

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามี ต่อพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น

Effects of a self-Efficacy Promotion Program and Husband participation on The Repeated Pregnancy Prevention Behaviors Among Adolescent Mothers

นิภาพร คนเขียว*, มยุรี นีรัทธาธร, ณัฐพัชร์ บัวบุญ, ณัฏฐนันท์พร สงวนกลิ่น

Nipaporn Konchaiw*, Mayuree Nirattharadorn, Natthapat Buaboon, Natthanaporn Sanguanklin

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี ประเทศไทย 12120

Faculty of nursing, Thammasat University, PathumThani, Thailand 12120

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีต่อพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่น อายุ 15-19 ปีเป็นคู่มารดาวัยรุ่นและสามีจำนวนทั้งหมด 52 คู่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 26 คู่ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีร่วมกับการพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลตามปกติการประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่นในระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอดของกลุ่มทดลอง $\bar{X} = 32.85$ (SD = 1.56) สูงกว่ากลุ่มควบคุม $\bar{X} = 25.77$ (SD = 1.68) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -15.07$, $p < .05$)

คำสำคัญ: มารดาตั้งครรภ์วัยรุ่น, ตั้งครรภ์ซ้ำ, การป้องกันการตั้งครรภ์, การมีส่วนร่วมของสามี, สมรรถนะแห่งตน

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effects of a self-efficacy promotion program and husband participation on the repeated pregnancy prevention behaviors of adolescent mothers. Fifty-two adolescent mothers aged between 15 and 19 years and their husbands participated in the study. Twenty-six couples were assigned to the experimental group and the rest were assigned to the control group. The experimental group participated in the self-efficacy promotion program with their husbands' participation, receiving routine postpartum health education, while the participants in the control group received routine postpartum health education.

The results showed that the participants in the experimental group had a statistically-higher mean score in preventing repeated pregnancy than the participants in the control group ($t = -15.07$, $p < .05$).

Keywords: adolescent pregnancy, repeated pregnancy, pregnancy prevention, husband participation, self-efficacy

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีอัตราการคลอดบุตรจากมารดาวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี เป็นอันดับที่ 2 ของกลุ่มประเทศอาเซียน รองจากประเทศลาว¹ จากรายงานการคลอดบุตรในประเทศไทยของมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทำให้หลายหน่วยงานศึกษาพัฒนาวิธีการการป้องกัน ลดอัตราการตั้งครรภ์ในมารดาวัยรุ่น จึงทำให้อัตราการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่นลดลง ถึงแม้้อัตราการคลอดบุตรลดลง แต่เมื่อพิจารณา ในอัตรานี้พบว่ามีการคลอดซ้ำเพิ่มขึ้น² รัฐบาลจึงได้ประกาศยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ. 2560-2569 เพื่อวางมาตรการในการดำเนินการแก้ไขต่อไป

จากสถานการณ์การคลอดบุตรในมารดาวัยรุ่น และการกลับมาคลอดซ้ำในช่วงระยะเวลาน้อยกว่า 2 ปี ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งมารดาและทารก ทั้งผลกระทบต่อมารดาวัยรุ่น เช่น ภาวะโลหิตจางขณะตั้งครรภ์ ภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ นำไปสู่การคลอดก่อนกำหนด ผลกระทบด้านจิตใจมารดาวัยรุ่น เช่น และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ³ ทำให้ขาดความมั่นใจในการดูแลตนเอง พฤติกรรมการดูแลบุตรหลังคลอดขาดคุณภาพยิ่งขึ้น ไม่สามารถทำหน้าที่บทบาทของมารดาได้อย่างเต็มที่ ขาดความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรหลายคนพร้อมๆ กัน อันนำไปสู่ความเครียดวิตกกังวล อาการนอนไม่หลับ และอาจมีอาการซึมเศร้าหลังคลอดบุตร เมื่อร่างกายและจิตใจของมารดาวัยรุ่นไม่มีความพร้อมก็นำไปสู่ผลกระทบถึงตัวบุตร เช่น ทารกคลอดก่อนกำหนด มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ รวมทั้งพัฒนาการอาจช้ากว่าปกติ และที่สำคัญยังพบอัตราตายของทารกที่คลอดจากมารดา กลุ่มที่คลอดซ้ำในมารดาวัยรุ่นสูงกว่ามารดาวัยรุ่นที่คลอดบุตรครั้งแรก⁴

ฉะนั้นเพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น จึงควรต้องส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นเกิดพฤติกรรมที่ดีในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ⁵ การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของมารดาวัยรุ่นในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ แต่อย่างไรก็ตาม ในระยะหลังคลอดบุตร บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมารดาวัยรุ่น คือ สามี ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่ส่งผลต่อการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น^{6,7,8} หากมารดาวัยรุ่นและสามีมีการวางแผนการคุมกำเนิด หรือการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ดี ทำให้มีโอกาสกลับมาตั้งครรภ์ซ้ำน้อยลง มารดาวัยรุ่นมีแรงจูงใจที่จะแสดงออกมาซึ่ง

พฤติกรรมนั้นๆ ดังนั้นสามีจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยส่งเสริมให้มารดาวัยรุ่นได้มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนที่จะทำพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำโดยสามีมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสนับสนุนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจการเลือกวิธีคุมกำเนิด และร่วมกันแก้ปัญหา การขมขื่น กำลังใจ และคอยกระตุ้นเตือน สนับสนุน ให้มารดาวัยรุ่นเกิดพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำที่เหมาะสมเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน เพื่อประโยชน์ในการเว้นระยะเวลาอันสมควรในการตั้งครรภ์ให้เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และการมีส่วนร่วมของสามีต่อพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด

สมมติฐานการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

คำถามการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่นในระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอดกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ใช้รูปแบบ สองกลุ่มวัดหลังการทดลอง (Two group post test design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้ มารดาวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ที่มารับบริการฝากครรภ์ และสามีของมารดาวัยรุ่นที่อยู่ร่วมกัน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้เป็นมารดาวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ที่มารับบริการฝากครรภ์ในระยะตั้งครรภ์ 36-37 สัปดาห์ ตั้งแต่เดือน มีนาคม ถึง เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2560 เป็นคู่มารดาวัยรุ่นและสามีจำนวน 52 คู่ แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ 26 คู่

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน⁵ ซึ่งมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำโดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นเกิดจากการเรียนรู้ที่ได้จากข้อมูลแหล่งต่าง ๆ 4 แหล่ง ดังนี้คือ 1) ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง 2) การสังเกตตัว

แบบหรือการสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่น 3) การได้รับคำแนะนำหรือการชักจูงด้วยคำพูด 4) สถานะทางสรีระและอารมณ์จากแนวทางดังกล่าวข้างต้นผู้ศึกษาวิจัยจึงนำมาประยุกต์ในการจัดโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน⁵ ร่วมกับการส่งเสริมให้สามีสมีส่วนร่วม เพื่อช่วยเหลือสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดเกิดความมั่นใจในการแสดงออกถึงพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีสู่พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น

- 1) ประสบการณ์ที่กระทำโดยสำเร็จด้วยตนเอง
- 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น
- 3) การใช้คำพูดชักจูง
 - 3.1) การชักจูงโดยผู้วิจัย
 - 3.2) การพูดชักจูงโดยสามีส
- 4) สถานะทางด้านร่างกายและอารมณ์

พฤติกรรมการ
ป้องกันการ
ตั้งครรภ์ซ้ำ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษานี้มีเครื่องมือการวิจัย 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือ

1.1 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ใช้ประเมินพฤติกรรมในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ประกอบด้วย แบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกใชยาเม็ดคุมกำเนิด และแบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกใชยาฉีดคุมกำเนิด โดยให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดและสามีส เลือกตอบแบบสอบถามที่มารดาวัยรุ่นและสามีสเลือกปฏิบัติในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ โดยแบบวัดแบ่งเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกใชยาเม็ดคุมกำเนิด มีจำนวน 10 ข้อ และ แบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกใชยาฉีดคุมกำเนิด มีจำนวน 10 ข้อ โดยมีมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกใชยาเม็ดคุมกำเนิดความตรงตามเนื้อหา CVI = 0.93 แบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกใชยาฉีดคุมกำเนิด พบว่าความตรงตามเนื้อหา CVI = 0.83

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีส ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน⁵ ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม โดยจัดกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีสในกลุ่มทดลองเป็นรายคู่ ทั้งหมด 4 ครั้ง ในระยะตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ 36-37 สัปดาห์ และระยะหลังคลอดจนถึง 6 สัปดาห์หลังคลอดโดยทำการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมฯ โดยในครั้งที่ 1 ในระยะตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ 36-37 สัปดาห์ ครั้งที่ 2 ระยะหลังคลอด 1-3 วันหลังคลอด ครั้งที่ 3 ระยะ 2 สัปดาห์หลังคลอด และครั้งที่ 4 ระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด และประเมินผลโปรแกรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด โดยให้มารดาวัยรุ่นและสามีสตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

2.2 คู่มือการคุมกำเนิดในแม่วัยรุ่นหลังคลอด ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เนื้อหาประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์วิธีการต่างๆ โดยเนื้อหาสอดคล้องกับโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น พร้อมภาพประกอบ

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความถูกต้องเหมาะสมของภาษา รูปแบบที่ใช้ เนื้อหาให้ครอบคลุมชัดเจนตามโปรแกรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ คู่มือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไข จึงนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มมารดาวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คู่ พบว่าสามารถใช้ได้จริง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ ได้รับการรับรอง/การอนุมัติเลขที่ 019/2560 เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2560

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล ในกลุ่มควบคุมก่อน จนครบ 26 คู่ และเว้นระยะ 1 สัปดาห์ก่อนการเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองจำนวน 26 คู่ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจากแฟ้มประวัติ และการชักประวัติ

กลุ่มควบคุม ดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลจำนวนครึ่ง

ครั้งที่ 1 เข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่มารดาวัยรุ่นที่อายุครรภ์ 36-37 สัปดาห์ขึ้นไป และขอความร่วมมือในการทำวิจัย รวมทั้งพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและเริ่มเก็บข้อมูล ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาวัยรุ่นและสามี แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่น ที่แผนกสูติรีเวช ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 12 หลังคลอดบุตรผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูล และให้ความรู้เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 1-2 คู่ เริ่มให้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีกับมารดาวัยรุ่น ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ที่อายุครรภ์ 36-37 สัปดาห์ และในระยะหลังคลอด 1-2 วันหลังคลอด จนถึง 12 สัปดาห์หลังคลอด ดำเนินกิจกรรมที่แผนกสูติรีเวชและตึกหลังคลอด เมื่อดำเนินการวิจัยจนถึงระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด ผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (post-test) ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS ในการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล กำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Chi-square test และใช้สถิติ Independent t-test ในการวิเคราะห์พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่น ดังตารางที่ 1, 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างของมารดาวัยรุ่นและสามี และการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square) และสถิติทีอิสระ (Independent t-test)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 26)	กลุ่มควบคุม (n = 26)	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ข้อมูลส่วนของมารดาวัยรุ่น			
อายุ (ปี)	$\bar{X} = 18.54$ SD = 0.70	$\bar{X} = 18.04$ SD = 0.82	.86 ^b
ระดับการศึกษา			
มัธยมศึกษา	14 (53.80)	9 (34.60)	.16 ^a
อนุปริญญา - ปริญญาตรี	12 (46.20)	17 (64.50)	
อาชีพ			
ค้าขาย	13 (50.00)	10 (38.50)	.34a
รับจ้าง	7 (26.90)	12 (46.20)	
นักเรียน/นักศึกษา	6 (23.10)	4 (15.40)	
จำนวนการตั้งครรภ์รวมครั้งนี้			
ตั้งครรภ์ครั้งแรก	21 (80.80)	22 (84.60)	.71 ^a
ตั้งครรภ์ครั้งที่ 2	5 (19.20)	4 (15.40)	
ข้อมูลส่วนของสามี			
อายุ (ปี)	$\bar{X} = 23.92$ SD = 3.52	$\bar{X} = 22.47$ SD = 3.96	.15 ^b
ระดับการศึกษา			
มัธยมศึกษา	1 (3.80)	3 (11.50)	.29 ^a
อนุปริญญา-ปริญญาตรี	25 (96.20)	23 (88.50)	
อาชีพ			
ค้าขาย	16 (61.50)	14 (53.80)	.07 ^a
รับจ้าง	10 (38.50)	7 (26.90)	
นักเรียน/นักศึกษา		5 (19.20)	
แหล่งที่มาของรายได้			
สามี	2 (7.70)	6 (23.10)	.15 ^a
ตนเองและสามี	14 (53.80)	17 (65.40)	
ครอบครัวตนเองหรือสามี	10 (38.50)	3 (11.50)	
รายได้รวมของครอบครัวต่อเดือน			
5,000 – 10,000 บาท	9 (34.60)	17 (65.40)	.02 ^a
10,001 - 20,000 บาท	17 (65.40)	9 (34.60)	
การวางแผนการคุมกำเนิด			
วางแผน	22 (84.60)	26 (100.00)	.12 ^a
ไม่ได้วางแผน	4 (11.50)		
การคุมกำเนิดในครั้งนี้ที่สามีและภรรยาเลือก			
ยาฉีดคุมกำเนิด	23 (88.5)	22 (84.60)	.68 ^a
ยาเม็ดคุมกำเนิด	3 (16.7)	4 (15.40)	

หมายเหตุ a = Chi-square test b = Independent t-test

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างของมารดาวัยรุ่นและสามี และการเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ประสบการณ์คุมกำเนิดก่อนการตั้งครรภ์ครั้งนี้			
การหลั่งภายนอก	18 (20.45)	21 (26.25)	.41
น้บระยะปลอดภัย	7 (7.95)	7 (8.75)	
ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิด 21/28 เม็ด	13 (14.80)	16 (20.00)	
ยาฉีดคุมกำเนิด	15 (17.04)	7 (8.75)	
ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน	10 (11.36)	11 (13.75)	
ถุงยางอนามัย	25 (28.40)	18 (22.50)	
แหล่งความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิด			
อินเทอร์เน็ต	25 (35.71)	24 (34.28)	.42
สถานพยาบาล	12 (17.14)	12 (17.14)	
บุคคลใกล้ชิด (สามี/ญาติ/เพื่อน)	12 (17.14)	11 (15.71)	
ร้านขายยา	10 (14.28)	7 (8.75)	
โรงเรียน	6 (8.57)	8 (11.42)	
โทรทัศน์	5 (7.14)	8 (11.42)	

ผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่ากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมฯ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ สูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ.05 ($t = -15.07$) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามีต่อพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทีอิสระ ($N = 52$)

	ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่น ในระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด				
	$\bar{X}$	SD	t-test	df	p-value
กลุ่มทดลอง ($n = 26$)	32.85	1.56	-15.07	50	.000
กลุ่มควบคุม ($n = 26$)		25.77	1.68		

สรุปและอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสมาชิกต่อพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่นหลังคลอด หลังได้รับโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายผลการศึกษาได้ดังนี้

กลุ่มมารดาวัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสมาชิก กล่าวคือ มารดาวัยรุ่นเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง ถูกต้อง สม่าเสมอ และแก้ปัญหาได้เมื่อเกิดผลข้างเคียงจากการคุมกำเนิด ซึ่งอาจอธิบายได้ว่าการที่มารดาวัยรุ่นรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้ดีขึ้น ทำให้มารดาวัยรุ่นสามารถควบคุมตนเองในการใช้ยาคุมกำเนิดได้ดี รับรู้ตนเองว่าควรคุมกำเนิดอย่างไรให้มีประสิทธิภาพสูงสุด มีการวางแผนการตั้งครรภ์ เมื่อมารดาวัยรุ่นตัดสินใจเลือกการคุมกำเนิดที่สม่าเสมอ จึงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำอย่างต่อเนื่อง การศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่าการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำมีความสัมพันธ์กับความตั้งใจตั้งครรภ์ซ้ำของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)⁹ นอกจากนี้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้นนอกจากจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยภายในตัวบุคคลแล้ว ปัจจัยภายนอกก็มีความสำคัญที่เอื้อต่อการรับรู้สมรรถนะของมารดาวัยรุ่น⁵ ความเชื่อของมารดาวัยรุ่นที่มีต่อความคาดหวังของกลุ่มอ้างอิงว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยสนับสนุนหรือไม่สนับสนุนในการตั้งครรภ์ซ้ำ นั่นคือ สมาชิกและการที่สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมสมรรถนะให้กับมารดาวัยรุ่น การวางแผนการป้องกันซ้ำร่วมกัน ให้กำลังใจกันเมื่อมารดาวัยรุ่นเกิดอุปสรรคในเรื่องการคุมกำเนิด⁸ ทำให้เพิ่มสมรรถนะแห่งตนในตัวมารดาวัยรุ่นได้ ดังนั้นในโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่พัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน5ร่วมกับการมีส่วนร่วมของสมาชิก ประกอบด้วย

การได้รับคำแนะนำด้วยคำพูด (Verbal persuasion) ทำให้มารดาวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำให้สำเร็จตามแบบ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การพูดแนะนำ ให้ความรู้ตามแผนการสอนกับมารดาวัยรุ่นและสมาชิก ทำให้ทั้งสมาชิกและมารดาวัยรุ่นได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง จึงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิด¹⁰ การศึกษาปัจจัย

ทำนายการคุมกำเนิดของมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกในระยะหลังคลอด พบว่า การให้ความรู้หรือให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการคุมกำเนิดหลังคลอดช่วยการตัดสินใจคุมกำเนิดหลังคลอดมากขึ้น รวมถึงการได้มีโอกาสได้ซักถาม การปรึกษาหารือร่วมกับสมาชิกในการวางแผนการคุมกำเนิด การกล่าวชมเชย รวมถึงกำลังใจจากสมาชิกที่ช่วยให้มารดาวัยรุ่นรู้สึกอบอุ่นใจ ช่วยเพิ่มความมั่นใจในสมรรถนะในมารดาวัยรุ่น⁹ การศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์ พบว่าสมาชิกของหญิงมีครรภ์ทุกรายแสดงออกถึงความสนใจ การช่วยเหลือให้ภรรยาของตนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมีการแสดงออกถึงความรัก ห่วงใย ให้กำลังใจภรรยาของตนเองและช่วยเหลือส่งเสริมให้หญิงมีครรภ์มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้กลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีสมรรถนะเพิ่มขึ้น¹²

การเรียนรู้จากการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) กล่าวคือ ถ้าตัวแบบมีความใกล้เคียงกับผู้สังเกตมากเท่าใด ก็จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สมรรถนะตนเองมากขึ้นเท่านั้น⁵ ผู้วิจัยให้มารดาวัยรุ่นและสมาชิกชมวิดีโอที่สั้นเรื่อง “คุณดีมีชัยไปกว่าครึ่ง” ซึ่งเป็นวิดีโอที่มารดาวัยรุ่นเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ ปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านมา และการแก้ไขอย่างไรเมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรค เพื่อไม่ให้กลับมาตั้งครรภ์ซ้ำในระยะ 2 ปีหลังคลอด จากการสังเกตจากความสำเร็จในการปฏิบัติงานของผู้อื่นผ่านตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ผ่านสื่อ มารดาวัยรุ่นมีความสนใจเนื่องจาก ตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งประสบการณ์และสถานการณ์คล้ายคลึงกัน เมื่อตัวแบบกระทำพฤติกรรมบางอย่างแล้วประสบความสำเร็จ ทำให้มารดาวัยรุ่นรับรู้ได้ถึงพฤติกรรมว่าเราก็สามารถทำได้ ไม่ยากเกินความสามารถของตน

ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Performance accomplishments) ผู้วิจัยได้สร้างสถานการณ์หากเลือกวิธีการคุมกำเนิด ตามความต้องการของมารดาวัยรุ่นและสมาชิก ถ้าหากมีปัญหาหรือภาวะแทรกซ้อน “คุณและสมาชิกจะอย่างไร” ผู้วิจัยจะให้มารดาวัยรุ่นและสมาชิกร่วมกันแก้ปัญหาหาแนวทางปฏิบัติร่วมกัน ประกอบกับการใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าวจิตใจ ให้กำลังใจ และแจกคู่มือ “การคุมกำเนิดในแม่วัยรุ่น” และจากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความสำเร็จในการดำรงบทบาท

มารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติบทบาทมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม¹¹

สภาวะทางสรีระและอารมณ์ (Physiological and emotional state) จากการที่ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีตั้งแต่ครั้งแรกในระยะฝากครรภ์ เปิดโอกาสให้พูดคุยระบายความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อลดความตึงเครียด รวมทั้งสังเกตกิริยาท่าทางและการโต้ตอบเพื่อประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ จัดสถานที่ที่เป็นส่วนตัวเพื่อลดการรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและเมื่อมารดาวัยรุ่นกลับบ้าน ผู้เป็นสามีมีส่วนช่วยสนับสนุนให้กำลังใจภรรยา ทำให้เกิดความเข้มแข็ง ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น เพื่อการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่น เนื่องจากผู้วิจัยพบว่าปัจจัยด้านข้างต้นส่งผลต่อการกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน หากบุคคลเมื่อเผชิญกับภาวะตึงเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามจะมีผลต่อความรู้สึกในทางลบ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง⁵

อีกทั้งผู้วิจัยมีการใช้โทรศัพท์ติดตาม ในช่วงระยะ 4 และ 10 สัปดาห์หลังคลอด ซึ่งเป็นการกระตุ้นทางอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด เช่น การสอบถามปัญหา ให้คำปรึกษากระตุ้นเตือน ให้กำลังใจแก่มารดาวัยรุ่น และการซักถามถึงอุปสรรคการคุมกำเนิด ทำให้มารดาวัยรุ่นรับรู้ได้ถึงความสำเร็จ และเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น มีความคาดหวังจากพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำเพิ่มขึ้น และนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำได้อย่างถูกต้อง เหล่านี้เป็นภาระกระตุ้นทางอารมณ์⁵ให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

ในส่วนของกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแล จากพยาบาลประจำแผนกหลังคลอด ตามปกติได้แก่ การประเมินสภาพร่างกายของมารดาหลังคลอดและทารก การให้ความรู้คำแนะนำ และการสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวหลังคลอดแก่มารดาหลังคลอดเป็นรายกลุ่ม ตามจำนวนมารดาหลังคลอดที่มีในแต่ละวัน ซึ่งการให้ความรู้ที่ไม่ได้จัดเฉพาะกลุ่มมารดาวัยรุ่นหลังคลอดเพียงอย่างเดียว หัวข้อการสอนประกอบด้วย การปฏิบัติตัวหลังคลอดบุตร การเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ การบริหารร่างกายหลังคลอด การสาธิตการอาบน้ำบุตร การคุมกำเนิดหลังคลอดและการมาตรวจตามนัดหลังคลอด

และ อาการผิดปกติหลังคลอดที่ควรมาพบแพทย์ เป็นการให้ความรู้โดยทั่วไป ไม่ได้เน้นย้ำในเรื่องการคุมกำเนิด การสอนเป็นการสอนเฉพาะกลุ่มมารดาหลังคลอดทั้งวัยผู้ใหญ่และวัยรุ่น และสามารถไม่ได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในการวางแผนการตั้งครรภ์¹¹ ดังการศึกษา ผลของโปรแกรมการสอนร่วมกับการมีส่วนร่วมของสามีต่อการปรับตัวด้านบทบาทการเป็นมารดาของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด พบว่า มารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนรวมการปรับตัวด้านบทบาทการเป็นมารดาในระยะ 4 สัปดาห์หลังคลอดสูงกว่ามารดาวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) จึงแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนร่วมกับการมีส่วนร่วมของสามีเป็นสิ่งเร้าที่ส่งเสริมกระบวนการรับรู้ของมารดาวัยรุ่นให้มีการรับรู้ในความสามารถ ทำให้ปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพและการศึกษา การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่บ้านต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ทำให้พฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกได้ผล ร้อยละ 92.31 พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่บ้านมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเอง สูงกว่าหญิงตั้งครรภ์กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) การศึกษาของ ได้ศึกษา โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานยาคุมกำเนิดในมารดาวัยรุ่น สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฯ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)¹³

การศึกษาครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของสามี โดยการศึกษาให้ความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำด้วยวิธีการคุมกำเนิดวิธีต่างๆ ทำให้มารดาวัยรุ่นและสามีมีความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง เหมาะสมกับบริบทของตนเอง แต่การให้ความรู้เป็นเพียงแนวทางหนึ่งในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ แต่หากการมีส่วนร่วมของสามี ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในการคุมกำเนิดในการสนับสนุนการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น หากสามีมีความรู้ความเข้าใจ รับรู้ประโยชน์ของการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ จึงสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นหลังคลอดมีความมั่นใจและสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำที่เหมาะสมกับตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้

ด้านการพยาบาล

1. โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของมารดาวัยรุ่น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงาน พยาบาลงานเวชปฏิบัติชุมชน โดยพยาบาลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในงานอนามัยมารดาวัยรุ่น หลังคลอด โดยอาจจัดการทำกิจกรรม หรืออบรมในการพัฒนาสมรรถนะให้กับมารดาวัยรุ่นเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ โดยเน้นการทำกิจกรรมที่ได้ลงมือ ฝึกทักษะ เพราะการให้ความรู้เพียงอย่างเดียวนั้นอาจไม่ทำให้เกิดพฤติกรรม

2. พยาบาลแผนกฝากครรภ์ควรนำโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนมาใช้จัดกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือรายคู่ โดยเฉพาะในมารดาวัยรุ่นและการส่งเสริมให้สามีเข้ามามีส่วนร่วมในการป้องกันการตั้งครรภ์ เพื่อให้สามีให้การสนับสนุนช่วยเหลือมารดาวัยรุ่น ให้เกิดความเชื่อมั่น ตั้งใจในการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

3. การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสามีในการเข้ารับฟังความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง เพื่อให้สามี ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นหลังคลอด ให้มารดาวัยรุ่นเกิดความมั่นใจ ตั้งใจในการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำ

ด้านการวิจัย

1. ควรมีการวิจัย ในประเด็นการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมในกลุ่มอื่นนอกเหนือจากสามี ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น

2. ควรมีการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมเสริมสมรรถนะแห่งตนในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น อย่างน้อย 24 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่นให้คงอยู่ถ้ามีการติดตามผลในระยะยาว อาจเป็นการติดตามดูอุบัติการณ์การเกิดการตั้งครรภ์ซ้ำในระยะ 24 เดือนหลังคลอดบุตรคนก่อน

References

1. World Health Organization. World Health Statistics of Adolescent pregnancy. Commun Dis Intell 2014;12:285-295.
2. Bureau of Reproductive. Reproductive Health Survey. Ministry of Public Health. 2016
3. Ajjapol S, Pornvilai C, Ploypayam S, Kamphaeng J. Relationship between self-efficacy and self-care behaviors of adolescent mothers in postpartum period. Journal of Nursing College BoromarajonaniUttaradit. 2014;6(1):1-11
4. Uraiwon C. The Effect of Treatment on Infant Babies of Teenage Mothers. Thai Pediatric Journal. 2009;27:369-397.
5. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman. 1997
6. Patinya A, Rungrat S, Pornnapa H. Risk Factors of Unintended Repeat Pregnancy among Adolescents. The Public Health Journal of Burapha University. 2013;8 (1):55-67
7. Sunee J, Rungrat S, Pornnapa H. Correlated Factors with Decision Making of Birth Control Implant Used based on the Information-Motivation Behavioral Skills Model (IMB Model) among Teen Mothers. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University. 2017; 25(2):31-42.
8. Angsana W, Somjit M. Factors related to the intention to repeat pregnancy among pregnant adolescents. Srinagarind Med J. 2015;30(3): 262-269.

9. Kultida H, Wanna P, Yaowalak S, Dittakarn B. Teaching programme involving husbands' participation: Its impact on teenage mothers' post-childbirth maternity adjustment. Thai Journal of Nursing Council. 2012;27(4):84-95.
10. Apasara I, Mayuree N, Pregamol R. The Effects of Enhancing Self Efficacy Program on Maternal Role. Nursing Journal. 2014;41(3):48-59.
11. Patinya A, Rungrat S, Pornnapa H. Risk Factors of Unintended Repeat Pregnancy among Adolescents. The Public Health Journal of Burapha University. 2013;8(1):55-67.
12. Suvisa P. Effect of a Self-efficacy Enhancement and Social Support Program on Exercise Behavior Among Pregnant Women. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2013;14(2):35-47.
13. Thanyarat J, Mayuree N, Khomsan S. Effects of a promoting self-efficacy program on the oral contraceptive used behavior among adolescent mothers. The Journal of Medical Association of Thailand. 2015; 98(5): 444-450.