

**THE EFFECT OF EXERCISE-PROMOTING PROGRAM  
ON EXERCISE BEHAVIOR OF THE ADOLESCENT  
POSTPARTUM MOTHERS**

**SUWIMON CHANMANEE**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE  
(MATERNITY AND NEWBORN NURSING)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY  
2006**

**ISBN 974-04-7896-4  
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดา  
วัยรุ่นในระยะหลังคลอด (THE EFFECT OF EXERCISE-PROMOTING PROGRAM ON  
EXERCISE BEHAVIOR OF THE ADOLESCENT POSTPARTUM MOTHERS)

สุวิมล จันทร์มณี 4636942 RAMN/M

พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : จันทิมา ขนบดี, D.S.N., พวงน้อย สาครรัตนกุล, M.Ed.

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายหลังคลอดจะช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและหน้าท้องแข็งแรงป้องกันภาวะแทรกซ้อน

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด โดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) และแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ของ Bandura (1997) เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย มารดาวัยรุ่นที่มารับบริการคลอดบุตรที่โรงพยาบาลพรตวรรษานี จำนวน 60 ราย กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำและการสอนตามปกติจากพยาบาลประจำการ ขณะที่กลุ่มทดลองจะได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับการได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ซึ่งโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายประกอบด้วย การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนทั้ง 4 แหล่ง คือ การใช้คำพูดชักจูง การเรียนรู้ผ่านตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การมีประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง และ การกระตุ้นทางร่างกายและทางอารมณ์ โปรแกรมนี้ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายพร้อมกับเพิ่มการรับรู้ประโยชน์ให้มากขึ้น ขณะที่ทำให้อุปสรรคที่มีต่อการออกกำลังกายลดน้อยลง

เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน 2548 ถึงเดือนมกราคม 2549 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย วิชีตี คู่มือการบริหารหลังคลอด และแบบบันทึกการฝึกทำกายบริหารหลังคลอดแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเรื่องการออกกำลังกายหลังคลอด แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายหลังคลอด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและสถิติทดสอบที (Independent t-test)

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ประโยชน์ และพฤติกรรม การออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายซึ่งส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยการนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม จะช่วยส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จึงควรนำโปรแกรมไปใช้ในการดูแลมารดาวัยรุ่นหลังคลอดต่อไป

91 หน้า. ISBN 974-04-7896-4

**THE EFFECT OF EXERCISE-PROMOTING PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR OF THE ADOLESCENT POSTPARTUM MOTHERS**

SUWIMON CHANMANEE 4636942 RAMN / M

M.N.S (MATERNITY AND NEWBORN NURSING)

THESIS ADVISOR: CHANTIMA KHANOBDEE, D.S.N., PUANGNOI  
SAKONRATTANAGUL, M.Ed.**ABSTRACT**

Postpartum exercise is helpful for postpartum mothers to enjoy physical health and psychological well-being after childbirth. The benefits of postpartum exercise are improvement of circulation, strengthening pelvic and abdominal muscles and prevention of transient and long-term postpartum complications.

This quasi - experimental research aimed to examine the effectiveness of an exercise-promoting program on exercise behavior of the adolescent postpartum mothers. Pender's Health Promotion Model and Bandura's concept of self-efficacy were used as the conceptual framework in this study. The sample consisted of 60 adolescent postpartum mothers who delivered their babies at Nopparatrajthanee Hospital. The participants were divided into two groups, the control group and the experimental group. The control group received only the conventional health education program whereas the experimental group received both the conventional health education program and the exercise-promoting program. The exercise-promoting program encompassed four sources of self-efficacy: including verbal persuasion, vicarious experiences, performance accomplishment, and physiological states and emotional arousal. The program promotes exercise behavior by enhancing perceived self-efficacy and the perceived benefits of exercise and decreasing the perceived barriers to exercise.

Data were collected from September 2005 to January 2006. The instruments used in the study were an instruction VCD, a pamphlet, a self-checklist for exercise behavior, Personal characteristics Form, Perceived Self-efficacy of Exercise Form and the exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS). Data were analyzed using descriptive statistics and independent t-test.

Results of the study indicated that the participants in the experimental group had higher significantly scores of perceived self-efficacy, perceived benefits, and exercise behavior than those in the control group ( $p < .05$ ). The results showed that the exercise-promoting program, which encompasses self-efficacy and family participation, could make the adolescent postpartum mothers engage in exercise behavior. Therefore, the program should be used to set guidelines in providing care for adolescent postpartum mothers.

**KEY WORDS: EXERCISE-PROMOTING PROGRAM, EXERCISE BEHAVIOR,  
ADOLESCENT POSTPARTUM MOTHERS**

91 P. ISBN 974-04-7896-4