ผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน ผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่

Effects of a self-efficacy development program through social media networks on self-efficacy and intention to exclusively breastfeed of pregnant women at Hang Dong Hospital, Chiang Mai Province

บุญรักษา ญาณสาร

Boonraksa Yanasan

โรงพยาบาลหางดง

Hangdong Hospital

Corresponding author, E-mail: boonraksa1754@gmail.com

(Received: August 3, 2025; Revised: October 27, 2025; Accepted: December 22, 2025)

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีแนวโน้มลดลงจากการที่มารดาหลังคลอดขาดความรู้ ความมั่นใจ และการไม่ได้รับข้อมูลความรู้เพียงพอในระยะตั้งครรภ์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดก่อน-หลัง และระยะติดตามผล 1 เดือนมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ต่อการรับรู้ ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต 3) เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต กลุ่มตัวอย่างคือ หญิงตั้งครรภ์ชาวไทย จำนวน 39 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และแบบประเมินความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สอนผ่านสื่อเฟซบุ๊ก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการทดสอบสมมติฐาน ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการแจกแจงข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลง จึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้ สถิติ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.5) ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง (p=1.000) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนการใช้โปรแกรมดังกล่าว ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ ระยะหลังคลอด จนถึงการติดตามผลในระยะหลังคลอด จะช่วยให้เกิดความยั่งยืนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวต่อเนื่อง 6 เดือนได้

คำสำคัญ: การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน, การรับรู้ความสามารถตนเอง, ความตั้งใจเลี้ยงนมแม่

ABSTRACT

Currently, breastfeeding trends are declining due to postpartum mothers' lack of knowledge, confidence, and insufficient information received during pregnancy. This quasi-experimental research employed a one-group pretest-posttest design with 1-month follow-up. The objectives were: 1) to study the effects of a self-efficacy development program through online social media networks on self-efficacy perception and intention for exclusive breastfeeding among pregnant women at Hang Dong Hospital, Chiang Mai Province; 2) to compare breastfeeding self-efficacy before the intervention, after the intervention, and at follow-up through internet network communication; and 3) to compare breastfeeding intention before the intervention, after the intervention, and at follow-up through internet network communication.The sample consisted of 39 Thai pregnant women selected through purposive sampling. Data were collected using questionnaires including personal information, the Breastfeeding Self-Efficacy Scale, and the Breastfeeding Intention Assessment Scale. Education was delivered through Facebook media. Data were analyzed using percentages, means, standard deviations, and hypothesis testing. The results of preliminary assumption testing for data distribution met the requirements, so research hypotheses were tested using Repeated Measures ANOVA statistics.

The research findings revealed that after the intervention and at follow-up, the mean scores for breastfeeding self-efficacy perception and breastfeeding intention were significantly higher than before the intervention (p-value <0.05). At follow-up, the mean scores for breastfeeding self-efficacy perception and breastfeeding intention were not significantly different from post-intervention scores (p=1.000). The research results demonstrate that supporting the use of such programs from pregnancy through postpartum and follow-up periods can help achieve sustainability in continuous exclusive breastfeeding for 6 months

Keywords: self-efficacy development, self-efficacy perception, breastfeeding intention

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบันการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีแนวโน้มลดลง สถิติในประเทศไทยพบว่า ปี พศ. 2566 อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่คิดเป็นร้อยละ 60.36 ลดลงจากปีพศ.2565 ร้อยละ 1.2 ในส่วนของเขตภาคเหนือ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเขตสุขภาพ พบว่าเขตสุขภาพที่ 1 ซึ่งประกอบด้วยจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา เชียงราย และแม่ฮ่องสอน มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่น้อยที่สุดซึ่งสถิติของประเทศไทยในปี พศ. 2566 คือร้อยละ 60.36 แต่เขตสุขภาพที่1 มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงร้อยละ 50.31 ลดลงจาก ปี พศ.2565 ร้อยละ 2.16 ซึ่งจังหวัดเชียงใหม่ถือว่าเป็นเขตจังหวัดที่มีความเสี่ยงสูง โดยปี พ.ศ.2566 พบอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มีเพียงร้อยละ 38.2 ซึ่งน้อยที่สุดในเขตสุขภาพที่ 1 และลดลดจากปี พศ.2565 ร้อยละ 0.05[1] จากรายงานข้อมูลอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ย้อนหลัง 3 ปี ของโรงพยาบาลหางดง พบว่ามีแนวโน้มที่ลดลงตั้งแต่ ปี พ.ศ.2564 ถึง 2566 พบร้อยละ 68.5, 67.6, และ 60.96 ตามลำดับ (รายงานข้อมูลอนามัยแม่และเด็ก รพ. หางดง) ความสำคัญของน้ำนมแม่ที่มีต่อลูกนั้นมากมาย เช่น นมแม่มีสารอาหารจำเป็นมากกว่า 200 ชนิด และมีสัดส่วนที่เหมาะสมทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ นมแม่มีโปรตีน แลคโตส และกรดไขมันจำเป็นที่ช่วยเสริมสร้างสมอง จอตา และแผ่นหุ้มเส้นประสาท[2] แลคโตสมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองและระบบประสาท รวมถึงวิตามิน แร่ธาตุ ฮอร์โมน และเอนไซม์ต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และภูมิคุ้มกัน[2] นอกจากนี้น้ำนมแม่ยังเหมาะสมกับระบบทางเดินอาหารและไตของทารก

ที่ยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ และมีการปรับเปลี่ยนตามความต้องการของลูกในแต่ละช่วงวัย มีสารต้านอนุมูลอิสระและจุลินทรีย์ดีที่ช่วยระบบทางเดินอาหารโดยเฉพาะในน้ำนมเหลือง (colostrum) ที่หลั่งออกมาในช่วงแรกหลังคลอดที่มีสารอาหารและภูมิคุ้มกันสูงเปรียบเสมือนวัคซีนหยดแรก ช่วยป้องกันโรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น ท้องเสีย ทางเดินหายใจ และหูอักเสบ เป็นต้น นอกจากนี้การให้นมแม่ยังเสริมสร้างสายใยรัก และความผูกพันระหว่างแม่กับลูกจากการสัมผัสใกล้ชิดและการสื่อสารทางอารมณ์โดยตรง[3,4]

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำโดยภาพรวมผ่านการจัดทำเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เวทีวิชาการทั้งในกลุ่มบุคลากร กลุ่มแม่ กลุ่มครอบครัว การสื่อสารทางสื่อสังคม พบว่า มารดาหลังคลอดขาดความมั่นใจจากการที่ไม่ได้รับข้อมูลเพียงพอในระยะก่อนคลอด การไม่ได้รับการกระตุ้นวงจรการสร้างน้ำนมในระยะแรกเกิด เช่น ไม่ได้โอบกอดเนื้อแนบเนื้อภายในชั่วโมงแรกหลังเกิด การได้รับยาหรือหัตถการในกระบวนการคลอดโดยเฉพาะการผ่าตัดคลอด เป็นต้น นอกจากนี้การไม่มีระบบช่วยเหลือมารดาหลังคลอดในการให้นมระยะแรกที่มีประสิทธิภาพ ทารกป่วยไม่ได้กินนมแม่ ในทารกคลอดก่อนกำหนด ทารกพิการต่าง ๆ การไม่ตระหนักถึงอันตรายเมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมผสม ไม่มีสถานที่เอื้ออำนวยให้แม่สามารถให้นมแม่ได้ การที่ไม่รู้วิธีการให้มีน้ำนมแม่อย่างเพียงพอเมื่อแม่ต้องกลับไปทำงาน การที่แม่ไม่เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือนเต็ม[5] นอกจากนี้ ปัจจัยด้านครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ทัศนคติ การศึกษา รายได้ในครัวเรือน ความรู้ความตระหนักถึงความสำคัญต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อาชีพของมารดาทำให้ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวได้ รวมถึงความเชื่อของมารดาเกี่ยวกับการให้น้ำและอาหารเสริม[6] ปัญหาที่เกิดขึ้นของภาครัฐในการขับเคลื่อนการออกพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560 ได้มีการดำเนินการที่ไม่เข้มงวดและขาดการทำงานเชิงรุก[5]จากรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กในประเทศไทย ด้วยวิธี Multiple Indicator Cluster Servey (MICS) ในพ.ศ.2558-2559 สนับสนุนโดยองค์การยูนิเซฟประเทศไทย พบว่าแม่ในช่วงจะกลับบ้านหลังคลอดกว่าร้อยละ 95 ให้นมแม่ แต่เมื่อติดตามถึงอายุ 4 เดือน เหลือเพียงไม่ถึงร้อยละ 60 ที่ยังคงกินนมแม่[5]จากสภาพปัญหาดังกล่าวการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนจึงเป็นสิ่งที่บุคลากรทางการแพทย์จึงควรตระหนักและดำเนินการแก้ไขต่อไป

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา[7] คือความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคลว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ โดยการส่งเสริมผ่านแหล่งข้อมูล 4 แหล่งคือ 1) ประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง(performance accomplishments) ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experiences) ที่มีความคล้ายคลึงกับตนเองก็จะคล้อยตามว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้เช่นกัน 3) การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) การพูดชมเชยให้กำลังใจเป็นการเพิ่มแรงเสริมในการปฏิบัติและเป็นการชักจูงให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้ และ 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (physiological and affective states) หากบุคคลมีความรู้สึกสุขสบาย ผ่อนคลายอาจส่งผลให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น และจากหลาย ๆ การศึกษาที่ประยุกต์การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ศึกษาในมารดาหลังคลอดที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง[8] และในมารดาหลังคลอดวัยรุ่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่ามารดามีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในระยะ 6 สัปดาห์หลังคลอดมากกว่ากลุ่มควบคุม[9] นอกจากนี้การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ประโยชน์และเกิดความมั่นใจใน

การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มีผลโดยตรงต่อความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน[10,11,12,13,14]

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่า ควรเตรียมความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะตั้งครรภ์เพื่อสร้างความตระหนักและทัศนคติที่ดีต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายมีความพร้อม ยังไม่มีความเจ็บปวดและความเครียดใด ๆ ในระยะแรกหลังคลอด[15] ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ในส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ผ่านสื่อออนไลน์น่าจะมีส่วนช่วยให้สตรีตั้งครรภ์สะดวกใจในการรับความรู้ และสามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น[16] ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบของเทคโนโลยีที่พกติดตัวผู้ใช้อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะสมาร์ตโฟน และโปรแกรมประยุกต์ 11 แอปพลิเคชันไลน์ (application: LINE) บนโทรศัพท์มือถือซึ่งเป็นที่ได้รับความนิยมทั่วโลกและเป็นแอปพลิเคชันที่เปิดให้ใช้ฟรีโดยไม่เสียค่าบริการ เพื่อให้สตรีตั้งครรภ์มีความมั่นใจและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว และทำให้แม่เกิดความตระหนักในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะหลังคลอดต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งส่งผลระยะยาวในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต
3. เพื่อเปรียบเทียบความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต

คำถามการวิจัย

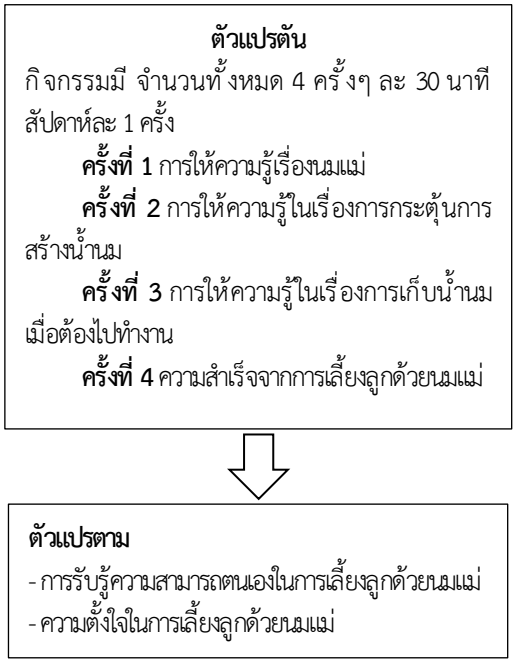
ผลของโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ของหญิงตั้งครรภ์ โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่ หรือไม่

สมมติฐาน

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการทดลอง และไม่ลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับระยะหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์โรงพยาบาลหางดงจังหวัดเชียงใหม่ เป็นโปรแกรมที่ใช้แนวคิดของทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social cognitive theoryของ Albert Bandura) เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะใช้การติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต ได้แก่ แอพพลิเคชั่นไลน์ Facebook



วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม เป็นหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยครรภ์แรกหรือหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ถึง 6 เดือนในบุตรคนก่อน ที่มารับบริการฝากครรภ์ในคลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนโดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา[7]ให้แก่หญิงตั้งครรภ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ ติดตามประเมินผลในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามหลังการทดลอง 1 เดือน

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ชาวไทย ที่มารับบริการคลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่ เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) หญิงตั้งครรภ์ชาวไทยครรภ์แรกหรือหญิงตั้งครรภ์ชาวไทยที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ถึง 6 เดือนในบุตรคนก่อน 2) ตั้งครรภ์ปกติไม่มีภาวะตั้งครรภ์เสี่ยงสูง 3) อ่านและเขียนภาษาไทยได้ 4) สมัครใจเข้าร่วมโครงการและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบถ้วนทุกครั้ง 5) มีอุปกรณ์สื่อสารที่สามารถใช้สื่อสารในกิจกรรม และสามารถใช้แอพพลิเคชั่นได้ เกณฑ์การคัดออกจากงานวิจัย 1) มีภาวะครรภ์เสี่ยงสูง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น 2) หญิงตั้งครรภ์มีโรคประจำตัวไม่สามารถให้นมบุตรได้ เช่น ติดเชื้อ HIV 3) หญิงตั้งครรภ์ที่ใช้สารเสพติด หรือยาบางชนิดที่อันตรายต่อทารกขณะให้นมแม่ เกณฑ์การยุติการเข้าร่วมงานวิจัย คือ 1) สูญเสียบุตรในระยะตั้งครรภ์ 2) ขาดการเข้าร่วมกิจกรรม การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้โปรแกรม G * power ในการคำนวณโดยกำหนด ขนาดอิทธิพล (effect size) ตามเกณฑ์ระดับปานกลาง คือ .5[17] กำหนดค่า อำนาจจำแนก (power analysis) ที่ .95 และนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 34 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีก 15 เปอร์เซ็นต์ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 40 คน แต่ในขณะที่ดำเนินการวิจัยมีกลุ่มตัวอย่าง 1 คน คลอดลูกก่อนกำหนดและลูกเสียชีวิตจึงต้องยุติการเข้าร่วมการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

3.1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการสื่อสารผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ประกอบด้วย 1) แผนการให้ความรู้ในเรื่องนมแม่ และประโยชน์ของนมแม่ การให้นมแม่ให้เร็วที่สุดภายใน 1 ชั่วโมงแรกหลังคลอดและหลักการให้นมลูกที่ถูกวิธี 2) แผนการให้ความรู้ในเรื่องการกระตุ้นการสร้างน้ำนม ผลเสียของการให้ลูกดูดนมผิดวิธี และข้อเสนอแนะ 3) แผนการให้ความรู้ในเรื่องการเก็บน้ำนม เมื่อต้องไปทำงาน และ 4) แผนการให้ความรู้ในเรื่องความสำเร็จจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3.2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้ 1) แบบประเมินข้อมูลทั่วไป ข้อมูลลักษณะทางประชากร ได้แก่อายุ อาชีพ ตั้งครรภ์ที่เท่าไร อายุครรภ์ สถานภาพสมรส

รายได้ 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert's scale) เกณฑ์การให้คะแนนทางบวก คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 4 คะแนน
เห็นด้วย เท่ากับ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในทางลบคือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 1 คะแนน
เห็นด้วย เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย เท่ากับ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เท่ากับ 4 คะแนน

ผู้ตอบเลือกได้เพียง 1 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ คะแนนต่ำสุด 20 คะแนน สูงสุด 80 คะแนน คะแนนสูงสุดหมายถึงมีการรับรู้ความสามารถสูง

3) แบบประเมินความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลักษณะคำถาม ข้อคำถามเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ ตามแบบของลิเคอร์ท (Likert ' scale) คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เกณฑ์การให้คะแนนมีลักษณะเดียวกันกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้ตอบเลือกได้เพียง 1 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ คะแนนต่ำสุด 20 คะแนน สูงสุด 80 คะแนน คะแนนสูงสุดหมายถึงความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูง

4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

4.1 การหาความตรงตามเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือในการวิจัย ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ 6 ท่าน ได้แก่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์โรงพยาบาลหางดง จำนวน 2 ท่าน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกุมารแพทย์ จำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลหญิงหลังคลอดให้นมบุตรโรงพยาบาลหางดง 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลเชี่ยวชาญด้านสูติศาสตร์ จำนวน 2 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษา และเกณฑ์การให้คะแนน และปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาใช้ดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (Content Validity Index: CVI) โดยมีเกณฑ์การพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ใช้ได้ ตั้งแต่ 0.8 ขึ้นไป[18] การศึกษาครั้งนี้ได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.0

4.2 การหาความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) นำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ปรับแก้ไขข้อคำถาม ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปหาความเที่ยง แบบบันทึกการวิจัยโดยนำไปทดลองใช้กับหญิงตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา และทดสอบความเที่ยงด้วยวิธีอัลฟาครอนบาค แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เท่ากับ .89 และแบบประเมินความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เท่ากับ .85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 1) ข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) แบบวัดความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามชุดเดิม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการทดลองออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ระยะเตรียมการก่อนการทดลอง ผู้วิจัยพบและแนะนำตัวกับหญิงตั้งครรภ์คนไทยกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการในคลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลหางดง เพื่อขอความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย จำนวนทั้งหมด 40 ราย หลังจากได้รับความสมัครใจแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดและวิธีในการดำเนินการทดลอง รับกลุ่มทดลองเข้ากลุ่ม Mommy milk group ใน Application Line แนะนำการใช้โปรแกรม Line meeting ให้ทำแบบประเมินก่อนการทดลองผ่านกูเกิ้ลฟอร์ม (google form) และแนะนำการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมใน Facebook เพื่อให้ดูคลิปวิดีโอการสอนที่ผู้วิจัยจัดทำใน Facebook และมอบอุปกรณ์

ประกอบการวิจัย ได้แก่ ตุ๊กตา เต้านมปลอม พร้อมคู่มือ Mommy milk group หลังจากนั้นนัดหมายวันเวลาการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 และ ดำเนินกิจกรรมการสอนผ่านสื่อออนไลน์

ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง

ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยใช้แบบประเมินก่อนการทดลอง ดังนี้ 1) แบบประเมินข้อมูลทั่วไป 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ 3) แบบประเมินความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำเข้าสู่แผนกิจกรรมการสอน

ครั้งที่ 1 โปรแกรมการให้ความรู้ในเรื่องนมแม่และประโยชน์ของนมแม่ การให้นมแม่ภายใน1 ชั่วโมงแรกหลังคลอด และหลักการให้นมลูกที่ถูกวิธี

ครั้งที่ 2 โปรแกรมการสอนเรื่องการกระตุ้นการสร้างน้ำนม ผลเสียของการให้ลูกดูดนมผิดวิธี

ครั้งที่ 3 โปรแกรมการสอนเรื่องการเก็บน้ำนมเมื่อต้องไปทำงาน

ครั้งที่ 4 โปรแกรมการสอนเรื่องความสำเร็จจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และให้หญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองทำแบบประเมินหลังการทดลอง การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ หลังการทดลองผ่านกูเกิ้ลฟอร์ม (google form)

ขั้นที่ 3 ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยติดต่อและให้คำปรึกษาหญิงตั้งครรภ์กลุ่มทดลองในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านแอพพลิเคชั่นไลน์ และนัดหมายการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านกูเกิ้ลฟอร์ม (Google Form) หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับสมมติฐาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ มีดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่โดยใช้สถิติ Repeated measures ANOVA

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์จำนวน 39 คน พบว่าส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 21 ถึง 30 ปี ร้อยละ 42.5 มีการศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นต้นหรือมัธยมปลายร้อยละ 41 มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 47.5 มีสถานภาพสมรสอยู่ร่วมกับสามี ร้อยละ 85 รายได้ของครอบครัวอยู่ในช่วง 10,000 ถึง 20,000 บาท มีการตั้งครรภ์ครั้งแรก อายุครรภ์อยู่ในช่วง 25 ถึง 30 สัปดาห์ ร้อยละ 48.7

1. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเตอร์เน็ต ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนการทดลองเท่ากับ 68.56 ($\bar{x}$ = 68.56, SD = 6.74) ภายหลังทดลองเท่ากับ 74.21 ($\bar{x}$ = 74.21, SD = 9.00) และระยะติดตามผลเท่ากับ 73.15 ($\bar{x}$ = 73.15, SD = 6.12) หลังจากนั้นจึงทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการแจกแจงข้อมูลและความแปรปรวนภายในกลุ่ม เป็นไปตามข้อตกลงจึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้ สถิติ Repeated Measures ANOVA และทำการทดสอบสมมติฐานความเป็นทรงกลม (Mauchly's Test of Sphericity) (p= .123) ซึ่งผล Mauchly's Test ไม่มีนัยสำคัญถือว่าเป็นไปตามข้อตกลงเรื่องความเป็นทรงกลมของความแปรปรวนภายในของชุดข้อมูลที่วัดต่างเวลากัน (sphericity) จึงใช้ค่าสหสัมพันธ์ Sphericity

assumed ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของแต่ละช่วงเวลาของการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในแต่ละช่วงเวลา ($F = 8.04$, $df=2, 76$), $p< .001$) ดังแสดงตามตาราง 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น

ตาราง 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน (n = 39)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	Mean Square	F	p-value	Effect size
ระหว่างกลุ่ม						
กลุ่ม	701.90	2	350.95	8.04	.001	.175
ความคลาดเคลื่อน	3319.44	76	43.68			

P<.01, SS = Sum of squares

เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างเป็นรายคู่ (pairwise comparisons) ในการรับรู้ความสามารถตนเองของหญิงตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองภายหลังการทดลองและช่วงติดตามผลหลัง 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองหลังทดลองกับระยะติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน ($p = 1.000$) ดังแสดงในตาราง 2 สรุปได้ว่าโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์สามารถเพิ่มระดับการรับรู้ความสามารถตนเองของหญิงตั้งครรภ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ และผลลัพธ์ดังกล่าวยังคงอยู่ในช่วงติดตามผลแสดงให้เห็นถึงความยั่งยืนของผลลัพธ์จากการทดลอง

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างเป็นรายคู่ (pairwise comparisons) ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน ใช้วิธีปรับค่าความมีนัยสำคัญแบบ Bonferroni (n = 39)

เปรียบเทียบระหว่างคู่	ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	p-value	ค่าความเชื่อมั่น 95% CI
ก่อนทดลอง – หลังทดลอง	-5.64*	1.68	.05	-9.84 ถึง -1.44
ก่อนทดลอง – ติดตาม 1 เดือน	-4.59*	1.25	.05	-7.72 ถึง -1.47
หลังทดลอง – ติดตาม 1 เดือน	1.05	1.53	1.00	-2.79 ถึง 4.90

*หมายเหตุ: * แสดงว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความตั้งใจต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนการทดลองเท่ากับ 67 ($\bar{x}$ = 67.00, SD = 6.52) ภายหลังทดลอง ($\bar{x}$ = 74.03, SD = 9.48) และยังคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล ($\bar{x}$ = 73.56, SD = 6.67) จากนั้นผู้วิจัยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการแจกแจงข้อมูลและความแปรปรวนของภายในกลุ่ม พบว่าเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นจึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้ สถิติ Repeated Measures ANOVA โดยทำการทดสอบสมมติฐานความเป็นทรง

กลม (Mauchly's Test of Sphericity) พบมีการละเมิดข้อตกลงเรื่องความเท่ากันของความแปรปรวนภายในของชุดข้อมูลที่วัดต่างเวลากัน (sphericity) ผู้วิจัยจึงเลือก Greenhouse-Geisser Epsilon (p= .87) และเพื่อลดความคลาดเคลื่อนแบบที่ 1 (type I error) ผู้วิจัยจึงต้องปรับค่าความอิสระ (df) และเลือกใช้ค่าสหสัมพันธ์ที่ปรับค่าความอิสระ (df) แล้วคือ Greenhouse-Geisser ในการเปรียบเทียบความแตกต่างแต่ละช่วงเวลา ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในแต่ละช่วงเวลา (F = 12.58 , df=1.73,65.78), p< .001) ดังแสดงตาราง 3 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้น

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบวัดซ้ำเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	Mean Square	F	p-value	Effect size
ระหว่างกลุ่ม						
กลุ่ม	1204.58	1.730	696.40	12.58	.000	.249
ความคลาดเคลื่อน	3640.09	65.73	55.380			

P<.01, SS = Sum of squares

จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์ระหว่างช่วงเวลาการทดลอง พบว่า คะแนนความตั้งใจภายหลังการทดลอง และช่วงติดตามผลหลัง 1 เดือน สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างค่าคะแนนหลังทดลองกับช่วงติดตามผลหลัง 1 เดือน ($p = 1.000$) ดังแสดงตาราง 4 สรุปได้ว่า โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์สามารถเพิ่มระดับความตั้งใจของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีนัยสำคัญ และผลลัพธ์ดังกล่าวยังคงอยู่ในช่วงติดตามผล แสดงถึงความยั่งยืนของผลลัพธ์จากการทดลอง

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างเป็นรายคู่ (pairwise comparisons) ของคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน ใช้วิธีปรับค่าความมีนัยสำคัญแบบ Bonferroni

เปรียบเทียบระหว่างคู่	ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	ค่าคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	p-value	ค่าความเชื่อมั่น 95% CI
ก่อนทดลอง – หลังทดลอง	-7.026*	1.709	.001	-11.307 ถึง -2.744
ก่อนทดลอง – ติดตาม 1 เดือน	-6.564*	1.219	.000	-9.617 ถึง -3.511
หลังทดลอง – ติดตาม 1 เดือน	0.462	1.721	1.000	-3.848 ถึง 4.771

*หมายเหตุ: * $p < .05$

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.5) ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และความตั้งใจในการเลี้ยงลูก

ด้วยนมแม่ ไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง (p=1.000)

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 8.04, df=2, 76), p< .001) (ตาราง 2) เช่นเดียวกับคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามต่อเนื่อง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (F = 12.58 , df=1.73, 65.78), p< .001) (ตารางที่ 3) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวของหญิงตั้งครรภ์เพิ่มขึ้นซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย จึงเป็นไปได้ว่าโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา[7] จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการสอนผ่านสื่อออนไลน์ และมีการฝึกปฏิบัติร่วมกับการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการอุ้มลูกและการให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจว่าจะสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้ดีมากขึ้น 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ชมสื่อวีดิทัศน์ตัวแบบแม่ที่ประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งเป็น ตัวแบบสัญลักษณ์ที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง และตัวแบบที่เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงจึงทำให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ว่าหากแม่ตัวแบบสามารถประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ตนเองก็สามารถปฏิบัติพฤติกรรมนี้ได้เช่นกัน[19] 3) การชักจูงด้วยคำพูดเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการพูดชักจูงให้เห็นถึงประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้กำลังใจและเสริมแรงจากผู้วิจัย จากการโทรศัพท์ติดตามร่วมกับการสนทนาทางไลน์ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มทดลองเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเอง สามารถปฏิบัติพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้[19] 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนการปฏิบัติ โดยนัดหมายช่วงเวลาทำกิจกรรมตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่าง เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและกล่าวคำชมเชยเมื่อกลุ่มตัวอย่างทำสำเร็จและถูกต้อง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้คล้ายคลึงกับการศึกษาที่ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของแม่ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีทัศนคติที่ดีต่อการให้นมลูก และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวเพิ่มขึ้น ถือเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้แม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างต่อเนื่องในระยะหลังคลอด[14]

จากผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่าโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ส่งผลต่อความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพิ่มขึ้นนั้น อธิบายได้ว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการที่กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงประโยชน์และเกิดความมั่นใจในตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลโดยตรงต่อความตั้งใจที่จะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่[10,11,12]การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดทฤษฎีฯ ผ่านสื่อออนไลน์มีผลดีต่อความมั่นใจและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจะทำให้สตรีมีความมั่นใจ มีทัศนคติที่ดีและทำให้อุบัติการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือนมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่

พยาบาลและบุคลากรทางด้านสุขภาพในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสตรีตั้งครรภ์ที่มีความเฉพาะเจาะจง เช่น สตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น สตรีที่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะแห่งตน สามารถใช้เป็นแนวทางในการอบรมบุคลากรทางการ พยาบาลที่ทำหน้าที่ส่งเสริมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ใน สถานพยาบาลต่าง ๆ ในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

3. โปรแกรมพัฒนาสมรรถนะแห่งตน สามารถใช้เป็นแนวทางในการนำไปใช้กับการทำงานส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยต่างๆให้มีประสิทธิภาพ

4. พยาบาลหรือผู้รับผิดชอบงานควรมีการติดตาม กำกับดูแล ให้กำลังใจ และเสริมแรงมารดาหลังคลอดในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาติดตามผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาหลังคลอดอย่างต่อเนื่องจนถึง 6 เดือนหลังคลอด

2. ศึกษาผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ผ่านสื่อออนไลน์ต่อความมั่นใจและตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในสตรีที่มีภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์

3. ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระหว่างหญิงตั้งครรภ์ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน ผ่านเครือข่ายสื่อสังคมออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถตนเองและความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว กับหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

1. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รายการข้อมูลกลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย[อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย; 2566 [เข้าถึงเมื่อ12 มีนาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: https://dashboard.anamai.moph.go.th/motherandchild?year=2025
2. มูลนิธินมแม่แห่งประเทศไทยร่วมกับนักวิชาการ. นมแม่แน่ที่สุด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไอยรา; 2557.
3. ยุพยงค์ แห่งเชาวณิช, กรรณิการ์ วิจิตรสุคนธ์, ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล, อังศนา วงศ์สิริ, อัญชรี พรหมสกุล, บรรณาธิการ. แม่ทำงานเลี้ยงลูกด้วยนมแม่. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไอยรา; 2557.
4. กุสุมา ชูศิลป์, กรรณิการ์ บางสายน้อย, ศิริพัฒนา ศิริธนารัตกุล, บรรณาธิการ. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่. กรุงเทพฯ: สมาคมกุมารแพทย์ไทย; 2545.
5. ศิริลักษณ์ ถาวรวัฒนะ, หทัยทิพย์ โสมดำ, บรรณาธิการ. ก้าวข้าม 5 อุปสรรคให้ลูกรักได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกคลอด ฉบับประชาชน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย; 2562.
6. วาทินี วิภูภิญโญ. ปัจจัยล้มเหลวที่ส่งผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในโรงพยาบาลชัยภูมิ. วารสารการแพทย์โรงพยาบาลศรีสะเกษ สุรินทร์ บุรีรัมย์ [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 12 มีนาคม 2567]; 35(3): 635-642. เข้าถึงได้จาก: https://he02.tci-thaijo.org/index.php/MJSSBH/article/view/248124
7. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and company;1997.
8. โบว์ชมพู บุตรแสงดี, กรรณิการ์ กันธะรักษา, จันทรรัตน์ เจริญสันติ. ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อความสำเร็จในการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาอย่างเดียวของมารดาที่ผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง. พยาบาลสาร [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 15 มีนาคม 2567; 40(3): 1-10. เข้าถึงได้จาก: https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursing/article/view/18915

9. มนัสชนก กุลพานิชย์, บังอร ศุภวิทิตพัฒนา, นงลักษณ์ เฉลิมสุข. ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการเลี้ยงบุตรด้วยนมมารดาในมารดาวัยรุ่น. พยาบาลสาร 2562; 46(2):36-46.
10. เทพอนงค์ ณ นคร. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อความตั้งใจและพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาที่มีทารกเกิดก่อนกำหนดระยะท้าย [วิทยานิพนธ์]. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2567.
11. สุภาพันธ์ จันทร์ศิริ, วรรณา พาหุวัฒนกร, ฉวีวรรณ อยู่สำราญ. อิทธิพลของทัศนคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความตั้งใจในการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว ในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารพยาบาลศาสตร์ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ12 มีนาคม 2567]; 35(4):49-60. เข้าถึงได้จาก: https://repository.li.mahidol.ac.th/handle/123456789/44113
12. สุภาพันธ์ จันทร์ศิริ, เจริญชัย วงศ์วัฒน์กิจ อนุตาหนุนการค้า. ผลของโปรแกรส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความรู้การับรู้สมรรถนะแห่งตน ประสิทธิภาพการให้นมแม่ และอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในมารดาวัยรุ่นครรภ์แรก. วารสารพยาบาลศาสตร์ 2563; 40(1):50-68.
13. วันเพ็ญ ฤทธา, ตติรัตน์ เตชะศักดิ์ศรี, พิริยา ศุภศรี. ปัจจัยทำนายความตั้งใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ของมารดาที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2567]; 28(3):66-78. เข้าถึงได้จาก: https://buuir.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/10008
14. Tseng JF, Chen SR, Au HK., Chipojola R, Lee GT, Lee PH, et al. Effectiveness of an integrated breastfeeding education program to improve self-efficacy and exclusive breastfeeding rate: A single-blind, randomised controlled study. International journal of nursing studies [Internet]. 2020 [cited 12 March 2024]; 111:103770. Available from: https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103770
15. Xie T, Huang YY, Huang WP. Development of a breastfeeding co-parenting intervention program for couples with primiparas: a program development process study. BMC journals [internet]. 2024 [cited 17 march 2024] ; 24(1):1-10. Available from: https://doi.org/10.1186/s12884-024-06750-2
16. วรณัน รื่นพรต, สุภาพ ไทยแท้, ปิยธิดา ศรีพงษ์สุทธิ์. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แอปพลิเคชันไลน์ ต่อความรู้และ อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ อย่างเดียวในมารดาที่ทำงานนอกบ้าน. วารสารเกื้อการุณย์ [อินเทอร์เน็ต]. 2023 [เข้าถึงเมื่อ15มีนาคม2567]; 30(1): 110-123. เข้าถึงได้จาก: https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kcn/article/view/262691
17. Cohen J. Statistical power for thebehavioral sciences. 2nd ed. New York: Academic Press; 1977.
18. Burns N, Grove SK. The Practice of Nursing research: Appraisal, Synthesis, and generation of evidence. 6th ed. St. Louis: Saunders Elsevier; 2009.
19. Dennis CL, Faux S. Development and psychometric testing of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale. Research in Nursing and Health. 1999;22:399-409.