

หัวข้อวิทยานิพนธ์            การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่

ผู้เขียน                            นางสาวสุจิรัตน์ สมณาศักดิ์

ปริญญา                            ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

อาจารย์ที่ปรึกษา            ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณย์ ปัญโญ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ตั้งแต่ 14-28 สัปดาห์ ที่มาใช้บริการคลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยคือ กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 5 กิจกรรม

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านรูปแบบการมีส่วนร่วม การดูแลตนเองของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก 6 ด้าน มีพฤติกรรมดังนี้
  - 1.1 ด้านการรับผิดชอบต่อสุขภาพ ให้ความสนใจในการร่วมรับฟังการดูแลตนเอง
  - 1.2 ด้านโภชนาการ ร่วมให้ความความคิดเห็น สรุบบัญญา ที่เกิดขึ้นในเรื่องโภชนาการ
  - 1.3 ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย มีการร่วมกันฝึกบริหารร่างกายขณะตั้งครรภ์ได้อย่างถูกต้อง
  - 1.4 ด้านการจัดการกับความเครียดร่วมพูดคุยหาสาเหตุและหาทางแก้ไขวิธีการคลายความเครียดของตนเอง
  - 1.5 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด
  - 1.6 ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณมีการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ สังกมที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์
2. ด้านพฤติกรรมการดูแลตนเอง หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีขึ้น

**Thesis Title** Promoting Self-care Behaviors for First Time Teenage Pregnancy Under the Service of Regional Health Promotion Center 10, Chiang Mai

**Author** Ms. Sujirat Somnasak

**Degree** Master of Education (Health Promotion)

**Advisor** Asst. Prof. Dr. Karrun Panyo

### ABSTRACT

The research aimed to study the promoting self-care behaviors for first time teenage pregnancy under the service of Regional Health Promotion Center 10, Chiang Mai. The sampling group used in this research was 30 persons of the first time teenage pregnancy from 14-28 weeks, who using the service of Regional Health Promotion Center 10, Chiang Mai. The tools used to carry out the research was the participated activities of five events.

The results showed that

1. The model of participation: The six behaviors of the self-care behaviors of the first time teenage pregnancy was as follows:

1.1 The responsibility for health: An interest in a joint hearing of self-care behavior.

1.2 The nutrition: A joint contributes to the review, conclusion of the problems occurred in nutrition.

1.3 The activity and exercise: A joint training for correct exercises during pregnancy.

1.4 The stress management: Discuss the causes and solutions of how to relieve their stress.

1.5 The interpersonal: A good relationship with family and intimate persons.

1.6 The spiritual development: The acceptance and the physical, psychological, social changes that occur during pregnancy.

2. Self-Care Behaviors after the joint activities, which have improved the self-care behaviors.