

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์	
ผู้เขียน	นางสาวอิชยา มอญแสง	
ปริญญา	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การผดุงครรภ์ขั้นสูง)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ปริสัณญกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรัช สกฤตนิยา	ประธานกรรมการ กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีความสำคัญในหญิงมีครรภ์ ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อหญิงมีครรภ์ และทารกในครรภ์ การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนทำให้หญิงมีครรภ์มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองจนมีพฤติกรรมออกกำลังกาย ในขณะที่ตั้งครรภ์ การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงมีครรภ์ ที่มารับบริการฝากครรภ์ แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลพะเยา ระหว่างเดือนสิงหาคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2551 จำนวน 46 ราย สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 23 ราย โดยให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในด้านอายุ ลำดับที่ของการตั้งครรภ์ ประสบการณ์การออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนตามโปรแกรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนตามโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัยได้แก่ แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย วิดีทัศน์ การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ คู่มือการออกกำลังกายสำหรับหญิงมีครรภ์ และ เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัด

พฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ โดยแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .87 และ .89 ตามลำดับ และทดสอบความเชื่อมั่นแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ได้ค่าเท่ากับ .97 และ .95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกันและสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์

Thesis Title	Effect of Self-efficacy Enhancement Program on Exercise Behavior Among Pregnant Women	
Author	Miss Idchayar Mornsang	
Degree	Master of Nursing Science (Advanced Midwifery)	
Thesis Advisory Committee	Associate Professor Dr. Sukanya Parisunyakul	Chairperson
	Assistant Professor Apirach Sakulneya	Member

ABSTRACT

Exercise is an important health promoting behavior for pregnant women in order to benefit both themselves and their fetus. Self-efficacy enhancement ensures pregnant women perceive their self-efficacy intent toward exercise behavior during pregnancy. The objective of this experimental research was to examine the effect of the Self-efficacy Enhancement Program on exercise behavior among pregnant women. The subjects were 46 pregnant women who attended the Antenatal Clinic, Phayao hospital during August to October 2008. They were randomly assigned equally into experimental and control groups considering the similarities in age, parity, exercise experiences, self-efficacy score and exercise behavior scores. The experimental group received the Self-efficacy Enhancement Program, while those in the control group did not.

The instruments used in this study consisted of the Perceived Self-efficacy on Exercise among Pregnant Women Questionnaire, the Exercise Self-efficacy Enhancement Program, videotapes showing exercise behavior among pregnant women role modeling, and the exercise manual for pregnant women. The tools used for data collection included the demographic recording form and the Exercise Behavior among Pregnant Women Questionnaire. The content validity index of the Perceived Self-efficacy on Exercise among Pregnant Women Questionnaire and the Exercise Behavior among Pregnant Women Questionnaire were .87 and .89 respectively. The reliability of the

Perceived Self-efficacy on Exercise among Pregnant Women Questionnaire using Cronbach's alpha coefficient and the Exercise Behavior among Pregnant Women Questionnaire using Pearson's product moment correlation were .97 and .95 respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and hypotheses were tested by independent t-test and paired t-test.

The results revealed that:

1. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the Self-efficacy Enhancement Program were significantly higher than that of the control group at $p < .001$;
2. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the Self-efficacy Enhancement Program were significantly higher than before at $p < .001$;

The results of this study could be used as guidelines for health care providers to enhance exercise behavior among pregnant women.