

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดหลังการทดลอง (The posttest only control group design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง เป็นมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกร้าน จำนวน 20 คน ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และกลุ่มควบคุม เป็นมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกร้าน จำนวน 20 คนที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถกับกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย คือ พฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านดีกว่ากลุ่มที่ได้คำแนะนำตามปกติ

ประชากรในการทำวิจัยครั้งนี้เป็น มารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกร้าน คลอดปกติ ทารกครบกำหนด ไม่มีภาวะแทรกซ้อนใดๆ มาคลอดที่โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ใช้วิธีคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ จำนวน 40 คน เป็นมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกร้านโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำตามปกติ และกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากมารดาหลังคลอดที่ทำงานนอกร้าน ณ หอผู้ป่วยสูติกรรม 2 โดยเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ คือ 1. อายุ 20 ปีขึ้นไป 2. เป็นมารดาหลังคลอดครั้งแรกที่ทำงานนอกร้านเต็มเวลาไม่น้อยกว่า 35 ชั่วโมง/สัปดาห์ 3. คลอดปกติ ทารกครบกำหนดไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการให้นมแม่แก่ลูก 4. มารดาและลูกอยู่ด้วยกันตั้งแต่ระยะหลังคลอดจนถึง 1 เดือนหลังคลอด 5. มีโทรศัพท์ที่บ้าน 6. มีความสมัครใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ราย แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยได้กลุ่มตัวอย่างจากการตรวจสอบคุณสมบัติของมารดาหลังคลอดตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดที่แผนกหลังคลอดหอผู้ป่วยสูติกรรม 2 ถ้ามีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็จะคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อป้องกันการ

ปนเปื้อน (Contamination) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมจนครบจำนวน 20 รายก่อนหลังจากได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมจนครบ จึงจัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองจนครบ 20 ราย และจัดให้กลุ่มตัวอย่างมีความเท่าเทียมกัน โดยการจับคู่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (Matched pair) ในด้านอายุและรายได้ของมารดา เนื่องจากการศึกษาพบว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือกำกับการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ 1. โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับมารดาทำงานนอกร้าน 4 วิธีคือ การมีประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การใช้คำแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด และ การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ 2. ภาพพลิก และแผนการสอน 2 เรื่องคือ 1) ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน 1 ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน 2) และคู่มือการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและได้นำไปทดลองก่อนการใช้จริงกับมารดาทำงานนอกร้านที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย ก่อนนำไปใช้จริง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือกำกับการทดลองประกอบด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน และแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index) เท่ากับ .84 และ .92 ตามลำดับแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขและตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือโดยนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) กับมารดาทำงานนอกร้านที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และนำไปหาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้เท่ากับ .79 และ .92 ตามลำดับ

การดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขออนุญาตผู้อำนวยการโรงพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด และขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง กลุ่มควบคุมจะได้รับคำแนะนำตามปกติ และขอความร่วมมือและยินยอมจากมารดาที่ทำงานนอกร้านในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านหลังมารดาคลอดลูก 1 เดือน

กลุ่มทดลอง จะได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับมารดาทำงานนอกบ้าน 4 วิธีคือ การมีประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ การใช้คำแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นทางอารมณ์โดยจัดกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มรวมทั้งหมด 4 ครั้ง

ครั้งที่ 1 (หลังคลอด 24 ชั่วโมง) ให้ความรู้เป็นรายบุคคลเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ใช้เวลาดำเนินกิจกรรม 30- 45 นาที ครั้งที่ 2 (วันที่ 3 หลังคลอด) ใช้เวลาดำเนินกิจกรรม 30- 45 นาที ให้ความรู้เป็นรายกลุ่มและฝึกปฏิบัติ ครั้งที่ 3 (วันที่ 7- 10 หลังคลอด) เยี่ยมบ้าน โทรสอบถามทางโทรศัพท์และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ครั้งที่ 4 (หลังมารดาคลอดบุตร 1 เดือน) ติดตามสอบถามทางโทรศัพท์ และการเยี่ยมบ้าน หลังมารดาคลอดบุตร 1 เดือน และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS/FW (Statistical Package for the social science for Windows) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถกับกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำตามปกติโดยใช้สถิติ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ระดับ .01

สรุปผลการวิจัย

พฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับคำแนะนำตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย คือ พฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านดีกว่ากลุ่มที่ได้คำแนะนำตามปกติ

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้คำแนะนำตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ดังแสดงในตารางที่ 6) แสดงว่ามารดาทำงานนอกร้านที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สูงกว่ากลุ่มมารดาทำงานนอกร้านที่ได้คำแนะนำตามปกติซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

ทั้งนี้อธิบายได้ว่า มารดาทำงานนอกร้านกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองจากทั้ง 4 แหล่ง โดยผู้วิจัยเริ่มการสนับสนุนทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวล มีการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจของมารดาทำงานนอกร้านโดยการจัดสถานที่ให้เหมาะสมและมีบรรยากาศที่ผ่อนคลายไม่มีการรบกวนจากสิ่งแวดล้อมอื่น มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับมารดาทำงานนอกร้านและพูดคุยอย่างเป็นกันเอง การเปิดโอกาสให้มารดาทำงานนอกร้านมีการซักถาม และการกระตุ้นให้มารดาทำงานนอกร้าน พูดคุยระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความเชื่อต่างๆ ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นโดยผู้วิจัยรับฟังและให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางและแก้ไขปัญหามาตามความเหมาะสมในแต่ละรายบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล การติดตามสอบถามทางโทรศัพท์ และในการติดตามเยี่ยมบ้าน การจัดให้มารดาทำงานนอกร้านคุ้นเคยกับสถานการณ์ และสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้มารดาทำงานนอกร้าน ผู้วิจัยสนับสนุนทางด้านร่างกาย โดยการซักถามอาการและประเมินสภาพทั่วไปของมารดาทำงานนอกร้าน และเตรียมร่างกายมารดาทำงานนอกร้านให้พร้อมก่อนดำเนินกิจกรรม โดยการดูแลให้ได้รับยาแก้ปวดตามแผนการรักษาหากมารดาทำงานนอกร้านมีอาการปวดมดลูกหรือปวดแผลฝีเย็บ ให้มารดาทำงานนอกร้านพัก่อนที่เพียงพอ และให้คำแนะนำและคอยช่วยเหลือมารดาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของมารดา เนื่องจากการตัดสินใจตัดสินใจความสามารถของตนเองของบุคคล ส่วนหนึ่งอาศัยการแสดงทางร่างกายและสภาพอารมณ์ที่ถูกกระตุ้น เมื่อเผชิญความเครียดจะมีผลต่อความรู้สึกทางลบ เช่นความรู้สึกกลัว กังวล ทำให้การรับรู้ความสามารถลดลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง Bandura (1997) สอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนาคำดี (2536) ซึ่งพบว่ามารดาที่ทำงานนอกร้านมีความเครียดและความอ่อนเพลียจากการทำงานทำให้การหลั่งของน้ำนมลดลง และมักมีความวิตกกังวล กับการทำงาน และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการแยกจากลูกและสัมพันธภาพระหว่างมารดาและลูก ในมารดาที่ทำงานนอกร้านและขาดความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติเกี่ยวกับการบีบปั๊มและจัดเก็บน้ำนมให้ลูก ในระหว่างที่มารดาทำงานนอกร้าน ไม่สามารถจัดการกับความเจ็บปวดจากเต้านมคัด ทำให้มารดาไม่สามารถให้นมแก่ลูก ทำให้เกิดความเครียด การเตรียมความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและ

อุปสรรคที่จะพบกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งถ้ามารดาปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ก็จะสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่พร้อมๆ กับการทำงานนอกบ้าน (สร้อยญา จิตรเจริญ, 2537)

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่อตนเองโดยอาศัยการจัดการตามแนวทางของ Bandura (1997) 4 แนวทางเพื่อนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ 1) การสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่น 2) การให้คำแนะนำ การพูดชักจูง 3) การสร้างเสริมความสำเร็จเมื่อลงมือปฏิบัติ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ ประกอบด้วย การให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการจัดสภาพแวดล้อมและสถานที่พักผ่อน การใช้อำนวยความสะดวกในการจัดหาอุปกรณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ช่วยทำงานบ้านหรือกิจกรรมต่าง ๆ การให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ชักจูงใจ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยจัดกิจกรรม 4 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่น ผู้วิจัยจัดขึ้นโดยให้มารดาทำงานนอกบ้านกลุ่มตัวอย่างสังเกตผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ เป็นตัวแบบภาพพลิกประกอบคำแนะนำเรื่อง การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านและแผนการสอน 2 เรื่อง คือ 1) เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ซึ่งกล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ กายวิภาค วิธีการให้นมลูก 2) เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ซึ่งกล่าวเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติ และการเตรียมตัวรวมทั้งการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน และภาพพลิกประกอบคำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้มีเนื้อหา ภาพประกอบที่เกี่ยวกับ วิธีปฏิบัติต่างๆ ประโยชน์ และภาวะแทรกซ้อนต่างๆ และการแก้ไขปัญหาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ซึ่งเป็นแบบและตัวอย่างให้มารดาทำงานนอกบ้านปฏิบัติตามตัวแบบซึ่งเกิดจากการที่ตัวแบบมีพฤติกรรมการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องส่งผลให้เกิดผลเสียทั้งด้านร่างกายและจิตใจต่อตัวแบบและของลูกตามมาเช่น การให้นมไม่ถูกวิธีลูกจะร้องกวน น้านมไหลน้อย หัวนมแตก ซึ่งเนื้อหาต่างๆจะนำมาจากสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยๆจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และมีลักษณะเดียวกับที่กลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านเผชิญอยู่เช่นกัน ดังนั้นเมื่อกลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านได้เรียนรู้ถึงอันตรายและภาวะแทรกซ้อนที่เกิดผ่านตัวแบบและสถานการณ์จริง ซึ่งจะช่วยลด พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพราะเมื่อตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่ไม่น่าพึงพอใจแนวโน้มที่ผู้สังเกตจะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบจะมีสูงมาก ตัวแบบในที่นี่จะทำหน้าที่ระงับ (Inhibition) การเกิดพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986) และเมื่อกลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านสังเกตเห็นพฤติกรรมของตัวแบบที่มีภาวะแทรกซ้อนเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจเช่นใดแล้ว กลุ่มมารดาทำงานนอกบ้าน

หยุดพฤติกรรมนั้น ในภาพพลิกเรื่อง วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดภาวะแทรกซ้อน มีเนื้อหาภาพประกอบแสดงวิธีการปฏิบัติ และการสาธิตที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมและเกิดผลดีต่อตัวแบบและลูก ตัวแบบในสถานการณ์นี้ทำหน้าที่ช่วยเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ใหม่ให้แก่กลุ่มมารดาทำงานนอกบ้าน โดยช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ซึ่งจากผลของตัวแบบในลักษณะนี้ ทำให้สามารถนำเอาวิธีการเสนอตัวแบบไปสร้างพฤติกรรมใหม่ ๆ ให้กับผู้สังเกตได้ (Bandura, 1986) และตัวแบบที่มีชีวิตจากเพื่อนที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตนในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งผู้วิจัยให้กลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านแต่ละคนนำประสบการณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มาพูดคุยนำประสบการณ์มาเล่าให้เพื่อนฟังว่ามีวิธีการอย่างไรจึงประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เปิดโอกาสให้กลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านคนอื่น ๆ พูดคุย ชักถาม และฝึกปฏิบัติจริง ซึ่งการใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ ทำให้มารดาทำงานนอกบ้านได้มีการสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงทำให้มารดาทำงานนอกบ้านเกิดความมั่นใจได้ว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสม และตนเองสามารถทำได้ การเรียนรู้ผ่านตัวแบบสัญลักษณ์จากภาพพลิกและตัวแบบที่มีชีวิตจากเพื่อนเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ทางอ้อม โดยกลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านจะสังเกตเห็นพฤติกรรมของตัวแบบ หรือบุคคลนั้นว่ากระทำพฤติกรรมใดแล้วได้ผลอย่างไร และสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร และสร้างความคิดว่าจะสร้างพฤติกรรมใหม่ได้อย่างไร ความคิดนี้จะถูกประมวลเป็นข้อมูลไว้ใช้สำหรับชี้แนะการแสดงพฤติกรรมของตนเองต่อไปในอนาคต

กิจกรรมที่ 2 การให้คำแนะนำ การชักจูงด้วยคำพูด ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการให้ความรู้โดยการสอนประกอบแผนการสอนเป็นรายกลุ่มให้แก่กลุ่มตัวอย่าง 2 เรื่อง คือ 1) เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ซึ่งกล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ ภัยวิภาค วิธีการให้นมลูกและ 2) เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน ซึ่งกล่าวเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติและการเตรียมตัวรวมทั้งการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องไปทำงานนอกบ้าน และมีกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมโดยนำความรู้ที่ได้จากสิ่งผู้วิจัยสอน แนะนำ มาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองประกอบกับการพูดชักจูงของผู้วิจัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่านำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเองได้ ซึ่งการให้ความรู้โดยการสอนเป็นแนวทางหนึ่งในการให้คำแนะนำ และการใช้คำพูดชักจูง การให้ความรู้ คำแนะนำเป็นปัจจัยขั้นแรกและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างหรือก่อให้เกิดทักษะในการปฏิบัติขั้นต่อไป ความรู้จึงเป็นวิธีที่นำไปสู่การปฏิบัติได้ (พรศรี ศรีอัฐภาพร และคณะ, 2542; ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์, 2541; เนตรทราย รุ่งเรืองธรรมและคณะ, 2529; Bandura, 1997) ซึ่งการพูดชักจูง การแนะนำ การอธิบาย ชักชวนให้

ความรู้เพื่อให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเอง จะเป็นการส่งเสริมให้บุคคลนั้นเลิกสงสัยในตัวเอง (Self-doubts) ทำให้เกิดกำลังใจ มีความมั่นใจ และมีความพยายามมากขึ้นที่จะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จ ทำให้บุคคลนั้นสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีเพิ่มขึ้นได้ (Bandura, 1997) การสอนรายกลุ่มจะทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ เป็นการกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรวิศา สุขแท้ (2546) ศึกษาผลของโปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นหลังได้รับโปรแกรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ดังนั้นการจัดให้มารดาทำงานนอกรบ้านได้รับความรู้คำแนะนำ โดยการสอน การอภิปรายเป็นรายกลุ่มทำให้มารดาทำงานนอกรบ้านเกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสม ประกอบกับการได้รับคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์เช่นแม่ ยาย เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขขณะมารดาทำงานนอกรบ้านอยู่ที่บ้านจะทำให้มารดาทำงานนอกรบ้าน เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น การที่บุคคลได้รับแรงเสริมโดยได้รับการบอกว่าคุณคนนั้นมี ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ เมื่อบุคคลประเมินด้วยกระบวนการทางปัญญาว่าพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถของคุณคน บุคคลก็จะเกิดการรับรู้ว่าคุณคนมีความสามารถ (Even, 1989) ดังนั้นเมื่อมารดาทำงานนอกรบ้านได้รับความรู้ คำแนะนำในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสร้างความเชื่อมั่นว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้มารดาทำงานนอกรบ้านเกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมที่สุดในที่สุด

กิจกรรมที่ 3 การสร้างเสริมความสำเร็จเมื่อลงมือปฏิบัติ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการสร้างเสริม ความสำเร็จเมื่อลงมือปฏิบัติ ประกอบแผนการสอนให้แก่กลุ่มมารดาทำงานนอกรบ้าน 2 เรื่อง คือ 1) เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกรบ้าน ซึ่งกล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ กายวิภาค วิธีการให้นมลูกและ 2) เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกรบ้าน ซึ่งกล่าวเกี่ยวกับ แนวทางปฏิบัติและการเตรียมตัวรวมทั้งการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เมื่อต้องไป ทำงานนอกรบ้าน ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยการฝึกการปฏิบัติตนในเรื่องการอุ้มลูก ทำการอุ้มลูกกินนมที่ถูกต้อง การนวดเต้านม การบีบ น้ำนม การป้อนนมลูก ขณะมารดาทำงานนอกรบ้านอยู่ในโรงพยาบาล และมีการปฏิบัติกิจกรรม ด้วยตนเอง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้คอยชี้แนะเพื่อสร้างความมั่นใจให้มารดาทำงานนอกรบ้านเกิดความ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเมื่อมารดาทำงานนอกรบ้านเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเอง เมื่อกลับไปบ้านและเมื่อต้องกลับไปทำงาน เนื่องจากการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ การสร้าง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นพื้นฐานที่เกิดจากการได้รับประสบการณ์ตรงที่

เกิดขึ้นกับตนเองว่าตนเองทำได้สำเร็จ หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองและได้ลงมือทำกิจกรรม แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ถูกต้องด้วยตัวของมารดาทำงานนอกร้านเองจนประสบความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ (Bandura, 1997) ซึ่งการประสบความสำเร็จจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนการนึกคิดทางปัญญาและ ความสามารถในการควบคุมตนเองให้มีการทำกิจกรรมและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเมื่อมารดาทำงานนอกร้านเกิดประสบการณ์ตรงจาก การปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วยตนเองจะทำให้มารดาทำงานนอกร้านเกิดความ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และมารดาทำงานนอกร้านก็จะเกิด ความพยายามที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ และในที่สุดเด็กสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วย นมแม่ได้เมื่อต้องกลับไปทำงาน

กิจกรรมที่ 4 การกระตุ้นทางอารมณ์ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบายความรู้สึก ได้แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับพฤติกรรมและประสบการณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ได้เรียนรู้จาก แหล่งต่างๆ ที่ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ เป็นวิธีการที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตื่นตัว และตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้เพื่อนซักถาม และร่วมกับเพื่อนให้คำชมเชย ให้กำลังใจให้ปฏิบัติพฤติกรรมเช่นนี้ต่อไป พร้อมด้วยกระตุ้นกลุ่ม ตัวอย่างคนอื่น ๆ ให้ดูเพื่อเป็นแบบอย่างหากเพื่อนในกลุ่มสามารถทำได้กลุ่มตัวอย่างคนอื่นน่าจะ ปฏิบัติได้เช่นกัน ร่วมกับการให้มารดาทำงานนอกร้านได้พูดคุย ซักถามข้อสงสัยเมื่อเกิดปัญหา โดยผู้วิจัยจะคอยรับฟังและให้คำปรึกษา และเมื่ออยู่บ้านจะมีการโทรศัพท์สอบถามปัญหาหรือให้ คำปรึกษาทางโทรศัพท์ โดยมีครอบครัว หรือผู้มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นผู้รับฟัง ปัญหาและให้คำชี้แนะ ให้กำลังใจ กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ กลุ่ม ตัวอย่างที่มีความรู้สึกในความสามารถของตนเองสูงจะช่วยส่งเสริมพลังงานในการแสดงพฤติกรรม ส่งผลให้กลุ่มมารดาทำงานนอกร้านได้รับการกระตุ้นทางอารมณ์ทำให้เกิดความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตนเองมากขึ้น เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองจะเกิดผลดีถ้าหาก สภาพร่างกายและอารมณ์อยู่ในภาวะผ่อนคลายไม่ตึงเครียดหรือวิตกกังวลทำให้มารดาทำงาน นอกร้านมีความเชื่อมั่นในตนเองในการกระทำพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และสามารถ กระทำได้สำเร็จในที่สุด

การมีส่วนร่วมของครอบครัวในกิจกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมร่วมกับ ครอบครัวของกลุ่มมารดาทำงานนอกร้าน โดยการจัดกิจกรรมดังนี้ ผู้วิจัยให้คู่มือเกี่ยวกับการเลี้ยง ลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านให้อ่านประกอบเพื่อทบทวนความรู้ เกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านและไปเยี่ยมบ้านของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล สร้าง

สัมพันธภาพ พูดคุยกับครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาทำงานนอกร้าน ซึ่งผู้วิจัยได้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหาในการปฏิบัติตนของมารดาทำงานนอกร้านในแต่ละรายจริง ๆ เพราะในกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีปัญหาแตกต่างกันไป และสามารถประเมินสภาพแวดล้อมเป็นข้อมูลประกอบการให้คำแนะนำ ทำให้สามารถให้ความรู้ตรงกับปัญหาเกี่ยวกับการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ให้แก่ครอบครัวของมารดาทำงานนอกร้านได้ เพื่อให้ครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างได้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่และคอยช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านเช่น การเฝ้าอำนวยความสะดวกในการจัดหาอุปกรณ์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ จัดสถานที่พักผ่อน ช่วยทำงานบ้าน โดยที่ผู้วิจัยจะเป็นผู้คอยให้คำชี้แนะ และโทรศัพท์สัปดาห์ละ 2 ครั้งเพื่อให้คำปรึกษา เพื่อร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่เหมาะสมได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประพิศ พิจิตรวัยปริษา (2539) พบว่าหากมารดาได้รับการช่วยเหลือ ปรึกษา ประคับประคอง กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ มีความมั่นใจ และได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจในการให้นมตนเองแก่ลูก จะทำให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เพราะหากบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจเพียงพอ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง บุคคลนั้นก็มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้โดยไม่ทอดทิ้งเมื่อพบอุปสรรค (Bandura, 1977: 78-80)

จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในตนเองของ Bandura (1997) มาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในมารดาทำงานนอกร้าน ทำให้มารดาทำงานนอกร้าน เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้จริงและมีพฤติกรรม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ดังตารางที่ 6

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับหลายงานวิจัยที่ผ่านมาที่นำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การศึกษาของ ศรีฉัตร มังคะมณี (2547) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก จำนวน 40 คน ซึ่งจัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในจำนวนที่เท่ากัน คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการจับคู่ตามคะแนนของแบบสอบถามการสนับสนุนจากคู่สมรส กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก

หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเอง สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรกที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเอง สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาล ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาวดี ทองเผือก (2547) ซึ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่เน้นการสนับสนุนจากสามีต่อการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ การเป็นมารดาในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนจากสามี สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ การเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก ที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เน้นการสนับสนุนจากสามี สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

กลุ่มควบคุมได้รับการให้คำแนะนำตามปกติ คือ มารดาทำงานนอกบ้านการที่มารดาหลังคลอดได้รับคำแนะนำในเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ วิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล โดยในระยะก่อนคลอดเจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่แผนกฝากครรภ์ ในระยะหลังคลอดขณะพักอยู่โรงพยาบาล เจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้ดูวิดีโอวีซีดีเรื่องสายใยชีวิตเป็นกลุ่ม 1 ครั้ง ก่อนกลับบ้าน และแจกคู่มือเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ซึ่งได้รับการสอนจากบุคลากรทางด้านสุขภาพ เป็นลักษณะของการให้ข้อมูลหรือความรู้แก่มารดาทำงานนอกบ้านเพียงอย่างเดียว จากศึกษาพบว่า การให้ ข้อมูลเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ (Lipetz et al., 1990) ดึงการศึกษาของ จินตนา วัชรสินธุ์ (2545) พบว่ามีการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในระยะก่อนคลอดและขณะอยู่โรงพยาบาล แต่ก็ยังไม่ทำให้เกิดความมั่นใจ และแน่ใจว่าจะทำได้เมื่อกลับไปบ้าน มารดาทำงานนอกบ้านมีความรู้จำกัดเกี่ยวกับการให้นมแม่ ขาดการประเมินความต้องการที่เหมาะสม ทำให้อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวมีอัตราต่ำ และงานวิจัยของ ชุมนุมพร นิตยวิบูลย์ (2541) เรื่องผลของการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนแก่หญิงตั้งครรภ์ต่อความสามารถของตนเอง และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาภายหลังคลอดโรงพยาบาลแพร่ พบว่าการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผนที่ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มาเป็นแนวทางจัดกิจกรรมให้คำแนะนำเรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สามารถเพิ่มความคาดหวังในความสามารถของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้น และมีพฤติกรรมการให้นมแม่ถูกต้องมากกว่าการให้คำแนะนำตามปกติเพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เทวี รักรวานิช (2536)

ที่ทำการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ บริโภคนิสัย และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันกับภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยเรียนอายุ 8-13 ปี จำนวน 400 ราย พบว่า เด็กที่มีภาวะอ้วนมีการรับรู้ภาวะสุขภาพเกี่ยวกับภาวะอ้วนสูง แต่กลับมีภาวะอ้วน อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากเด็กมีการรับรู้ภาวะสุขภาพในด้านต่าง ๆ แต่ไม่สามารถนำไปสู่พฤติกรรมที่ปฏิบัติได้ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในด้านของการรับเอาพฤติกรรมใหม่มาปฏิบัติ การหยุดพฤติกรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน และการดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพ (Holloway and Walson, 2002)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (1997) เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ภายใต้สถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจง การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด และเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ (Lawrance and McLeroy, 1986: 317-321; 1990: 19-24) เป็นแนวคิดที่สามารถทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ และเป็นแนวคิดที่สามารถทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเกิดการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น ๆ (Bandura, 1997; ทศนี ประสภกิตติคุณ, 2544) เมื่อมารดาพบกับปัญหาและอุปสรรคในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น เทคนิคการให้นมไม่ถูกต้อง นมแม่น้อยหรือไม่พอ มีอาการเจ็บหัวนม หรือลูกไม่ยอมดูด รวมทั้งมีปัญหาทางด้านสุขภาพได้แก่สุขภาพไม่ดี อ่อนเพลีย และกลัวหวัดโทรม ทำให้มารดาไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าสามารถเลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ได้ ตลอดจนไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยตนเอง ทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่ประสบผลสำเร็จ (รุ่งทิพย์ สัมฤทธิ์โสภาค, 2542) นั่นคือการที่มารดาทำงานนอกบ้าน มีพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไม่เหมาะสม หากมารดาได้รับการช่วยเหลือ ประคับประคอง กระตุ้นให้เกิดกำลังใจ มีความมั่นใจ และได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจ ในการให้นมตนเองแก่บุตร จะทำให้มารดาประสบความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ เพราะหากบุคคลที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมมีกำลังใจเพียงพอ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง บุคคลนั้นก็มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จได้โดยไม่ทอดทิ้งเมื่อพบอุปสรรค (Bandura, 1977: 78-80) ซึ่งจะทำให้มารดาเลี้ยงลูกด้วยนมตนเองอย่างต่อเนื่อง และระยะเวลาในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานขึ้นด้วย การทำให้มารดาที่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้เมื่อกลับบ้านและเมื่อต้องไปทำงาน กระบวนการให้ความรู้ เพื่อให้มารดาเกิดการเรียนรู้จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระดับต่างๆ ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านได้ ดังการศึกษาของ จริยาวัตร คมพัยค์ษ์และเนตรทราญ รุ่งเรืองธรรม (2525) พบว่ามารดาที่ได้รับความรู้เรื่องการเลี้ยง

ลูกด้วยนมแม่ตั้งแต่ระยะตั้งครรภ์และภายหลังคลอดเมื่อกลับไปบ้านจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นานกว่าในมารดาที่ไม่ได้รับคำแนะนำ

และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ของพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อยู่ในระดับดีทุกข้อ (ตารางที่ 7) โดยข้อที่กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด คือการให้ลูกดูดนมแม่อย่างเต็มที่ตอนกลางวันและในวันหยุด ส่วนในข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำที่สุดคือ การใส่เสื้อยกทรงที่เปิดด้านหน้า ซึ่งอธิบายได้ว่า อาจจะมีควมจำเป็นทางด้านเศรษฐกิจเพราะเสื้อยกทรงมีราคาแพงและมารดาไม่เห็นความสำคัญของการใส่เสื้อยกทรง คิดว่าใส่แบบไหนก็ให้ลูกกินนมได้สะดวกก็เพียงพอแล้ว และการฝึกลูกกินนมกับแก้วก่อนมารดากลับไปทำงาน ซึ่งอธิบายได้ว่า การที่มารดาได้เห็นลูกดูดนมเป็นระยะนั้น ลูกจะแสดงพฤติกรรมทางบวก เช่น การยิ้ม การโอบกอด การสบตากับมารดา ซึ่งการสบตา การสัมผัส ระหว่างมารดากับลูก ในขณะที่ให้นมนั้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างมารดาและลูก อันจะก่อให้เกิดความไว้วางใจ และความผูกพันระหว่างกัน (กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, 2529) และนอกจากนี้พบว่าเมื่อลูกดูดนมมารดานอกจากจะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนออกซิโตซิน ซึ่งมีผลต่อความผาสุกของมารดาแล้ว อาจไปกระตุ้นโครงสร้างส่วนของระบบลิมบิก (Limbic system) ซึ่งเป็นตัวควบคุมอารมณ์อันมีผลทำให้มารดาเกิดความรู้สึกพอใจ เมื่อลูกดูดนม (Findlay, 1974 อ้างถึงใน สุทธิหญิงอาหลี, 2547) ดังนั้นจึงทำให้มารดาทำงานนอกบ้านเกิดความรู้สึก มีความสุข และพึงพอใจที่จะให้ลูกดูด นมตนเองมากกว่ากินนมกับแก้ว ซึ่งสอดคล้องกับคะแนนพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด คือการให้ลูกดูดนมแม่อย่างเต็มที่ตอนกลางวันและในวันหยุด ส่วนในกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ดีที่สุด คือการให้ลูกดูดนมแม่อย่างเต็มที่ตอนกลางวันและในวันหยุด ซึ่งมีเหตุผลคล้ายกลุ่มทดลอง และมารดาทำงานนอกบ้านมีเวลาอยู่กับลูกก็จะให้ลูกดูดนมตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จินตนา พัฒนพงศ์ธร และคันสนีย์ เจตน์ประยูคต์ (2547) ที่ศึกษาพบว่าอาชีพที่มีโอกาสที่จะไม่เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่รวมทั้งเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ระยะเวลาไม่ครบ 4 เดือน คือ อาชีพที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเต็มเวลา ส่วนกลุ่มควบคุมในข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่ำที่สุดคือ การฝึกลูกกินนมกับแก้วก่อนมารดากลับไปทำงาน และฝึกลูกให้เคยชินกับการกินนมโดยใช้แก้ว ซึ่งอธิบายได้ว่ามารดาให้ลูกกินนมของตนเองเมื่ออยู่บ้านและในตอนกลางวันส่วนในช่วงเวลาออกไปทำธุระหรือออกไปทำงานจะให้ลูกกินนมผสมกับขวด เพื่อฝึกลูกให้คุ้นเคยกับนมผสมเพื่อเตรียมออกไปทำงานนอกบ้าน (ศิริพัฒนา ศิริธนารัตนกุล, 2546: 191) นอกจากนี้การศึกษาของ สุสันหา ยิ้มแย้ม (Yimyam, 1997 อ้างถึงใน สุสันหา ยิ้มแย้ม, สุพัตรา สุทธิประภา และอภิรัช สกุลมณียา, 2545) ยังพบว่ากาเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในมารดาที่ทำงานนอกบ้านโดยไม่ให้ผสมนมในช่วง 6 เดือน

หลังคลอดมีเพียงร้อยละ 25 ต่ำกว่ามารดาที่ทำงานในบ้านซึ่งมีร้อยละ 92 จึงเห็นได้ว่ามารดาที่ทำงานในบ้านส่วนใหญ่จะมีระยะเวลาการอยู่ใกล้ชิดลูกทั้งวัน ส่วนมารดาต้องออกไปทำงานนอกบ้านแล้ว่อมมีระยะเวลาอยู่ใกล้ชิดลูกน้อยลงทำให้ลูกไม่สามารถดูนมแม่ได้ตามต้องการ ซึ่งเป็นปัจจัยขัดขวางทำให้มารดาไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อไป (กาญจนา คำดี, 2537)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า การใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้มารดาทำงานนอกบ้านสามารถปรับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีกว่ากลุ่มมารดาทำงานนอกบ้านที่ได้รับการให้คำแนะนำตามปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบทบาทของพยาบาลในการปรับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้านโดยพยาบาลมีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่มารดาทำงานนอกบ้าน เช่น พยาบาลประจำโรงพยาบาลในหน่วยส่งเสริมสุขภาพ สถานีอนามัย และมีการติดตามเยี่ยมบ้านเร็วในระยะแรกและมีการเยี่ยมบ้านอย่างสม่ำเสมอ

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มีการศึกษาผลของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกบ้าน มีการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่หลังคลอด จนถึง 1 เดือน เนื่องจากในการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ พบว่ามารดาทำงานนอกบ้านก่อนกลับไปทำงานมักจะนำลูกไปให้ญาติเลี้ยงที่ต่างอำเภอหรือต่างจังหวัด ทำให้มารดาและลูกอยู่คนละที่ผู้วิจัยจึงไม่สามารถควบคุมการรับรู้ความสามารถในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่กลุ่มตัวอย่างอาจได้รับจากแหล่งข้อมูลอื่นขณะอยู่ในช่วงการเข้าร่วมวิจัยได้

2. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ควรเป็นระยะเวลาหลังจากมารดากลับไปทำงานหลังคลอด แต่ผู้วิจัยไม่สามารถติดตามเยี่ยมได้ ในการเก็บข้อมูลควรเก็บเมื่อมารดาหลังคลอดกลับไปทำงานแล้ว 1 เดือนและมีการติดตามเป็นระยะๆ ทุกเดือนอย่างน้อย 6 เดือน ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549)

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน โดยการนำตัวแปรหรือปัจจัยอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมของครอบครัว ความเชื่อ ทศนคติ มาดำเนินการในการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น การจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับการสนับสนุนของสามีหรือบุคคลใกล้ชิด เช่น การมีส่วนร่วมของครอบครัวของตนเอง ต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ เนื่องจากการสังเกตและจากการสอบถามมารดาทำงานนอกร้านพบว่า ส่วนมากมารดาทำงานนอกร้านจะให้แม่ของตนเองเป็นผู้เลี้ยงลูกเมื่อตนเองต้องกลับไปทำงาน และมารดาทำงานนอกร้านที่ได้รับการสนับสนุนจากมารดา สามีหรือบุคคลใกล้ชิดจะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองได้เร็วกว่า และมารดาทำงานนอกร้านจะรู้สึกอบอุ่นใจ มีกำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสามี

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน โดยติดตามพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้าน ในระยะยาว

3. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ต่อพฤติกรรมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ของมารดาในกลุ่มอื่นๆเช่นในมารดาวัยรุ่น และมารดาที่มีการคลอดผิดปกติ มีโรคหรือมีภาวะแทรกซ้อนในระยะตั้งครรภ์ ระยะคลอด และระยะหลังคลอด เนื่องจากในขณะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า มารดาในกลุ่มนี้มีปัญหาเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

4. จากการรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยขณะนำเครื่องมือไปทดลองใช้ (Try out) พบว่ามารดาทำงานนอกร้านไม่ได้ทำการตรวจตามนัดที่คลินิกนมแม่หลังคลอด และจากการติดตามบางส่วนโดยการสอบถามทางโทรศัพท์ พบว่า มีพฤติกรรมดูแลตนเองไม่เหมาะสม เช่น การมีปัญหาหัวนมแตก น้่านมไหลน้อย และการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งไม่สามารถแก้ปัญหาหรือการดูแลตนเองเป็นสาเหตุของการเลิกเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การให้ลูกรับประทานนมผสมหรืออาหารเสริมตั้งแต่ 1-2 สัปดาห์หลังคลอดที่กลับไปอยู่บ้าน จึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมในการเลี้ยงด้วยนมแม่ของมารดาทำงานนอกร้านกลุ่มนี้