



วารสาร การพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา

Nursing Public Health and Education Journal

ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2562 ISSN 2651-1908

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนแบบสถานการณ์จำลองในหมวดวิชาชีพการพยาบาล
ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

* ธาณี กล่อมใจ, ทักษิภา ชัยวรัตน์, สมัยพร อาชาล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิตการเห็นคุณค่าในตนเอง
ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง

* ไพบุลย์ ขาวสวนศรีเจริญ, กรรณิกา เรืองเดช ขาวสวนศรีเจริญ, เสาวลักษณ์ คงสนธิ

การพัฒนารูปแบบการบูรณาการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวคิด
University-community Engagement

* ธาณี กล่อมใจ, ทักษิภา ชัยวรัตน์, สิริสุดา เตชะวิเศษ

ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน ดัชนีความสุขคนทำงานกับความผูกพันในองค์กร
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ยะลา

* ปริญญช ชัยกองเกียรติ, สาธิตาน มากชูชิต, อนุชิต คลังม้น

การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล : กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

* จงลักษณ์ ทวีแก้ว, วิจิตรา จิตร์รักษ์, ชนุกร แก้วมณี, น้ำฝน ศรีเสน

ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่านสื่อสังคมออนไลน์
ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ ของมารดาทำงานนอกบ้าน

* ศุทธิณี รุจิระพงศ์, พรเพ็ญ ศิริสัตยวงค์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลพระอาจารย์ อำเภอองครักษ์
จังหวัดนครนายก

* อ้อมใจ แต่เจริญวิริยะกุล, ปรินทร์ จำปาทอง, ชนัญญา มงคล, เนตรชนก ศิริเลิศรุ่งเรือง

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักเกิน

* ศิริภา วรรณประเสริฐ

ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน

* อธิพงษ์ อังทิมะ, สุทธิพร มูลศาสตร์, ปราการ ถมยางกูร

ผลของโปรแกรมโภชนาการที่มุ่งเน้นและชี้แนะที่มุ่งเน้นสุขภาพสายตาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

* วิภาดา แซ่เล้า, กานต์สุดา วันจันทร์, สุนทิพย์ พัฒนกุล, ประไพศรี ศิริจักรวาล

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน ของพนักงานจัดระวางสินค้า สยามสินธุราชภูมิ
จังหวัดสมุทรปราการ

* ประหยัด ทิพย์สุทธิ

การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกอานันทาสีต่อระบบประสาทอัตโนมัติและอารมณ์ความรู้สึก

* อำพล บุญเพียร, วรินทร์ เขตชูวิทย์กุล, วิมล สยอวรรณ, สุติภัทร โพธิ์ศรี



วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม 2562 ISSN 2651-1908

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานวิชาการในรูปแบบรายงานวิจัย (Research Article) และบทความปริทัศน์ (Review Article) สาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

กำหนดการออกวารสาร

ทุกๆ 4 เดือน (ปีละ 3 ฉบับ)

มกราคม – เมษายน

พฤษภาคม – สิงหาคม

กันยายน – ธันวาคม

เจ้าของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

312 หมู่ 11 ต.บ้านต๋อม อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 0-5443-1779 โทรสาร 0-5443-1889

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.เวทิน นพนิตย์

ผู้อำนวยการ Professional Associates of Thailand

ดร.ธานี กล่อมใจ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

บรรณาธิการ

ดร.ทักษิภา ชัชรรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ฐิติพร เรือนกุล

เลขานุการ

อาจารย์จรรยา แก้วใจบุญ

อาจารย์สมศรี ทาทาน

อาจารย์อัมพร ยานะ

นางสาว ชนิดาภา อินตะมุด

นายเอกชัย หมั่นขัตติย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ์

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ สิทธิสมบัติ

มหาวิทยาลัยเนชั่น

รองศาสตราจารย์ ดร.พรณพินโล ศรีอาภรณ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล นธการกิจกุล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยศ ชิดมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมานจิต ภิรมย์รัตน์

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ดร.วิยะดา รัตนสุวรรณ

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.ประจวบ แผลมหลัก

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์

มหาวิทยาลัยเนชั่น

ดร.นุสรา ประเสริฐศรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สรรพสิทธิประสงค์

ดร.จุไรรัตน์ ห้าวหาญ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สุรินทร์

ดร.ดาราวรรณ รองเมือง

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ดร.ดลนภา หงส์ทอง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ดร.กฤตพัทธ์ ผิกฝน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ดร.ปรศนีย์ สมิทธิ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

ดร. พิมพิมล วงศ์ไชยา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

สารบัญ

หน้า

- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการจัดการเรียนการสอนแบบสถานการณ์จำลอง
ในหมวดวิชาชีวะการพยาบาล ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา 3
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อความแข็งแกร่งในชีวิต
การเห็นคุณค่าในตนเอง ความฉลาดทางอารมณ์ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดตรัง 16
- การพัฒนารูปแบบการบูรณาการจัดการจัดการเรียนการสอนกับการบริการวิชาการในการดูแลผู้สูงอายุ
ที่มีภาวะพึ่งพิงตามแนวคิด University- community Engagement 31
- ความสัมพันธ์ระหว่างสมดุลชีวิตกับการทำงาน ดัชนีความสุขคนทำงานกับความผูกพันในองค์กร
ของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา 48
- การศึกษาภาวะสุขภาพจิตและระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล :
กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 60
- ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา
ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์
ของมารดาทำงานนอกบ้าน 69
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
ตำบลพระอาจารย์ อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก 82
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงที่มีน้ำหนักเกิน 92
- ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในชุมชน 105
- ผลของโปรแกรมโภชนาการศึกษาร้านอาหารที่มีลูทีนและซีแซนทีนสูงเพื่อสุขภาพสายตาในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 119
- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากการทำงาน ของพนักงานจัดระวางสินค้า
สนามบินสุวรรณภูมิ จังหวัดสมุทรปราการ 132
- การศึกษาผลของการสูดดมกลิ่นน้ำมันดอกว่านมหาหงส์ต่อระบบประสาทอัตโนมัติ
และอารมณ์ความรู้สึก 147



ผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook ต่อความสำเร็จ ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ ของมารดาทำงานนอกบ้าน

ศุทธิณี รุจิระพงศ์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พรเพ็ญ ศิริสัตยวงค์

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Received: August 29, 2018

Revised: May 6, 2019

Accepted: May 27, 2019

บทคัดย่อ

การที่มารดาหลังคลอดต้องให้นมบุตรพร้อมไปกับการทำงานนอกบ้านนั้น เป็นสิ่งที่มีผลต่อความเชื่อมั่นของมารดาในการที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาวให้ประสบความสำเร็จ การวิจัยแบบกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ ของมารดาทำงานนอกบ้าน กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาทำงานนอกบ้านจำนวน 52 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 คน ที่นำมาจับคู่ให้มีลักษณะข้อมูลคล้ายคลึงกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาทำงานนอกบ้านผ่านช่องทาง Facebook 2) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา 3) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 4) แบบสอบถามความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติ Fisher exact test ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีส่วนของมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p = 0.032$ โปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ผ่าน Facebook นี้ จึงสามารถนำไปใช้ส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพื่อเพิ่มความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาวของมารดาทำงานนอกบ้านได้ต่อไป

คำสำคัญ : การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เฟสบุ๊ค การเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยาว มารดาทำงานนอกบ้าน



Effect of Self - efficacy Monitoring and Promoting Program Through Facebook on Success in 12 weeks Exclusive Breastfeeding among Working Mothers

Sutthinee Rujirapong

Faculty of Public Health, Chiang Mai University

Pornpen Sirisatayawong

Faculty of Associated Medical Sciences, Chiang Mai University

Abstract

The mother after childbirth who need to sustain the role of maternal breastfeeding, along with worker role can effect on self - efficacy to success in exclusive breastfeeding. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of self-efficacy monitoring and promoting program through Facebook on success in 12 weeks exclusive breastfeeding among working mothers. The subjects consisted of 52 working mothers. They were recruited by inclusion criteria and equally assigned into control group and experimental group with 26 members in each group. Each group have subjects with similar characteristics was matched. The research instruments were 1) the self – efficacy of breastfeeding monitoring and promoting program on working mothers through Facebook 2) the self - efficacy of breastfeeding questionnaire 3) personal information questionnaire 4) the success in 12 weeks exclusive breastfeeding questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics and Fisher exact test. The results revealed that the experimental group had statistically significant higher success in 12 weeks exclusive breastfeeding than control group at significant level $p = 0.032$. It showed that this program could be use for promoting of breastfeeding to increase in success of exclusive breastfeeding among working mothers in the next.

Keywords : Self - efficacy, Facebook, Exclusive breastfeeding, Working mothers.



บทนำ

นมมารดาคือสารอาหารจากธรรมชาติที่มีคุณค่าครบถ้วน เพียงพอ และเหมาะสมที่สุดสำหรับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดานอกจากจะมีประโยชน์ต่อตัวมารดา ยังช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างมารดา ทารก และคนในครอบครัว ช่วยลดค่าใช้จ่าย ลดการใช้ทรัพยากร ลดการสร้างมลพิษ และยังเป็น การสร้างประชากรคุณภาพให้แก่ประเทศชาติอีกด้วย (ยุพยง แห่งเชาวนิช, กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, ศิริพัฒนา ศิริธนา รัตนกุล, อังสนา วงศ์ศิริ, และอัญชรี พรหมสกุล, 2557) จึงมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้ทารกทุกคนได้รับนมมารดาอย่างเดียวยาวอย่างน้อย 6 เดือน และได้รับนมมารดาพร้อมกับอาหารเสริมตามวัยไปจนถึงขวบปีที่ 2 องค์การอนามัยโลก (WHO) และองค์การกองทุนเพื่อเด็กและสตรีแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ตั้งเป้าว่าภายในปีพ.ศ. 2568 ทัวโลกจะมีอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือน อย่างน้อยร้อยละ 50 (WHO, 2017) สำหรับประเทศไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กำหนดเป้าหมายว่าในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) เด็กไทยจะได้รับนมมารดาอย่างเดียวยาวถึง 6 เดือน อย่างน้อยร้อยละ 50 (กองแผนงาน กรมอนามัย, 2560)

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ มีบทบาทรับผิดชอบในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว จากสถิติการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของผู้รับบริการในปีพ.ศ. 2560 ที่ผ่านมา พบว่าในช่วงระยะ 1 เดือน, 2 เดือน, 4 เดือน และ 6 เดือนหลังคลอด อัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อย่างเดียวของผู้รับบริการเท่ากับร้อยละ 88.5, 83.8, 74.4 และ 70.5 ตามลำดับ แม้ว่าจะผ่านเกณฑ์ที่กำหนด แต่ก็มีแนวโน้มลดลงต่อเนื่องโดยเฉพาะในช่วง 2 และ 4 เดือนหลังคลอด อัตราการเลี้ยงบุตร

ด้วยนมมารดาอย่างเดียวลดลงถึงร้อยละ 9.4 สถิตินี้สะท้อนให้เห็นว่าการที่มารดาหลังคลอดจะประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนั้นมีปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบ ได้แก่ ปัจจัยด้านตัวมารดา ด้านทารก ด้านบุคลากรทางการแพทย์ และการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม (จิรนนท์ วีรกุล, 2559; พรนภา ตั้งสุขสันต์, และเอมอร รตินธร, 2554; พรพิมล อาภาสสกุล, 2559; รุจิรา ภูทวี, 2551) โดยด้านตัวมารดามารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกบ้านและให้นมบุตรไปด้วย มักมีปัญหาในเรื่องความเหนื่อยล้า เรื่องปริมาณน้ำนมที่ไม่เพียงพอให้บุตร เรื่องบริบทการทำงานที่ไม่เอื้อต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เรื่องขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม และเรื่องการได้รับข้อมูลรวมถึงคำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่ไม่เพียงพอ (กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, พรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒยา, สุพินดา เรื่องจิรัชฐีเยียร, และสุดาภรณ์ พยัคฆเรือง, 2555; พรนภา ตั้งสุขสันต์, และเอมอร รตินธร, 2554) พบว่าหากมารดาได้รับข้อมูลความรู้และคำแนะนำเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่เพียงพอถูกต้อง และเหมาะสมแล้ว จะมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในด้านบวกและมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาให้ประสบความสำเร็จต่อไป (Lawrence & Lawrence, 2005 อ้างถึงใน เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม และคณะ, 2556)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในระดับสูง โดยเฉพาะที่ระยะ 2 สัปดาห์หลังคลอดนั้น สามารถทำนายถึงความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 6 เดือน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Jager, Broadbent, Fuller-Tyszkiewicz, & Skouteris, 2014; Semenik, Loiselle, & Gottlieb, 2008) Dennis & Faux (1999) ได้นำแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ



Bandura (1997) มาปรับใช้ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่มีการศึกษาที่น่าแนวคิดนี้มาสร้างเป็นโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาในกลุ่มต่างๆพบว่าสามารถเพิ่มอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวในกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (พัชรินทร์ ไชยบาล, 2553)

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่ารูปแบบการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดามักเป็นการสอนให้ความรู้และฝึกทักษะปฏิบัติในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยทั่วไป ที่จัดในสถานบริการสุขภาพมารดาจะสามารถนำความรู้และทักษะที่มีไปใช้แก้ปัญหาในระยะแรกหลังคลอดได้เท่านั้น แต่ในระยะยาวมารดาไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้รูปแบบเช่นนี้มักมีข้อจำกัดในการติดตามผู้รับบริการอย่างต่อเนื่อง (ศุภวิทย์ มุตตามระ, กุสุมา ชูศิลป์, อุมพร สุทัศน์วรวิทย์, วราภรณ์ แสงทวีสิน, และยุพียงแห่งเขาวนิช, 2555) ทั้งยังสร้างความเครียดและความกดดันให้กับผู้รับบริการอีกด้วย (Demirtas, 2012)

ปัจจุบัน Facebook ถือเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก (แสงเดือน ผ่องพุด, 2556) พบว่ามีการนำ Facebook มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆได้อย่างมีศักยภาพ เพราะ Facebook นั้นเข้าถึงได้ง่าย มีความเป็นปัจจุบันสามารถใช้เป็นช่องทางในการนำเสนอข้อมูลได้หลากหลายรูปแบบ และยังใช้ติดตามผู้เรียนได้อย่างต่อเนื่องและ Facebook ยังเป็นช่องทางเชื่อมความสัมพันธ์ของคนที่มีความสนใจในเรื่องคล้ายๆกันที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือประสบการณ์แก่กันอีกด้วย (ระวิ แก้วสุกใส และชัยรัตน์ จุสปาโล, 2556)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำ Facebook มาประยุกต์ใช้พัฒนารูปแบบการติดตามส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในกลุ่มมารดาทำงานนอกร้านเพื่อ

ลดปัญหาดังกล่าวข้างต้น โดยการดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยเฉพาะช่วงระยะ 1-6 สัปดาห์หลังคลอด เพื่อให้มารดาทำงานนอกร้านประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ อันจะส่งผลต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่องไปถึง 6 เดือนหลังคลอดต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook ต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนาน 12 สัปดาห์ของมารดาทำงานนอกร้านและเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระเบียบวิธีการวิจัย

วิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) แบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำการวัดผลทั้งก่อน ระหว่างและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือมารดาทำงานนอกร้านที่ฝากครรภ์และคลอดที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2561 มีการกำหนดคุณสมบัติคือ 1. เป็นคนไทย ตั้งครรภ์ครั้งแรก 2. ตั้งใจที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวโดยไม่ให้น้ำหรืออาหารเสริมอื่นยกเว้นยาหรือวิตามินตามคำสั่งแพทย์ นาน 12 สัปดาห์หลังคลอด 3. คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอยู่ในระดับน้อยหรือปานกลาง 4. มีอุปกรณ์ในการเข้าถึง Facebook 5. อ่านออกเขียนภาษาไทยได้ และยินดีเข้าใช้โปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนม

มารดาผ่าน Facebook (ไม่มีค่าใช้จ่าย) อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์ 6.ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย 7.มารดาไม่มีข้อห้ามในการให้นมบุตร 8.ทารกไม่มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคในการติดกลืนนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัยคือ กลุ่มตัวอย่างมีการเข้าร่วมโปรแกรมน้อยกว่า 2 วัน/สัปดาห์ ถือว่าเจตนาถอนตัวออกจากงานวิจัย มีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) ที่ 0.80 ขนาดอิทธิพลขนาดกลาง (medium effect) ที่ 0.50 และมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ได้ขนาดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 22 คน (Burn & Grove, 2010) และเพื่อจัดการกับปัญหาการถอนตัวระหว่างการวิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 ทำให้ได้ขนาดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 26 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากแบบไม่แทนที่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จับคู่ให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึงกันคือ มีระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ระดับน้อยถึงปานกลาง ช่วงอายุห่างกันไม่เกิน 5 ปี และระดับการศึกษาเดียวกัน(ในวิจัยครั้งนี้ไม่มีกลุ่มตัวอย่างถอนตัวออกจากงานวิจัย)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ

1. เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่

1.1) โปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาทำงานนอกบ้าน ผ่าน Facebook สร้างขึ้นตามแนวคิดส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของ Dennis (1999) ผ่าน 4 ช่องทางคือการสร้างประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา การให้มารดาได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา การชักจูง ให้คำแนะนำ คำชี้แนะ กระตุ้น ชมเชย และสร้างกำลังใจให้แก่มารดา

และการประเมินสภาวะความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ของมารดาประยุกต์กับแนวทางส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาทำงานนอกบ้านของ สุสันtha ยิ้มแย้ม (2556) และการใช้ Facebook เพื่อส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรมตามแผนการดำเนินงานและคู่มือกิจกรรม 2 ระยะ เริ่มตั้งแต่ระยะแรกหลังคลอดขณะยังพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล (หลังคลอด 1 วัน) จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที กระทำเป็นรายบุคคล ด้วยการทวนความรู้และทักษะปฏิบัติในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่ได้รับจากการพยาบาลตามปกติให้ซ้ำ และเพิ่มเติมในประเด็นเฉพาะของมารดาทำงานนอกบ้านให้ และเมื่อถูกจำหน่ายจากโรงพยาบาลจะมีการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและติดตามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน 4 ช่องทาง ตามแผนการดำเนินงานเป็นระยะต่อเนื่องไปจนถึงระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด ผ่านลักษณะของกลุ่มลับบน Facebook ชื่อ “ นมแม่ เวอร์กิ้ง맘 ” ที่มีผู้วิจัยเป็น admin ดูแลกลุ่ม และกลุ่มทดลองเป็นสมาชิกกลุ่ม กลุ่มนี้นอกจากจะมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาทำงานนอกบ้านแล้ว ยังเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามปัญหาและขอคำแนะนำในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา รวมถึงใช้เป็นช่องทางในการแบ่งปันข้อมูลและประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาให้แก่กันด้วยและมีการดึงเอาจุดเด่นของ Facebook เช่น การเป็นรูปแบบการสื่อสารแบบ 2 ทาง ที่ไม่หยุดนิ่ง สามารถใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา การเป็นช่องทางในการนำเสนอข้อมูลที่ทำได้หลากหลายรูปแบบ การเป็นเวทีสาธารณะออนไลน์ของกลุ่มคนที่มีความสนใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเหมือนกัน มาช่วยสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรมด้วย โปรแกรมดังกล่าวนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพ ด้วยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดย



ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านพิจารณาความชัดเจนและความครอบคลุมในเนื้อหา ความเหมาะสมในรูปภาพ ภาษา รูปแบบ และลำดับการนำเสนอ แล้วนำเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นจึงนำไปโปรแกรมที่ได้ ไปทดลองใช้กับมารดาที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหา ความเหมาะสมของรูปแบบ และลำดับเวลาการนำเสนอแล้วนำเสนอแนะดังกล่าวมาปรับแก้อีกครั้งให้ถูกต้องสมบูรณ์ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่

2.1) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ฉบับข้อคำถาม 14 ข้อ ของ Dennis (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย อุษณีย์ จิตตะเวช และคณะ (2558) ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตโดยตรงจาก ผู้นิพนธ์ให้ใช้เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยนำไปทดลองใช้กับมารดาทำงานนอกบ้านที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.896

2.2) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เกี่ยวกับอายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ระยะเวลาในการหยุดงานเพื่อเลี้ยงบุตร ลักษณะครอบครัว และความตั้งใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว ความถี่และช่วงเวลาในการใช้ Facebook ของกลุ่มตัวอย่าง

2.3) แบบสอบถามความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของ (โบว์ชมพูนุตรแสงดี กรรณิการ์ กันธะรักษา และจันทรรัตน์ เจริญสันติ, 2556). เป็นข้อคำถามปลายเปิด 1 ข้อ คือ มารดามีการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวหรือไม่ ถ้าเลี้ยง ให้ระบุว่าจะวางแผนจะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวต่อเนื่องนานเท่าไร ถ้าตอบว่าไม่ได้เลี้ยง ให้

ระบุสาเหตุและจำนวนสัปดาห์ที่เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ผู้วิจัยจะเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง (ซึ่งมีคุณสมบัติเข้าตามเกณฑ์คัดเข้าในข้อ 1-8 ยกเว้นข้อ 3 และ 6 ที่ต้องประเมินภายหลัง) ที่แผนกหลังคลอด ขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่ระยะหลังคลอดภายใน 24 ชั่วโมงแรก แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระดับน้อยหรือปานกลาง และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย มาจัดเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

กลุ่มควบคุม

1. ขณะยังรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลจะได้รับการพยาบาลตามปกติ และก่อนถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล จะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลและประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนครั้งที่ 2

ภายหลังถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลกลุ่มควบคุมจะได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยการติดตามเยี่ยมที่ระยะ 1-2 สัปดาห์หลังคลอด

2. ที่ระยะ 4 และ 8 สัปดาห์หลังคลอดจะมีการนัดพบกลุ่มควบคุมที่คลินิกสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ เพื่อประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 ตามลำดับ และสอบถามถึงการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

3. ที่ระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด จะมีการติดตามประเมินความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวของกลุ่มควบคุม



กลุ่มทดลอง

1. ขณะยังรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลนอกจากจะได้รับการพยาบาลตามปกติแล้ว ยังมีการทบทวนความรู้และทักษะปฏิบัติในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาให้ถูกต้องอีกครั้ง และจะได้รับความรู้และทักษะปฏิบัติเพิ่มเติมสำหรับมารดาทำงานนอกบ้าน รวมทั้งสามารถซักถาม หรือขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้เสมอ(ดำเนินการรายบุคคล คนละ 2 ครั้งในวันที่ 2 และ 3 หลังคลอด ครั้งละ 45-60 นาที) เพื่อส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งจะมีการประเมินความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ของมารดาเสมอ มีการชักจูง สร้างกำลังใจ ให้การช่วยเหลือแก่มารดา และชี้ให้เห็นตัวแบบมารดาทำงานนอกบ้านที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา และก่อนถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลจะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลและประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนครั้งที่ 2 พร้อมเชิญชวนให้เข้ากลุ่มลับใน Facebook ชื่อ “ นมแม่เวิร์กกิ้งมัม ” โดยมีการชี้แจงกฎกติกา ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมตลอดระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด และวิธีการมีส่วนร่วมให้ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม

ภายหลังถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลกลุ่มทดลองจะได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยการโทรติดตามเยี่ยมที่ระยะ 1-2 สัปดาห์หลังคลอด ร่วมกับการได้รับโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาของมารดาทำงานที่ดำเนินการผ่านกลุ่ม “ นมแม่ เวิร์กกิ้งมัม ” ต่อเนื่องไปถึงระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด

2. ที่ระยะ 4 และ 8 สัปดาห์หลังคลอดจะมีการนัดพบกลุ่มทดลองที่คลินิกสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ เพื่อประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนครั้งที่ 3 และครั้งที่ 4 ตามลำดับ และสอบถามถึงการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา

4. ที่ระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด จะมีการโทรติดตามประเมินความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพียงอย่างเดียวของกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์และเปรียบเทียบสัดส่วนความแตกต่างของลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ Chi square test

2. วิเคราะห์สัดส่วนของมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยุติระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Fisher's exact test

ผลการวิจัย

1. พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 25-29 ปี (ร้อยละ 57.7 และ 57.7) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 100 และ 100) มีการศึกษาระดับมัธยมปลาย/ปวช. (ร้อยละ 34.6 และ 34.6) อาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 76.9 และ 65.4) สามารถหยุดงานเพื่อเลี้ยงดูบุตรได้ 3 เดือน (ร้อยละ 80.0 และ 76.9) เป็นครอบครัวขยาย (ร้อยละ 73.1 และ 69.2) ตั้งใจเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว 6 เดือน (ร้อยละ 96.2 และ 96.2) เข้าใช้โปรแกรม Facebook ทุกวัน (ร้อยละ 80.2 และ 69.2) มักเข้าใช้โปรแกรม Facebook ในช่วงเวลา 12.01-18.00 น. (ร้อยละ 46.2 และ 50) และมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวก่อนได้รับโปรแกรมในระดับปานกลาง (ร้อยละ 88.5 และ 88.5)

2. กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวก่อนครบ 12 สัปดาห์หลังคลอด สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.032$) (ตารางที่ 1)



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบสัดส่วนความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยนมมารดาอย่างเดียวนครบ 12 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n=26)		กลุ่มควบคุม (n=26)		P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
- นมมารดาอย่างเดียวน ครบ 12 สัปดาห์	22	84.6	15	57.7	0.032 *
- นมมารดาอย่างเดียวน ไม่ถึง 12 สัปดาห์	4	15.4	11	42.3	

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของมารดาทำงานนอกบ้านที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา อย่างเดียวน มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p = 0.032$) อธิบายได้ว่าผลจากโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook นี้ได้ช่วยเพิ่มความมั่นใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวนในกลุ่มทดลอง โดยรูปแบบกิจกรรมในโปรแกรมที่มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาทำงานนอกบ้าน เป็นระยะอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ระยะแรกหลังคลอดไปจนถึงระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอดนั้น ทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา สอดคล้องกับการศึกษาของ Hannula, Kau nonen, & Tarkka (2008) ที่พบว่ามารดาที่ได้รับการสนับสนุนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาโดยบุคลากรสุขภาพตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด ต่อเนื่องมาจนถึงระยะหลังคลอด จะมีประสิทธิภาพมากกว่าการเน้นให้คำแนะนำเพียงระยะใดระยะหนึ่ง หรือโดยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเท่านั้น

รูปแบบการนำเสนอข้อมูลให้แก่กลุ่มทดลองแบบคลิปวิดีโอและภาพประกอบการบรรยาย พบว่ามีข้อดีคือ ทำให้ข้อมูลที่นำเสนอ น่าสนใจช่วยกระตุ้นการ

เรียนรู้เพิ่มขึ้น ด้วยเนื้อหา ภาพ และเสียงบรรยายที่ชัดเจน ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการสื่อ ง่ายต่อการเข้าใจ มีประสิทธิภาพเทียบเท่าการให้ข้อมูลจากเจ้าหน้าที่โดยตรง สอดคล้องกับการศึกษาของมัทนา สังวาลย์ และ นิตยา โรจนนิรันดร์กิจ (2558) ที่ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของรูปแบบการสอนให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดและทักษะการให้นมบุตรของมารดาหลังคลอด พบว่าสื่อวีดิทัศน์มีประสิทธิภาพต่อคะแนนความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดและทักษะในการให้นมบุตรไม่แตกต่างกับการใช้ภาพพลิกให้ความรู้โดยเจ้าหน้าที่ แต่สื่อวีดิทัศน์ให้คุณภาพการสอนที่ดีกว่าภาพพลิกในด้านเนื้อหาที่ชัดเจน ครอบคลุม มีภาพ เสียงที่ชัดเจน กระตุ้นการเรียนรู้ และง่ายต่อการเข้าใจมากกว่า

การนำเสนอข้อมูลบนโปรแกรม Facebook นั้นมีข้อดีคือ กลุ่มทดลองสามารถเลือกที่จะศึกษาข้อมูลหรือทวนซ้ำในประเด็นที่สนใจ หรือติดต่อขอคำแนะนำหรือความช่วยเหลือจากผู้วิจัยเมื่อใดก็ได้ การที่ Facebook เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ทำให้มีลักษณะเป็นการสื่อสารแบบ 2 ทางที่ไม่หยุดนิ่งทำให้มีความน่าสนใจว่าการสื่อสารแบบทางเดียว หรือการสื่อสารแบบ 2 ทางที่หยุดนิ่งเป็นเวลานาน (อัจฉราภรณ์ พัฒนศิริ, 2560;



แสงเดือน ผ่องพุ่ม, 2556) การที่ Facebook มีช่องทางสารสนเทศทั้งแบบสาธารณะและส่วนบุคคลที่สามารถโพสต์ข้อความถามตอบโดยจะมีการแจ้งเตือนให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งคู่สนทนาไม่จำเป็นต้องโต้ตอบในทันทีแต่สามารถกลับมาตอบในภายหลังได้โดยที่ข้อความไม่หายไป รูปแบบการปฏิสัมพันธ์เช่นนี้ ทำให้ไม่เกิดความกดดันทั้ง 2 ฝ่ายมากจนเกินไป ช่วยให้บรรยากาศการมีปฏิสัมพันธ์ผ่อนคลายมากขึ้น นับเป็นผลดีต่อการรับรู้ความสามารถของผู้ใช้สื่อเองในการที่จะนำข้อมูลไปปฏิบัติต่อ (Leslie, 2004; Bandura, 1997)

การศึกษาของ ระวิ แก้วสุกใส และชัยรัตน์ จุสปาโล (2556) กล่าวว่า Facebook เป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่ผู้ใช้สามารถสร้างและแลกเปลี่ยนข้อมูลให้แกกันถือเป็นเครื่องมือสื่อสารที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเข้าถึงได้ง่าย ใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา สามารถใช้นำเสนอข้อมูลความรู้ต่างๆ ให้แก่ผู้เรียนได้หลากหลายรูปแบบ ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี และสามารถใช้เป็นช่องทางติดตามให้ความช่วยเหลือผู้เรียนได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ Facebook ยังเป็นช่องทางเชื่อมความสัมพันธ์ของคนที่มีความสนใจในเรื่องคล้ายๆ กัน ให้เข้ามาอยู่เป็นกลุ่มสังคมเดียวกัน เกิดการเรียนรู้ทางสังคม เรียนรู้จากสิ่งที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง เช่น การแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือประสบการณ์จากผู้อื่น เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ค้นคว้าและเรียนรู้ด้วยตนเอง จนสามารถสร้างความรู้ ความเข้าใจได้อย่างมีความหมายมากขึ้น

การเสนอข้อมูลของผู้วิจัยผ่าน Facebook เป็นการเสนอทางเลือกให้กลุ่มทดลองได้เลือกนำไปปฏิบัติต่อ ช่วยกระตุ้นให้กลุ่มทดลองได้ดึงเอาศักยภาพของตนเองที่มีออกมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การเกิดประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการเลี้ยงบุตร

ด้วยนมมารดา (Bandura, 1997) หรือแม้กระทั่งการที่มารดาสามารถดึงเอาประสบการณ์ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาที่เคยทำได้สำเร็จมาใช้แก้ปัญหา ก็จะเป็นการทำให้เกิดประสบการณ์แห่งความสำเร็จอันใหม่ที่เกิดขึ้นกับตัวมารดาอีกครั้ง ส่งผลให้มารดามีความมั่นใจในความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้นในการที่จะเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยังสำเร็จต่อไป (Kingston, Dennis, & Sword, 2007)

รูปแบบความเป็นกลุ่มสังคมของมารดาทำงานนอกบ้านที่มีความสนใจในเรื่องการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเหมือนกันบนโลกออนไลน์ จะช่วยให้มารดากลุ่มทดลองรู้สึกเป็นกันเอง รู้สึกสบายใจที่จะขอความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนจากผู้วิจัยหรือสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเมื่อตนเองเกิดปัญหา หรือสมาชิกกลุ่มที่เคยประสบปัญหาแบบเดียวกันก็มีความสบายใจที่จะแบ่งปันประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่ตนเองเคยทำได้สำเร็จส่งต่อให้ผู้อื่นใช้เป็นแบบอย่างในการแก้ปัญหาต่อไป (Bree, Andrew, & David, 2015) นอกเหนือจากความสบายใจที่ได้รับแล้วการได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของตัวแบบที่มีบริบทคล้ายคลึงกับตนเองนี้จะส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจในข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาทำงานนอกบ้านง่ายขึ้นสามารถเลือกเอาความรู้เหล่านี้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของตนเองได้ต่อไป การเรียนรู้จากตัวแบบนี้จะทำให้มารดามั่นใจว่าตนเองก็สามารถประสบความสำเร็จได้เช่นเดียวกัน (Bandura, 1997)

รูปแบบกลุ่มสังคมบนแม่บ้านโลกออนไลน์นี้ยังนำมาซึ่งความรู้สึกเห็นอกเห็นใจกัน มีการส่งต่อกำลังใจ ชักจูงใจ เสริมแรงบวกให้แก่สมาชิกในกลุ่มด้วยกัน การที่มีผู้วิจัยคอยชื่นชมและสนับสนุนเมื่อมารดาสามารถปฏิบัติกิจกรรมใดได้ถูกต้อง คอยให้ข้อเสนอแนะแนวทางที่ถูกต้องเมื่อมารดาเกิดปัญหาอุปสรรคในการ



เลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา เหล่านี้จะนำมาซึ่งความมั่นใจของมารดาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาให้สำเร็จต่อไป (Mc Queen, Dennis, Stremler, & Norman, 2011; Thulier, & Mercer, 2009; Bandura, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของ Zhu, Chan, Zhou, Ye, & He, (2014) ที่ได้กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาว่า การสนับสนุนทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นจากบุคลากรผู้เชี่ยวชาญหรือบุคคลที่ไม่เชี่ยวชาญ ต่างสามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ระยะเวลาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวได้เช่นกัน

แม้ว่าการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมจะสิ้นสุดลงที่ระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด แต่พบว่าการศึกษาทดลองยังคงอยู่ในกลุ่มลับต่อไปได้จนกว่าจะสิ้นสุดโครงการวิจัย ยังสามารถใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่มีอยู่สามารถปฏิสัมพันธ์กับผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มต่อไปได้จะช่วยให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองยังคงอยู่ในระดับสูงต่อไปจนถึง 8 สัปดาห์หลังคลอด ตรงกันข้ามกับกลุ่มควบคุมที่หลังถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล จะได้รับเพียงการโทรติดตามเยี่ยมที่ระยะ 1 - 2 สัปดาห์หลังคลอดเท่านั้นทำให้กลุ่มควบคุมมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ระยะ 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์หลังคลอดไม่แตกต่างกับที่ระยะก่อนถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ อุษณีย์ จินตะเวช, นภัสนันท์ สุขเกษม, เทียมศร ทองสวัสดิ์, และลาวัลย์ สมบูรณ์ (2558) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและการสนับสนุนทางสังคมต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาหลังคลอด พบว่ามารดาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจากครอบครัว และได้รับการประเมินปัญหาอุปสรรคพร้อม

ทั้งได้รับการช่วยเหลืออย่างเพียงพอในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวยตามแผนการดำเนินกิจกรรมการที่มารดาและคนในครอบครัวสามารถทบทวนหรือหาความรู้เพิ่มเติมจากคู่มือการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียว และคู่มือการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว สามารถโทรปรึกษาผู้วิจัยได้ตลอดนี้ จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวที่ระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอด และ 6 เดือนหลังคลอดที่เพิ่มสูงขึ้น และมีค่ามากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ความแตกต่างของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 เห็นได้ชัดจากรูปแบบวิธีการแก้ปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาภายหลังถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล จากการติดตามกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองเมื่อเกิดปัญหาในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา จะมีการใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่มีการนำเสนอไว้ตามแผนดำเนินการของโปรแกรมบนสื่อสังคมออนไลน์มาช่วยในการแก้ไขปัญหา กลุ่มทดลองจะมีการรับรู้ว่าตนเองมีแหล่งช่วยเหลือสนับสนุนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา จากทั้งบุคลากรทางการแพทย์และสมาชิกกลุ่มที่เป็นมารดาหลังคลอดซึ่งมีบริบทที่คล้ายคลึงกับตนเอง และสามารถเข้าถึงได้ง่าย จะช่วยส่งเสริมให้มารดามีการรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปได้ มารดาส่วนใหญ่สามารถเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและทันท่วงที จึงทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคจนสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวต่อไปได้ ในขณะที่กลุ่มควบคุม การมีชุดความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอันเดิมที่ได้รับมาตั้งแต่ระยะแรกหลังคลอด และการได้รับเพียงการโทรติดตามเยี่ยมที่ระยะ 1 และ 2 สัปดาห์หลังคลอดเท่านั้น ยังไม่เพียงพอที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาที่ต้อง



ประสบในระยะต่อมาได้ พบว่ากลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ขาดความเชื่อมั่นที่เอาชนะปัญหาของการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา จึงตัดสินใจที่จะยุติการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและให้นมผสมแก่บุตรแทน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของสุสัทยา ยิ้มแย้ม (2556) ที่ว่าการให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาทำงานนอกบ้าน เพียงระยะหลังคลอดในโรงพยาบาลเท่านั้นยังไม่เพียงพอ ควรมีการติดตามให้คำแนะนำช่วยเหลือแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการให้นมบุตรแก่มารดาเป็นระยะ อย่างต่อเนื่องไปจนถึง 6 เดือนหลังคลอด

เมื่อสิ้นสุดการวิจัยที่ระยะ 12 สัปดาห์หลังคลอด พบว่ากลุ่มทดลองมีสัดส่วนของมารดาที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p=0.032$) สอดคล้องกับการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและการสนับสนุนทางสังคมต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาหลังคลอด ของอุษณีย์ จินตะเวช, นภัสพันธ์ สุขเกษม, เทียมศร ทองสวัสดิ์, และลาวัลย์ สมบูรณ์ (2558) ที่พบว่ามารดากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมและการสนับสนุนทางสังคมจะมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดา ที่ระยะหลังคลอด 6 สัปดาห์ และหลังคลอด 6 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุม และสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาได้นานถึง 6 เดือน ในอัตราที่มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ ไชยบาล (2553) ที่พบว่ามารดาที่มีบุตรคนแรกกลุ่มทดลองที่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาจะมีค่าเฉลี่ยระยะในการเลี้ยง

บุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวันที่ 6 สัปดาห์หลังคลอด สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาทำงานนอกบ้านผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในการศึกษานี้ จึงควรนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาทำงานนอกบ้านต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook นี้ ไปใช้ติดตามให้ความช่วยเหลือและกระตุ้นส่งเสริมให้มารดาทำงานนอกบ้านมีความมั่นใจในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในระยะหลังคลอดที่มารดาถูกจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลไปแล้วโดยมีหลักการคือ 1) ต้องมีแผนการดำเนินงานที่วางไว้อย่างชัดเจน เน้นการเสนอข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางให้มารดาได้ตัดสินใจเลือกใช้ ให้เหมาะสมตามบริบทของตน ควรมีการติดตามให้คำแนะนำและความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องภายใต้แนวคิดการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 2) สื่อหรือข้อมูลที่นำเสนอต้องมีความชัดเจนด้วยภาพ เสียง และเนื้อหาที่ถูกต้องตามหลักการ และสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับสารในแต่ละระยะ 3) ผู้รับสารจะต้องสามารถใช้ Facebook ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ โปรแกรมจึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำโปรแกรมติดตามส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาผ่าน Facebook ไปศึกษาต่อในมารดาครรภ์แรกกลุ่มอื่น (ที่



ใช้ Facebook ได้) เช่น กลุ่มมารดาวัยรุ่น กลุ่มมารดาที่มีบุตรน้ำหนักร้อยกว่าเกณฑ์หรือคลอดบุตรก่อนกำหนด

2. ควรพัฒนากิจกรรมในแผนการดำเนินงานในโปรแกรมอย่างต่อเนื่องไปจนถึง 6 เดือน แล้วติดตามผลความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างต่อเนื่องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรณีการ วิจิตรสุคนธ์, พรณรัตน์ แสงเพิ่ม, นันทิยา วัฒนา, สุพินดา เรื่องจิรัชญ์, และ สุดาภรณ์ พยัคฆเรือง. (2555). *การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟรี-วัน.
- กองแผนงาน กรมอนามัย. (2560). *แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560, จาก http://planning.anamai.moph.go.th/download/D_Strategic/2560/down/KPI_Doh_SM60 compressed.pdf
- จันทิมา ปัทมธรรมกุล. (2550). *วิเคราะห์การสร้างวาทกรรมความงามของโฆษณาผลิตภัณฑ์บำรุงผิว*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวารสารศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสื่อสารมวลชนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิรนนท์ วีรกุล. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความสำเร็จในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือนในโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครสวรรค์. *นเรศวรวิจัย ครั้งที่ 12 วิจัยและนวัตกรรมกับการพัฒนาประเทศ* (ฉบับพิเศษ), 746-757.
- บัวชมพู บุตรแสงดี, กรณีการ กันธะรักษา, และจันทรัตน์ เจริญสันติ. (2556). ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง *พยาบาลสาร*, 40(3), 1-10.
- พัชรินทร์ ไชยบาล. (2553). *ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาที่มีบุตรคนแรก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรณา ตั้งสุขสันต์, และเอมอร รตินธร. (2554). ประสบการณ์และปัจจัยเชิงบริบทที่เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในมารดาที่ทำงานนอกบ้านเต็มเวลา. *Journal of Nursing Science*, 29(3), 52-63.
- พรพิมล อาภาสกุล. (2559). ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของสตรีไทย. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 30(2), 133-146.
- เพ็ญรุ้ง นวลแจ่ม และคณะ. (2556). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและระยะเวลาการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดาของมารดาในเขตภาคใต้*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสยาม.
- มัทนา สังวาลย์, และนิตยา โจนนรินทร์กิจ. (2558). การศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของสื่อการสอนระหว่างสื่อวีดิทัศน์กับภาพพลิกในด้านความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวหลังคลอดและทักษะการให้นมมารดาของสตรีหลังคลอด. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(1), 56-66.
- ยุพียง แห่งเขาวนิช, กรณีการ วิจิตรสุคนธ์, ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล, อังสนา วงศ์ศิริ, และอัญชรี พรหมสกุล. (2557). *คู่มือแม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไอยรา.
- รุจิรา ภูทวี. (2551). *ปัจจัยการรับรู้ ปัจจัยร่วม และพฤติกรรมการเตรียมตัวเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องก่อนกลับไปทำงานของมารดาที่ทำงานนอกบ้าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผดุงครรภ์ชั้นสูงมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ระวี แก้วสุกใส, และชัยรัตน์ จุสปาโล. (2556). เครือข่ายสังคมออนไลน์: กรณีเฟซบุ๊ก (Facebook) กับการพัฒนาผู้เรียน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 5(4), 195-205.
- ศุภวิทย์ มุตตามระ, กุสุมา ชูศิลป์, อุมพร สุทัศน์วรวิ, วราภรณ์ แสงทวีสิน, และยุพียง แห่งเขาวนิช. (2555). *ตัวรายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพฯ: มูลนิธินมแม่แห่งประเทศไทย.



เอกสารอ้างอิง

- สุสันหา อัมมัยม. (2556). การส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาทำงานนอกบ้าน. *พยาบาลสาร*, 40(3), 129-135.
- แสงเดือน ผ่องพุ่ม. (2556). สื่อสังคมออนไลน์ : แนวทางการนำมาประยุกต์ใช้ (Social media : How to application). *วารสารวิชาการสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 3(20), 1-22.
- อัจฉราภรณ์ พัฒนศิริ. (2560). การรับรู้กลยุทธ์การสื่อสารการตลาดของธนาคารกสิกรไทยบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ Facebook (KBank Live) ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้ผลิตภัณฑ์และบริการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจ มหاسبัตติ, สาขาบริการธุรกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา. สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560, จาก http://www.teacher.ssru.ac.th/pisit_po/file.php/1/1-2560/3/6.pdf
- อุษณีย์ จินตะเวช, นกัสนันท์ สุขเกษม, เทียมศร ทองสวัสดิ์, และลาววัลย์ สมบูรณ์. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและการสนับสนุนทางสังคมต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาและอัตราการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาหลังคลอด. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 27(1), 34-47.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bree, H., Andrew, S., & David, R. G. (2015). Connected Motherhood: Social Support for Moms and Moms-to-Be on Facebook. *TELEMEDICINE and e-HEALTH*, 21(5), 415-421.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2010). *The practice of nursing research: Conduct, critique, and utilization* (7th ed.). St. Louis: Elsevier Saunders.
- Demirtas, B. (2012). Strategies to support breastfeeding: a review. *International Nursing Review*, 59(4), 474-481.
- Dennis, C. L. (1999). Theoretical underpinnings of breastfeeding confidence: A self-efficacy framework. *Journal of Human Lactation*, 15, 195-221.
- Dennis, C. L. (2003). The breastfeeding self-efficacy scale: psychometric assessment of the short form. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 32, 734-743.
- Hannula, L., Kaunonen, M., & Tarkka, M. T. (2008). A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. *Journal of Clinical Nursing*, 17(9), 1132-1143.
- Jager, E. D., Broadbent, J., Fuller-Tyszkiewicz, T., & Skouteris, H. (2014). The role of psychosocial factors in exclusive breastfeeding to six month postpartum. *Midwifery*, 30, 657-666.
- Kingston, D., Dennis, C. L., & Sword, W. (2007). Exploring breast-feeding self-efficacy. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 207-215.
- Leslie, M. (2004). Counseling women about elective cesarean section. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 4(2), 155-159.
- McQueen, K. A., Dennis, C. L., Stremmler, R., & Norman, C. D. (2011). A Pilot randomized controlled trial of breastfeeding self-efficacy intervention with primiparous mothers. *Journal of Obstetric, Gynecologic*, a 35-46.
- Semenic, S., Loiselle, C., & Gottlieb, L. (2008). Predictors of the duration of exclusive breastfeeding among first-time mothers. *Research in nursing & Health*, 31, 428-441.
- Thulier, D., & Mercer, J. (2009). Variable associated with breastfeeding duration. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 38, 259-268.
- Zhu, J., Chan, W. S., Zhou, X., Ye, B., & He, H. (2014). Predictors of breastfeeding self-efficacy among Chinese mothers : A cross-sectional questionnaire survey. *Midwifery*, 30, 705-711.



คำแนะนำ



การส่งผลงานวิชาการลงตีพิมพ์

ในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา พ.ศ.2562

เพื่อให้การจัดทำวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีคุณภาพ ดังนี้

วารสารจะดำเนินการในลักษณะ E- journal ไม่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ

ผลงานวิชาการที่ได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ หมายถึง ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน ในลักษณะ Double blinded ที่มีความเห็นตรงกันว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพสามารถลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ หมายถึง บทความวิจัย และบทความปริทรรศน์

คำแนะนำของการเตรียมบทความ

1. ข้อกำหนดการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1. เป็นผลงานวิชาการทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษในสาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

1.2. ผลงานวิชาการต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารใดมาก่อนยกเว้นเป็นผลงาน

วิชาการที่ได้นำเสนอในการประชุมทางวิชาการที่ไม่มี Proceedings และผู้เขียนจะต้องไม่ส่งบทความเพื่อไปตีพิมพ์ในวารสารฉบับอื่นในเวลาเดียวกัน

1.3. ผลงานวิชาการจะได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

1.4. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลการพิจารณาการลงตีพิมพ์ในวารสารหลังจากผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

1.5. หากผลงานวิชาการใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ เจ้าของผลงานวิชาการจะต้องแก้ไขต้นฉบับให้เสร็จและส่งคืนกองบรรณาธิการภายในเวลาที่กำหนดมิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การตีพิมพ์

1.6. ผลงานวิจัยต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันใดสถาบันหนึ่ง (เฉพาะวิจัยในมนุษย์)

2. อัตราค่าบำรุงวารสารฯ / ค่าธรรมเนียมในการนำผลงานวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารฯ อัตราค่าธรรมเนียม 4,000 บาท/ 1 บทความ โดยชำระค่าลงทะเบียนตีพิมพ์บทความ โดยการโอนเงินมาที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขา พระยา เลขบัญชี 512-0-69285-0 ชื่อบัญชี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (งานวารสาร)

3. การเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยมีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้



3.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
3.2 ชื่อ-สกุลและสถานที่ทำงานของผู้แต่ง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

3.3. บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (Abstract)

3.4. คำสำคัญ (Keywords) ให้ผู้เขียนพิจารณา คำสำคัญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

3.5. บทนำเป็นการเขียนความเป็นมาหรือความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักการวิจัยเขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญหรือปัญหาที่ต้องทำการศึกษ

3.6. วัตถุประสงค์การวิจัย กระชับและชัดเจน

3.7. ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการเขียนอธิบายกระบวนการทำวิจัยตามหลักระเบียบวิธีวิจัยที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดพอสังเขปที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของกระบวนการ

3.8. ผลการวิจัย เป็นการเขียนผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือข้อค้นพบจากการวิจัยหากจะมีการนำเสนอข้อมูลด้วยตารางควรออกแบบตารางให้เหมาะสมและให้นำเสนอข้อมูลได้ตารางตามที่จำเป็น การอธิบายข้อมูลควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำกับสิ่งที่แสดงในตาราง

3.9. อภิปรายผลเป็นการแปลความหมายของผลการวิจัยและอธิบายเหตุผลว่าข้อค้นพบหรือสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายด้วยหลักการหรือทฤษฎีใดบ้าง ผลการวิจัยสอดคล้องหรือขัดแย้งกับผลการวิจัยของคนอื่นหรือไม่อย่างไรทั้งนี้ในการอภิปรายควรสนับสนุนด้วยข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลและอธิบาย โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์

3.10. ข้อเสนอแนะในการเขียนข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ หรือสำหรับการทำวิจัยต่อยอดในอนาคตทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรสืบเนื่องจากข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะตามหลักการโดยทั่วไป

3.11. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

3.12. เอกสารอ้างอิง

4. การเตรียมต้นฉบับบทความปริทัศน์ (Review Article) มีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียนดังนี้

4.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

4.2 ชื่อผู้นิพนธ์ทุกคน และสถานที่ทำงาน โดยใช้ภาษาไทย

4.3 บทคัดย่อ (Abstract) ให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นความเรียงย่อหน้าเดียว ประกอบด้วยสาระสังเขปที่สำคัญและครบถ้วน คำสำคัญ (Key words) มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

4.4 บทนำ เป็นการเขียนความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักของเรื่องที่น่าสนใจ เขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญว่าทำไมจึงนำเสนอบทความนี้

4.5 สาระปริทัศน์ในประเด็นต่างๆ ที่ตรงกับชื่อเรื่อง โดยประเด็นที่น่าสนใจจะต้องกระชับตรงประเด็น ไม่ซ้ำซ้อน

4.6 วิจารณ์ เป็นการสรุปสาระ และแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนโดยจะอ้างอิงวรรณกรรมต่างๆมาเพิ่มเติมหรือไม่ก็ได้

4.7. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

4.8 เอกสารอ้างอิง

5. การอ้างอิงเอกสาร

การเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความสำหรับแนวทางของการเขียนเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบของ APA ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6 (The Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition, published by the American Psychological Association, 2011) มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้แต่งเป็นชาวไทยให้ลงทั้งชื่อและนามสกุลตามลำดับ

ผู้แต่งเป็นชาวต่างประเทศให้ลงนามสกุลตามด้วยเครื่องหมายจุลภาค และต่อด้วยอักษรย่อของชื่อต้น และชื่อรอง ทั้งนี้รวมถึงผู้แต่งชาวไทยที่เขียนหนังสือเป็น



ภาษาอังกฤษจะลงรายการผู้แต่ง โดยใช้นามสกุลขึ้นต้น
เหมือนผู้แต่งชาวต่างประเทศดังตัวอย่าง

5.1 หนังสือ

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป). เมืองที่พิมพ์:สำนักพิมพ์

บุญชม ศรีสะอาด. (2547). *วิธีการทางสถิติ
สำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่4).
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S.
(2004). *Psychology: The brain, the
person, the world*. (2nd ed.). Essex,
England: Pearson Education
Limited.

Mussen, P., Rosenzweig, M. R., Aronson,
E., Elkind, D., Feshbach, S., Geiwitz,
P. J., et al. (1973). *Psychology: An
introduction*. Lexington, Mass.:
Health.

5.2 วารสาร

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อ
วารสาร, ปีที่(ฉบับที่), หน้า.

เพชฌัญญู กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี.
(2545). ดัชนีประสิทธิผล Effectiveness
Index:E.I.). *วารสารการวัดผลการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 8(1), 30-36.

Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The
ADA and the hiring process in
organizations. *Consulting
Psychology Journal: Practice and
Research*, 45(2), 10-36.

5.3 หนังสือรวมเรื่อง (Book Review)

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ใน ชื่อบรรณาธิการ
(บรรณาธิการ), ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่
2 เป็นต้นไป, หน้า). เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์

ประสม เนืองเฉลิม. (2549). *วิทยาศาสตร์พื้นฐาน
การจัดการเรียนรู้มิติทางวัฒนธรรมท้องถิ่น
การบูรณาการ ความรู้พื้นฐานกับการจัดการ
เรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อชุมชน: กรณีศึกษา
จากแหล่งเรียนรู้ป่าปู้ตา. ใน ฉลาด
จันทร์สมบัติ (บรรณาธิการ), *ศึกษาศาสตร์
วิจัย ประจำปี2548 – 2549* (หน้า 127 –
140). มหาสารคาม: สารคาม-การพิมพ์-สาร
คามเปเปอร์*

Cooper, J., Mirabile, R., & Scher, S. J. (2005).
Actions and attitudes: The theory of
cognitive dissonance. In T. C. Brock &
M. C. Green (Eds.), *Persuasion:
Psychological insights and
perspectives* (2nd ed., pp. 63-79).
Thousand Oaks, CA, US: Sage
Publications, Inc.

5.4 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้นิพนธ์. (วันที่ เดือน ปีที่ปรับปรุง
ล่าสุด). ชื่อเรื่อง. วันที่ทำการสืบค้น, ชื่อฐานข้อมูล
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (3
ธันวาคม 2548). *ธนาคารหลักสูตร.
สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2550*, จาก
[http://db.onec.go.th/thaigifted/les
sonplan/index.php](http://db.onec.go.th/thaigifted/lessonplan/index.php)

Wollman, N. (1999, November 12).
*Influencing attitudes and
behaviors for social change*.
Retrieved July 6, 2005, from
[http://www.radpsynet.org/docs/woll
manattitude.html](http://www.radpsynet.org/docs/wollmanattitude.html)

6. โปรดตรวจสอบ ต้นฉบับดูว่า ท่านได้เขียน
หัวข้อต่างๆ และให้ข้อมูลครบถ้วน ใช้คำต่างๆ ถูกต้อง
ตามพจนานุกรมไทย และอังกฤษ รวมทั้งคำศัพท์ทาง
วิชาการ และระบบการอ้างอิง ได้ถูกต้อง

7. ในการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ในการบทความ
ขอให้ผู้เขียนใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือและ



ทันสมัยไม่เกิน 10 ปีมีการระบุชื่อผู้แต่งและปีพิมพ์ ปรากฏอย่างชัดเจนควรอ้างอิงจากแหล่งหรือเอกสารที่เป็นต้นตอของข้อมูลและบทความใดที่มีการตรวจสอบพบว่าเข้าข่าย Plagiarism จะถูกตัดสิทธิ์ในการพิจารณาลงตีพิมพ์

8. การตั้งค่าน้ำกระดาษให้ตั้งค่าขนาดกระดาษ A4 จัดหน้าให้มีช่องว่างด้านบน 1 นิ้ว ด้านล่าง 1 นิ้ว ด้านซ้าย 1.25 นิ้ว ด้านขวา 1 นิ้ว อักษรที่ใช้ในการพิมพ์ให้ใช้ฟอนต์ AngsanaNew ขนาด 16 และ single space และมีเนื้อหารวมบทความย่อและเอกสารอ้างอิงไม่เกิน 15 หน้า

9. การส่งต้นฉบับให้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

9.1. ส่งต้นฉบับบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเป็นอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (.docx) ไปที่เว็บไซต์ของวารสารที่ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy> เพื่อทำการลงทะเบียนสมาชิกวารสารและดำเนินการส่งบทความผ่านระบบออนไลน์ของ TCI ทั้งนี้ผู้เขียนสามารถศึกษาข้อมูลคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้พิมพ์ที่เมนูด้านขวามือของหน้าเว็บไซต์ หรือตามคู่มือแนบท้าย

9.2. เมื่อบทความผ่านประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจะมีการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

วารสารให้ผู้เขียนดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

9.3. ชำระเงินค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ในวารสารเมื่อได้รับการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

ข้อ 8. วารสารมีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับคือ ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม และฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

ผู้พิมพ์หรือผู้อ่านท่านใดประสงค์จะขอข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อกองบรรณาธิการได้ดังนี้

กองบรรณาธิการวารสารการพยาบาล
การสาธารณสุขและการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
312 หมู่ 11 ตำบลบ้านต๋อม อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56000
โทรศัพท์ 0-5443-1779 ต่อ 105,114
โทรสาร 0-5443-1889
มือถือ 06-1289-5926
E-mail : journal@bcnpy.ac.th

