเครียด ร่วมกับการได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์จากภาพพลิกและคู่มือการจัดการความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่นจึงทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้เกิดการเรียนรู้ และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการ จัดการความเครียดได้

3.ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) โดยผู้วิจัยทบทวน วิธีการจัดการกับความเครียด และให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ฝึกปฏิบัติการจัดการความเครียดด้วย วิธีการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจและการใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ จนสามารถปฏิบัติ ได้อย่างถูกต้องและได้ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ลองนำวิธีการจัดการกับความเครียดที่หญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่นภาคใต้เลือกใช้ไปปฏิบัติต่อที่บ้าน โดยใช้คู่มือการจัดการความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น นภาคใต้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้เกิดทักษะในการจัดการกับความเครียด การสาธิตโดยผู้วิจัยแล้วให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ลองฝึกปฏิบัติในทันทีทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น นภาคใต้เกิดการเรียนรู้และมีความเข้าใจ ถึงเหตุและผลของการจัดการกับความเครียดในระยะตั้งครรภ์ ซึ่ง จะช่วยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้สามารถปฏิบัติการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง และมีการ ปฏิบัติพฤติกรรมการจัดการความเครียดอย่างต่อเนื่อง

4. การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) โดยผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการพูดคุย สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวลให้เกิดความคุ้นเคยกับวัยรุ่น จัดสถานที่ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติกิจกรรม โดยจัดเตรียมสถานที่สำหรับการสอนเพื่อการฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียดไว้อย่างเหมาะสมและปราศจากบุคคลหรือเสียงรบกวนต่าง ๆ เตรียมอาหารว่างเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้รับประทาน เพื่อมิให้ร่างกายเกิดความหิวหรือความเหนื่อยล้าซึ่งเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรม เปิดโอกาสและกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้พูดระบายความรู้สึกภายหลังการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้อยู่ในระดับเหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมให้กับกลุ่มตัวอย่าง นั่นคือ ในช่วงไตรมาสที่ 2 ของการตั้งครรภ์ เนื่องจากเป็นช่วงที่หญิงตั้งครรภ์เริ่มผ่านพ้นวิกฤตของการตั้งครรภ์ไตรมาสแรกแล้ว และจะเริ่มยอมรับการตั้งครรภ์ของตนเอง และให้ความสนใจทารกในครรภ์มากขึ้น จึงมีความพร้อมและมีแรงจูงใจที่จะเกิดการเรียนรู้ ซึ่งทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองและแสดงออกถึงความสามารถในพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ฉะนั้นการที่ผู้วิจัยสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดระบายความรู้สึกที่เกิดจากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยรับฟัง ให้คำปรึกษา ชี้แนะแก้ไขปัญหามาตามความเหมาะสมเพื่อลดสิ่งรบกวนทางอารมณ์การเตรียมสถานที่ให้เหมาะสม พร้อมทั้งจัดเตรียมอาหารว่างนั้น ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้รับการกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่เหมาะสม ทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีความพร้อมต่อการเรียนรู้ เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและปฏิบัติการจัดการความเครียดได้

จากเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การนำแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) การรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกระทำสามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การนำแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) ร่วมกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 4 ขั้นตอนคือ การพูดชักจูง (Verbal persuasion) การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือ ประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) และการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ เกิดการเรียนรู้ รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายรู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ มีการฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ และต่อเนื่องจนเกิดเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต ดังเหตุผลที่ได้กล่าวไว้ในการอภิปรายสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติเป็นกลุ่มตัวอย่างที่จะได้รับการตรวจครรภ์และการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอดจากพยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยฝากครรภ์ โดยในส่วนของ การออกกำลังกาย เป็นเพียงหัวข้อย่อยในเรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์เท่านั้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้จึงไม่ได้รับการส่งเสริมให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์และไม่ได้รับการส่งเสริมให้เห็นถึงความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการใช้คำพูดชักจูง การเห็นตัวแบบ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ ความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้รับเป็นเพียงความรู้ทั่วไปซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติไม่มีการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่อประเมินคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติจึงอยู่ในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของตนเองตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และการใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้พัฒนาสิ่งทดลอง (Treatment) โดยมุ่งจัดกระทำปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ดังเช่นงานวิจัยของศรีนทร มังคะมณี (2547) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก อายุครรภ์ระหว่าง 14-25 สัปดาห์ จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมควบคุมจำนวน 20 รายและกลุ่มทดลองจำนวน 20 ราย โดยจัดกิจกรรมในการทดลองแก่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 ครั้ง และโทรศัพท์ติดตามกิจกรรม อีก 1 ครั้ง

และประเมินผลในสัปดาห์ที่ 6 ของการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้าน และกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สอดคล้องกับการศึกษาของสุหรี หนุ่งอาหลี (2547) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดครรภ์แรก ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 ราย กลุ่มควบคุมจำนวน 20 ราย ในการจัดกิจกรรมภายหลังคลอดนั้น ได้จัดกิจกรรม จำนวน 2 ครั้งและติดตามเยี่ยมบ้าน 1 ครั้ง และวัดผลในสัปดาห์ที่ 6 ของการทดลอง ซึ่งเป็นสัปดาห์ที่หญิงหลังคลอดมาตรวจตามนัด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) นอกจากนี้การศึกษาของภาวดี ทองเผือก (2547) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนจากสามีต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลไชยา จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 20 ราย กลุ่มควบคุมจำนวน 20 ราย โดยมีการจัดกิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง และวัดผลการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในสัปดาห์ที่ 6 ของการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สอดคล้องกับการศึกษาของ คมคาย อินวาทย์ (2547) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของมารดาหลังคลอดกลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาหลังคลอดที่คลอดบุตรปกติ จำนวน 40 คน จัดกลุ่มควบคุม 20 คนและกลุ่มทดลอง 20 คน โดยจับคู่ในเรื่องอายุ จำนวนครั้งของการฝากครรภ์ และจำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของมารดาหลังคลอดในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สอดคล้องกับงานวิจัยของอรอุมา สอนพา (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์โรงพยาบาลตำรวจ จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน โดยมีการจัดกิจกรรม จำนวน 3 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ และวัดผลพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดหลังสิ้นสุดกิจกรรมเมื่อครบ 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

จากเหตุผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้ในการพัฒนาสิ่งทดลอง สามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีขึ้นและสูงกว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 4 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) ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ มีทัศนคติที่ดีต่อการจัดการกับความเครียด รู้ว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการจัดการกับความเครียดได้ มีการฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะ และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ และต่อเนื่องจนเกิดเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตดังเหตุผลที่ได้กล่าวไว้ในการอภิปรายสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการตรวจครรภ์ และการให้ความรู้คำแนะนำการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ การเตรียมตัวคลอด จากพยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยฝากครรภ์ โดยในส่วนของจัดการกับความเครียด ไม่มีการกล่าวถึงเนื้อหาในส่วนของแนวทางในการจัดการกับความเครียดหรือวิธีปฏิบัติในการผ่อนคลายความเครียดและไม่ได้รับการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีการรับรู้ประโยชน์ของการจัดการกับความเครียดด้วยการใช้คำพูดชักจูง การเห็นตัวแบบ ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเองและการกระตุ้นทางร่างกายและ

อารมณ์ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มควบคุมได้รับเพียงความรู้ทั่วไปซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้พฤติกรรมจัดการกับความเครียดเปลี่ยนแปลงจึงทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติไม่มีการปฏิบัติพฤติกรรมจัดการความเครียด เมื่อประเมินคะแนนพฤติกรรมจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง จึงต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ฉะนั้นเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียด หลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม จึงพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียด สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของตนเองตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และการใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาใช้พัฒนาสิ่งทดลอง (Treatment) โดยมุ่งจัดกระทำปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ดังเช่น งานวิจัยของศรีนคร มังคะมณี (2547) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก อายุครรภ์ระหว่าง 14-25 สัปดาห์ จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมควบคุมจำนวน 20 รายและกลุ่มทดลองจำนวน 20 ราย โดยจัดกิจกรรมในการทดลองแก่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 ครั้งและโทรศัพท์ติดตามกิจกรรม อีก 1 ครั้งและประเมินผลในสัปดาห์ที่ 6 ของการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรม สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับทุกด้าน และกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) สอดคล้องกับการศึกษาของคมคาย อินวาทย์ (2547) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของมารดาหลังคลอดกลุ่มตัวอย่าง คือ มารดาหลังคลอดที่คลอดบุตรปกติ จำนวน 40 คน จัดกลุ่มควบคุม 20 คนและกลุ่มทดลอง 20 คน โดยจับคู่ในเรื่องอายุ จำนวนครั้งของการฝากครรภ์ และจำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของมารดาหลังคลอดในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของมารดาหลังคลอดในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สอดคล้องกับงานวิจัยของอรอุมา สอนพา

(2547) ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์โรงพยาบาลตำรวจ จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 20 คน โดยมีการจัดกิจกรรม จำนวน 3 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ และวัดผลพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดหลังสิ้นสุดกิจกรรมเมื่อครบ 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดที่สูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

ข้อจำกัด

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเฉพาะคือ เป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีรายได้เพียงพอและมีลักษณะการอยู่อาศัยที่อยู่ร่วมกับสามีและบุคคลอื่นเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากมีการศึกษาที่พบว่า รายได้ (สุคัญญา ปานเจริญ, 2547; ตริพร ชุมศรี, 2547) และลักษณะครอบครัว (ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541) มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นการนำผลการวิจัยไปใช้จึงควรนำไปใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ที่ให้กับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ สามารถทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดที่เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ด้านการบริหาร ควรมีการเสนอโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อผู้บริหารในระดับโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลชุมชน หรือระดับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้บริหารจะให้เห็นความสำคัญและให้การสนับสนุนในการจัดกิจกรรมเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด รวมทั้งให้การสนับสนุนในด้านงบประมาณ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ เอกสารต่าง ๆ

2. ด้านการปฏิบัติกรพยาบาล พยาบาลประจำหน่วยฝากครรภ์ควรนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด เนื่องจากการปฏิบัติพฤติกรรมทั้งสองด้านดังกล่าว เป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระยะตั้งครรภ์ จากการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

3. ด้านการศึกษา ควรสนับสนุนให้มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และควรจัดให้นักศึกษาได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกิดทักษะในการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มีความเฉพาะแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ในวัยอื่น ๆ

4. ด้านการวิจัย

4.1 ควรมีการทำวิจัยเพื่อศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยอื่น ๆ หรือหญิงหลังคลอด โดยอาจต้องปรับเปลี่ยนกิจกรรมหรือเนื้อหาบางส่วนให้เหมาะสมตามกลุ่มประชากรที่จะนำไปใช้

4.2 ควรมีการติดตามประเมินผลลัพธ์ของการตั้งครรภ์ทั้งด้านมารดาและทารกภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

4.3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นกลุ่มที่มารับบริการฝากครรภ์ในโรงพยาบาล จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนด้วย

5. ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ ไปประยุกต์ใช้มีดังต่อไปนี้

5.1 พยาบาลที่จะนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ไปใช้ ควรตระหนักถึงการลดสิ่งกระตุ้นเร้าทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยพยาบาลควรมีท่าทางที่เป็นมิตร มีน้ำเสียงนุ่มนวล เป็นกันเอง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรู้สึกว่าพยาบาลเปรียบเสมือนเพื่อน หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจึงจะไม่เกิดความกังวลหรือกดดัน มีการเตรียมสถานที่ที่เหมาะสม มีบรรยากาศผ่อนคลาย เพื่อส่งเสริมให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้ด้วยดี

5.2 การนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ไปประยุกต์ใช้นั้น พยาบาลต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดอย่างชัดเจน เน้นย้ำถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับ รวมถึงการฝึกทักษะการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดจนหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถทำได้ อีกทั้งต้องกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้านเพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่คาดหวัง และจะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความมั่นใจในการจะปฏิบัติกิจกรรมต่อไป

5.3 การนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ไปประยุกต์ใช้นั้น อาจผสมผสานกิจกรรมการออกกำลังกายและวิธีการจัดการกับความเครียดเข้าด้วยกัน เพื่อลดระยะเวลาในการทำกิจกรรม อีกทั้งการผสมผสานแบบนี้เป็นการส่งเสริมสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ทั้งด้านร่างกายและ จิตใจไปพร้อมกัน