

การพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์

พรรณพิไล ศรีอารมย์ พย.ด.*

มัลลิกา พรหมโชติ พย.ม.**

บทคัดย่อ: สตรีแกนนำมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวกับสุขภาพของสตรี การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้สตรีวัยเจริญพันธุ์ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และสามารถเป็นเครือข่ายทางสุขภาพกับบุคลากรทีมสุขภาพในชุมชน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำให้มีความรู้ ความสามารถในการสอนและการแนะนำ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ ผู้ร่วมวิจัยคือสตรีวัยเจริญพันธุ์ 26 คน จาก 8 หมู่บ้านในตำบลหนองผึ่ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ดำเนินการระหว่างเดือนธันวาคม 2552 ถึง สิงหาคม 2553 วิจัยแบ่งออกเป็น 4 ระยะคือ 1) การศึกษาปัญหาสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ 2) วางแผนพัฒนาแผนการสอนและแผนการปฏิบัติงาน 3) ดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่กำหนด และ 4) การวิเคราะห์และสรุปผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า สามารถพัฒนาศักยภาพของสตรีแกนนำให้มีความรู้ ทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ เกิดการเรียนรู้และความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเองในฐานะสตรีแกนนำ และสามารถทำงานประสานกับบุคลากรทีมสุขภาพในชุมชน เพื่อช่วยให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มีความเข้มแข็ง ในการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

วารสารสภาการพยาบาล 2554; 26(ฉบับพิเศษ) 70-80

คำสำคัญ: สตรีแกนนำ การพัฒนาศักยภาพ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สตรีวัยเจริญพันธุ์

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** สถาบันอนามัยหนองผึ่ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สตรีวัยเจริญพันธุ์ คือ สตรีกลุ่มอายุ 15-44 ปี เป็นช่วงวัยที่สามารถมีบุตรได้หรืออยู่ในช่วงวัยเจริญพันธุ์ สภาวะสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยที่จะส่งผลถึงการเจริญพันธุ์¹ ความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่จะสามารถทำหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ สตรีวัยเจริญพันธุ์นอกจากจะเป็นผู้ให้กำเนิดบุตรแล้ว ยังมีบทบาทที่สำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของบุตรและบุคคลอื่นในครอบครัว สตรีที่ผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ในร่างกายตามวัยที่อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา การรับภาระในครอบครัวตามบทบาทต่างๆ เช่น ภาระยาและมารดา อาจส่งผลให้การดูแลสุขภาพของตนเองลดน้อยลงส่งผลไปถึงภาวะสุขภาพที่เสื่อมลงไปในอนาคต ดังนั้นสตรีวัยเจริญพันธุ์จึงเป็นช่วง วัยหนึ่งของชีวิตที่มีความสำคัญที่ควรได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีต่อเนื่องไปจนถึงวัยสูงอายุ

จากการสำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพสตรีไทยพบว่า ปัญหาสุขภาพที่สำคัญคือ การมีดัชนีมวลกายสูง ความผิดปกติของประจำเดือน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ภาวะกระดูกพรุน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือดสูง และมะเร็ง ซึ่งมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมเป็นปัญหาสุขภาพที่มีแนวโน้มสูงขึ้น โดยอัตราการเป็นมะเร็งปากมดลูกพบสูงสุดที่จังหวัดเชียงใหม่² ปัญหาสุขภาพเหล่านี้ อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของสตรี ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถป้องกันได้โดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายเครียด

การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และการตรวจคัดกรองโรค เช่น การตรวจมะเร็งปากมดลูก การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น

การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพจัดเป็นกระบวนการเพื่อให้บุคคลเพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี อีกทั้งเป็นการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลให้เกิดความรู้และทักษะการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง³ โดยการให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพเริ่มตั้งแต่สตรีเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์คือเริ่มตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่เริ่มสร้างครอบครัว สตรีวัยเจริญพันธุ์ในวัยนี้ต้องการการสนับสนุน ให้ความรู้ ให้แรงจูงใจ โดยบุคลากรทีมสุขภาพและสตรีในวัยใกล้เคียงกัน ที่อยู่ในชุมชนที่สามารถเข้าถึงความต้องการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ได้อย่างแท้จริง แต่ปัญหาที่พบคือ สตรีขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพ ขาดแรงจูงใจ และแรงสนับสนุน หรือละเลยต่อสุขภาพตนเอง การมีสตรีที่เป็นที่รู้จัก คำนึงเคยหรือเป็นที่ยอมรับในชุมชน สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และสตรีสามารถเข้าถึงได้ง่ายเมื่อต้องการคำแนะนำการดูแลสุขภาพส่งเสริมสุขภาพหรือเมื่อมีปัญหาสุขภาพเบื้องต้น จะช่วยให้สตรีวัยเจริญพันธุ์มองเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพสตรีที่อาสาเป็นแกนนำในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ เป็นการพัฒนาสตรีให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ มีความสามารถ และทักษะในการให้คำแนะนำ การตรวจคัดกรองเบื้องต้นด้วยตนเอง ทักษะและความสามารถในการถ่ายทอด

ความรู้ การให้คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ความสามารถในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพ การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมให้สตรีวัยเจริญพันธุ์ ในวัยใกล้เคียงกันมีความตระหนักถึงภาวะสุขภาพ มองเห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างพลังภาคีเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพ โดยเป็นความร่วมมือระหว่างคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กับบุคลากรจากสถานอนามัย หนองผึ้ง และสตรีในหมู่บ้านหนองผึ้ง จึงนับเป็น ตัวเชื่อมโยงการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชน กับ บริการสาธารณสุขของรัฐอย่างแท้จริง รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายทางสุขภาพของสตรีในการช่วยเหลือ บุคลากรทีมสุขภาพในชุมชนได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะอาจารย์คณะพยาบาล ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และพยาบาลวิชาชีพ ที่ทำงานร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สตรี วัยเจริญพันธุ์ จึงสนใจที่จะศึกษาการพัฒนาสตรีใน ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้ มีศักยภาพมีความรู้ ความสามารถในการเผยแพร่ ข้อมูลข่าวสารให้เกิดความรู้ความเข้าใจในวงกว้าง และเป็นแกนนำในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ แก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ได้สอดคล้องกับความต้องการ ของท้องถิ่นอย่างแท้จริง เนื่องจากสตรีที่เป็นแกนนำ เป็นตัวแทนของภาคประชาชนที่มีความใกล้ชิดกับสตรี กลุ่มดังกล่าว การส่งเสริมศักยภาพให้สตรีสามารถ เป็นแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ ได้ ย่อมช่วยให้สตรีวัยเจริญพันธุ์ในตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ มีสุขภาพที่แข็งแรง สตรีมีความเข้มแข็งสามารถดูแลสุขภาพได้อย่าง เหมาะสมกับบริบทของแต่ละชุมชน รวมทั้งเป็นการ

พัฒนาชุมชนเพื่อเป็นต้นแบบสำหรับนักศึกษา พยาบาลระดับปริญญาโทในการฝึกปฏิบัติการบวณ วิชาฝึกปฏิบัติการผดุงครรภ์ชั้นสูง 1 หลักสูตรพยาบาล ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการส่งเสริม สุขภาพแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาสตรีแกนนำประจำ หมู่บ้าน ให้มีความรู้ความสามารถในการสอนแนะนำ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การพัฒนาสตรีแกนนำเป็นการพัฒนาสตรี ให้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ มีความสามารถ และ ทักษะในการให้คำแนะนำ ส่งเสริมให้สตรีวัยเจริญพันธุ์ มองเห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ โดยใช้หลักการวิจัยปฏิบัติการที่มุ่งเน้นให้ ผู้ร่วมวิจัยได้มีโอกาสร่วมกันวิเคราะห์ กำหนดปัญหา วางแผน นำแผนไปสู่การปฏิบัติ และร่วมกันประเมินผล โดยมีอาสาสมัครที่เป็นสตรีในหมู่บ้านเข้าร่วมใน การพัฒนาความรู้ ทักษะเกี่ยวกับการ ส่งเสริมพฤติกรรม สุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ เมื่อสตรีแกนนำได้รับ การพัฒนาศักยภาพให้มีความรู้ ความเข้าใจในการ ส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ และพัฒนาทักษะ และความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ การให้ คำแนะนำ การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ จะสามารถ เป็นเครือข่ายของบุคลากรทีมสุขภาพในการส่งเสริม พฤติกรรมสุขภาพแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ ให้มีความ ตระหนักถึงภาวะสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ต่อไป

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัย เป็นสตรีวัยเจริญพันธุ์อายุระหว่าง 15 -44 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลหนองผึ่ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ได้สตรีแกนนำจากการรับสมัครสตรีที่มีความสนใจในการเป็นแกนนำจาก 8 หมู่บ้าน ละ 4 คน รวม 32 คน เมื่อดำเนินการวิจัยจนถึงที่สุดกระบวนการมีสตรีแกนนำเหลือ 26 คน โดยที่กลุ่มตัวอย่าง 6 คนไม่สามารถเข้าร่วมการอบรมความรู้และร่วมดำเนินการจัดโครงการในหมู่บ้านได้ครบตามกำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งหมด 6 ชุด ดังนี้ 1) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นการสำรวจ สถานการณ์สุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ และปัญหาสุขภาพที่พบในชุมชน ความต้องการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชน 2) แบบวัดและประเมินผลก่อนและหลังการอบรมของสตรีแกนนำ 3) แผนการอบรมสตรีแกนนำ เป็นแผนการอบรมใช้ในการสอนสตรีแกนนำให้มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ สตรีวัยเจริญพันธุ์และการจัดดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพ 4) แบบสอบถามความพึงพอใจในการจัดการอบรมให้ความรู้แก่สตรีแกนนำ 5) แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการของสตรีแกนนำ 6) ประเด็นการสนทนากลุ่ม (focus group) เป็นการประเมินผลการจัดโครงการเมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัยทุกขั้นตอนแล้ว

การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้โดยแบ่งเป็น 4 ระยะดังนี้

1. ระยะที่ 1 การศึกษาปัญหา วิเคราะห์สถานการณ์จากการสำรวจปัญหาสุขภาพและความต้องการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ เพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติ

ร่วมกันในการวางแผนการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์

2. ระยะที่ 2 พัฒนาแผนการสอนและแผนการปฏิบัติงาน โดยการนำผลการวิเคราะห์สถานการณ์จากการสำรวจปัญหาสุขภาพและความต้องการของสตรีวัยเจริญพันธุ์มากำหนดวัตถุประสงค์ วิธีการแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนกำหนดทรัพยากรและแหล่งทรัพยากรที่จะใช้ในการอบรมพัฒนาความรู้ และทักษะของสตรีแกนนำ

3. ระยะที่ 3 ดำเนินการปฏิบัติตามแผนที่กำหนด

3.1 ดำเนินการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำ การประเมินความรู้ก่อนเข้ารับการอบรม จัดการอบรมความรู้แก่สตรีแกนนำ แบ่งการอบรมเป็น 4 ครั้งๆละ 4 ชั่วโมง วิธีการอบรมประกอบด้วยการบรรยาย การอภิปราย การสาธิต การสาธิตย้อนกลับ และการฝึกปฏิบัติ และประชุมกลุ่มเพื่อวางแผนการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดยการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ในหมู่บ้าน การประเมินความรู้หลังการอบรม และการนำเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์จำนวน 8 โครงการ

3.2 การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ โดยสตรีแกนนำร่วมกันพัฒนาโครงการจากปัญหาสุขภาพของสตรีในหมู่บ้าน สตรีแกนนำแต่ละหมู่บ้านดำเนินโครงการตามแผนโดยมีผู้วิจัย ผู้บริหารเทศบาลตำบลหนองผึ่ง บุคลากรสถานีอนามัยหนองผึ่ง และสตรีแกนนำ เข้าร่วมโครงการเพื่อให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการติดตามประเมินผลระหว่างการทำโครงการ

4. ระยะที่ 4 การวิเคราะห์และสรุปผล เมื่อเสร็จสิ้นการจัดโครงการฯ โดยสตรีแกนนำของ ทั้ง 8 หมู่บ้านแล้ว ผู้วิจัยจัดให้มีการประชุมสัมมนาสตรีแกนนำ ผู้วิจัย ผู้บริหารเทศบาลตำบลหนองผึ้ง บุคลากรสถานีอนามัยหนองผึ้ง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มเพื่อร่วมกันประเมินผลการดำเนินงานตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งสิ้นสุดกระบวนการวิจัย สรุปข้อคิดเห็น แนวทางการพัฒนาและปรับปรุง และร่วมกันหาแนวทางในการติดตามการดำเนินงานของสตรีแกนนำเพื่อให้มีการปฏิบัติหน้าที่อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ขึ้นสรุปประเมินผลการจัดโครงการผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการสนทนาไว้ 6 ประเด็น ได้แก่ 1) การวางแผนและการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำ 2) แผนการให้ความรู้แก่สตรีแกนนำ 3) การจัดการเรียนการสอนแก่สตรีแกนนำ 4) การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพโดยสตรีแกนนำแต่ละหมู่บ้าน 5) ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาศักยภาพ 6) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตลอดกระบวนการวิจัย และ 7) ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพดังนี้

1. เชิงปริมาณ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างของอาสาสมัครหมู่บ้านในการสำรวจปัญหาสุขภาพและความต้องการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ ในส่วนการประเมินผลความรู้ก่อนและหลังการอบรมของสตรีแกนนำ แบบสอบถามความพึงพอใจในการจัดการอบรมให้ความรู้แก่สตรีแกนนำ และแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการของสตรีแกนนำ วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา

2. เชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ได้จากการแบบประเมินในส่วนที่เป็นความเรียง ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา เรียบเรียง และบรรยายสรุปเป็นภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 33.65 ปี (S.D. = 9.53) ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คู่ ร้อยละ 57.68 การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 30.76 และปริญญาตรี ร้อยละ 19.23 อาชีพ รับจ้างร้อยละ 42.30

2. ผลการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำเพื่อให้มีความรู้ ความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ มีดังนี้

2.1 ผลการศึกษาปัญหา วิเคราะห์สถานการณ์สุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่พบในชุมชน ความต้องการของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชน แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพในสตรีวัยเจริญพันธุ์ การดำเนินงานในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ประสานงานกับสาธารณสุขอำเภอ หัวหน้าสถานีอนามัย พยาบาลวิชาชีพ อสม.ประจำหมู่บ้าน และสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่สนใจ โดยจัดให้มีการอภิปรายร่วมกันถึงสถานการณ์สุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ และปัญหาสุขภาพที่พบ สรุปได้ว่า ปัญหาสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ 8 หมู่บ้านในตำบลหนองผึ้ง 5 อันดับแรกมีดังนี้ 1) ปัญหาของระบบทางเดินหายใจที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด หอบหืด และมะเร็งปอด 2) โรคมะเร็งเต้านมจากการที่สตรีในชุมชนขาดความรู้ความเข้าใจในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง 3) ปัญหาจากความเครียดซึ่งมีสาเหตุจากปัญหาครอบครัว วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงจากสังคมชนบทสู่สังคมเมือง สถาบันครอบครัวไม่มั่นคง ครอบครัวแตกแยก ความเครียดในการทำงาน ฐานะเศรษฐกิจ ปัญหาเหล่านี้ก่อให้เกิดการฆ่าตัวตาย

4) ภาวะโภชนาการพบว่าทั้งภาวะโภชนาการเกิน ภาวะพร่องโภชนาการ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง 5) การใช้สารเสพติด การดื่มสุรา ที่นำไปสู่ปัญหาสังคม พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การพนัน

2.2. การกำหนดแนวทางในการพัฒนา ศักยภาพสตรีแกนนำเพื่อนำไปสู่แผนการปฏิบัติงานและการวางแผนพัฒนาแผนการสอนเพื่อให้ ความรู้แก่สตรีแกนนำ ผู้วิจัยได้นำผลสรุปที่ได้จากการศึกษาสถานการณ์สุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ ในหมู่บ้านไปเป็นแนวทางในการวางแผนการให้ ความรู้แก่สตรีแกนนำ ซึ่งได้แผนการสอนทั้งหมด 9 หัวข้อดังนี้ 1) สุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ หลักการ ส่งเสริมสุขภาพและบทบาทของสตรีแกนนำ 2) มะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมเพื่อคัดกรอง มะเร็งเต้านมด้วยตนเอง 3) การออกกำลังกาย สำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ 4) อารมณ์ดี...ชีวิตมีสุข 5) โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ 6) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและพิษภัยของสารเสพติด 7) การป้องกันตนเองจากโรคระบบทางเดินหายใจ 8) เทคนิคการสอนสุขศึกษาและการพูดในที่ชุมชน และ 9) เทคนิคการจัดโครงการ

2.3 ผลการมีส่วนร่วมขึ้นดำเนินการ ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดในการพัฒนา ศักยภาพ ด้านความรู้แก่สตรีแกนนำ ใช้เวลาในการอบรมทั้งหมด 4 ครั้ง ทุกวันอาทิตย์ เวลา 09.00 น. -12.00 น. โดยมี ผู้วิจัย อาจารย์จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ 1 คน และนักศึกษาปริญญาโทชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 10 คน ร่วมเป็นวิทยากร ผลการอบรมความรู้ของสตรีแกนนำพบว่าคะแนนเฉลี่ย ความรู้ก่อนและหลังการอบรมมีความแตกต่างกัน ในทุกหัวข้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.4 ชั้นประเมินผลการอบรมการให้ ความรู้สตรีแกนนำเพื่อเตรียมตัวในการจัดโครงการ ส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ในแต่ละหมู่บ้าน

2.4.1 ระหว่างการอบรม เป็นการ ประเมินผลระหว่างการอบรมความรู้แก่สตรีแกนนำ เพื่อร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่ เกิดขึ้นระหว่างการอบรม

2.4.2 เมื่อสิ้นสุดการอบรมในชั้น ตอนนี้สตรีแกนนำได้ร่วมสรุปผลการเข้าร่วมอบรม ความรู้เป็นเวลา 4 ครั้ง โดยพบว่าผลการประเมิน อยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ ($\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.67)

2.5 ผลการดำเนินการจัดโครงการส่งเสริม สุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์โดยสตรีแกนนำแต่ละ หมู่บ้าน ระหว่างการอบรมความรู้ผู้วิจัยได้มอบหมาย ให้สตรีแกนนำแต่ละหมู่บ้านศึกษาปัญหาของสตรี วัยเจริญพันธุ์ในหมู่บ้าน เรียงลำดับความสำคัญของ ปัญหาสุขภาพ 3 อันดับ และนำเสนอในการอบรม เมื่อได้ปัญหาและพัฒนาโครงการตามแนวทางที่ได้ อบรมแล้ว สตรีแกนนำแต่ละหมู่บ้านมีการประชุม วางแผนการจัดทำโครงการและนำเสนอ โครงการทั้ง 8 หมู่บ้านและกำหนดการดำเนินโครงการ ดังนี้ หมู่ที่ 1: รู้เข้าใจปลอดภัยจากมะเร็งเต้านม หมู่ที่ 2: ออกกำลังกายสร้างเสริม สุขภาพ หมู่ที่ 3: รู้เข้าใจ ปลอดภัยจากมะเร็งเต้านม หมู่ที่ 4: โภชนาการที่ เหมาะสมสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์เพื่อป้องกันโรค เบาหวาน หมู่ที่ 5: การให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ หมู่ที่ 6: สร้างสุขภาพกับการ ออกกำลังกาย หมู่ที่ 7: บริโภคถูกสุขอนามัยห่างไกล จากโรค และหมู่ที่ 8: การให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็ง เต้านมในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ในการดำเนินโครงการ แต่ละหมู่บ้านสตรีแกนนำทุกคนเข้าร่วมโครงการ หมุนเวียนไปทุกโครงการ

เมื่อเสร็จสิ้นโครงการผู้วิจัยได้ร่วมประเมินผลโครงการกับสตรีแกนนำเพื่อรับทราบผลการดำเนินโครงการ ให้ข้อคิดเห็นร่วมกันถึงสิ่งที่ได้ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพและสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้สตรีแกนนำ เกิดการเรียนรู้และนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดโครงการสัปดาห์ต่อไป

2.6 ผลการสรุปประเมินผลการจัดโครงการ เป็นการสรุปผลการวิจัย ตั้งแต่เริ่มดำเนินการ จนถึงสิ้นสุดการวิจัย ตลอดจนการวิเคราะห์ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น จากการกำหนดประเด็นในการสนทนาไว้ 6 ประเด็น สรุปผลการสนทนากลุ่มได้ ดังนี้ 1) การวางแผนและการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำ ส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าการวางแผนในการพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำมีความเหมาะสม มีการวางแผนการพัฒนาความรู้และทักษะอย่างเป็นแบบแผน มีเป้าหมายที่ชัดเจน และนำไปสู่ความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในหมู่บ้านได้อย่างเหมาะสมและตรงตามความต้องการ 2) แผนการให้ความรู้แก่สตรีแกนนำ สตรีแกนนำทั้งหมดให้ความเห็นว่าได้รับความรู้ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทางด้านสุขภาพอย่างมาก มีความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพที่ดี และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนำไปใช้ในการพัฒนาสตรีวัยเจริญพันธุ์ภายในหมู่บ้านให้มีสุขภาพที่ดี 3) การจัดการเรียนการสอนแก่สตรีแกนนำมีความเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ แม้ว่าจะมีสตรีแกนนำบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่องจากการที่มีภาระงานบ้านในวันหยุด แต่ส่วนใหญ่เข้ารับการอบรมครบตามกำหนด และประเมินว่าวิทยากร

ทุกคนมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความรู้ และทุ่มเทในการให้ความรู้เป็นอย่างดี 4) การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพโดยสตรีแกนนำแต่ละหมู่บ้าน สตรีแกนนำให้ความเห็นว่าการจัดโครงการ ทำให้มีความกล้าที่จะคิดและกล้าแสดงออกถึงสิ่งที่ต้องการจะทำให้แก่พี่น้องเพื่อนบ้านทุกคน มีความพร้อมที่จะให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง และการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 5) ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาศักยภาพ สตรีแกนนำส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างมากสามารถบอกเล่าให้ผู้อื่นฟัง และได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม ได้มีโอกาสพูดต่อหน้าชุมชน ทำให้มีความกล้าพูด กล้าแนะนำ กล้าแสดงออกในเรื่องความรู้ที่ได้รับการอบรมตามโครงการ และเมื่อให้สตรีแกนนำสรุปบทบาทของตนเองส่วนใหญ่สรุปว่า สตรีแกนนำต้องมีความรู้สามารถอธิบายขยายความหรือตอบข้อซักถามของผู้อื่นได้ และสามารถแนะนำสตรีวัยเจริญพันธุ์ให้มีสุขภาพดีมีร่างกายแข็งแรงต่อต้านโรคภัย และสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีได้ด้วย 6) ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงานตลอดกระบวนการวิจัย สตรีแกนนำให้ความเห็นว่า เกิดจากการมีภาระงานประจำและงานบ้านทำให้สตรีแกนนำบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ครบทั้ง 4 ครั้ง ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินโครงการแต่ละหมู่บ้าน เกิดจากการประชาสัมพันธ์ให้สตรีเห็นความสำคัญของการเข้าร่วมโครงการและความสนใจในสุขภาพของตนเอง เนื่องจากสตรีวัยเจริญพันธุ์ในหมู่บ้านมีภาระงานบ้านในวันหยุดจึงไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ตามเป้าหมาย การประชาสัมพันธ์ควรจัดทำใน

รูปแบบที่น่าสนใจเช่น มีการออกเชิญชวนชาวบ้านอย่างทั่วถึงด้วยตนเองเพื่อทำให้เกิดความสนใจ 7) ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ สตรีแกนนำได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่าการจะทำให้ชุมชนมองเห็นความสำคัญของการดูแลใส่ใจตนเอง ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับ การประชาสัมพันธ์และความร่วมมือของผู้นำ อสม. และชาวบ้านด้วย การจัดโครงการโดยสตรีแกนนำครั้งนี้ชุมชนได้รับความรู้ในการปฏิบัติและดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้องและมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมโครงการครั้งต่อไป โครงการนี้จัดขึ้นได้ดีมาก เป็นการกระจายความรู้ให้สตรีในชุมชนได้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและมีความเข้าใจในเรื่องการดูแลส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น สตรีแกนนำรายหนึ่งที่เป็นนักจัดรายการวิทยุชุมชนเสนอว่า จะนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อสตรีในชุมชน โดยอาจสอดแทรกไปกับการกระจายข่าวสารจากเสียงตามสาย การให้คำปรึกษาในสตรีที่ต้องการความช่วยเหลือ ซึ่งสามารถทำไปพร้อมกันกับการเยี่ยมบ้านร่วมกับ อสม.

การอภิปรายผล

การพัฒนาศักยภาพสตรีแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ สามารถพัฒนาความรู้และความสามารถของสตรีแกนนำในการให้คำแนะนำแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ โดยด้านความรู้ของสตรีแกนนำพบว่าในระหว่างการอบรมสตรีแกนนำทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม วิทยากรในการอบรมทุกคนมีความรู้และเทคนิควิธีการสอนและสาธิตที่เข้าใจง่าย มีการอธิบายอย่างชัดเจนจนกระทั่งสตรีแกนนำเข้าใจเป็นอย่างดี ให้โอกาสในการซักถามและแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระให้โอกาสในการสาธิตย้อนกลับจนสตรีแกนนำสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง หรือ

อาจอธิบายได้ว่าการจัดอบรมความรู้แก่สตรีแกนนำเป็นไปตามแนวคิดการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นตัวตั้ง คำนึงถึงความเหมาะสมของผู้เรียน และประโยชน์สูงสุดที่ผู้เรียนควรจะได้รับ ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้อย่างตื่นตัวและได้ใช้กระบวนการเรียนรู้ต่างๆจนจะนำผู้เรียนไปสู่การเกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง⁴ ดังนั้นเมื่อทำการประเมินผลความรู้ภายหลังการอบรมพบว่า สตรีแกนนำทุกคนผ่านการประเมินความรู้ในทุกหัวข้อและสามารถบรรลุวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามแผนการสอนคือมีความรู้ ความเข้าใจปัญหาสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ในชุมชน การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในสตรีวัยเจริญพันธุ์ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและเผยแพร่ความรู้ให้ผู้อื่นได้

ในการพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพและดำเนินโครงการของสตรีแกนนำ พบว่า สตรีแกนนำสามารถพัฒนาความรู้และทักษะตั้งแต่การศึกษาปัญหาและความต้องการของสตรีในหมู่บ้านตนเอง มีการประสานงานร่วมกับ อสม. และสมาชิกสภาเทศบาลตำบลในการจัดดำเนินงานอย่างเข้มแข็งและรับผิดชอบเป็นอย่างดี นับเป็นการประสานความร่วมมือกับบุคลากรท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมเนื่องจากตำบลหนองผึ่งเป็นชุมชนที่อยู่ในชนบทที่มีความผูกพัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเมื่อมีกิจกรรมที่ทำเพื่อสาธารณประโยชน์ หลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องจะมาช่วยกันในการดำเนินงานเพื่อให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นับเป็นการรวมใจในการดำเนินงานของสตรีแกนนำและประชาชนในหมู่บ้าน ในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพแต่ละหมู่บ้าน สตรีแกนนำได้นำความรู้และทักษะที่ได้จากการอบรมความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการให้สุขศึกษา รวมทั้งเป็นแบบอย่างในการมี

พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้แก่ สมาชิกเทศบาลตำบล อสม. มองเห็นความสามารถของสตรีแกนนำที่เป็นเยาวชนในหมู่บ้าน ในการเป็นวิทยากรให้ความรู้ มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จากการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 8 หมู่บ้าน สตรีแกนนำให้ความเห็นว่า ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสตรีวัยเจริญพันธุ์ในหมู่บ้านคือ ทำให้ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพและความสำคัญของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ อาจอธิบายได้ว่าผลจากการศึกษาครั้งนี้ ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากการกระทำนำไปสู่การเรียนรู้และความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเองในฐานะสตรีแกนนำ และสามารถทำงานประสานกับบุคลากรทีมสุขภาพในชุมชนเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในชุมชนของตนเองได้ สอดคล้องกับการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพสตรีผิวดำชนบทในประเทศแคนาดา ที่พบว่ากระบวนการวิจัยส่งผลให้สตรีเหล่านี้ได้มีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมในการดูแลสุขภาพและได้รับโอกาสในการดูแลสุขภาพอย่างทั่วถึงครอบคลุมถึงครอบครัวและชุมชน⁵ สรุปได้ว่าการศึกษานี้สามารถพัฒนาศักยภาพของสตรีแกนนำให้มีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และคำแนะนำ ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยเจริญพันธุ์ เป็นแบบอย่างของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีแก่สตรีวัยเจริญพันธุ์ รวมทั้งประสานความร่วมมือกับบุคลากรทีมสุขภาพในตำบลหนองผึ้งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้สตรีแกนนำที่มีศักยภาพในการเผยแพร่ความรู้ การส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์ หน่วยงานในตำบลหนองผึ้ง อำเภอ

สารภี จังหวัดเชียงใหม่ สามารถทำหน้าที่ในการเป็นผู้ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในการเผยแพร่ความรู้ที่ได้รับไปสู่ชุมชน ช่วยเหลือและแนะนำให้สตรีในชุมชนมีความใส่ใจในสุขภาพ มีการรักษาสุขภาพอนามัยที่ดี

2. หน่วยงานสาธารณสุขในชุมชนควรจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยเจริญพันธุ์เป็นระยะ ทุก 3-6 เดือน เพื่อให้สตรีแกนนำได้มีโอกาสร่วมโครงการและพัฒนาความรู้ ทักษะอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

3. ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นตัวอย่างแก่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาในการจัดโครงการเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษากระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาศักยภาพในกลุ่มบุคคลอื่นๆ เช่น วัยรุ่นในชุมชน หรือบุคคลวัยทำงาน ให้มีศักยภาพในการพัฒนาชุมชนให้มีความเข้มแข็งทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อติดตามความต่อเนื่องและยั่งยืนในการดำเนินงานของสตรีแกนนำในการนำความรู้ไปใช้ในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพประจำหมู่บ้าน

เอกสารอ้างอิง

1. กองวางแผนครอบครัวและประชากร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. อนามัยการเจริญพันธุ์ในประเทศไทย. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติเรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ ณ โรงแรมนิคม โกมลานคร ถนนรัชดาภิเษก 10 กรกฎาคม 2540 กรุงเทพมหานคร; 2540.

2. จตุพล ศรีสมบูรณ์. มะเร็งปากมดลูก : การวินิจฉัยและการรักษา. กรุงเทพฯ : พี.บี.ฟอเรน บুকส์ เซนเตอร์; 2547.
3. รวมพร คงกำเนิด. การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน. ใน: สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย, และ รวมพร คงกำเนิด, บรรณาธิการ. การส่งเสริมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2543. หน้า 86-95.
4. ทิศนา ขัมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.
5. Etowa J B, Bernard WT, Oyinsan B, & Clow B. Participatory action research (PAR): An approach for improving black women's health in rural and remote communities. **J. Transcultural Nursing** 2009; 18: 349-57.

Competency Development of Women Leaders for Promoting Health in Women of Reproductive Age

Punpilai Sriareporn*

Mulliga Prommachote**

Abstract: Women leaders have important roles in providing information to reproductive age women on women's health, health promotion in order to enhance them about to aware the significant of having healthy behaviors, and they can also create a network with health personnel in the community. The purpose of this research was to study the results of developing the competence of women leaders about knowledge and the capability in teaching, advising, and promoting healthy behaviors to women of reproductive age. The participators in this research were 26 women leaders from 8 villages in Nongphung subdistrict, Sarapee district, Chiang Mai province. The data were collected from December, 2009 to August, 2010. The research was conducted in 4 phases including; 1) the study of women's health problems, 2) the plan of the development of a teaching and activities plan, 3) the implementation based on the plan, and 4) the analysis and evaluation. Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

The findings of this study showed that the development of competency of women leaders could enhance their knowledge and skills in promoting women's health. They have also learned and aware their role as women leaders and they are able to collaborate with health personnel in the community. This is to help strengthen women in the community on self care to gain better healthy behaviors.

Thai Journal of Nursing Council 2011; 26(special issue) 70-80

Keywords: Women leaders, Competency development, Health promotion, Women of reproductive age

* Associate Professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

** Nongpueng Health Promoting Hospital, Amphur Sarapee, Chiang Mai