

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

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ๑ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
4. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

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 ($p < .001$)