

# บทที่ 1

## บทนำ



### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการตั้งครรภ์วัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ในต่างประเทศโดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาพบว่าวัยรุ่นมีการตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นร้อยละ 25 ไม่ได้มีการคุมกำเนิด และทำให้อัตราการคลอดในวัยรุ่นอเมริกาสูงขึ้นร้อยละ 22 (Darroch, Singh and Frost, 2001) สำหรับในประเทศไทยการตั้งครรภ์วัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากสถิติกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2546 พบว่าอัตราการเกิดมีชีพในกลุ่มมารดาอายุ 15-19 ปี เป็นอัตรา 42.2 (กองสถิติกระทรวงสาธารณสุข, 2546) การประมาณการจำนวนประชากรของไทยในช่วงปี 2543 - 2568 พบว่าภาคใต้มีอัตราภาวะเจริญพันธุ์สูงสุด (เกื้อ วงศ์บุญสิน, 2547) โดยมีอัตราการเกิดมีชีพในหญิงภาคใต้มีแนวโน้มสูงขึ้นใน ปี 2544 - 2546 คือ ร้อยละ 14.7, 15.2, 15.8 ตามลำดับ และมีอัตราการคลอดที่บ้านสูงกว่าภาคอื่น ๆ ถึงร้อยละ 16.5 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2547)

การตั้งครรภ์วัยรุ่นไม่ว่าจะพึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตามจะมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ต่อมารดาและทารกได้มากกว่าการตั้งครรภ์ในวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่สมบูรณ์เพียงพอที่จะตั้งครรภ์ (สุวชัย อินทรประเสริฐ, 2539; พญานุ พันธุ์บุรณะ และวินิต พัวประดิษฐ์, 2540) ภาวะแทรกซ้อนที่พบในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ได้แก่ ภาวะโลหิตจางในระหว่างตั้งครรภ์ซึ่งมีอุบัติการณ์สูง (Thato, Rachukul and Sopajaree, 2007) มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดนาน และมักเกิดร่วมกับการผิสดส่วนของเชิงกรานกับศีรษะทารก (ลิขิต เผ่าสวัสดิ์ และคณะ, 2538) ทารกที่เกิดจากมารดาวัยรุ่นจะมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์คลอดก่อนกำหนด (อรัญญา พวงผกา, 2540; Thato, Rachukul and Sopajaree, 2007) มีปัญหาเรื่องความผิดปกติในระบบประสาท หูหนวกตาบอดและมีความพิการสูง (สุวชัย อินทรประเสริฐ, 2539) ปัจจุบันวัยรุ่นเลือกที่จะตั้งครรภ์ต่อไปและเลี้ยงบุตรเอง ประมาณครึ่งหนึ่งของมารดาวัยรุ่นไม่ได้แต่งงาน ปัญหาที่ตามมาคือปัญหาทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย จิตใจและเศรษฐกิจ (Spear, 2001) ในสังคมไทยมารดาวัยรุ่นมีอัตราทอดทิ้งทารกสูงขึ้น หรือมีอัตราการทำแท้งที่เพิ่มขึ้นจากการที่มารดาวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ ข้อมูลของโครงการติดตามสถานการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด พบว่าตลอดปี 2548 มีทารกถูกทอดทิ้ง 700 - 800 คน หรือเฉลี่ยแล้วมีทารกถูกทอดทิ้งวันละ 2 คน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2548) จะเห็นว่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงต่อ

การเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งต่อมารดาและทารก การจะลดภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในมารดาและทารกได้นั้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นควรมีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่เหมาะสม

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับต่ำ คือ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด (มยุรี นิรัตธราดร, 2539; อุณจิตต์ บุญสม, 2539; ฤดี ปุ๋งบางกระดี, 2540; จารุณี ลิ้ธีระกุล, 2540; อรทัย ธรรมกันมา, 2540; รกึพร ประกอบทรัพย์, 2541; คาริณี สุภาพ, 2542; ธนพร วงษ์จันทร์และคณะ, 2544) และเมื่อศึกษาเฉพาะเจาะจงลงไปในภาคใต้ พบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดต่ำเช่นเดียวกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคอื่น ๆ โดยจากการศึกษาของตรีพร ชุมศรี (2548) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ จำนวน 259 คน พบว่าพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของศศิธร ชัยวิเศษ (2541) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก ในกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ จำนวน 100 คน พบว่าพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เช่นเดียวกับการศึกษาหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในภาคอื่น ๆ ที่พบว่าพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน ฉะนั้นจะเห็นว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่พบว่าเป็นปัญหา คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข

การที่หญิงตั้งครรภ์ไม่ได้ออกกำลังกาย จะส่งผลต่อร่างกายหลายประการ อาทิเช่น อการปวดหลัง ปวดล่างท้องน้อย ยิ่งในหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุน้อยจะพบว่าจะมีอาการปวดแหวเพิ่มมากขึ้นตามอายุครรภ์ (Ostgaard, et al., 1994; จตุพล ศรีสมบุรณ์, อภิชาติ โอพารัตนชัย และชเนนทร์ วนาภิรักษ์, 2538) นอกจากนี้ยังพบอาการความไม่สุขสบาย เช่น แน่นท้อง ท้องอืด ปวดล่างบริเวณหัวหน้าได้ (คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2546) แต่ในทางตรงข้ามหากหญิงตั้งครรภ์ได้รับการส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกาย ให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะมีส่วนช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ลดการฉีกขาดที่รุนแรงของช่องคลอด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดการคลอดที่ล่าช้า มดลูกหดตัวดี ลดอัตราการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการคลอด (พรทิพย์ อารีย์กุล, 2544; วรรณรัตน์ จงเจริญยานนท์, 2543; ศรีพร กัญชนะ, 2546) สำหรับการจัดการกับความเครียด เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจยังไม่เพียงพอ เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ซึ่งนับว่าเป็นภาวะวิกฤตอย่างหนึ่ง (พรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537) การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ว่าแหว่ เกิดภาวะเครียดในการตั้งครรภ์ จึงอาจไม่สนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ (พรณินันต์ประดับ, 2539) ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมีผลต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ของการเผาผลาญในร่างกาย มีการหลั่งฮอร์โมนเพิ่มขึ้นส่งผลให้น้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์ลดลง และน้ำหนักตัวทารกจะน้อยตามไปด้วย (พรณพิไล ศรีอารณ์, 2537) ฉะนั้นการที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะตั้งครรภ์ให้มีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง ทารกในครรภ์เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์แข็งแรง มากน้อยเพียงใด จึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเองทั้งสิ้น

การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมนั้น แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) กล่าวว่า บุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 2 ประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ และปัจจัยด้านความรู้และความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม ซึ่งมี 6 ปัจจัยย่อย ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลด้านสถานการณ์ ถ้าบุคคลรับรู้ว่าพฤติกรรมที่จะปฏิบัติมีประโยชน์ต่อสุขภาพจะทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมนั้น แต่ในทางตรงข้ามหากบุคคลมีการรับรู้อุปสรรคมาก บุคคลจะเกิดการหลีกเลี่ยงในการปฏิบัติพฤติกรรม บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะทำให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นและมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรม และหากได้รับอิทธิพลระหว่างบุคคลที่ดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ศศิธร ชัยวิเศษ (2541) ศึกษาพบว่าปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และลักษณะครอบครัว สามารถทำนายได้ร้อยละ 41.67 โดยเฉพาะการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดของพฤติกรรมสุขภาพได้โดยทำนายร้อยละ 38.35 และการศึกษาของ ดริพร ชุมศรี (2548) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 47.0 นอกจากนี้ยังมีปัจจัยร่วมต่าง ๆ หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ ได้แก่ รายได้ครอบครัว ซึ่งจากการศึกษาของสุตถัญญา ปานเจริญ (2547) พบว่า รายได้มีผลต่อการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน และปัจจัยในเรื่องลักษณะครอบครัว เป็นปัจจัยทำนายอีกตัวที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่ามีการศึกษาและสร้าง โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น (อรอุมา สอนพา, 2547) ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับรู้ถึงประโยชน์และลดอุปสรรคของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด โดยจัดกิจกรรมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคกลาง แต่จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าบริบทของภาคใต้มีความแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคอื่น ในเรื่องวิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมท้องถิ่น การประกอบอาชีพ หรือแม้แต่วัฒนธรรมการรับประทาน

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลง (สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี, 2537) เช่น ไม้รับประทานหมี เนื้อ ไข่ กล้วยหอม และหน่อไม้ และยังเชื่อว่าการรับประทานกล้วยน้ำว้ากับน้ำผึ้งรวมมาก ๆ จะทำให้ทารกในครรภ์มีความสมบูรณ์แข็งแรง (ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์, 2544) หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และมีความเชื่อว่าควรทำงานหนักและเดินมาก ๆ จะทำให้ท้องหลวม คลอดง่าย (นพวรรณ พิริยอนุพงศ์, บัญชา มาลินี และสุภาภรณ์ สามารถ, 2535) อีกทั้งภาคใต้มีชีวิตความเป็นอยู่แบบที่แบบนึ่ง มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ภายในหมู่บ้านรู้จักกันหมด เมื่อหญิงในหมู่บ้านมีการตั้งครรภ์ก็จะได้รับการช่วยเหลือ (ตรีพร ชุมศรี, 2548) การศึกษาของลีนา ดังกนะภักย์ (2535) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บริการทำคลอดแบบพื้นบ้านและแบบสมัยใหม่ของมารดาไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้ กลุ่มตัวอย่าง เป็นมารดาไทยมุสลิมที่มีบุตรคนสุดท้ายอายุไม่เกิน 1 ปี 6 เดือน จังหวัดยะลา จำนวน 218 ราย พบว่า มารดาไทยมุสลิมคลอดบุตรคนสุดท้ายด้วยวิธีทำคลอดแบบพื้นบ้านมากกว่าการทำคลอดแบบสมัยใหม่ นอกจากนี้ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความแตกต่างจากหญิงตั้งครรภ์ในภาคอื่น ทั้งนี้พบว่าปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ คือ การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541; ตรีพร ชุมศรี, 2547) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดที่มีความเฉพาะเจาะจงกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของPender (2002) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดที่ดี อันจะส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการ ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ระหว่างกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

#### คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติหรือไม่ อย่างไร

#### แนวเหตุผลและสมมติฐาน

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม 2 ด้าน คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด (ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541; ตริพร ชุมศรี, 2548) การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้ย่อมทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีภาวะเสี่ยงต่าง ๆ ได้ เช่น เสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลัง (Ostgaard , Anderson and Kerlasson, 1991) มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดนาน เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (ลิขิต เผ่าสวัสดิ์ และคณะ, 2538 ; Leifer, 1999) มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ( Lowdermilk, Perry and Irene, 2000) ในทางตรงข้ามหากหญิงตั้งครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเชิงกราน ลดการฉีกขาดที่รุนแรงของช่องคลอด ลดความเสี่ยงต่อการเกิดการคลอดที่ล่าช้า (พรทิพย์ อารีขกุล, 2544) นอกจากนี้หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเครียดสูง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเผาผลาญในร่างกาย มีการหลั่งฮอร์โมนเพิ่มขึ้นส่งผลให้น้ำหนักตัวของหญิงตั้งครรภ์ลดลง (พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537) ฉะนั้นหากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดที่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพของมารดาและทารกในครรภ์

การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้นั้น ตามแนวคิดของ Pender (2002) ได้กล่าวไว้เกิดจาก 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยด้านลักษณะบุคคลและประสบการณ์ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยย่อย 2 ปัจจัย คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีตและปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยหลักอีกปัจจัย คือ ปัจจัย

ด้านการรับรู้และความรู้สึกนึกคิดที่เจาะจงต่อการแสดงพฤติกรรม อันประกอบด้วย 6 ปัจจัย คือ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถในตนเอง ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรม อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์ ซึ่งแนวคิดของ Pender (2002) ได้กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพถือเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม ถ้าบุคคลนั้นเห็นว่าการกระทำพฤติกรรมนั้นเป็นประโยชน์ จะเกิดผลลัพธ์ตามต้องการหรือเป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ดังนั้นหากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ ก็จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยที่หญิงตั้งครรภ์มีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ รับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้หญิงตั้งครรภ์มีโอกาสปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง และการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของการส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นได้ร้อยละ 47.0 (ตรีพร ชุมศรี, 2548) นอกจากนี้ปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอีกปัจจัยหนึ่งคือการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งทำนายได้ร้อยละ 38.35 (ศศิธร ชัยวิเศษ, 2541) การรับรู้ความสามารถเป็นการตัดสินใจความสามารถของบุคคลว่าจะปฏิบัติพฤติกรรมให้สำเร็จ ความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและทักษะในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณเองไม่มีทักษะและความสามารถ (Pender, 2002)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด โดยจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มจำนวน 3 ครั้ง และวัดพฤติกรรมภายหลังการได้รับโปรแกรมฯ ในอีก 4 สัปดาห์ซึ่งจากการศึกษาของอรอุมา สอนพา (2547), ภาวดี ทองเผือก (2547), สุทธิ หนูง้อฮาดี (2547) และศรีนทร มังคะมะณี (2547) พบว่าการจัดกิจกรรมประมาณ 3-4 ครั้ง และวัดผลภายหลังกิจกรรมอีก 2-6 สัปดาห์สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ โดยกิจกรรมของการศึกษานี้มีรายละเอียด ดังนี้

1. การพูดชักจูง (Verbal persuasion) ด้วยการให้ความรู้ คำแนะนำและการพูดชักจูงเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดได้สำเร็จ ตามแผนการสอนเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) ประโยชน์ของการ

ออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด 2) วิธีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น มี 3 ขั้นตอน คือ 2.1) ขั้นตอนร่างกาย ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อสีข้างและทำบริหารเท้า 2.2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มความต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง และ 2.3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำหมุนและกระดกปลายเท้า 3) แนวทางการป้องกันและเพิ่มความต้านทานต่อความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น 4) วิธีการจัดการกับความเครียดตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต(2547) ประกอบด้วย การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจ และการใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ ซึ่งการให้ความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รับรู้ถึงผลดีที่เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นก็จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นตามการรับรู้ของตน ซึ่งตามแนวคิดของ Pender (2006) ได้กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพเป็นการวางแผนของบุคคลที่จะกระทำกิจกรรมนั้น โดยการกระทำกิจกรรมใดๆ ขึ้นอยู่กับการคาดการณ์ถึงประโยชน์ที่จะได้รับหรือผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น เมื่อคาดหวังว่าจะเกิดผลลัพธ์ตามต้องการหรือเป็นประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ และเมื่อรับรู้ว่าการปฏิบัติมีประโยชน์ต่อสุขภาพจึงทำให้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ่อยขึ้น เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีการรับรู้ประโยชน์ร่วมกับการที่ผู้วิจัยพูดกล่าวชมเชย ให้กำลังใจ เน้นย้ำว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สามารถกระทำการออกกำลังกายและสามารถจัดการกับความเครียดได้และสนับสนุนให้กำลังใจหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดนั้น จะเป็นการกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา การใช้การพูดชักจูงตามแนวคิดของ Bandura (1997) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลอื่นได้แสดงออกโดยคำพูดว่าเรามีความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดได้ การพูดชักจูงให้เชื่อในความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลเกิดกำลังใจและความพยายามในการกระทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จ ฉะนั้นการให้ความรู้และคำแนะนำในการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดโดยเน้นให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นร่วมกับการพูดชักจูงให้หญิงตั้งครรภ์เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง จะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีการปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการได้

2. การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสังเกตตัวแบบจริงจากผู้วิจัย และกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ในกลุ่มด้วยกันเองในเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด โดยผู้วิจัยได้ทำการสาธิตวิธีการออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่ประกอบด้วย 1) ขั้นตอนร่างกาย ประกอบด้วย ทำ

บริหารกล้ามเนื้อคอ ทำบริหารกล้ามเนื้อแขน ทำบริหารกล้ามเนื้อสี่ข้างและทำบริหารเท้า 2) ขั้นตอนการออกกำลังกายชนิดเพิ่มความต้านทานโดยใช้แรงต้าน ประกอบด้วย ทำบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง ทำบริหารกล้ามเนื้อหลัง และ 3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย ทำยืดกล้ามเนื้อแขนและหลัง ทำหมุนและกระดกปลายเท้า และวิธีการจัดการความเครียด ประกอบด้วย การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจ และการใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ การได้เห็นตัวแบบทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดการเรียนรู้ จดจำ และเลียนแบบทำตามตัวแบบ เกิดความคล้อยตามและเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง การกระทำพฤติกรรมตามตัวแบบจะรวมเอากระบวนการทางจิตวิทยา คือ การตั้งใจ การจดจำ การกระทำและการจูงใจไว้ด้วยกัน (Bandura, 1997) ซึ่งการจัดกิจกรรมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เห็นตัวแบบจากผู้วิจัยและเห็นการกระทำของกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกันเอง ร่วมกับการได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์จากภาพพลิกและคู่มือทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดการเรียนรู้ และมีแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดได้

3. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) โดยผู้วิจัยทบทวนวิธีการออกกำลังกายและวิธีการจัดการกับความเครียดแก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น และให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดทักษะในการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสามารถนำกลับไปปฏิบัติที่บ้านได้ การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กระทำกิจกรรมจนเกิดความสำเร็จทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าเมื่อกระทำกิจกรรมนั้นอีกหรือทำกิจกรรมที่คล้ายกัน ก็สามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จเช่นเคย ความสำเร็จหลาย ๆ ครั้งจะช่วยสร้างความมั่นใจในความสามารถของตน เมื่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้ร่วมกิจกรรมที่จัดไว้เป็นการสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเองขึ้นมาแล้ว มักจะมีความมานะพยายามในการกระทำกิจกรรมที่กำหนดต่อถึงแม้จะมีอุปสรรค(Bandura, 1997)

4. การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) โดยผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการพูดคุย สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวลให้เกิดอิทธิพลต่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ จัดสถานที่ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติกิจกรรม โดยให้มีห้องทำกิจกรรมที่มิดชิดมีความเป็นส่วนตัว เปิดโอกาสและกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดคุยระบายความรู้สึกภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด เพื่อให้การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์ภาคใต้อยู่ในระดับเหมาะสม ซึ่งทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รับรู้ถึงขีดความสามารถของตนเองและแสดงออกถึงความสามารถในพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ตามแนวคิดของ Bandura (1997) ที่กล่าวว่ากระตุ้นทางร่างกายและ



อารมณ์เป็นอาการแสดงออกทางร่างกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามจะมีผลให้บุคคลรู้สึกตื่นกลัว วิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง ถ้าบุคคลได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองและการแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้น ฉะนั้นการที่ผู้วิจัยสนับสนุนให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พบระบายความรู้สึกที่เกิดจากการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยรับฟังให้คำปรึกษา ชี้แนะ แก้ไขปัญหาตามความเหมาะสมเพื่อลดสิ่งรบกวนทางอารมณ์ส่งผลให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รับรู้ความสามารถของตนเองและปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดได้

จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด และเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว โดยการใช้คำพูดชักจูงให้ความรู้ที่เน้นประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด ผ่านตัวแบบจริงและตัวแบบสัญลักษณ์ภาพลึงค์และคู่มือ สร้างการประสบความสำเร็จด้วยตนเองด้วยการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดโดยมีการกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมด้วยการจัดกิจกรรมให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในระดับที่ดี จากแนวเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐาน ดังนี้

#### สมมติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ฯ
2. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ฯ
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ
4. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบได้กับการวิจัยแบบทดลอง (Comparative experimental design) (Polit and Beck, 2004) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มีอายุไม่เกิน 19 ปี ที่มารับบริการ ณ แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลศูนย์ศรี

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น โดยมีการกระทำอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 15 – 30 นาที และอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งครอบคลุมการอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายชนิดเพิ่มความต้านทานโดยใช้แรงต้าน และการผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งประเมินจากการให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ตอบแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นซึ่งดัดแปลงจากของอรอุมา สอนพา (2547)

**พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด** หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดที่ดัดแปลงจากของอรอุมา สอนพา (2547) ที่พัฒนาจากแนวคิดการจัดการความเครียดของ Pender (2002) และแนวทางการจัดการกับความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2547) โดยครอบคลุมด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การป้องกันการเกิดสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด หมายถึง การจัดการเพื่อไม่ให้เกิดหรือหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่มากเกินไป การจัดเวลาให้กับกิจกรรมนั้น โดยเฉพาะและการจัดการด้านเวลา

2. การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด หมายถึง การกระทำที่ส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้มีความอดทนต่อความเครียดมากขึ้น โดยการกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ตระหนักในคุณค่า เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง ส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมที่

เหมาะสม กำหนดวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายให้มีความหลากหลาย และค้นหาแหล่งประโยชน์ที่ใช้จัดการกับความเครียด

3.การจัดการกับปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายที่มีต่อความเครียด หมายถึง การกระทำเพื่อควบคุม หรือลดการตอบสนองของร่างกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ที่มีต่อความเครียด โดยมีการใช้วิธีการที่เหมาะสมตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2547) ได้แก่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ มีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดและรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว ตามแนวคิดของ Pender (2002) การจัดการความเครียดของกรมสุขภาพจิต (2547) และจากการทบทวนวรรณกรรม ร่วมกับการได้รับการพยาบาลตามปกติ ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดที่ดีและเหมาะสม โดยใช้แนวคิดของ Bandura (1997) เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมรายกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 5 คน รวม 3 ครั้ง ใช้เวลาประมาณครั้งละ 45-60 นาที ห่างกัน 2 สัปดาห์ 2 ครั้ง และห่างกัน 4 สัปดาห์อีก 1 ครั้ง โดย จัดกิจกรรมดังนี้

1.การพูดชักจูง (Verbal persuasion) ด้วยการให้ความรู้ คำแนะนำและการพูดชักจูง เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้เกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำการออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดได้สำเร็จตามแผนการสอนเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด 2) วิธีการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ ทั้ง 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 การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อการฝึกลมหายใจและการใช้เสียงร่วมกับจินตนาการ

2. การได้เห็นตัวแบบ (Modeling) หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้สังเกตตัวแบบจริงจากผู้วิจัยและกลุ่มหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ในกลุ่มเอง ในเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ โดยผู้วิจัยจะทำการสาธิตวิธีการออกกำลังกายและวิธีการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ตามวิธีดังกล่าวข้างต้นร่วมกับการได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์จากภาพพลิกและคู่มือ

3. ประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง (Enactive mastery experience) โดยผู้วิจัยทบทวนวิธีการออกกำลังกายและวิธีการจัดการกับความเครียดแก่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้และให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดด้วยตนเองจนหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

4. การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and emotional arousal) โดยผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยกับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ด้วยการพูดคุย สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผ่อนคลายด้วยการแสดงความเป็นกันเอง ใช้คำพูดที่นุ่มนวลให้เกิดริตมหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจัดสถานที่ให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติกิจกรรม เปิดโอกาสและกระตุ้นให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ได้พูดระบายความรู้สึกภายหลังการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด เพื่อให้การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอยู่ในระดับเหมาะสม

**การพยาบาลตามปกติ** หมายถึง กิจกรรมการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ที่มารับบริการฝากครรภ์ ประกอบด้วย การตรวจครรภ์ การให้ความรู้คำแนะนำและการสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในขณะที่ตั้งครรภ์จากพยาบาลประจำห้องฝากครรภ์ โดยการสอนเป็นรายกลุ่มในช่วงไตรมาสที่ 1-2 ของการตั้งครรภ์ เรื่องการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสังเกตอาการผิดปกติ รวมถึงการเตรียมตัวคลอด

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทพยาบาลผู้ปฏิบัติการชั้นสูงในการให้การพยาบาล เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้
2. ด้านการศึกษาจะเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ในการจัดการเรียนการสอนแก่นักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการให้คำแนะนำและส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้
3. เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้า วิจัยในประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น