

# ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์

Effect of a Self-efficacy Enhancement and Social Support Program  
on Exercise Behavior Among Pregnant Women

บทความวิจัย

สุวิสา ปานเกษม\*

Suvisa Parnkasem, R.N., M.S.N.

## บทคัดย่อ

การออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อมารดาและทารกในครรภ์ การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงมีครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่หน่วยฝากครรภ์โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2554 ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2555 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเท่า ๆ กัน กลุ่มละ 15 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติทดสอบที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์

**คำสำคัญ :** การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคม การออกกำลังกาย หญิงมีครรภ์

## Abstract

Exercise during pregnancy has benefits for both the mother and the fetus. This quasi-experimental research aimed to examine the effect of the self-efficacy promotion and social support program on exercise behavior among pregnant women. The subjects consisted of 30 pregnant women who attended the antenatal clinic at the Royal Thai Army Hospital from May 2011 to June 2012. They were selected according to the inclusion criteria and assigned in equal numbers to the control and

\*Corresponding Author อาจารย์พยาบาล กองการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก

E-mail: b-minmin@icloud.com

experimental groups, fifteen women in each group. The control group received routine antenatal care whereas the experimental group received the designed program. The research instruments used in this study were the self-efficacy promotion and social support program and the exercise behavior of pregnant women questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, independent t-test and paired t-test.

The findings of this study revealed that:

1. The exercise behavior mean score of the pregnant women in the experimental group after participating in the self-efficacy promotion and social support program was statistically significantly higher than that of the control group ( $p < .001$ ).

2. The exercise behavior mean score of the pregnant women in the experimental group after participating in the self-efficacy promotion and social support program was statistically significantly higher than their score before participating in the program ( $p < .001$ ).

The results of this study indicate that the self-efficacy promotion and social support program promote pregnant women to increased exercise behavior during pregnancy.

**Keywords:** Self-efficacy Promotion, Social Support, Exercise, Pregnant Women

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตั้งครรภ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายวิภาค สรีรวิทยา และการเผาผลาญพลังงานในหลาย ๆ ระบบ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Michael, 2007) ทำให้หญิงมีครรภ์เกิดอาการไม่สุขสบายตลอดการตั้งครรภ์ (Davis, 1996) และอาการรุนแรงขึ้นเกิดความทุกข์ทรมาน (Davis, 1996; Corbett, 2006) ส่งผลกระทบต่อการดูแลสุขภาพของหญิงมีครรภ์และทารกในครรภ์ ดังนั้นหญิงมีครรภ์จึงควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมป้องกันและจัดการอาการไม่สุขสบายต่าง ๆ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Davis, 1996)

การส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่สำคัญซึ่งได้รับการยอมรับและยืนยันจากผลการวิจัยว่าช่วยส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีสุขภาพที่ดี และลดอาการไม่สุขสบายในขณะตั้งครรภ์ (American College of Obstetricians and Gynecologists [ACOG], 2002) และยังช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรม (Arlene, Diane, Alice & Karyn, 1986; Pivarnik et al., 2006) ตลอดจนช่วยส่งเสริมสุขภาพแก่หญิงมีครรภ์ต่อเนื่องถึงระยะคลอด

และระยะหลังคลอดอีกด้วย (Wang & Apgar, 1998) อย่างไรก็ตามกลับพบว่าหญิงมีครรภ์ยังมีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อย จากผลสำรวจของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขด้านการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ พบว่าหญิงมีครรภ์เพียงร้อยละ 33.3 มีการออกกำลังกายเป็นประจำ (อรทัย วงศ์พิกุล, สีนินารถ แสนรัง และ ดวงใจ ทองอาจ, ม.ป.ป.) และจากการสำรวจหญิงมีครรภ์ 203 ราย ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าหญิงมีครรภ์ร้อยละ 42.36 มีการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ (Piravej & Saksirinukul, 2001) ทั้งนี้ อาจเกี่ยวเนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านความเชื่อทางสังคมและวัฒนธรรม 2) ปัจจัยด้านความรู้ และ 3) ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค

จากการศึกษาเพื่อหาแนวทางส่งเสริมการออกกำลังกายในหญิงมีครรภ์พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ของหญิงมีครรภ์ได้ (Klankhajhon, 2008; Hinton & Olson, 2001) ทั้งนี้อธิบายได้ว่าบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งการส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถ

ทำได้โดยอาศัยข้อมูล 4 แหล่งคือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง 2) การเรียนรู้โดยตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น 3) การชักจูงด้วยคำพูด และ 4) สถานะด้านร่างกาย และอารมณ์ (Bandura, 1997)

แม้จะพบว่า การส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายจนเกิดความมั่นใจว่าสามารถออกกำลังกายได้แล้ว แต่ยังพบว่า ถ้าขาดการสนับสนุนที่ดีย่อมมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายได้ (Pender, 2006) ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมจึงมีความสำคัญ และลดอุปสรรคที่จะขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมทำให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมออกกำลังกายได้ตลอดการตั้งครรภ์ (Thornton et al., 2006; Skinner, 1966) และการสนับสนุนที่ดีที่สุด และมีอิทธิพลมากที่สุดต่อหญิงมีครรภ์ คือ การสนับสนุนจากสามี (Downs & Hausenblas, 2004) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดใช้การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ประกอบด้วย การสนับสนุน 4 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า 3) การสนับสนุนด้านข้อมูล และ 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากร ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์

ในการออกกำลังกายนั้น วิทยาลัยแพทยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine [ACSM], 2000) ได้ระบุหลักการในการออกกำลังกายที่เหมาะสมต้อง ประกอบด้วย 1) ความถี่ (frequency) โดยหญิงมีครรภ์ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ 2) ความแรง (intensity) ของการออกกำลังกายในหญิงมีครรภ์ควรอยู่ในระดับปานกลาง 3) ระยะเวลา (duration) การออกกำลังกาย นาน 30 นาที และ 4) ชนิดของการออกกำลังกาย (type) ควรเป็นการเดิน (Pillitteri, 2007)

ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในหญิงมีครรภ์จึงได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) และการสนับสนุนจากสามีตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ซึ่งโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้คาดว่าจะทำให้หญิงมีครรภ์มี

ความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกกำลังกาย โดยมีสามีเป็นผู้ส่งเสริมให้กำลังใจและช่วยเพิ่มความมั่นใจในการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลให้หญิงมีครรภ์เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง การศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ครั้งนี้ คาดว่าจะสามารถทำให้หญิงมีครรภ์เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ และเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายในหญิงมีครรภ์ เพื่อเพิ่มคุณภาพของการให้บริการที่มีประสิทธิภาพอันจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของหญิงมีครรภ์และทารกในครรภ์

## คำถามการวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์อย่างไร

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมและกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม

## สมมุติฐาน

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ
2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อมารดาและทารกในครรภ์ โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนของสามีจะช่วยให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การศึกษาครั้งนี้เป็นการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยผู้วิจัยและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมโดยสามี ศึกษาโดยใช้กรอบแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ซึ่งแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนประกอบไปด้วยข้อมูล 4 แหล่ง คือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยให้หญิงมีครรภ์มีการบริหารร่างกายและออกกำลังกายด้วยการเดินด้วยตนเอง จนเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้ 2) การเรียนรู้โดยตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น โดยใช้ตัวแบบที่มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจากวีดิทัศน์ 3) การชักจูงด้วยคำพูด โดยการใช้คำพูดชักจูงให้หญิงมีครรภ์เกิดความมั่นใจและ 4) สภาพแวดล้อมร่างกายและอารมณ์ โดยจะต้องมีการประเมินความพร้อมในการออกกำลังกายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ร่วมกับการส่งเสริมให้สามีได้ช่วยเหลือสนับสนุนให้หญิงมีครรภ์มีความมั่นใจในการออกกำลังกาย โดยการสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนทางอารมณ์ โดยสามีแสดงความรัก ความห่วงใย ความอบอุ่น เห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่และให้กำลังใจหญิงมีครรภ์ในพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมและต่อเนื่อง 2) การสนับสนุนด้านการประเมินค่า โดยสามีให้การกล่าววยกย่อง ชมเชย และให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้หญิงมีครรภ์รู้สึกมีความมั่นใจในตนเองในการออกกำลังกายมากขึ้น 3) การสนับสนุนด้านข้อมูล โดยสามีให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและช่วยกระตุ้นให้หญิงมีครรภ์รับรู้และปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกหรือปัญหาต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย และ 4) การสนับสนุนด้านทรัพยากร โดยสามีให้ความช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานของหญิงมีครรภ์เพื่อให้มีเวลาในการออก

กำลังกายมากขึ้น ช่วยปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ การให้หญิงมีครรภ์ออกกำลังกาย ตามโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม คาดว่าจะช่วยให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุมวัดก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design)

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นหญิงมีครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า อายุระหว่าง 18-35 ปี และอยู่กับสามี ตั้งครรภ์อยู่ในไตรมาสที่สอง อายุครรภ์ 20-22 สัปดาห์ แพทย์มีความเห็นว่าสามารถออกกำลังกายได้ มีระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน น้อยกว่า 42 คะแนน และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย น้อยกว่า 27 คะแนน สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนกระทั่งสิ้นสุดโปรแกรม 9 สัปดาห์ ไม่มีปัญหาเรื่องการอ่านและเขียนภาษาไทย และสามารถติดต่อทางโทรศัพท์ได้

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยมีอำนาจการทำนายที่ .80 กำหนดระดับความเชื่อมั่น .05 และคำนวณขนาดตัวอย่างของความสัมพันธ์ที่ต้องการศึกษา (effect size) จากการศึกษาของ (ศรีธนธ มังคะมณี, 2547) เท่ากับ .95 ได้ขนาดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 ราย สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 50 (Burn & Grove, 2005) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 ราย เกณฑ์ในการคัดออก หญิงมีครรภ์มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ หรืออายุรศาสตร์ ที่ต้องหยุดออกกำลังกาย และ/หรือต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) สื่อวีดิทัศน์ที่เป็นตัวแบบสัญลักษณ์ คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงมีครรภ์ คู่มือการสนับสนุนการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์จากสามี แบบบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ แบบสอบถาม การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 14 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ แบบสอบถามการได้รับการสนับสนุนจากสามี เป็นข้อคำถามที่มีความหมายด้านบวกทั้งหมด 18 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

## คุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามการได้รับการสนับสนุนจากสามี และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ ผู้วิจัยนำไปตรวจความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) ได้ค่าเท่ากับ 0.89, 0.81 และ 0.89 ตามลำดับ

แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบสอบถามการได้รับการสนับสนุนจากสามี ทดสอบความสอดคล้องภายใน คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83 และ .94 ตามลำดับ

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ทดสอบความคงที่ (stability) คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้วิธีทดสอบซ้ำ (test-retest

reliability) คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน มีค่าความเชื่อมั่น .78

## วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

### 1. ขั้นตอนเตรียมการ ประกอบด้วย

1) หลังจากได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เอกสารเลขที่ 0112/2553 นำหนังสือพิทักษ์สิทธิเสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

2) เมื่อได้รับการอนุมัติแล้ว เข้าพบหัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาล หัวหน้าหน่วยฝากครรภ์เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสำรวจรายชื่อและศึกษารายงานประวัติของหญิงมีครรภ์ที่ฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

4) ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย วิธีการรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย ถ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

5) ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ แบบสอบถามการสนับสนุนจากสามี เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนให้โปรแกรม

6) กำหนดวันฝากครรภ์ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่ตรงกัน โดยจัดให้หญิงมีครรภ์กลุ่มทดลองมาฝากครรภ์ วันจันทร์ และวันพุธ ครั้งละ 2 ถึง 3 คู่ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม สำหรับกลุ่มควบคุมนัดวันมาฝากครรภ์ วันอังคาร และวันศุกร์

## 2. ขั้นตอนดำเนินการ

### กลุ่มควบคุม

1) สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย วิธีการรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งพินิจสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัย และทำการนัดหมายหญิงมีครรภ์อีกครั้งในสัปดาห์ที่ 9

2) สัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างตามทีมนัดหมาย ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ และแบบสอบถามการสนับสนุนจากสามี

3) เมื่อสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยให้ชมวิดีโอทัศน์ตัวแบบหญิงมีครรภ์ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และมอบคู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงมีครรภ์แก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อรักษาจริยธรรมในการวิจัย พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

### กลุ่มทดลอง

#### สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

1) ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว ประเมินความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างและสามีทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรมและระหว่างการทำกิจกรรม เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสามีได้แนะนำตัว พร้อมทั้งแก้ไขเมื่อพบปัญหา และชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมและวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมในครั้งที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ

2) ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างและสามีเรื่องการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ และสอนวิธีการประเมินการวัดการรับรู้ความเหนื่อยขณะออกกำลังกายของบอร์ก (Artal & O'Toole, 2003) พร้อมทั้งมอบคู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงมีครรภ์ และบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์แก่กลุ่มตัวอย่าง

3) ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่สามีถึงวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมแก่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 ด้าน พร้อมทั้งมอบคู่มือการสนับสนุนการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์จากสามี และเปิดโอกาสให้สามีแสดงความคิดเห็น ชักถาม

ข้อสงสัย พร้อมทั้งตอบข้อซักถาม

4) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและสามีชมวิดีโอทัศน์ตัวแบบพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ชุดที่ 1 และชุดที่ 2 หลังสิ้นสุดการสังเกตตัวแบบจากวิดีโอทัศน์แล้ว เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสามีแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกถึงความมั่นใจที่จะออกกำลังกาย การจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ชักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งตอบข้อซักถาม

5) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามการออกกำลังกายด้วยตนเองและสามีเป็นผู้ช่วยเหลือ โดยฝึกเดินออกกำลังกายตามแผนการออกกำลังกายด้วยวิธีการสาธิต และให้มีการสาธิตย้อนกลับโดยเริ่มที่ระดับง่าย มีจังหวะและอัตราเร็วในการเดินช้า ๆ จนเริ่มรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ ระยะอบอุ่นร่างกาย 5 นาที ประกอบด้วยท่าบริหาร 9 ท่า ระยะการเดินออกกำลังกาย 5 นาที ระยะผ่อนคลายเป็น 5 นาที โดยใช้ท่าบริหารเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย และวัดคะแนนการรับรู้ความเหนื่อยขณะออกกำลังกายของบอร์ก โดยผู้วิจัยเป็นผู้สาธิตการเดินออกกำลังกาย แล้วให้กลุ่มตัวอย่างสาธิตย้อนกลับจนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง และบันทึกการปฏิบัติลงในแบบบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์

6) ผู้วิจัยมีการสนับสนุนด้วยการพูดคุยจูงใจ ร่วมกับการกล่าวชมเชย เมื่อกลุ่มตัวอย่างกระทำการเดินออกกำลังกายได้ถูกต้องและฝึกการเดินออกกำลังกายที่บ้าน โดยมีสามีให้ความช่วยเหลือ ปฏิบัติอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ฝึกเดินออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องตามคู่มือการออกกำลังกายจนสามารถเดินออกกำลังกายได้นาน 5 นาที ในสัปดาห์ที่ 1 และบันทึกการปฏิบัติลงในแบบบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ด้วยทุกครั้ง

7) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสามีซักถามปัญหาในการออกกำลังกายและร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา

8) หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2

1) ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยสามีเป็นผู้ช่วยเหลือ กลุ่มตัวอย่างจะลงบันทึกใน

แบบบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ และผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อกลุ่มตัวอย่างและสามี

สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3

1) ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ชักถามและพูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป และการออกกำลังกาย ประเมินความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งแก้ไขเมื่อพบปัญหา และชี้แจงวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมในครั้งที่ 4 ให้กลุ่มตัวอย่างและสามีทราบ

2) ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างถึงการฝึกเดินออกกำลังกายที่ได้ปฏิบัติตาม และการสนับสนุนจากสามี หากกลุ่มตัวอย่างและสามีพบปัญหาและอุปสรรค ผู้วิจัยชี้แนะแนวทางแก้ไข หรือกล่าวชมเชย และให้กำลังใจเมื่อกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตัวดีแล้ว และให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันทบทวนการเดินออกกำลังกาย

3) ผู้วิจัยตรวจสอบการบันทึกการฝึกเดินออกกำลังกายจากแบบบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างและสามีฝึกเดินออกกำลังกายเพิ่มขึ้นสัปดาห์ละ 5 นาที รวมระยะเวลาการเดินเป็น 10 นาที

4) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายด้วยตนเองจนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยสามีเป็นผู้ช่วยเหลือ

5) ผู้วิจัยมีการสนับสนุนด้วยการพูดชักจูง ร่วมกับการกล่าวชมเชย โน้มน้าวให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงสมรรถนะแห่งตนที่เพิ่มขึ้น เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามการออกกำลังกายในขั้นที่ยากขึ้นต่อไป

6) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสามีซักถามปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

7) หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม และนัดหมายการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งต่อไป สัปดาห์ที่ 3-4 ครั้งที่ 4-5

1) ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเดินออกกำลังกายเองที่บ้านโดยสามีเป็นผู้ช่วยเหลือ และลงบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรมออกกำลังกายประจำสัปดาห์ ผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มเวลาในการเดินออกกำลังกาย จนครบ 20 นาที

สัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 6

1) ผู้วิจัยกล่าวทักทาย ชักถามและพูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพทั่วไป และการออกกำลังกาย ประเมินความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างและสามี ชี้แจงวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมในครั้งที่ 6 ให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ

2) ผู้วิจัยตรวจสอบแบบบันทึกการออกกำลังกายประจำสัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกกระยะการเดิน 25 นาที

3) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและสามีแลกเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกาย และอภิปรายกลุ่มถึงผลของการฝึกเดินออกกำลังกายตามแผนการออกกำลังกาย

สัปดาห์ที่ 6-8 ครั้งที่ 7-9

1) ให้กลุ่มตัวอย่างฝึกเดินออกกำลังกายเองที่บ้านโดยสามีเป็นผู้ช่วยเหลือ และผู้วิจัยโทรศัพท์ติดต่อกลุ่มตัวอย่างและสามีสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มเวลาในการเดินออกกำลังกาย จนครบ 30 นาที สัปดาห์ที่ 9 ครั้งที่ 10

1) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและสามีตามที่ได้นัดหมายไว้ กล่าวทักทายและพูดคุย

2) ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ และแบบสอบถามการสนับสนุนจากสามีหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

3) ผู้วิจัยกล่าวสรุปการเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่างและสามีและกล่าวขอบคุณ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติค่าทดสอบ t-test

### ผลการวิจัย

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ independent t-test พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
กลุ่มทดลอง	34.87	1.06	12.85	<.001
กลุ่มควบคุม	17.33	5.19		

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองโดยใช้สถิติ paired t-test พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) ดังแสดงในตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อน และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
กลุ่มทดลอง	17.33	4.37	34.87	1.06	-14.21	<.001
กลุ่มควบคุม	16.20	5.75	17.33	5.19	-.84	.416

**สรุปและอภิปรายผล**

จากผลการศึกษาอธิบายได้ว่า โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมที่กลุ่มทดลองได้รับ ทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ร่วมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสามีเพิ่มขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนแบบดูรา (Bandura, 1997) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีสมรรถนะในการมีพฤติกรรมก็จะมีความอดทน และสามารถทำให้บรรลุผลพฤติกรรมนั้น ด้านการสนับสนุนทางสังคมเป็นการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน จากการที่บุคคลได้รับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่มีคุณค่า และความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ (House, 1981) จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ภายหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้นจาก 35.07 คะแนน (SD = 6.83) เป็น 54.07 คะแนน (SD = 2.05) และค่าเฉลี่ยคะแนนการได้รับการสนับสนุน

ทางสังคมจากสามีเพิ่มขึ้นจาก 42.73 คะแนน (SD = 6.71) เป็น 65.93 คะแนน (SD = 5.59) ส่งผลให้หญิงมีครรภ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นผลจากการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของผู้วิจัยและการสนับสนุนจากสามี การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้แก่กลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น ดังนี้

การประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ กลุ่มทดลองได้รับการประเมินก่อนเริ่มกิจกรรมและระหว่างการทำกิจกรรมในวันที่พบผู้วิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมีสัญญาณชีพปกติไม่พบว่ากลุ่มทดลองมีความเครียดเหนื่อยล้า และอาการที่เป็นข้อห้ามในการออกกำลังกายจากการโทรศัพท์ติดตามในสัปดาห์ที่ 4 พบกลุ่มทดลอง 1 ราย หยุดออกกำลังกายเนื่องจากมีอาการเป็นไข้เมื่อประเมินความพร้อมด้วยตนเองแล้วรู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า และรู้สึกไม่อยากออกกำลังกายกล่าวได้ว่าเมื่อหญิงมีครรภ์ประเมินว่าตนเองมีความบกพร่องเรื่องความสมบูรณ์ด้านร่างกาย การทำหน้าที่ของร่างกายที่ผิดปกติ ซึ่ง

เป็นสิ่งกระตุ้นความเครียดของบุคคล ทำให้หญิงมีครรภ์มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ ขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้หญิงมีครรภ์หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย เมื่ออาการไข้ ความรู้สึกอ่อนเพลีย และเหนื่อยล้าหายไปแล้ว ผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำแก่หญิงมีครรภ์ในการประเมินความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ด้วยตนเองอีกครั้งร่วมกับการพูดชักจูงให้กำลังใจ ทำให้กลุ่มทดลองรายดังกล่าวสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องครบตามโปรแกรมที่สร้างขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อิชยา มอญแสง (2552) ที่พบว่า เมื่อกลุ่มทดลองมีความพร้อมด้านร่างกาย และอารมณ์ ทำให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และตัดสินใจที่จะออกกำลังกายต่อไป ดังนั้นความพร้อมด้านสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรม การออกกำลังกาย

ภายหลังการประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น โดยให้กลุ่มทดลองชมสื่อวีดิทัศน์ หญิงมีครรภ์ที่ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่ากลุ่มทดลองมีความตั้งใจและสนใจพฤติกรรมการออกกำลังกายของตัวแบบ เนื่องจากวีดิทัศน์นั้นมีตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเองซึ่งจะทำให้เกิดการประเมินค่าความสามารถของตนเองจากการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่น เห็นว่าผู้อื่นทำได้ตนเองก็น่าจะสามารถทำได้ (Bandura, 1997) กล่าวได้ว่าเมื่อหญิงมีครรภ์ได้เห็นตัวแบบที่คล้ายกับตน ทำให้หญิงมีครรภ์เอาตัวแบบในวีดิทัศน์มาเป็นแนวทางในการเอาชนะอุปสรรค เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนมากขึ้นที่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ตามตัวแบบ ภายหลังการนำเสนอ พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่บอกว่ามีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้เช่นเดียวกับตัวแบบ สอดคล้องกับการศึกษาของ อรรอุมา สอนพา (2547) ที่พบว่า กลุ่มทดลองมีความตั้งใจ และสนใจในพฤติกรรมของตัวแบบ เมื่อได้ชมวีดิทัศน์หลาย ๆ รอบ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบมากที่สุด เกิดการประเมินค่า

ความสามารถของตนเองโดยการนำมาเปรียบเทียบกับความสำเร็จของตัวแบบ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นเหมาะสมกับตนเองและสามารถปฏิบัติได้

จากนั้นผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองได้ฝึกประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มทดลองได้ฝึกเดินออกกำลังกายด้วยตนเอง และให้มีการสาธิตย้อนกลับ หลังการปฏิบัติในสัปดาห์แรกผู้วิจัยสังเกตว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายด้วยท่าบริหารร่างกาย เนื่องจากกลุ่มทดลองทุกรายมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับต่ำหรือปานกลาง ร่วมกับไม่เคยมีประสบการณ์การออกกำลังกายมาก่อนการตั้งครรภ์ จึงทำให้ไม่กล้าออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ อิชยา มอญแสง (2552) ที่พบว่า กลุ่มทดลองที่ไม่เคยมีประสบการณ์การออกกำลังกายก่อนการตั้งครรภ์ยังไม่กล้าบริหารร่างกาย ฝึกบริหารร่างกายในระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะออกกำลังกาย ไม่ถูกต้อง ทำให้กลุ่มทดลองไม่กล้าออกกำลังกาย ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า บุคคลสามารถเรียนรู้ความสำเร็จได้จากประสบการณ์ที่ประสบด้วยตนเองจากการได้รับการส่งเสริมทักษะ ปรับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนให้พยายามที่จะผ่านอุปสรรคที่ยากลำบากจนส่งผลให้บุคคลมีการเรียนรู้ว่าการประสบความสำเร็จและมีความพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการได้ตามต้องการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มทดลองโดยทำการฝึกบริหารร่างกายและออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ไม่เร่งรีบ ให้กลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองโดยเปิดคู่มือการฝึกไปพร้อมกับการปฏิบัติจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยจนเกิดความเข้าใจซึ่งทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องในสัปดาห์ที่ 2 และสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การปฏิบัติพฤติกรรมด้วยตนเองหลาย ๆ ครั้ง ทำให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เพิ่มขึ้น โดยประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการส่งเสริมการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน (Bandura, 1997) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อรรอุมา สอนพา (2547) ที่พบว่า การให้กลุ่ม

ตัวอย่างได้รับความรู้จากการบรรยายและการสาธิตแล้วให้ลงมือปฏิบัติทันที จะทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจว่าเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องได้

หลังการฝึกเดินออกกกำลังกายผู้วิจัยได้ให้การส่งเสริมโดยการชักจูงด้วยคำพูดทุกครั้งเมื่อพบกับกลุ่มทดลอง จากการสังเกตพบว่าในขณะที่ฝึกปฏิบัติแม้ว่ากลุ่มทดลองบางรายจะยังไม่สามารถปฏิบัติได้ในช่วงแรก แต่เมื่อผู้วิจัยได้พูดชักจูงให้กำลังใจ กลุ่มทดลองจะพยายามฝึกปฏิบัติจนสามารถทำได้ในที่สุด และจากการโทรศัพท์ติดตามพบว่ากลุ่มทดลองสามารถออกกกำลังกายได้สม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิริยา ทิวทอง (2552) พบว่าการให้คำแนะนำในกิจกรรมที่กลุ่มทดลองยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องตามสภาพปัญหาที่พบในแต่ละบุคคล การพูดชักจูงจะเป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เป็นกำลังใจให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง รวมถึงเป็นการเสริมแรงจิตใจเมื่อได้รับการกล่าวชื่นชมด้วย และจากการศึกษาของ ศรีนคร มังคะมณี (2547) พบว่า การโทรศัพท์กระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย ทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่ามีผู้ที่ห่วงใยเป็นการติดตามประเมินความต่อเนื่องของพฤติกรรม รวมทั้งค้นหาปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ส่งเสริมสามีในการให้การสนับสนุนหญิงมีครรภ์ให้มีพฤติกรรมออกกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย การสนับสนุน 4 แหล่ง ดังนี้

การสนับสนุนทางอารมณ์ พบว่าสามีของหญิงมีครรภ์ทุกรายแสดงออกถึงความสนใจวิธีการช่วยเหลือให้ภรรยาของตนมีพฤติกรรมออกกกำลังกาย มีการแสดงออกถึงความรัก ห่วงใย ให้กำลังใจภรรยาของตนเอง และช่วยเหลือส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีการออกกกำลังกายที่ถูกต้อง การได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมจากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความใกล้ชิดจึงจะมีผลทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพเป็นไปในทางที่ดี (Thoits, 1982 อ้างใน รพีพรรณ เรื่องเดชนันต์, 2539) สำหรับหญิงมีครรภ์ การสนับสนุนของสามีซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลมากที่สุด (Downs & Hausenblas, 2004) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสดงพฤติกรรมเอาใจใส่ดูแลหญิงมีครรภ์ การกล่าวยกย่องชมเชยให้หญิงมีครรภ์รู้สึกว่าคุณค่า

มีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ (Cutrona, 1996)

การสนับสนุนด้านการประเมินค่า พบว่ากลุ่มทดลองได้รับการกล่าวชมเชยจากสามีเมื่อสามารถบริหารร่างกาย และเดินออกกกำลังกายได้ถูกต้อง และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับทำให้หญิงมีครรภ์รู้สึกมีคุณค่าหรือเกิดความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริหารร่างกาย และออกกกำลังกาย จากการโทรศัพท์ติดตาม พบว่ากลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสามีในการออกกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของ จีระภา มหาวงค์ (2551) พบว่าเมื่อกลุ่มทดลองรู้สึกว่าสามีแสดงออกด้วยการกระทำในการปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ความสนใจในพฤติกรรมของตนเอง ยอมรับ และเห็นด้วยในความคิดหรือการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม กลุ่มทดลองจะรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ ทำให้เกิดความมั่นใจในการที่จะกระทำหรือดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

การสนับสนุนด้านข้อมูล พบว่าสามีจะคอยเป็นผู้ทบทวนข้อมูลความรู้ตามคู่มือการออกกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้กับกลุ่มทดลอง และจากการโทรศัพท์ติดตาม พบว่ากลุ่มทดลองได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์จากสามี สามีรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกหรือปัญหาต่าง ๆ จากการออกกกำลังกาย ซึ่งการได้รับข้อมูลจะทำให้หญิงมีครรภ์สามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้ถูกต้อง (Lewallen, 2004) สอดคล้องกับการศึกษาของ จีระภา มหาวงค์ (2551) พบว่า การได้รับข้อมูลจากสามีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เป็นสิ่งกระตุ้นให้หญิงมีครรภ์เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรม

การสนับสนุนด้านทรัพยากร พบว่าสามีช่วยจัดเตรียมเสื้อผ้าให้หญิงมีครรภ์ และส่วนใหญ่ให้การช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานบ้านทำให้กลุ่มทดลองมีเวลาในการออกกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ยัง พบว่าสามีร่วมเดินออกกกำลังกายไปพร้อม ๆ กลุ่มทดลอง 13 ราย

จากการที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมทำให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ร่วมกับการได้รับการสนับสนุนจากสามีจึงส่งผลให้หญิงมีครรภ์

กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระยะตั้งครรภ์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อิชยามอญแสง (2552) พบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ และจากการศึกษาของ อรรอุมา สอนพา (2547) พบว่าการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยได้รับการสนับสนุนจากสามี คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนให้หญิงมีครรภ์วัยรุ่นมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอจนเกิดทักษะ และสามารถออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดระยะเวลาของการตั้งครรภ์ และต่อเนื่องจนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของหญิงมีครรภ์วัยรุ่น เช่นเดียวกับการศึกษาของ นนทพรณ เอกตาแสง (2543) พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มาใช้ในการส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์ สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในระหว่างตั้งครรภ์
2. ก่อนนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมาใช้ควรจัดอบรมพยาบาลประจำการ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาและติดตามผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยขยายระยะเวลาการติดตามผลจนถึงระยะหลังคลอด เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรม

### เอกสารอ้างอิง

- จันทร์จิรา สีสว่าง, ปาณิสรา ส่งวัฒนายุทธ. (2556). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ต่อความรู้ ทักษะและการทักเฝ้าในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรี *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14(1), 17-24.
- จีระภา มหาวงค์. (2551). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้ร่วมกับแรงสนับสนุนจากสามี ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ในหญิงที่เป็นเบาหวานระหว่างตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมศรี แก้วศรี, อลิสา นิตธรรม. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอดที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 8(2), 51-57.
- นงนุช เพ็ชรรวง, ธิติมาส หอมเทศ. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายแบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชนบท. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 12(2), 7-13.
- นนทพรณ เอกตาแสง. (2543). การจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเสนอสารและแรงสนับสนุนทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิริยา ทิวทอง. (2552). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับแผนการรักษาพยาบาลและความรุนแรงของโรคในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- พัชรีย์ กลัดจ่อมพงษ์, ประนอม รอดคำดี. (2555). ปัจจัย  
ทำนายนายการแสดงบทบาทการเป็นมารดาของ  
มารดาที่มีบุตรน้ำหนักร้อย. *วารสารพยาบาล  
ทหารบก*. 13(1), 58-65.
- พรนภา เจริญสันต์, ขวัญเรือน ต่วนดี, รังสิณี พูลเพิ่ม.  
(2555). คุณภาพชีวิตของหญิงตั้งครรภ์ ที่มารับ  
บริการฝากครรภ์ ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า.  
*วารสารพยาบาลทหารบก*. 13(3), 47-59.
- รพีพรรณ เรืองเดชอนันต์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่าง  
เจตคติต่อการตั้งครรภ์ การสนับสนุนทางสังคม  
และความสัมพันธ์ภาพกับทารกในครรภ์ของหญิง  
ครรภ์แรก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก,  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีณิธร มังคะมณี. (2547). *ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริม  
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเอง  
ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์  
วัยรุ่นครรภ์แรก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาล  
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร,  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุเทพ พลอยพลายแก้ว และคณะ. (2556). การพัฒนา  
รูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของชุมชนจังหวัด  
ลพบุรี. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 14(1), 61-70.
- อรอุมา สอนพา. (2547). ผลของโปรแกรมการส่งเสริม  
สุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรม  
การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด  
ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาล  
ศาสตร, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิชยา มอญูแสง. (2552). *ผลของการใช้โปรแกรมการ  
ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการออก  
กำลังกายของหญิงมีครรภ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ  
ผดุงครรภ์ขั้นสูง, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่.
- American College of Sports Medicine [ACSM].  
(2000). *ACSM's guidelines for exercise  
testing and prescription* (6<sup>th</sup> ed). Philadel-  
phia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Obstetricians and Gynecolo-  
gists [ACOG]. (2002). *Exercise during  
pregnancy and the postpartum period*.  
Retrieved June 19, 2010, from [http://  
www.acog.org/ResourcesAndPublications/Committee  
Opinions/Committee  
on Obstetric Practice/Exercise During  
Pregnancy and the Postpartum Period](http://www.acog.org/ResourcesAndPublications/CommitteeOpinions/CommitteeonObstetricPractice/ExerciseDuringPregnancyandthePostpartumPeriod).
- Arlene, M. W., Diane, B. B., Alice, D., & Karyn, H.  
(1986). Aerobic exercise, maternal self-  
esteem, and physical discomforts during  
pregnancy. *Journal of Nurse-Midwifery*,  
31(6), 255-262.
- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the  
American College of Obstetricians and  
Gynecologists for exercise during preg-  
nancy and the postpartum period. *British  
Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6-12.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of  
control*. New York: W.H. Freeman and  
Company.
- Burns, N., & Grove, S.K. (2005). *The practice of  
nursing research conduct, critique, &  
utilization* (5<sup>th</sup>ed). Philadelphia: Elsevier  
saunders.
- Corbett, R. W. (2006). Nursing care during preg-  
nancy. In D. L. Lowdermilk & S. E. Perry  
(eds.), *Maternity nursing* (7<sup>th</sup>ed., pp. 231-  
287). St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier.
- Cutrona, C.E. (1996). *Social support in couples:  
Marriage as resource in times of stress*.  
California: SAGE.

- Davis, D. C. (1996). The discomforts of pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 25(1), 73-81.
- Downs, D. S., & Hausenblas, H. A. (2004). Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and postpartum. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 49(2), 138-144.
- Hinton, P.S., & Olson, C. M. (2001). Predictors of pregnancy-associated change in physical activity in a rural white population. *Maternal and Child Health Journal*, 5(1), 7-14.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Klankhajhon, S. (2008). *Selected factors predicting exercise behavior of pregnancy women*. Unpublished master's thesis, Mahidol University, Bangkok, Thailand.
- Lewallen, L. P. (2004). *Healthy behaviors and sources of health information among low-income pregnant women*. *Public Health Nursing*, 21(3), 200-206.
- Michael, C. G. (2007). Maternal physiology. In S. G. Gabbe, J. R. Niebyl & J. L. Simpson (Eds.), *Obstetrics normal and problem pregnancies* (pp. 55-84). Philadelphia: Churchill Livingstone.
- Pender, N. J. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5<sup>th</sup> ed). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Pillitteri, A. (2007). *Care of the childbearing and childrearing family* (5<sup>th</sup> ed). Philadelphia: Lippincott Williams & Wikins.
- Piravej, K., & Saksirinukul, R. (2001). Survey of patterns, attitude, and the general effects of exercise during pregnancy in 203 Thai pregnant women at King Chulalongkorn Memorial Hospital. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 84 (Suppl 1), 276-282.
- Pivarnik, J. M., Chambliss, H. O., Clapp, J. F., Dugan, S. A., Hatch, M. C., Lovelady, C. A., et al. (2006). Impact of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(5), 989-1006.
- Skinner, B. F. (1966). What is the experimental analysis of behavior. *Journal of The Experimental Analysis of Behavior*, 9(3), 213-218.
- Thornton, P. L., Kieffer, E. C., Salabarría-Pena, Y., Odoms-Young, A., Willis, S. K., Kim, H., et al. (2006). Weight, diet, and physical activity-related beliefs and practices among pregnant and postpartum Latino women: the role of social support. *Maternal and Child Health Journal*, 10(1), 95-104.
- Wang, T. W., & Apgar, B. S. (1998). Exercise during pregnancy. *American Academy of Family Physicians*. 57(8), 1846-1852.