

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้



นางสาวทิพย์วรรณ บุญยากรณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2550
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF THE PERCEIVED SELF - EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS
PROMOTING PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR AND STRESS MANAGEMENT
OF PREGNANT TEENAGERS IN THE SOUTH

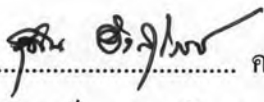
Miss Tippawan Boonyaporn

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science
Faculty of Nursing
Chulalongkorn University
Academic Year 2007
Copyright of Chulalongkorn University

501712

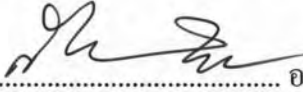
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้
ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด
ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้
โดย นางสาวทิพย์วรรณ บุญชากรณ์
สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สัจจา ทาโต

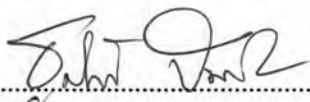
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต


..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ร.ต.อ.หญิง ดร. ยุพิน อังสุโรจน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ๒๕๖๕
..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประนอม รอดคำดี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สัจจา ทาโต)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ชุศักดิ์ ชัมภลิจิต)

ทิพย์วรรณ บุญยภรณ์: ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ (EFFECTS OF THE PERCEIVED SELF-EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS PROMOTING PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR AND STRESS MANAGEMENT OF PREGNANT TEENAGERS IN THE SOUTH) อ.ที่ปรึกษา: ผศ.ดร.สัจจา ทาโต, 156 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่เปรียบเทียบได้กับการวิจัยแบบทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) และแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างคือหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ อายุไม่เกิน 19 ปี จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 21 คน โดยจับคู่กลุ่มตัวอย่างให้เหมือนกันในเรื่องความเพียงพอของรายได้และลักษณะครอบครัว จับฉลากกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติและกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถและการรับรู้ประโยชน์ที่ประกอบด้วย แผนการสอน ภาพพลิกและคู่มือเรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบวัดพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ โดยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเที่ยง มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89 และ .77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยายและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ภายหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

สาขาวิชา.....พยาบาลศาสตร์.....
ปีการศึกษา.....2550.....

ลายมือชื่อนิติศ.....ทิพย์วรรณ บุญยภรณ์.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....สัจจา ทาโต.....

4777638036: MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD: TEENAGE PREGNANCY / PERCEIVED BENEFITS / PERCEIVED SELF-EFFICACY / EXERCISE BEHAVIOR/ STRESS MANAGEMENT

TIPPAWAN BOONYAPORN: EFFECTS OF THE PERCEIVED SELF – EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS PROMOTING PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR AND STRESS MANAGEMENT OF PREGNANT TEENAGERS IN THE SOUTH.THESIS
 ADVISOR: SATHJA THATO, Ph.D., RN.156 pp.

The purpose of this comparative experimental design was to examine effects of the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program on exercise behavior and stress management of pregnant teenagers in the South. Pender’s Health Promotion Model (2002) and the Self - Efficacy Theory of Bandura (1997) were utilized to develop the intervention. Subjects consisted of 42 pregnant teenagers. Subjects were randomly assigned to control and experimental groups, 21 for each group. Participants were matched by income and type of family. The control group received routine nursing care while the experimental group received the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program. The intervention included lesson plans, flip charts and handbook. Exercise and stress management behaviors were assessed using questionnaires. They were tested for content validity and reliability. Cronbach’s alpha coefficients of the questionnaires were .87 and .77, respectively. Data were analyzed using descriptive and t-test statistics.

The major findings were as follows:

1. The mean score of exercise behavior of pregnant teenagers in the South after receiving the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program was significantly higher than before receiving the program (p < .001)
2. The mean score of stress management behavior of pregnant teenagers in the South after receiving the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program was significantly higher than before receiving the program (p < .001)
3. The mean score of exercise behavior of pregnant teenagers in the South of the experimental group receiving the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program was significantly higher than those of the control group (p < .001)
4. The mean score of stress management behavior of pregnant teenagers in the South of the experimental group receiving the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program was significantly higher than those of the control group (p < .001)

Field of study.....Nursing Science.....
 Academic year.....2006.....

Student’s Signature.....*Tippawan Boonyaporn*.....
 Advisor’s Signature*Sathja Thato*.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สัจจา ทาโต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตา เอาใจใส่ ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยอย่างสม่ำเสมอ และเป็นแบบอย่างของความเป็นครูที่ดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประนอม รอดคำดี ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร. ชูศักดิ์ ชัมภลิจิต กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถิติที่เป็นประโยชน์ ที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์ที่มีค่าแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาของการศึกษา ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นอันทรงคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลตรัง ตลอดจนหัวหน้าพยาบาลหน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลตรังและโรงพยาบาลห้วยยอด รวมทั้งเจ้าหน้าที่ในหน่วยฝากครรภ์ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี และเป็นกำลังสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ร่วมรุ่นทุกท่านที่ได้ให้กำลังใจ แนะนำ ช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์และเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้ให้การสนับสนุนทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนหนึ่งที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้ สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้ซึ่งประเสริฐที่สุดในชีวิตของลูก ที่คอยปลูกฝังความคิดการสนใจใฝ่ศึกษา ให้การสนับสนุนในทุกด้าน ทั้งยังคอยห่วงใยและเป็นกำลังใจให้มาโดยตลอด ขอขอบคุณน้องสาวที่รักและเพื่อนรักที่มีส่วนช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ตลอดจนงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
แนวเหตุผลและสมมติฐาน.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
วัยรุ่นและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.....	13
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ.....	19
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้.....	23
การประเมินพฤติกรรมออกกำลังกายและการจัดการความเครียด.....	28
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น.....	30
แนวคิดเกี่ยวกับความรู้ความสามารถของตนเอง.....	35
การพยาบาลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพ.....	38
หลักการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น.....	40
แนวทางการจัดการกับความเครียดตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต (2547)...	44
โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์..	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	50
3 วิธีดำเนินการวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61

บทที่	ช หน้า
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	63
การดำเนินการทดลอง.....	75
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	83
สรุปผลการวิจัย.....	90
อภิปรายผลการวิจัย.....	95
ข้อเสนอแนะ.....	106
รายการอ้างอิง.....	107
ภาคผนวก.....	118
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ.....	119
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	120
ภาคผนวก ค ใบยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	137
ภาคผนวก ง สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	140
ภาคผนวก จ ตารางวิเคราะห์ข้อมูล	141
ภาคผนวก ฉ สรุปความถี่การออกกำลังกายและการเลือกใช้วิธีการจัดการกับ ความเครียด.....	153
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	155

สารบัญญัตินี้

หน้า

ตารางที่

1	จำแนกข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยแสดงจำนวนและร้อยละของคุณลักษณะของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามอายุ อายุครรภ์ปัจจุบัน ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความเพียงพอของรายได้ และลักษณะครอบครัว.....	85
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ (n = 21).....	86
3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (n = 21).....	86
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ (n = 21).....	87
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ (n = 21).....	87
6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 21)และกลุ่มควบคุม (n = 21).....	88
7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 21) และกลุ่มควบคุม (n = 21).....	89
8	การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov - Smirnov Test ที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01.....	142

ตารางที่

9	การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01.....	142
10	การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01.....	143
11	การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01.....	143
12	การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ(Power of test) โดย ใช้โปรแกรม PASS โดยกำหนดให้มีอำนาจทดสอบ 95 % ที่ระดับนัยสำคัญ .01...	144
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง	147
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลัง การทดลอง	148
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายชื่อของกลุ่มทดลอง.....	149
16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายชื่อของกลุ่มควบคุม.....	150
17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายชื่อของกลุ่มทดลอง.....	151
18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายชื่อของกลุ่มควบคุม.....	152
19	แสดงความถี่ของการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้.....	154
20	แสดงความถี่ของวิธีการใช้การจัดการกับความเครียดหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้.....	155

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

แผนภูมิที่

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	57
2	ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	82