

บทวิจัย

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดต่อการรับรู้สมรรถนะ
ในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง*

THE EFFECTIVENESS OF SPIRITUAL WELL-BEING PROMOTING PROGRAM ON PERCEIVED
SELF-EFFICACY FOR CONTINUOUS BREAST-FEEDING OF TEENAGE MOTHERS AT HOME

วรรณวรรณ ฝาโคตร** สุภาพ ไทยแท้**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมความ
ผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่าง
ต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ แม่วัยรุ่นอายุ 14-19 ปี อยู่ในช่วงแรกหลังคลอดซึ่งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านในเขต
กรุงเทพมหานคร รวมจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน ด้วยการคัดเลือกกลุ่ม
ตัวอย่างแบบเจาะจง กลุ่มทดลองใช้แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอด
ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบให้การดูแลตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามประเมินการรับรู้สมรรถนะใน
ตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่องและแบบสอบถามความคิดเห็นด้านความผาสุกทางจิตวิญญาณ
ของแม่วัยรุ่นหลังคลอด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการ
ทดสอบค่าที่ Repeated Measures ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดกลุ่ม
ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะในตนเองภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4
สัปดาห์ต่อมาสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมและมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
(p-value < .05)

ผลการศึกษานี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรนำผลการวิจัยดังกล่าวไปบูรณาการด้านบริการวิชาการทางสุขภาพแก่
สังคมแบบเชิงประจักษ์และเชิงรุก โดยใช้ยุทธวิธีสร้างเครือข่ายพยาบาล รวมทั้งจัดตั้งศูนย์บริการพัฒนาสุขภาพแม่
วัยรุ่นหลังคลอดซึ่งมีความสอดคล้องกับการพยาบาลมารดาและทารก ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังคลอดปกติ
และที่มีภาวะเสี่ยง โดยมีเป้าหมายการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศที่สอดคล้องกับชุมชนเขตเมือง และเตรียมความพร้อม
เพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ด้วยการประสานงานกับโรงพยาบาลทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน สถาบันการศึกษาและองค์กร
ทางศาสนาโดยเพิ่มช่องทางบริการสุขภาพที่บ้านแบบถึงตัวถึงใจครอบคลุมวัยรุ่นแบบยั่งยืนโดยเน้นการสร้างเสริมวุฒิ
ภาวะด้านทักษะชีวิตกับความผาสุกในชีวิตของแม่วัยรุ่นหลังคลอดให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยการใช้สติปัญญา
เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อลูกและครอบครัวด้วยจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ/ แม่วัยรุ่นหลังคลอด / การรับรู้สมรรถนะในตนเอง
ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

* ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was to conduct a study of the effectiveness of spiritual well-being promoting program on perceived self-efficacy for continuous breast-feeding of teenage mothers at home. The 60 samples were teenage mothers 14 -19 years old, the first period after birth that dribble with breast- feeding continuously at home in Bangkok. The sample was equally divided into 30 experimental group and 30 comparison group with the select of the specific sample. The experimental group received a spiritual well-being promoting program on perceived self-efficacy of teenage mothers after birth. The comparison group used a calendar media from the way of baby love. The equipment were collected by a questionnaire on perceived self-efficacy for continuous breast-feeding and spiritual well-being of breast-feeding of teenage mothers at home questionnaire. Data were analyzed using frequency, percentages, means, standard deviations, Independent t-test and Repeated Measures ANOVA.

The result revealed that after spiritual well-being promoting program teenage mothers in the experimental group had higher scored in spiritual well-being on perceived self-efficacy for continuous breast-feeding at home in the post-test higher than the pre-test and better than the comparison group at the .05 level of significance. (p-value < .05)

The results of this study suggest that the research should integrate health social services academic empirical and proactive empirical tactical nursing care network, including the establishment of teenage mothers health center according to maternal and child nursing care focusing on health promotion in normal and risk post-partum mothers. The goal is to excellent development of urban community and prepare to ASEAN community by coordinating with the government hospital, private sector, educational institution and religion organization. This should be done by adding channels to the home health services approach teenage mothers in body in mind sustainability, focusing on enhancing maturity in terms of life skills and well-being in the lives of teenage mothers in order to live with wisdom and to sacrifice personal happiness for children and family.

Keywords: Spiritual Well-being Promoting Program/ Perceived Self-efficacy/ Continuous Breast- feeding Mothers at Home

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจัยสู่ความสำเร็จในการจัดบริการพยาบาล เพื่อสร้างสายใยรักแห่งครอบครัวในยุคโลกาภิวัตน์คือการปฏิบัติหน้าที่พยาบาลต่อบุคคลในครอบครัวและชุมชนด้วยการสอน แนะนำ ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ

ปัญหาสุขภาพอนามัย โดยยึดหลักความเมตตากรุณา เคารพในคุณค่าของชีวิต การมีสุขภาพดีและความผาสุกของเพื่อนมนุษย์ การนำกลยุทธ์สายสัมพันธ์แม่ลูกด้วยการใช้บันไดสิบขั้นสู่ความสำเร็จ โดยกำหนดเป้าหมายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนานอย่าง

น้อย 6 เดือน ให้อาหารตามวัยและเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไปนานอย่างน้อย 2 ปี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ที่ได้กำหนดให้ร้อยละ 80 ของแม่หลังคลอดต้องได้รับการติดตามช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนาน 6 เดือน (สันทยากร อรรถชาติ, 2551) นโยบายดังกล่าวเป็นเพียงตัวบ่งชี้สำคัญในการประกันคุณภาพ รับรองคุณภาพและมาตรฐานของการจัดบริการพยาบาลเท่านั้น แต่สิ่งที่น่าท้าทายต่อความสำเร็จในการจัดบริการพยาบาลคือ กลุ่มแม่วัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่ต้องประสบปัญหาด้านการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตอารมณ์และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัว เช่น การหย่าร้าง การทอดทิ้งลูก การขาดวุฒิภาวะด้านพัฒนาการของความเป็นแม่ โดยส่งผลกระทบต่อการสร้างสายใยรักแห่งครอบครัว ตกเป็นภาระต่อสังคมและประเทศชาติ จากรายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่า 1 ใน 5 ของประชากรทั่วโลก เป็นวัยรุ่นร้อยละ 85 ของจำนวนดังกล่าวอยู่ในประเทศกำลังพัฒนาและ 1 ใน 10 ของการคลอดทุกปี หรือประมาณ 15 ล้านคนจะเป็นการคลอดของแม่ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปี (Secco et al., 2007 อ้างใน จินดารัตน์ สิริรัตนปทุม, 2550) สำหรับประเทศไทยพบว่า ถูกจัดอันดับเป็นประเทศที่มีแม่วัยรุ่นมากที่สุดในเอเชีย (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552 อ้างในปราณีตา ดำรงค์และคณะ, 2554) โดยเฉพาะแม่วัยรุ่นหลังคลอดที่ออกจากโรงพยาบาลและกลับไปอยู่บ้านแล้วต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้แก่ หยุตชะงักด้านการศึกษาหรือพบปัญหาด้านการว่างงาน ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ด้านปัญหาวุฒิภาวะของการปรับบทบาทของการเป็นแม่ การขาดแรงสนับสนุนจากครอบครัว ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างครอบครัว ทำให้ขาดขวัญ

และกำลังใจต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างยาวนาน เป็นสัญญาณอันตรายต่อความผาสุกในชีวิตทั้งในครอบครัว เพราะนมแม่คือการล้นรักจากอกแม่เพื่อประมวลสิ่งดีที่สุดจากความรักแม่ที่พึงให้กับลูก (วีรพงษ์ ฉัตรานนท์, 2547) ซึ่งเป็นแก่นแท้ของการสร้างสายใยรักและผูกพันระหว่างแม่กับลูกและเป็นจุดกำเนิดของความผาสุกในชีวิตของแม่และลูกได้ ประกอบกับผลสำรวจเส้นทางครอบครัวไทยในยุคโลกาภิวัตน์ของสำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว พบว่า ค่านิยมของสังคมไทยเรื่องบริโภคนิยม เพศ และคุณธรรม จริยธรรมเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อความผาสุกในชีวิตของแม่วัยรุ่นหลังคลอดและทั้งครอบครัว ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในเรื่องที่ยังไม่มีผู้ใดศึกษามาก่อน โดยเฉพาะการจัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณด้วยการใช้สื่อซีดีเพลงพระคาถาโพธิบาท่วมกับการใช้สื่อปฏิทินจากแม่สู่ลูก มีส่วนทำให้แม่วัยรุ่นได้มีสติ สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ผลที่ตามมาคือ สุขภาวะทางจิต (สุรชา เซษฏาชนาพร และ พรณระพี สุทธิวรรณ, 2555) สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในสังคมได้อย่างมีวิจรรย์ญาณ สามารถดำรงพัฒนาการของการเป็นแม่ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองและการกระตุ้นพัฒนาการลูกด้วยการจดบันทึกลงในปฏิทินจากแม่สู่ลูก เพื่อให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดเกิดการเรียนรู้ มีความเชื่อและรับรู้คุณค่าในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ ทำให้มีทัศนคติที่ดี มีกำลังใจ พึงพอใจ ภาคภูมิใจ และมีความสุขในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการพยาบาลและการผดุงครรภ์แห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2550-2559 ในแผนงานที่ห้าว่าด้วยเรื่องส่งเสริมจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพของการ

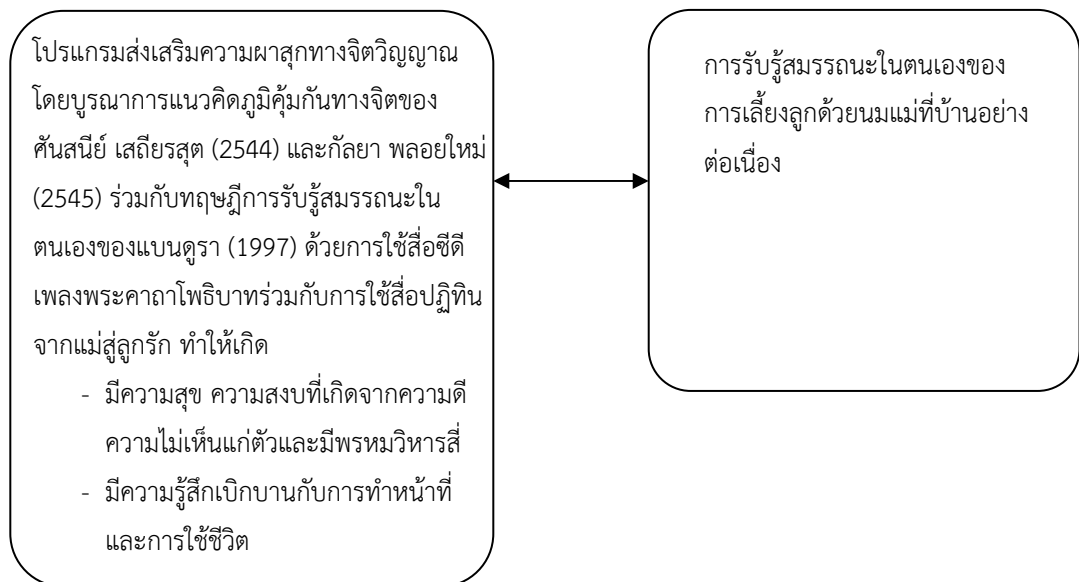
พยาบาลและการผดุงครรภ์ ควบคู่กับการพยาบาลมารดาและทารก ที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพสตรีหลังคลอดปกติและที่มีภาวะเสี่ยงโดยมีเป้าหมายการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศที่สอดคล้องกับชุมชนเขตเมือง และเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ในปี พ.ศ. 2558

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมความผูกพันทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่องระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดด้านการส่งเสริมความผูกพันทางจิตวิญญาณโดยใช้สื่อซีดีเพลงพระคาถาโพธิบาทว์ร่วมกับการใช้สื่อปฏิทินจากแม่สู่ลูกรักให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดโดยแบ่งเป็นสามระยะคือระยะสร้างสัมพันธ์ภาพ ระยะดำเนินการกระบวนการกลุ่ม และระยะสิ้นสุดของกระบวนการกลุ่มเพื่อส่งเสริมความผูกพันทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ภายหลังการทดลอง แม่วัยรุ่นหลังคลอดในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่องสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) แบ่งเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน โดยวัดก่อนเข้าโปรแกรมและหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที รวมทั้งหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา กลุ่มตัวอย่างได้แก่แม่วัยรุ่นหลังคลอดซึ่งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านในเขตกรุงเทพมหานคร รวมจำนวน 60 คน สามารถอ่านออกเขียนได้ เข้าใจภาษาและยินดีเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้

แผนการวิจัยนี้ดำเนินการตั้งแต่ กรกฎาคม 2555 ถึง กุมภาพันธ์ 2556 ศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คนดังนี้

ก่อนทดลอง		หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง	O_1	O_2
กลุ่มเปรียบเทียบ	O_3	O_4

O₁,O₃ หมายถึง การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง
O₂,O₄ หมายถึง การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง
X หมายถึง การจัดโปรแกรมส่งเสริมความ
ผาสกทางจิตวิญญาณ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอด

วิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดต่อการรับรู้สมรรถนะ
ในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่าง
ต่อเนื่อง

หลังคลอดที่มีอายุระหว่าง 14-19 ปีอยู่ในช่วงแรก
หลังคลอดซึ่งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านและพักอาศัย
อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสามารถในการแสดงออกของแม่วัยรุ่นหลังคลอด
เกี่ยวกับเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในด้านความรู้
ทัศนคติ รวมทั้งการปฏิบัติตัวทั้งที่สังเกตได้และ
สังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการ
แสดงออกในพฤติกรรมเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนม
แม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหารสี่ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต การมีสติ สมาธิและปัญญา โดยดัดแปลงมาจากแนวคิดของ ศันสนีย์ เสถียรสุต (2544) และกัลยา พลอยใหม่ (2545) ซึ่งเป็นแนวคิดทางตะวันออกของความผาสุกด้านจิตวิญญาณ

วิญญาน หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบเป็นมิตรกับแม่วัยรุ่นหลังคลอดโดยจัดโอกาสและประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับแม่วัยรุ่นหลังคลอดด้วยการใช้สื่อซีดีเพลงพระคาถาโพธิบาท ซึ่งเป็นเสียงเพลงสวดมนต์ให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดฟังขณะ

เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองร่วมกับการใช้สื่อปฏิทินจากแม่สู่ลูกรัก เพื่อมุ่งเน้นให้เกิดพลังอำนาจ คือ แม่วัยรุ่นหลังคลอดมีสติ สมาธิ และปัญญา มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความฉลาดทางอารมณ์ รับรู้สมรรถนะในตนเองและภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่างต่อเนื่องที่บ้าน ส่งผลให้แม่วัยรุ่นและลูกมีความสุขในชีวิต

4.5 การส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณตามปกติ หมายถึงการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดโดยใช้สื่อปฏิทินจากแม่สู่ลูกรักเพียงอย่างเดียว

4.6 ประสิทธิผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึงผลที่ได้รับจากการจัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดพลังอำนาจคือสุขภาวะทางจิต ได้แก่ มีกำลังใจ จริใจ พึงพอใจและภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่างต่อเนื่องที่บ้าน ผลที่ได้รับคือแม่วัยรุ่นและลูกมีความสุขภาพดี รวมทั้งครอบครัวมีความผาสุกในชีวิต

5. วิธีดำเนินการวิจัย

5.1 ประชากร คือแม่วัยรุ่นหลังคลอดซึ่งออกจากโรงพยาบาลแล้วพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร รวม จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำนวนกลุ่มละ 30 คน สามารถอ่านออกเขียนได้ เข้าใจภาษาและยินดีเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดเข้า คือ แม่วัยรุ่นหลังคลอดที่มีอายุระหว่าง 14-19 ปี คลอดทารกที่มีภาวะปกติ ซึ่งออกจากโรงพยาบาลแล้ว แต่ยังพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและไม่แน่ใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเข้าใจ สนทนาตอบโต้รู้เรื่อง อ่านเขียนภาษาไทยได้ และยินดีเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออก คือแม่วัยรุ่นหลังคลอดที่มีภาวะแทรกซ้อนภายหลังคลอดและไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามกำหนด

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (power analysis) โดยคำนวณขนาดของอิทธิพล (effect sign) จากค่าเฉลี่ยของงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกัน จากสูตรของกลาส (Glass, 1976 อ้างใน ปราลีณา ดำรงค์และคณะ, 2554) โดยนำค่าขนาดอิทธิพลที่คำนวณได้ไปกำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางขนาดตัวอย่างประมาณจากค่าขนาดอิทธิพลของค่าเฉลี่ยแล้วเปิดตารางสำเร็จรูปโดยใช้สถิติ t-test (Cohen) กำหนดค่าระดับความเชื่อมั่นที่ 0.05 ($\alpha = 0.05$), ค่า power = 0.8, effect sign = 0.8 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 26 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง จึงได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเป็นร้อยละ 20 สรุปได้กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยเลือกจากแม่วัยรุ่นหลังคลอดซึ่งมีคุณสมบัติตามกำหนด มีความยินดีและเต็มใจเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยลำดับการติดต่อแม่วัยรุ่นหลังคลอดซึ่งกลับไปอยู่บ้านแล้ว ถ้ามีลำดับเลขที่จะจัดให้อยู่ในกลุ่มทดลอง ส่วนแม่วัยรุ่นที่มีลำดับเลขที่จะจัดให้อยู่ในกลุ่มเปรียบเทียบ

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

5.2.1 กลุ่มทดลอง ใช้แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมสามระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณให้กับแม่วัยรุ่นหลังคลอดโดยใช้สื่อซีดีเพลงพระคาถาโพธิบาทรมกับใช้สื่อ

ปฏิทินจากแม่สู่ลูกรัก มุ่งเน้นให้ได้รับความรู้ มีทัศนคติที่ดี มีกำลังใจ จริใจ พึงพอใจและภาคภูมิใจในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่างต่อเนื่องที่บ้าน โดยทำให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดและลูกมีความสุขในชีวิต

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้ทบทวนความรู้ ทักษะในการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองและการกระตุ้นพัฒนาการลูกด้วยการจัดบันทึกลงในปฏิทินจากแม่สู่ลูกรัก เพื่อให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดเกิดการเรียนรู้ มีความเชื่อและรับรู้คุณค่าในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ ทำให้มีทัศนคติที่ดี มีกำลังใจ พึงพอใจ และภาคภูมิใจ

ระยะที่ 3 ผู้วิจัยซักถามปัญหา ข้อเสนอ ความคับข้องใจและเปิดโอกาสให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดได้พูดระบายความรู้สึก พร้อมทั้งให้คำอธิบาย ให้คำแนะนำเพิ่มเติม ให้กำลังใจ กล่าวชมเชยในสิ่งที่ปฏิบัติได้ถูกต้อง เพื่อให้เห็นความสามารถ เห็นคุณค่าของตนเองและได้พัฒนาบทบาทของการเป็นแม่ได้ถูกต้องเหมาะสม

5.2.2 กลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สื่อปฏิทิน
จากแม่สู่ลูกรักเพียงอย่างเดียวโดยติดต่อเป็นรายบุคคล อธิบายวัตถุประสงค์พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย หากยินดีเข้าร่วมวิจัยก็ให้เซ็นต์ลงนามในใบแสดงความยินยอมการเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ ให้ตอบแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้ตอบแบบสอบถามอีกเมื่อแม่วัยรุ่นดังกล่าวมาตรวจหลังคลอดและพาลูกมารับการตรวจสุขภาพตามนัด พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติม ให้กำลังใจและกล่าวชมเชยในสิ่งที่ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสม

5.3 เครื่องมือที่เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของแม่วัยรุ่นหลังคลอดได้แก่ อายุ ตั้งแต่ออกจากโรงพยาบาลจนถึงปัจจุบัน ว่าส่วนใหญ่เลี้ยงลูกด้วย

นมแม่อย่างเดียวหรือไม่ การจดทะเบียนสมรส การตั้งใจมีลูกและการมีความรู้หรือประสบการณ์เลี้ยงลูก

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามประเมินการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้าน จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบให้เลือกตอบ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81 ลักษณะการให้คะแนนเป็นมาตราประมาณค่าแบบลิเกิต ได้แก่ ไม่มั่นใจ มั่นใจเล็กน้อย มั่นใจปานกลาง มั่นใจมาก และมั่นใจมากที่สุดคือ 1, 2, 3, 4 และ 5 คะแนนตามลำดับ คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน ถ้าคะแนนรวมสูงหมายถึง แม่วัยรุ่นหลังคลอดมีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูง แต่ถ้าคะแนนรวมต่ำ หมายถึงแม่วัยรุ่นหลังคลอดมีความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นด้านความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของแม่หลังคลอดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 มี 3 องค์ประกอบรวม 31 ข้อ ได้แก่

- ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหารสี่รวม 9 ข้อ
 - ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตรวม 13 ข้อ
 - การมีสติ สมาธิและปัญญารวม 9 ข้อ
- ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ท 3 ระดับคือมาก ปานกลางและน้อย โดยให้คะแนนข้อความด้านบวกเป็น 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ส่วนข้อความด้านลบเป็น 1, 2 และ 3 ตามลำดับ การแปลผลมี 3 ระดับ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538) คือคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.66 หมายถึงระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย 1.67-2.33 หมายถึงระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 2.34-3.00 หมายถึงระดับมาก

5.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือได้แก่

- การหาความตรงของเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรวม 5 ท่านคือผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสูติศาสตร์ จำนวน 3 ท่าน นักสถิติ 1 ท่าน พระภิกษุ จำนวน 1 รูป เป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความถูกต้องของภาษา

- การทดลองใช้ โดยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปทดลองใช้กับแม่วัยรุ่นหลังคลอดจำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's coefficient alpha) เนื่องจากแบบวัดมีคำตอบที่เป็นสเกล (Polit & Hungler, 1999)

- การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยใช้สูตรคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson, KR-20) (Polit & Hungler, 1999.)

5.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ขออนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชินา

อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดเข้าใจและร่วมมือในการทดลอง แม่วัยรุ่นหลังคลอดมีสิทธิ์ที่จะร่วมหรือไม่ร่วมในการวิจัยก็ได้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจากการทดลองเป็นความลับ ต่อจากนั้นจึงทำการทดลองโดยจัดโปรแกรมส่งเสริมความผูกพันทางจิตวิญญาณตามแผนการวิจัยโดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามอย่างอิสระ ได้รับการตอบกลับของแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์รวม 60 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 และเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองเสร็จสิ้นในเดือนกุมภาพันธ์ 2556

5.6 การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ถูกวิจัยได้รับการพิทักษ์สิทธิ์ด้วยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย อธิบายขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล แจ้งให้ทราบถึงการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมและอยู่ระหว่างการทำวิจัย ถ้ายินดีเข้าร่วมวิจัยจึงให้ลงนามยินยอม เป็นลายลักษณ์อักษร รวมทั้งส่งแบบสอบถามโดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามอย่างอิสระ แบบสอบถามที่ได้รับคืนจะเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ส่วนผลการศึกษาวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายทั้งทันทีที่สิ้นสุดการทำวิจัย

5.7 การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

หาคะแนนเฉลี่ยความผูกพันทางจิตวิญญาณด้านการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังสิ้นสุดโปรแกรมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกับสถิติ Independent t-test

หาคะแนนเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องระหว่างหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา โดยจำแนกตามช่วงเวลาด้วยการใช้ Repented measures ANOVA

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นแม่วัยรุ่นหลังคลอดในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน กลุ่มละ 30 คน พบว่าส่วนใหญ่อายุ 14-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 100 ตั้งแต่ออก

จากโรงพยาบาลจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่ไม่แน่ใจว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างต่อเนื่องได้ คิดเป็นร้อยละ 78.33 และ 80.00 ตามลำดับ ทั้งสองกลุ่มอยู่กับสามี แต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส คิดเป็นร้อยละ 100 ไม่ตั้งใจมีลูก คิดเป็นร้อยละ 100 ไม่เคยมีความรู้หรือประสบการณ์เลี้ยงลูก คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ภายหลังเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านพบว่า ก่อนเข้าโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ระหว่าง 32-60 คะแนน ($\bar{x} = 47.50$, S.D. = 7.006) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ระหว่าง 36-58 คะแนน ($\bar{x} = 48.07$, S.D. = 5.638) เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องช่วงก่อนเข้าโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = .345^{ns}$, $df = 58$, $p = .731$)

ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ระหว่าง 64-72 คะแนน ($\bar{x} = 68.53$, S.D. = 1.889) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ระหว่าง 46-62 คะแนน ($\bar{x} = 53.40$, S.D. = 4.065) เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องระหว่างก่อนเข้าโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -18.492$, $df = 58$, $p\text{-value} < .000$) ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ระหว่าง 66-82 คะแนน ($\bar{x} = 73.80$, S.D. = 4.686) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ระหว่าง 46-62 คะแนน ($\bar{x} = 53.20$, S.D. = 3.960) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = 18.391$, $df = 58$, $p\text{-value} < .000$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องระหว่างก่อนเข้าโปรแกรม หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมาของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบด้วยสถิติ Independent t-test

การรับรู้สมรรถนะในตนเอง	กลุ่มทดลอง ($n_1=30$ คน)			กลุ่มเปรียบเทียบ ($n_2=30$ คน)			t	p - value
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ		
ก่อนเข้าโปรแกรม	47.50	7.006	น้อย	48.07	5.638	น้อย	.345	.731
หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที	68.53	1.889	มาก	53.40	4.065	น้อย	.18492	.000
หลังสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์ต่อมา	73.80	4.686	มาก	53.20	3.960	น้อย	.18391	.000

$p\text{-value} < .05$

ภายหลังเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่องระหว่างหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา พบว่า ค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่องระหว่างหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ระหว่างหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและหลัง สิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา จำแนกตามช่วงเวลาโดยใช้ Repeated measures ANOVA

ตัวแปร	SS	df	ms	F	p-value
ก่อนการทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	4.817	1	4.817	.119	.731
ในกลุ่ม	4.817	1	4.817	.119	.731
	2345.367	58	40.437		
หลังการทดลอง					
ระหว่างกลุ่ม	3435.267	1	3435.267	341.954	< .00
ในกลุ่ม	3435.267	1	3435.267	341.954	< .00
	582.667	58	10.046		

p-value < .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าภายหลังการทดลอง แม่วัยรุ่นหลังคลอดในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะในตนเองหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที สูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมและมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบนั้น จะสอดคล้องกับแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1995) ที่ว่าการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องได้รับกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ให้กับตนเอง จึงเกิดการเรียนรู้ มีความเชื่อและรับรู้คุณค่าในความสามารถของตนเองว่าสามารถปฏิบัติได้ และถ้าปฏิบัติได้แล้ว มีประสิทธิผล ก็จะทำให้มีทัศนคติที่ดี มีกำลังใจ พึงพอใจ ภาคภูมิใจและมีความสุขในชีวิต โดย

ผู้วิจัยได้ใช้แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมความผูกพันทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอด ด้วยการให้ฟังเพลงพระคาถาโพธิบาทในขณะที่เลี้ยงลูกด้วยนมตนเอง พร้อมทั้งให้กระตุ้นพัฒนาการลูกด้วยการจดบันทึกลงในปฏิทินจากแม่สู่ลูกรัก เพื่อให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดเกิดการเรียนรู้ มีความเชื่อและรับรู้คุณค่าในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติได้ ทำให้มีกำลังใจ พึงพอใจ มีทัศนคติที่ดี และภาคภูมิใจ หากมีปัญหาข้อสงสัยหรือคับข้องใจ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดได้พูดคุยระบายความรู้สึก พร้อมทั้งให้คำอธิบาย ให้คำแนะนำเพิ่มเติมให้กำลังใจ กล่าวชมเชยในสิ่งที่ปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เห็นความสามารถ เห็นคุณค่าของตนเองและได้

พัฒนาบทบาทของการเป็นยอดคุณแม่ได้ถูกต้องเหมาะสม จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการดูแลสุขภาพของตนเองและลูก ที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน มีคุณภาพของการเป็นแม่ มีขวัญและกำลังใจ พึ่งปฏิบัติพัฒนกิจและดำเนินชีวิตภายหลังคลอดขณะอยู่ที่บ้านได้อย่างถูกต้องเหมาะสม พึงกระทำความดี ละเว้นความชั่วเพื่อลูก ไม่หวั่นไหวกับวัตถุนิยมหรือสิ่งล่อแหลมต่อการอยากรู้อยากลอง และการเลียนแบบผิดๆ ซึ่งเป็นปัญหาและเคยเป็นบทเรียนที่สร้างความหนักใจให้กับตนเองและครอบครัวมาแล้ว ดังนั้นโปรแกรมส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณของแม่วัยรุ่นหลังคลอดต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่จะเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับแม่วัยรุ่นหลังคลอดได้ค้นหาสถานการณ์จริง สะท้อนคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ สามารถตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองและคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ จึงทำให้เห็นคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถตัดสินใจในการสร้างเสริมความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองและดูแลลูกได้ถูกต้องเหมาะสม (สุภาพ ไทยแท้, 2554) จากการจัดโปรแกรมครั้งนี้สรุปได้ว่า แม่วัยรุ่นหลังคลอดที่ได้รับโปรแกรมดังกล่าวทันที จะมีการรับรู้เพิ่มขึ้นบ้าง แต่ยังไม่ได้ประสิทธิผลมากนัก ผู้วิจัยจึงได้ฝึกฝนสร้างสมประสบการณ์เดิมให้อีกใน 4 สัปดาห์ต่อมา โดยใช้หลักตามแนวคิดของซัลลิแวนและคณะ (Sullivan et al., 2005) ที่ว่า การกระตุ้นประสบการณ์เดิมที่เคยประสบความสำเร็จมาบ้างแล้วจะเป็นการสร้างสมประสบการณ์ตรง เป็นกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบเป็นมิตรให้กับแม่วัยรุ่นหลังคลอด (Teenage mothers friendly health services) โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ มุ่งเน้นให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดได้เข้าถึงการได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ การปรึกษา

การดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนการส่งต่อด้านสุขภาพ และอนามัยการเจริญพันธุ์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะในตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่ว่า ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อสมรรถนะในตนเองโดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วได้ผลตามที่คาดหวังไว้ บุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตามอีกด้วยความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และเมื่อประสบผลสำเร็จได้ด้วยตนเองอีก ก็จะนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะในตนเองของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่บ้านอย่างต่อเนื่องหลังสิ้นสุดโปรแกรมอีก 4 สัปดาห์ต่อมา จึงมีคะแนนสูงกว่าหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบได้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย มีดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คือควรนำผลการวิจัยดังกล่าวไปบูรณาการด้านบริการวิชาการทางสุขภาพแก่สังคมแบบเชิงประจักษ์และเชิงรุกโดยใช้ยุทธวิธีสร้างเครือข่ายพยาบาล รวมทั้งจัดตั้งศูนย์บริการพัฒนาสุขภาพแม่วัยรุ่นหลังคลอดโดยประสานงานกับโรงพยาบาลทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรทางการศึกษา และองค์กรทางศาสนา ด้วยการเพิ่มช่องทางบริการสุขภาพที่บ้าน เพิ่มช่องทางบริการทางการศึกษาที่บ้านแบบถึงตัวถึงใจครอบครัววัยรุ่น โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem based learning) รวมทั้งสถานบริการสาธารณสุข สถานศึกษา ครอบครัว และชุมชน จะต้องได้รับการพัฒนาศักยภาพ และมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวคือ การทำให้แม่วัยรุ่นหลังคลอดได้เข้าถึงและรับบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ตามความเหมาะสม ส่งเสริมให้โรงพยาบาลมีการจัดบริการสุขภาพแม่วัยรุ่นหลังคลอด (Teenage mothers friendly health services) คือมุ่งเน้นให้แม่วัยรุ่นหลังคลอด ได้เข้าถึงการที่มีความ

เป็นมิตรกับได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้ การปรึกษา การดูแลรักษาสุขภาพที่สอดคล้อง กับแผนงานที่ห้าว่า ด้วยเรื่องการส่งเสริมจริยธรรมและจรรยาบรรณ วิชาชีพของการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ควบคู่กับ การพยาบาลมารดาและทารก โดยเน้นการส่งเสริม สุขภาพแม่วัยรุ่นหลังคลอดปกติซึ่งมีภาวะเสี่ยง โดยมี เป้าหมายการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศที่สอดคล้องกับ ชุมชนเขตเมืองและเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ. 2558

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ คือทีมสุขภาพ สามารถประเมินและบูรณาการระบบบริการพยาบาล ด้วยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมความรู้คู่ คุณธรรมให้กับแม่วัยรุ่นหลังคลอดและสามี โดย สอดแทรกหลักคำสอนทางศาสนาเข้ามาเป็นแนวทาง ในการอบรมเรื่องการปฏิบัติที่เป็นเลิศด้านการปลูก จิตสำนึกที่ถูกต้องของการเป็นพ่อแม่ที่ดี การเฝ้าระวัง และควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการทอดทิ้งลูกด้วยการ ส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสถาบันการศึกษาควรจัดให้มีการเรียนการสอนแบบยืดหยุ่นและเอื้อต่อแม่วัยรุ่นหลังคลอด คือ สอนในวันหยุดราชการ เพื่อความสะดวกในการ บริหารเวลาสำหรับตนเองและครอบครัวโดยไม่ต้อง ลาเรียนเต็มเวลา จัดเวทีสากลเพื่อแลกเปลี่ยนการ เรียนรู้เรื่องพฤติกรรมมารักนวลสงวนตัว รู้เท่าทันกับ การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การรับรู้สมรรถนะ ด้านความรับผิดชอบต่อตนเองในครอบครัวและสังคม ตลอดจนมีการส่งต่อด้านสุขภาพและอนามัยการ เจริญพันธุ์ที่ครอบคลุมทั้งสี่มิติได้แก่ การส่งเสริม สุขภาพ การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟู รวมทั้ง การสร้างเสริมภูมิต้านทานทักษะชีวิตกับความผาสุก ในชีวิตของแม่วัยรุ่นให้เลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่าง ต่อเนื่องที่บ้าน สามารถดำเนินชีวิตด้วยการใช้

สติปัญญา เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อลูกและ ครอบครัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ ควรศึกษาวิจัยต่อยอด เกี่ยวกับการผสมผสาน ระหว่างเชิงปริมาณและเชิง คุณภาพโดยเน้นที่ข้อค้นพบเชิงปริมาณแล้วใช้ข้อมูล เชิงคุณภาพที่ได้จากการปฏิบัติจริงด้านพัฒนาระบบ บริการสุขภาพที่มีความเป็นมิตรกับแม่วัยรุ่นหลัง คลอด เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและกว้างเพื่อที่จะตอบ วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยดังกล่าวได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *สถิติการ คลอดในมารดาอายุต่ำกว่า 19 ปี* (On line). สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2552, สืบค้นจาก <http://www.anamai.moph.go.th>
- กัลยา พลอยใหม่. (2545). *ความผาสุกทางจิต วิญญาณของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล กุมารเวชศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพ แห่งชาติฉบับที่ 10. (2550). *แผนพัฒนา สุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2559*. กรุงเทพฯ: สำนักนโยบายและแผน.
- จินดารัตน์ สิริตันปทุม. (2550). *ผลของโปรแกรม ส่งเสริมพัฒนากิจกรรมครอบครัวต่อการปฏิบัติ พัฒนากิจกรรมครอบครัวในระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตร ของครอบครัวมารดาวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการ พยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

- นันทิยา วัฒนา. (2554). *การสนับสนุนของครอบครัว ชุมชนและสังคมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และโภชนาการเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปราลีณา ดำรงค์, พัชรพร เกิดมงคล, ขวัญใจ อำนาจสัตย์เชื้อ และ พิมพ์สุภาว จันทนะโสทธิ์ และนฤมล เอื้อมณีกุล. (2554). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมการทำหน้าที่ตามบทบาทการเป็นมารดาวัยรุ่นระยะหลังคลอด. *วารสารเกื้อการุณย์*, 18(2), 87-100.
- ปาริชาติ โรจน์พลากร-ภูษ และยุวดี ฤาชา. (2549). สถิติสำหรับงานวิจัยทางการพยาบาลและการใช้โปรแกรม *spss for windows*. กรุงเทพฯ: จุฑทองจำกัด.
- คันสนีย์ เสถียรสุด. (2544). การมีสติในทุกขณะคือหมอชาวบ้าน, 22, 14-16.
- รัชณี สีดา. (2552). *แผนพัฒนาการพยาบาลและการผดุงครรภ์แห่งชาติ (ฉบับที่2) พ.ศ. 2550-2559*. นนทบุรี: ศิริยอดการพิมพ์.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมายเรื่องต่างๆบางครั้งพลาดได้. *ข่าวสารการวิจัยทางการศึกษา*, 18, 8-11.
- วีรพงษ์ ฉัตรานนท์. (สิงหาคม 2547). *นมแม่กลั่นรักจากอกแม่: รวมพลังสร้างสังคมนมแม่*. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการนมแม่ ณ โรงแรมโซฟิเทล เซ็นทรัล พลาซ่า, กรุงเทพฯ.
- สันทยากร อรรถชาติ. (2551). *ยุทธศาสตร์เพื่อพัฒนางานอนามัยแม่และเด็กประจำปีงบประมาณ 2551*. งานอนามัยแม่และเด็ก ศูนย์อนามัยที่ 6. สุภาพ ไทยแท้. (2554). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อความสามารถในการดูแลตนเองและการดูแลบุตรของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 25(3), 49-63.
- สุรชา เชษฐาธนาพร และพรรณระพี สุทธิวรรณ. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างการทำงานกับครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์และสุขภาพทางจิต. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมสงเคราะห์*, 31(2), 131-137 .
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *สมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Gibson, C.H. (1995). The Process of Empowerment in Mothers of Chronically ill Children. *Journal of Advanced Nursing*, 21(6), 1201-1210.
- Polit,D.F. & Hungler,B.P. (1999). *Nursing Research Principles and Methods*. Philadelphia: J.B.Lippincott.
- Sullivan, A.V. et al. (2005). Teaching and Learning End-of-life Care: Evaluation of a Faculty Development Program in Palliative Care. *Academic Medicine*, 80(7), 657-668.