

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

ประภาภรณ์ เพชรมาก^{1*} และวิชุดา ศรีวรสาร¹

¹โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

(วันที่รับบทความ: 12 มิถุนายน 2566; วันที่แก้ไข: 6 สิงหาคม 2566; วันที่ตอบรับ: 3 กันยายน 2566)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากหญิงตั้งครรภ์แรกอายุครรภ์น้อยกว่า 12 สัปดาห์ ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จำนวน 50 คน โดยหญิงตั้งครรภ์เข้าร่วมทำกิจกรรมในโปรแกรมพร้อมสามี ทำการศึกษาวิจัยดำเนินการและเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 กันยายน 2563 ถึง 30 กันยายน 2564 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการสอนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามกิจกรรมตามหลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสร เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบวัดความรู้ในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ แบบประเมินแบบประเมินความเครียด (SPST-20) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้และความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้ Paired-samples t-test ผลการศึกษาคะแนนความรู้และความเครียดในระยะตั้งครรภ์ระหว่างก่อนกับหลังการทดลองพบว่าหญิงตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เพิ่มขึ้น ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในระยะตั้งครรภ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$

คำสำคัญ: โปรแกรมการสอน, โรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสร, สื่อสังคมออนไลน์, หญิงตั้งครรภ์แรก

***ผู้รับผิดชอบบทความ:** ประภาภรณ์ เพชรมาก; dr.prapaporn@gmail.com

Effectiveness of Chitprapatsorn Parents School Teaching Program through Social Media Applications for Primigravida Women during the Ante-natal, Det Udom Royal Crown Prince Hospital

Prapaporn Petchmark^{1*} and Vichuda Sriwarasan¹

¹Det Udom Royal Crown Prince Hospital

(Received: 12 June 2023; Revised: 6 August 2023; Accepted: 3 September 2023)

Abstract

This quasi-experimental one-group pretest-posttest research aimed to study the effectiveness of teaching program for ante-natal primigravida women and husbands. The purposive samples of 50 twelve-week-period ante-natal primigravida women of Det Udom Royal Crown Prince Hospital. The pregnant women participated in the activities in the program with their husbands. The research was conducted from September 1, 2020 to September 30, 2021. The tools used in the research include teaching programs via social media according to training lessons for professional Chitprapatsorn parent schools. The research data collection tools were general information, practice knowledge testing during pregnancy, and stress assessment (SPST-20). Data were analyzed by using descriptive statistics. Paired samples t-test was employed to compare the knowledge and stress during pregnancy before and after the program. The study found that knowledge and stress scores during the ante-natal period between before and after the experiment of the selective participants had an increasing level of the average knowledge score, while the stress score during pregnancy was significantly decreasing on the level of $p < .05$.

Keywords: teaching program, Chitprapatsorn parent school, social media, ante-natal primigravida women

***Corresponding author:** Prapaporn Petchmark; dr.prapaporn@gmail.com

บทนำ

โรงเรียนพ่อแม่จัดประจักษ์สรรตั้งแต่ต้นจนอยู่ในครรภ์ในระยะตั้งครรภ์ เป็นบริการที่จัดขึ้นสำหรับให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์และสามีในการเตรียมตัวเป็นพ่อแม่มืออาชีพ มีวัตถุประสงค์ให้หญิงตั้งครรภ์มีการเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจในการทำหน้าที่ของพ่อแม่ มีความรู้ความเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจตนเอง ทารกในครรภ์และครอบครัว (สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และคณะ, 2561) โดยเน้นการสอนที่เป็นความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและกระบวนการฝึกปฏิบัติเพื่อช่วยพัฒนาด้านจิตวิญญาณภายในตามหลักพุทธศาสนา ได้แก่ การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่มืออาชีพ การเจริญสติ การรับประทานอาหาร การรับประทานยาบำรุง การดูแลสุขภาพช่องปาก การกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์ และการสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดในหญิงตั้งครรภ์ เมื่อหญิงตั้งครรภ์มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องจะสามารถดูแลตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจในระยะตั้งครรภ์ได้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลดีต่อหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงด้วย หากหญิงตั้งครรภ์ไม่มีความรู้ก็จะส่งผลให้ปฏิบัติตนได้ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารไม่เหมาะสม ไม่ได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการ ได้รับอาหารน้อยเกินไป หรือได้รับสารอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการก็อาจส่งผลให้ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อย และหากขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองจะทำให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ได้ ซึ่งฉัตรวรรณ บัวแย้ม และคณะ (2564) ศึกษาความเครียดระหว่างตั้งครรภ์และสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีพบว่าสภาวะเหงือกอักเสบและฟันผุอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้หญิงตั้งครรภ์คลอดก่อนกำหนดและคลอดทารกน้ำหนักน้อย (Low Birth weight)

งานวิจัยของสุรางรัตน์ โฆษิตอนสาร และคณะ (2563) ทำการศึกษาวิจัยประสิทธิผลของการสอนโรงเรียนพ่อแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ในหญิงตั้งครรภ์แรกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น โรงเรียนพ่อแม่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้และนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติตัวในระหว่างตั้งครรภ์ ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นและมีความเครียดลดลงกว่าก่อนการทดลอง ($p < .001$) ส่วนคะแนนความรู้และความเครียดในระยะตั้งครรภ์ภายหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ($p = .385$ และ $.191$) การใช้วิธีการสอนโรงเรียนพ่อแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์สามารถส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้เพิ่มขึ้น มีความเครียดลดลงได้เท่ากับการเรียนในห้องเรียนโรงเรียนพ่อแม่ตามปกติ และมีผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพเป็นไปในแนวทางเดียวกัน และมีข้อดีคือประหยัดเวลา ไม่เสียค่าใช้จ่าย การศึกษาของเมธิกา ใหม่หลวงภาค และคณะ (2562) ได้ศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ โรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ ศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ โรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANChpc.com) กลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 2 พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีคะแนนความรู้ก่อนและหลังการอบรมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (9.52 ± 2.95) (10.15 ± 3.04) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t -test 1.952, $p = .057$) จากการศึกษาทั้งสองเรื่องข้างต้นพบว่าการจัดโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจ ผู้วิจัยเห็นว่าการจัดโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จัดประจักษ์สรรตั้งแต่ต้นจนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 เนื่องจากไม่สามารถจัดกิจกรรมแบบรวมกลุ่มเหมือนเดิมได้

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 ซึ่งเป็นการระบาดอย่างเป็นวงกว้าง ประเทศไทยและทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างมาก เป็นเหตุให้มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมาก จนกระทั่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้การระบาดของโรคโควิด-19 เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (กรมควบคุมโรค, 2563; World Health Organization, 2020) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้การจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดมจำเป็นต้องงดการนัดทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเว้นระยะห่างตามนโยบายของการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งรูปแบบปกติการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์จะนัดหญิงตั้งครรภ์มาให้ความรู้ที่คลินิกฝากครรภ์ในโรงพยาบาล การดำเนินการโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่รับบริการฝากครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดมนั้น โปรแกรมการสอนจัดให้มีการอบรมทั้งหมด 3 ระยะ คือระยะระหว่างฝากครรภ์ ระยะห้องคลอด และระยะหลังคลอด

เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ผู้วิจัยจึงได้ปรับใช้โปรแกรมการอบรมทั้งสามระยะ โดยปรับเป็นรูปแบบการสอนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของหญิงตั้งครรภ์ หากต้องเดินทางมายังโรงพยาบาลเพื่อรับบริการฝากครรภ์ ซึ่งโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์ครั้งนี้ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์การใช้ชีวิตในช่วงระบาดของโรคโควิด-19 หญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการอบรมเรียนรู้ได้ตลอดเวลาตามวัน เวลา และสถานที่ที่สะดวก เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นพ่อแม่เมื่ออาชีพ ผลจากการศึกษาวิจัยการนำสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้จัดกิจกรรมโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพของการตั้งครรภ์แรกแม้อยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบศึกษากลุ่มเดียววัดก่อน-หลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) เป็นการศึกษาโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในช่วงสถานการณ์ระบาดของเชื้อโควิด-19 ตามแนวคิดของแม็คสันสันนี่ เสถียรสุด ต้นแบบมาจากโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ซึ่งเป็นโครงการของเสถียรธรรมสถาน ร่วมกับแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus & Folkman (1984)

ประชากร คือหญิงตั้งครรภ์แรกที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม ระหว่างวันที่ 1 กันยายน 2563 ถึง 30 กันยายน 2564

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ใช้การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากหญิงตั้งครรภ์แรกฝากครรภ์ก่อน 12 สัปดาห์ ที่ฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จำนวน 50 คน

เกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้

- 1) หญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกอายุ 20-35 ปี นับถึงวันกำหนดคลอด มาฝากครรภ์ครั้งแรกก่อน 12 สัปดาห์ และอายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์
- 2) มีโทรศัพท์มือถือ (Smartphone) สามารถเชื่อมต่อเครือข่ายอินเทอร์เน็ตและเป็นผู้ใช้งานไลน์
- 3) ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ในขณะตั้งครรภ์มาก่อน
- 4) หญิงตั้งครรภ์สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้พร้อมสามีจนครบหลักสูตรโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์

เกณฑ์การคัดออก ดังนี้

- 1) ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาได้ตลอดระยะเวลาทำการศึกษา
- 2) ย้าย/เปลี่ยนสถานที่รับฝากครรภ์

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดความเชื่อมั่นในการทดลองร้อยละ 96.50 ใช้ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากการศึกษาของ เณลิมพร ธิติยผาด และพรรณี บัญชรหัตถกิจ (2555) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมมารับประทานอาหารในสตรีตั้งครรภ์ต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์ โรงพยาบาลสตัญญู จังหวัดขอนแก่น มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ในการรับประทานอาหารระหว่างตั้งครรภ์เท่ากับ 9.12 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.96 นำมาคำนวณโดยใช้สูตรผ่านแอปพลิเคชัน n4Studies ที่ช่วงความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คำนวณได้ขนาดตัวอย่างน้อยสุดที่มากเพียงพอที่จะแทนประชากร (Representativeness) ได้จำนวน 25 คน และเนื่องจากการวิจัยที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์มีความยุ่งยากในการประสานงานและสามีต้องเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมหญิงตั้งครรภ์ทุกครั้ง จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างเพื่อป้องกันการสูญหายระหว่างทดลองในอัตราร้อยละ 100 เนื่องจากการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ในรูปแบบ Quasi-Experimental design จำนวนกลุ่มตัวอย่างควรจะมีมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการทดลองมีการกระจายเป็นโค้งปกติและสามารถอ้างอิงไปยังประชากรได้ดีที่สุด ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีจำนวน 50 คน

เครื่องมือการวิจัย

1. โปรแกรมการสอนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามกิจกรรมตามหลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ ประกอบด้วย เนื้อหาแผนการสอนเรื่องการเตรียมตัวเป็นพ่อแม่มืออาชีพ การเจริญสติ ความเครียดกับการตั้งครรภ์ การกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์ การรับประทานยาบำรุงครรภ์ การดูแลสุขภาพช่องปาก การเลือกรับประทานอาหารของหญิงตั้งครรภ์ และการสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดในหญิงตั้งครรภ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย อายุ อายุครรภ์ ระดับการศึกษา แหล่งศึกษาข้อมูลก่อนการตั้งครรภ์ถึงการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์ ประเภทของการใช้สื่อโซเชียลมีเดีย และช่วงเวลาที่ใช้สมาร์ตโฟนเพื่อติดต่อสื่อสารโซเชียลมีเดีย

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้ในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยความรู้ด้านการเตรียมตัวเป็นพ่อแม่ (จำนวน 4 ข้อ) ความรู้เรื่องโภชนาการ (จำนวน 6 ข้อ) ความรู้เรื่องยา (จำนวน 3 ข้อ) ความรู้เรื่องสุขภาพช่องปากและฟัน (จำนวน 3 ข้อ) และความรู้เรื่องการกระตุ้นพัฒนาการทารกและการสังเกตอาการผิดปกติในระยะตั้งครรภ์ (จำนวน 4 ข้อ) ลักษณะคำถามเป็นแบบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด (SPST-20) จำนวน 20 ข้อ จากกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2555) โดยข้อคำถามสร้างขึ้นตามหลักการสร้างข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามแบบประเมินความเครียด มีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

0-23 คะแนน หมายถึง มีความเครียดในระดับเล็กน้อย

24-41 คะแนน หมายถึง มีความเครียดในระดับปานกลาง

42-61 คะแนน หมายถึง มีความเครียดในระดับสูง

62 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดในระดับรุนแรง

3. แบบเก็บข้อมูลผลลัพธ์ด้านสุขภาพ ได้แก่ ระดับความเข้มข้นของเลือดครั้งแรก และครั้งที่ 2 จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมการสอนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ตามกิจกรรมตามหลักสูตรโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่ สูติแพทย์ พยาบาล หัวหน้างานแผนกฝากครรภ์ นักโภชนาการ เภสัชกร และทันตแพทย์ ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแผนการสอน (Content Validity) แล้วปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2. แบบวัดความรู้ในการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรภ์ ผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรม และตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ สูติแพทย์ พยาบาลหัวหน้างานแผนกฝากครรภ์ นักโภชนาการ เภสัชกร และ ทันตแพทย์ ได้ค่า CVI เท่ากับ 1.00 และค่า KR-20 เท่ากับ 0.84

3. สื่อการสอน การหาคุณภาพของสื่อทดลองถ่ายทอดการสอนผ่านสื่อออนไลน์ทางไลน์เพื่อประเมินคุณภาพของสื่อการสอนในเรื่องภาพและเสียง โดยให้หญิงตั้งครรภ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างประเมินคุณภาพของสื่อที่ถ่ายทอด โดยการทดลองแบบกลุ่มย่อย 15 ราย (Small group testing) โดยมีเกณฑ์คะแนนภาพและเสียงคือ 0 คะแนน หมายถึงคุณภาพของภาพและเสียงต้องปรับปรุง 1 คะแนน หมายถึงคุณภาพของภาพและเสียงดี นำผลการประเมินมาปรับปรุงคุณภาพของภาพและเสียงตามข้อเสนอแนะจนผ่านเกณฑ์

3.1 การหาประสิทธิภาพของสื่อการสอน โดยหาค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index: EI) ได้ค่าดัชนีประสิทธิผล (Effectiveness Index: EI) เท่ากับ 0.54 โดยใช้สูตร

$$EI = \frac{P2 - P1}{\text{Total} - P1}$$

โดยที่ P1 แทนผลรวมคะแนนก่อนเรียนทุกคน

P2 แทนผลรวมคะแนนหลังเรียนทุกคน

Total แทนผลรวมของจำนวนผู้เรียนกับคะแนนเต็ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยชี้แจงโครงการกับทีมพยาบาลแผนกฝากครรภ์ ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยอีก 1 ท่านซึ่งเป็นพยาบาลคลินิกฝากครรภ์ผู้รับผิดชอบงานโรงเรียนพ่อแม่ของโรงพยาบาล เป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยเก็บรวบรวมข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มตัวอย่างเช่นตียินยอมเข้าร่วมวิจัย ตอบแบบสอบถาม ลงข้อมูล และทำการทดสอบความรู้ ประเมินความเครียดครั้งแรกก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และเก็บข้อมูลความเข้มข้นของเลือดครั้งที่ 1 จากสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก

2. อธิบายรายละเอียดของโปรแกรมการสอนออนไลน์ให้กลุ่มตัวอย่าง แนะนำถึงขั้นตอนการสมัครเข้ากลุ่มไลน์ เพื่อการเรียนรู้และเป็นช่องทางในการเข้าร่วมโปรแกรม การสอบถาม และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับชมวิดีโอตามแผนการสอนที่ผู้วิจัยส่งเชื่อมโยงในกลุ่ม 3 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 สัปดาห์แรกของการฝากครรภ์ ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 20 ของการฝากครรภ์ ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 32 ของการฝากครรภ์ สามารถเปิดดูได้ไม่จำกัดจำนวนครั้ง ไม่จำกัดเวลา มีการอบรมกลุ่มทางไลน์ 3 ครั้ง นัดหมายตามแผนการสอนและสามารถสอบถามข้อมูลย้อนกลับผ่านกลุ่มไลน์ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น มีการกระตุ้นเตือนทุกสัปดาห์ และสื่อสารตอบข้อซักถามผ่านไลน์ โดยมีขั้นตอนใส่ (Feed) เนื้อหาสื่อการสอน ได้แก่ วิดีโอ มีการอบรมกลุ่มทางไลน์ข้อความภาพกระตุ้นเตือน สนทนาผ่านกระดานข้อความโต้ตอบโดยมีการส่งสื่อการสอน ดังนี้

ครั้งที่ 1 เปิดสมองลูกด้วยรัก “ฝากครรภ์ครั้งแรก” ใช้เวลา 3 ชั่วโมง (สัปดาห์แรกของการฝากครรภ์)

1) สร้างทัศนคติของพ่อแม่เรื่องการมอบ “ต้นทุนชีวิต” ให้ลูกตั้งแต่ในครรภ์ โดยการสร้างสมองและจิตใจไปพร้อมกันเพื่อการเป็นพ่อแม่มืออาชีพ

2) ให้ความรู้หญิงตั้งครรภ์และสามีเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ แนวทางปฏิบัติเพื่อการดูแลแม่และลูกในครรภ์

3) ฝึกทักษะเบื้องต้นในการใช้ลมหายใจและบทเพลงแห่งสติในการสร้างความสุข และพัฒนาสมองและจิตใจของลูกในครรภ์

4) ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่หญิงตั้งครรภ์และสามีเกี่ยวกับการรับประทานยาบำรุง การเลือกรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพช่องปาก

ครั้งที่ 2 อายุครรภ์ที่ 20-26 สัปดาห์ “สร้างสมองลูกด้วยรัก” ใช้เวลา 3 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 20 ของการฝากครรภ์)

1) สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความร่วมมือกันของหญิงตั้งครรภ์และสามีในการพัฒนาสมองและจิตใจของลูกในครรภ์

2) พัฒนาทักษะการสื่อสารด้วยหัวใจผ่านการพูด ฟัง และกายสัมผัสของพ่อและแม่

3) การกระตุ้นพัฒนาการของทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์

4) ให้ความรู้เรื่องความเครียดกับการตั้งครรภ์พัฒนาการทารกในครรภ์ และการกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์

ครั้งที่ 3 อายุครรภ์ 32-36 สัปดาห์ “ลมหายใจของแม่คือลมหายใจของลูก” ใช้เวลา 3 ชั่วโมง (สัปดาห์ที่ 32 ของการฝากครรภ์)

1) ฝึกฝนเรื่องการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของร่างกายและการใช้ลมหายใจควบคุมความเจ็บปวดทางกาย

2) การเตรียมความพร้อมก่อนคลอด และแนะนำแนวทางการปฏิบัติตัวหลังคลอดของแม่

3) พัฒนาทักษะการหายใจ การผ่อนคลายร่างกายในไตรมาสสุดท้ายและในช่วงคลอด

4) สร้างความมั่นใจ เสริมพลังใจในการคลอดและการเลี้ยงลูกหลังคลอด

5) การเตรียมความพร้อมให้หญิงตั้งครรภ์และสามีสำหรับเริ่มเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หลังคลอด

3. หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ที่กำหนดแล้ว ในการนัดพบแพทย์อัลตราซาวด์ ครั้งที่ 3 เมื่ออายุครรภ์ 35-36 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลหลังการทดลอง ติดตามผลความเข้มข้นของเลือดในการเจาะเลือดครั้งที่ 2 และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

2. วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความรู้และความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้ Paired-samples t-test

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี (เอกสารรับรองเลขที่ SSJ.UB 2565-009) ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่ระบุชื่อ ใช้เฉพาะการศึกษาเท่านั้น และในระหว่างการวิจัยหากต้องการถอนตัวจากการวิจัยสามารถบอกเลิกได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และจะไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น หลังกลุ่มตัวอย่างรับทราบและเข้าร่วมการวิจัยจึงให้เซ็นต์ยินยอม

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์มีอายุเฉลี่ย 27 ปี (S.D.=3.87, Min=20.00, Max=34.00) อายุครรภ์เฉลี่ยเมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรก 9 สัปดาห์ (S.D.=1.96, Min=4.00, Max=11.00) ส่วนใหญ่เรียนจบระดับอนุปริญญา ร้อยละ 42 รองลงมาคือมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 38 ปริญญาตรี ร้อยละ 20 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดร้อยละ 100 สามารถให้สามีเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้ง กลุ่มตัวอย่างมีการใช้โซเชียลมีเดีย (Social media) ทั้ง Line และ Facebook ร้อยละ 97 รองลงมาคือ YouTube ร้อยละ 3 ส่วนใหญ่ศึกษาข้อมูลก่อนตั้งครรภ์ถึงการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์จากอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 67 จากเพื่อนหรือญาติ ร้อยละ 28 และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 5 ช่วงเวลาที่ใช้โทรศัพท์เพื่อติดต่อสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียมากที่สุดคือ ช่วงเวลา 18.01 น. - 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 46 ช่วงเวลา 09.01 น.-12.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 30 และช่วงเวลา 20.01 น. -24.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 24

ส่วนที่ 2 ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรก

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 13.94 (S.D.=9.64) คิดเป็น ร้อยละ 69.70 (ผลคะแนนอยู่ในระดับค่อนข้างดี) หลังเข้าร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เท่ากับ 15.00 (S.D.=4.20) คิดเป็น ร้อยละ 75 (ผลคะแนนอยู่ในระดับดีมาก) พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ของหญิงตั้งครรภ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<.05$ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความรู้การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์

ความรู้การดูแลสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์	$\bar{X}$	S.D.	t	p value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	13.94	9.64		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	15.00	4.20	3.96	.000*

*p value< .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบความเครียดในระยะตั้งครรภ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเท่ากับ 29.06 (S.D.=7.52) หลังเข้าร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในระยะตั้งครรภ์เท่ากับ 27.88 (S.D.=11.65) พบว่าความเครียดในระยะตั้งครรภ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมลดลงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<.05$ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของหญิงในระยะตั้งครรภ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์

ความเครียดของหญิงในระยะตั้งครรภ์	$\bar{X}$	S.D.	t	p value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	29.06	7.52		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	27.88	11.65	4.02	.000*

*p value < .05

ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์ พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหญิงตั้งครรภ์มีความเครียดระดับปานกลางจำนวน 41 คน (ร้อยละ 82) มีความเครียดเล็กน้อยจำนวน 9 คน (ร้อยละ 18) หลังเข้าร่วมโปรแกรมหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเครียดปานกลางลดลงเหลือจำนวน 19 คน (ร้อยละ 38) (ในกลุ่มนี้ส่งผลให้ค่าปริมาตรทารกในครรภ์ลดลง) หญิงตั้งครรภ์ที่มีความเครียดเล็กน้อยจำนวน 31 คน (ร้อยละ 62) พบว่าหญิงตั้งครรภ์จำนวน 22 คน (ร้อยละ 44) มีระดับความเครียดที่ลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่อนอนอยู่ในครรภ์

ความเครียดของหญิงตั้งครรภ์	ก่อนเข้าร่วม		หลังเข้าร่วม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับเล็กน้อย (0-23 คะแนน)	9	18	31	62
ระดับปานกลาง (24-41 คะแนน)	41	82	19	38
ระดับสูง (42-61 คะแนน)	0	0	0	0
ระดับรุนแรง (62 คะแนนขึ้นไป)	0	0	0	0

ส่วนที่ 3 ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ

ค่าความเข้มข้นของเลือด (Hematocrit) ครั้งที่ 1 ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 11 ราย (ร้อยละ 22) มีค่าต่ำกว่า 33% (ถือว่ามีความโลหิตจางระหว่างตั้งครรภ์) ตรวจพบเป็นพาหะโรคธาลัสซีเมียซึ่งมีความผิดปกติเล็กน้อยด้วย 6 ราย (ร้อยละ 54.55) อีก 5 รายมีความผิดปกติเล็กน้อยอย่างเดียว ได้รับยาบำรุงธาตุเหล็กและโฟลิกเพิ่มเพื่อรักษาภาวะโลหิตจางจำนวน 11 ราย จากการติดตามครั้งที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ค่าความเข้มข้นเลือดเพิ่มขึ้นมากกว่าหรือเท่ากับ 33 % จำนวน 8 ราย (ร้อยละ 72.73) กลุ่มตัวอย่างที่ผลความเข้มข้นของเลือดปกติในการเจาะเลือดครั้งแรกจำนวน 39 คน มีค่าความเข้มข้นเลือดลดลงจากเดิมแต่ไม่ต่ำกว่า 33 % จำนวน 8 คน (ร้อยละ 20.51) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ไม่พบมีค่าความเข้มข้นเลือดต่ำกว่า 33 % ในการเจาะเลือดครั้งที่ 2 พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีความโลหิตจางลดลงในการตรวจเลือดครั้งที่ 2 (ครั้งแรก ร้อยละ 22 และครั้งที่ 2 ร้อยละ 6) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความเข้มข้นของเลือดครั้งแรกที่ฝากครรภ์และครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 32 สัปดาห์

ความเข้มข้นของเลือด (%)	ครั้งแรกที่ฝากครรภ์	ครั้งที่ 2 อายุครรภ์ 32 สัปดาห์
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
น้อยกว่า 33	11 (22)	3 (6)
ตั้งแต่ 33 ขึ้นไป	39 (78)	47 (94)

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้และความเครียดในระยะตั้งครรภ์ระหว่างก่อนกับหลังการทดลองของหญิงตั้งครรภ์ พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นและมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในระยะตั้งครรภ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .05$ หญิงตั้งครรภ์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความรู้จากเกณฑ์ค่อนข้างดี หลังเข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความรู้ที่พัฒนาขึ้นเป็นระดับเกณฑ์ดีมาก ผลการเปรียบเทียบระดับความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ พบว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม พบว่าหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง หลังเข้าร่วมโปรแกรมหญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดเล็กน้อย พบว่าหญิงตั้งครรภ์ร้อยละ 44 มีระดับความเครียดที่ลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุรางรัตน์ โฆษิตธนสาร (2563) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น พบว่าคะแนนความรู้และความเครียดในระยะตั้งครรภ์ระหว่างก่อนกับหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เพิ่มขึ้น และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในระยะตั้งครรภ์ลดลง ซึ่งผลการศึกษากลุ่มทดลองไม่ต่างจากกลุ่มควบคุมที่อบรมโรงเรียนพ่อแม่แบบเดิมซึ่งจัดอบรมในโรงพยาบาลอย่างเดียว และสอดคล้องกับการศึกษาของเมธิกา ใหม่หลวงภาค และคณะ (2562) ศึกษาโปรแกรมการสอนส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์โรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANChpc.com) โดยศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังอบรมหญิงตั้งครรภ์ในการใช้โปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANChpc.com) พบว่าหญิงตั้งครรภ์มีคะแนนความรู้ก่อนและหลังการอบรมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ แต่ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์ ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรกโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม มีเนื้อหาที่จำเป็นและครอบคลุมความรู้ที่หญิงตั้งครรภ์จำเป็นต้องรู้ และปฏิบัติให้ถูกต้องในระหว่างตั้งครรภ์ มีเนื้อหาแผนการสอน การเตรียมตัวเป็นพ่อแม่มีอาชีพ การฝึกเจริญสติ ความเครียดกับการตั้งครรภ์ การกระตุ้นพัฒนาการทารกในครรภ์ การรับประทานยาบำรุงครรภ์ การดูแลสุขภาพช่องปาก การเลือกรับประทานอาหาร และการสังเกตอาการผิดปกติระหว่างตั้งครรภ์ วิธีการสอนโดยผู้วิจัยได้นัดอบรมผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ หญิงตั้งครรภ์และสามีจะเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกัน เหตุผลของการให้หญิงตั้งครรภ์เข้าร่วมโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์พร้อมสามีคือสามีจะช่วยเป็นผู้สนับสนุนดูแลให้กำลังใจแก่หญิงตั้งครรภ์ได้ และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เนื่องจากการตั้งครรภ์เป็นการ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หญิงตั้งครรภ์มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องทารกในครรภ์กลัวว่าจะไม่แข็งแรง ในด้านครอบครัวเกรงว่าสามีจะไม่รักและนอกใจเนื่องจากรูปร่างที่เปลี่ยนไป รวมทั้งความไม่สุขสบายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจต่างๆ สามีจึงเป็นคนที่สำคัญต้องเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่วนหนึ่งเกิดจากการตั้งครรภ์ การเอาใจ ใส่ดูแลแสดงความรักความห่วงใย โฝ่ถามถึงความไม่สบายใจและความไม่สุขสบายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยบรรเทาความกังวลของหญิงตั้งครรภ์ เมื่อหญิงตั้งครรภ์สบายใจขึ้น สภาพร่างกายดีขึ้น อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ย่อมทำให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 2,500 กรัม ตลอดถึงมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูกอีกด้วย สามารถลดปัญหาขัดแย้งในครอบครัวและลดความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ลงได้ ผู้วิจัยแสดงวิธีโอการการเรียนรู้แต่ละเรื่องลงในกลุ่มไลน์ส่งให้หญิงตั้งครรภ์ทุกสัปดาห์ หากไม่เข้าใจ หญิงตั้งครรภ์สามารถไปดูซ้ำได้บ่อยเท่าที่ต้องการ มีการสอบถามข้อมูลที่ไม่เข้าใจผ่านช่องทางกลุ่มไลน์ ซึ่งเปิดโอกาสให้ซักถามโดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยช่วยตอบคำถามตลอดระยะเวลาการตั้งครรภ์ จึงทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจ คลายความวิตกกังวลความเครียดในเรื่องต่างๆและเข้าใจเนื้อหาได้ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีข้อความภาพกระตุ้นเตือน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสอนผ่านระบบออนไลน์อยู่เป็นระยะๆ ทำให้หญิงตั้งครรภ์มีความเข้าใจและสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับ วราพร สุภา (2559) ศึกษาการมีส่วนร่วมของสามีในกระบวนการดูแลครรภ์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ พบว่าสามีมีส่วนร่วมในกระบวนการดูแลครรภ์ เมื่อมีการพึงเสียงหัวใจทารก สามีจะรีบเข้ามาฟังด้วย ช่วยประคับประคองหญิงตั้งครรภ์ขณะลุกจากเตียง แสดงถึงความผูกพันที่มีต่อภรรยาและทารกในครรภ์ สามีมีบทบาทสำคัญในการช่วยประคับประคองสายสัมพันธ์ในครอบครัว ดูแลหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่แข็งแรงและสมบูรณ์

การเข้าร่วมโปรแกรมโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพ่อแม่เมื่อใกล้คลอดแรก การอบรมแบบเดิมในโรงพยาบาลหรือทางออนไลน์ล้วนมีประโยชน์ในการเสริมสร้างความมั่นใจของหญิงตั้งครรภ์และครอบครัวในการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างตั้งครรภ์ เพื่อเตรียมพร้อมเป็นพ่อแม่ที่มีคุณภาพของทารกในครรภ์ ในช่วงระบาดของโรคโควิด-19 เป็นช่วงเวลาที่ข้อจำกัดในการทำกลุ่มโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ การสอนผ่านสื่อสังคมออนไลน์จึงสามารถทดแทนการสอนแบบเดิมที่โรงพยาบาลได้ แม้จะไม่ได้อบรมที่โรงพยาบาล ซึ่งสามารถประเมินการตอบสนองแบบมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ แต่การเข้าร่วมโปรแกรมการสอนออนไลน์สะดวกกว่าในแง่ไม่ต้องเสียเวลาและเสียค่าใช้จ่าย ในการเดินทางมาโรงพยาบาล สามารถนัดหมายเวลารวมกลุ่มในเวลาที่เหมาะสม ส่งข้อมูลซ้ำๆ เพื่อกระตุ้นได้ทุกสัปดาห์ ตอบคำถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาเมื่อมีอาการผิดปกติ สามารถปรึกษาได้ทันทีที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับสามีขณะอยู่ที่บ้าน จึงสามารถลดความวิตกกังวลและความเครียดของหญิงตั้งครรภ์ลงได้เป็นอย่างดี

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ตอนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ มีประสิทธิภาพเพียงพอสำหรับการพัฒนาความรู้ในการเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นพ่อแม่และการดูแลสุขภาพระหว่างตั้งครรภ์ของหญิงตั้งครรภ์ และสามารถลดความเครียดระหว่างตั้งครรภ์ลงได้

การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

โปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ต้นจนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ สามารถส่งเสริมให้หญิงตั้งครรภ์มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตัวเองเพิ่มขึ้นและทำให้ความเครียดในระยะตั้งครรภ์ลดลงได้ ดังนั้นการนำสื่อสังคมออนไลน์ไปใช้จัดกิจกรรมโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ต้นจนอยู่ในครรภ์จะทำให้บุคลากรสามารถให้ความรู้ต่างๆ ได้ครบถ้วนตามเกณฑ์หลักสูตร หญิงตั้งครรภ์และสามีสามารถเข้าถึงโปรแกรมได้ง่ายขึ้น ได้รับความสะดวกมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไปควรพัฒนาเนื้อหาโรงเรียนพ่อแม่อื่นๆ ในการสอนผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่น่าสนใจยิ่งขึ้น ระยะเวลาในการเรียนแต่ละเรื่องไม่ควรนานเกินไป มีการพัฒนาสื่อการสอนที่มีประสิทธิภาพ เช่น วิดีโอสั้นๆ ไม่ควรเกิน 3 นาที ครอบคลุมเนื้อหาในการปฏิบัติตนระหว่างตั้งครรภ์รวมถึงการป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ควรมีการศึกษาวิจัยในส่วนของสามีของหญิงตั้งครรภ์ในแง่ของบทบาทในการสนับสนุนหญิงตั้งครรภ์และความพึงพอใจของสามีต่อโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ต้นจนอยู่ในครรภ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ร่วมด้วย เพื่อการปรับปรุงหลักสูตรและกิจกรรมให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้นต่อไป และควรมีกิจกรรมนัดแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์เป็นระยะสำหรับผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม หากทำการศึกษาวิจัยเพิ่มควรมีกกลุ่มเข้าร่วมโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรแบบดั้งเดิมมาเป็นกลุ่มเปรียบเทียบเพื่อศึกษาดูว่าแบบไหนมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน แต่ในทางปฏิบัติในการทำงานผู้ปฏิบัติสามารถนำข้อดีของทั้งสองรูปแบบทั้ง onsite และ online มาใช้ผสมผสานร่วมกัน และอาจใช้สื่อสังคมออนไลน์ช่องทางอื่นร่วมด้วยเช่น Facebook Zoom Cisco Webex ฯลฯ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่จิตประภัสสรตั้งแต่ต้นจนอยู่ในครรภ์ที่น่าสนใจและสะดวกในการติดตามมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุงใหม่*. กระทรวงสาธารณสุข.

กรมควบคุมโรค. (2563). *คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน กรณีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส*

โคโรนา 2019 ในประเทศไทย. สืบค้นจาก

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/g_other/G42_1.pdf

เฉลิมพร ถิตย์ผาด และพรณี บัญชรทัตกิจ. (2555). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการรับประทานอาหารในสตรีตั้งครรภ์ต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ขณะตั้งครรภ์ที่คลินิกฝากครรภ์โรงพยาบาลตติยภูมิจังหวัดขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 27(4), 347-353

เอกสารอ้างอิง

- จิรวรรณ บัวแย้ม, ศรัณญา ตันเจริญ และนาถสุดา โชติวัฒนากุลชัย. (2564). การดูแลสุขภาพช่องปากในสตรีตั้งครรภ์ เพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนด. *เวชบันทึกศิริราช*, 14(1), 35-40.
- เมทิกา ใหม่หลวงภาค และวันทนา จินดาง. (2562). ศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ โรงเรียนพ่อแม่ออนไลน์ (ANChpc.com). สืบค้นจาก <https://hpc2service.anamai.moph.go.th/kmhpc2/myfile/117.pdf>.
- วรารพ สุภา. (2559). การมีส่วนร่วมของสามีในกระบวนการดูแลครรภ์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่. สืบค้นจาก https://km.anamai.moph.go.th/th/cluster-motherandchild/download?id=76599&mid=35275&mkey=m_document&lang=th&did=25800.
- สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และทวีวัฒนา ทุนคุ้มทอง. (2561). ผลของโครงการจิตประภัสสรตั้งแต่ก่อนอยู่ในครรภ์วิถีพุทธ ของเสถียรธรรมสถาน. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 2(2), 35-44.
- สุรางรัตน์ ไชยรัตนสาร วิไลลักษณ์ ปิยะวัฒนพงษ์ นงลักษณ์ แสนกิจตะ และอภิสรมา มาประจักษ์. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสอนโรงเรียนพ่อแม่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ในหญิงตั้งครรภ์แรกโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น*, 13(1), 74-87.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York, Springer Publishing Company.
- World Health Organization. (2020). *COVID 19 Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) Global research and innovation forum: towards a research roadmap*. Retrieved from [https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-\(pheic\)-global-research-and-innovation-forum](https://www.who.int/publications/m/item/covid-19-public-health-emergency-of-international-concern-(pheic)-global-research-and-innovation-forum)