

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

- กองบรรณาธิการใกล้หมอ. 2547. คู่มือการตั้งครรภ์เพื่อครรภ์คุณภาพ. กรุงเทพฯ : กมล.
- กมลรัตน์ ศุภวิทิตพัฒนา. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยทาง  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรกานต์ ป้อมบุญมี. 2538. ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของ  
ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรรณิการ์ กัณธรักษา. 2531. การพยาบาลด้านจิต-สังคมในระยะตั้งครรภ์. เชียงใหม่: คณะ  
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กัลยา นาคเพ็ชร. 2547. จิตวิทยาพัฒนาการพยาบาล. มหาลัยเชียงใหม่: มหาลัยเชียงใหม่
- กิติพร เนาว์สุวรรณ, พรทิวา คงคุณ และรังสฤษฎ์ นวคือราม. 2548. รูปแบบการออกกำลังกาย  
แบบกะลาบิก. ม.ป.ท: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส. (เอกสารอัดสำเนา).
- เกื้อ วงศ์บุญสิน. 2547. ประชากรศาสตร์ทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขวัญใจ ตีอินทอง. 2545. ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการ  
ออกกำลังกายและพฤติกรรมออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2546. การสร้างเสริมสุขภาพและการฟื้นฟู  
สภาพมารดา : ภูมิปัญญาตะวันตกและตะวันออก. ม.ป.ท: ภาควิชาการพยาบาลสูตินรีเวช  
และผดุงครรภ์. (เอกสารอัดสำเนา)
- จตุพล ศรีสมบูรณ์, อภิชาติ โอพารัตนชัย และชเนนทร์ วนาภิรักษ์. 2538. คู่มือสูติศาสตร์  
และนรีเวชวิทยา. กรุงเทพมหานคร: แมคกรอ-ฮิล อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็นเตอร์ไพรส์.
- จารุณี ลีธีระกุล. 2540. การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็น  
พาหนะของโรคไรวัดับอักเสบบี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่  
และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- จารุวรรณ จงวานิช. 2545. การประเมินผลงานส่งเสริมสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 งานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์. วารสารวางแผนครอบครัวและประชากร. 5 (2): 49-60.
- จินตนา บ้านแก่ง. 2527. บทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์ต่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารพยาบาลศาสตร์. 2 (2): 28-44.
- เจียรนัย โพธิ์ไทรย์. 2544. หลักการส่งเสริมการคลอดด้วยตนเอง. เชียงใหม่: แพร์การพิมพ์.
- ชูทิศย์ ปานปรีชา. 2549. คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- คาริณี สุภาพ. 2542. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มารับบริการที่หน่วยฝากครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย. สาขาการพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ตรีพร ชุมศรี. 2548. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย. สาขาการพยาบาลมารดาและทารก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ. 2544. การรับรู้สมรรถนะตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ. วารสารสภาการพยาบาล. 16 (4): 1-12.
- ทิพย์ภา เชษฐ์เขาวลิต. 2543. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ทีปวัฒน์ มีแสง. 2548. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสงขลาตามนโยบายสร้างสุขภาพ. สงขลา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสงขลา. (เอกสารอัดสำเนา)
- ธนพร วงษ์จันทร์และคณะ. 2544. ความรู้สึกรู้ค่าในตนเอง การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน. วารสารพยาบาล. 50 (4) : 23-25.
- นพวรรณ พิริยพวงศ์, บัญชา มาลินี และสุภาภรณ์ สามารถ. 2535. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองเชิงพื้นที่บ้านด้านอนามัยภาคใต้ของประเทศไทย. นครศรีธรรมราช: ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้. (เอกสารอัดสำเนา).
- บุญใจ ศรีสถิตนรางกูร. 2544. ระเบียบวิธีวิจัยทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. 2544. สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- ประกาย จิโรจน์กุล. 2548. การวิจัยทางการพยาบาล: แนวคิด หลักการและวิธีปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สร้างสื่อ.

- ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์. 2544. วิถีชีวิตชาวใต้. กรุงเทพมหานคร: ชมรมเด็ก.
- ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์, วินิต พัวประดิษฐ์ และสุรศักดิ์ ฐานีพานิชสกุล. 2539. สูติศาสตร์ รามา 1. กรุงเทพมหานคร: โฮลิสติกพับลิชชิง.
- พรทิพย์ อารีย์กุล. 2544. การพยาบาลมารดาในระยะตั้งครรภ์. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- พัญญา พันธุ์บุรณะ และวินิต พัวประดิษฐ์. 2540. สูติศาสตร์รามาทิบัติ 2. กรุงเทพมหานคร: โฮลิสติก พับลิชชิง.
- พรรณณี ฉันทประดับ. 2539. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรรณพิไล ศรีอากรณ์. 2537. การพยาบาลครอบครัววิกฤต : การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิชัย เจริญพานิชย์. 2531. แก่นแท้สูติศาสตร์ ปัญหาและแนวทางแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: พี. เอ. ลิฟวิ่ง.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. 2546. เทคนิคการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาล. สงขลา: อัลลายนด์เพรส.
- ภาวดี ทองเผือก. 2547. ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนจากสามีต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลมารดาและทารก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนิรัตน์ วิริยะประสาบโชค. 2536. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคเอดส์ และการรับรู้ประสิทธิผลของการปฏิบัติตนของการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงอาชีพพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มยุรี นิรัตธราดร. 2539. การศึกษารับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มานี ปิยะอนันต์และคณะ. 2543. สูติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: พีเอ ลิฟวิ่ง.
- มรรยาท สุจิตวิทย์. 2548. การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ยุวดี ฤาชาและคณะ. 2532. วิจัยทางการแพทย์พยาบาล. พิมพ์ครั้งที่5. กรุงเทพมหานคร: สยามศิลป์  
การพิมพ์.
- รพีพร ประกอบทรัพย์. 2541. การสนับสนุนทางสังคมจากสามี การสนับสนุนทางสังคมจากมารดา  
และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.  
สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- ฤดี ปุบบางกะดี. 2540. การศึกษาการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมดูแลตนเองของหญิง  
ตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก.  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลิขิต เผ่าสวัสดิ์. 2538. สูติศาสตร์. กรุงเทพ มหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลีนา ดังกะนงษ์. 2535. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้บริการทำคลอดแบบพื้นบ้านและแบบสมัยใหม่  
ของมาดาไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชา  
ศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วันเพ็ญ กุลนริศ. 2530. ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการตั้งครรภ์ ภาพลักษณ์ สัมพันธภาพของ  
คู่สมรสกับการปรับตัวต่อการเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล
- วรรณรัตน์ จงเจริญยานนท์. 2543. การพยาบาลสูติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ประชุมช่าง.  
วิทยา ธิฐาพันธ์. 2539. เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์. กรุงเทพมหานคร: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.
- วิไล รัตนพงษ์. 2544. ความรู้และการปฏิบัติในด้านสุขภาพในระยะตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร  
คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิธร ชัยวิเศษ. 2541. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ  
กับพฤติกรรมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต.  
สาขาการพยาบาลบิดามารดาและทารก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศรินทร มังคะมณี. 2547. ผลของการใช้โปรแกรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อ  
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร กัญชนะ. 2546. รายงานการวิจัย เรื่องการออกกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์ที่มีผลต่อสุขภาพ  
มารดาและทารก ประจำปีงบประมาณ 2543-2545. น.ป.ท. (เอกสารอัดสำเนา).

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2545. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 .พิมพ์ครั้งที่ 8.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภาวดี วายุเหือด. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สติติกระทรวงสาธารณสุข,กอง. 2546. สถานการณ์ภาวะสุขภาพของมารดาและทารกปรกติกำเนิดปี 2540-2544 [ออนไลน์]. แหล่งที่มา [www.moph.go.thpanamai](http://www.moph.go.thpanamai)[3 มิถุนายน 2548]
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2541. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2547. ปัญหาวัยรุ่นในสังคมไทย[ออนไลน์].  
แหล่งที่มา [www.thaihealth.or](http://www.thaihealth.or). [3 มิถุนายน 2548].
- สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี. 2537. นโยบายและแผนงานสตรีระยะยาว (พ.ศ. 2535-2554).  
กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547. รายงานการสำรวจภาวะเจริญพันธุ์. กรุงเทพมหานคร: กองคลังข้อมูล  
และสนเทศทางสถิติ.
- สิริกัทร โสติดิทยากัย. 2547. รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายของ  
อาจารย์พยาบาลภาคใต้. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา. (เอกสารอัดสำเนา)
- สุขภาพจิต,กรม. 2547. ความเครียดและการบริหารความเครียด [ออนไลน์]. แหล่งที่มา  
[www.dmh.moph.go.th](http://www.dmh.moph.go.th). [23 กรกฎาคม 2549].
- สุขภาพจิต,กรม. 2547. ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทยในปี 2547[ออนไลน์]. แหล่งที่มา  
[www.dmh.moph.go.th](http://www.dmh.moph.go.th). [23 กรกฎาคม 2549].
- สุจิตรา ลือทวีสวัสดิ์. 2530. ภาวะแทรกซ้อนและผลการคลอดของมารดาวัยรุ่นในโรงพยาบาล  
มหาราช นครราชสีมา ปี พ.ศ. 2530. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต. สาขาการเจริญพันธุ์  
และวางแผนประชากร คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุคกัญญา ปานเจริญ. 2547. การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารวิทยาลัยพยาบาลราชชนนี  
สวรรคภ์ประชารักษ์. 1(2): 1-12.
- สุพรี หนองอาหลี. 2544. ผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรม  
การเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดครรภ์แรก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต.  
สาขาการพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. 2539. วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์. ดวงใจพ่อแม่. 1(6): 25-26.

- แสงสุรีย์ ทศนพูนชัย. 2540. ประสิทธิผลของการอบรมเพื่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อนามัย,กรม. 2546. แนวทางประเมินภาวะเสี่ยงของหญิงมีครรภ์. ม.ป.ท.
- อรทัย ธรรมกันมา. 2540. การสนับสนุนจากคู่สมรสและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรอุมา สอนพา. 2547. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพที่มีการสนับสนุนจากสามีต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลมารดาและทารก คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรัญญา พวงผกา. 2540. เปรียบเทียบผลการตั้งครรภ์ระหว่างมารดาวัยรุ่นกับมารดาอายุ 20-30 ปีในโรงพยาบาลประปกเกล้า จันทบุรี พ.ศ. 2537-2539. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการเจริญพันธุ์และวางแผนครอบครัว คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรุณวรรณ พาโครต. 2547. การพยาบาลสูติศาสตร์ : หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพมารดากับทารกในครรภ์ การเตรียมตัวเพื่อคลอดและการออกกำลังกายหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร: เค.เอส.พี การพิมพ์.
- อัจฉรา โอประเสริฐสวัสดิ์. 2531. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรม การปฏิบัติตนด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดอุดตันเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุ้นจิตต์ บุญสม. 2540. การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอกชัย เพียรศรีวัชรา. 2545. การออกกำลังกายในสตรีมีครรภ์. เวชสารโรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา. 26(2): 25-26.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

## ภาษาอังกฤษ

- Aqustin, C. D., Jose, M. B., Cristing, L., 2005. Maternal-perinatal morbidity and mortality associated with adolescent pregnancy in Latin America. Am J Obstet Gynecol. 192 (9):342.
- Bandura, A. 1986. Self-efficacy : The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. 1997. Self-efficacy : The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- Carole, M., et al., 1995. Psychosocial variables associated with teenage pregnancy. Adolence. 30(118): 277-280.
- Chineta, R. E., Michael, K. L., William, L. G. 2002. Risk of adverse pregnancy outcomes in young adolescent parturients in an inner-city hospital. Am J Obstet Gynecol. 186(20) : 918.
- Craig, A. M., 2005. Introduction to educational research. 5<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Davis, L. 1992. Instrument review : Getting the most from your panel of experts. Applied Nursing Research . 5(2): 104-107.
- Darroch, E. J., Singh, S., Frost, J. J. 2001. Differences in teenage pregnancy rates among five developed countries. Family Planning Perspectives. 33(6): 244.
- Dickkason, E. J., Silverman, B. L. and Kaplan, J.A. 1998. Maternal –infant Nursing Care. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: J.B.Lippincott Company.
- Edlin, G., Golanty, E., and Brown. 1997. Health and Wellness. Research Quarterly for Exercise and sport. 12(2): 35.
- Gilbert, M. W., et.al. 2004. Birth outcomes in teenage pregnancies. Journal of Maternal - Fetal & Neonatal Medicine. 16(5);265.
- Hall, W. A. 1994. Adolescent childbearing and parenting in K. A. May., and L.R.Mahlmeister (eds.). Maternal and neonatal nursing: Family-centered care. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Hofferth, L. S., Reid, L., Mott, L. F. 2001. The effects of early childbearing on schooling over time. Family Planning Journal. 33(6): 259.
- Hubbard, P., Muhienkamp, A. F. and Brown, N. 1984. The relation between social support and self care practices. Nursing Research. 33: 266-268.

- Johnson, P. A. 1994. Adolescent sexuality, pregnancy and parenthood. in I. M. Bobak and M.D. Jensen (eds.). Maternity & Gynecologic care: The nurse and the family. 5<sup>th</sup> ed., St. Louise: Mosby Year-book.
- Langille, B. D., Flowerdew, G. And Andreou, P. 2004. Teenage in Nova Scotia Communities. The Canadian. Journal of Human Sexuality. 13(2): 83-92.
- Laurie, N. S., Scoloveno, A. M. and Weingarten , C. T. 1999. Maternity nursing. 3<sup>rd</sup> ed . American: Appleton & Lange.th .
- Leifer, G. 1999. Introduction to Maternity and Pediatric Nursing. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: W.B. Saunders company.
- Lowdermilk, L. D., Perry, S. E., Irene, M. 2000. Maternity and Women' s Health Care. 7<sup>th</sup> ed.St.Louis: Mosby.
- Moini, A., Riazi, K., Mchrparvan, A. H., 2002. Pregnancy and Labour complication in teenagers in Tenran. Inter J Gynnecol obstet. 78(7): 245.
- Moore, M. E. 1981. Newborn family and nurse. 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia: U.B. Saunders.
- Murray, S. S., Mckinney, E. S., Gorrie, T. M. 2002. Foundation of Maternal Newborn Nursing. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia:W.B. Saunders company.
- Muhlenkamp, A. F. and Sayles, J. A. 1986. Self –esteem , social support and positive health practices. Nursing Research. 35 (November-December): 334-338.
- Novak, J. C. and Broom, B. L. 1995. Maternal and Child health nursing. 8<sup>th</sup> ed. St. Louise: The C.V.Mosby.
- Olds, S. B. ,et al . 1980. Obstetric Nursing. California: Addison Wesley.
- Ostgaard, H. C., Andersson, G. B., Karlsson K. 1991. Prevalence of low back pain in pregnancy. Spine. 16 :549.
- Ostgaard, H. C., et al. 1994. Reduction of back and posterior and pelvic pain in pregnancy. Spine. 19(11): 984-990.
- Pender, N. J. 1996. Health promotion in nursing practice. 2<sup>nd</sup> ed. United States of America: Appleton and Lange.
- Pender, N. J. 2002. Health promotion in nursing practice. 4<sup>th</sup> ed. United States of America: Appleton and Lange.
- Pender, N. J. 2006. Health promotion in nursing practice. 5<sup>th</sup> ed. United States of America: Appleton and Lange.



- Pender, N. J. and Theorell, C. J. 1991. Fetal and neonatal effects of maternal cocaine use. Journal of Obstetric Gynecological and Neonatal Nursing. 20(2): 121-126.
- Pereira, F. A., et al. 2005. Relational Factors of Vulnerability and Protection for Adolescence Pregnancy. Adolescence. 40(159) : 655-657.
- Phipps, G. M. and Sowers, F. M., 2002. Defining early adolescent childbearing. American Journal of Public Health. 92(1): 125-128.
- Polit, D. F. and Beck, C. T. 2004. Nursing research principles and methods. 7<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Polit, D. F. and Hungler, B. P. 1995. Nursing research: Principles and methods. 5<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott.
- Reading, A. E., et al. 1983. Health beliefs and health care behavior in pregnancy. Obstetrical Gynecological Survey. 140-142.
- Reeder, S. J. and Martin, L. L. 1992. Maternity Nursing : Family, newborn and women's health care. 17<sup>th</sup> ed. St Louis: J. B. Lippincott.
- Resnick, D. M. 1992. Adolescent pregnancy options. The Journal of School Health. 62(7): 298-302.
- Schuster, C. S. and Ashburn, S. S. 1992. The process of human development: A holistic lifespan approach. 3<sup>rd</sup> ed. Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Spear, J. H. 2001. Teenage pregnancy: "Having a baby won't affect me that much" Pediatric Nursing. 27(6); 574.
- Thato, S., Rachykul, S. and Sopajaree, C. 2006. Obstetric and perinatal outcomes of Thai Pregnant adolescents :A retrospective studyInternational. Journal of Nursing Studies. 44 : 1158-1164.
- Van Erk, N., Allen, L. M., Sermer, M. 2000. Obstetrics outcome of adolescent pregnancies. J Pediatric Gynecol. 12 (1): 42.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. นายแพทย์ไทรภพ จารุทัศน์  
นายแพทย์ 9 แพทย์ประจำแผนกสูติ-นรีเวช  
แผนกสูติ - นรีเวชกรรม โรงพยาบาลตรัง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัฒนา ศรีพจนารถ  
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
3. อาจารย์ณัฐวิ ศรีเกตุ  
รองคณบดี คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ  
สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตตรัง
4. นางปานใจ ทับเที่ยง  
พยาบาลวิชาชีพ 8 (วช.)  
หัวหน้างานห้องคลอด งานผู้ป่วยในแผนกสูติ-นรีเวช โรงพยาบาลตรัง
5. นางมณีนุช ปริสุทธิคุณากร  
พยาบาลวิชาชีพ 7  
พยาบาลประจำการ งานผู้ป่วยนอกแผนกสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาลตรัง
6. อาจารย์วัฒนา รัตนพรหม (ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสื่อการสอน)  
หัวหน้าศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรมทางการศึกษา  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช

## ภาคผนวก ข

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ ประกอบด้วย
  - 1.1 แผนการสอนจำนวน 2 เรื่อง ได้แก่
    - 1.1.1 การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
    - 1.1.2 การจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
  - 1.2 ภาพพลิกประกอบการสอน เรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
  - 1.3 คู่มือประกอบการสอน เรื่องการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดสำหรับหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
2. เครื่องมือกำกับการทดลอง ได้แก่
  - 2.1 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
  - 2.2 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
  - 2.3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
  - 2.4 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่
  - 3.1 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น
  - 3.2 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

ผู้สนใจเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ทุกฉบับติดต่อที่คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตัวอย่างแผนการสอน**  
**เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น**

ผู้สอน	นางสาวทิพย์วรรณ บุญชาภรณ์
ผู้เรียน	หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอายุครรภ์ 16-24 สัปดาห์
วิธีการสอน	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ      เวลา 45-60 นาที
สถานที่	แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลตรัง
วัตถุประสงค์	เมื่อสิ้นสุดการสอน หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถ 1.บอกถึงความหมายของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้ 2.บอกถึงข้อควรปฏิบัติสำหรับการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้ 3.บอกถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้ 4.บอกถึงภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ได้ 5.ปฏิบัติวิธีการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ	ประเมินผล
	<p><b>บทนำ</b></p> <p>การตั้งครรรค์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในร่างกาย ทั้งยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ การตั้งครรรค์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา จากการทำหน้าที่ที่เพิ่มขึ้น อวัยวะหลายส่วนจะใหญ่ขึ้น ทั้งเต้านม สะโพก และส่วนต่างๆของร่างกาย ข้อต่อต่าง ๆ จะยืดหยุ่นมากกว่าธรรมดา ซึ่พจระขณะพักก็เต้นเร็วกว่าปกติ ทั้งนี้ก็เพราะมีการเผาผลาญในร่างกายสูงขึ้น อาการเหล่านี้ล้วนทำให้สมรรถภาพทางกายของหญิงตั้งครรรค์ลดน้อยลง และยังเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อ ซึ่งเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ง่าย การตั้งครรรค์วัยรุ่นทำให้เกิดภาวะเสี่ยงหลายประการต่อทั้งมารดาและทารก อาทิ เช่น อาการปวดหลัง คลอดยาก แต่หญิงตั้งครรรค์วัยรุ่นสามารถลดความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติกรออกกำลังกาย</p> <p>การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่หญิงตั้งครรรค์พึงปฏิบัติ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมกับการตั้งครรรค์หรือการคลอดในอนาคต การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน และควรเลือกวิธีให้เหมาะสมกับสรีระของหญิงตั้งครรรค์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรงของทั้งมารดาและทารก</p>	<p>- ผู้สอนแนะนำตัวพร้อมให้หญิงตั้งครรรค์วัยรุ่นแนะนำตัว</p> <p>- กล่าวนำเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายพร้อมทั้งถามประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรรค์วัยรุ่น</p>	<p>-หญิงตั้งครรรค์วัยรุ่นกล่าวแนะนำตัว</p> <p>- รับฟังและเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายในขณะตั้งครรรค์</p> <p>cccc</p>		<p>มีส่วนร่วมในการพูดคุยและเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p>

## แผนการสอน

### เรื่อง พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

ผู้สอน

ทิพย์วรรณ บุญขจรณ์

ผู้เรียน

หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นอายุครรภ์ 16-24 สัปดาห์

วิธีการสอน

บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ เวลา 45-60 นาที

สถานที่

แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลตรัง

วัตถุประสงค์

เมื่อสิ้นสุดการสอนหญิงตั้งครรภ์สามารถ

- 1.บอกความหมายของความเครียดในระยะตั้งครรภ์ได้
- 2.บอกถึงผลกระทบของความเครียดในระยะตั้งครรภ์ได้
- 3.บอกประโยชน์ของการจัดการกับความเครียดในระยะตั้งครรภ์ได้
- 4.บอกแนวทางการจัดการกับความเครียดในระยะตั้งครรภ์ได้
- 5.บอกวิธีการจัดการกับความเครียดในระยะตั้งครรภ์ได้
- 6.ปฏิบัติวิธีการจัดการกับความเครียดในระยะตั้งครรภ์ได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมผู้สอน	กิจกรรมผู้เรียน	สื่อ	ประเมินผล
	<p><b>บทนำ</b></p> <p>การตั้งครรภ์ทำให้หญิงวัยรุ่นเกิดความกลัว กังวลหรือสับสน ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ เมื่อมีการตั้งครรภ์จะมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนจากการเผาผลาญในร่างกาย โดยเฉพาะมีการหลั่งเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนเพิ่มขึ้น ซึ่งเชื่อว่ามีผลต่ออารมณ์แปรปรวนของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นทำให้ต้องมีการปรับบทบาทใหม่ในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น อาจทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย ทำร้ายตนเอง ผลของความเครียดจากการตั้งครรภ์จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ รวมทั้งส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ที่สำคัญ เช่น ความดันโลหิตสูง เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสมจะทำให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นพร้อมสำหรับการตั้งครรภ์และยอมรับการตั้งครรภ์ได้ มีการปฏิบัติตนในขณะตั้งครรภ์ที่ดีเพื่อก่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพของทารกในครรภ์ การที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะสามารถเผชิญความเครียดหรือภาวะตึงเครียดได้นั้นต้องอาศัยการปรับตัวและใช้เทคนิคต่าง ๆ เข้าช่วยเพื่อผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>-ผู้สอนนำเข้าสู่เนื้อหาพฤติกรรม การจัดการ ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและสอบถาม ประสพการณ์เกี่ยวกับ ความเครียด ในขณะตั้งครรภ์</p>	<p>-หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นรับฟัง และเล่า ประสพการณ์เกี่ยวกับ ความเครียด ในขณะตั้งครรภ์</p>		<p>หญิงตั้งครรภ์ จำนวน 2 ใน 3 มีการพูดคุยเล่า ประสพการณ์</p>



ตัวอย่างภาพพลิก



การออกกำลังกายและสุขภาพจัดการกับความเครียด

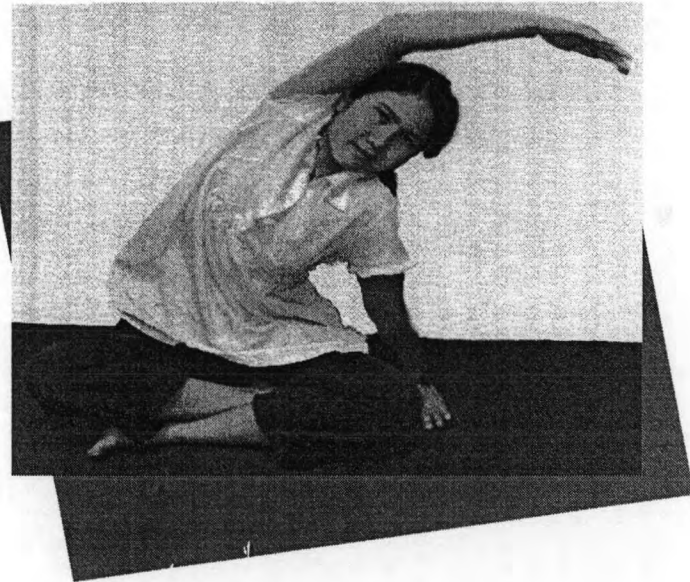
สำหรับ

หญิงตั้งครรภ์

จัดทำโดย น.ส. ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร. ลัจจา ทาโต  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

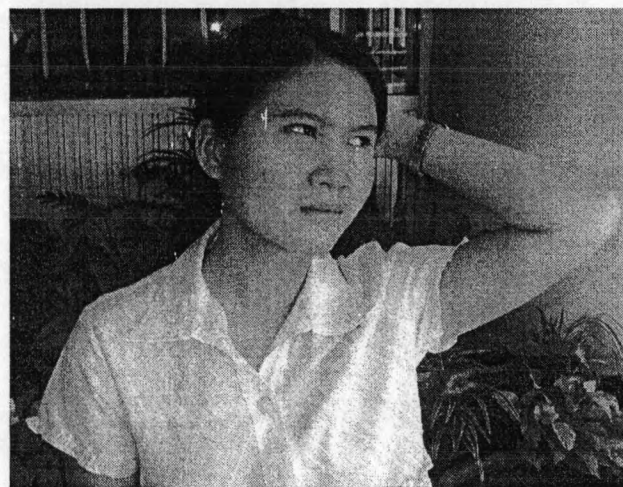
# การออกกำลังกาย

เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการ  
เคลื่อนไหวกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ  
เพื่อให้อวัยวะเกิดความแข็งแรง โดยมี  
การกระทำอย่างสม่ำเสมอ ใน 1 สัปดาห์  
ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งขึ้นไป  
นานครั้งละ 15 - 30 นาที เป็นอย่างน้อย



# การจัดการเก็บความเครียด

ความเครียด เป็นความกดดัน  
ทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้น ทำให้อารมณ์และ  
จิตใจเกิดการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์  
ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคิดว่าไม่น่าพอจะเป็น  
เรื่องที่หนักหนาสาหัส เกินความสามารถที่  
จะแก้ไขได้ ทำให้อารมณ์หนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้อาการผิดปกติทางร่างกาย  
จิตใจและพฤติกรรมตามไปด้วย



## ตัวอย่างคู่มือ

คู่มือ

การออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียด

สำหรับ

หญิงตั้งครรภ์



จัดทำโดย น.ส. ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์  
อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร. สัจจา ทาโต  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### สารบัญ

	หน้า
การออกกำลังกาย	
★ ความหมาย	1
★ ข้อควรปฏิบัติ	3
★ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4
★ โปรแกรมการออกกำลังกาย	7
การจัดการความเครียด	
★ ความเครียดคืออะไร	17
★ ผลกระทบของความเครียด	18
★ ประโยชน์ของการจัดการความเครียด	19
★ แนวทางการจัดการความเครียด	20
★ วิธีการจัดการความเครียด	25

## การออกกำลังกาย

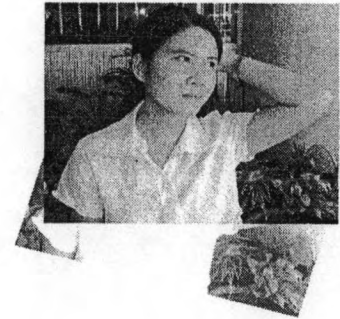


เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง

การออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ ควรออกนาน ครั้งละ 15-30 นาทีเป็นอย่างน้อย และใน 1 สัปดาห์ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง ขึ้นไป

## การจัดการความเครียด

ความเครียด เป็นความกดดันทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้น ความเครียด ทำให้ร่างกายและจิตใจ เกิดการตื่นตัวเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ในเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัส เกินความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจเป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย



## ตัวอย่าง

## เครื่องมือกำกับการทดลอง

ส่วนที่ 1 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้ อยากราบเหตุผลที่ทำให้ท่านออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือกคำตอบดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด
- เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

ลำดับ	เหตุผลที่ทำให้ฉันออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง				
2.	การออกกำลังกายช่วยให้คล่องตัว				
3.	.				
4.	.				
5.	.				
6.	.				
7.	.				
8.	.				
9.	.				
10.	.				
11.	.				
12.	การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมพัฒนาการของทารกในครรภ์				

- ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น  
 คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้ ออกยกราบเหตุผลที่ทำให้ท่านปฏิบัติตนเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในระยะ  
 ตั้งครรภ์ที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและ  
 กระจุมตอบให้ครบ ทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือกคำตอบดังนี้
- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน  
 มากที่สุดหรือทั้งหมด
- เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน  
 เป็นส่วนใหญ่
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของ  
 ท่านเป็นส่วนใหญ่
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้น ไม่ตรงกับความคิดเห็นของ  
 ท่านเลย

ลำดับ	เหตุผลที่ทำให้ฉันปฏิบัติตนเพื่อผ่อนคลายความเครียด	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<b>ด้านการป้องกันสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด</b>					
1.	การแบ่งเวลาให้กับการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละวันอย่าง เหมาะสมทำให้ฉันไม่เครียด				
2.	.				
3.	.				
<b>การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด</b>					
4.	การระบายความรู้สึกต่อปัญหาต่าง ๆ ให้คนที่ไว้ใจฟัง ทำให้ ฉันรู้สึกสบายใจขึ้น				
5.	.				
<b>การจัดการกับปฏิกิริยาต่อร่างกายที่มีต่อความเครียด</b>					
6.	การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอทำให้ฉันมีความอดทน มากขึ้น				
7.	.				
8.	.				
9.	.				
10.	การมีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี ทำให้ฉัน จัดการกับปัญหาได้เร็วขึ้น				

ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น  
คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้ อยากราบเหตุผลที่ทำให้ท่านเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออก  
กำลังกายในระยะตั้งครรภ์ที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของ  
ท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือกคำตอบดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็น  
ของท่านมากที่สุดหรือทั้งหมด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความคิดเห็น  
ของท่านเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิด  
เห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความคิด  
เห็นของท่านเลย

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันสามารถออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ได้นานครั้ง ละ 15- 30 นาที				
2.	ฉันสามารถออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
3.	.				
4.	.				
5.	.				
6.	.				
7.	.				
8.	ฉันสามารถจัดหาน้ำเพื่อดื่มก่อนและหลังการ ออกกำลังกาย				



ส่วนที่ 4 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น  
 คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้ อยากราบเหตุผลที่ทำให้ท่านเชื่อในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ที่ผ่านมา โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<b>ด้านการป้องกันสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด</b>					
1.	ฉันสามารถแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละอย่างได้อย่างเหมาะสม				
2.	เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียดฉันสามารถผ่อนคลายให้เป็นเบา				
3.	.				
4.	.				
5.	.				
<b>การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด</b>					
6.	ฉันสามารถคิดถึงสิ่งที่ทำให้ฉันภาคภูมิใจในตนเอง				
7.	ฉันสามารถให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด				
8.	.				
9.	.				
10.	.				
<b>การจัดการกับปฏิกิริยาต่อร่างกายที่มีต่อความเครียด</b>					
11.	ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
12.	.				
13.	.				
14.	.				
15.	ฉันสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น พุดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือ ชมรายการโทรทัศน์ประเภทตลก เป็นต้น				

## ตัวอย่าง

## เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเติมข้อความและใส่เครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

2. ตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นครั้งที่.....

3. อายุครรภ์ปัจจุบัน.....สัปดาห์

4. ท่านสำเร็จการศึกษา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษาตอนต้น
- มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ปวช.
- ปวส.

5. อาชีพของท่าน

- ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- รับจ้าง
- นักเรียน/นักศึกษา
- ค้าขาย
- อื่น ๆ ระบุ.....

6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน

- น้อยกว่า 5,000 บาท
- 5,000 – 10,000 บาท
- มากกว่า 10,000 บาท

7. ความเพียงพอของรายได้

- เพียงพอ
- ไม่เพียงพอ

8. ลักษณะการอยู่อาศัย

- อยู่คนเดียว
- อยู่กับสามี
- อยู่กับบุคคลอื่น ระบุ.....
- อยู่กับสามีและบุคคลอื่น

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้ขอทราบความถี่ของการออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์ที่ผ่านมา

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุก

ข้อ โดยมีเกณฑ์การเลือกคำตอบดังนี้

- เป็นประจำ หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นประจำทุกครึ่งหรือทุกวัน
- บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นส่วนมากหรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ขึ้นไป แต่ไม่ได้ทำทุกวัน
- บางครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้น ๆ เป็นบางครั้งหรือทำน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- ไม่เคยเลย หมายถึง ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้น ๆ เลย

ลำดับ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
1.	ฉันออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์นานครั้งละ 15-30 นาที				
2.	ฉันออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์				
3.	.				
4.	.				
5.	.				
6.	.				
7.	.				
8.	ฉันดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการขาดน้ำ				

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น  
คำชี้แจง แบบวัดชุดนี้ขอทราบวิธีการในการปฏิบัติตนเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดในระยะ  
ตั้งครรภ์ที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดและ  
กรุณาตอบให้ครบ ทุกข้อ

ลำดับ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
<b>ด้านการป้องกันสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด</b>					
1.	ฉันแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละอย่างได้อย่างเหมาะสม				
2.	เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียดฉันพยายามผ่อนคลายให้ เป็นเบา				
3.	.				
4.	.				
5.	.				
<b>การเพิ่มความต้านทานต่อความเครียด</b>					
6.	ฉันชอบคิดถึงสิ่งที่ทำให้ฉันภาคภูมิใจในตนเอง				
7.	ฉันจะให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์ตึงเครียด				
8.	.				
9.	.				
10.	.				
<b>การจัดการกับปฏิกิริยาต่อร่างกายที่มีต่อความเครียด</b>					
11.	ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ				
12.	.				
13.	.				
14.	.				
15.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น พุดคุยกับ บุคคลที่ไว้วางใจ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือชมรายการ โทรทัศน์ประเภทตลก เป็นต้น				

ภาคผนวก ค

ใบยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อโครงการ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์  
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น  
ภาคใต้

เลขที่ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย .....

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้วิจัยชื่อ นางสาว ทิพย์วรรณ บุญชาภรณ์

ที่อยู่ 66/1 ถ.พระงาม ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ. ตรัง 92000

ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะ และแนวทางการศึกษาวิจัย  
รวมทั้งทราบถึงผลดี ผลข้างเคียง และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ข้าพเจ้าได้ซักถามทำความเข้าใจ  
เกี่ยวกับการศึกษาดังกล่าวนี เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยสมัครใจและอาจถอนตัวจากการเข้าร่วม  
การศึกษานี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและจะไม่มีผลใด ๆ ต่อการรักษาพยาบาลที่จะ  
ได้รับ ทั้งนี้ข้าพเจ้ายินยอมให้ผู้วิจัยเผยแพร่ประวัติของข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้ายินดีให้ข้อมูลของข้าพเจ้าแก่คณะผู้วิจัยเพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้  
สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้ายินดี เข้าร่วมการศึกษานี้ ภายใต้งานใจที่ได้รับไว้แล้วในข้างต้น

.....  
สถานที่ / วันที่

.....  
(.....)  
ลงนามผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

.....  
สถานที่ / วันที่

.....  
(.....)  
พยาน

.....  
สถานที่ / วันที่

.....  
(.....)  
ลงนามผู้วิจัยหลัก

หมายเหตุ กรณีประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยยังมิได้สมรสตามกฎหมาย ต้องให้  
บิดามารดาเป็นผู้ลงนามเป็นพยานด้วย



ความเครียดในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยประเมินจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและจัดการความเครียด

5. รายละเอียดและขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับการปฏิบัติในงานวิจัย ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 42 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

5.1 กลุ่มที่ 1 จะได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม ทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45-60 นาที ห่างกันทุก 2 สัปดาห์ 2 ครั้ง และ 4 สัปดาห์ 1 ครั้ง ตามการนัดตรวจครรภ์ของโรงพยาบาล และทำแบบสอบถามครั้งละไม่เกินครึ่งชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์ 16- 22 สัปดาห์และครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 24-30 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

5.2 กลุ่มที่ 2 จะได้รับการดูแลตามปกติ ตามที่ทางโรงพยาบาลตั้งได้จัดให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการที่แผนกฝากครรภ์ของโรงพยาบาลตั้ง ระยะเวลาที่คาดว่าผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะต้องเกี่ยวข้องกับกรวิจัย คือ โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามครั้งละไม่เกินครึ่งชั่วโมงจำนวน 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่ออายุครรภ์ 16- 22 สัปดาห์และครั้งที่ 2 เมื่ออายุครรภ์ 24-30 สัปดาห์

6. ขณะที่ดำเนินการวิจัยถ้าผู้วิจัยพบหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีอาการผิดปกติ หรือความไม่สุขสบายต่างๆ หรือเกิดอาการทางจิต ผู้วิจัยจะดำเนินการส่งต่อให้แพทย์เพื่อการดูแลรักษาต่อไป

7. ประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองและรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้อง

8. การติดต่อกับผู้วิจัยในกรณีที่มีปัญหาหรือข้อสงสัย สามารถติดต่อกับผู้วิจัยได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่เบอร์โทรศัพท์มือถือ 081-5398920

9. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมโครงการหรือสามารถถอนตัวโครงการวิจัยได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมโครงการการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจะไม่มีผลต่อการได้รับการบริการหรือการรักษาที่จะได้รับแต่ประการใด

10. หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะได้รับค่าใช้จ่ายในการเดินทางคนละ 100 บาท

11. ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ส่วนชื่อและที่อยู่ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะได้รับการปกปิดอยู่เสมอ แต่ข้อมูลซึ่งอาจจะไปถึงหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจะถูกถอดออกเป็นรหัสผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ จะไม่มีชื่อของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นปรากฏในการตีพิมพ์งานวิจัย

12. จำนวนของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 42 คน

**ภาคผนวก ง**  
**สถิติที่ใช้ในการวิจัย**

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย คำนวณหาค่าความเที่ยง ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ดังนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, สุวิมล ตรีภานันท์ และ ศิริเดช สุชีวะ, 2543 : 26)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sum \sigma^2} \right]$$

$\alpha$  = ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ       $K$  = จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบวัด

$\sigma_i^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ       $\sigma^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งหมด

2. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม ใช้สูตร Dependent t-test (Polit and Beck, 2004 : 488)

$$t = \frac{D_{x-y}}{\frac{\sum d^2}{\sqrt{N(N-1)}}}$$

เมื่อ  $D_{x-y}$  คือ ค่าเฉลี่ยผลต่างในแต่ละคู่

$D$  คือ ค่า S.D. ของผลต่าง

$n$  คือ จำนวนคู่ของข้อมูล

3. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สูตร Independent t-test (Polit and Beck, 2004 : 486)

$$t = \frac{X_X - Y_Y}{\frac{\sqrt{(\sum X_X^2 - X_Y^2) \times \frac{N_X - N_{YN}}{N_X N_Y}}}{(N_X - N_Y - 2)}}$$

เมื่อ  $X_X$  คือ ค่าเฉลี่ยประชากรกลุ่มที่ X

$X_Y$  คือ ค่าเฉลี่ยประชากรกลุ่มที่ Y

$N_X$  คือ จำนวนประชากรกลุ่มที่ X

$N_Y$  คือ จำนวนประชากรกลุ่มที่ Y



**ภาคผนวก จ**  
**ตารางการวิเคราะห์ข้อมูล**

ตารางการวิเคราะห์ข้อมูล มีการนำเสนอตารางการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้  
ส่วนที่ 1 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง  
ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smimov Test ที่ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ส่วนที่ 2 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smimov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ส่วนที่ 3 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง  
ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smimov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ส่วนที่ 4 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smimov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 5 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power of test)  
โดยใช้โปรแกรม PASS โดยกำหนดให้มีอำนาจทดสอบ 95 % ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

ส่วนที่ 6 การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรม  
สำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for the Social Science/personal Computer Plus)

ส่วนที่ 7 ข้อมูลคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 8 ข้อมูลคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการกับ  
ความเครียดรายข้อของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลัง  
การทดลอง

ส่วนที่ 1 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One – Sample Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตารางที่ 8 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov Smirnov Test ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ .01

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	ผลรวมคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังการก่อนทดลอง	ผลรวมคะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายหลังทดลอง
N	21	21
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean	12.38	26.62
Std. Deviation	1.774	2.765
Most Extreme Differences		
Absolute	.177	.245
Positive	.125	.245
Negative	-.177	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z	.811	1.121
Asymp. Sig. (2-tailed)	.527	.162

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

ส่วนที่ 2 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

ตารางที่ 9 การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	ผลรวมคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดก่อนทดลอง	ผลรวมคะแนนพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังทดลอง
N	21	21
Normal Parameters <sup>a,b</sup>		
Mean	33.14	49.95
Std. Deviation	3.366	4.353
Most Extreme Differences		
Absolute	.157	.206
Positive	.157	.206
Negative	-.135	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z	.718	.942
Asymp. Sig. (2-tailed)	.681	.337

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**ส่วนที่ 3** การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง  
ตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

**ตารางที่ 10** การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์  
วัยรุ่น ภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample Kolmogorov -  
Smirnov Test ที่ระดับ นัยสำคัญทางสถิติ .01

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			ผลรวมคะแนน พฤติกรรมการ ออกกำลังการ ก่อนทดลอง	ผลรวมคะแนนพฤ ติกรรมออกกำลัง ภายหลังทดลอง
N			21	21
Normal Parameters	a,b	Mean	11.24	13.19
		Std. Deviation	2.587	4.578
Most Extreme Differences		Absolute	.156	.183
		Positive	.156	.183
		Negative	-.105	-.132
Kolmogorov-Smirnov Z			.714	.840
Asymp. Sig. (2-tailed)			.689	.481

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**ส่วนที่ 4** การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

**ตารางที่ 11** การทดสอบการแจกแจงของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิง  
ตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ One - Sample  
Kolmogorov - Smirnov Test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

			ผลรวมคะแนนพ ฤติกรรมการจัด การความเครียด ก่อนทดลอง	ผลรวมคะแนนพ ฤติกรรมการจัด การความเครียด ดหลังทดลอง
N			21	21
Normal Parameters	a,b	Mean	30.19	33.43
		Std. Deviation	3.919	7.117
Most Extreme Differences		Absolute	.195	.278
		Positive	.132	.278
		Negative	-.195	-.172
Kolmogorov-Smirnov Z			.893	1.272
Asymp. Sig. (2-tailed)			.402	.079

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

ส่วนที่ 5 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power of test) โดยใช้โปรแกรม PASS โดยกำหนดให้มีอำนาจทดสอบ 95 % ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

ตารางที่ 14 การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (Power of test) โดยใช้โปรแกรม PASS โดยกำหนดให้มีอำนาจทดสอบ 95 % ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01

Allocation									
Power	N1	N2	Ratio	Alpha	Beta	Mean1	Mean2	S1	S2
0.95974	13	13	1	0.01	0.04026	70.2	53.3	7.7	10.6
0.9108	11	11	1	0.01	0.0892	70.2	53.3	7.7	10.6
0.81585	9	9	1	0.01	0.18415	70.2	53.3	7.7	10.6
0.95356	9	9	1	0.05	0.04644	70.2	53.3	7.7	10.6
0.92564	8	8	1	0.05	0.07436	70.2	53.3	7.7	10.6
0.82	6	6	1	0.05	0.18	70.2	53.3	7.7	10.6

ส่วนที่ 6 การทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistical Package for the Social Science/personal Computer Plus)

1. แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
1.9375	1.6000	2.6000	1.0000	1.6250	.1055	
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
.5599	.2483	.8276	.5793	3.3333	.0337	

Reliability Coefficients 8 items

Alpha = .8936 Standardized item alpha = .8999

2. แบบวัดพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
2.6867	2.0000	3.4000	1.4000	1.7000	.1512	
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
.6421	.2483	1.4586	1.2103	5.8750	.0975	

Reliability Coefficients 15 items

Alpha = .7711 Standardized item alpha = .7810

3. แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
3.0750	2.8000	3.4000	.6000	1.2143	.0293	
Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
.4578	.0931	1.2414	1.1483	13.3333	.1016	

Reliability Coefficients 12 items

Alpha = .7810 Standardized item alpha = .7764

## 4. แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อการจัดการความเครียด

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
3.1100	2.8000	3.4000	.6000	1.2143	.0321	

Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
.5886	.0931	1.3345	1.2414	14.3333	.1490	

Reliability Coefficients 10 items

Alpha = .7577 Standardized item alpha = .8058

## 5. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการออกกำลังกาย

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
3.1625	2.4000	3.6000	1.2000	1.5000	.1370	

Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
.4823	.2172	.9931	.7759	4.5714	.0686	

Reliability Coefficients 8 items

Alpha = .7170 Standardized item alpha = .7840

## 6. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการจัดการความเครียด

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
3.2000	2.8000	3.6000	.8000	1.2857	.0357	

Item Variances	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
.4621	.1655	.9207	.7552	5.5625	.0597	

Reliability Coefficients 15 items

Alpha = .8686 Standardized item alpha = .8863

ส่วนที่ 7 ข้อมูลคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รายบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

คู่ที่	คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนการทดลอง		คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังการทดลอง	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	12	11	26	13
2	12	11	25	9
3	12	16	24	17
4	15	14	24	16
5	11	11	25	13
6	13	14	24	15
7	13	16	25	16
8	15	13	24	15
9	12	8	30	8
10	13	10	30	10
11	13	14	30	14
12	14	8	25	9
13	13	10	28	12
14	10	13	24	13
15	12	10	24	11
16	15	10	30	12
17	8	12	29	13
18	12	8	24	11
19	14	8	32	11
20	11	8	26	11
21	10	11	30	11
<b>รวม</b>	<b>260</b>	<b>236</b>	<b>559</b>	<b>227</b>
<b>MEAN</b>	<b>12.38</b>	<b>11.24</b>	<b>26.62</b>	<b>13.19</b>
<b>S.D.</b>	<b>1.77</b>	<b>2.59</b>	<b>2.77</b>	<b>4.58</b>
<b>ระดับ</b>	<b>ต่ำ</b>	<b>ต่ำ</b>	<b>สูง</b>	<b>ต่ำ</b>

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย สวนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง

คู่ที่	คะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ก่อนการทดลอง		คะแนนพฤติกรรมจัดการกับความเครียด ของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้หลังการทดลอง	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	30	29	51	34
2	29	35	45	34
3	32	36	49	37
4	32	32	49	32
5	32	31	52	31
6	37	35	56	35
7	36	32	47	34
8	34	30	46	51
9	31	30	50	23
10	39	30	53	30
11	38	34	46	34
12	35	23	52	25
13	31	32	45	33
14	31	32	47	33
15	32	31	49	34
16	36	29	48	31
17	37	30	60	31
18	36	30	49	30
19	27	28	60	29
20	33	27	49	29
21	28	28	46	32
<b>รวม</b>	<b>696</b>	<b>634</b>	<b>1049</b>	<b>702</b>
<b>MEAN</b>	<b>33.14</b>	<b>30.19</b>	<b>49.95</b>	<b>33.43</b>
<b>S.D.</b>	<b>3.37</b>	<b>3.92</b>	<b>4.53</b>	<b>7.12</b>
<b>ระดับ</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>สูง</b>	<b>ปานกลาง</b>



ส่วนที่ 8 ข้อมูลคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการกับความเครียด รายชื่อของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลอง ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รายชื่อของกลุ่มทดลอง

ลำดับ	ข้อความ	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D		$\bar{X}$	S.D	
1.	ฉันออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์นานครั้งละ 15- 30 นาที	1.71	.46	ต่ำ	3.19	.40	สูง
2.	ฉันออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์	1.71	.46	ต่ำ	3.19	.40	สูง
3.	ก่อนออกกำลังกาย ฉันอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5 นาทีโดยการบริหารกล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อสี่ข้างและเท้า	1.29	.46	ต่ำ	3.38	.49	สูง
4.	ฉันเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยการขมิบช่องคลอดนาน 5 วินาที วันละ 50-100 ครั้ง	1.19	.40	ต่ำ	3.43	.50	สูง
5.	ฉันเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการบริหาร กล้ามเนื้อบริเวณหลังและท้อง	1.78	.60	ต่ำ	3.33	.48	สูง
6.	ฉันผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดกล้ามเนื้อบริเวณแขนหลังและบริเวณขา	1.62	.67	ต่ำ	3.33	.48	สูง
7.	เมื่อออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว ฉันค่อย ๆ ลดการออกกำลังกายให้น้อยลงตามลำดับ แล้วจึงหยุดการออกกำลังกาย	1.57	.68	ต่ำ	3.38	.49	สูง
8.	ฉันดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการขาดน้ำ	1.81	.68	ต่ำ	3.38	.74	สูง

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิง  
ตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายข้อของกลุ่มควบคุม

ลำดับ	ข้อความ	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D		$\bar{X}$	S.D	
1.	ฉันออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์นาน ครั้งละ 15-30 นาที	1.57	.50	ต่ำ	1.90	.43	ต่ำ
2.	ฉันออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์อย่าง น้อย 3 ครั้ง /สัปดาห์	1.57	.50	ต่ำ	1.86	.35	ต่ำ
3.	ก่อนออกกำลังกาย ฉันอบอุ่นร่างกาย อย่างน้อย 5 นาทีโดยการบริหาร กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อสีข้างและเท้า	1.24	.43	ต่ำ	1.33	.57	ต่ำ
4.	ฉันเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อุ้งเชิงกรานโดยการขมิบช่องคลอด นาน 5 วินาที วันละ 50-100 ครั้ง	1.19	.40	ต่ำ	1.48	.60	ต่ำ
5.	ฉันเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหลัง และท้อง	1.29	.56	ต่ำ	1.33	.57	ต่ำ
6.	ฉันผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืด กล้ามเนื้อบริเวณแขนหลังและบริเวณ ขา	1.38	.59	ต่ำ	1.43	.59	ต่ำ
7.	เมื่อออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว ฉัน ค่อย ๆ ลดการ ออกกำลังกายให้ น้อยลงตามลำดับ แล้วจึงหยุดการ ออกกำลังกาย	1.38	.49	ต่ำ	1.57	.59	ต่ำ
8.	ฉันดื่มน้ำก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการขาดน้ำ	1.62	.66	ต่ำ	1.90	.53	ต่ำ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้รายชื่อของกลุ่มทดลอง

ลำดับ	ข้อความ	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D		$\bar{X}$	S.D	
1.	ฉันแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละอย่างได้อย่างเหมาะสม	2.14	.72	กลาง	3.10	.44	สูง
2.	เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียดฉันพยายามผ่อนคลายให้เป็นเบา	2.24	.53	กลาง	3.10	.44	สูง
3.	ฉันจัดบ้านหรือห้องใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนบรรยากาศ	2.62	.86	กลาง	3.24	.44	สูง
4.	ฉันแบ่งเวลาให้กับการเตรียมตัวเป็นมารดา	2.29	.64	กลาง	3.38	.49	สูง
5.	เมื่อมีปัญหาฉันจะหาเวลาเพื่อทบทวนปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหา	2.14	.65	กลาง	3.10	.62	สูง
6.	ฉันชอบคิดถึงสิ่งที่ทำให้ฉันภาคภูมิใจในตนเอง	2.38	.67	กลาง	3.38	.49	สูง
7.	ฉันจะให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียด	2.38	.86	กลาง	3.24	.44	สูง
8.	ฉันมักคิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา เพื่อให้มีกำลังใจ เอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้	2.14	.65	กลาง	3.24	.44	สูง
9.	เมื่อเกิดความไม่สบายใจฉันจะปรึกษาสามีหรือบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่ฉันไว้วางใจ	2.29	.64	กลาง	3.67	.48	สูง
10.	ฉันพยายามควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด	2.05	.74		3.24	.62	สูง
11.	ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	2.90	.83	กลาง	3.95	.21	สูง
12.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	1.76	.77	ต่ำ	3.19	.40	สูง
13.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกหายใจ	1.33	.66	ต่ำ	3.24	.53	สูง
14.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการใช้เสียงเพลงธรรมชาติร่วมกับจินตนาการ	1.38	.74	ต่ำ	3.05	.59	สูง
15.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น พูดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือชมรายการโทรทัศน์ประเภทตลก เป็นต้น	3.10	.70	สูง	3.86	.35	สูง

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของ  
หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นนภาคใต้รายข้อของกลุ่มควบคุม

ลำดับ	ข้อความ	ก่อนทดลอง		แปลผล	หลังทดลอง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D		$\bar{X}$	S.D	
1.	ฉันแบ่งเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละอย่างได้อย่างเหมาะสม	2.19	.51	กลาง	2.10	.44	กลาง
2.	เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียดฉันพยายามผ่อนคลายให้เป็นเบา	1.95	.49	ต่ำ	2.10	.44	กลาง
3.	ฉันจัดบ้านหรือห้องใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนบรรยากาศ	1.71	.56	ต่ำ	1.95	.59	ต่ำ
4.	ฉันแบ่งเวลาให้กับการเตรียมตัวเป็นมารดา	2.00	.54	ต่ำ	2.05	.59	กลาง
5.	เมื่อมีปัญหาฉันจะหาเวลาเพื่อทบทวนปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหา	1.95	.49	ต่ำ	2.05	.49	กลาง
6.	ฉันชอบคิดถึงสิ่งที่ทำให้ฉันภาคภูมิใจในตนเอง	2.14	.65	กลาง	2.24	.53	กลาง
7.	ฉันจะให้กำลังใจตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ตึงเครียด	2.10	.53	กลาง	2.10	.53	กลาง
8.	ฉันมักคิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา เพื่อให้มีกำลังใจ เอานะอุปสรรคต่างๆ ได้	2.05	.50	กลาง	2.14	.36	กลาง
9.	เมื่อเกิดความไม่สบายใจฉันจะปรึกษาสามีหรือบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลที่ฉันไว้วางใจ	2.52	.81	กลาง	2.71	.64	กลาง
10.	ฉันพยายามควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด	1.95	.22	ต่ำ	2.05	.22	กลาง
11.	ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.29	.90	สูง	3.33	.91	สูง
12.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	1.33	.58	ต่ำ	1.33	.58	ต่ำ
13.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการฝึกหายใจ	1.57	.60	ต่ำ	1.62	.67	ต่ำ
14.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยการใช้เสียงเพลงธรรมชาติร่วมกับจินตนาการ	1.14	.36	ต่ำ	1.19	.51	ต่ำ
15.	ฉันผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น พุดคุยกับบุคคลที่ไว้วางใจ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือชมรายการ โทรทัศน์ประเภทตลก เป็นต้น	2.29	.72	กลาง	2.76	.63	กลาง

## หมายเหตุ

## เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนน

ค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่าง	1 - 2	เท่ากับ ระดับต่ำ
ค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่าง	2.01 - 3	เท่ากับ ระดับกลาง
ค่าเฉลี่ยคะแนนระหว่าง	3.01 - 4	เท่ากับ ระดับสูง

## ภาคผนวก จ

## สรุปความถี่การออกกำลังกายและการเลือกใช้ชีวิตจัดการกับความเครียด

ตารางที่ 19 แสดงความถี่ของการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้

สัปดาห์	ความถี่ในการออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย			
		ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย	ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายชนิดเพิ่มแรงต้านทานโดยใช้แรงต้าน	ขั้นที่ 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	รวม
สัปดาห์ที่ 1	น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	1	1	1	21
	3 ครั้ง/สัปดาห์	18	18	18	
	มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	2	2	2	
สัปดาห์ที่ 2	น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	-	21
	3 ครั้ง/สัปดาห์	15	15	15	
	มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	6	6	6	
สัปดาห์ที่ 3	น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	-	21
	3 ครั้ง/สัปดาห์	10	10	10	
	มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	11	11	11	
สัปดาห์ที่ 4	น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	-	21
	3 ครั้ง/สัปดาห์	8	8	8	
	มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์	13	13	13	

ตารางที่ 20 แสดงความถี่ของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้

สัปดาห์	วิธีการจัดการกับความเครียด			รวม (คน)
	การเกร็งและ คลายกล้ามเนื้อ	การฝึกหายใจ	การใช้เสียง ร่วมกับ จินตนาการ	
สัปดาห์ที่ 1	16	4	1	21
สัปดาห์ที่ 2	11	1	-	21
สัปดาห์ที่ 3	9	12	-	21
สัปดาห์ที่ 4	5	15	1	21

หมายเหตุ ในแต่ละสัปดาห์หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นภาคใต้อาจเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียด

มากกว่า 1 วิธี แต่จะเลือกวิธีที่ใช้มากที่สุดในแต่ละสัปดาห์นั้น



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวทิพย์วรรณ บุญชากรณ์ เกิดเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2523 ที่จังหวัดศรีสะเกษ สำเร็จการศึกษาปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิตจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2544 และเข้ารับการศึกษาคือต่อในระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2547 ปัจจุบันปฏิบัติงานในกลุ่มวิชาการพยาบาลสุติศาสตร์-บริหารและพัฒนาวิชาชีพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีสะเกษ