



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุน  
เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

Factors Affecting Parenting Stress of Adolescent Mothers Receiving  
Support Grants for Raising Newborn Babies in Phatthalung Province

ยุพาภรณ์ อภินันท์ตา

Yupaporn Apinanda

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master of Arts in Human and Social Development  
Prince of Songkla University

2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์      ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่ได้รับเงินอุดหนุน  
 เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

ผู้เขียน              นางยุพาภรณ์ อภินันท์ดา

สาขาวิชา            พัฒนามนุษย์และสังคม

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก**

**คณะกรรมการสอบ**

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหีม)

.....ประธานกรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์)

**อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม**

.....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหีม)

.....  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ฤทัยชนนี สิทธิชัย)

.....กรรมการ  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ฤทัยชนนี สิทธิชัย)

.....กรรมการ  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
 ของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม

.....  
 (ศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งแสง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกษรชัย และหิมา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฤทัยชนนี สิทธิชัย)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....

(นางยุพาภรณ์ อภินันท์ตา)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และ  
ไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางยุพภรณ์ อภินันท์ตา)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุน เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง
ผู้เขียน	นางยุพาภรณ์ อภินันท์ดา
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น 3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น และ 4) ศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเชิงเส้น

ผลของการวิจัยมีดังนี้

1) แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีค่าเฉลี่ยความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.74$ , S.D= 0.42)

2) ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $r=0.270$ ) ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $r=0.240$ ) และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $r=0.225$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ( $r=0.214$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ ( $r=0.137$ ) และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า ( $r=0.135$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน พื้นฐานทางอารมณ์เฉื่อยของทารก การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัดภูมิมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีจำนวน 3 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง โดยความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $\beta = 0.193$ ) ส่งผลต่อ

(6)

ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรสูงที่สุด รองลงมาคือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $\beta = 0.172$ ) และ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $\beta = 0.093$ )

4) แนวทางการจัดการกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ การทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด การขอคำปรึกษาแนะนำจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ และการระบายความรู้สึกอารมณ์กับคนที่ไว้วางใจ

<b>Thesis Title</b>	Factors Affecting Parenting Stress of Adolescent Mothers Receiving Support Grants for Raising Newborn Babies in Phatthalung Province
<b>Author</b>	Yupaporn Apinanda
<b>Major Program</b>	Human and Social Development
<b>Academic Year</b>	2020

### Abstract

The objectives of this research were to study 1) parenting stress of adolescent mothers receiving support grants for raising newborn babies in Phatthalung Province; 2) the relationship between characteristics of mothers and children, social support factors and the stress of adolescent mothers; 3) factors affecting parenting stress of adolescent mothers; and 4) guidelines for the management of parenting stress of adolescent mothers. The data were collected from 220 participants and analyzed by using Pearson correlation and multiple regressions.

The results of the research were as follows.

1) Adolescent mothers who receive support grants for raising newborn babies in Phatthalung Province had a moderate level of stress ( $\bar{X} = 2.74$ , S.D= 0.42).

2) The feeling of health burdens ( $r = 0.270$ ), the feeling of financial burdens ( $r = 0.240$ ), and the feeling of lack of self-esteem ( $r = 0.225$ ) were positively correlated with the parenting stress at the significance level of .001. The perception of lack of parenting ability ( $r = 0.214$ ) was positively correlated with the parenting stress at the significance level of .01. The lack of emotional support ( $r = 0.137$ ) and evaluation support ( $r = 0.135$ ) was positively correlated with the parenting stress at the significance level of .05. However, the feeling of daily chore burdens, emotional tantrums in newborn babies, the lack of information and news support, and the lack of material support were not significantly correlated with parenting of adolescent mothers receiving support grants for raising newborn babies in Phatthalung Province.

3) Three factors affecting parenting stress of adolescent mothers at the significance level of .001 were the feeling of financial burdens, the feeling of health problems, and the feeling of lack of self-esteem. The feeling of financial burdens ( $\beta = 0.193$ ) had the highest effect on parenting stress followed by the feeling of health burdens ( $\beta = 0.172$ ) and the feeling of lack of self-esteem ( $\beta = 0.093$ ) respectively.

4) The vital guidelines for dealing with parenting stress of adolescent mothers are doing activities in order to relieve stress, seeking advice from a reliable person and expressing their feelings and emotions to trusted people.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลือเป็นอย่างยิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และทีม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.ฤทัยชนนี สิทธิชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา ส่งเสริมทัศนคติและแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการทำงานวิจัย รวมถึงการเสริมพลัง ไม้ตรีจิต และการดูแลเอาใจใส่ที่ท่านได้มอบให้กับผู้วิจัยในทุกโอกาส เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยฝ่าฟัน และก้าวข้ามอุปสรรคมาโดยตลอด และขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่บ่มเพาะให้ผู้วิจัยเห็นประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ถนอมศรี อินทนนท์ ประธานกรรมการสอบ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา จันทร์แย้ม กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ท่านได้สละเวลามาสอบให้กับงานวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ คำชี้แนะ ประสพการณ์จากท่านเป็นการเรียนรู้ที่ยิ่งใหญ่ ส่งผลให้งานวิทยานิพนธ์ชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ และเติมเต็มให้ผู้วิจัยมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ละเอียดรอบคอบ และมีความพยายามในการพัฒนาตนเองต่อไป

ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ธรรมสังการ ซึ่งกรุณาให้คำแนะนำในเรื่องแบบสอบถาม รวมทั้งการถ่ายทอดวิชาความรู้ และทัศนคติเชิงบวกในการทำงานด้านสังคม ขอขอบพระคุณนางปรีญาตี แขกเพ็ง หัวหน้าบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม เป็นพี่สาวร่วมวิชาชีพที่สร้างแรงบันดาลใจในการเริ่มต้นเข้าสู่โลกของการศึกษาอีกครั้ง รวมทั้งกำลังใจและคำแนะนำที่ดีทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการใช้ชีวิต ขอขอบพระคุณสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรที่หยิบยื่นโอกาสในการทำงานในวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ที่เอื้ออาหารต่อเพื่อนมนุษย์ และทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะทำประโยชน์ต่อผู้ด้อยโอกาส และพัฒนาองค์กรไปสู่เป้าหมาย ขอขอบคุณการเคียงบำเคียงไหลของน้องๆในสำนักงานที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือลงพื้นที่เก็บข้อมูลการวิจัยอย่างไม่ย่อท้อ เอื้อให้การเดินทางสายนี้เต็มไปด้วยมิตรภาพ และความอบอุ่น รวมทั้งผู้ร่วมวิจัยทุกท่านที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการวิจัย ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการพัฒนางานในอนาคต ขอขอบคุณพี่บิ่ง นางวาสนา วงศ์ชนะ น้องตาล นางสาวชนัญญา มิ่งงาม ที่คอยช่วยเหลือและประสานงานเป็นอย่างดีในทุกๆเรื่อง ที่ขาดไม่ได้คือ พี่น้อง พมส.15 ทุกคน ที่หยิบยื่นความรัก ความปรารถนาดี ดูแลกันและกัน กลายเป็นมิตรภาพที่ยิ่งใหญ่ระหว่างทาง

บุคคลสำคัญที่เป็นกำลังใจ ทำให้เกิดความสำเร็จในครั้งนี้ คือ คุณพ่อ คุณแม่ ผู้จุดประกาย  
การศึกษา ผู้โอบอุ้มลูกด้วยความรัก และความปรารถนาดีอย่างไม่มีเงื่อนไข ท้ายที่สุด ขอขอบคุณ  
แรงบันดาลใจจากกัลยาณมิตรที่เคียงข้างผู้วิจัยในทุกเส้นทาง

ยุพาภรณ์ อภินันท์ดา

## สารบัญ

### หน้า

บทคัดย่อ.....	(5)
Abstract.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(8)
สารบัญ.....	(11)
รายการตาราง.....	(13)
รายงานภาพประกอบ.....	(14)
หนังสือตอบรับบทคัดย่อบทความวิชาการ.....	(16)
บทนำ.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด.....	9
2. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยด้านลักษณะของมารดา.....	18
3. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก.....	27
4. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยด้านบริบทสังคม.....	33
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	37
วิธีดำเนินการวิจัย.....	38
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	38
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
3. การเก็บข้อมูล.....	42
4. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	44

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการวิจัย.....	45
1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	45
2. ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น.....	48
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น.....	49
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น.....	51
5. แนวทางการจัดการกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น.....	53
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	56
ข้อเสนอแนะการวิจัย.....	63
1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	63
2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	65
บรรณานุกรม.....	67
ภาคผนวก.....	75
ภาคผนวก ก ตารางความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด ของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง.....	76
ภาคผนวก ข แบบสอบถามการวิจัย.....	82
ภาคผนวก ค เอกสารรับรองโครงการวิจัย โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.....	93
ภาคผนวก ง บทความการประชุมวิชาการ.....	95
ภาคผนวก จ บทความตีพิมพ์วารสาร.....	112
ประวัติผู้วิจัย.....	127

## รายการตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	45
2 ข้อมูลของปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม.....	47
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น.....	48
4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และ ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น.....	49
5 รูปแบบทั้งหมดของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น.....	51
6 รูปแบบสุดท้ายของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น.....	52
7 การจัดการความเครียดที่ได้ผล.....	53
8 การจัดการกับความเครียดที่ไม่ได้ผล.....	54
9 แนวทางการส่งเสริมศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ.....	54
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร.....	77
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน.....	77
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน.....	78
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ.....	78
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง.....	78
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพื้นฐานทางอารมณ์ของเด็กของบุตร.....	79
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์.....	79
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า.....	80
18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร.....	80
19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ.....	81

## รายการภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดวิจัย.....	37

## รายการผลงานที่ตีพิมพ์และการประชุมวิชาการ

ยุพาภรณ์ อภินันท์ดา เกษตรชัย และหิมา และฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง. วารสารปาริชาติ. (รอพิจารณาจากวารสาร)

ยุพาภรณ์ อภินันท์ดา เกษตรชัย และหิมา และฤทัยชนนี สิทธิชัย. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดาและด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง. งานประชุมวิชาการระดับชาติทางจิตวิทยา ครั้งที่ 5 ณ โรงแรมเชียงใหม่แกรนด์วิว จังหวัดเชียงใหม่. 21-22 ตุลาคม 2563

## หนังสือตอบรับบทคัดย่อบทความวิชาการ



ที่ อว ๘๓๙๓(๑๐).๓/๑๐๔

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
๒๓๙ ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

เรื่อง ตอบรับบทคัดย่อ

เรียน คุณยุพารักษ์ อภินันท์ดา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับเพื่อลงทะเบียนเข้าร่วมการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยทางจิตวิทยาระดับชาติ ประจำปี ๒๕๖๓

ตามที่ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร่วมกับสถาบันการศึกษาด้านจิตวิทยาของประเทศไทยอีก ๕ สถาบัน ได้แก่ (๑) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (๒) ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (๓) ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง (๔) ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ (๕) ภาควิชาจิตวิทยา ภูมิศาสตร์ บรรณารักษศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จะจัดการประชุมวิชาการระดับชาติทางจิตวิทยา ครั้งที่ ๕ (The ๕<sup>th</sup> Thailand National Conference on Psychology ๒๐๒๐) “พร้อมรับยุคแห่งความพลิกผันด้วยจิตวิทยา” (Embracing the Disruptive Era with Psychology) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักวิชาการด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ทั่วประเทศ ได้มีโอกาสเสนอผลงานทางวิชาการ และแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการพร้อมรับยุคแห่งความพลิกผันด้วยจิตวิทยา ตลอดจนเพื่อเผยแพร่ความรู้ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับยุคแห่งความพลิกผันให้แก่ผู้สนใจ อันจะเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตและความผาสุกของบุคคลในยุคแห่งความพลิกผัน ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ โรงแรมเชียงใหม่แกรนด์วิว จังหวัดเชียงใหม่ นั้น

ในการนี้ฝ่ายวิชาการของการประชุมวิชาการระดับชาติทางจิตวิทยา ครั้งที่ ๕ ได้พิจารณาบทคัดย่อของท่านในหัวข้อเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านมารดาและด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง” แล้วเห็นว่าผลงานของท่านเป็นไปตามหลักเกณฑ์คุณภาพ ดังนั้นจึงเห็นชอบที่จะตอบรับบทคัดย่อของท่านเพื่อนำเสนอในการประชุมครั้งนี้ ขอให้ท่านดำเนินการลงทะเบียนตามขั้นตอน ดังเอกสารแนบ อย่างไรก็ตามถ้าท่านประสงค์จะตีพิมพ์บทความวิจัยฉบับเต็ม (Full paper) ในรายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการ (Proceedings) ขอให้ท่านจัดส่งต้นฉบับบทความฉบับเต็มเพื่อเข้าสู่กระบวนการกลั่นกรองของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป โดยจัดส่งมาที่ E-mail: TNCPL๒๐๒๐@gmail.com ตามระยะเวลาและเงื่อนไขที่กำหนด ทั้งนี้ท่านสามารถศึกษาข้อกำหนดต้นฉบับบทความฉบับเต็ม รวมถึงรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการจัดประชุมครั้งนี้ได้ที่ <https://sites.google.com/view/tncpl๒๐๒๐/home>

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี ไหมจันทร์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

โทรศัพท์ ๐ ๕๓๙๔ ๓๒๓๒ ต่อ ๑๐๐ หรือ ๑๐๓

โทรสาร ๐ ๕๓๙๔ ๓๒๓๒ ต่อ ๑๐๒

E-mail: TNCPL๒๐๒๐@gmail.com



## บทนำ

สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นวิกฤติที่ทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญ ซึ่งองค์การสหประชาชาติกำหนดให้การลดอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดของเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals, MDGs) และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals, SDGs) โดยกำหนดให้การลดอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ 10-14 ปีและอายุ 15-19 ปี เป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดในการบรรลุเป้าหมายที่ 3 ว่าด้วยการสร้างหลักประกันให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของคนทุกเพศทุกวัย เป็นความหวังที่นานาชาติต้องการบรรลุให้ได้ภายในปีพ.ศ.2563 (ยูนิเซฟ, 2560)

สำหรับประเทศไทย สถิติการคลอดในวัยรุ่นซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ข้อมูลจากสถิติสาธารณสุข พบว่า ในปี พ.ศ.2546 วัยรุ่นซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปี คลอดบุตรจำนวนประมาณ 95,000 คน และในปีพ.ศ.2558 เป็นประมาณ 104,300 คน สถิติดังกล่าว เป็นการคลอดบุตรโดยวัยรุ่นที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี ประมาณปีละ 3,000 คน ทั้งนี้วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ที่คลอดบุตรซ้ำหรือคลอดเป็นครั้งที่สองขึ้นไปมีมากถึง 12,700 คน คิดเป็นร้อยละ 12.2 ของการคลอดในวัยรุ่นอายุ 10-19 ปีทั้งหมด ผลกระทบทางสุขภาพจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เช่น การเสียชีวิตของมารดาหรือการเสียชีวิตของทารก เด็กแรกเกิดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต อีกทั้งยังทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา อาชีพ และรายได้ในอนาคต การขาดความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตร ส่งผลให้เด็กจำนวนหนึ่งถูกทอดทิ้ง หรือเติบโตอย่างไม่มีคุณภาพ ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องจึงบูรณาการร่วมกันในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งเมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2559 คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบต่อร่างพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 ซึ่งได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2559 และมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 29 กรกฎาคม 2559 โดยในมาตรา 17(1) กำหนดให้คณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีบทบาทหน้าที่ในการเสนอนโยบายและยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นต่อคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณา กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะเลขานุการ ทำหน้าที่ประสานหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการจัดทำยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับชาติ พ.ศ.2560-2569 ตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 ขึ้นซึ่งแผนยุทธศาสตร์ฉบับนี้ ยึดวัยรุ่นเป็นศูนย์กลาง (teenage centered) โดยสร้างการมีส่วนร่วมของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ชุมชน และภาคเครือข่ายในการดำเนินการตามแนวทางที่จัดทำขึ้น ภายใต้วิสัยทัศน์ “วัยรุ่นมีความรู้ด้านเพศวิถีศึกษา มีทักษะชีวิตที่ดี

สามารถเข้าถึงบริการอนามัยเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตร เป็นส่วนตัว รักษาความลับ และได้รับสวัสดิการสังคมอย่างเสมอภาค” (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

เมื่อวัยรุ่นต้องทำหน้าที่แม่ในการดูแลบุตรขณะที่ยังไม่มีความพร้อม ประกอบกับต้องทำภารกิจอื่นๆ จึงทำให้แม่วัยรุ่นมีประสบการณ์และวิถีชีวิตในช่วงวัยรุ่นบางส่วนขาดหายไป เช่น การใช้ชีวิตอย่างร่าเริง สนุกสนาน มีความคิดสร้างสรรค์ กล้าคิดกล้าทำ อยู่กับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น แม่วัยรุ่นบางคนไม่สามารถศึกษาต่อได้ ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หรือหยุดพักการเรียน เพราะไม่สามารถทำบทบาทหน้าที่ในการเป็นแม่ควบคู่ไปกับการเรียนได้ และโอกาสที่จะกลับมาศึกษาต่อเป็นไปได้ยาก ทำให้แม่วัยรุ่นขาดโอกาสทางการศึกษา มีโอกาสทางอาชีพน้อยลง (วิโรจน์ อารีย์กุล, 2553) การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ต้องมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ทำให้แม่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดความเครียดตามมา ซึ่งความเครียดนี้ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อแม่วัยรุ่นเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร และคุณภาพชีวิตของบุตรด้วย (นิตยา ไทยาภิรมย์, 2555) นอกจากนี้ แม่ที่มีอายุน้อย มักมีอารมณ์ที่แปรปรวน ไม่คงที่ เนื่องจากแม่ที่เป็นวัยรุ่น ยังขาดวุฒิภาวะไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กว่า ทำไมต้องร้องไห้ ทำไมต้องมีปฏิกิริยาต่างๆ และแม่วัยรุ่นยังอาจจะมีจิตใจและอารมณ์ที่ไม่มั่นคงเพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลต่อการกระทำความรุนแรงต่อเด็กได้อีกด้วย (นิริรัตน์ บุญตานนท์ และคณะ, 2555)

การเลี้ยงดูบุตร ถือได้ว่าเป็นงานที่ทำทนายและสลับซับซ้อนอย่างมากที่สุดในบรรดางานทุกอย่าง อาจกล่าวได้ว่า ไม่มีงานใดสำคัญสำหรับสังคมมนุษย์ เท่ากับการเลี้ยงดูบุตร (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547) การเป็นพ่อแม่ที่ต้องมีหน้าที่เลี้ยงดูบุตร เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ตามแนวคิดความเครียดของเป็นพ่อแม่ (Abidin, 1995; Belsky, 1984) อธิบายว่าความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่มีความซับซ้อนมากเนื่องจากเป็นเรื่องความไม่สมดุลของความต้องการและการตอบสนองความต้องการ ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะแม่วัยรุ่นซึ่งมีอายุน้อย ประสบการณ์น้อย จะเกิดความเครียดได้ง่าย ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น มาจากปัจจัยหลัก 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม สำหรับปัจจัยด้านลักษณะของมารดาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำกิจกรรมเป้าหมายสำเร็จหรือไม่ หากมารดามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะมีความมั่นใจสูงกว่า จะสามารถเอาชนะอุปสรรค และมีเจตจำนงในการปฏิบัติพฤติกรรม กิจกรรมต่างๆ ได้ดี (อาภรณ์ ดินาน, 2551) มีรายงานการวิจัย พบว่า มารดาที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงในการทำหน้าที่ จะมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรระดับต่ำ (สุ่มัจฉรา มานะชีวกุล, ทศนี ประสบกิตติคุณ และพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, 2555) และการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดของมารดาที่มีบุตรวัยก่อน

เรียนได้ดีที่สุด (Tahmassian, Anari & Fathabadi, 2554) นอกจากนี้ ความรู้สึกเป็นภาระ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน เนื่องจากการเลี้ยงดูเด็กมีค่าใช้จ่ายสูง ด้านกิจวัตรประจำวัน ซึ่งต้องเพิ่มภาระจากกิจวัตรประจำวันปกติ และด้านสุขภาพ เพราะต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ทำให้มี เวลาพักผ่อนน้อยลง ร่างกายอ่อนล้า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในการ เลี้ยงดูเด็กได้ง่าย แต่ทั้งนี้การดูแลเด็ก สามารถสร้างความรู้สึกเชิงบวกได้ เพราะการได้เห็นพัฒนาการ ตามช่วงวัยของเด็ก ทำให้ผู้เลี้ยงดูมีความสุข เกิดความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาท หากความรู้สึกมีคุณค่าเพิ่มสูงขึ้น ความเครียดก็จะลดน้อยลง (วิวรรณ คล้ายคลึง, 2561)

ในส่วนของปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก พื้นฐานอารมณ์ของเด็ก มีส่วนสำคัญที่จะส่งผลให้เกิด ความเครียดได้ การศึกษาในแม่ที่มีบุตรวัย 1-3 ปี ปัจจัยด้านลักษณะของทารกคือ พื้นฐานทางอารมณ์ ของทารก (Child temperament) ซึ่งเป็นผลมาจากพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม ส่งผลให้ทารก แรกเกิด แสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทั้งที่ถูกเลี้ยงดูโดยผู้เลี้ยงดูคนเดียวกัน ในบ้านเดียวกันก็ตาม เป็นปัจจัยด้านทารกที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเป็นมารดาที่มีบุตรเป็นเด็กเลี้ยงยาก เป็นตัวทำนายที่ดีในช่วงวัยขวบปีแรก และจะลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น (Mulsow et al., 2002) การศึกษา ของทัศนีย์ ประสภกิตติคุณ และคณะ (2553) พบว่า เด็กที่เลี้ยงยาก ทำให้มารดาเกิดความเครียดได้ มากกว่าเด็กเลี้ยงง่าย แต่การศึกษาของสุ่มัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ (2555) พบว่า ความเป็นเด็ก เลี้ยงยากหรือง่าย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรก แต่ไม่ สามารถทำนายความเครียดของแม่ได้ นอกจากนี้ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม เป็นอีกหนึ่ง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดน้อยลง การที่แม่วัยรุ่นดูแลบุตรลำพังโดยไม่มีสามีหรือญาติ พี่น้องคนอื่นคอยช่วยดูแลบุตรเป็นสิ่งที่ทำให้แม่เกิดความเครียดได้ง่าย แต่แม่วัยรุ่นที่ได้รับการ สนับสนุนทางสังคมที่มากเพียงพอจะสามารถดูแลบุตรได้ดีกว่า นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทาง สังคมเป็นปัจจัยทำนายความเครียดในการเป็นมารดาที่ดีปัจจัยหนึ่ง (นฤมล วิบุโร และคณะ, 2550; สุ่มัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ, 2555)

จากผลการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดของกระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ค้นพบตัวตนของแม่วัยรุ่นที่เข้าสู่ระบบสวัสดิการแห่งรัฐ สถิติการขึ้นทะเบียนรับสิทธิ์ตามโครงการทั่วประเทศ มีแม่วัยรุ่นขึ้นทะเบียน จำนวน 1 ใน 4 ของ ผู้ขึ้นทะเบียนทั้งหมด (คู่มือการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด กรมกิจการ เด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561) นั้นหมายความว่า ยังมี แม่วัยรุ่นจำนวนหนึ่งที่ไม่ประสบความยากลำบากในการเลี้ยงดูบุตร แต่ยังคงยืนหยัดที่จะดูแลบุตรด้วย ตนเอง และจากสถิติข้อมูลผู้รับสิทธิ์ตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด สำนักงาน พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี 2558-2563 พบว่า แม่วัยรุ่นที่ขึ้น ทะเบียนรับสิทธิ์ตามโครงการ มีจำนวน 696 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง เกิดความเครียด

ได้ง่าย และส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร คำถามสำคัญคือ “ปัจจัยใดที่ส่งผลให้แม่วัยรุ่นเหล่านี้เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร?” ในขณะที่ข้อมูลการรายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดพัทลุงพบว่า สถานการณ์ปัญหาเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่กับปู่ย่าตายาย เครือญาติ หรือผู้ถูกจ้างเลี้ยง ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่คลอดจากแม่วัยรุ่น แม่วัยรุ่นหลายรายส่งเด็กเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากไม่มีความพร้อมในการดูแล จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่า สิ่งใดที่เป็นความเครียดของแม่วัยรุ่นเหล่านี้ เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีคุณภาพ และเป็นเกราะป้องกัน การทอดทิ้งบุตรในอนาคต ปัจจัยเหล่านี้จะเป็นคำตอบในการกำหนดแนวทางสร้างภูมิคุ้มกันให้กับแม่วัยรุ่น และจะส่งผลต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย กล่าวกันว่า “**เด็กปฐมวัย เป็นวัยทองของชีวิต**” การอบรมและเลี้ยงดูแก่เด็กปฐมวัยมีความสำคัญอย่างมาก เนื่องจากเด็กวัยนี้ต้องการการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 ด้าน จากบิดา มารดา คนรอบข้างและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการที่เป็นรากฐานของบุคลิกภาพ อุปนิสัย และการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจ สมอง สติปัญญา ความสามารถ เพราะเด็กในวัยนี้ ระบบประสาทและสมองจะเจริญเติบโตในอัตราสูงสุด (ประมาณ 80 % ของผู้ใหญ่) การอบรมปลูกฝังสร้างเสริมพัฒนาการทุกด้านให้แก่เด็กปฐมวัยได้เจริญเติบโตเต็มศักยภาพในช่วงอายุนี้นี้ จะเป็นรากฐานที่ส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นเยาวชนและพลเมืองที่ดี เติบโตฉลาด คิดเป็น ทำเป็น และมีความสุข เด็กปฐมวัยจะมีชีวิตรอดและเติบโตได้ก็ด้วยการพึ่งพาพ่อแม่ และผู้ใหญ่ที่ช่วยเลี้ยงดู ปกป้องจากอันตราย หากผู้ใหญ่ให้ความรักเอาใจใส่ใกล้ชิด อบรมเลี้ยงดูโดยเข้าใจเด็ก พร้อมจะตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เปลี่ยนไปตามวัยได้อย่างเหมาะสมให้สมดุลกันทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมแล้ว เด็กจะเติบโตแข็งแรงแจ่มใส มีความมั่นคงทางใจ รู้ภาษา ใฝ่รู้ และใฝ่ดี พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองในขั้นต่อไป ให้เป็นคนเก่งและคนดี อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและมีประโยชน์ (สุภาภรณ์ บัณฑิต, 2556)

ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความสำคัญของสถานการณ์ดังกล่าว และพบว่าแม้จะมีการศึกษาวิจัยเรื่องแม่วัยรุ่นจำนวนมากในหลายปีที่ผ่านมา แต่ยังคงเป็นประเด็นสำคัญระดับชาติ และเป็นนโยบายของประเทศที่ยังต้องหามาตรการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาในหลายมิติ เพราะปัญหาเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์สังคมที่ไม่หยุดนิ่ง ประกอบกับผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบงานวิจัยในลักษณะนี้มาก่อน การศึกษาวิจัยในเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง” จะเป็นการค้นหาคำตอบของสิ่งที่จะสนับสนุนให้แม่วัยรุ่นมีกำลังกายกำลังใจในการเลี้ยงดูบุตร ป้องกันการทอดทิ้งบุตร เชื่อมโยงไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสม และจะเป็นต้นแบบในการให้ความรู้ สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กลุ่มแม่วัยรุ่นที่กำลังตั้งครมภ์ เพื่อให้ก้าวผ่านภาวะวิกฤติลดความเสี่ยงในการทอดทิ้งบุตร และจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งคำตอบจะนำไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมเพื่อให้แม่วัยรุ่นได้มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาเด็กปฐมวัย ต่อยอดสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในอนาคต

## คำถามวิจัย

1. แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอยู่ในระดับใด
2. ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความเครียดของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงหรือไม่
3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีอะไรบ้าง
4. แนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงคืออะไร

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง
4. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

## ประโยชน์ของงานวิจัย

1. ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ซึ่งจะนำไปสู่การจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันหรือจัดการความเครียดให้กับแม่วัยรุ่น เกิดทักษะในการแก้ปัญหา ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตรอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงต่อเด็ก และลดปัญหาการทอดทิ้งเด็ก เพื่อนำไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมของสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง

2. เป็นการสนับสนุนข้อมูลให้กับหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในระดับจังหวัด ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานศึกษาธิการจังหวัด สำนักงานท้องถิ่นจังหวัด และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องซึ่งทำงานกับแม่วัยรุ่น เพื่อนำไปวางแผนการสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

3. ได้แนวทางในการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดโดยประเมินความเครียด และมีแนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น สามารถสะท้อนผลการดำเนินงานเพื่อเป็นการพัฒนาโครงการ รวมทั้งเสนอแนวทางเพื่อขยายผลการติดตามโครงการในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ หรือพื้นที่อื่นๆต่อไป

### ขอบเขตการวิจัย

1. **ขอบเขตด้านประชากร** การวิจัยนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่คลอดบุตรขณะอายุไม่เกิน 20 ปีบริบูรณ์ซึ่งรับสิทธิ์ตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในพื้นที่จังหวัดพัทลุงทุกอำเภอ จำนวน 220 คน

2. **ขอบเขตด้านเนื้อหา** การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่สามารถทำนายความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร โดยกำหนดปัจจัยในการศึกษา 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ประกอบด้วย การรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก ได้แก่ พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูล การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า และการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุประสงค์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น** หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ที่เกิดจากการรับรู้หรือแปลความหมายเหตุการณ์ต่างๆ ในการเลี้ยงดูบุตร ประเมินโดยใช้แบบสอบถามความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร

2. **ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา** หมายถึง ลักษณะเกี่ยวกับตัวมารดาที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มี 5 ตัวแปร ได้แก่

2.1 **การรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร** หมายถึง ความไม่มั่นใจของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ในการทำบทบาทหน้าที่เลี้ยงดูบุตร ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะของตนเองในการเลี้ยงดูบุตร

**2.2 ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน** หมายถึง ความยากลำบากด้านเศรษฐกิจ ที่เกิดจากการเลี้ยงดูบุตร ส่งผลให้เกิดความเครียดของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง และไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน

**2.3 ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน** หมายถึง ความยากลำบากด้านกิจวัตรประจำวันของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ที่เกิดจากการเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ประเมินโดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน

**2.4 ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ** หมายถึง ความยากลำบากด้านสุขภาพของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ที่เกิดจากการเลี้ยงดูบุตรทำให้เกิดความเครียด ประเมินโดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ

**2.5 ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง** หมายถึง ความรู้สึกไม่มีคุณค่า ไม่ยอมรับนับถือตนเอง ในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่ลบที่มีต่อตนเอง ประเมินโดยใช้แบบสอบถามความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง

**3. ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก** หมายถึง ลักษณะเกี่ยวกับตัวเด็กที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มี 1 ตัวแปร ได้แก่ **พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของทารก** หมายถึง ลักษณะพฤติกรรม การตอบสนองของบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ซึ่งส่งผลให้แม่วัยรุ่นเกิดความเครียด ประเมินโดยใช้แบบสอบถามพื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของทารก

**4. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง ลักษณะเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม แวดล้อมที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มี 4 ตัวแปร ได้แก่

**4.1 การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์** หมายถึง ความไม่พอใจ การขาดการยอมรับนับถือ การขาดความหวังใยของบุคคลรอบข้างต่อแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์

**4.2 การขาดสนับสนุนด้านการประเมินค่า** หมายถึง การขาดสนับสนุนด้านการให้การประเมินผลการสะท้อนกลับต่อพฤติกรรมของแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า

**4.3 การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร** หมายถึง การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำแก่แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงที่ยังไม่เพียงพอ ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

**4.4 การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ** หมายถึง การขาดการสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ เช่น แรงงาน เงิน เวลา แก่แม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ประเมินโดยใช้แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ



## วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1.แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

#### 1.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียด เป็นสิ่งที่มนุษย์ในยุคปัจจุบันต้องเผชิญ ด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง สภาพเศรษฐกิจที่ตกต่ำ สภาพปัญหาที่มีความซับซ้อนยากที่จะแก้ไข กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายว่า ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธหรือเสียใจ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่ตอบโต้ต่อสภาพแวดล้อม ความเครียดเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคลในสภาวะการณ์อย่างเดียวกัน ร่างกายจะแสดงออกเวลามีความเครียดโดยมีความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าปกติ ชีพจรเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น หัวใจจะทำงานมากขึ้น และกล้ามเนื้อจะเกร็ง เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายอันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เช่น การใช้กลไกป้องกันตัวเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิด และด้านอารมณ์ เมื่อความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง จะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเพื่อเตรียมรับกับเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่ยากเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ กังวลใจ เป็นทุกข์ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมตามไปด้วย อาจนำไปสู่การตัดสินใจหรือการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสมได้ แต่หากมีความเครียดในระดับพอดีก็จะช่วยกระตุ้นให้เราฝึกฝน มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ผลักดันให้เราเอาชนะปัญหา และอุปสรรคต่างๆ ได้

#### 1.2 สาเหตุของความเครียด

ความเครียด เป็นภาวะที่แทรกซึมมาในความรู้สึกของบุคคลโดยไม่ทันตั้งตัว มีสาเหตุที่มาแตกต่างกัน อุทุมพร เมืองนา มา (2553, หน้า 8 - 10) ได้อธิบายสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

(1) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Factors) สิ่งแวดล้อมที่ไม่แน่นอนซึ่งอยู่รอบตัวบุคคล อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในรูปแบบต่างๆที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หรือความเครียดได้

(2) ความต้องการด้านบทบาท (Role Demands) ถ้าบุคคลต้องมีหลายบทบาทในเวลาเดียวกัน อาจนำไปสู่บทบาทขัดกัน (Role Conflicts) ทำให้ไม่สามารถเข้าใจบทบาทได้อย่างชัดเจน หรือถูกต้อง เหล่านี้ล้วนสร้างความเครียดให้กับบุคคลที่แสดงบทบาทเหล่านั้น และผู้ที่เกี่ยวข้อง

(3) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Demands) เป็นแรงกดดันที่สร้างโดยบุคคลรอบๆตัว การขาดการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) จากเพื่อน ชุมชน สังคม และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่ดี ย่อมส่งผลให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเกิดความเครียดในที่สุด

(4) การรับรู้ (Perception) การรับรู้ของบุคคลมีความแตกต่าง หากบุคคลรับรู้ข้อมูลเกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจนและถูกต้อง ย่อมทำให้เกิดความเครียดน้อยกว่าบุคคลที่ขาดการรับรู้ การสนับสนุนข้อมูลหรือการทำความเข้าใจอย่างชัดเจน

(5) ประสบการณ์ (Experience) มีความสัมพันธ์กับความเครียด หากบุคคลมีประสบการณ์ในสิ่งใด ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้ ภาวะความเครียดก็จะเกิดขึ้นได้น้อยลง

(6) ความเชื่อเรื่องการควบคุม (Belief in Locus of Control) การควบคุมจากภายในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลที่เกิดความเครียดได้ง่าย คือ บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมความรู้สึก หรือรู้จักยับยั้งอารมณ์ตนเอง กัดดันให้เกิดอารมณ์และความเครียด แต่หากบุคคลใดสามารถยับยั้ง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้ดี ก็จะเกิดความเครียดได้ยาก และสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี

(7) ประสิทธิภาพของตนเอง (Self-efficacy) บุคคลที่มีความเชื่อส่วนบุคคลที่ว่าตนเองมีขีดความสามารถ มีศักยภาพและคุณค่าในตนเอง สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ได้โดยไม่เกิดความเครียด แต่หากบุคคลที่ไม่เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง จะส่งผลให้ไม่กล้าเผชิญหน้า เกิดความกลัว และมีความเครียดได้ง่าย

(8) การต่อต้าน (Hostility) บุคลิกภาพของคนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียด บุคคลที่มีระดับของการต่อต้านสูงและโกรธง่าย จะทำให้ไม่ได้รับการไว้วางใจจากผู้อื่น จะเป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียดได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่มีบุคลิกภาพต่อต้าน

### 1.3 ผลกระทบของความเครียด

ผลกระทบของความเครียดมีหลายอย่าง ซึ่งอาจเกิดพร้อมๆ กันได้ แต่ก็สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้ (สุพานี สฤษฎ์วานิช, 2552)

1. ผลทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological Symptoms หรือ Emotional Exhaustion) ผลของความเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น เกิดความวิตกกังวล ไม่มีสมาธิ หลงลืม หรืออาจทำให้พ้อใจลดลง เบื่อหน่าย

2. ผลทางด้านร่างกาย (Physiological Symptoms) มักจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งในทางการแพทย์เรียกว่าเป็น Functional Disease เพราะว่ามันเป็นโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากเชื้อโรค เช่น เวลาเครียดแล้ว เราจะเกิดอาการนอนไม่หลับ ปวดหัว ไมเกรน มีเหงื่อ คัดอะไรไม่ออก ปวดท้อง ท้องเสีย เป็นโรคกระเพาะ ความดันขึ้นสูง หัวใจสั่น และอาจเป็นโรคหัวใจตามมา

3. ผลทางด้านพฤติกรรม (Behavioral Symptoms) ผลทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมีมากมาย ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากผลทางจิตใจและร่างกาย เช่น อาจทำให้คนมีการทำร้ายตนเอง กรีดแขน มีการติดยา ติดเหล้า ติดบุหรี่

นางลักษณะ เทพสวัสดิ์ (2550) ได้กล่าวว่าความเครียดก่อให้เกิดความกังวล และในระยะยาว จะก่อให้เกิดอาการเศร้า อาการปวดหัวที่เกิดจากอารมณ์อันรุนแรง แก๊สในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หัวใจ หอบ อาการตกใจ โรคผิวหนัง โรคไมเกรน

ผลกระทบของความเครียดต่อร่างกาย อาการที่แสดงว่าบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว ปัสสาวะบ่อย นอนไม่หลับ ไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหารได้ เบื่ออาหาร ถ่ายท้อง หัวใจเต้นแรง รู้สึกอึดอัดในหัวใจ ความดันโลหิตสูง มีอาการเวียนศีรษะ กระวนกระวายใจ

ผลกระทบของความเครียดทางด้านอารมณ์ คนที่มีความเครียดจะรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกเศร้าอย่างแรง ตัดสินใจไม่ได้ ช่วยตนเองไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ รู้สึกไร้ค่าภูมิใจ จุกจิกจู้จี้ แยกตัว ไม่อยากเกี่ยวข้องกับใคร ไม่ค่อยสนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว

#### 1.4 ทฤษฎีความเครียด

มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ (2538, หน้า 27) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดทางด้านจิตวิทยาประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบพื้นฐานของการตอบสนอง (response – based model) อธิบายว่าความเครียดเป็นการรบกวนขัดขวางการตอบสนองสรีรวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีกลุ่มนี้ได้แก่ ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของเซลเย (Selye, 1956, pp. 31-35) ที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เป็นต้น

2. รูปแบบพื้นฐานของสิ่งเร้า (stimulation based model) เป็นรูปแบบที่อธิบายว่าความเครียด คือ สถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

3. รูปแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (interaction model of stress) เป็นรูปแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจากสองรูปแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคล

ได้รับการคุกคาม และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ หากบุคคลมีแรงจูงใจ มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนองนั้น ความเครียดก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

$$S = M ( D - C )$$

เมื่อ S = ความเครียด

M = แรงจูงใจ

D = ความต้องการหรือสิ่งคุกคามจากสิ่งแวดล้อม

C = ความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่คุกคาม

สมการนี้ สรุปได้ว่า ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดจากความเครียด

### 1.5 ทฤษฎีการเปลี่ยนผ่าน (Transitions Theory)

การเปลี่ยนผ่าน หมายถึง การเคลื่อนผ่านจากช่วงชีวิตหนึ่ง หรือช่วงภาวะหนึ่งไปสู่อีกช่วงชีวิตหนึ่ง หรืออีกช่วงภาวะหนึ่ง (Chick and Meleis. 1986) เมลิสและคณะ (Meleis, et al. 2000) ได้อธิบายว่าทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านประกอบด้วย 1) ชนิดและรูปแบบของการเปลี่ยนผ่าน (Types and Patterns of Transitions) 2) คุณสมบัติของประสบการณ์การเปลี่ยนผ่าน (Properties of Transition Experiences) 3) เงื่อนไขที่เอื้ออำนวยและเงื่อนไขที่ยับยั้ง (Facilitating and Inhibiting Conditions) 4) ตัวบ่งชี้ในการดำเนินการ (Process Indicators) 5) ตัวบ่งชี้ของผลลัพธ์ (Outcome Indicators) 5) การบำบัดทางการพยาบาล (Nursing Therapeutics) (Meleis, et al. 2000) สำหรับชนิดของการเปลี่ยนผ่าน ชิคและเมลิส (Chick and Meleis.1986) ได้แบ่งการเปลี่ยนผ่านออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การเปลี่ยนผ่านตามพัฒนาการ (Developmental Transitions) ชูแมชเชอร์และเมลิส (Schumacher and Meleis. 1994) อธิบายว่า เป็นรูปแบบการเปลี่ยนผ่านที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาของชีวิตบุคคล เช่น การเปลี่ยนผ่านในวัยหนุ่มสาว การเปลี่ยนผ่านในวัยหมดประจำเดือน การเปลี่ยนผ่านในการตั้งครรรค์ และการเปลี่ยนผ่านในการเป็นบิดามารดา เป็นต้น

2. การเปลี่ยนผ่านตามสถานการณ์ (Situational Transitions) เป็นรูปแบบการเปลี่ยนผ่านที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ โดยชูแมชเชอร์และเมลิส (Schumacher and Meleis. 1994) อธิบายว่า ความหลากหลายของบทบาททางการศึกษา และหน้าที่การงาน เป็นการเปลี่ยนผ่านตามสถานการณ์ที่ได้รับความสนใจ เช่น การเปลี่ยนผ่านจากบทบาทของนักปฏิบัติทางคลินิกเป็นผู้บริหาร และการเกษียณอายุงาน นอกจากนี้ การเปลี่ยนผ่านจากสถานภาพสมรส เป็นสถานภาพหม้าย การเปลี่ยนผ่านในการอพยพ ย้ายถิ่น เป็นต้น

3. การเปลี่ยนผ่านตามภาวะสุขภาพหรือความเจ็บป่วย (Health-Illness Transitions) ชูแมชเชอร์และเมลิส (Schumacher and Meleis. 1994) อธิบายว่า เป็นรูปแบบการเปลี่ยนผ่านจาก ภาวะปกติไปสู่ความเจ็บป่วย เช่น การเปลี่ยนผ่านจากบุคคลธรรมดาเป็นบุคคลที่มีภาวะเจ็บป่วยจาก กล้ามเนื้อหัวใจตาย การติดเชื้อเอชไอวีหรือการบาดเจ็บไขสันหลัง เป็นต้น

คุณสมบัติของประสบการณ์การเปลี่ยนผ่าน ประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการ ดังนี้

1. การเปลี่ยนผ่าน ถือเป็นปรากฏการณ์ส่วนบุคคล ซึ่งกระบวนการ และผลลัพธ์ของการเปลี่ยนผ่าน มีความเชื่อมโยงกับการให้ความหมาย รวมทั้งการให้ความหมายซ้ำของการเปลี่ยนผ่าน ฉะนั้น การที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในภาวะของการเปลี่ยนผ่าน บุคคลจะต้องมีความตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น (Meleis, et al. 2000)

2. การเข้าไปเกี่ยวข้องข้องกับการเปลี่ยนผ่าน (Engagement) คือการที่บุคคลแสดง ความตระหนักรู้ต่อกระบวนการการเปลี่ยนผ่าน ระดับของการตระหนักรู้มีอิทธิพลต่อระดับของการ เข้าไปเกี่ยวข้องข้องกับการเปลี่ยนผ่าน การเข้าไปเกี่ยวข้องข้องกับการเปลี่ยนผ่านจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีการ ตระหนักรู้ เช่น สตรีตั้งครรภ์ไตรมาสแรก หากไม่ตระหนักหรือขาดความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายที่เกิดขึ้น อาจไม่ได้ระวังตนเองในเรื่องการรับประทานอาหารหรือยา ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตราย จากการเปลี่ยนผ่านนั้นได้ (Meleis et al. 2000)

3. การเปลี่ยนแปลงและความแตกต่าง (Change and Difference) เป็นคุณสมบัติสำคัญของการ เปลี่ยนผ่าน แม้จะมีความหมายเหมือนกัน แต่คุณลักษณะไม่อาจที่จะสับเปลี่ยน หรือสามารถใช้ ในความหมายเดียวกันได้ การเปลี่ยนผ่านทุกชนิด เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลง บางชนิดอาจไม่เกี่ยวข้องข้องกับการเปลี่ยนผ่าน

4. การเปลี่ยนผ่านทุกชนิดมีคุณสมบัติที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา คุณลักษณะของการ เปลี่ยนผ่าน ได้แก่ ระยะเวลาและจุดจบที่ปรากฏ เห็นได้จากอาการแสดงแรกของการคาดการณ์ ล่วงหน้า การรับรู้ และการแสดงออกของการเปลี่ยนแปลงไปยังระยะเวลาที่ไม่มั่นคง ดำเนินต่อไปยัง จุดจบของสถานการณ์ หลังจากนั้น บุคคลจะเกิดความพร้อมในการเริ่มสิ่งใหม่ และเข้าสู่ระยะเวลาที่ เรียกว่า ความมั่นคงของชีวิต (Meleis et al.2000)

5. จุดวิกฤตและเหตุการณ์ (Critical Points and Events) การเปลี่ยนผ่านมีความเกี่ยวข้อง กับเหตุการณ์ที่โดดเด่น ได้แก่ การเกิด การตาย การผ่าตัด หรือความเจ็บป่วย จากการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนผ่านเกิดขึ้นหลายชนิดในเวลาเดียวกัน การเปลี่ยนผ่านเหล่านั้นจะเกี่ยวข้องข้องกับจุดวิกฤต หรือเหตุการณ์

เงื่อนไขสำหรับการเปลี่ยนผ่าน (Transition Conditions) ได้แก่ เงื่อนไขที่เอื้ออำนวย และ เงื่อนไขที่ยับยั้ง ซึ่งอาจเกี่ยวข้องข้องกับส่วนต่างๆ คือ 1) ส่วนของบุคคล (Personal) 2) ส่วนของชุมชน (Community) 3) ส่วนของสังคม (Society) สำหรับในส่วนของบุคคล ประกอบด้วย

1) การให้ความหมาย (Meanings) มีส่วนเอื้อประโยชน์ หรืออาจเป็นอุปสรรคต่อสถานการณ์ในการเปลี่ยนผ่านนั้น

2) วัฒนธรรม ความเชื่อ ทศนคติ (Cultural Beliefs and Attitudes) ที่แสดงต่อการเปลี่ยนผ่าน อาจส่งเสริมหรือขัดขวางต่อสถานการณ์ในการเปลี่ยนผ่านที่เกิดขึ้น

3) สถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ (Socioeconomic Status) เป็นปัจจัยที่อาจจะส่งเสริมหรือขัดขวางให้การเปลี่ยนผ่านของบุคคลสามารถดำเนินไปได้ อาทิเช่น หญิงวัยหมดประจำเดือนซึ่งมีสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจต่ำ ภาวะทางด้านอารมณ์ที่เกิดจากการหมดประจำเดือน ได้รับความสนใจน้อยกว่าการทำงานเพื่อยังชีพของตนเองและครอบครัว

4) การเตรียมความพร้อมและความรู้ (Preparation and Knowledge) เป็นปัจจัยสำคัญในการเตรียมความพร้อมที่จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านได้ดีหรือไม่ เช่น หากเราทราบว่า การเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านนั้น จำเป็นต้องมีความรู้ด้านใด เพื่อส่งเสริมให้สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านได้ เมื่อสามารถศึกษาองค์ความรู้เหล่านั้น จะทำให้เกิดความพร้อมในการก้าวผ่านความเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ หากมีการสนับสนุนที่ดีจากบุคคลรอบข้าง เพื่อน ครอบครัว คู่ครอง สิ่งเหล่านี้จะสามารถสนับสนุนให้บุคคลมีความพยายามในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้ดี

รูปแบบของการตอบสนอง (Patterns of Response) รูปแบบของการตอบสนอง มี 2 รูปแบบ ได้แก่ 1) ตัวบ่งชี้ในการดำเนินการ 2) ตัวบ่งชี้ของผลลัพธ์ (Meleis et al. 2000) ซึ่งตัวบ่งชี้ในการดำเนินการ มีรายละเอียด ดังนี้

1. ความรู้สึกเกี่ยวข้องสัมพันธ์ (Feeling Connected) ความรู้สึกเกี่ยวข้องสัมพันธ์ เป็นสิ่งสำคัญในการเปลี่ยนผ่าน ได้แก่ ความรู้ความรู้สึกเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้ดูแล หรือให้คำปรึกษา ความรู้สึกสบายใจเมื่อได้รับคำปรึกษา หรือกำลังใจจากผู้ให้คำปรึกษา ทำให้มีความมั่นใจว่าสามารถดูแลตนเองได้ และสามารถก้าวผ่านการเปลี่ยนผ่านนั้นๆ ไปได้ด้วยดี (Meleis et al. 2000)

2. การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interacting) การมีปฏิสัมพันธ์ต่อการเปลี่ยนผ่าน การให้ความหมายและคุณค่าต่อการเปลี่ยนผ่าน เอื้อต่อการสนองตอบการเปลี่ยนผ่านที่เกิดขึ้น เช่น ผู้ป่วยกับครอบครัวของผู้ดูแลผู้ป่วย หากครอบครัวผู้ดูแลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ป่วย มีความยินดีในการดูแลผู้ป่วย จะเอื้อให้ผู้ป่วยสามารถเผชิญและก้าวผ่านการเปลี่ยนผ่านนั้นได้ดี แต่หากครอบครัวผู้ดูแลมีความรู้สึกต่อต้านการดูแลผู้ป่วย ไม่มีความยินดีในการดูแลผู้ป่วย ย่อมส่งผลให้ผู้ป่วยไม่มีกำลังใจ ไม่สามารถเผชิญหรือก้าวผ่านการเปลี่ยนผ่านนั้นๆ ไปได้

3. สถานที่และสถานการณ์ (Location and Being Situated) สถานที่หรือสถานการณ์ถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการเผชิญกับการเปลี่ยนผ่าน ซึ่งอาจส่งผลต่อวิถีชีวิตของคนบางกลุ่มได้อย่างชัดเจน เช่น ผู้อพยพย้ายถิ่นฐาน จะมีความเข้าใจชีวิตใหม่ในถิ่นฐานใหม่ โดยเปรียบกับวิถีชีวิตในถิ่นฐานเดิม

4. การพัฒนาด้านความเชื่อมั่นและการบริหารจัดการ (Developing Confidence and Coping) นับเป็นอีกมิติหนึ่งซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงธรรมชาติของกระบวนการเปลี่ยนผ่าน ได้แก่ การที่บ่งชี้ได้ว่าบุคคลที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านอยู่มีระดับความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น การพัฒนาความเชื่อมั่นแสดงให้เห็นในระดับของความเข้าใจตามกระบวนการที่แตกต่างกัน อาทิเช่น กระบวนการในเรื่องการวินิจฉัย การรักษา การพักฟื้น การอยู่ด้วยความจำกัดของการใช้ทรัพยากรในการพัฒนา รวมทั้งกลวิธีที่จะจัดการกับการเปลี่ยนผ่าน (Meleis et al. 2000)

ตัวบ่งชี้ของผลลัพธ์ประกอบด้วย

1. การจัดการตนเอง (Mastery) การเปลี่ยนผ่านซึ่งดำเนินไปได้ด้วยดี บุคคลสามารถแสดงการจัดการในลักษณะของพฤติกรรม ทักษะ และความสามารถของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมใหม่

2. ลักษณะที่เปลี่ยนแปลงและไม่อยู่นิ่ง (Fluid Integrative Identities) ประสบการณ์การเปลี่ยนผ่าน มีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง และสามารถเคลื่อนไหวไปตามสถานการณ์ (Meleis et al. 2000)

การบำบัดทางการพยาบาล (Nursing Therapeutics) ชูแมชเชอร์และเมลิส (Schumacher and Meleis. 1994) กำหนดการบำบัดทางการพยาบาล ด้วยเกณฑ์การพยาบาล 3 เกณฑ์ ได้แก่

1. การประเมินความพร้อมของบุคคลต่อการเปลี่ยนผ่าน (Assessment of Readiness) การประเมินความพร้อมของบุคคลย่อมมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลจะต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจในตัวของผู้รับบริการ (Schumacher and Meleis. 1994) เนื่องจากผู้รับบริการแต่ละรายมีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ เศรษฐกิจ การศึกษา หรือภูมิหลัง เพราะฉะนั้น การประเมินความพร้อมของบุคคลในการเปลี่ยนผ่าน จึงเป็นหน้าที่สำคัญของพยาบาลที่สามารถช่วยให้การพยาบาลอย่างเหมาะสม ส่งผลให้บุคคลนั้นก้าวผ่านการเปลี่ยนผ่านไปได้ด้วยดี

2. การเตรียมตัวเพื่อการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สถานะใหม่ (Preparation of Transition) ชูแมชเชอร์และเมลิส (Schumacher and Meleis. 1994) อธิบายว่า การเตรียมตัวเพื่อการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สถานะใหม่นั้น ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ การศึกษา (Education) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญสำหรับการสร้างภาวะการณ์ที่ดีที่สุดในการเตรียมตัวเพื่อการเปลี่ยนผ่าน การเตรียมตัวที่ดีจำเป็นต้องมีเวลาทำให้เกิดการเตรียมความพร้อมที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีทักษะในการปฏิบัติต่อสภาวะการณ์นั้น ทั้งนี้สิ่งแวดล้อม (Environment) เป็นส่วนที่สามารถสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้รับบริการในการเผชิญการเปลี่ยนผ่านที่จะเกิดขึ้น

3. การใช้บทบาทเสริม (Role Supplementation) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างตั้งใจเมื่อบุคคลที่ทำหน้าที่เห็นความสำคัญในเรื่องนั้น และประเมินได้ว่าการแสดงบทบาทนั้น เป็นการ

แสดงไม่เต็มที่และไม่เหมาะสม ต้องอาศัยการใช้บทบาทเสริม ซึ่งประกอบด้วย 1) ความชัดเจนของบทบาท (Role Clarification) 2) การแสดงบทบาท (Role Taking) เพราะฉะนั้น การใช้บทบาทเสริมจึงเป็นการบำบัดทางการพยาบาลที่เกิดขึ้นทั้งในส่วนของ การป้องกัน (Preventive) และการรักษา (Therapeutic) ถือเป็น การส่งเสริมให้สามารถช่วยบุคคลและบุคคลสำคัญ (Significant Others) ได้เข้าใจบทบาท

### 1.6 ทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยา เป็นการศึกษาคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคล ความสามารถด้านการก้าวข้ามผ่านปัญหาหรือความเครียดโดยการมีมุมมองด้านบวก หรือการเห็นคุณค่าภายในตน ใช้ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกเป็นฐาน การมีทุนทางจิตวิทยาที่ดีในตนเองจะเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่นั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำให้เกิดสติ สามารถปรับตัวกับสถานการณ์และจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ด้วยวิธีการเชิงบวก มีผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีความผาสุกทางด้านจิตใจดี (Psychological Well-Being) (Singh & Mansi, 2009) ตลอดจนมีประสิทธิภาพในการพัฒนางาน ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีทุนทางจิตวิทยาต่ำ จะมีความเครียดสูง (Abbas & Raja, 2011) มีการนำแนวความคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจลดความเครียดที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย 4 ส่วนสำคัญ ดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นความเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติหน้าที่ เป็นการประเมินและประมวลข้อมูลในความสามารถของตน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนสูง จะทำให้มีทางเลือก มีความมุ่งมั่น มีแรงจูงใจ และพยายามในการทำหน้าที่ได้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และมีความอดสาหะที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความล้มเหลวได้ดีกว่า

2. ความหวัง (Hope) เป็นความมุ่งมั่นปรารถนา โดยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่ท้อแท้สิ้นหวัง เป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมาย ซึ่งความหวังมีลักษณะเป็นสองมิติ ประกอบด้วยพลังแห่งความปรารถนา (Will Power) และพลังของแนวทาง (Way Power)

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นพลังทางการคิดบวก เป็นคุณลักษณะของการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกที่คาดหวังไว้ และเป็นคุณลักษณะของการรับรู้ถึงการได้รับผลทางบวกที่คาดหวังไว้และเป็นคุณลักษณะของการให้เหตุผลเชิงบวก ยอมรับในความผิดพลาดต่างๆ ว่าเป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีนั้นจะมีความเพียร เชื่อว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นการสร้างความเชื่อว่า ความสำเร็จจะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคต มีการมุ่งผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติหน้าที่ และมีสุขภาพจิตดี



4. ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) เป็นการแสดงออกถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัวในการเผชิญกับอุปสรรค ความขัดแย้ง ความล้มเหลว และสามารถปรับตัวคืนสู่ภาวะปกติได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มนุษย์ใช้ตอบสนองต่ออุปสรรคในการเปลี่ยนภาวะวิกฤติให้เป็นโอกาส

"ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Psychological Capital. PsyCap)" เป็นแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดเพียงในกลุ่มผู้ป่วยหรือบุคคลที่มีพยาธิสภาพทางจิตเท่านั้น โดยเชื่อว่าผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเอง มีความหวัง มองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่นตัว จะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดี และสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้ดี ลดความเครียดและความวิตกกังวลเนื่องจากเกิดในสิ่งเหล่านี้ได้

- 1.สามารถจัดการเรื่องต่างๆ สามารถสร้างพลังใจในตนเอง
- 2.มีความมุ่งมั่น มีความหวัง
- 3.สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ได้
- 4.เผชิญความตึงเครียด
- 5.มีความพยายามใหม่
- 6.มีความสามารถทำให้สำเร็จ
- 7.เผชิญหน้าความยากลำบาก
- 8.เผชิญความผิดหวัง

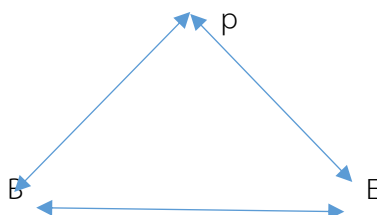
ผู้ที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เช่น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองตามศักยภาพ (Efficiency) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) จะมีความผาสุกทางด้านจิตใจดี (Psychological Well-Being) (Singh & Mansi, 2009) และมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของตนเอง แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาต่ำ จะส่งผลให้มีความเครียดในการทำหน้าที่ได้ง่าย (Abbas & Raja, 2011) ซึ่งการมีความสุข ทำให้มีความสามารถในการทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเครียดในระดับที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพจิตของบุคคล ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (2007) ที่ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความผาสุกตามความสามารถของตนเอง สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตได้ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล รวมถึงทำประโยชน์ให้กับสังคมของตนเองได้ รวมถึงการปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย (ทรงสมร โสตะ, 2559)

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยด้านลักษณะของมารดา

### 2.1 การรับรู้สมรรถนะแห่งตน

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง ความเชื่อมั่น ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) เป็นทฤษฎีที่ Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดาได้พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

(Social Learning Theory) สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของ Bandura นั้น มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเพราะเหตุปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยทางบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้น โดยมีลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งอาจจะเขียนได้ดังภาพต่อไปนี้



การแสดงแผนภาพดังกล่าว เป็นการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญาชีวภาพ และสิ่งภายในอื่นๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันได้ ไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียม บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ (Bandura, 1989 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

ข้อมูลการศึกษาที่ยืนยันว่าความรู้จะนำไปสู่การปฏิบัติได้ต้องผ่านความรู้สึกรู้สึกคิด (Self-referent thoughts) ของบุคคลก่อน (Schunk & Cabonari, 1984) การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิดและเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ (Lawrance & McLeroy, 1990) มีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางทางจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกรู้สึกว่า “ฉันทำได้” (I can do) (Ross, 1992) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นต้องมีการแสดงออก แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว และการแสดงออกของพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นการเรียนรู้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) จากนั้นอัลเบิร์ต บันดูรา ไม่ได้กล่าวถึงความคาดหวังอีกเลย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550: 57)

Bandura (1997) ได้อธิบายว่า การที่มนุษย์จะรับเอาพฤติกรรมใดไว้นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการคือ การรับรู้ความสามารถของตน (Perceived Self-Efficacy) หมายถึง การประเมินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าผลของการกระทำจะเกิดพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectations) หมายถึง การคาดคะเนของมนุษย์ว่า ถ้าทำพฤติกรรมนั้นแล้ว จะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนคาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน

อัลเบิร์ต บันดูรา เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของมนุษย์ในแต่ละคน มีความแตกต่างกัน นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ เนื่องจากความสามารถของมนุษย์นั้นไม่ตายตัว มีความเป็นพลวัต (Dynamic) หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์ที่แตกต่าง นั่นคือ ถ้ามนุษย์มีความเชื่อว่า เรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถมักจะมีอารมณ์ดี อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550: 57-58)

การศึกษาถึงสมรรถนะแห่งตนของมารดาในการเลี้ยงดูบุตร ก็ยังพบว่า เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มารดาลดความตึงเครียด และมีความเชื่อมั่นสูงขึ้นว่าตนเองสามารถที่จะเลี้ยงดูบุตรได้ดี ส่งผลให้เกิดความพยายามในการพัฒนาศักยภาพ เมื่อโรงพยาบาลให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของมารดาเกี่ยวกับการดูแลบุตรในมารดาที่มีบุตรอายุ 6-12 เดือนที่มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 104 คน ที่มารับการบริการที่แผนกสุขภาพเด็กดีโรงพยาบาลชลบุรี มารดาสามารถนำทักษะต่างๆไปใช้ที่บ้านได้ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงมีความสำคัญสำหรับมารดาในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรก (สุ่มัจฉรา มานะชีวกุล, 2555) การศึกษาที่สนับสนุนในเรื่องการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับความเครียดในการเป็นมารดาของทัศนี ประสภกิตติคุณ, พongคำ ดิลกสกุลชัย และนฤมล วิบุโร (2553) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรกในมารดา จำนวน 135 คน ที่นำทารกมารับบริการที่คลินิกสุขภาพเด็กดี โรงพยาบาลสมุทรสาคร ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของมารดา สามารถทำนายความเครียดในการเป็นมารดาได้ดีที่สุด หมายความว่า มารดาที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ในการทำหน้าที่เป็นมารดาจะมีความเครียดต่ำ ในขณะที่มารดาที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำในการทำหน้าที่มารดาจะมีความเครียดสูง เช่นเดียวกับการศึกษาของทามาเซียน แอนนารี และฟาทบาดิ (Tahmassian, Anari, & Fathbadi, 2011) ซึ่งศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของมารดาชาวอิหร่าน 350 คน พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถทำนายความเครียดในการเป็นมารดาได้ดีที่สุด มารดาที่รับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ความเครียดจะต่ำ และสามารถทำหน้าที่มารดาได้ดีกว่า

## 2.2 ความรู้สึกเป็นภาระ

George and Dwyther (1986) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกเป็นภาระ เป็นความยากลำบาก หรือเป็นสิ่งที่รบกวนสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของบุคคล ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ซึ่งคล้ายกับความหมายของ Platt (1985) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้สึกเป็นภาระ เป็นปัญหาความยากลำบากที่เกิดจากเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง หรือการปฏิบัติหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล รู้สึกว่าการปฏิบัติหน้าที่นั้นคุกคามต่อความรู้สึก เป็นสิ่งที่ทำแล้วไม่มีความสุข หรือทำให้การดำเนินชีวิตประจำวัน

เปลี่ยนแปลงไป หรือไม่มีอิสระในการทำกิจกรรมประจำวัน กลายเป็นสิ่งที่ผูกมัดทางจิตใจไม่เกิดความพึงพอใจในการกระทำสิ่งนั้น

Montgomery et al. (1985) ได้แบ่งภาระในการดูแลออกเป็น 2 มิติ คือ

1. ภาระเชิงอัตนัย (Subjective Burden) เป็นความรู้สึก ทักษะคติปฏิบัติ การตอบสนองทางอารมณ์ของผู้ดูแลจากประสบการณ์การดูแล เช่น ความรู้สึกเบื่อ ร้อน อับอาย ความโกรธ ความกังวล ความรู้สึกเกินกำลัง และความรู้สึกเหมือนติดกับ หรือถูกผูกมัดอยู่กับสิ่งนั้น

2. ภาระเชิงปรนัย (Objective Burden) เป็นลักษณะของความยากลำบากของผู้ดูแลที่เกิดจากงานความรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลโดยตรง ได้แก่ การมีเวลาเป็นส่วนตัวลดลง ความมีอิสระลดลง การมีกิจกรรมในสังคมลดลง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หน้าที่การงานเปลี่ยนแปลงไป หรือก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา

การศึกษาของวिवรรณา คล้ายคลึง (2561) พบว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินทำให้ ย่า/ยายเกิดความเครียดในการทำบทบาทได้ เนื่องจากพ่อแม่ของหลานที่เลี้ยงดูไม่ได้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กอย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2554) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลานส่วนใหญ่ มีปัญหาในด้านค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูหลาน โดยให้เหตุผลว่าหลานที่ตนเองเลี้ยงดู อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต รับประทานอาหาร และตีมนมเก่ง และสอดคล้องกับการศึกษาของดวงหทัย ยอดทอง (2556) ที่พบว่าความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลด้านผลกระทบต่อการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการซึมเศร้าในปู่ย่าตายายที่ดูแลหลานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน มีความสัมพันธ์ อธิบายได้ว่า การรับบทบาทเป็นผู้เลี้ยงดูหลาน เป็นการเพิ่มกิจวัตรประจำวันให้ ย่า/ยาย มากขึ้น เนื่องจากการเลี้ยงดูหลานนั้นเป็นภาระที่เพิ่มขึ้นจากกิจวัตรปกติประจำวันที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวัน ปู่ย่าตายายที่ดูแลหลาน มีความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ เนื่องจากผู้ดูแลส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วงวัยกลางคนจนถึงสูงอายุ การเลี้ยงดูหลานในวัยขวบปีแรกเป็นเด็กในวัยที่ต้องการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง ร่างกายอ่อนล้า ส่งผลต่อสุขภาพของย่า/ยายได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Butler & Zakari (2005) พบว่าปู่/ย่า/ตา/ยาย ที่ทำหน้าที่หลักในการดูแลหลาน มักปล่อยให้ตนเองมีปัญหาความเจ็บป่วยเรื้อรัง และมีปัญหาด้านสุขภาพกาย ถึงร้อยละ 45 แต่ยังไม่มีการศึกษาความรู้สึกเป็นภาระของแม่วัยรุ่นในการเลี้ยงดูบุตร

### 2.3 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง โดยแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นการรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานในการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี แต่หากบุคคลใดไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มี ความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

แบรี่ (Bary, 1984 : 62) ได้ให้ความหมายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการให้คุณค่าแก่ตน ประเมินตนว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984 : 5) ได้ให้ความหมายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง คอสิની (Corsini, 1999 : 877) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง เจตคติเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง ความพอใจในตนเอง และความนับถือตนเอง ปุริมาพร แสงพยับ (2553 : 33) ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การประเมินตนเองตามความรู้สึกว่าตนเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ สามารถประสบผลสำเร็จในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง นับถือตนเอง ยอมรับตนเองและบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ดังนั้น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการประเมินตนเองว่าเป็นคนมีค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ตลอดจนสามารถควบคุมและพัฒนาตนเอง เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลว่าตนมีคุณค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จและมีประโยชน์ต่อสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจที่จะทำให้บุคคลมีความรัก

ในตนเอง สามารถพัฒนาและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการสำนึกในคุณค่าตนเอง มีอิทธิพลต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน เป็นสิ่งที่สามารถกำหนดความสำเร็จหรือความล้มเหลว ตลอดจนเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล ดังที่คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ได้กล่าวไว้ว่า **“ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาอย่างรู้ตัวและไม่รู้ตัว ทั้งทางลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม”** ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล กลายเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคลิกภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความสุข มองตนเองในด้านดี เชื่อมั่นในตนเอง ปรับตัวได้ดี มักเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ส่วนบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลมีการยอมรับนับถือตนเอง ดังนั้น หากบุคคลมีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ย่อมส่งผลให้บุคคลสามารถยอมรับตนเอง มองตนเองด้านดี ปรับตัวได้ดี มีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนมากขึ้น อีกทั้งความรู้สึกเดียวกันนี้จะสามารถแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น แม้ว่าบุคคลนั้นจะมีความคิดเห็นหรือพฤติกรรมแตกต่างไปจากตน มีความเคารพสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น ตลอดจนเป็นสิ่งผลักดันให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และมีกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ย่อท้อ สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มความสามารถ ใช้ความคิดอย่างเป็นระบบในการมองตนเอง มองผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งใจให้แก่ตนเอง และสังคม

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต และจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ระดับวุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้ เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบๆตัว โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากสถาบันที่มีความสำคัญที่สุด นั่นคือ ครอบครัว ก่อนที่จะขยายออกสู่สังคมภายนอก การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา การดูแล เอาใจใส่ การให้การยอมรับบุตรมาตั้งแต่เยาว์วัย สัมพันธภาพของบิดามารดาและบุคคลอื่นๆภายในครอบครัว มีความสำคัญต่อเด็ก มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น ซึ่งประสบการณ์จากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญของเด็ก จะส่งผลให้เด็กพัฒนาความรู้สึกในการเห็นคุณค่าของตนเองไปตลอดชีวิต โดยเด็กจะประเมินตนเองจากภาพสะท้อนของบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก ซึ่งภาพสะท้อนนั้นจะส่งผลกระทบต่อเขาและเด็ก จะเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นๆ ฉะนั้นหากบุคคลรับรู้ตนเองจากประสบการณ์ในด้านดี จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าหากบุคคลรับรู้ตนเองจากประสบการณ์ในด้านที่ไม่ดี จะเป็นการบั่นทอนคุณค่าแห่งตนของบุคคลให้ลดต่ำลง ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าพัฒนาการการเห็นคุณค่าในตนเองของ

บุคคล เกิดจากการประเมินเชิงสะท้อนของผู้อื่นผ่านทางภาษาพูดและภาษาท่าทาง หรืออาจเกิดจากการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม อันเป็นเหตุให้บุคคลแต่ละคนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองในระดับที่แตกต่างกันไป

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเองที่สำคัญได้แก่ ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) คุณค่าของตนเองเกิดจากลำดับขั้น ดังนี้ (1) Physiological ความต้องการด้านกายภาพ ปัจจัย 4 (2) Safety ความต้องการด้านความปลอดภัย ความมั่นคง ความเรียบร้อย (3) Love and Belonging ความต้องการทางสังคม การยอมรับ ความรู้สึกที่ดี ความรัก (4) Esteem ความภาคภูมิใจ เกียรติยศ ชื่อเสียง ความเคารพนับถือ และ (5) Self-actualization ความสำเร็จส่วนตัว ความพอใจส่วนตัว คุณค่าของชีวิต นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ที่กล่าวว่าคุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าตนเองไว้ 4 ประการ คือ (1) ความสำคัญ (Significance) (2) ความสามารถ (Competence) (3) คุณความดี (Virtue) และ (4) พลังอำนาจ (Power) โดยสร้างคุณค่าในตนเองด้วยการค้นหาและตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง ตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เมื่อรู้สึกไม่ดีกับตัวเองให้เปลี่ยนความรู้สึกใหม่และคิดถึงแต่ข้อดีของตัวเอง รู้จักใช้คำพูดที่ดีกับตนเอง และทบทวนความคิดและการกระทำของตนเองทุกวัน

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 : 127 - 129) พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและองค์ประกอบภายนอก ซึ่งสามารถสรุปรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

**องค์ประกอบภายในตนเอง** หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

1) ลักษณะทางกายภาพ มีความสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ ความงามด้วยรูปร่าง ความแข็งแรงของร่างกาย ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวของบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อยกว่า

2) ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน ซึ่งลักษณะทั้ง 3 ด้าน มีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเป็นตัวชี้บอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะมีเรื่องความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวลที่อยู่ในตัวบุคคล ทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและส่งผลต่อการประเมินตนเองของบุคคล

4) ค่านิยมส่วนตัว บุคคลจะประเมินตนเอง โดยมองในสิ่งที่ตนให้คุณค่าที่สอดคล้องกับอุดมคติของตน และมองในส่วนของเกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน ถ้ามีความสอดคล้องกันทั้งสองส่วน การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น

5) ระดับความมุ่งหวัง การตัดสินใจคุณค่าของตนเอง ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปรียบเทียบผลการปฏิบัติและความสามารถของตนเองกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะประสบการณ์การได้รับความสำเร็จ จะนำไปสู่ความมุ่งหวังต่อความสำเร็จในครั้งต่อไป การที่สามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่ตั้งไว้ จะทำให้บุคคลมองตนเองว่ามีคุณค่า

6) เพศ สังคม และวัฒนธรรม โดยส่วนใหญ่มักจะให้ค่านิยมที่ดีต่อเพศชาย โดยเพศชายมักจะได้รับมอบหมายตำแหน่งที่มีอำนาจในสังคม ทำให้เพศชายเห็นคุณค่าในตนเองสูง

**องค์ประกอบภายนอกตน** หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกไป ประกอบด้วย

1) ความสัมพันธ์กับครอบครัว บิดามารดา ญาติพี่น้องหรือประสบการณ์ทางครอบครัวของบุคคล มีส่วนในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิต พ่อแม่ยอมรับในตัวเด็ก ให้ความรักความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำแก่เด็ก โดยมีการกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน เน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2) โรงเรียนและการศึกษา ประสบการณ์ที่โรงเรียนมีส่วนสนับสนุนต่อบ้าน โรงเรียนมีหน้าที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในทักษะ ความสามารถ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนสามารถช่วยนักเรียนในการแก้ไขปัญหาต่างๆอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อน

3) สถานภาพทางสังคม ได้แก่ ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานที่อยู่อาศัย ทำให้บุคคลได้รับการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ทำให้เกิดผลต่อการมองเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

4) สังคมและเพื่อน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนทำให้บุคคลเกิดการประเมินและเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ในเรื่องทักษะ ความสามารถ ความถนัด ทำให้เกิดการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเห็นได้ว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มีทั้งองค์ประกอบภายในตนและองค์ประกอบภายนอกตน

การศึกษาของวิวรรณา คล้ายคลึง (2561) พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาท มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกรที่ย่า/ยายได้รับความไว้วางใจจากพ่อ/แม่ของหลานให้เป็นผู้ดูแลหลานของตนเอง ทำให้ย่า/ยาย เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าที่ได้รับ ความไว้วางใจจากลูกให้เป็นผู้ดูแลหลาน รู้สึกภาคภูมิใจ สุขใจที่ได้เลี้ยงหลานของตนเอง สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2555) ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองของย่า/ยาย



ที่เลี้ยงหลานในเขตชนบทของประเทศไทย รู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาทผู้เลี้ยงดูเด็ก และช่วยให้ความเครียดลดลง

#### 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปัจจัยด้านลักษณะของมารดาที่ส่งผลต่อความเครียด

บทบาทหน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นเกี่ยวข้องกับตัวแม่ ทารก และสังคมแวดล้อม ซึ่งอาจเป็นปัจจัยส่งผลให้แม่วัยรุ่นเกิดความเครียด กระทั่งต่อการดำรงชีวิต และคุณภาพในการเลี้ยงดูบุตรได้

การศึกษาของทัศนีย์ ประสพภิตติคุณ (2554) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การศึกษาของมารดา การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลบุตร จากการศึกษากลุ่มเป้าหมาย พบว่า ความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรนั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลบุตร ซึ่งผลจากการศึกษาดังกล่าว สามารถอธิบายได้ว่า การเลี้ยงดูเด็กวัยขวบปีแรกนั้นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของมารดา อีกทั้งเป็นช่วงสร้างรากฐานที่สำคัญของชีวิตเด็ก เด็กวัยนี้ยังช่วยเหลือตนเองได้น้อย มารดาต้องให้การดูแลเอาใจใส่ รวมทั้งเป็นผู้ดูแลในการทำกิจกรรมต่างๆ มากมาย ในขณะเดียวกัน ยังต้องทำบทบาทอื่นๆ ด้วย เช่น ความเป็นภรรยาที่ดีให้กับสามี การแบกรับความคาดหวังจากคนรอบข้างว่าจะสามารถเป็นมารดาที่ดีได้หรือไม่ ภาระหน้าที่พร้อมความคาดหวังเหล่านี้อาจเกิดขึ้นกับมารดา จนส่งผลให้มารดาเกิดความไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถให้การดูแลบุตรได้ดีเพียงพอหรือไม่ หากการรับรู้ความสามารถนี้ถูกบั่นทอนลง มารดาย่อมรู้สึกว่าคุณภาพตนเองไม่มีความสามารถดีพอที่จะกระทำการต่างๆ ได้ หรือทำได้ในระดับที่น้อยกว่าที่ตนเองหรือบุคคลอื่นคาดหวัง ย่อมนำไปสู่ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรได้ การศึกษาครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Raikes และ Thompson ซึ่งพบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารกมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตร ผลปรากฏว่า การที่มารดามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ถือเป็นคุณค่าทางด้านจิตใจ (psychological resource) ที่มีส่วนสำคัญในการช่วยลดความเครียดที่ส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตรได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของมารดาชาวอิหร่าน โดยการศึกษาพบว่า มารดาที่มีระดับความมั่นใจในการที่จะกระทำการกิจกรรมตามบทบาทของความเป็นมารดา ย่อมส่งผลให้ความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรลดน้อยลง

การศึกษาของ VanDenBerg, Maggie P. (2012) พบว่า วัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายที่มากขึ้นเมื่อต้องมียุทธศาสตร์ในการเลี้ยงดูบุตร หลายรายไม่มีความมั่นใจในการทำบทบาทเกิดความเครียดวิตกกังวล อิทธิพลสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นสามารถทำบทบาทได้ และลดความวิตกกังวลคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่นเดียวกับการศึกษาของสุ่มัจฉรา มานะชีวกุลและคณะ (2555) พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของมารดา มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร หากมารดาที่มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถที่จะทำการกิจกรรมการดูแลทารก ได้แก่ การส่งเสริมพัฒนาการ

การดูแลสุขภาพทั่วไป ด้านความปลอดภัย และด้านโภชนาการ รวมถึง ความมั่นใจต่อการเป็นมารดาที่ดี และมีความสามารถในการหาคำความรู้ต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการเลี้ยงดูและพัฒนาบุตรได้ ย่อมมีความเครียดในการเป็นมารดาต่ำ และมีศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรที่ดีขึ้น

การศึกษาของดวงหทัย ยอดทอง (2556) พบว่า ความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลด้านผลกระทบต่อการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยต้อตาที่ดูแลหลานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์ อธิบายได้ว่าการรับบทบาทเป็นผู้เลี้ยงดูหลาน เป็นการเพิ่มกิจวัตรประจำวันให้ ยา/ยาย มากขึ้น เนื่องจากการเลี้ยงดูหลานนั้นเป็นภาระที่เพิ่มขึ้น จากกิจวัตรประจำวันที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวัน ความรู้สึกเป็นภาระดังกล่าว ทำให้ผู้ป่วยต้อตาที่มีความเครียด และนำไปสู่อาการซึมเศร้าได้ในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของรสสุคนธ์ เจริญสัจย์ศิริ (2557) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเป็นมารดาวัยรุ่น คือการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของยา/ยาย ที่เลี้ยงดูหลาน ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาท ในขณะที่เดียวกัน การศึกษาของวรรณพร คำพิลา และคณะ (2562) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา บุคลิกลักษณะของมารดาที่เป็นผลมาจากการเลี้ยงดูในอดีต ประวัติการถูกเลี้ยงดูของบิดามารดาในอดีต การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การศึกษาของ Masuma Akter (2019) พบว่า มารดาวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเครียดทางสังคมและจิตสังคมหลายแห่งและกลายเป็นเหยื่อของปัญหาสุขภาพจิต บางครั้งความรับผิดชอบและความต้องการของการเลี้ยงดูบุตร กลายเป็นภาระทางจิตใจ และไม่สามารถรับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆได้ ความเครียดประเภทนี้อาจสร้างปัญหาทางจิตใจในกลุ่มมารดาวัยรุ่น ปัญหาทางจิตวิทยาประเภทนี้ขัดขวางพฤติกรรมการเลี้ยงดูตามปกติ นอกจากนี้มารดาวัยรุ่นมีอัตราการซึมเศร้าสูงกว่ามารดาที่เป็นผู้ใหญ่ ชีวิตของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเนื่องจากการตั้งครุฑการศึกษาและโอกาสในการทำงานของลดลงเนื่องจากการตั้งครุฑระยะแรก การตั้งครุฑของวัยรุ่นมีผลกระทบต่อการศึกษาและรายได้ที่อาจเกิดขึ้น วัยรุ่นที่กำลังตั้งครุฑในช่วงแรกนั้นถูกกดดันหรือถูกบังคับให้ออกจากโรงเรียน มารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงไม่สามารถศึกษาต่อได้ และมีโอกาสในการทำงานน้อย มารดาวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีชีวิตรอดอยู่ในความยากจนและมีความเสี่ยงต่อความรุนแรงในครอบครัว ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด อัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าหลังคลอดสูงขึ้นในมารดาวัยรุ่นเมื่อเปรียบเทียบกับมารดาผู้ใหญ่ ทำให้เกิดปัจจัยรบกวนทางจิตใจ เป็นอุปสรรคในการดูแลทารกแรกเกิดและการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างเหมาะสม

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก

#### 3.1 พื้นฐานทางอารมณ์ของทารก

พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ปรากฏตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของชีวิต เป็นลักษณะที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดา เป็นรูปแบบที่แตกต่างกันของพฤติกรรมในแต่ละบุคคล ซึ่งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมจะทำให้พื้นฐานอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ (Thomas & Chess, 1977, McDevitt & Carey, 1978) จากการติดตามวิเคราะห์พฤติกรรมที่เด็กกระทำ และแสดงออกมา ซึ่งติดตามระยะยาวในโครงการ The New York Longitudinal Study (NYLS) ของ (Thomas & Chess, 1977) ซึ่งเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในการศึกษาพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก ได้ทำการศึกษาในเด็กจำนวน 136 คน ตั้งแต่อายุ 2-3 เดือนติดตามจนถึงอายุ 5 ปี ด้วยการสังเกตพฤติกรรมของเด็ก การสัมภาษณ์จากบิดามารดาทุกๆ 6 เดือน สนใจในพฤติกรรมที่เด็กกระทำหรือแสดงออกมา ที่เป็นรูปแบบที่คงที่เกี่ยวกับการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร (How) มากกว่าที่จะสนใจว่าการกระทำหรือพฤติกรรมนั้น คืออะไร(What) และทำไมจึงเกิดขึ้น (Why) และจากการศึกษาพบว่าเด็กแต่ละคน มีความแตกต่างกันมาตั้งแต่แรกเกิด ในปฏิริยาการตอบสนองของเด็กต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีองค์ประกอบของพื้นฐานอารมณ์แบ่งเป็น 9 ด้าน ดังนี้ (Thomas & Chess, 1977)

1. ระดับกิจกรรม (Activity level) หมายถึง เด็กที่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ ของร่างกายบ่อยครั้งและรวดเร็วในขณะที่เด็กกำลังทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวขณะเด็กอาบน้ำ การรับประทานอาหาร การเปลี่ยนเสื้อผ้า การอ่านหนังสือ รวมทั้งสัดส่วนของกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมากหรือน้อยในแต่ละวัน เช่น การเล่น เด็กมีลักษณะไม่อยู่นิ่ง เคลื่อนไหวมาก ชอบคันหรือเด็กชอบ อยู่นิ่งๆ เป็นต้น

2. การปฏิบัติตัวเป็นเวลา (Rhythmicity or regularity) หมายถึง ความสม่ำเสมอ การเป็นเวลา หรือไม่เป็นเวลาในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ เช่น การนอน ระยะเวลาในการนอน การรับประทานอาหาร การขับถ่าย เป็นต้น

3. ปฏิริยาการตอบสนองต่อบุคคล หรือสิ่งเร้าใหม่ (Approach/ Withdrawal) หมายถึง การตอบสนองของเด็กต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ใหม่ ๆ ย่อมรับโดยการเข้าหา หรือไม่ยอมรับโดยการถอยหนี สิ่งเร้าใหม่อาจเป็นอาหารชนิดใหม่ ของเล่นใหม่ หรือบุคคลแปลกหน้า การเข้าใกล้เป็นการตอบสนองในทางบวก โดยการแสดงออกทางอารมณ์ด้วยการยิ้ม การเอื้อมมือหยิบของเล่น การยอมทานอาหารชนิดใหม่ ในขณะที่การถอยหนีเป็นการตอบสนองในทางลบ และแสดงออกด้านอารมณ์ ด้วยการร้องไห้ งอแง ถอยหนี ผลักของเล่นชิ้นใหม่ออก หรือคายอาหารออกมา

4. ความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) หมายถึง ความสามารถในการปรับพฤติกรรมตามทิศทางที่ต้องการ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

เช่น เมื่อเปลี่ยนสถานที่นอน เด็กก็สามารถนอนหลับได้ หรือเมื่อเปลี่ยนสถานที่นอน เด็กงอแง ไม่ยอมนอน

5. ระดับความทนต่อการมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้า (Threshold of Responsiveness) หมายถึง การตอบสนองของเด็กต่อสิ่งเร้า โดยวัดระดับความรุนแรงของการกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองของเด็กที่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยคำนึงถึงพฤติกรรมที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า ความรู้สึก หรือวัตถุต่างๆ ในสภาพแวดล้อม และการติดต่อทางสังคมในสภาพการณ์ที่มีสิ่งเร้าอย่างเดียวกัน เด็กบางคนอาจจะรู้สึกหนาว บางคนอาจรู้สึกเฉยๆ และบางคนอาจรู้สึกอบอุ่น เป็นต้น

6. ความรุนแรงของการตอบสนอง (Intensity of Reaction) หมายถึง ระดับความรุนแรงหรือพลังงานที่เด็กใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยไม่คำนึงถึงสภาพ หรือทิศทางของการตอบสนองว่าจะเป็นไปได้ในทางบวกหรือทางลบ เช่น ถ้าชอบใจก็จะหัวเราะ หรือเพียงแค้มิ ถ้าไม่ชอบก็จะร้องไห้ หรือเปลี่ยนสีหน้า เป็นต้น

7. ลักษณะอารมณ์ (Mood) หมายถึง อารมณ์ที่เด็กแสดงออกถึงความพอใจ เช่น ร่าเริง สนุกสนานกับความไม่พอใจ เช่น ร้องไห้ ไม่ร่าเริง เด็กบางคนหงุดหงิด งอแงง่าย หรือร้องไห้เก่ง แต่เด็กบางคนอารมณ์ดี ร่าเริง เด็กบางคนก็เฉยๆ เฉยๆ

8. การหันเหความสนใจ (Distractibility) หมายถึง ความยากง่ายต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เด็กกำลังทำอยู่ โดยสิ่งเร้าจากสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น เมื่อร้องงอแง ไม่ยอมให้เปลี่ยนเสื้อผ้า สามารถหลอกให้หยุดร้องไห้ได้ง่ายด้วยของเล่น หรือเสียงเพลง

9. ระดับสมาธิและความต่อเนื่องในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด (Persistency and Attention Span) หมายถึง ช่วงระยะเวลาของการจดใจจ่อเป็นเวลานาน และไม่สนใจสิ่งอื่นใดเลย แต่เด็กบางคนสนใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด และมุ่งกระทำสิ่งนั้นในระยะเวลาสั้นเท่านั้น เช่น หยิบของเล่นชิ้นหนึ่งขึ้นมาเล่น แต่เพียงไม่ถึงหนึ่งนาทีก็วาง และมองหาของเล่นชิ้นใหม่

Thomas and Chess (1977) ได้จัดกลุ่มพื้นอารมณ์ของเด็กดังกล่าว ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. เด็กเลี้ยงง่าย (Easy Child) ลักษณะพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ ประกอบด้วยการทำงาน ของร่างกายที่มีอัตราสม่ำเสมอ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ด้วยการเข้าใกล้ มีความสามารถในการปรับตัว ต่อสถานการณ์ที่เผชิญใหม่ หรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปที่เด็กพบได้อย่างรวดเร็ว ลักษณะ อารมณ์ดี เป็นมิตร มีความรุนแรงในการตอบสนองในระดับต่ำหรือปานกลาง เช่น การรับประทาน อาหาร และการนอนที่สามารถปรับพฤติกรรมเข้าสู่ตารางเวลาที่สม่ำเสมอได้อย่างรวดเร็ว เด็กกลุ่มนี้ โดยทั่วไป มีอารมณ์ที่ร่าเริง และถ้าไปโรงเรียนจะปรับตัวเข้ากับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย เมื่อ

เติบโตขึ้นจะเรียนรู้กฎเกณฑ์ และเข้าร่วมในการทำกิจกรรมของสังคมได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเด็กเลี้ยงง่าย เป็นเด็กที่พบปัญหาน้อยมากในการเลี้ยงดู

2. เด็กเลี้ยงยาก (Difficult Child) ลักษณะพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ ประกอบด้วยการทำงานของร่างกายที่มีอัตราไม่สม่ำเสมอ ตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ด้วยการถอยหนี มีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เผชิญใหม่ หรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ช้า ลักษณะอารมณ์ไม่ดี ไม่เป็นมิตร มีความรุนแรงในการตอบสนองในระดับสูง ซึ่งพบว่าในวัยทารกการรับประทานอาหาร และการนอนไม่มีช่วงเวลาที่น่านอนสม่ำเสมอ ไม่ยอมรับประทานอาหารสิ่งใหม่ ปรับตัวต่อสถานการณ์หรือกิจกรรมใหม่ได้ช้า ร้องไห้งอแง เป็นส่วนใหญ่ เมื่อไม่ได้ตั้งใจ ลงมือลงเท้า ร้องไห้อย่างมาก ซึ่งเด็กเลี้ยงยากเป็นเด็กที่ต้องการการเลี้ยงดูด้วยความใจเย็น อดทน และสม่ำเสมอ เป็นอย่างมาก

3. เด็กปรับตัวช้า (Slow to Warm up Child) ลักษณะพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ ประกอบด้วยการทำงานของร่างกายที่มีอัตราไม่สม่ำเสมอ น้อยครั้งกว่าเด็กเลี้ยงยาก ตอบสนองต่อสิ่งเร้าใหม่ด้วยการถอยหนี มีความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เผชิญใหม่ หรือสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ช้า ลักษณะอารมณ์ไม่ค่อยดี มีความรุนแรงต่อการตอบสนองในระดับต่ำ ซึ่งเด็กกลุ่มนี้จะแตกต่างจากเด็กกลุ่มเลี้ยงยากที่การตอบสนองของเด็กจะเป็นการถอยหนี หรือปฏิเสธการต่อต้านแบบเจียบๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่รุนแรง ซึ่งเด็กปรับตัวช้าเป็นเด็กที่ต้องการฝึกการเลี้ยงดูที่อดทน ใจเย็น และให้เวลากับเด็กในการปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป

สำหรับในเด็กที่มีลักษณะพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากหรือปรับตัวช้า ย่อมเป็นเด็กที่ต้องการเวลาและความสามารถในการเลี้ยงดูจากพ่อแม่มากกว่าเด็กที่มีลักษณะพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงง่าย นอกจากนี้ ในการเลี้ยงดูลูกอาจมีหลายปัจจัยที่อาจทำให้พ่อแม่มีความเครียดในการเลี้ยงดูลูก ที่ส่งผลให้พ่อแม่มองว่าลูกของตนกลายเป็นเด็กเลี้ยงยากมากยิ่งขึ้น ปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความเชื่อทัศนคติ วัฒนธรรม บุคลิกลักษณะ หน้าที่การงาน ฐานะทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ หรือปัญหาทางสุขภาพจิตของพ่อแม่ เหล่านี้ล้วนสามารถส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่และส่งผลกระทบต่อการที่พ่อแม่จะมองว่าลูกของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากง่าย ซึ่งผลการศึกษาลักษณะของพ่อแม่ ความเครียดของพ่อแม่ และลักษณะพื้นอารมณ์ของเด็ก พบว่า พ่อและแม่มีความเครียดที่เกิดจากพฤติกรรมตอบสนองตามลักษณะพื้นอารมณ์ของลูกแตกต่างกัน (McBride, Schoppe, & Rane, 2002) ซึ่งพบว่าแม่ประเมินว่าลูกที่มีลักษณะซน อยู่ไม่นิ่ง (high activity level) เป็นเด็กเลี้ยงยาก ทำให้แม่มีความเครียดในการเลี้ยงดู ในทางกลับกัน ลักษณะนี้ของลูกไม่ส่งผลต่อความเครียดของพ่อ พ่อแม่ที่อยู่ในพื้นที่หรือวัฒนธรรมที่ต่างกันจะมีการรับรู้ลักษณะของความเป็นเด็กเลี้ยงยากที่ต่างกัน (Super et al., 2008)

ลักษณะพฤติกรรมทั้ง 9 ด้าน โทมัสและเชส (Thomas & Chess, 1977) แบ่งลักษณะพื้นฐานอารมณ์ของเด็กได้เป็น 3 กลุ่ม คือ เด็กเลี้ยงง่าย (Easy Child) ซึ่งจะมีลักษณะการทำงานของร่างกายสม่ำเสมอ ปรับตัว เร็ว กินง่าย เข้านอนตรงเวลา ถึงเวลาตื่นก็ร้องไห้เพียงเล็กน้อย พอได้นมก็เงียบไป ใช้เวลาในการทำกิจกรรม ไม่นานก็หลับต่อ และหลับได้นาน มีประมารณร้อยละ 60 ส่งผลให้มารดาเกิดความสบายใจในการดูแล กลุ่มที่สองเป็นเด็กเลี้ยงยาก (Difficult Child) ตรงข้ามกับกลุ่มแรก มีระบบการทำงานของร่างกายไม่สม่ำเสมอ ตอบสนองต่อสิ่งที่มีมากระตุ้นด้วยวิธีถอยหนี ปรับตัวยาก ปรับตัวช้า ต้องใช้เวลานาน อารมณ์เสื่อง่าย การแสดงออกไม่คงที่ในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การกินยาก การนอนยาก การขับถ่ายไม่ตรงเวลา หงุดหงิดง่าย โวยวายเก่ง พบเด็กกลุ่มนี้ได้ร้อยละ 10 มารดารู้สึกเครียด และกลุ่มสุดท้าย กลุ่มเด็กปรับตัวช้า (Slow to Warm Child) เด็กกลุ่มนี้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง พบได้ร้อยละ 30 มารดาจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวแล้วเด็กจะพัฒนาได้ดีต่อไป (รัตโนทัย พลับรู้อากาล, 2546)

พื้นฐานทางอารมณ์ของทารก มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรของมารดา มารดาที่มีบุตรเป็นเด็กเลี้ยงยาก เป็นตัวทำนายที่ดีในช่วงวัยขวบปีแรก และจะลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น (Mulsow et al., 2002) การศึกษาของทาคินี ประสบกิตติคุณและคณะ (2553) พบว่าความเป็นเด็กเลี้ยงยากง่าย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรวัย 4-6 เดือน หมายความว่า เด็กที่เลี้ยงยากทำให้มารดาเกิดความเครียดได้มากกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ สุมัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ (2555) ส่วนทามาเซียนและคณะ (Tahmassian et al., 2011) ศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของมารดาชาวอิหร่าน ผลการศึกษา พบว่า ความเป็นเด็กเลี้ยงยากและง่าย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรก แต่ไม่สามารถทำนายความเครียดของมารดาได้ และพบว่า ปัญหาพฤติกรรมของเด็กเป็นปัจจัยทำนายความเครียดของมารดาชาวอิหร่าน นอกจากนี้เซสโกและคณะ (Secco et al., 2003) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรในมารดาวัยรุ่น โดยศึกษาระยะยาวในมารดาวัยรุ่นชาวแคนาดาที่มีบุตรอายุ 12-18 เดือน จำนวน 78 คน ผลการศึกษาพบว่า พื้นฐานทางอารมณ์ สามารถทำนายความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นได้ คือ ทารกที่มีพื้นฐานทางอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก ทำให้มารดาที่มีความเครียดในการเลี้ยงดูมากกว่า

อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายความเครียดพบว่า เพศของเด็กไม่สามารถทำนายความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรได้ (Mulsow et al., 2002) ความเครียดในการเป็นมารดามีผู้ได้ทำการศึกษาไว้บ้าง แต่ยังไม่พบการศึกษาในมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกวัยทารก การวิจัยครั้งนี้ จึงสนใจศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเป็นมารดาที่มีบุตรคนแรกวัยทารก ที่นำทารกมารับบริการที่คลินิกสุขภาพเด็กดี ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษานี้จะใช้เป็นแนวทางในการ

สร้างโปรแกรมช่วยเหลือมารดาเพื่อลดความเครียดในการเป็นมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกวัยทารก รวมทั้งเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยต่อไป

สำหรับในกรณีบิดามารดาที่มีลักษณะบุคลิกภาพที่มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ มีความวิตกกังวล (Highneuroticism) หรือมีบุคลิกภาพไม่ค่อยสนใจสิ่งแวดล้อม ชอบอยู่ลำพังคนเดียว (Low Extraversion) มักจะมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรได้ง่ายกว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบอื่น (Rantanen, Tillemann, Metsäpelto, Kokko, & Pulkinen, 2015) ในบิดามารดาที่มีภาวะซึมเศร้า (Parental Depression) มีทัศนคติและการรับรู้พฤติกรรมของบุตรในด้านลบ มีแนวโน้มที่จะมองว่าพฤติกรรมของบุตรที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา (Callender, Olson, Choe, & Sameroff, 2012) การที่มารดาแม่มีภาระงานในบ้านซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูบุตรที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไป (Domestic workload) อาทิเช่น ทำอาหาร ซักผ้า ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น พบว่า สามารถส่งผลโดยตรงต่อการรับรู้บุตรของตนเป็นเด็กเลี้ยงยาก ทั้งยังส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดา ปัจจัยต่างๆเหล่านี้ อาจลดความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดา ทำให้บิดามารดาตอบสนองความต้องการของบุตรได้น้อยลง และมีโอกาสเกิดความเครียดได้มากขึ้น เช่น ในสถานการณ์ที่บุตรไม่เชื่อฟัง หรือมีพฤติกรรมไม่เป็นไปตามที่บิดามารดาต้องการ หากบิดามารดาไม่มีการงานที่ต้องรับผิดชอบมากเกินไปแล้วหรือมีปัญหาทางสุขภาพจิต ย่อมทำให้บิดามารดาที่มีความอดทนกับพฤติกรรมของบุตรลดลง บิดามารดาจะรับรู้บุตรของตนเป็นเด็กเลี้ยงยากและเกิดความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรได้ง่ายขึ้น ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร หากไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ดี ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสามารถส่งผลทางลบในระยะยาวต่อตัวบิดา มารดา และบุตร

ผลกระทบของความเครียดของบิดามารดาในการดูแลบุตรที่มีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก ความเครียดจากการที่บุตรมีพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากหรือปรับตัวช้าเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จากบทบาทของความเป็นบิดามารดา การที่บิดามารดาต้องเผชิญความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นระยะเวลานาน ส่งผลทั้งต่อบิดามารดาและบุตรเอง โดยความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิต รวมทั้งประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูบุตรของบิดามารดาและส่งผลต่อปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ของบุตรในที่สุด (Newland & Crnic, 2017) จากการศึกษา พบว่า เด็กที่มีอารมณ์ไม่ดี ใจแฉง หงุดหงิดง่าย (Negative Affect) และไม่มีสมาธิ (Inattention) ไม่สามารถเล่นตามลำพังได้ในเวลานานๆ เป็นปัจจัยที่ทำนายความเครียดในชีวิตประจำวันของมารดาที่เกิดจากพฤติกรรมของบุตร และพบว่าปัจจัยทั้ง 2 ตัว ได้แก่ การเด็กที่ไม่มีสมาธิ และความเครียดของบิดามารดาที่เกิดจากพฤติกรรมของบุตร เป็นปัจจัยทำนายปัญหาพฤติกรรมในเด็ก (Coplan et al., 2003) ผลการศึกษาระยะยาวพบว่า บุตรที่มีลักษณะพื้นอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยากที่มีการตอบสนองที่รุนแรงและมีอารมณ์ที่ไม่ดีบ่อยๆ ส่งผลให้มารดามีอารมณ์ซึมเศร้า และพบว่าอารมณ์ซึมเศร้าของมารดาสามารถส่งผลให้บุตรมีลักษณะการตอบสนองที่มีความรุนแรงและอาจมีอารมณ์ที่ไม่ดีมากขึ้น

(Hanington, Ramchandani, & Stein, 2010) การศึกษาในประเทศไทย พบว่า สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ ได้แก่การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของมารดาและบุตรที่มีนออาร์มณเป็นเด็กเลี้ยงยาก พบว่าความเครียดของมารดาจากการมีบุตรเป็นเด็กเลี้ยงยากทำให้มารดาเกิดอารมณ์ซึมเศร้า และลดประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูบุตรของมารดา โดยความเครียดนี้ส่งผลทางอ้อมต่อการเกิดปัญหาด้านพฤติกรรมเกรงของบุตรผ่านอารมณ์ซึมเศร้าและประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูบุตรที่ลดลงของมารดา (Ekathikhomkit, Sitthimongkol, Prasopkittikun, Phuphaibul, & Orathai, 2016) ในขณะที่การมีบุตรที่มีนออาร์มณเป็นเด็กเลี้ยงยากทำให้บิดามารดาเกิดความเครียดในการเลี้ยงดู การที่บิดามารดาไม่สามารถตอบสนองหรือจัดการกับความต้องการของบุตรได้ย่อมส่งผลให้บุตรเกิดความเครียดและมีการตอบสนองที่บิดามารดาถือว่าเป็นปัญหาและเลี้ยงยากมากขึ้น และทำให้บิดามารดามีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเลี้ยงดูหรือการจัดการพฤติกรรมของบุตรอย่างไม่มีประสิทธิภาพ

### 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปัจจัยด้านลักษณะของเด็กที่ส่งผลต่อความเครียด

สำหรับปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก พบว่า พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก ส่งผลให้มารดาเกิดความเครียด สอดคล้องกับการศึกษาของดลฤดี แดงน้ำคู้ (2549) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ปกครองเกิดความเครียดในการเลี้ยงดูเด็กสมาธิสั้น คือ พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่ระดับของปัญหาพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรุนแรงของพฤติกรรมคือต่อต้าน เด็กสมาธิสั้นมักมีพฤติกรรมขาดความยับยั้งชั่งใจตนเอง ใจร้อน ภูวาม หุนหันพลันแล่น ขาดความระมัดระวังในการทำสิ่งต่างๆ พุดโพล่ง พุดแทรก รอคอยอะไรไม่ค่อยได้ ทำให้ผู้ปกครองมีความเครียดได้ง่าย เช่นเดียวกับการศึกษาของทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ (2554) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ความเป็นเด็กเลี้ยงยากง่ายของทารก และการศึกษาของสุ่มัจฉรา มานะชีวกุลและคณะ (2555) พบว่า ความเป็นเด็กเลี้ยงยากง่ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรก พื้นฐานทางอารมณ์ของทารกสามารถทำนายความเครียดในการเป็นมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกวัยทารกได้ หากทารก มีพื้นฐานทางอารมณ์สูง เป็นทารกที่มีลักษณะเลี้ยงง่าย มารดาจะมีความเครียดในการเป็นมารดาต่ำ มารดาเยอม่มีความสบายใจ รวมถึงมีความมั่นใจในการดูแลบุตร และมีความสุขเวลาอยู่กับบุตร จึงมีความเครียดน้อย และสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดี พื้นฐานอารมณ์ของทารกมีอิทธิพลโดยตรงกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรสามารถทำนายความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นได้ นอกจากนี้ การศึกษาของวรรณพร คำพิลา และคณะ (2562) ยังพบอีกว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ ปัจจัยด้านมารดา บุคลิกลักษณะของมารดาที่เป็นผลมาจากการเลี้ยงดูในอดีต ประวัติการถูกเลี้ยงดูของบิดามารดาในอดีต การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ปัจจัยด้านบริบทสังคม ได้แก่



สัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส และการสนับสนุนทางสังคม ในส่วนของปัจจัยด้านทารก ได้แก่ พื้นฐานอารมณ์ของทารก และบุตรที่เลี้ยงยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้มารดาเกิดความเครียด

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

##### 4.1 การสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม คือ การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม เช่น การรับรู้ เข้าใจ และตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึก การให้ข้อมูลให้วัตถุประสงค์ของ รวมถึงการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การที่บุคคลรับรู้การสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลทางจิตใจ คือทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่มั่นคงต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญ มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหาจากการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์ และมีความเครียดลดลง ส่วนผลทางด้านร่างกาย คือส่งผลต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายและผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง

เฮาส์ (House อ้างใน Babara A. Israel, 1985 : 66) ได้แบ่งประเภทของพฤติกรรมในการให้การสนับสนุนทางสังคม เป็น 4 ประเภท คือ

1. Emotional Support คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ เช่น การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือ การแสดงถึงความห่วงใย
2. Appraisal Support คือ การสนับสนุนด้านการให้การประเมินค่า เช่น การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feed Back) การเห็นพ้องหรือให้รับรอง (Affirmation) ผลการปฏิบัติหรือการบอกให้ทราบผลถึงผลดีที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น
3. Information Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้คำแนะนำ (Suggestion) การตักเตือน การให้คำปรึกษา (Advice) และการให้ข่าวสารรูปแบบต่างๆ
4. Instrumental Support คือ การให้การสนับสนุนทางด้านแรงงานวัตถุ เช่น แรงงาน เงิน เวลา เป็นต้น

แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ 1)กลุ่มปฐมภูมิ (Primary Groups) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็ก สมาชิกในกลุ่มมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีความสัมพันธ์กันเป็นส่วนตัว การติดต่อสื่อสารเป็นแบบไม่เป็นทางการ มีลักษณะผ่อนคลาย กลุ่มปฐมภูมิ เป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์ที่สำคัญมาก บุคลิกภาพของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากกลุ่มปฐมภูมิ ตัวอย่างของกลุ่มปฐมภูมิได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และ 2)กลุ่มทุติยภูมิ (Secondary Group) เป็นกลุ่มสังคมขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ เนื่องจากกลุ่มไม่ได้เน้นที่ความผูกพันของสมาชิกกลุ่ม โดยมากเป็นการ

รวมกันเพื่อทำงานเฉพาะอย่าง ดังนั้นกลุ่มจะถือเอาผลงานและการแสดงบทบาทของสมาชิกเป็นสำคัญ การติดต่อสื่อสารจึงมีลักษณะเป็นทางการ ตัวอย่างของกลุ่มทุติยภูมิได้แก่ กลุ่มชมรม กลุ่มเพื่อนช่วยงาน

#### 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความเครียด

การสนับสนุนทางสังคมจะทำให้คนมีประสบการณ์ที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและต่อสู้กับปัญหาได้ของแต่ละคนได้ และยังช่วยลดโอกาสของการเกิดวิกฤตในชีวิต โคเฮนและวิลส์ (Cohen & Wills, 1985) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้มารดาวัยรุ่นมีความสมดุล เมื่อมีความเครียดที่ต้องการความช่วยเหลือด้านการให้กำลังใจ ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ การแบ่งเบาภาระงาน การเลี้ยงดูบุตร และงานภายในบ้าน จากการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนฤมล วิบุโร และคณะ (2550); อะไบดิน (Abidin, 1990) พบว่า การที่มารดาดูแลบุตรคนเดียวโดยไม่มีสามีหรือญาติพี่น้องคนอื่นคอยช่วย เป็นสิ่งที่ทำให้มารดาเกิดความเครียด มารดาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มากเพียงพอจะสามารถดูแลบุตรได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับมารดาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่น้อยกว่า และการศึกษาของทัศนีย์ ประสพภิตติคุณและคณะ (2553) ที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเลี้ยงดู ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนฤมล วิบุโร และคณะ (2550); สุมัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ (2555) ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเป็นมารดา และมาสโลว์ (Mulsow et al., 2002) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเป็นมารดา ในช่วง 3 ปีแรก การศึกษา พบว่า การสนับสนุนทางสังคมที่ดี ช่วยให้มารดาเกิดความเครียดได้น้อยลง และการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความเครียดได้ดีที่สุดในมารดาที่มีบุตรช่วงวัย 2 ปี

การศึกษาของ รอดเจอร์ (Rodgers, 1998) พบว่า หากมารดามีเครือข่ายทางสังคมดีจะช่วยลดความเครียดในการเป็นมารดา ได้การสนับสนุนทางสังคมเป็นแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวที่สำคัญของบุคคล บุคคลที่ไม่มีที่พึ่งพา ขาดเพื่อน แหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อย จะมีความรู้สึกท้อแท้และเครียดเพิ่มมากขึ้น ส่วนการศึกษาของ ออสเบิร์ก (Osberg, 2000) พบว่า มารดาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยจะทำให้ความเครียดในการเป็นมารดาสูง เซสโก (Secco et al., 2003) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรในมารดาวัยรุ่น โดยศึกษาระยะยาวในมารดาวัยรุ่นชาวแคนาดาที่มีบุตรอายุ 12-18 เดือน จำนวน 78 คน ผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นได้ จินตนา วัชรสินธุ์ สุนทราวดี เขียรพิเชษฐ และวรรณิ์ เดียววิศเรศ (2554) ศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดของการเป็นมารดาที่มีบุตรอายุ 0-3 ปีที่พ่อบุตรมารับบริการส่งเสริมสุขภาพที่คลินิกสุขภาพเด็กดี ณ โรงพยาบาลในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัย พบว่า ความเครียดของการเป็นมารดา มีความสัมพันธ์ทางลบกับการ

สนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว คือ เมื่อสมาชิกในครอบครัวให้การช่วยเหลือมารดาในด้านต่างๆ เช่น ด้านอารมณ์ ด้วยการยอมรับการแสดงอารมณ์ความรู้สึกของมารดา การให้ข้อมูลข่าวสารตามที่มารดาต้องการ และการสนับสนุนด้านเงินทอง สิ่งของที่มารดาต้องใช้ในการเลี้ยงดูบุตรของมารดา ได้รับการตอบสนอง มารดามีความเครียดลดลง

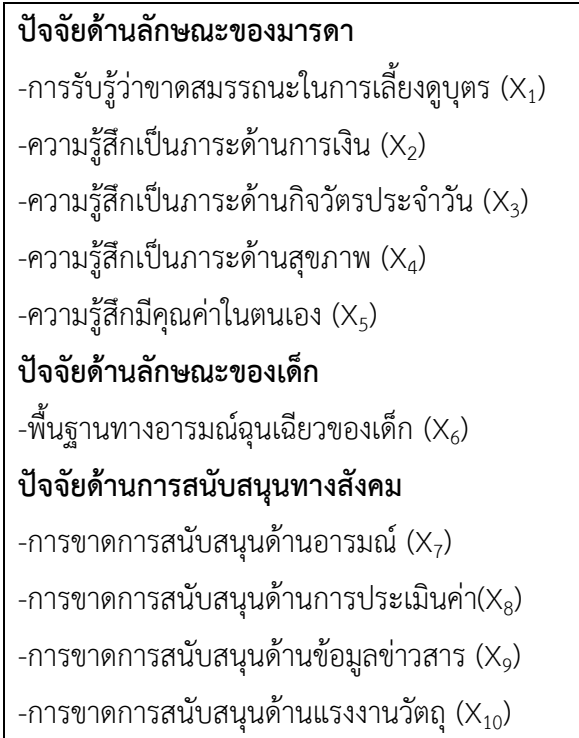
จากการศึกษาของตลฤดี แดงน้ำคู้ (2549) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ปกครองเกิดความเครียดในการเลี้ยงดูเด็กสมาธิสั้น คือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ปกครอง หากมีคนช่วยดูแลดูแลเด็ก จะช่วยลดความเครียดให้กับผู้ปกครองในเรื่องภาระการดูแลอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่หากไม่มีผู้ดูแล ก็จะเพิ่มความเครียดให้กับผู้ปกครอง สอดคล้องกับการศึกษาของดวงใจ พันธภาค (2553) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรทางการแพทย์ ก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บิดามารดาที่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย ได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือดูแลในการเลี้ยงดูบุตร จะมีความเครียดน้อยลง สำหรับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรทางการแพทย์ เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง หากผู้ปกครองได้รับข้อมูล การสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์ จะช่วยลดความเครียดในการดูแลเด็ก เพราะได้รับข้อมูลหรือแนวทางในการดูแลเด็ก และการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเด็กได้ง่ายขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของทัศนีย์ ประสภกิตติคุณ และคณะ (2554) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม

การศึกษาของ VanDenBerg, Maggie P. (2012) พบว่า วัยรุ่นต้องเผชิญกับความท้าทายที่มากขึ้นเมื่อต้องมึบทบาทในการเลี้ยงดูบุตร หลายรายไม่มีความมั่นใจในการทำบทบาทเกิดความเครียดวิตกกังวล อิทธิพลสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นสามารถทำบทบาทได้ และลดความวิตกกังวล คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมีเครือข่ายสนับสนุน มารดาวัยรุ่นที่มีเครือข่ายสังคมหลักสนับสนุนเพิ่มเติม มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น และการศึกษาของสุ่มัจฉรา มานะชีวกุลและคณะ (2555) พบว่าความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการสนับสนุนทางสังคมในการดูแลทารกการสนับสนุนทางสังคม การใส่ใจดูแล เสริมสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้มารดาู้สึกมีความมั่นใจ และสามารถดูแลบุตรได้ดี เมื่อประสบปัญหา มีบุคคลรอบข้างเป็นที่ปรึกษา และสนับสนุนข้อมูลที่จำเป็น ช่วยให้ผู้มารดาสามารถจัดการปัญหาได้ดีขึ้น จึงส่งผลให้ความเครียดลดลงในระดับที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติและมีความสุข

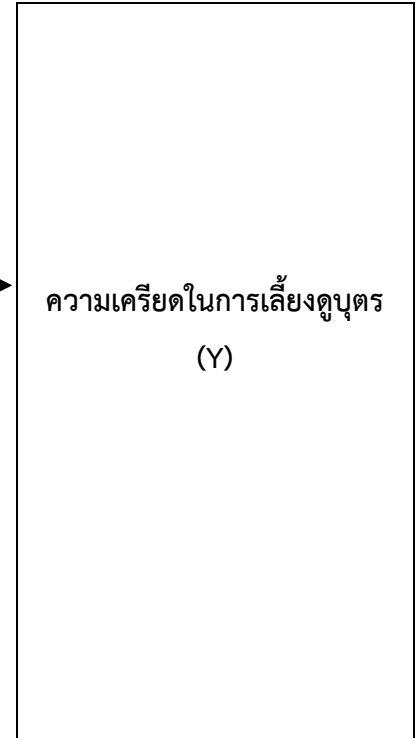
การศึกษาของสุนิรัตน์ จันทรศรี และคณะ (2560) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าในมารดาวัยรุ่นหลังคลอดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์ ความพร้อมของการตั้งครรภ์ และการสนับสนุนทางสังคม มารดามีปัญหาสุขภาพจิต ทำให้เกิดความเครียด มารดาวัยรุ่นเหล่านี้จะแสดงออกถึงความท้อแท้ เบื่อหน่าย สีหน้าเศร้าหมอง บางรายไม่สนใจบุตรและหลายรายทอดทิ้งบุตร ซึ่งหากได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม ทำให้มารดาวัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และภาวะซึมเศร้าของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดจะค่อยๆ ลดลง ในระยะเวลาที่ผ่านมา การสนับสนุนทางสังคมจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ที่ทำให้มารดาวัยรุ่นก้าวผ่านความเครียด และภาวะซึมเศร้าไปได้ ป้องกันปัญหาการทอดทิ้งบุตร และเพิ่มเติมศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของวิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ (2560) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดในการทำบาทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลาน ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเช่นเดียวกับการศึกษาของวรรณพร คำพิลา และคณะ (2562) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ ปัจจัยด้านบริบทสังคม การสนับสนุนทางสังคม การศึกษาของ Joanna D. Brown Elizabeth R. Woods Matthew P. Buman (2012) พบว่ามารดาวัยรุ่นที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมมากกว่าจะมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่า การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า อาการซึมเศร้าพบได้บ่อยในมารดาวัยรุ่น สำหรับมารดาวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามากขึ้น การสนับสนุนทางสังคมในระดับที่สูงขึ้น จะช่วยในการแทรกแซง ลดความซึมเศร้าและความวิตกกังวลให้กับมารดาวัยรุ่นได้ และการศึกษาของ J Fagan, E Bernd, V Whiteman (2007) พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้พ่อแม่วัยรุ่นลดความเครียด และความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูบุตร คือ การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งหมายถึง การมีส่วนร่วมของพ่อแม่วัยรุ่นที่เข้ามาดูแลบุตรตั้งแต่อ่อนคลอด และช่วงเวลาที่ทารกอายุ 3 เดือนแรกจะสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นคลายความเครียดและครอบครัวของพ่อแม่วัยรุ่นจะเป็นส่วนสำคัญอีกประการหนึ่งในการสนับสนุนครอบครัวพ่อแม่วัยรุ่น ในการเลี้ยงดูบุตร และทำให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสม

## 5. กรอบแนวคิดการวิจัย

### ตัวแปรต้น



### ตัวแปรตาม



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบบรรยายเชิงทำนาย (Descriptive predictive research) โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาปัจจัยทำนายความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ได้แก่ **ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา** การรับรู้ว่าจะขาดสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง **ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก** พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของเด็ก **และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม** การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ ในแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี 2558- 2563 มีจำนวนประมาณ 696 คน ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

- (1) เป็นแม่ที่คลอดบุตรขณะอายุไม่เกิน 20 ปี บริบูรณ์
- (2) สามารถอ่านเขียน และสื่อสารภาษาไทยได้
- (3) ยินยอมและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ตามแนวคิดของแฮร์ (Hair,2010) ต้องมีขนาดอย่างน้อย 20 เท่าของตัวแปรที่ศึกษาซึ่งมีตัวแปรทั้งหมด จำนวน 11 ตัวแปร ขนาดกลุ่มประชากรจึงมีจำนวน 220 คน

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการหยิบสลากแบบไม่ใส่คืน จนได้ครบจำนวน 220 คน และมีการแบ่งกลุ่มตามอำเภอ จำนวน 11 อำเภอ ตามสัดส่วน อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 1-3 อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 4-7 อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 8-11 ดังนี้

- |   |       |        |
|---|-------|--------|
| 1.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 1-3  | จำนวน | 90 คน  |
| 2.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 4-7  | จำนวน | 75 คน  |
| 3.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 8-11 | จำนวน | 55 คน  |
|   | รวม   | 220 คน |

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมารดาและทารก

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของมารดาและครอบครัว ได้แก่ อายุของแม่วัยรุ่น อายุของสามี สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว ลักษณะการทำงาน รายได้ของครอบครัว ผู้ดูแลบุตรเป็นหลัก ผู้ช่วยเลี้ยงบุตร

### ส่วนที่ 2 ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ปรับและประยุกต์ใช้แบบสอบถามความเครียดในการเป็นบิดามารดาของสุภาณี ไกรกุล และคณะ (2552) ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัด Parenting Stress Index: Short Form (PSI/SF) ของอไบดิน (Abidin, 1990) ซึ่งมีข้อคำถาม 36 ข้อ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ความเครียดของมารดาวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพัทลุง สำหรับงานวิจัยนี้มีข้อคำถาม 15 ข้อ

### ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา

1. การรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองในการเลี้ยงดูบุตร ผู้วิจัยปรับใช้แบบสอบถามของ รสสุคนธ์ เจริญสัตย์ศิริ (2557)

#### 2. ความรู้สึกเป็นภาระ

2.1 ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน โดยใช้แนวคิดของ Montgomery et al (1985) เป็นความรู้สึก ทัดสนคติ เช่น ความรู้สึกเดือดร้อน ความรู้สึกเกินกำลัง

2.2 ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน โดยใช้แนวคิดของ Montgomery et al (1985) เป็นลักษณะของความยากลำบากของผู้ดูแลที่เกิดจากงานความรับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลโดยตรง ได้แก่ การมีเวลาเป็นส่วนตัวลดลง ความมีอิสระลดลง การมีกิจกรรมในสังคมลดลง ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.3 ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ โดยใช้แนวคิดของ Montgomery et al (1985) เป็นลักษณะของความยากลำบากของผู้ดูแล ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา

3. ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามขึ้นเอง โดยได้ใช้แนวคิดของ Barry (1988) ซึ่งได้ให้ความหมายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการให้คุณค่าแก่ตน ประเมินตนว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า โดยมองใน 4 องค์ประกอบ คือ 1) ความรู้สึกต่อร่างกายตนเอง (The Body Self) 2) ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The interpersonal Self) 3) ความสำเร็จของตนเอง (The Achieving Self) 4) ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) และแนวคิดของ Coopersmith (1984) ซึ่งมองคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับและไม่ยอมรับตนเองในเรื่องความสามารถ เป็นการประเมินตนเองในเรื่องคุณค่า มองตนเองในด้านดี เชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถเผชิญกับปัญหาและ

อุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตได้ โดยในด้านองค์ประกอบภายในตน มองในเรื่องความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกวิตกกังวลที่อยู่ในตัวบุคคล โดยเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและส่งผลต่อการประเมินตนเองของบุคคล

#### ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก

ได้แก่ พื้นฐานทางอารมณ์เฉื่อยของเด็ก ผู้วิจัยปรับใช้แบบสอบถามพฤติกรรมอารมณ์ทารกของ นันทพร ปรากฏชื่อ และคณะ (2554) ที่ปรับมาจากแนวคิดพัฒนาการทางอารมณ์ของ ซรูฟ (Sroufe, 1997) โดยให้มารดาเป็นผู้ตอบ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์ของทารกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ มีทั้งหมด 3 ด้าน คือด้านการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านการเล่น การเข้าสังคมกับเด็กอื่น ด้านการพบคนแปลกหน้าสถานที่แปลกใหม่ โดยปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับพัฒนาของเด็กในช่วงวัยแรกเกิดถึงหกปี

#### ส่วนที่ 5 ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยปรับใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ สุมัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ (2555) ที่พัฒนาโดยใช้กรอบทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม ของเฮาส์ (House, 1981) โดยปรับแบบสอบถามให้สอดคล้องกับการสนับสนุนในพื้นที่จังหวัดแบบสอบถามนี้ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. การขาดการสนับสนุนทางด้านอารมณ์
2. การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า
3. การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร
4. การขาดการสนับสนุนทางด้านแรงงานวัตถุ

#### ส่วนที่ 6 แนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ผู้วิจัยได้กำหนดข้อคำถามปลายเปิดใน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การจัดการความเครียดที่ได้ผล 2) การจัดการกับความเครียดที่ไม่ได้ผล 3) แนวทางการส่งเสริมศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ

#### การหาคุณภาพคุณภาพของเครื่องมือ

1. การหาความตรงของแบบสอบถามทั้ง 5 ส่วน โดย
2. ส่งแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านแล้ววิเคราะห์หาค่า IOC ผลปรากฏว่า ค่า IOC มีค่าเท่ากับ 0.66-1.00
3. การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้ง 5 ส่วน โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มแม่วัยรุ่นที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ศึกษา จำนวน 45 ชุด แล้ววิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการวัดความสอดคล้องภายในด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟา ผลปรากฏว่าความเชื่อมั่นมีค่าดังนี้



ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.934
การรับรู้ว่าคุณสามารถจัดการเลี้ยงดูบุตร	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.908
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.881
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.872
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.931
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.858
พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.933
การขาดการสนับสนุนทางด้านอารมณ์	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.843
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.802
การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.800
การขาดการสนับสนุนทางด้านแรงงานวัตถุ	มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.831

#### เกณฑ์การให้คะแนน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

ระดับ	ข้อความนิมิต	ข้อความนิเสธ
มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
มาก	ให้ 4 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
น้อย	ให้ 2 คะแนน	ให้ 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน	ให้ 5 คะแนน

#### เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ย

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยตามแนวคิดของ Cronbach (Cronbach,1951)

4.51-5.00	มากที่สุด
3.51-4.50	มาก
2.51-3.50	ปานกลาง
1.51-2.50	น้อย
1.00-1.50	น้อยที่สุด

### เกณฑ์การแปลผลความสัมพันธ์

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยดังนี้ (เกษตรชัย และหิเม, 2556)

8.01-1.00	สูงที่สุด
6.01-8.00	สูง
4.01-6.00	ปานกลาง
2.01-4.00	ต่ำ
0.00-2.00	ต่ำที่สุด

### การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยมีหนังสือประสานไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับขึ้นทะเบียนกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อแจ้งวันและเวลาในการเก็บข้อมูล และมีหนังสือขออนุญาตผู้นำชุมชนในการเก็บข้อมูลลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล โดยการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำการทำแบบสอบถาม ตรวจสอบแบบสอบถาม พร้อมสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยใช้นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ของหน่วยงานสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในจังหวัดพัทลุง จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นวิชาชีพที่มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ การสัมภาษณ์ การรักษาความลับ ตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ ไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มเป้าหมาย ใช้วิธีการประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการเก็บข้อมูล และความหมายของข้อคำถาม เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันของผู้เก็บข้อมูล โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ 11 อำเภอ 73 ตำบล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ประมาณ 1 เดือน โดยผู้วิจัยดำเนินการสอบถามกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองตามแบบสอบถามทั้ง 6 ส่วน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์แล้วดำเนินการคีย์ข้อมูลและดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมอาร์ ซึ่งขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

วัตถุประสงค์	รายละเอียด	สถิติที่ใช้
1. เพื่อศึกษาความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด	ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด	1. ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา 2. ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก 3. ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม	ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์แบบเพียร์สัน
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง	ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด	ค่าการถดถอยเชิงเส้น
4. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง	ประสบการณ์การจัดการความเครียดของแม่วัยรุ่น ทั้งที่ได้ผลและไม่ได้ผล เพื่อสรุปรวบรวมเป็นแนวทางการจัดการความเครียดสำหรับให้แม่วัยรุ่นนำไปประยุกต์ใช้	จัดกลุ่มข้อมูล แล้วหาค่าความถี่และร้อยละ

## 5. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยได้นำโครงร่างวิทยานิพนธ์เสนอ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยงานวิจัยชิ้นนี้ได้รับการรับรองโครงการวิจัย โดยคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (รหัสหนังสือรับรอง: PSU IRB 2020 – PSU – St 010) ผู้วิจัยมีหนังสือประสานไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับขึ้นทะเบียนกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อแจ้งวันและเวลาในการเก็บข้อมูล และมีหนังสือขออนุญาตผู้นำชุมชนในการเก็บข้อมูล ลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล โดยการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำการทำแบบสอบถาม ตรวจสอบแบบสอบถาม พร้อมสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยใช้ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ของหน่วยงานสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในจังหวัดพัทลุง จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นวิชาชีพที่มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ การสัมภาษณ์ การรักษาความลับตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ ไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งชี้แจง กับกลุ่มตัวอย่าง ว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจจะให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง และให้เซ็นใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ทราบว่าเมื่อร่วมเข้าโครงการวิจัยแล้ว หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อกรรับสิทธิ์ตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด รวมถึงการได้รับประโยชน์อื่นใดที่หน่วยงานจัดสวัสดิการให้ ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง หรือในห้วงเวลาระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม ประสบปัญหาใดกะทันหันที่จะกระทบต่อสวัสดิภาพด้านร่างกายหรือจิตใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแจ้งผู้วิจัย เพื่อปรับเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมที่จะเอื้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความพร้อมสูงสุด ลดผลกระทบด้านอื่นๆที่จะตามมา โดยยึดหลักการยอมรับความแตกต่างระหว่างปัจเจกบุคคล รวมถึงการสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ และในการรวบรวมข้อมูล จะไม่ระบุข้อมูลส่วนตัวหรือที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจะนำไปใช้ในประโยชน์ทางวิชาการ เท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 5 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว

สำหรับในกลุ่มตัวอย่างที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ (อายุต่ำกว่า 18 บริบูรณ์) ผู้วิจัยได้ขออนุญาต ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัย และระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พร้อมในการตอบคำถาม กลุ่มตัวอย่างสามารถหยุดพัก หรือเลือกที่จะออกจากกรวิจัยได้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งไม่ปรากฏกลุ่มตัวอย่างประสงค์ขอลถอนตัวระหว่างการวิจัย

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ในจังหวัดพิจิตรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 220 คน ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 7 ด้าน (ดังตารางที่ 1) และข้อมูลของปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม (ดังตารางที่ 2)

#### ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	Mean	S.D.	Min	Max
อายุกลุ่มตัวอย่าง	20.24	1.99	16	24
อายุสามี	25.13	5.63	15	48
ข้อมูลทั่วไป	จำนวน		ความถี่	
<b>สถานภาพสมรส</b>				
อยู่ด้วยกัน	153		69.55	
แยกกันอยู่	58		26.36	
หม้าย	5		2.27	
หย่า	4		1.82	
<b>ประเภทครอบครัว</b>				
เดี่ยว	124		56.36	
ขยาย	96		43.64	
<b>อาชีพ</b>				
เกษตรกร	16		7.27	
ค้าขาย	23		10.46	
รับจ้าง	121		55.00	
นักศึกษา	4		1.82	
ข้าราชการ/ลูกจ้าง	7		3.18	
ว่างงาน	49		22.27	

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ความถี่
<b>รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	99	45.00
5,000 – 10,000 บาท	105	47.73
10,001-15,000 บาท	15	6.82
15,001 บาทขึ้นไป	1	0.45
<b>ผู้ดูแลบุตรเป็นหลัก</b>		
ด้วยตัวเอง	190	86.36
มารดาของตนเอง	12	5.46
ยายของตนเอง	3	1.36
อื่นๆ เช่น สามี ญาติ	15	6.82

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแม่วัยรุ่นที่มีอายุเฉลี่ย 20.24 ปี ซึ่งมีอายุต่ำที่สุด 16 ปี และอายุมากที่สุด 24 ปี ในขณะที่สามีของกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 25.13 ซึ่งมีอายุน้อยที่สุด 15 ปี อายุมากที่สุด 48 ปี นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.55 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 26.36 เป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ 2.27 และหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 1.82 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย โดยอาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 56.36 และอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 43.64 กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือ ว่างงาน ค้าขาย เกษตรกร ข้าราชการ/ลูกจ้าง และนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 22.27 10.46 7.27 3.18 และ 1.82 ตามลำดับ สำหรับรายได้ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ 5,000-10,000 บาท มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.73 รองลงมาคือ มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท 10,001-15,000 บาท และ 15,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 45.00 6.82 และ 0.45 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ดูแลบุตรด้วยตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.36 รองลงมา คือ ผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 6.82 มารดาของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 5.46 และยายของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 1.36 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ข้อมูลของปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปร	Mean	S.D.	ระดับ
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา</b>			
การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร	2.88	0.73	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	2.86	0.66	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	3.77	0.77	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	3.52	0.69	ปานกลาง
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	3.11	0.89	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก</b>			
พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของบุตร	3.17	0.72	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม</b>			
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์	3.33	0.70	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	3.49	0.58	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร	3.65	0.56	มาก
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ	3.64	0.59	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง มีคุณลักษณะปัจจัยด้านลักษณะมารดาทั้ง 5 ตัวแปรอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือมีความรู้สึกเป็นภาระในกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีการรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร และมีความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 3.52 3.11 2.88 และ 2.86 ตามลำดับ ในขณะที่ปัจจัยด้านลักษณะของเด็กคือ พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของบุตร อยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ส่วนปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม พบว่า แม่วัยรุ่นขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และ 3.64 ตามลำดับ อีกทั้งแม่วัยรุ่นขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า และขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และ 3.33 ตามลำดับ

## 2. ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ความเครียด	Mean	Std. Dev.	ระดับความเครียด
1. ท่านมีอาการปวดศีรษะ/ปวดท้อง เมื่อนึกถึงการดูแลบุตร	2.80	0.65	ปานกลาง
2. ท่านเครียดจนไม่ยอมรับประทานอาหารเมื่อนึกถึงการดูแลบุตร	2.81	0.69	ปานกลาง
3. ท่านรู้สึกท้อแท้ใจในการดูแลบุตร	2.62	0.81	ปานกลาง
4. ท่านรู้สึกโกรธ เมื่อบุตรทำสิ่งที่ท่านสอนไม่ได้	2.55	0.73	ปานกลาง
5. ท่านรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตของบุตร	2.39	0.77	น้อย
6. ท่านมีพฤติกรรมซ้ำ เช่น จับผม บีบมือ กระพริบตา เมื่อนึกถึงการดูแลบุตร	2.96	0.89	ปานกลาง
7. ท่านนอนไม่หลับ เมื่อนึกถึงอนาคตของบุตร	2.75	0.83	ปานกลาง
8. ท่านมักจะร้องไห้เมื่อนึกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุตร หรือรู้สึกเหนื่อยในการแก้ปัญหา	2.69	0.77	ปานกลาง
9. ท่านรู้สึกสับสนจนไม่ยากเลี้ยงดูบุตร	2.65	0.76	ปานกลาง
10. ท่านรู้สึกกังวลใจว่าไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้	2.53	0.80	ปานกลาง
11. ท่านไม่ไหวกับพฤติกรรมของบุตร จนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และใช้ความรุนแรง เช่น ทุบตีบุตร	3.12	0.85	ปานกลาง
12. ท่านมีความคิดที่จะมอบบุตรให้อยู่ในความดูแลของผู้อื่น	2.90	0.82	ปานกลาง
13. ท่านมักจะคิดวนเวียนถึงเรื่องของบุตรซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้	2.64	0.79	ปานกลาง
14. ท่านคิดว่า ถ้าท่านไม่ต้องดูแลบุตร ท่านจะคลายความกังวลใจ	2.62	0.82	ปานกลาง
15. การดูแลบุตร ทำท่านไม่สบายใจ ไม่มีความสุข	3.00	0.65	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.74</b>	<b>0.42</b>	<b>ปานกลาง</b>



จากตารางที่ 3 พบว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ผลปรากฏว่า แม่วัยรุ่นมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร “ข้อ 11 ท่านโมโหกับพฤติกรรมของบุตร จนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และใช้ความรุนแรง เช่น ทบตีบุตร” สูงที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.12 และ แม่วัยรุ่นมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร “ข้อ 5 ท่านรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตของบุตร” ต่ำที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39

### 3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่นรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ปรากฏผลดังตารางที่ 4

#### ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น

ความเครียด &	t	p-value	r	95% ช่วง ความเชื่อมั่น
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา</b>				
การรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร	3.237**	0.001	0.214	0.084, 0.337
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	3.658***	0.000	0.240	0.112, 0.361
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	0.316	0.752	0.021	-0.111, 0.153
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	3.711***	0.000	0.270	0.125, 0.427
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	3.407***	0.000	0.225	0.095, 0.347
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก</b>				
พื้นฐานทางอารมณ์เฉื่อยของบุตร	0.894	0.372	0.060	-0.072, 0.191
<b>ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม</b>				
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์	2.042*	0.042	0.137	0.005, 0.264
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	2.011*	0.045	0.135	0.003, 0.262
การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร	0.762	0.447	0.051	-0.081, 0.182
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ	0.869	0.386	-0.059	-0.189, 0.074

\*p &lt; .05

\*\*p &lt; .01

\*\*\*p &lt; .001

จากตารางที่ 4 จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น ปรากฏผลดังนี้

1) การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตในการเลี้ยงดูบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

2) ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

3) ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวันไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

4) ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

5) ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

6) พื้นฐานทางอารมณ์เฉยๆของทารกไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

7) การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก

8) การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำมาก

9) การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

10) การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

#### 4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ตารางที่ 5 รูปแบบทั้งหมดของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ปัจจัย	Estimate	Std. Error	t-value	p-value
ค่าคงที่	2.220	0.290	7.664***	0.000
การรับรู้ว่าคุณขาดสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร	0.002	0.070	0.027	0.979
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	0.175	0.050	3.510**	0.001
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	0.011	0.043	0.248	0.804
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	0.155	0.049	3.184**	0.002
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	0.073	0.056	1.294	0.197
พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของทารก	0.014	0.041	0.343	0.732
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์	0.021	0.046	0.451	0.653
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	0.084	0.067	1.259	0.209
การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร	0.016	0.071	0.224	0.823
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ	-0.047	0.062	-0.766	0.444
Residual standard error = 0.3973		Degree of freedom = 209		
Multiple R <sup>2</sup> = 0.1479		Adjusted R <sup>2</sup> = 0.1071		
F-statistic = 3.628***		p-value = 0.000		

จากตารางที่ 5 แสดงผลการนำตัวแปรทั้งหมดเข้าไปในวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ด้วยวิธีการนำตัวแปรอิสระทั้งหมดเข้าไปในการวิเคราะห์ (Enter Method) ผลปรากฏว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีทั้งหมด 2 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน และความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ซึ่งตัวแปรทั้ง 2 ตัวต่างส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรอื่น ๆ อีก 8 ตัวแปรไม่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยความแปรปรวนที่ตัวแปรอิสระสามารถอธิบายตัวแปรตามได้ร้อยละ 14.79 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.1071 ซึ่งสามารถเขียนรูปแบบความสัมพันธ์ของ สมการในรูปแบบคะแนนดิบได้ดังนี้

$$Y^{\wedge}_y = 2.220 + 0.002 (\text{การรับรู้ว่าคุณขาดสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร}) + 0.175 (\text{ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน}) + 0.011 (\text{ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน}) + 0.155 (\text{ความรู้สึกเป็น}$$

ภาระด้านสุขภาพ) + 0.073 (ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง) + 0.014 (พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของทารก) - 0.021 (การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์) - 0.084(การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า) - 0.016 (การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร)- 0.047 (การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ)

เพื่อให้ได้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่มีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวแปร ผู้วิจัยดำเนินการนำตัวแปรที่มีค่าการทดสอบทีที่มีค่าน้อยที่สุดออกจากรูปแบบทั้งหมดครั้งละ 1 ตัวแปร (Backward Method) จนกว่าทุกตัวแปรจะมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัวแปร ตามเงื่อนไขของโปรแกรมสำเร็จรูปที่เลือกใช้ ซึ่งผลปรากฏดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 รูปแบบสุดท้ายของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ปัจจัย	Estimate	Std. Error	t-value	p-value
<b>ค่าคงที่</b>	2.343	0.174	13.500***	0.000
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	0.193	0.044	4.354***	0.000
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	0.172	0.041	4.109**	0.002
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	0.093	0.030	3.109**	0.003
Residual standard error = 0.3941    Degree of freedom = 216				
Multiple R <sup>2</sup> = 0.1336                      Adjusted R <sup>2</sup> = 0.1216				
F-statistic = 11.1014                      p-value= .000				

\*\*\*P<.001    \*\*P<.01

จากตารางที่ 6 แสดงผลรูปแบบสุดท้ายของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยวิธีการนำตัวแปรออกจากรูปแบบ (Backward Method) พบว่าสมการที่เหมาะสมที่สุดของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่เงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีทั้งหมด 3 ตัวแปร คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง โดยความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพและความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความแปรปรวนที่ตัวแปรอิสระสามารถอธิบายตัวแปรตามได้ร้อยละ 13.36 และความคลาดเคลื่อนมาตรฐานเท่ากับ 0.1216 ซึ่งสามารถเขียนรูปแบบความสัมพันธ์ของ สมการในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

$Y^{\wedge}_y = 2.343 + 0.193$  (ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน) +  $0.172$  (ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ) +  $0.093$  (ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง )

จากสมการดังกล่าวพบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรในระดับที่สูงได้แก่ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน (0.193)

## 5. แนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

### ตารางที่ 7 การจัดการความเครียดที่ได้ผล

ประเด็น	ความถี่
1.ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ออกกำลังกาย ฯลฯ	47
2.การขอคำปรึกษาแนะนำจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ หรือหน่วยงานที่ให้บริการ	33
3.การระบายความรู้สึก อารมณ์กับคนที่ไว้วางใจ เช่น ครอบครัว เพื่อน ฯลฯ	28
4.การแสวงหาทรัพยากร การสนับสนุน หรือการช่วยเหลือในเรื่องเศรษฐกิจ การส่งเสริมอาชีพหรือรายได้	23
5.การใช้หลักศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ สวดมนต์ ฯลฯ	22
6. การคิดในเชิงบวก	18
7.การค้นหาความรู้ ทักษะเพิ่มเติมในการเลี้ยงดูบุตร หรือจัดการกับอารมณ์ของบุตร	18
8.การจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวันให้มีความเหมาะสม	14
9.การค้นหาสาเหตุของความเครียด และหาทางแก้ปัญหา หรือยอมรับปัญหาเหล่านั้น	10
10.พยายามอยู่ห่างจากสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด	7

จากตารางที่ 7 พบว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง มีการจัดการความเครียดที่ได้ผลใน 10 แนวทาง และแนวทางที่จัดการกับความเครียดได้ผลมากที่สุด ได้แก่ การทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ออกกำลังกาย ฯลฯ รองลงมาคือ การขอคำปรึกษาแนะนำจากบุคคลที่น่าเชื่อถือ หรือหน่วยงานที่ให้บริการ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า แม่วัยรุ่นมีความพยายามในการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ด้วยการหากิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียด และหากไม่ได้ผล หน่วยงานที่ให้บริการจะเป็นที่พึ่งสำหรับแม่วัยรุ่นในการให้คำปรึกษา เพื่อผ่อนคลายความเครียด และคลี่คลายปัญหาที่เกิดจากความเครียดนั้น

### ตารางที่ 8 การจัดการกับความเครียดที่ไม่ได้ผล

ประเด็น	ความถี่
1.การเผชิญกับความเครียด	55
2.การปรึกษาคู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัว	37
3.การเลี้ยงดูบุตร	28
4.การร้องไห้	25
5.การกินอาหาร	23
6.การออกกำลังกาย	20
7.การอยู่นิ่งๆ ไม่ทำอะไรเลย ไม่พูดกับใคร	15
8.นอน	10
9.การคิดในเรื่องๆเดิม	7

จากตารางที่ 8 พบว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง มีการจัดการความเครียดที่ไม่ได้ผลใน 9 แนวทาง และแนวทางที่จัดการกับความเครียดไม่ได้ผลสูงสุด คือ การเผชิญกับกับเครียด เป็นการเผชิญกับความเครียดที่ขาดทักษะ ขาดความพร้อม ไม่ได้ค้นหาสาเหตุความเครียดเพื่อแก้ไข แต่เป็นการปะทะกับความเครียด ทำให้ยิ่งเพิ่มความเครียด มีความรุนแรงทางอารมณ์ และส่งผลกระทบต่อ การเลี้ยงดูบุตร รองลงมา คือ การปรึกษาคู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัว ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ สามีหรือบุคคลในครอบครัวไม่มีความพร้อมหรือทักษะในการให้คำปรึกษาที่จะสามารถจัดการกับความเครียดได้ เพราะส่วนใหญ่ต่างเผชิญกับความเครียดเช่นเดียวกัน

### ตารางที่ 9 แนวทางการส่งเสริมศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ

ประเด็น	ความถี่
1.การสนับสนุนให้ครอบครัวแม่วัยรุ่นสื่อสารเชิงบวก ให้กำลังใจ และสนับสนุนการเลี้ยงดูบุตร	60
2.การสนับสนุนองค์ความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรอย่างถูกต้อง รวมถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเฝ้าระวังพัฒนาการหรือพฤติกรรมของบุตร	43
3.การจัดสวัสดิการอย่างเหมาะสมและเพียงพอ	40
4.การสร้างความเข้าใจสังคมต่อเรื่องการจัดตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	29
5.การส่งเสริมอาชีพ เพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวแม่วัยรุ่น	20
6.การเพิ่มช่องทางในการให้คำปรึกษาแม่วัยรุ่นที่เข้าถึงง่าย	15
7.การสนับสนุนให้แม่วัยรุ่นเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง	8
8.การรับฟังความคิดเห็นของแม่วัยรุ่น	5

จากตารางที่ 9 พบว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ต้องการสนับสนุนจากครอบครัวในเรื่องของการสื่อสารเชิงบวก การให้กำลังใจ และการสนับสนุน การเลี้ยงดูบุตรสูงสุด เนื่องจากครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดขณะที่แม่วัยรุ่นเผชิญกับความเครียด หากครอบครัวเป็นพลังสนับสนุนที่ดี จะช่วยให้แม่วัยรุ่นมีกำลังใจในการจัดการกับความเครียดได้ดี รองลงมา คือ การสนับสนุนองค์ความรู้ในการดูแลบุตรอย่างถูกต้อง รวมถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเฝ้าระวังพัฒนาการหรือพฤติกรรมของบุตร ซึ่งพบว่า แม่วัยรุ่นขาดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง เนื่องจากไม่มีความรู้เพียงพอในเรื่องการเลี้ยงดูบุตร ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการเลี้ยงดูบุตรได้ ทำให้เกิดความเครียด การสร้างองค์ความรู้ หรือเทคนิคในการเลี้ยงดูบุตร จะทำให้แม่วัยรุ่นมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง และส่งผลให้การเลี้ยงดูบุตรมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง สรุปได้ว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าแม่วัยรุ่นมีความเครียดอยู่ในระดับที่สามารถดูแลและช่วยเหลือ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความรุนแรงขึ้นได้ แม่วัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ในสถานภาพอยู่ด้วยกันกับคู่สมรส จึงอาจได้รับการสนับสนุนกำลังใจจากสามี มีผลให้ความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการวิจัยของชัยสุวรรณ์ (2558) ซึ่งพบว่า มารดาวัยรุ่นมุสลิมที่มีบุตรเกิดก่อนกำหนดที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสามจังหวัดชายแดนใต้มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากอยู่ในสภาพสมรสคู่ ได้รับการสนับสนุนจากคู่สมรส จึงไม่มีความเครียดในระดับที่รุนแรง รวมทั้งเพราะแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่มีอาชีพ รายได้ ไม่ได้อยู่ในสถานะว่างงาน ทำให้ระดับความเครียดไม่รุนแรง และยังสอดคล้องกับการศึกษาของสุ่มัจจรามานะชีวกุล และคณะ (2555) พบว่า แม่วัยรุ่นที่มีอาชีพ จะมีความเครียดในระดับที่น้อยลง อีกทั้งแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นผู้ดูแลบุตรเป็นหลัก ได้อยู่ร่วมกับบุตร ไม่ได้อยู่ในสถานะแยกจาก มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างแม่วัยรุ่นกับบุตร ให้ความเครียดไม่รุนแรง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของรสสุคนธ์ เจริญสัตย์สิริ (2557) ที่ระบุว่า หากมารดามีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร ได้เลี้ยงดูและใกล้ชิดกับบุตรจะทำให้ระดับความเครียดลดน้อยลง

2. จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่น สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดของแม่วัยรุ่นมี 6 ตัวแปร ได้แก่ การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า กล่าวคือ การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการดูแลบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะในการเลี้ยงดูบุตร หากแม่วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตรสูง จะทำให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ในการเลี้ยงดูบุตร และเกิดความรู้สึกว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตรได้ไม่ดี มีประสิทธิภาพ แม่วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตรก็จะมีเครียดน้อย และสามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี ในขณะที่แม่วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร จะมีความเครียดสูง และไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสม บางรายมีการปล่อยปละละเลย หรือกระทำความรุนแรงต่อบุตร สอดคล้องทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือความสามารถตนเอง



(Self-Efficacy Theory) ของอัลเบิร์ต บันดูรา เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของมนุษย์ในแต่ละคนมีความแตกต่างกัน นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของตนเอง หากแม่วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร มีความเครียดน้อย จะนำไปสู่พฤติกรรมเลี้ยงดูบุตรที่ดี ในขณะที่แม่วัยรุ่นซึ่งคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร จะเกิดความเครียดสูง และนำไปสู่พฤติกรรมเลี้ยงดูบุตรที่ไม่ถูกต้อง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของทักษิ ประสพภิตติคุณ (2554) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การศึกษาของแม่ การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารก จากการศึกษากลุ่มเป้าหมาย พบว่า ความเครียดของแม่ในการเลี้ยงดูบุตรนั้นขึ้นอยู่กับความรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลบุตร และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Raikes และ Thompson (2005) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารกมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของแม่ในการเลี้ยงดูบุตร โดยระบุว่า การที่แม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นับว่าเป็นคุณค่าทางด้านจิตใจ (Psychological Resource) ที่มีส่วนสำคัญช่วยลดความเครียดที่สัมพันธ์กับการเลี้ยงดูบุตรได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของแม่ชาวอิหร่าน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า แม่ที่มีระดับความมั่นใจอย่างมาก ในการที่จะกระทำกิจกรรมตามบทบาทของความเป็นแม่ ก็จะทำให้ความเครียดของแม่ในการเลี้ยงดูบุตรลดน้อยลง

นอกจากนี้ผลการวิจัยในครั้งนี่ยังพบอีกว่าความรู้สึกเป็นภาระ ทั้งภาระด้านการเงินและภาระด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น เพราะแม่วัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองต้องจ่ายเงินอย่างสิ้นเปลืองในการเลี้ยงดูบุตร มีภาวะการเงินตึงเครียด รู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ภาระทางการเงินสูงขึ้น แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความเครียดสูง ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่แม่วัยรุ่นที่มองว่าการเลี้ยงดูบุตรจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เป็นภาระต่อตนเอง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความเครียดลดน้อยลง และทำให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น และหากแม่วัยรุ่นรู้สึกว่า การเลี้ยงดูบุตร ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย มีเวลาพักผ่อนน้อย สุขภาพแย่ลง แม่วัยรุ่นเหล่านี้จะรู้สึกว่า การเลี้ยงดูบุตร กลายเป็นภาระด้านสุขภาพ ทำให้เกิดความเครียด และไม่มีความสุขในการเลี้ยงดูบุตร สอดคล้องกับแนวคิดของ George and Dwyther (1986) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกเป็นภาระ เป็นความยากลำบาก หรือเป็นสิ่งรบกวนสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของบุคคล ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ สอดคล้องกับผลการวิจัยของของสุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2554) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลาน ประสบความเครียด เนื่องจากต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูหลาน ซึ่งมีค่าใช้จ่ายในหลายๆด้าน โดยพ่อแม่ของเด็กไม่ได้ทำหน้าที่ในการส่งเสียเลี้ยงดู ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นภาระทางด้านการเงินเพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกเป็นภาระทางการเงินจึงส่งผลให้

เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ (2560) พบว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพทำให้ย่า/ยาย มีความเครียดในการเลี้ยงดูหลาน และทำให้ประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูหลานลดลง

ในประเด็นของความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นเช่นเดียวกัน เพราะแม่วัยรุ่นที่ไม่มีความภูมิใจในบทบาทความเป็นแม่ มองไม่เห็นความหวังหรืออนาคตในการเลี้ยงดูบุตร จะรู้สึกกว่าตนเองไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี มองไม่เห็นจุดดีของตนเอง รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองสูง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีความเครียดสูง เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถเป็นแม่ที่ดีได้ สอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ กล่าวว่า รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง โดยแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออก ซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของวรรณพร คำพิลา และคณะ (2562) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรปัจจัยหนึ่ง การที่แม่วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรเกิดความพึงพอใจในบทบาทการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และส่งผลให้ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรลดลง

ในส่วนของการสนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัย พบว่า การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น แม่วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ ไม่ได้รับความเอาใจใส่หรือกำลังใจจากคนรอบข้าง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะรู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อเจอกับปัญหา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในการเลี้ยงดูบุตรได้ บางรายจึงใช้ความรุนแรงต่อบุตร หรือเลี้ยงดูบุตรไม่เหมาะสม ในขณะที่แม่วัยรุ่นกลุ่มที่ได้ได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีบุคคลรอบข้าง หรือครอบครัวที่สามารถสนับสนุนอารมณ์ เป็นที่ระบายนใจคำปรึกษาแนะนำเมื่อเกิดปัญหา แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีความเครียดน้อยลง สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี สำหรับแม่วัยรุ่นที่ขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า บางรายนอกจากจะไม่ได้รับการสะท้อนกลับในเชิงบวก ยังได้รับการสะท้อนกลับในเชิงลบ เป็นผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียด สอดคล้องกับแนวคิดของแฮสส์ กล่าวคือ การสนับสนุนทางสังคม เป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่างๆ บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรักความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของสอดคล้อง การศึกษาของดวงใจ พันธภาค (2553) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากร

ทางการแพทย์ ก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บิตามารดาที่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย ได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือดูแลในการเลี้ยงดูบุตร จะมีความเครียดน้อยลง เช่นเดียวกับการศึกษาของสุ่มัจฉรา มานะชีวกุลและคณะ (2555) พบว่าความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการสนับสนุนทางสังคมในการดูแลทารกการสนับสนุนทางสังคม การใส่ใจดูแล เสริมสร้างกำลังใจจากครอบครัว เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้มารดารู้สึกมีความมั่นใจ และสามารถดูแลบุตรได้ดี เมื่อประสบปัญหา

3. จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น สรุปลงได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมี 3 ตัว คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $X_2$ ) ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $X_4$ ) และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $X_5$ ) ซึ่งตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นสูงที่สุด คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน เพราะแม่วัยรุ่นที่รู้สึกกว่าตนเองต้องจ่ายเงินอย่างสิ้นเปลืองในการเลี้ยงดูบุตร มีภาวะการเงินตึงเครียด รู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ภาระทางการเงินสูงขึ้น แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความเครียดสูง ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่แม่วัยรุ่นที่มองว่าการเลี้ยงดูบุตรจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เป็นภาระต่อตนเอง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความเครียดลดน้อยลง และทำให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ George and Dwyther (1986) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกเป็นภาระ เป็นความยากลำบาก หรือเป็นสิ่งที่รบกวนสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของบุคคล ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ สอดคล้องกับผลการวิจัยของของสุธรรม นันทวงคลชัย และคณะ (2554) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลาน ประสบความเครียด เนื่องจากต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูหลาน ซึ่งมีค่าใช้จ่ายในหลายๆ ด้าน โดยพ่อแม่ของเด็กไม่ได้ทำหน้าที่ในการส่งเสียเลี้ยงดู ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นภาระทางด้านการเงินเพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกเป็นภาระทางการเงินจึงส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ (2560) พบว่า ปัจจัยความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.249, p<.05$ ) ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ทำให้ย่า/ยาย เกิดความเครียดในการทำบทบาทได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ ย่า/ยายที่มีความร่ำรวย มีภาวะซึมเศร้าและความกดดันภายในครอบครัวน้อยลง (Musil et al., 2013; ดวงหทัย ยอดทอง และคณะ, 2557)

นอกจากนี้จากการศึกษาของชุดานันท์ ขุนเพชร (2557) ยังพบว่า แม่วัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดจากการตั้งครุกรรมไม่พร้อม ไม่ได้มีการวางแผน จึงมักสูญเสียโอกาสทางการศึกษา และโอกาสในการประกอบอาชีพที่ดี ทำให้มีรายได้ไม่แน่นอน ส่งผลให้ครอบครัวแม่วัยรุ่นมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย

บางรายเกิดปัญหาการไม่มีอาชีพ หรือประกอบอาชีพในระดับใช้แรงงาน แม่วัยรุ่นส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ การรับภาระค่าใช้จ่าย เป็นความรับผิดชอบต่อการใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะของใช้ที่จำเป็นสำหรับการเลี้ยงดูบุตร ก่อนมีบุตร แม่วัยรุ่นมีค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย สำหรับทำกิจกรรมเพื่อดำรงชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งได้รับจากพ่อแม่ โดยไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในบ้าน แต่ภายหลังการมีบุตร แม่วัยรุ่นต้องรับภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เพื่อซื้อของใช้สำหรับการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป นมผง อาหาร ซึ่งนอกจากการซื้อของใช้สำหรับการเลี้ยงดูบุตรแล้ว ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายที่จำเป็นภายในบ้าน ซึ่งครอบครัวแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งที่รายได้ครอบครัวเท่าเดิม ทำให้แม่วัยรุ่นต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยไม่ได้ใช้จ่ายในส่วนของตนเอง เพื่อเก็บไว้ให้บุตร ปัญหาเศรษฐกิจจึงเป็นอุปสรรคสำคัญในการดำเนินชีวิตของแม่วัยรุ่น ทำให้แม่วัยรุ่นเกิดความเครียด เช่นเดียวกับการศึกษาของพรชิ่ง แห้วเพชร (2561) พบว่า การศึกษาของปัญหาและอุปสรรคของมารดาวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม โดยภาพรวมพบว่า ปัญหาหลัก คือ ปัญหาการเงิน เพราะยังไม่ได้ทำงาน ไม่มีรายได้ ไม่มีเงินเลี้ยงดูลูกและตนเอง เพราะแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่เรียนไม่จบ ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ ไม่มีเงินพอที่จะเลี้ยงลูกได้ ไม่สามารถหาเงินเลี้ยงชีพตนเองได้อย่างเพียงพอ ปัญหาทางการเงินของแม่วัยรุ่นที่เจอแลบุตร ไม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างเต็มที่ เพราะยังไม่มีวุฒิภาวะ ไม่มีความรู้ ไม่พร้อม ไม่มีเงินเพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ในระหว่างการศึกษาเล่าเรียน ค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตเกือบทั้งหมดขึ้นอยู่กับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง มีวัยรุ่นจำนวนน้อยที่มีงานทำอย่างมั่นคง และสามารถเลี้ยงดูตนเองและบุตรได้ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัวแม่วัยรุ่น โดยเฉพาะแม่วัยรุ่นที่ไม่มีคู่ครอง หรือมีคู่ครอง แต่คู่ครองไม่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินไม่ดีจะได้รับผลกระทบอย่างมาก เพราะขาดรายได้จากการหยุดงานของคนในครอบครัวที่ต้องเข้ามาช่วยเหลือแม่วัยรุ่นและบุตรทั้งในระยะคลอด และหลังคลอด รวมทั้งรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นเพื่อการเลี้ยงดูบุตร และค่าใช้จ่ายของแม่สามีแม่วัยรุ่นที่ไม่มีงานทำ จากการศึกษาของเฉลิมศรี อานกำบัง (2552) พบว่า เกิดการสูญเสียรายได้ของคนในครอบครัว เนื่องจากบางครอบครัวต้องออกจากงานมาดูแลแม่วัยรุ่นและบุตร ทำให้เกิดการสูญเสียรายได้ของคนในครอบครัว และเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่าย แต่ค่าใช้จ่ายอาจจะลดลง ถ้าสามีแม่วัยรุ่นช่วยจ่ายค่าเลี้ยงดู และการศึกษาของนัยนา ปาระมี (2551) พบว่า ร้อยละ 50 รายได้ของสามีและแม่วัยรุ่นน้อยกว่า 4,000 บาทต่อเดือน แม่วัยรุ่นมีฐานะและการศึกษาต่ำกว่าแม่วัยผู้ใหญ่ แม่วัยรุ่นไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำให้ต้องได้รับการช่วยเหลือจากรัฐบาลมากกว่าแม่วัยผู้ใหญ่ เช่นเดียวกับการศึกษาของอัญชลี เหมชะญาติ (2558) พบว่า แม่วัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือด้านต่างๆ โดยเฉพาะโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ การไม่มีอาชีพและรายได้เป็นของตนเอง ทำให้แม่วัยรุ่นต้องการการสนับสนุนด้านค่าใช้จ่ายส่วนของตนเองและบุตร เพื่อลดความลำบากใจในการขอเงินจากคนในครอบครัว เพราะหลายครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจ และนำไปสู่ความเครียด

การศึกษาของณิชา บุณฺณสิงห์ (2558) พบว่า ปัญหาการทอดทิ้งเด็ก คือ การขาดความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการมีบุตร เมื่อมีบุตรแล้ว ไม่สามารถประคับประคองการดูแลบุตรได้ตลอด รอดฝั่ง เนื่องจากปัจจัยหลายๆ อย่างยังขาดความพร้อม โดยเฉพาะฐานะทางการเงิน ครอบครัวมี ฐานะยากจนเกินกว่าที่จะดูแลเด็ก กล่าวคือ ปัญหาความยากจนในสังคมมีผลกระทบทำให้เกิดการ ทอดทิ้งเด็ก เมื่อผู้ดูแลเด็กเกิดความเครียดจากปัญหาทางการเงิน ทำให้มองว่าเด็กเป็นภาระของ ครอบครัว ทำให้ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น หลายรายเมื่อเกิดความเครียด มองไม่เห็นทางออก จึงตัดสินใจ ทอดทิ้งเด็ก ทั้งในที่สาธารณะ หรือการยินยอมมอบเด็กให้อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ทำให้แม่วัยรุ่นเกิด ความเครียด และหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็อาจเกิดผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสิ่งสำคัญคือจะส่งผลโดยตรงต่อการเลี้ยงดูบุตร แม่วัยรุ่นที่มีความเครียด มักไม่เฝ้า ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ใช้ความรุนแรงต่อบุตร เช่น การทุบตี การใช้คำหยาบคาย หรือเลี้ยงดู ไม่เหมาะสม และบางรายเมื่อมีความเครียดสูง อาจมีภาวะซึมเศร้า ปล่อยปละละเลยบุตร ไม่สนใจ ดูแลบุตร หรืออาจรุนแรงถึงขั้นทอดทิ้งบุตร ความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่เพียงจะส่งผลต่อตัวแม่วัยรุ่น เท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการและคุณภาพชีวิตของบุตรอีกด้วย

4. จากการศึกษาแนวทางการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น สรุป ได้ว่า แม่วัยรุ่นมีแนวทางในการจัดการความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรที่ได้ผล คือ การส่งเสริมให้แม่วัยรุ่น ได้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้คำปรึกษาแนะนำหรือบริการ ที่เหมาะสม และการส่งเสริมให้บุคคลใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อนมีความเข้าใจ และมีทักษะในการ รับฟัง สนับสนุนกำลังใจที่ดีให้กับแม่วัยรุ่น ทั้งนี้เพราะการส่งเสริมให้แม่วัยรุ่นได้ทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยเบี่ยงเบนให้แม่วัยรุ่นมีความรู้สึกผ่อนคลายจากความตึงเครียด ทำให้อารมณ์เย็นลง มีสติมาก ขึ้น นำไปสู่การเผชิญปัญหาและจัดการความเครียดได้ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของชุตติกาญจน์ ชุนเพชร, (2557) ซึ่งพบว่า การผ่อนคลายความเครียด โดยให้แม่วัยรุ่นได้ทำกิจกรรมต่างๆ จะทำให้ แม่วัยรุ่นสร้างสมดุลชีวิต และเกิดทักษะในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น อีกทั้งเพราะแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่ ไม่สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ด้วยความอ่อนด้อยทางวุฒิภาวะ ขาดประสบการณ์ และ ขาดองค์ความรู้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงเป็นพี่เลี้ยงและแหล่งทรัพยากรสำคัญที่จะทำให้แม่วัยรุ่น มีช่องทางและโอกาสในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม คำปรึกษาและบริการที่เหมาะสม จะทำให้ ต้นเหตุความเครียดได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับผลการวิจัยของทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, ชุตติกาญจน์ แซ่ตัน, (2560) พบว่า การให้บริการของหน่วยบริการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับหญิงตั้งครรภ์ วัยรุ่น หากมีการให้บริการที่เป็นมิตร จะสามารถจัดการกับความเครียด และให้ความรู้ ดูแลแม่วัยรุ่น ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ต้องสร้างความตระหนักให้เกิดแก่บุคลากรในการดูแลหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ปรับเปลี่ยนทัศนคติทางบวก และสร้างทักษะที่จำเป็นในการดูแลแม่วัยรุ่น

นอกจากนี้ แม่วัยรุ่นต้องการการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะครอบครัว ที่อยู่ใกล้ที่สุดขณะแม่วัยรุ่นประสบปัญหา หากบุคคลใกล้ชิดมีความพร้อม รับฟังปัญหา ความรู้สึก และให้การสนับสนุนกำลังใจให้แม่วัยรุ่น จะทำให้แม่วัยรุ่นมีความพยายามในการจัดการกับความเครียด และพลังในการต่อสู้กับปัญหามากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของธนวัฒน์ รุ่งศิริวัฒนกิจ, (2561) พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว บุคคลใกล้ชิด มีความสัมพันธ์ต่อการตั้งครมภ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการให้การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ส่งผลในทางที่ดี ตั้งแต่ในระยะตั้งครมภ์ไปจนถึงระยะคลอดและหลังคลอด

## ข้อเสนอแนะการวิจัย

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตในการเลี้ยงดูบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ควรให้สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง บูรณาการร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง และสำนักงานศึกษาธิการจังหวัดพัทลุง ในการจัดทำหลักสูตรจัดอบรมเกี่ยวกับความรู้ในการเลี้ยงดูบุตร นอกเหนือจากหลักสูตรของกระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องของการเตรียมความพร้อมพ่อแม่หลังคลอดของโรงพยาบาล หรือ การติดตามพัฒนาการเด็กของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล แต่ควรเป็นหลักสูตรเฉพาะให้กับแม่วัยรุ่น เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีความรู้ เกิดสมรรถนะรอบด้านในการเลี้ยงดูบุตรตามช่วงวัย และเป็นการรับฟังถึงสมรรถนะที่แม่วัยรุ่นยังไม่มี ความมั่นใจ เพื่อเติมเต็มให้แม่วัยรุ่นมีศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น จะส่งผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดลดน้อยลง

2) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ควรมีกิจกรรมเพื่อลดภาระด้านการเงิน ดังนี้

2.1) ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นส่งเสริมอาชีพ เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เช่น การสนับสนุนทุนประกอบอาชีพ หรือวัสดุในการประกอบอาชีพ เช่น เมล็ดพันธุ์ผัก พันธุ์ไก่ เป็นต้น เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีอาชีพเสริมที่สามารถทำที่บ้าน เพื่อลดรายจ่าย หรือเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว รวมทั้งให้ความรู้ในการจ่ายเงิน การออมเงิน เพื่อเป็นต้นทุนให้แม่วัยรุ่นสามารถจัดการใช้จ่ายเงินได้อย่างเหมาะสม และลดการประสบปัญหาการเงิน นำมาสู่ความเครียด

2.2) ให้สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุงจัดระบบสวัสดิการให้แก่แม่วัยรุ่น โดยคัดกรองแม่วัยรุ่นเฉพาะราย จัดลำดับครอบครัวที่ประสบปัญหาทางการเงิน ส่งผลให้เกิดความเครียด และมีความเสี่ยงในการเลี้ยงดูบุตรไม่เหมาะสม โดยจัดสวัสดิการด้านเงินสงเคราะห์เพิ่มเติมในรายที่มีปัญหาเร่งด่วน ส่งต่อฝึกอาชีพในสถานฝึกอาชีพสตรี กรณีแม่วัยรุ่นมีความสนใจในการฝึกอาชีพ เพื่อเพิ่มทักษะทางอาชีพให้แม่วัยรุ่นมีช่องทางในการประกอบอาชีพ และสะท้อนปัญหาให้กรมกิจการเด็กและเยาวชน ในฐานะผู้รับผิดชอบโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ปรับระบบการช่วยเหลือที่มีความต่อเนื่อง และขับเคลื่อนในการจัดสรรงบประมาณเพื่อการดำรงชีพที่ยั่งยืนมากกว่าการช่วยเหลือเฉพาะหน้า

3) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรมีกิจกรรมเพื่อลดภาระด้านสุขภาพ ดังนี้

3.1) ควรให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นหน่วยในการคัดกรองแม่วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกว่าปัญหาด้านสุขภาพนั้น เป็นผลมาจากความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพหรือไม่ กรณีเป็นผลมาจากความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพและก่อให้เกิดความเครียด ให้ส่งต่อในการดูแลแม่วัยรุ่นมายังโรงพยาบาล เพื่อพบนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ในการผ่อนคลายความเครียด หรือเยียวยาจิตใจก่อนจะมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น

3.2) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุงนำเสนอผลการวิจัย ต่อที่ประชุมคณะกรรมการคุ้มครองเด็กจังหวัด คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนในมิติเชิงสุขภาพ

3.3) ให้บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด กำหนดเป็นมาตรการในการเยียวยาแม่วัยรุ่นที่เข้ารับการคุ้มครองสวัสดิภาพ ในขั้นตอนเตรียมความพร้อมก่อนกลับสู่ครอบครัว

4) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ควรมีกิจกรรมเพื่อลดความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ดังนี้

4.1) สนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ของแม่วัยรุ่นมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าของตนเองให้แก่แม่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง

4.2) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ดำเนินโครงการที่ส่งเสริมคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มแม่วัยรุ่นที่รับเงินตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด โดยผลักดันเข้าสู่ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด

4.3) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด ร่วมกันจัดระบบการให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับแม่วัยรุ่น โดยเน้นการสร้างคุณค่าในตนเอง เพื่อให้แม่วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างยั่งยืน

5) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่าการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ควรมีกิจกรรมส่งเสริมการสนับสนุนด้านอารมณ์ ดังนี้

5.1) สนับสนุนให้ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.) ซึ่งเป็นคณะทำงานด้านครอบครัวในชุมชน จัดกิจกรรมส่งเสริมการสนับสนุนความสัมพันธ์ในครอบครัวให้กับแม่วัยรุ่น และเฝ้าระวังปัญหาความเครียดในแม่วัยรุ่น พร้อมทั้งเป็นกลไกในการส่งต่อความช่วยเหลือไปยังหน่วยงานระดับจังหวัด



5.2) ส่งเสริมให้อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) เป็นเครือข่ายอาสาสมัครในการติดตามเยี่ยมเยียนครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อสนับสนุนกำลังใจ รับฟังปัญหา และให้คำปรึกษาเบื้องต้นเพื่อบรรเทาความเครียดให้กับแม่วัยรุ่น

5.3) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด จัดกิจกรรมให้แก่ครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อเรียนรู้บทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผลักดันโครงการเข้าสู่ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด

5.4) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด จัดระบบการให้คำปรึกษาแนะนำแบบครอบครัวบำบัด นอกเหนือจากการให้คำปรึกษาแนะนำรายบุคคล ในกรณีแม่วัยรุ่นประสบปัญหาด้านการสนับสนุนด้านอารมณ์

6) ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นควรมีกิจกรรมส่งเสริมการสนับสนุนด้านการประเมินค่า ดังนี้

6.1) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง ควรจัดกิจกรรมกลุ่มเฉพาะแม่วัยรุ่น และคัดเลือกแม่วัยรุ่นที่เป็นต้นแบบการเลี้ยงดูบุตรที่ดี เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับเพื่อนในกลุ่ม และจัดทำระบบออนไลน์ เพื่อให้แม่วัยรุ่นสามารถประเมินผลการเลี้ยงดูบุตรของตนเองผ่านเว็บไซต์ตามช่วยอายุของบุตร และมีระบบสะท้อนกลับเพื่อเสริมพลังใจให้กับแม่วัยรุ่นที่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี

6.2) ส่งเสริมให้ อสม.ติดตามเยี่ยมเยียนแม่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ติดตามพัฒนาการเด็ก และสะท้อนการเลี้ยงดูบุตรในเชิงบวกให้กับแม่วัยรุ่น

6.3) ผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดตั้งงบประมาณในเทศบัญญัติ เพื่อให้สนับสนุนการช่วยเหลือแม่วัยรุ่นและครอบครัว

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมเฉพาะสำหรับแม่วัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด โดยเป็นโปรแกรมที่เน้นการส่งเสริมสมรรถนะ ลดความรู้สึกเป็นภาระ สร้างคุณค่าในตนเอง และเสริมการสนับสนุนทางสังคมให้แก่แม่วัยรุ่นและครอบครัว

2) เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ซึ่งมีแม่วัยรุ่นที่อยู่นอกระบบโครงการดังกล่าว จึงควรมีการศึกษาความเครียดในแม่วัยรุ่นที่อยู่นอกระบบโครงการ

3) ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อต่อยอดการวิจัยในครั้งนี้ ว่าปัจจัยที่ส่งผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรนั้น เกิดจากสาเหตุใด และมีรายละเอียดเชิงลึกในแต่ละรายอย่างไร

4) ควรมีการศึกษาในระบบโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ว่าสามารถตอบรับกับสภาพปัญหาของแม่วัยรุ่น และลดความเครียดให้กับแม่วัยรุ่นได้หรือไม่

## บรรณานุกรม

- กนกพร นทีชนสมบัติ. (2555). ทฤษฎีการเปลี่ยนผ่าน: กรณีศึกษาศาสตร์ตั้งครุฑปกติ. *วารสาร มฉก. วิชาการ*, 31(1), 105-109.
- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2561). *คู่มือการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2559). *คู่มืออนามัยการเจริญพันธุ์*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จินตนา วัชรสินธุ์, สุนทราวดี เขียวพิเชฐ, และวรรณิ เดียววิเศษ. (2554). ปัจจัยทำนายความเครียดของการเป็นมารดาที่มีอายุ 0-3 ปี. *วารสารคณะสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 6(1), 32-41.
- ชนิดิพร ชลไพโร, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์, และเชียรชัย งามทิพย์วัฒนา. (2558). ต้นทุนทางจิตวิทยาและสุขภาพจิตในนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วารสารมหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 27(1), 34-35.
- ชัยญ์สุรีย์ สิงสุวรรณ. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดของมารดาวัยรุ่นมุสลิมที่มีบุตรเกิดก่อนกำหนดที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลทารกแรกเกิดในสามจังหวัดชายแดนใต้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ชูดานัญญ์ ชุนเพชร. (2557). *การดำเนินชีวิตของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดบุตรคนแรก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ดลฤดี แดงน้ำคู้. (2549). *ความเครียดของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูเด็กสมาธิสั้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ดวงใจ พันธภาค. (2553). *ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบิดามารดาเด็กออทิสติกที่นำบุตรเข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูล*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- ดวงหทัย ยอดทอง, วรรณภา คงสุริยะนาวิณ, อทิตยา พรชัยเกตุ, โอลิว ยอง, และอัจฉรา สี่หิรัญวงศ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลกับการซึมเศร้าในผู้ป่วยตายายที่ดูแลหลาน. *วารสารการพยาบาล*, 29(1), 108-121.
- ทรงสมร โสตะ. (2559). *สุขภาวะทางจิต ความคิดเชิงบวก คุณค่าของงาน และความผูกพันต่อองค์การของครูมัธยมศึกษาในเขตอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ. (2554). *ผลของโปรแกรมการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลเด็กสมองพิการ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ทิพย์วรรณ บุญยาภรณ์, และชุตติกาญจน์ แซ่ตัน. (2560). บทบาทพยาบาล: การจัดการความเครียดในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 4(3), 277-280.
- ธนวัฒน์ รุ่งศิริวัฒนกิจ. (2561). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจังหวัดเพชรบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเกริก, กรุงเทพฯ.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2550). *ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต*. *หมอชาวบ้าน*, 20(2), หน้า 69-78.
- นันทพร ปราบภูชื้อ, นุจรี ไชยมงคล, และยุนิ พงศ์จตุรวิทย์. (2554). *ผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลาการนอนหลับของทารก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นันทิยา เอกอริคมกิจ. (2560). *พื้นที่อารมณ์ของเด็กกับความเครียดของพ่อแม่*. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 31(3), 17-27.
- นิตยา ไทยาภิรมย์. (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. ใน *พิมพ์ภาพรณ์ กลั่นกลิ่น (บรรณาธิการ), การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย*. (หน้า 155-209). ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- นิริรัตน์ บุญदानนท์, และภัสรา นรารักษ์. (2555). *หยุดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเรื่องยากที่ต้องช่วยกัน* [จุลสาร]. นครราชสีมา: อินดี้อาร์ต.

- ปฐมาพร แสงพยับ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- พรทิพย์ ศิริบุรณ์พิพัฒนา, และศรีสุดา เอกกลิ่นรัตน์. (2555). ใน พรทิพย์ ศิริบุรณ์พิพัฒนา, และคณะ (บรรณาธิการ), การพยาบาลเด็กเล่ม 1 หลักและแนวคิดเกี่ยวกับการพยาบาลเด็ก และครอบครัวการพยาบาลทารกแรกเกิด (หน้า 1-34). นนทบุรี: ธนาเพรส.
- พิมพ์ศิริ พรหมใจษา, กรรณิการ์ กันธะรักษา, และจันทวรรณ เจริญสันติ. (2558). ผลของการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมต่อบทบาทการเป็นมารดาในสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 41(1), 97-104.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มาลัย สำราญจิตต์, กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล, พยอม อยู่สวัสดิ์, และธิดิมา จำปีรัตน์. (2540). การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ยูนิเซฟ . (2558). การวิเคราะห์สถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: องค์การยูนิเซฟประจำประเทศไทย.
- รัตโนทัย พลับรู้งการ. (2546). การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่กับชาวปัญญาและจิตสังคม. ใน สำหรี จิตตินันท์, วีรพงษ์ ฉัตรานนท์และศิริภรณ์ สวัสดิ์วร(บรรณาธิการ), *เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้สู่การปฏิบัติ* (หน้า 17-21). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯเวชสาร.
- รสสุคนธ์ เจริญสัจด์ศิริ. (2557). ปัจจัยทำนายความเครียดในการเป็นมารดาวัยรุ่นที่มีบุตรคนแรกวัยทารก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- รุจา ภูไพบูลย์. (2541). การพยาบาลครอบครัว. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรรณพร คำพิลา. (2560). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส และความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นครั้งแรก. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 37(1), 98-104.

- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2553). *การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า.
- วิวรรณ คล้ายคลึง. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุธรรม นันทมงคลชัย. (2554). *วิถีชีวิตของผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลานในเขตชนบทภาคเหนือของประเทศไทย*. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 41(1), 29-35.
- สุนิรัตน์ จันทร์ศรี, วิมลพรรณ นิธิพงศ์, และบุษยนาฏ เรืองรอง. (2560). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด*. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(3), 236-242.
- สุพานี สฤกษ์วานิช. (2552). *พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ : แนวคิดและทฤษฎี*. ปทุมธานี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาณี ไกรกุล, นุจรี ไชยมงคล, และมณีรัตน์ ภาครูป. (2552). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของบิดามารดากับสัมพันธภาพระหว่างบิดามารดาและบุตรป่วยที่รับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยวิกฤต*. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีชลบุรี*, 22(1), 19-28.
- สุภาภรณ์ บัณฑิต. (2558). *การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ รายวิชาการออกแบบพัฒนาหลักสูตรของนักศึกษาสาขาการศึกษาปฐมวัยชั้นปีที่ 2 ในการส่งเสริมสมรรถนะในศตวรรษที่ 21 ด้านการคิดอย่างสร้างสรรค์ผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้การเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, พิษณุโลก.
- สุ่มัจฉรา มานะชีวกุล, ทศนี ประสบกิตติคุณ, และพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม. (2555). *ปัจจัยทำนายความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรก*. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 30(1), 53-62.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2554). *รู้จักเด็กทั้งตัวและหัวใจ: พัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น*. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลเงินฮั่ว .
- องค์การแห่งชาติเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่นและไม่ได้วางแผน. (2008). *อัตราการเกิดของวัยรุ่น: สหรัฐอเมริกาเปรียบเทียบกับได้อย่างไร? .* ค้นจาก [http://www.thenationalcampaign.org/resources/pdf/TBR\\_InternationalComparison2006.pdf](http://www.thenationalcampaign.org/resources/pdf/TBR_InternationalComparison2006.pdf)

- อภิรัช อินทรางกุล ณ อยุธยา. (2554). *ความรู้เบื้องต้นการพยาบาลผดุงครรภ์ เล่ม 2 (ระยะคลอด และหลังคลอด)*. เชียงใหม่: ครองช่าง พรินติ้ง.
- อาภรณ์ ตีนาน. (2551). *แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป.
- อุดม เขาวรินทร์. (2551). การตั้งครรภ์ในสตรีวัยรุ่น. ใน เยื่อน ตันตินิรันดร, และวรพงศ์ ภู่งศ์(บรรณาธิการ), *เวชศาสตร์มารดาและทารกในครรภ์* (พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 149-156). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- อุทุมพร เมืองนามา. (2553). *ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความเครียดของพนักงานธนาคารสินเอเซีย จำกัด มหาชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2547). Parenting in 21st century. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณนา เรื่องกาญจนา เศรษฐ, วิฑูรณ บุญสิทธิ, และวิโรจน์ อารีย์กุล (บรรณาธิการ), *กลยุทธ์การดูแล และสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น* (หน้า 176-179). กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- อุรปริย เกิดในมก. (2557). *การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อุไรวรรณ โชติเกียรติ. (2552). Neonatal outcome of teenage pregnancy. ใน ดุสิต สถาวร, ฤดีวิไล สามโกเศศ, และสมศักดิ์ โล่ห์เลขา (บรรณาธิการ), *Advances in Pediatrics* (หน้า 191-196). กรุงเทพฯ: ปัยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- Akter, M. (2019). Physical and Psychological Vulnerability of Adolescents during Pregnancy Period as Well as Post Traumatic Stress and Depression after Child Birth. *Journal of Social Sciences*, 7, 170-177.
- Barry, P.D. (1988). *Mental Health and Mental Illness*. (6th ed.) Philadelphia: Lippincott-Raven.
- Berkman, L. F., & Syme, L. S. (1979). Social Networks, Host Resistance, and Mortality: a Nine-year Follow-up Study of Alameda County Residents. *Am. J. Epidemiol.* 109(2), 186-204.

- Brown, J. D., Harris, S. K., Woods, E. R., Buman, M. P., & Cox, J. E. (2012). Longitudinal Study of Depressive Symptoms and Social Support in Adolescent Mothers. *Matern Child Health J*, 16, 894–901.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 3.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-esteem* (2nd ed.). California: Consulting Psychologist Press.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-esteem inventories*. Palo Alto, C. A.: Consulting Psychologist Press.
- Corsini, J. & Raymond, J. (1999). *The Dictionary of Psychology*. Philadelphia: Brunner Mazal.
- Cronbach, L. J. (1951). "Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests". *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Fagan, J., Bernd, E., & Whiteman, V. (2007). Adolescent Fathers' Parenting Stress, Social Support and Involvement with Infants. *Journal of Research on Adolescence*, 17(1), 1-22.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, J. B., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. London: Pearson publishing.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Montgomery, R. J. V., Gonyea, J. G., & Hooyman, N. R. (1985). Caregiving and experience of subjective and objective burden. *Family Relation*, 34, 19-26.



- Musil, C., Youngblut, J. M., Ahn, S., & Curry, V. L. (2002). Parenting stress: A comparison of Grandmother Caretakers and Mothers. *Journal Mental Health Aging, 8*(3), 197-210.
- Muslow, M., Caldera, Y., Pursley, M., Reifman, A., & Houston, A. C. (2002). Multilevel Factors Influencing Maternal Stress during the First Three Years. *Journal of Marriage and family, 64*(4), 944-956.
- Noria, C. C. W. (2005). *Teenage Moms Become "Twenty-Something:" Paths to Self-Sufficiency*. (Doctoral dissertation). University of Notre Dame, Indiana.
- Osberg, M., & Hagekull, B. (2002). A Structural Modeling Approach to the Understanding of Parenting Stress. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(4), 615-625.
- Raikes, H. A., & Thompson, R. A. (2005) Efficacy and Social Support as Predictors of Parenting Stress among Families in Poverty. *Infant Mental Health Journal, 26*(3), 177-90.
- Robbins, S. P. (1996). *Prentice Hall Organization Behavior: Concept, Controversies and Applications*. (7th ed.). Englewood Cliffs; NJ: Prentice Hall.
- Rodgers, A. Y. (1998). Multiple Source of Stress and Parenting Behavior .*Children and Youth. Services Review, 20*(6), 525-546.
- Schumacher, K. L., & Meleis, A. I. (1994). Transitions: A Central Concept in Nursing. *Image the Journal of Nursing Scholarship, 26*, 119-127.
- Sesco, M. L., & Moffatt, M. E. (2003). Situational Maternal and Infant Influences on Parenting Stress among Adolescent Mother. *Issues Compr Pediatric Nurs, 26*(2), 103-122.
- Srofe, L. A. (1997). *Emotional Development : The Organization of Emotional Life in the Early Year*. New York: Cambridge University Press.

Tahmassian, K., Anari, A., & Fathabadi, M. (2011). The Influencing Factors on Parental Self-Efficacy of 2–6 year old Children's Mothers. *European Psychiatry, 26*, 1131.

VanDenBerg, M. P. (2012). *Protective Factors for Teen Mothers: Relations among Social Support, Psychological Resources, and Child Rearing Practices*. Colorado: Colorado State University.

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

ตารางความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

## ข้อมูลปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคม

## ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร

การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร	Mean	Std. Dev.	ระดับการรับรู้
1. ท่านไม่สามารถบอกได้ว่าลูกควรมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างในวัยนี้	2.94	0.85	ปานกลาง
2. ท่านจะมีภารกิจอื่น ๆ มากมาย ไม่สามารถหาเวลาเล่นกับลูกได้ทุกวัน	2.87	1.00	ปานกลาง
3. ท่านไม่สามารถปล่อยให้ลูกใช้ความพยายามหัดทำอะไรด้วยตนเองก่อน โดยไม่รีบเข้าไปช่วยหรือแย่งทำเสียเองทันที	2.84	0.93	ปานกลาง
4. ท่านไม่สามารถฝึกให้บุตรขับถ่ายเป็นเวลา	2.71	0.92	ปานกลาง
5. ท่านไม่สามารถจัดวางสิ่งของ อุปกรณ์ภายในบ้าน และบริเวณบ้านได้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับบุตร	2.86	0.94	ปานกลาง
6. ท่านไม่สามารถดูแลบุตรด้วยตนเองเมื่อบุตรเจ็บป่วย และไม่สามารถพาบุตรไปพบแพทย์ตามนัดหมายทุกครั้ง	3.02	1.06	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.88</b>	<b>0.73</b>	<b>ปานกลาง</b>

## ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน

ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	Mean	Std. Dev.	ระดับความรู้สึก
1. ท่านได้ใช้จ่ายเงินอย่างสิ้นเปลืองในการเลี้ยงดูบุตร	2.90	0.78	ปานกลาง
2. ท่านไม่สามารถซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับตัวท่านเอง เพราะต้องเก็บเงินไว้สำหรับการเลี้ยงดูบุตร	2.73	0.89	ปานกลาง
3. ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครสามารถให้การช่วยเหลือด้านการเงินของท่านได้	2.91	0.90	ปานกลาง
4. ท่านรู้สึกว่าสิ่งของเครื่องใช้สำหรับบุตรมีราคาแพง ไม่คุ้มค่าในการซื้อ	2.98	0.87	ปานกลาง
5. ตั้งแต่มีบุตร ทำให้ภาวะการเงินของท่านตึงเครียด	2.79	0.99	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>2.86</b>	<b>0.66</b>	<b>ปานกลาง</b>

### ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน

ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	Mean	Std. Dev.	ระดับความรู้สึก
1. ท่านพบว่าตัวเองได้ละทิ้งหลายอย่างในชีวิตเพื่อให้เวลากับการดูแลบุตร	3.13	0.87	ปานกลาง
2. ท่านรู้สึกว่าท่านถูกผูกไว้กับภาระของความเป็นแม่	3.19	0.92	ปานกลาง
3. ท่านรู้สึกว่า บทบาทความเป็นแม่ ทำให้ชีวิตท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่แย่ลง	3.32	1.15	ปานกลาง
4. การเลี้ยงดูบุตรเป็นความจำเป็นที่ท่านต้องทำ ทั้งที่ท่านไม่ยอมทำ	3.36	1.23	ปานกลาง
5. หากไม่ได้เลี้ยงดูบุตร ท่านจะมีอิสระมากขึ้น	3.35	1.15	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.27</b>	<b>0.77</b>	<b>ปานกลาง</b>

### ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ

ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	Mean	Std. Dev.	ระดับความรู้สึก
1. ตั้งแต่ท่านมีบุตร ท่านป่วยบ่อย และไม่แข็งแรงเหมือนเดิม	3.57	0.92	มาก
2. เมื่อท่านป่วย ท่านไม่ได้พบแพทย์ เพราะมีภาระในการดูแลบุตร	3.66	0.86	มาก
3. ตั้งแต่มีบุตร ท่านมีเวลาพักผ่อนน้อยลง	3.36	0.92	ปานกลาง
4. ท่านสูญเสียเวลาในการดูแลบุตร จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย	3.42	0.90	ปานกลาง
5. ท่านคิดว่า ถ้าท่านไม่ต้องดูแลบุตร ท่านจะมีเวลาดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น	3.58	0.93	มาก
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.52</b>	<b>0.69</b>	<b>มาก</b>

### ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	Mean	Std. Dev.	ระดับความรู้สึก
1. ท่านไม่รู้สึกภูมิใจในบทบาทของแม่	3.44	0.98	ปานกลาง
2. ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี	3.09	1.06	ปานกลาง
3. ท่านรู้สึกไม่มีความหวัง และมองไม่เห็นอนาคตในการเลี้ยงดูบุตร	3.07	1.02	ปานกลาง
4. ท่านรู้สึกว่าตัวท่านเองไม่เก่ง และไม่สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้	2.97	1.06	ปานกลาง
5. ท่านมองไม่เห็นจุดดีของตัวเอง และไม่สามารถมองข้ามจุดด้อยไปได้	3.00	1.02	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.11</b>	<b>0.89</b>	<b>ปานกลาง</b>

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของบุตร

พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของบุตร	Mean	Std. Dev.	ระดับทางอารมณ์
1. เมื่อบุตรถูกขัดจังหวะขณะที่กำลังดูคนม หรือกินอาหาร บุตรมี อาการหน้าแดง และร้องเสียงดัง	2.98	0.90	ปานกลาง
2. เมื่อแปลกที่ บุตรจะร้องงอแง ไม่ยอมนอน	3.05	0.87	ปานกลาง
3. บุตรมักจะโมโห ฉุนเฉียว เมื่อถูกขัดใจ	3.05	0.91	ปานกลาง
4. บุตรมักจะฉีртที่นอน กัดเล็บ หรือทำลายข้าวของ เพื่อ เรียกร้องความสนใจ	3.39	0.96	ปานกลาง
5. บุตรมักจะร้องไห้ อาละวาด และทุบตีผู้อื่น เมื่อถูกแย่ง ของ เล่น	3.37	0.91	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.17</b>	<b>0.72</b>	<b>ปานกลาง</b>

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์

การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์	Mean	Std. Dev.	ระดับการสนับสนุน
1. ตลอดเวลาที่เลี้ยงดูบุตร ท่านไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ และความเห็นอกเห็นใจจากคนรอบข้าง	3.50	0.80	มาก
2. เมื่อท่านมีความวิตกกังวลเรื่องลูกหรือการเลี้ยงดูบุตรไม่มีคน คอยปลอบโยน หรือให้กำลังใจท่าน	3.38	0.86	ปานกลาง
3. เมื่อท่านรู้สึกโมโห ไม่พอใจในการเลี้ยงดูบุตร ไม่มีคนที่ทำให้ ท่านใจเย็นลงเสมอ	3.23	0.87	ปานกลาง
1. ทุกครั้งที่ท่านร้องไห้ ไม่มีคนโอบกอดท่าน	3.20	0.91	ปานกลาง
2. คนรอบข้าง ไม่สามารถทำให้ท่านสดใส และอารมณ์ดี	3.33	0.89	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.33</b>	<b>0.70</b>	<b>ปานกลาง</b>

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า

การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	Mean	Std. Dev.	ระดับการสนับสนุน
1. ครอบครัวรู้สึกไม่ภูมิใจที่ท่านสามารถก้าวผ่านปัญหามาได้	3.59	0.79	มาก
2. มารดาคนอื่นๆไม่เคยจะขอเคล็ดลับการเลี้ยงดูบุตรจากท่าน	3.31	0.82	ปานกลาง
3. ท่านไม่ได้รับโอกาสให้เป็นต้นแบบ หรือถ่ายทอดประสบการณ์การเลี้ยงดูบุตรให้แก่ผู้อื่น	3.26	0.93	ปานกลาง
4. บุคคลที่พบเห็นมักจะบอกว่า บุตรของท่านมีพัฒนาการไม่สมวัย และมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม	3.61	0.87	มาก
5. ท่านรู้สึกว่ ครอบครัวไม่พึงพอใจในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน	3.69	0.75	มาก
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.49</b>	<b>0.58</b>	<b>ปานกลาง</b>

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร	Mean	Std. Dev.	ระดับการสนับสนุน
1. เพื่อนสนิทของท่าน ไม่ได้นำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูบุตรมาให้ท่าน	3.52	0.71	มาก
2. ครอบครัวไม่ได้ให้ข้อมูล ข่าวสารที่จำเป็นต่อชีวิต และการเลี้ยงดูบุตรของท่าน	3.65	0.74	มาก
3. ท่านไม่สามารถเข้าถึงบริการข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรได้ง่าย และมีช่องทางที่หลากหลาย	3.68	0.70	มาก
4. เมื่อท่านประสบปัญหาด้านพัฒนาการ หรือความเจ็บป่วยของบุตร ท่านไม่ได้รับคำแนะนำจากสถานบริการทางการแพทย์ที่ท่านได้รับการอย่างชัดเจน	3.77	0.75	มาก
5. เมื่อท่านประสบปัญหาด้านพฤติกรรมของบุตร ไม่มีหน่วยงานที่สามารถให้ข้อมูลหรือแนวทางในการแก้ปัญหาได้	3.64	0.78	มาก
6. ท่านไม่สามารถขอคำปรึกษาในการใช้ชีวิต หรือการเลี้ยงดูบุตรจากช่องทางการให้บริการที่เป็นมิตรภายในจังหวัด	3.65	0.86	มาก
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	<b>3.65</b>	<b>0.56</b>	<b>มาก</b>



ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ

การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ	Mean	Std. Dev.	ระดับการสนับสนุน
1. ครอบครัวไม่ได้สนับสนุนสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับท่านและบุตร	3.81	0.74	มาก
2. ครอบครัวของท่านไม่ได้ให้การช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระในการเลี้ยงดูบุตร	3.88	0.73	มาก
3. คนในชุมชนไม่ได้มาเยี่ยมเยียนท่านและบุตรอยู่เสมอ	3.61	0.93	มาก
4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างอาชีพ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับท่าน	3.58	0.91	มาก
5. ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นในการเลี้ยงดูบุตรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	3.56	0.95	มาก
6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้ติดตามสุขภาพของท่านและพัฒนาการของบุตรอย่างสม่ำเสมอ	3.58	0.85	มาก
7. บุคคลรอบข้างไม่ได้ช่วยดูแลบุตร เพื่อให้ท่านมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น	3.45	0.85	ปานกลาง
<b>รวมโดยเฉลี่ย</b>	3.64	0.59	มาก

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถามการวิจัย

### แบบสอบถามการวิจัย

**เรื่อง** “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุน  
เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง”

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2562 โดยผู้วิจัยขอให้ท่าน  
ตอบคำถามในแบบสอบถาม แบบสอบชุดนี้ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

<b>ส่วนที่ 1</b>	แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมารดาและทารก	มีข้อคำถาม	8 ข้อ
<b>ส่วนที่ 2</b>	แบบสอบถามความเครียดของมารดาในการดูแลบุตร	มีข้อคำถาม	15 ข้อ
<b>ส่วนที่ 3</b>	แบบสอบถามปัจจัยลักษณะของมารดา	มีข้อคำถาม	26 ข้อ
<b>ส่วนที่ 4</b>	แบบสอบถามพื้นฐานอารมณ์ของทารก	มีข้อคำถาม	5 ข้อ
<b>ส่วนที่ 5</b>	แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม	มีข้อคำถาม	23 ข้อ

รวมข้อคำถาม 77 ข้อ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ยุพาภรณ์ อภินันท์ตา ผู้วิจัย

วันที่เก็บข้อมูล...../...../..... เลขที่แบบสอบถาม.....

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมารดา

**คำชี้แจง** คำถามต่อไปนี้ เป็นคำถามเกี่ยวกับท่านและบุตรของท่านที่มีอายุระหว่าง แรกเกิดถึงหกปี

#### ข้อมูลเกี่ยวกับมารดา

- 1.ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
- 2.สามีของท่านอายุ.....ปี
- 3.สถานภาพสมรส
  - ( ) คู่/อยู่ด้วยกัน
  - ( ) หม้าย
  - ( ) หย่า
  - ( ) แยกกันอยู่
- 4.ลักษณะครอบครัว
  - ( ) เดี่ยว
  - ( ) ขยาย
- 5.ท่านมีอาชีพ.....
- 6.รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
  - ( ) ต่ำกว่า 5,000 บาท
  - ( ) 5,000-10,000 บาท
  - ( ) 10,001-15,000 บาท
  - ( ) 15,001-20,000 บาท
  - ( ) ตั้งแต่ 20,000 บาทขึ้นไป
  - ( ) เพียงพอ ( ) ไม่เพียงพอ
- 7.ผู้ดูแลบุตรเป็นหลัก คือ
  - ( ) ตัวท่านเอง ( ) ผู้อื่น โปรรตระกูล
- 8.ผู้ที่ช่วยดูแลบุตร คือ.....

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด คำว่า บุตร ในข้อความต่อไปนี้ หมายถึง บุตรของท่านซึ่งขณะนี้มีอายุระหว่างแรกเกิดถึงหกปี

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ท่านมีอาการปวดศีรษะ/ปวดท้อง เมื่อนึกถึงการดูแลบุตร					
2.ท่านเครียดจนไม่ยอมรับประทานอาหารเมื่อนึกถึงการดูแลบุตร					
3.ท่านรู้สึกท้อแท้ใจในการดูแลบุตร					
4.ท่านรู้สึกโกรธ เมื่อบุตรทำสิ่งที่ท่านสอนไม่ได้					
5.ท่านรู้สึกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของบุตร					
6.ท่านมีพฤติกรรมซ้ำ เช่น จับผม บีบมือ กระพริบตา เมื่อนึกถึงการดูแลบุตร					
7.ท่านนอนไม่หลับ เมื่อนึกถึงอนาคตของบุตร					
8.ท่านมักจะร้องไห้เมื่อนึกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของบุตร หรือรู้สึกเหนื่อยในการแก้ปัญหา					
9.ท่านรู้สึกสับสนจนไม่อยากเลี้ยงดูบุตร					
10.ท่านรู้สึกกังวลใจว่าไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้					
11.ท่านไม่ไหวกับพฤติกรรมของบุตร จนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และใช้ความรุนแรง เช่น ทุบตีบุตร					
12.ท่านมีความคิดที่จะมอบบุตรให้อยู่ในความดูแลของผู้อื่น					
13.ท่านมักจะคิดวนเวียนถึงเรื่องของบุตรซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้					
14.ท่านคิดว่า ถ้าท่านไม่ต้องดูแลบุตร ท่านจะคลายความกังวลใจ					
15.การดูแลบุตร ทำให้ท่านไม่สบายใจ ไม่มีความสุข					

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยด้านลักษณะของมารดา

#### 3.1 การรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองในการเลี้ยงดูบุตร

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (√) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เกี่ยวกับความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน ถึงแม้ว่าท่านยังไม่มีประสบการณ์ตามข้อความนั้นๆ เลย ก็ขอให้ท่านพิจารณาว่าถ้ามีเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น ท่านคิดว่าท่านจะสามารถดูแลบุตรของท่านได้ในระดับใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ท่านไม่สามารถบอกได้ว่าลูกควรมีความสามารถที่จะทำอะไรได้บ้างในวัยนี้					
2.ท่านจะมีภารกิจอื่นๆ มากมาย ท่านไม่สามารถหาเวลาเล่นกับลูกได้ทุกวัน					
3.ท่านไม่สามารถปล่อยให้ลูกใช้ความพยายามหัดทำอะไรด้วยตนเองก่อน โดยไม่รีบเข้าไปช่วยหรือแย่งทำเสียเองทันที					
4.ท่านไม่สามารถฝึกให้บุตรขับถ่ายเป็นเวลา					
5.ท่านไม่สามารถจัดวางสิ่งของ อุปกรณ์ ภายในบ้าน และบริเวณบ้านได้เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับบุตร					
6. ท่านไม่สามารถดูแลบุตรด้วยตนเองเมื่อบุตรเจ็บป่วย และไม่สามารถพาบุตรไปพบแพทย์ตามนัดหมายทุกครั้ง					

### 3.2 ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดถึงความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินในการเลี้ยงดูบุตร

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ท่านได้ใช้จ่ายเงินอย่างสิ้นเปลืองในการเลี้ยงดูบุตร					
2.ท่านไม่สามารถซื้อสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับตัวท่านเอง เพราะต้องเก็บเงินไว้สำหรับการเลี้ยงดูบุตร					
3.ท่านรู้สึกว่า ไม่มีใครสามารถให้การช่วยเหลือด้านการเงินของท่านได้					
4.ท่านรู้สึกว่า สิ่งของเครื่องใช้สำหรับบุตรมีราคาแพง ไม่คุ้มค่าในการซื้อ					
5.ตั้งแต่มีบุตร ทำให้ภาวะการเงินของท่านติดขัด					

### 3.3 ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ถึงความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวันในการเลี้ยงดูบุตร

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ท่านพบว่าตัวเองได้ละทิ้งหลายอย่างในชีวิต เพื่อให้เวลากับการดูแลบุตร					
2.ท่านรู้สึกว่าท่านถูกผูกไว้กับภาระของความเป็นแม่					
3.ท่านรู้สึกว่า บทบาทความเป็นแม่ ทำให้ชีวิตท่านเปลี่ยนไปในทางที่แย่ลง					
4.การเลี้ยงดูบุตรเป็นความจำเป็นที่ท่านต้องทำ ทั้งที่ท่านไม่ยอมทำ					
5.หากไม่ได้เลี้ยงดูบุตร ท่านจะมีอิสระมากขึ้น					

### 3.4 ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ถึงความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพในการเลี้ยงดูบุตร

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ตั้งแต่ท่านมีบุตร ท่านป่วยบ่อย และไม่แข็งแรงเหมือนเดิม					
2. เมื่อท่านป่วย ท่านไม่ได้พบแพทย์ เพราะมีภาระในการดูแลบุตร					
3. ตั้งแต่มีบุตร ท่านมีเวลาพักผ่อนน้อยลง					
4. ท่านสูญเสียเวลาในการดูแลบุตร จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย					
5. ท่านคิดว่า ถ้าท่านไม่ต้องดูแลบุตร ท่านจะมีเวลาดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น					

### 3.5 แบบสอบถามความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด ถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านไม่รู้สึกรุ้มนใจในบทบาทของแม่					
2. ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี					
3. ท่านรู้สึกหมดหวัง และมองไม่เห็นอนาคตในการเลี้ยงดูบุตร					
4. ท่านรู้สึกว่าตัวท่านเองไม่เก่ง ไม่สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆในชีวิตมาได้					
5. ท่านมองไม่เห็นจุดดีของตัวเอง แต่มองเห็นแต่จุดด้อย					



#### ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของทารก

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุตรของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.เมื่อเด็กถูกขัดจังหวะขณะที่กำลังดูดนมหรือกินอาหาร มีอาการหน้าแดง และร้องเสียงดัง					
2.เมื่อแปลกที่ เด็กจะร้องแงแง ไม่ยอมนอน					
3.เด็กมักจะโมโห ฉุนเฉียว เมื่อถูกขัดใจ					
4.เด็กมักจะฉีртที่นอน กัดเล็บ หรือทำลายข้าวของ เพื่อเรียกร้องความสนใจ					
5.เด็กมักจะร้องไห้ อาละวาด และทุบตีผู้อื่นเมื่อถูกแย่งของเล่น					

#### ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

##### 5.1 การขาดสนับสนุนด้านอารมณ์

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เกี่ยวกับการสนับสนุนด้านอารมณ์ในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ตลอดเวลาที่เลี้ยงดูบุตร ท่านไม่ได้รับความรัก ความเอาใจใส่ และความเห็นอกเห็นใจจากคนรอบข้างเสมอ					
2.เมื่อท่านมีความวิตกกังวลเรื่องลูกหรือการเลี้ยงดูบุตร ไม่มีคนคอยปลอบโยน หรือให้กำลังใจท่าน					
3.เมื่อท่านรู้สึกโมโห ไม่พอใจในการเลี้ยงดูบุตร ไม่มีคนที่ทำให้ท่านใจเย็นลงเสมอ					
4.ทุกครั้งที่ท่านร้องไห้ ไม่มีคนโอบกอดท่าน					
5.ไม่มีคนรอบข้างที่ทำให้ท่านสดใส และอารมณ์ดี					

## 5.2 การขาดสนับสนุนด้านการประเมินค่า

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (v) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเกี่ยวกับการประเมินค่าของครอบครัว หรือของสังคม ในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ครอบครัวไม่รู้สึกภูมิใจที่ท่านสามารถก้าวผ่านปัญหามาได้					
2. มารดาคนอื่นๆไม่เคยขอเคล็ดลับการเลี้ยงดูบุตรจากท่าน					
3. ท่านไม่ได้รับโอกาสให้เป็นต้นแบบ หรือถ่ายทอดประสบการณ์การเลี้ยงดูบุตรให้แก่ผู้อื่น					
4. บุตรของท่านมีพัฒนาการไม่สมวัย และมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม ไม่เคยได้รับการชื่นชมของบุคคลที่พบเห็น					
5. ท่านรู้สึกว่า ครอบครัวไม่พึงพอใจในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน					

## 5.3 การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (v) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเกี่ยวกับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัว ชุมชน สังคม หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เพื่อนสนิทของท่าน ไม่เคยนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเลี้ยงดูบุตรมาให้ท่านเสมอ					
2. ครอบครัวไม่เคยให้ข้อมูล ข่าวสารที่จำเป็นต่อชีวิต และการเลี้ยงดูบุตรของท่าน					
3. ท่านไม่สามารถเข้าถึงบริการข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรได้ง่าย และมีช่องทางที่หลากหลาย					

4.เมื่อท่านประสบปัญหาด้านพัฒนาการ หรือความเจ็บป่วยของบุตร ท่านไม่ได้รับคำแนะนำจากสถานบริการทางการแพทย์ที่ท่านไปรับบริการอย่างชัดเจน					
5.เมื่อท่านประสบปัญหาด้านพฤติกรรมของบุตร ไม่มีหน่วยงานที่สามารถให้ข้อมูลหรือแนวทางในการแก้ปัญหาได้					
6.ท่านไม่สามารถขอคำปรึกษาในการใช้ชีวิตหรือการเลี้ยงดูบุตร จากช่องทางการให้บริการที่เป็นมิตรภายในจังหวัด					

#### 5.4 การขาดการสนับสนุนทางด้านแรงงานวัตถุ

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย (v) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านแรงงานวัตถุ จากชุมชน สังคม หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูบุตรของท่าน ว่าอยู่ในระดับใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ครอบครัวไม่เคยสนับสนุนสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับท่าน และบุตร					
2.ครอบครัวของท่านไม่ได้ให้การช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระในการเลี้ยงดูบุตร					
3.คนในชุมชนไม่เคยมาเยี่ยมเยียนท่านและบุตร					
4.หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่เคยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างอาชีพ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับท่าน					
5.ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นในการเลี้ยงดูบุตรจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง					
6.หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่เคยติดตามสุขภาพของท่าน และพัฒนาการของบุตรอย่างสม่ำเสมอ					
7.บุคคลรอบข้างไม่ได้ช่วยดูแลบุตร ทำให้ท่านไม่มีเวลาส่วนตัว					

## ตอนที่ 6 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

### วิธีจัดการความเครียดของท่าน

วิธีการที่ได้ผล.....

.....

.....

.....

วิธีการที่ไม่ได้ผล.....

.....

.....

.....

ท่านคิดว่า สิ่งที่จะส่งเสริมให้ท่านมีศักยภาพในการเลี้ยงบุตรได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ คือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมต่อโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**“ส่งเสริมศักยภาพแม่ เพื่อการดูแลบุตรอย่างมีคุณภาพ”**

ภาคผนวก ค  
เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
สำนักสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
 โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รหัสรับโครงการ: 2020 PSU – St – Qn 011

ชื่อโครงการ: ปัจจัยในการทำนายความเครียดการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่ได้รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

รหัสหนังสือรับรอง: PSU IRB 2020 – PSU – St 010

ชื่อหัวหน้าโครงการ: นางยุพาภรณ์ อภินันท์ตา

หน่วยงานที่สังกัด: หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการเข้ารับการประเมินจริยธรรมในงานวิจัย  
 2. เครื่องมือวิจัย  
 3. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

วันที่รับรอง: 14 สิงหาคม 2563

วันที่หมดอายุ: 14 สิงหาคม 2565

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้น ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับหลักการ เบลมอนต์ (Belmont) จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และขอให้รายงานผลการวิจัยทุก 1 ปี ตามแบบฟอร์ม AP-007

(ลงนาม)

*ศศิธร พงศ์สาร*

(ศาสตราจารย์ ดร. ศศิธร พงศ์สาร)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ภาคผนวก ง  
บทความการประชุมวิชาการ

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดาและด้านการสนับสนุน  
จากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุน  
เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

The Relationships between Maternal Factors , Social Support and  
Stress of Adolescent mothers under the Child Support Grants  
in Phatthalung Province

.....

ยุพาภรณ์ อภินันท์ดา

นักศึกษาระดับปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<sup>1</sup>

Yupaporn Apinanda

Requirements for the Degree of Master of Arts in Human and Social Development

Prince of Songkla University

marineda.mai@gmail.com

เกษตรชัย และหีม<sup>2</sup>

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<sup>2</sup>

Kasetchai Laeheem<sup>2</sup>

Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University<sup>2</sup>

ฤทัยชนนี สิทธีชัย<sup>3</sup>

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์<sup>3</sup>

Ruthaychonnee Sittichai<sup>3</sup>

Faculty of Humanities and Social Sciences, Prince of Songkla University<sup>3</sup>



## บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา และด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมอาร์ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลของการวิจัยพบว่าแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 การรับรู้ว่าจะขาดสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารและการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัดดูไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร

## Abstract

The objectives of this study was to investigate the relationships between maternal factors, social support and stress of Adolescent mothers under the Child Support Grants in Phatthalung Province. 220 sampling participants were used and the data were analyzed with R program to identify means, standard deviation, and Pearson correlation. The results reveals that overall, Adolescent mothers who earned the Child Support Grants had stress in taking care of their babies in moderate level. The feelings of financial burden, well-being, and low self-esteem were correlated positive with the stress of raising the babies with statistically at 0.001 level. Mother's acceptance of lacking the ability to bring up the babies was correlated positively with the stress of raising the babies with statistically at 0.01 level. Lack of emotional support and evaluative support were positively related with the stress of raising the babies with statistically at 0.05 level. However, the feeling of daily chore burden, lack of information and news support, and lack of material support were not correlated with the stress of raising the babies.

**คำสำคัญ:** ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ปัจจัยด้านลักษณะมารดา ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมแม่วัยรุ่น

## บทนำ

เมื่อวัยรุ่นต้องก้าวมาสู่ความเป็นแม่ขณะที่ยังไม่มีความพร้อม ส่งผลให้วิถีชีวิตบางส่วนขาดหายไป แม่วัยรุ่นบางคนไม่สามารถศึกษาต่อได้ ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หรือหยุดพักการเรียน เพราะไม่สามารถทำบทบาทหน้าที่ในการเป็นแม่ควบคู่ไปกับการเรียนได้ และโอกาสที่จะกลับมาศึกษาต่อเป็นไปได้ยาก ทำให้แม่วัยรุ่นขาดโอกาสทางการศึกษา และมีโอกาสทางอาชีพน้อยลง (วิโรจน์ อารีย์กุล, 2553) การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ต้องมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ทำให้แม่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ จึงเกิดความเครียดตามมา ซึ่งความเครียดนี้ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อแม่วัยรุ่นเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร และคุณภาพชีวิตของบุตรด้วย (นิตยา ไทยาภิรมย์, 2555) นอกจากนี้ แม่ที่มีอายุน้อย มักมีอาการที่แปรปรวนไม่คงที่ เนื่องจากแม่ที่เป็นวัยรุ่น ยังขาดวุฒิภาวะ ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของเด็ก แม่วัยรุ่นยังอาจจะมีจิตใจและอารมณ์ที่ไม่มั่นคงเพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลต่อการกระทำ ความรุนแรงต่อเด็กได้อีกด้วย (นิริรัตน์ บุญตานนท์ และคณะ, 2555)

การเลี้ยงดูบุตรถือได้ว่าเป็นงานที่ทำทนายและสลับซับซ้อนอย่างมากที่สุดในบรรดางานทุกอย่าง อาจกล่าวได้ว่า ไม่มีงานใดสำคัญสำหรับสังคมมนุษย์เท่ากับการเลี้ยงดูบุตร (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2547) การเป็นพ่อแม่ที่ต้องมีหน้าที่เลี้ยงดูบุตร เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ตามแนวคิดความเครียดของการเป็นพ่อแม่ (Abidin, 1995; Belsky, 1984) อธิบายว่าความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่มีความซับซ้อนมาก เพราะเป็นเรื่องความไม่สมดุลของความต้องการและการตอบสนองความต้องการ ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะแม่วัยรุ่นซึ่งมีอายุน้อย ประสบการณ์น้อย จะเกิดความเครียดได้ง่าย ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น มาจากปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม สำหรับปัจจัยด้านลักษณะของมารดาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร เป็นการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำกิจกรรมเป้าหมายสำเร็จหรือไม่ หากแม่มีการรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตรสูงจะมีระดับความเครียดสูง (อาภรณ์ ดินาน, 2551) มีรายงานการวิจัยพบว่า แม่ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงในการทำหน้าที่ จะมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรระดับต่ำ (สุ่มัจฉรา มานะชีวกุล, ทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ และพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, 2555) และการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดของมารดาที่มีบุตรวัยก่อนเรียนได้ดีที่สุด (Tahmassian, Anari & Fathabadi, 2011) นอกจากนี้ ความรู้สึกเป็นภาระ ไม่ว่าจะความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน เนื่องจากการเลี้ยงดูเด็กมีค่าใช้จ่ายสูง ด้านกิจวัตรประจำวัน ซึ่งต้องเพิ่มภาระจากกิจวัตรประจำวันปกติ และด้านสุขภาพ เพราะต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง ร่างกายอ่อนล้า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูเด็กได้ง่าย แต่ทั้งนี้การดูแลเด็ก สามารถสร้างความรู้สึกเชิงบวกได้ เพราะ

การได้เห็นพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก ทำให้ผู้เลี้ยงดูมีความสุข เกิดความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาท หากความรู้สึกมีคุณค่าเพิ่มสูงขึ้น ความเครียดก็จะลดน้อยลง (วิวรรณ คล้ายคลึง, 2561)

นอกจากนี้ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดน้อยลง การที่แม่วัยรุ่นดูแลบุตรลำพังโดยไม่มีสามีหรือญาติพี่น้องคนอื่นคอยช่วยเหลือดูแลเป็นสิ่งที่ทำให้แม่เกิดความเครียดได้ง่าย แต่แม่วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมที่มากเพียงพอจะสามารถดูแลบุตรได้ดีกว่า นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนจากสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเป็นมารดาที่ดีปัจจัยหนึ่ง (นฤมล วิบุโร และคณะ, 2550; สุมัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ, 2555)

จากการผลการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ค้นพบตัวตนของแม่วัยรุ่นที่เข้าสู่ระบบสวัสดิการแห่งรัฐ สถิติการขึ้นทะเบียนรับสิทธิ์ตามโครงการทั่วประเทศ มีแม่วัยรุ่นขึ้นทะเบียน จำนวน 1 ใน 4 ของผู้ขึ้นทะเบียนทั้งหมด (คู่มือการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561) นั่นหมายความว่า ยังมีแม่วัยรุ่นจำนวนหนึ่งที่ประสบความยากลำบากในการเลี้ยงดูบุตร แต่ยังคงยืนหยัดที่จะดูแลบุตรด้วยตนเอง และจากสถิติข้อมูลผู้รับสิทธิ์ตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี 2558-2563 พบว่า แม่วัยรุ่นที่ขึ้นทะเบียนรับสิทธิ์ตามโครงการ มีจำนวน 696 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง เกิดความเครียดได้ง่าย และส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร คำถามสำคัญคือ “ปัจจัยใดที่ส่งผลให้แม่วัยรุ่นเหล่านี้เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร?” ในขณะที่ข้อมูลการรายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดพัทลุง พบว่า สถานการณ์ปัญหาเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่กับปู่ย่าตายาย เครือญาติ หรือผู้ถูกจ้างเลี้ยง ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่คลอดจากแม่วัยรุ่น แม่วัยรุ่นหลายรายส่งเด็กเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากไม่มีความพร้อมในการดูแล จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่า สิ่งใดที่เป็นความเครียดของแม่วัยรุ่นเหล่านี้ เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีคุณภาพ ปัจจัยเหล่านี้จะเป็นคำตอบในการกำหนดแนวทางสร้างภูมิคุ้มกันให้กับแม่วัยรุ่น และจะส่งผลต่อการพัฒนาเด็กปฐมวัย

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของสถานการณ์ดังกล่าว และพบว่าแม่จะมีการศึกษาวิจัยเรื่องแม่วัยรุ่นจำนวนมากในหลายปีที่ผ่านมา แต่ยังคงเป็นประเด็นสำคัญระดับชาติ และเป็นนโยบายของประเทศที่ยังต้องหามาตรการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาในหลายมิติ เพราะปัญหาเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์สังคมที่ไม่หยุดนิ่ง ประกอบกับผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบงานวิจัยในลักษณะนี้มาก่อน การศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านมารดาและด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง” จะเป็นการค้นหาคำตอบของสิ่งที่จะสนับสนุนให้แม่วัยรุ่นมีกำลังใจในการ

เลี้ยงบุตร ป้องกันการทอดทิ้งบุตร เชื่อมโยงไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสม และจะเป็นต้นแบบในการให้ความรู้ สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กลุ่มแม่วัยรุ่นที่กำลังตั้งครรรภ์ เพื่อให้ก้าวผ่านภาวะวิกฤติลดความเสี่ยงในการทอดทิ้งบุตร และจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งคำตอบจะนำไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมเพื่อให้แม่วัยรุ่นได้มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาเด็กปฐมวัย ต่อยอดสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดาและปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบบรรยายเชิงความสัมพันธ์ (Descriptive correlation research) โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดาและปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดย ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ประกอบด้วย การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม ประกอบด้วย การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูล การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า และการขาดการสนับสนุนด้านวัตถุประสงค์ของ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ แม่วัยรุ่นที่มีรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี 2558- 2563 มีจำนวนประมาณ 696 คน ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

- (1) เป็นแม่ที่คลอดบุตรขณะอายุไม่เกิน 20 ปี บริบูรณ์
- (2) สามารถอ่านเขียน และสื่อสารภาษาไทยได้
- (3) ยินยอมและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ตามแนวคิดของแฮร์ (Hair,2010) ต้องมีขนาดอย่างน้อย 20 เท่าของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรทั้งหมด จำนวน 11 ตัวแปร ขนาดกลุ่มตัวอย่างจึงมีจำนวน 220 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการหยิบสลากแบบไม่ใส่คืน จนได้ครบจำนวน 220 คน และมีการแบ่งกลุ่มตามอำเภอ จำนวน 11 อำเภอ ตามสัดส่วน อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 1-3 อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 4-7 อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 8-11 ดังนี้

1.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 1-3	จำนวน	90 คน
2.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 4-7	จำนวน	75 คน
3.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 8-11	จำนวน	55 คน
	รวม	220 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมารดา ส่วนที่ 2-4 ผู้วิจัยได้พัฒนาหาคุณภาพเครื่องมือ และมีเกณฑ์ปกติในการแปลผล โดยเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 มากที่สุด 2 มาก 3 ปานกลาง 4 น้อย และ 5 น้อยที่สุด ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .934 ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา แบบสอบถามการรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตในการเลี้ยงดูบุตร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .909 แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .881 แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .872 แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .931 แบบสอบถามความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .859 ส่วนที่ 4 ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .844 แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .802 แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .801 แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .831

### การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยมีหนังสือประสานไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับขึ้นทะเบียนกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อแจ้งวันและเวลาในการเก็บข้อมูล และมีหนังสือขออนุญาตผู้นำชุมชนในการเก็บข้อมูลลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล โดยการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำการทำแบบสอบถาม ตรวจสอบ

แบบสอบถาม พร้อมสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยใช้นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ของหน่วยงานสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในจังหวัดพัทลุง จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นวิชาชีพที่มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ การสัมภาษณ์ การรักษาความลับ ตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ ไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มเป้าหมาย ใช้วิธีการประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการเก็บข้อมูล และความหมายของข้อคำถาม เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันของผู้เก็บข้อมูล โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ 11 อำเภอ 73 ตำบล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ประมาณ 1 เดือน

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรตามคือ ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น และตัวแปรอิสระคือ ปัจจัยด้านลักษณะมารดา (การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง) และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม ( การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุประสงค์)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมอาร์ (R Program) เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลภาคบรรยายโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะมารดาและปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

### ผลการวิจัย

1.กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแม่วัยรุ่นที่มีอายุเฉลี่ย 20.24 ปี ซึ่งมีอายุต่ำที่สุด 16 ปี และอายุมากที่สุด 24 ปี ในขณะที่สามีของกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 25.13 ซึ่งมีอายุน้อยที่สุด 15 ปี อายุมากที่สุด 48 ปี นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.55 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 26.36 เป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ 2.27 และหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 1.82 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย โดยอาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 56.36 และอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 43.64 กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือ ว่างานค้าขาย เกษตรกร ข้าราชการ/ลูกจ้าง และนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 22.27 10.45 7.27 3.18 และ 1.82 ตามลำดับ สำหรับรายได้ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ 5,000 – 10,000 บาท

มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.73 รองลงมาคือ มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท 10,001-15,000 บาท และ 15,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 45.00 6.82 และ 0.45 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ดูแลบุตรด้วยตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.36 รองลงมา คือ ผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 7.3 มารดาของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 5.4 และยายของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

2. แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74) จากการวิเคราะห์ปัจจัยด้านลักษณะมารดา พบว่า ตัวแปรทั้ง 5 ตัวแปรอยู่ในระดับปานกลาง มีความรู้สึกเป็นภาระในกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีการรับรู้ข่าวสารสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร และมีความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 3.52 3.11 2.88 และ 2.86 ตามลำดับ และส่วนปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม พบว่า แม่วัยรุ่นขาดการสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร และขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และ 3.64 ตามลำดับ อีกทั้งแม่วัยรุ่นขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า และขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 และ 3.33 ตามลำดับ รายละเอียดดังตาราง 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามและตัวแปรอิสระ

ตัวแปร	Mean	S.D.	ระดับ
<b>ตัวแปรตาม</b>			
ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น	2.74	0.42	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา</b>			
การรับรู้ข่าวสารสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร	2.88	0.73	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	2.86	0.66	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	3.77	0.77	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	3.52	0.69	ปานกลาง
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	3.11	0.89	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม</b>			
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์	3.33	0.70	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	3.49	0.58	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร	3.65	0.56	มาก
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ	3.64	0.59	มาก

3. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มี 3 ตัวแปร โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดของแม่วัยรุ่น คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $r = 0.270$ ) ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $r = 0.240$ ) และ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $r = 0.225$ ) สำหรับตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มี 1 ตัวแปร โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับความเครียดของแม่วัยรุ่น คือ การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ( $r = 0.214$ ) ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปร โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมความเครียดของแม่วัยรุ่น คือ การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ ( $r = 0.137$ ) และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า ( $r = 0.135$ ) ในขณะที่ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัดดูไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง รายละเอียดดังตาราง 2

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นกับตัวแปรอิสระทั้ง 10 ตัว

ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น	&	r	p-value	95% ช่วง ความเชื่อมั่น
การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร		0.214**	0.001	0.084,0.337
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน		0.240***	0.000	0.112,0.361
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน		0.021	0.752	-0.111,0.153
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ		0.270***	0.000	0.125,0.427
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง		0.225***	0.000	0.095,0.347
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์		0.137*	0.042	0.005,0.264
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า		0.135*	0.045	0.003,0.262
การขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร		0.051	0.447	-0.081,0.182
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัดดู		-0.059	0.386	-0.189,0.074

\*p < .05

\*\*p < .01

\*\*\*p < .001



## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ได้ค้นพบว่า การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะในการเลี้ยงดูบุตร หากแม่วัยรุ่นมีความรู้สึกว่าตนเองขาดสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตรสูง จะทำให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ในการเลี้ยงดูบุตร และเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม่วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ก็จะมีมีความเครียดน้อย และสามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี ในขณะที่แม่วัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร จะมีความเครียดสูง และไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสม บางรายมีการปล่อยปละละเลย หรือทำร้ายบุตร สอดคล้องทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหรือความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของอัลเบิร์ต บันดูรา เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของมนุษย์ในแต่ละคนมีความแตกต่างกัน นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ เนื่องจากความสามารถของมนุษย์นั้นไม่ตายตัว มีความเป็นพลวัต (Dynamic) หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ์ที่แตกต่าง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของทัศนี ประสภกิตติคุณ (2554) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การศึกษาของแม่ การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารก จากการศึกษากลุ่มเป้าหมาย พบว่าความเครียดของแม่ในการเลี้ยงดูบุตรนั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลบุตร และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Raikes และ Thompson ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการดูแลทารกมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของแม่ในการเลี้ยงดูบุตร โดยระบุว่า การที่แม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นับว่าเป็นคุณค่าทางด้านจิตใจ (psychological resource) ที่มีส่วนสำคัญช่วยลดความเครียดที่สัมพันธ์กับการเลี้ยงดูบุตรได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของแม่ชาวอิหร่าน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า แม่ที่มีระดับความมั่นใจอย่างมากในการที่จะกระทำกิจกรรมตามบทบาทของความเป็นแม่ ก็จะทำให้ความเครียดของแม่ในการเลี้ยงดูบุตรลดน้อยลง

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบอีกว่าความรู้สึกเป็นภาระ ทั้งภาระด้านการเงินและภาระด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น เพราะแม่วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณสมบัติต้องจ่ายเงินอย่างสิ้นเปลืองในการเลี้ยงดูบุตร มีภาวะการเงินตึงเครียด รู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ภาระทางการเงินสูงขึ้น แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีมีความเครียดสูง ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่แม่วัยรุ่นที่มองว่าการเลี้ยงดูบุตรจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เป็นภาระต่อตนเอง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีมีความเครียดลดน้อยลง และทำให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่าง

เหมาะสมมากขึ้น และหากแม่วัยรุ่นรู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตร ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อย มีเวลาพักผ่อนน้อย สุขภาพแย่ลง แม่วัยรุ่นเหล่านี้จะรู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตร กลายเป็นภาระด้านสุขภาพ ทำให้เกิดความเครียด และไม่มีความสุขในการเลี้ยงดูบุตร สอดคล้องกับแนวคิดของ George and Dwyther (1986) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกเป็นภาระ เป็นความยากลำบาก หรือเป็นสิ่งรบกวนสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของบุคคล ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ สอดคล้องกับผลการวิจัยของของสุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ (2554) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลาน ประสบความเครียด เนื่องจากต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูหลาน ซึ่งมีค่าใช้จ่ายในหลายๆด้าน โดยพ่อแม่ของเด็กไม่ได้ทำหน้าที่ในการส่งเสียเลี้ยงดู ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นภาระทางการเงินเพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกเป็นภาระทางการเงินจึงส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ (2560) พบว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ทำให้ย่า/ยาย มีความเครียดในการเลี้ยงดูหลาน และทำให้ประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูหลานลดลง

ในประเด็นของความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นเช่นเดียวกัน เพราะแม่วัยรุ่นที่ไม่มีความภูมิใจในบทบาทความเป็นแม่ มองไม่เห็นความหวังหรืออนาคตในการเลี้ยงดูบุตร จะรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี มองไม่เห็นจุดดีของตนเอง รู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองสูง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีความเครียดสูง เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถเป็นแม่ที่ดีได้ สอดคล้องกับแนวคิดของคูเปอร์สมิธ กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง โดยแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของวรรณพร คำพิลา และคณะ (2562) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรปัจจัยหนึ่ง การที่แม่วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร เกิดความพึงพอใจในบทบาทการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และส่งผลให้ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรลดลง

และในส่วนของการสนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัย พบว่า การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น แม่วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ ไม่ได้รับความเอาใจใส่หรือกำลังใจจากครอบครัว แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะรู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อเจอกับปัญหา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในการเลี้ยงดูบุตรได้ บางรายจึงใช้ความรุนแรงต่อบุตร หรือเลี้ยงดูบุตรไม่เหมาะสม ในขณะที่แม่วัยรุ่นกลุ่มที่ได้ได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีบุคคลรอบข้าง หรือครอบครัวที่สามารถสนับสนุนอารมณ์ เป็นที่ระบาย ให้

คำปรึกษาแนะนำเมื่อเกิดปัญหา แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีความเครียดน้อยลง สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี แม่วัยรุ่นที่ขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า บางรายนอกจากจะไม่ได้รับการสะท้อนกลับในเชิงบวก ยังได้รับการสะท้อนกลับในเชิงลบ เป็นผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียด สอดคล้องกับแนวคิดของเฮาส์ กล่าวคือ การสนับสนุนทางสังคม เป็นการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายที่นำมาซึ่งการช่วยเหลือในด้านต่างๆ บุคคลจะเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่ การเห็นคุณค่า และการยอมรับ ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่มาคุกคามชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการวิจัยของสอดคล้องการศึกษาของดวงใจ พันธภาค (2553) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรทางการแพทย์ ก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ บิตามารดาที่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย ได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือดูแลในการเลี้ยงดูบุตร จะมีความเครียดน้อยลง เช่นเดียวกับการศึกษาของสุ่มัจฉรา มานะชีวกุลและคณะ (2555) พบว่าความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการสนับสนุนทางสังคมในการดูแลทารกการสนับสนุนทางสังคม การใส่ใจดูแล เสริมสร้างกำลังใจจากคนรอบข้าง เป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้มารดารู้สึกมีความมั่นใจ และสามารถดูแลบุตรได้ดี เมื่อประสบปัญหา

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่ามารดาที่ขาดการสนับสนุนทางสังคมในการเลี้ยงดูบุตรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ควรมีหลักสูตรการฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้ในการเลี้ยงดูบุตร นอกเหนือจากหลักสูตรของกระทรวงสาธารณสุข ในเรื่องของการเตรียมความพร้อมพ่อแม่หลังคลอดของโรงพยาบาล หรือการติดตามพัฒนาการเด็กของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล แต่ควรเป็นหลักสูตรเฉพาะให้กับแม่วัยรุ่น ที่บูรณาการร่วมกันระหว่างกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้แม่วัยรุ่นมีความรู้ เกิดสมรรถนะรอบด้านในการเลี้ยงดูบุตรตามช่วงวัย และเป็นการรับฟังถึงสมรรถนะที่แม่วัยรุ่นยังไม่มี ความมั่นใจ เพื่อเติมเต็มให้แม่วัยรุ่นมีศักยภาพในการเลี้ยงดูบุตรมากขึ้น จะส่งผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดลดน้อยลง

นอกจากนี้ยังพบว่าความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน และความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น จึงควรมีกิจกรรมเพื่อลดภาระด้านการเงิน ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เช่น การสนับสนุนทุนประกอบอาชีพ หรือวัสดุในการประกอบอาชีพ ให้ความรู้ในการจ่ายเงิน การออมเงิน การจัดระบบสวัสดิการให้แก่แม่วัยรุ่น โดยคัดกรองแม่วัยรุ่นเฉพาะราย จัดลำดับครอบครัวที่ประสบปัญหาด้านการเงิน การส่งต่อฝึกอาชีพในสถานฝึกอาชีพสตรี กรณีแม่วัยรุ่นมีความสนใจในการฝึกอาชีพ และสะท้อนปัญหาให้กรมกิจการเด็กและเยาวชน ในฐานะผู้รับผิดชอบโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ปรับระบบการช่วยเหลือที่มีความต่อเนื่อง และขับเคลื่อนในการจัดสรรงบประมาณเพื่อการดำรงชีพที่ยั่งยืน มากกว่าการช่วยเหลือเฉพาะหน้า รวมทั้งควรให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นหน่วยในการคัดกรองแม่วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อเยียวยาจิตใจก่อนจะมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น นำเสนอผลการวิจัยต่อที่ประชุมคณะกรรมการคุ้มครองเด็กจังหวัด คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนในมิติเชิงสุขภาพและให้บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด กำหนดเป็นมาตรการในการเยียวยาแม่วัยรุ่นที่เข้ารับการคุ้มครองสวัสดิภาพ ในขั้นตอนเตรียมความพร้อมก่อนกลับสู่ครอบครัว

สำหรับในประเด็นความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ควรมีกิจกรรมเพื่อลดความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง โดยสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ของแม่วัยรุ่นมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณค่าของตนเองให้แก่แม่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ผลักดันเข้าสู่ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดและจัดระบบการให้คำปรึกษาแนะนำสำหรับแม่วัยรุ่น โดยเน้นการสร้างคุณค่าในตนเอง เพื่อให้แม่วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างยั่งยืน

และในส่วนของการสนับสนุนทางสังคม การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่ามีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น ดังนั้น ควรมีกิจกรรมสนับสนุนให้ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.) ซึ่งเป็นคณะทำงานด้านครอบครัว ในชุมชน จัดกิจกรรมส่งเสริมการสนับสนุนความสัมพันธ์ในครอบครัวให้กับแม่วัยรุ่น และเฝ้าระวังปัญหาความเครียดในแม่วัยรุ่น พร้อมทั้งเป็นกลไกในการส่งต่อความช่วยเหลือไปยังหน่วยงานระดับจังหวัด ส่งเสริมให้อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) เป็นเครือข่ายอาสาสมัคร จัดกิจกรรมให้แก่ครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อเรียนรู้บทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนกำลังใจ ซึ่งกันและกัน โดยผลักดันโครงการเข้าสู่ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดจัดระบบการให้คำปรึกษาแนะนำแบบครอบครัวบำบัด ควรจัดกิจกรรมกลุ่มเฉพาะแม่วัยรุ่น และคัดเลือกแม่วัยรุ่นที่เป็นต้นแบบการเลี้ยงดูบุตรที่ดี เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ให้กับเพื่อนในกลุ่ม ส่งเสริมให้ อสม.ติดตามเยี่ยมเยียนแม่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง ติดตามพัฒนาการเด็ก และสะท้อนการเลี้ยงดูบุตรในเชิงบวกให้กับแม่วัยรุ่น ผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จัดตั้งงบประมาณในเทศบัญญัติ เพื่อให้สนับสนุนการช่วยเหลือแม่วัยรุ่น

และครอบครัว และจัดทำระบบออนไลน์ เพื่อให้แม่วัยรุ่นสามารถประเมินผลการเลี้ยงดูบุตรของตนเองผ่านเว็บไซต์ตามช่วงอายุของบุตร และมีระบบสะท้อนกลับเพื่อเสริมพลังใจให้กับแม่วัยรุ่น ที่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้ดี

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมเฉพาะสำหรับแม่วัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด โดยเป็นโปรแกรมที่เน้นการส่งเสริมสมรรถนะ ลดความรู้สึกเป็นภาระ สร้างคุณค่าในตนเอง และเสริมการสนับสนุนทางสังคมให้แก่แม่วัยรุ่นและครอบครัว

2.2 เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ซึ่งมีแม่วัยรุ่นที่อยู่นอกระบบโครงการดังกล่าว จึงควรมีการศึกษาความเครียดในแม่วัยรุ่นที่อยู่นอกระบบโครงการ

2.3 ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อต่อยอดการวิจัยในครั้งนี้ ว่าปัจจัยที่ส่งผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรนั้น เกิดจากสาเหตุใด และมีรายละเอียดเชิงลึกในแต่ละรายอย่างไร

2.4 ควรมีการศึกษาในระบบโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดว่าสามารถตอบรับกับสภาพปัญหาของแม่วัยรุ่น และลดความเครียดให้กับแม่วัยรุ่นได้หรือไม่

## คำขอบคุณ

การวิจัยในครั้งนี้ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีจาก รศ.ดร.เกษตรชัย และทีม และรศ.ดร. ฤทัยชนนี สิทธิชัย

## บรรณานุกรม

- ดวงใจ พันธภาค. (2553). ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของบิดามารดาเด็กออทิสติกที่นำบุตรเข้ารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก สถาบันราชานุกูล.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ. (2554). ผลของโปรแกรมการพยาบาลระบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมดูแลของผู้ดูแลเด็กสมองพิการ.(วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- นฤมล วิบุโร, ทัศนีย์ ประสพกิตติคุณ, พองคำ ตีลกสกุลชัย และกรรณิการ์ วิจิตรสุนทร. (2550). ปัจจัยทำนายการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเองของมารดาในการดูแลทารก.วารสารพยาบาลศาสตร์, 25(2), 47-59.

- นิตยา ไทยาภิรมย์. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น. ในพิมพ์ภาพรณ์ กลั่นกลิ่น (บรรณาธิการ), *การสร้างเสริมสุขภาพเด็กทุกช่วงวัย* (หน้า 155-209) ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- นิธิรัตน์ บุญตานนท์และภัสรา นรารักษ์. (2555). เหตุการณ์ตั้งครม.ในวัยรุ่นเรื่องยากที่ต้องช่วยกัน. เพื่อนสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 5.นครราชสีมา:อินดี้อาร์ต.
- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2553). *การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น Adolescent Health Care and Supervision*. กรุงเทพฯ:รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- วิวรรณ คล้ายคลึง. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยาย ที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรก. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุธรรม นันทมงคลชัย. (2554). วิถีชีวิตของผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลานในเขตชนบทภาคเหนือของประเทศไทย. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 41(1), 29-35.
- สมัจฉรา มานะชีวกุล ทศนี ประสภกิตติคุณ และพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม. (2555). ปัจจัยทำนาย ความเครียดของมารดาในการเลี้ยงดูบุตรวัยขวบปีแรก.วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ,53-62.
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551). แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น Adolescent : Health Concepts & Application. ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2547). Parenting in 21st century. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณนา เรื่องกาญจเศรษฐ, วิฐารณ บุญสิทธิ และวิโรจน์ อารีย์กุล (บรรณาธิการ), *กลยุทธ์การดูแล และสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น* (หน้า176-179). กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- ข้อตกลง, LW, & Holt, VL (1998) อายุของมารดาที่อายุน้อยและอาการซึมเศร้า: ผลการสำรวจ สุขภาพแม่และทารกในระดับชาติปี 2531 วารสารการสาธารณสุขอเมริกัน, 88 , 266–270.
- Abidin, R. R. (1995). Parenting stress index: Professional manual (3rd ed.). Odessa: FL: Psychological Assessment Resources.
- Belsky, J. (1984). The derterminants of parenting: A process model. Child Development, 55, 83- 96.
- Coopersmith.S.(1981).The antecedents of self-esteem (2nd ed.).California:Consulting Psychologist Press.
- Hair,J.F.,Black,W.C.,Babin,J.B.,AndersonR.E.2014). Mutivariate Data Analysis,London : Peassun publishing

Tahmassian, K., Anari, A., & Fathabadi, M. (2011). The influencing factors on parental self- efficacy of 2–6 year old children's mothers. *European Psychiatry*, 26, 1131.

ภาคผนวก จ  
บทความตีพิมพ์วารสาร



## ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุน เพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

### Factors Affecting the Stress of Raising Children of Teen Mothers under the Child Support Grants in Phatthalung Province

ยุพาภรณ์ อภินันท์ตา<sup>1</sup> เกษตรชัย และหิม<sup>2</sup> และฤทัยชนนี สิทธิชัย<sup>3</sup>

Yupaporn Apinanda<sup>1</sup> Kasetcchai Laeheem and Ruthaychonnee Sittichai<sup>3</sup>

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Requirements for the Degree of Master of Arts in Human and Social Development

Prince of Songkla University

#### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ปี 2563 โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 220 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์พหุคูณเชิงเส้น

ผลของการวิจัยพบว่า แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง มีพฤติกรรมการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74) โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีจำนวน 6 ตัว ได้แก่ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $x_2$ ) ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $x_4$ ) และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $x_5$ ) ส่งผลต่อความเครียดของแม่วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 การรับรู้ว่าขาดสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร ( $x_1$ ) ส่งผลต่อความเครียดของแม่วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ ( $x_7$ ) และการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า ( $x_8$ ) ส่งผลต่อความเครียดของแม่วัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### Abstract

The objectives of this study was to investigate the factors affecting the stress of bringing up children of teen moms under the Child Support Grants in Phatthalung Province in the year 2020. The data were collected from 220 sampling participants and analyzed with Pearson correlation and Multiple Regression.

The study reveals that the level of stress of teen moms under the Child Support Grants was average (Means = 2.74). There are six factors affecting the stress of raising children of teenage mothers, which were statistically significant. The three factors were feeling of financial burden ( $x_2$ ), feeling of health problems ( $x_4$ ), and feeling of lack of self-esteem ( $x_5$ ). These three factors influenced the stress teen mothers statistically significantly at 0.001. Moreover, the feeling of no

ability in bringing up children affected the teen mothers significantly at 0.01. No emotional support ( $x_7$ ) and no evaluative support ( $x_8$ ) also statistically affected teen mothers at 0.05.

**คำสำคัญ :** ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร, ปัจจัยด้านมารดา, ปัจจัยด้านการสนับสนุน, แม่วัยรุ่น

Keywords: Stress of raising children, Mother factors, Support factors, Teenage Mothers

## บทนำ

เมื่อวัยรุ่นต้องก้าวมาสู่ความเป็นแม่ขณะที่ยังไม่มีความพร้อมส่งผลให้วิถีชีวิตบางส่วนขาดหายไป แม่วัยรุ่นบางคนไม่สามารถศึกษาต่อได้ ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หรือหยุดพักการเรียน เพราะไม่สามารถทำบทบาทหน้าที่ในการเป็นแม่ควบคู่ไปกับการเรียนได้ และโอกาสที่จะกลับมาศึกษาต่อเป็นไปได้ยาก ทำให้แม่วัยรุ่นขาดโอกาสทางการศึกษา มีโอกาสทางอาชีพน้อยลง (วิโรจน์ อารีกุล, 2553) การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่จากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ต้องมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ทำให้แม่วัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดความเครียดตามมา ซึ่งความเครียดนี้ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อแม่วัยรุ่นเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร และคุณภาพชีวิตของบุตรด้วย (นิตยา ไทยาภิรมย์, 2555) นอกจากนี้ แม่ที่มีอายุน้อย มักมีอารมณ์ที่แปรปรวน ไม่คงที่ เนื่องจากแม่ที่เป็นวัยรุ่น ยังขาดวุฒิภาวะ ไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของเด็ก แม่วัยรุ่นยังอาจจะมีจิตใจและอารมณ์ที่ไม่มั่นคงเพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลต่อการกระทำความรุนแรงต่อเด็กได้อีกด้วย (นิริรัตน์ บุญตานนท์ และคณะ, 2555)

การเลี้ยงดูบุตรถือได้ว่าเป็นงานที่ทำหายและสลับซับซ้อนอย่างมากที่สุดในบรรดางานทุกอย่าง อาจกล่าวได้ว่า ไม่มีงานใดสำคัญสำหรับสังคมมนุษย์เท่ากับการเลี้ยงดูบุตร (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547) การเป็นพ่อแม่ที่ต้องมีหน้าที่เลี้ยงดูบุตร เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ ตามแนวคิดความเครียดของเป็นพ่อแม่ (Abidin, 1995; Belsky, 1984) อธิบายว่าความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นภาระหน้าที่และความรับผิดชอบที่มีความซับซ้อนมาก เพราะเป็นเรื่องความไม่สมดุลของความต้องการและการตอบสนองความต้องการ ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะแม่วัยรุ่นซึ่งมีอายุน้อย ประสบการณ์น้อย จะเกิดความเครียดได้ง่าย ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น มาจากปัจจัยหลัก 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม สำหรับปัจจัยด้านลักษณะของมารดาที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร เป็นการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำกิจกรรมเป้าหมายสำเร็จหรือไม่ หากแม่มีการรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตรสูงจะมีจะมีความเครียดสูง (อาภรณ์ ดินาน, 2551) มีรายงานการวิจัย พบว่า แม่ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงในการทำหน้าที่ จะมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรระดับต่ำ (สมัจฉรา มานะชีวกุล, ทัศนีย์ ประสภกิตติคุณ และพรรณรัตน์ แสงเพิ่ม, 2555) และการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความเครียดของมารดาที่มีบุตรวัยก่อนเรียนได้ดีที่สุด (Tahmassian, Anari & Fathabadi, 2554) นอกจากนี้ ความรู้สึกเป็นภาระ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน เนื่องจากการเลี้ยงดูเด็กมีค่าใช้จ่ายสูง ด้านกิจวัตรประจำวัน ซึ่งต้องเพิ่มภาระจากกิจวัตรประจำวันปกติ และด้านสุขภาพ เพราะต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง ร่างกายอ่อนล้า ความรู้สึกเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดในการเลี้ยงดูเด็กได้ง่าย แต่ทั้งนี้การดูแลเด็ก สามารถสร้างความรู้สึกเชิงบวกได้ เพราะการได้เห็นพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก ทำให้ผู้เลี้ยงดู มีความสุข เกิดความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาท หากความรู้สึกมีคุณค่าเพิ่มสูงขึ้น ความเครียดก็จะลดน้อยลง (วิวรรณ คล้ายคลัง,

2561) นอกจากนี้ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดน้อยลง การที่แม่วัยรุ่นดูแลบุตรลำพังโดยไม่มีสามีหรือญาติพี่น้องคนอื่นคอยช่วยเหลือดูแลบุตรเป็นสิ่งที่ทำให้แม่เกิดความเครียดได้ง่าย แต่แม่วัยรุ่นที่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมที่มากเพียงพอจะสามารถดูแลบุตรได้ดีกว่า นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนจากสังคมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเป็นมารดาที่ดีปัจจัยหนึ่ง (นฤมล วิบุโร และคณะ, 2550; สุมัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ, 2555)

จากผลการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ค้นพบตัวตนของแม่วัยรุ่นที่เข้าสู่ระบบสวัสดิการแห่งรัฐ สถิติการขึ้นทะเบียนรับสิทธิ์ตามโครงการทั่วประเทศ มีแม่วัยรุ่นขึ้นทะเบียน จำนวน 1 ใน 4 ของผู้ขึ้นทะเบียนทั้งหมด (คู่มือการดำเนินงานโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด กรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561) นั้นหมายความว่า ยังมีแม่วัยรุ่นจำนวนหนึ่งที่ประสบความยากลำบากในการเลี้ยงดูบุตร แต่ยังคงยืนหยัดที่จะดูแลบุตรด้วยตนเอง และจากสถิติข้อมูลผู้รับสิทธิ์ตามโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี 2558-2563 พบว่า แม่วัยรุ่นที่ขึ้นทะเบียนรับสิทธิ์ตามโครงการ มีจำนวน 696 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง เกิดความเครียดได้ง่าย และส่งผลกระทบต่อเลี้ยงดูบุตร คำถามสำคัญคือ ปัจจัยใดที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น ในขณะที่ข้อมูลการรายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดพัทลุง พบว่า สถานการณ์ปัญหาเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่กับปู่ย่าตายาย เครือญาติ หรือผู้ถูกจ้างเลี้ยง ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่คลอดจากแม่วัยรุ่น แม่วัยรุ่นหลายรายส่งเด็กเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากไม่มีความพร้อมในการดูแล จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่า สิ่งใดที่เป็นความเครียดของแม่วัยรุ่นเหล่านี้ เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีคุณภาพ ปัจจัยเหล่านี้จะเป็นคำตอบในการกำหนดแนวทางสร้างภูมิคุ้มกันให้กับแม่วัยรุ่น และจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาเด็กปฐมวัย

การดำเนินโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดทั่วประเทศ ในระยะเวลา 6 ปีที่ผ่านมา มีกลุ่มแม่วัยรุ่นที่เข้าสู่ระบบการช่วยเหลือของโครงการเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมยังไม่ปรากฏว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ในขณะที่ผลการศึกษานักวิจัยหลายท่าน พบว่า เมื่อแม่วัยรุ่นมีบุตรที่ต้องดูแลและมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น จะก่อให้เกิดความเครียดได้เนื่องจากต้องมีการเพิ่มขึ้น ซึ่งความเครียด ไม่ได้ส่งผลโดยตรงต่อแม่วัยรุ่นอย่างเดียว แต่ยังส่งผลกระทบต่อเลี้ยงดูบุตรด้วย (นิตยา ไทยาภิรมย์, 2555) นอกจากนี้แม่ที่อายุน้อยมักมีอารมณ์ที่แปรปรวนไม่คงที่ เนื่องจากแม่ที่เป็นวัยรุ่น อาจจะยังไม่เข้าใจถึงธรรมชาติของเด็กว่าทำไมต้องร้องไห้ ทำไมต้องมีปฏิกิริยาต่างๆ และแม่วัยรุ่นยังอยู่ในวัยเด็กที่ยังอาจจะไม่มีจิตใจและอารมณ์ที่มั่นคงในการเป็นผู้ใหญ่ที่เพียงพอ (นิริรัตน์ บุญदानนท์ และคณะ, 2555) ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น เพื่อศึกษาว่าแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดอยู่ในระดับใด ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมส่งผลกระทบต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรหรือไม่ โดยผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะสนับสนุนให้แม่วัยรุ่นมีกำลังกายกำลังใจในการเลี้ยงดูบุตร ป้องกันการทอดทิ้งบุตร เชื่อมโยงไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสม และจะเป็นต้นแบบในการให้ความรู้สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กลุ่มแม่วัยรุ่นที่กำลังตั้งครรภ์ เพื่อให้ก้าวผ่านภาวะวิกฤติ ลดความเสี่ยงในการทอดทิ้งบุตรและจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาเด็กปฐมวัย ซึ่งจะนำไปสู่การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมเพื่อให้แม่วัยรุ่นได้มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แม่วัยรุ่นที่มีรับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ตั้งแต่ปี 2558- 2563 มีจำนวนประมาณ 696 คน ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

- (1) เป็นแม่ที่คลอดบุตรขณะอายุไม่เกิน 20 ปี บริบูรณ์
- (2) สามารถอ่านเขียน และสื่อสารภาษาไทยได้
- (3) ยินยอมและให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์ตามแนวคิดของแฮร์ (Hair,2010) ต้องมีขนาดอย่างน้อย 20 เท่าของตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีตัวแปรทั้งหมด จำนวน 11 ตัวแปร ขนาดกลุ่มตัวอย่างจึงมีจำนวน 220 คน ซึ่งใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการหยิบสลากแบบไม่ใส่คืน จนได้ครบจำนวน 220 คน และมีการแบ่งกลุ่มตามอำเภอ จำนวน 11 อำเภอ ตามสัดส่วน อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 1-3 อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 4-7 อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 8-11 ดังนี้

- 1.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 1-3 จำนวน 90 คน
  - 2.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 4-7 จำนวน 75 คน
  - 3.อำเภอที่มีประชากรแม่วัยรุ่นมากเป็นอันดับ 8-11 จำนวน 55 คน
- รวม 220 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมารดา ประกอบด้วย อายุของแม่วัยรุ่น อายุของสามี สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว ลักษณะการทำงาน รายได้ของครอบครัว ผู้ดูแลทารกเป็นหลัก

### ส่วนที่ 2 ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ปรับและประยุกต์ใช้แบบสอบถามความเครียดในการเป็นบิดามารดาของสุภาณี ไกรกุล และคณะ (2552) ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัด Parenting Stress Index: Short Form (PSI/SF) ของ อะบิดิน (Abidin, 1990) เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ความเครียดของมารดาวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพัทลุง แบบสอบถามนี้ใช้วัดความเครียดในการเป็นมารดาแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความไม่สบายใจของมารดา พฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการเลี้ยงดูบุตร และ ทศนคติต่อการเลี้ยงดูบุตร

### ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา

1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยปรับใช้แบบสอบถามของรอสส์คินท์ เจริญสัจย์ศิริ (2557)
2. ความรู้สึกเป็นภาระ
  - 2.1 ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามขึ้นเอง
  - 2.2 ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามขึ้นเอง
  - 2.3 ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามขึ้นเอง
3. ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาท ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสอบถามขึ้นเอง

### ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก

ได้แก่ พื้นฐานทางอารมณ์ของเด็ก ผู้วิจัยปรับใช้แบบสอบถามพฤติกรรมอารมณ์ทารกของ นันทพร ปรากฏ ชื่อ และคณะ (2554) ที่ปรับมาจากแนวคิดพัฒนาการทางอารมณ์ของ ซรูฟ (Sroufe, 1977) โดยให้มารดาเป็นผู้ตอบ ซึ่งเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์ของทารกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ มีทั้งหมด 3 ด้าน คือ ด้านการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านการเล่น การเข้าสังคมกับเด็กอื่น ด้านการพบคนแปลกหน้าสถานที่แปลกใหม่ โดยปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับพัฒนาของเด็กในช่วงวัยแรกเกิดถึงหกปี

### ส่วนที่ 5 ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยปรับใช้แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของ สุมัจฉรา มานะชีวกุล และคณะ(2555) ที่พัฒนาโดยใช้กรอบทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม ของเฮาส์ (House, 1981) โดยปรับแบบสอบถามให้สอดคล้องกับการสนับสนุนในพื้นที่จังหวัดแบบสอบถามนี้ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์
2. การสนับสนุนด้านการประเมินค่า
3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร
4. การสนับสนุนทางด้านแรงงานวัตถุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับมารดา ส่วนที่ 2-5 ผู้วิจัยได้พัฒนาหาคุณภาพเครื่องมือ โดยเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ 1 มากที่สุด 2 มาก 3 ปานกลาง 4 น้อย และ 5 น้อยที่สุด ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .934 ส่วนที่ 3 ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา แบบสอบถามการรับรู้ว่าคุณสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .909 แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .881 แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .872 แบบสอบถามความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .931 แบบสอบถามความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .859 ส่วนที่ 4 ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก ได้แก่ แบบสอบถามพื้นฐานทางอารมณ์เฉื่อยของบุตร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .933 ส่วนที่ 5 ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .844 แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .802 แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .801 แบบสอบถามการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .831

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีหนังสือประสานไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับขึ้นทะเบียนกลุ่มประชากรตัวอย่าง เพื่อแจ้งวันและเวลาในการเก็บข้อมูล และมีหนังสือขออนุญาตผู้นำชุมชนในการเก็บข้อมูล ลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล โดยการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ แนะนำการทำแบบสอบถาม ตรวจสอบแบบสอบถาม พร้อมสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยใช้นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ของหน่วยงานสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในจังหวัดพัทลุง จำนวน 7 คน ซึ่งเป็นวิชาชีพที่มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ การสัมภาษณ์ การรักษาความลับ ตามจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ ไม่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มเป้าหมาย ใช้วิธีการประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางการเก็บข้อมูล และความหมายของข้อคำถาม เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันของผู้เก็บข้อมูล โดยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ 11 อำเภอ 73 ตำบล ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ประมาณ 1 เดือน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมอาร์ (R Program) เพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลภาคบรรยายโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดา ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple Correlation)

### ผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแม่วัยรุ่นที่มีอายุเฉลี่ย 20.24 ปี ซึ่งมีอายุต่ำที่สุด 16 ปี และอายุมากที่สุด 24 ปี ในขณะที่สามีของกลุ่มตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 25.13 ซึ่งมีอายุน้อยที่สุด 15 ปี อายุมากที่สุด 48 ปี นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.55 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 26.36 เป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ 2.27 และหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 1.82 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย โดยอาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 56.36 และอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 43.64 กลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.00 รองลงมาคือ ว่างาน ค่าขาย เกษตรกร ข้าราชการ/ลูกจ้าง และนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 22.27 10.45 7.27 3.18 และ 1.82 ตามลำดับ สำหรับรายได้ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ 5,000 – 10,000 บาทมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.73 รองลงมาคือ มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท 10,001-15,000 บาท และ 15,001 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 45.00 6.82 และ 0.45 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ดูแลบุตรด้วยตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 86.36 รองลงมา คือ ผู้อื่น คิดเป็นร้อยละ 7.3 มารดาของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 5.4 และยายของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 0.9 ตามลำดับ

2. แม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74) จากการวิเคราะห์ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา พบว่าแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงมีความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ( $x_3$ ) สูงที่สุด ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77) รองลงมา คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $x_4$ ) ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $x_5$ ) การรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร ( $x_1$ ) และความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $x_2$ ) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 4 ตัวแปร โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52, 3.11, 2.88 และ 2.86 ตามลำดับ ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก พบว่า แม่วัยรุ่น

มีความเครียดเนื่องจากอารมณ์ฉุนเฉียวของบุตรอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17) และปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม พบว่า แม่วัยรุ่นขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารสูงสุด ซึ่งอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65) รองลงมาคือ การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64) การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า และการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ อยู่ในระดับกลางทั้ง 2 ตัวแปร โดยมีค่าเฉลี่ย 3.49 และ 3.33 ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเกณฑ์และตัวพยากรณ์

ตัวแปร	Mean	S.D.	ระดับ
<b>ตัวแปรเกณฑ์</b>			
ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น	2.74	0.42	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา</b>			
การรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร	2.88	0.73	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน	2.86	0.66	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน	3.77	0.77	ปานกลาง
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ	3.52	0.69	ปานกลาง
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง	3.11	0.89	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก</b>			
พื้นฐานทางอารมณ์ฉุนเฉียวของบุตร	3.17	0.72	ปานกลาง
<b>ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม</b>			
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์	3.33	0.70	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า	3.49	0.58	ปานกลาง
การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร	3.65	0.56	มาก
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ	3.64	0.59	มาก

3. ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน( $x_2$ ) ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ( $x_4$ ) และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง( $x_5$ ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( $r = 0.240, 0.270, 0.225$  , 95% Confidence Interval = 0.112, 0.361/0.125, 0.427/0.095, 0.347 ตามลำดับ) ส่วนการรับรู้ว่าคุณสมบัติสมรรถนะในการเลี้ยงดูบุตร( $x_1$ ) และความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ( $x_3$ ) ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของมารดากับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ปัจจัยด้านลักษณะของมารดา	r	p-value	95% Confidence Interval
การรับรู้ว่าคุณสมบัติในการเลี้ยงดูบุตร ( $x_1$ )	0.214	0.0001	0.084, 0.337
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $x_2$ )	0.240	0.000	0.112, 0.361
ความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวัน ( $x_3$ )	0.021	0.752	-0.111, 0.153
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $x_4$ )	0.270	0.000	0.125, 0.427
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $x_5$ )	0.225	0.000	0.095, 0.347

4. พื้นฐานทางอารมณ์ของบุตรไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.060 (95% Confidence Interval = -0.072, 0.191) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะของเด็กกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ปัจจัยด้านลักษณะของเด็ก	r	p-value	95% Confidence Interval
พื้นฐานทางอารมณ์ของบุตร ( $x_6$ )	0.060	0.372	-0.072, 0.191

5. ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมทั้ง 4 ตัวแปรไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยการขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ ( $x_7$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.137 (95% Confidence Interval = 0.005, 0.264) การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า ( $x_8$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.135 (95% Confidence Interval = -0.003, 0.262) การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ( $x_9$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.051 (95% Confidence Interval = -0.081, 0.182) และการขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ ( $x_{10}$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ -0.059 (95% Confidence Interval = -0.189, 0.074) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคมกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม	r	p-value	95% Confidence Interval
การขาดการสนับสนุนด้านอารมณ์ ( $x_7$ )	0.137	0.042	0.005, 0.264
การขาดการสนับสนุนด้านการประเมินค่า ( $x_8$ )	0.135	0.045	0.003, 0.262
การขาดการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ( $x_9$ )	0.051	0.447	-0.081, 0.182
การขาดการสนับสนุนด้านแรงงานวัตถุ ( $x_{10}$ )	-0.059	0.386	-0.189, 0.074



6. รูปแบบสุดท้ายของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง โดยวิธีการนำตัวแปรออกจากรูปแบบ (Backward Method) พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีทั้งหมด 3 ตัวแปร คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง โดยความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงินส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพและความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรสูงสุด คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $x_2$ ) และตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรต่ำที่สุด คือ ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $x_5$ ) รายละเอียด ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 : รูปแบบสุดท้ายของปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่น

ปัจจัย	Estimate	Std. Error	t-value	p-value
ค่าคงที่	2.343	0.174	13.500***	0.000
ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $x_2$ )	0.193	0.044	4.354***	0.000
ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $x_4$ )	0.172	0.041	4.109**	0.002
ความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $x_5$ )	0.093	0.030	3.109**	0.003
Residual standard error = 0.3941		Degree of freedom = 216		
Multiple R <sup>2</sup> = 0.1336		Adjusted R <sup>2</sup> = 0.1216		
F-statistic = 11.1014		p-value = .000		

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง ผู้วิจัยได้ข้อค้นพบที่สำคัญว่า ตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิดในจังหวัดพัทลุง มี 3 ตัว คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ( $x_2$ ) ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพ ( $x_4$ ) และความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ( $x_5$ ) ซึ่งตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นสูงสุด คือ ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน เพราะแม่วัยรุ่นที่รู้สึกว่าการตนเองต้องจ่ายเงินอย่างสิ้นเปลืองในการเลี้ยงดูบุตร มีภาวะการเงินตึงเครียด รู้สึกว่าการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ภาระทางการเงินสูงขึ้น แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความเครียดสูง ทำให้ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่แม่วัยรุ่นที่มองว่าการเลี้ยงดูบุตรจำเป็นต้องมีค่าใช้จ่าย เป็นเรื่องปกติ ไม่ได้เป็นภาระต่อตนเอง แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงมีความเครียดลดน้อยลง และทำให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ George and Dwyther (1986) ให้ความหมายว่า ความรู้สึกเป็นภาระ เป็นความยากลำบาก หรือเป็นสิ่งรบกวนสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคมของบุคคล ทำให้เกิดความเครียด และไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ สอดคล้องกับผลการวิจัยของของสุธรรมนันท์มงคลชัย และคณะ (2554) พบว่า ผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลาน ประสบความเครียด

เนื่องจากต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูหลาน ซึ่งมีค่าใช้จ่ายในหลายๆด้าน โดยพ่อแม่ของเด็กไม่ได้ทำหน้าที่ในการส่งเสียเลี้ยงดู ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นภาระทางการเงินเพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกเป็นภาระทางการเงินจึงส่งผลให้เกิดความเครียดของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ (2560) พบว่า ปัจจัยความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด ในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.249, p<.05$ ) ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ทำให้ย่า/ยาย เกิดความเครียดในการทำบทบาทได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศ ย่า/ยายที่มีความร่ำรวยมีภาวะซึมเศร้า และความกดดันภายในครอบครัวน้อยลง (Musil et al., 2013) ส่วนงานวิจัยที่เป็นความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน รวมถึงการศึกษาของ ดวงหทัย ยอดทอง และคณะ (2557)

นอกจากนี้ จากการศึกษาของชุดานัญญ์ ขุนเพชร (2557) ยังพบว่า แม่วัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดจากการตั้งครมร์ไม่พร้อม ไม่ได้มีการวางแผน จึงมักสูญเสียโอกาสทางการศึกษา และโอกาสในการประกอบอาชีพที่ดี ทำให้มีรายได้ไม่แน่นอน ส่งผลให้ครอบครัวแม่วัยรุ่นมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย บางรายเกิดปัญหาการไม่มีอาชีพหรือประกอบอาชีพในระดับใช้แรงงาน แม่วัยรุ่นส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ การรับภาระค่าใช้จ่ายเป็นความรับผิดชอบต่อการใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะของใช้ที่จำเป็นสำหรับการเลี้ยงดูบุตร ก่อนมีบุตร แม่วัยรุ่นมีค่าใช้จ่ายเพียงเล็กน้อย สำหรับทำกิจกรรมเพื่อดำรงชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งได้รับจากพ่อแม่ โดยไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในบ้าน แต่ภายหลังการมีบุตร แม่วัยรุ่นต้องรับภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เพื่อซื้อของใช้สำหรับการเลี้ยงดูบุตร ได้แก่ ผ้าอ้อมสำเร็จรูป นมผง อาหาร ซึ่งนอกจากการซื้อของใช้สำหรับการเลี้ยงดูบุตรแล้ว ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายที่จำเป็นภายในบ้าน ซึ่งครอบครัวแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น ทั้งที่รายได้ครอบครัวเท่าเดิม ทำให้แม่วัยรุ่นต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด โดยไม่ได้ใช้จ่ายในส่วนของตนเอง เพื่อเก็บไว้ให้บุตร ปัญหาเศรษฐกิจจึงเป็นอุปสรรคสำคัญในการดำเนินชีวิตของแม่วัยรุ่น ทำให้แม่วัยรุ่นเกิดความเครียด เช่นเดียวกับการศึกษาของพรชิ่ง แห้วเพชร (2561) พบว่า การศึกษาของปัญหาและอุปสรรคของมารดาวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครมร์ไม่พร้อม โดยภาพรวมพบว่า ปัญหาหลัก คือ ปัญหาการเงิน เพราะยังไม่ได้ทำงาน ไม่มีรายได้ ไม่มีเงินเลี้ยงดูลูกและตนเอง เพราะแม่วัยรุ่นส่วนใหญ่ เรียนไม่จบ ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ ไม่มีเงินพอที่จะเลี้ยงลูกได้ ไม่สามารถหาเงินเลี้ยงชีพตนเองได้อย่างเพียงพอ ปัญหาทางการเงินของแม่วัยรุ่นที่จะดูแลบุตร ไม่สามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างเต็มที่ เพราะยังไม่มีวุฒิภาวะ ไม่มีความรู้ ไม่พร้อม ไม่มีเงินเพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดู

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ในระหว่างการศึกษาเล่าเรียน ค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตเกือบทั้งหมดขึ้นอยู่กับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง มีวัยรุ่นจำนวนน้อยที่ทำงานทำอย่างมั่นคง และสามารถเลี้ยงดูตนเองและบุตรได้ การตั้งครมร์ในวัยรุ่นเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัวแม่วัยรุ่น โดยเฉพาะแม่วัยรุ่นที่ไม่มีคู่ครอง หรือมีคู่ครองแต่คู่ครองไม่มีรายได้จากการประกอบอาชีพ ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินไม่ดีจะได้รับผลกระทบอย่างมาก เพราะขาดรายได้จากการหยุดงานของคนในครอบครัวที่ต้องเข้ามาช่วยดูแลแม่วัยรุ่นและบุตรทั้งในระยะคลอด และหลังคลอด รวมทั้งรายจ่ายที่เพิ่มขึ้นเพื่อการเลี้ยงดูบุตร และค่าใช้จ่ายของแม่สามีแม่วัยรุ่นที่ไม่มีงานทำ จากการศึกษาของเฉลิมศรี อานกำบัง (2552) พบว่า เกิดการสูญเสียรายได้ของคนในครอบครัว เนื่องจากบางครอบครัวต้องออกจากงานมาดูแลแม่วัยรุ่นและบุตร ทำให้เกิดการสูญเสียรายได้ของคนในครอบครัว และเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่าย แต่ค่าใช้จ่ายอาจจะลดลง ถ้าสามีแม่วัยรุ่นช่วยจ่ายค่าเลี้ยงดู และการศึกษาของนัยนา ปาระมี (2551) พบว่า ร้อยละ 50 รายได้ของสามีและแม่วัยรุ่นน้อยกว่า 4,000 บาทต่อเดือน แม่วัยรุ่นมีเศรษฐกิจและการศึกษาค่ำกว่าแม่วัยรุ่นใหญ่ แม่วัยรุ่นไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำให้ต้องได้รับการช่วยเหลือจากรัฐบาลมากกว่าแม่วัยรุ่นใหญ่ เช่นเดียวกับการศึกษา

ของอัญชลี เหมชะญาติ (2558) พบว่า แม่วัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือด้านต่างๆ โดยเฉพาะโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ การไม่มีอาชีพและรายได้เป็นของตนเอง ทำให้แม่วัยรุ่นต้องการการสนับสนุนด้านค่าใช้จ่ายส่วนของตนเองและบุตร เพื่อลดความลำบากใจในการขอเงินจากคนในครอบครัว เพราะหลายครอบครัวมีปัญหาเศรษฐกิจ และนำไปสู่ความเครียด

การศึกษาของณิชา บุรณสิงห์ (2558) พบว่า ปัญหาการทอดทิ้งเด็ก คือ การขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการมีบุตร เมื่อมีบุตรแล้ว ไม่สามารถประคับประคองการดูแลบุตรได้ตลอดรอดฝั่ง เนื่องจากปัจจัยหลายๆ อย่างยังขาดความพร้อม โดยเฉพาะฐานะทางการเงิน ครอบครัวมีฐานะยากจนเกินกว่าที่จะดูแลเด็ก กล่าวคือ ปัญหาความยากจนในสังคมมีผลกระทบทำให้เกิดการทอดทิ้งเด็ก เมื่อผู้ดูแลเด็กเกิดความเครียดจากปัญหาทางการเงิน ทำให้มองว่าเด็กเป็นภาระของครอบครัว ทำให้ค่าใช้จ่ายสูงขึ้น หลายรายเมื่อเกิดความเครียดมองไม่เห็นทางออก จึงตัดสินใจทอดทิ้งเด็ก ทั้งในที่สาธารณะ หรือการยินยอมมอบเด็กให้อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ทำให้แม่วัยรุ่นเกิดความเครียด และหากไม่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ ก็อาจเกิดผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสิ่งสำคัญคือ จะส่งผลโดยตรงต่อการเลี้ยงดูบุตร แม่วัยรุ่นที่มีความเครียด มักโมโห ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ใช้ความรุนแรงต่อบุตร เช่น การทุบตี การใช้คำหยาบคาย หรือเลี้ยงดูไม่เหมาะสม และบางรายเมื่อมีความเครียดสูง อาจมีภาวะซึมเศร้า ปล่อยปละละเลยบุตร ไม่สนใจดูแลบุตร หรืออาจรุนแรงถึงขั้นทอดทิ้งบุตร ความเครียดที่เกิดขึ้น ไม่เพียงจะส่งผลต่อตัวแม่วัยรุ่นเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการและคุณภาพชีวิตของบุตรอีกด้วย

## สรุปผลการวิจัย

### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1) จากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวข้อง ควรจัดโปรแกรมส่งเสริมให้แม่วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม สนับสนุนให้อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.) เป็นเครือข่ายอาสาสมัคร จัดกิจกรรมให้แก่ครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อเรียนรู้บทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผลักดันโครงการเข้าสู่ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด จัดระบบการให้คำปรึกษาแนะนำแบบครอบครัวบำบัด ส่งเสริมให้ อสม. ติดตามเยี่ยมเยียนแม่วัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง และสะท้อนการเลี้ยงดูบุตรในเชิงบวกให้กับแม่วัยรุ่น ผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยระดับพื้นที่ที่สามารถประเมินความเครียดและส่งต่อให้กับหน่วยงานสาธารณสุขกรณีแม่วัยรุ่นมีความเครียดที่สูงขึ้น

2) จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของแม่วัยรุ่นในระดับปานกลาง จึงควรมีกิจกรรมเพื่อลดภาระด้านการเงิน ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวแม่วัยรุ่น เพื่อลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน เช่น การสนับสนุนทุนประกอบอาชีพ หรือวัสดุในการประกอบอาชีพ ให้ความรู้ในการจ่ายเงิน การออมเงิน การจัดระบบสวัสดิการให้แก่แม่วัยรุ่น โดยคัดกรองแม่วัยรุ่นเฉพาะราย จัดลำดับครอบครัวที่ประสบปัญหาด้านการเงิน การส่งต่อฝึกอาชีพในสถานฝึกอาชีพสตรี กรณีแม่วัยรุ่นมีความสนใจในการฝึกอาชีพ และสะท้อนปัญหาให้กรมกิจการเด็กและเยาวชน ในฐานะผู้รับผิดชอบโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ปรับระบบการช่วยเหลือที่มีความต่อเนื่อง และ

ขับเคลื่อนในการจัดสรรงบประมาณเพื่อการดำรงชีพที่ยั่งยืนมากกว่าการช่วยเหลือเฉพาะหน้า รวมทั้งควรให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เป็นหน่วยในการคัดกรองแม่วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อเฝ้าระวังจิตใจก่อนจะมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น นำเสนอผลการวิจัยต่อที่ประชุมคณะกรรมการคุ้มครองเด็กจังหวัด คณะอนุกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนในมิติเชิงสุขภาพและให้บ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัด กำหนดเป็นมาตรการในการเฝ้าระวังแม่วัยรุ่นที่เข้ารับการคุ้มครองสวัสดิภาพ ในขั้นตอนเตรียมความพร้อมก่อนกลับสู่ครอบครัว

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมเฉพาะสำหรับแม่วัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด โดยเป็นโปรแกรมที่เน้นการส่งเสริมสมรรถนะ ลดความรู้สึกเป็นภาระ สร้างคุณค่าในตนเอง และเสริมการสนับสนุนทางสังคมให้แก่แม่วัยรุ่นและครอบครัว

2.2 เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มแม่วัยรุ่นที่รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ซึ่งมีแม่วัยรุ่นที่อยู่นอกระบบโครงการดังกล่าว จึงควรมีการศึกษาความเครียดในแม่วัยรุ่นที่อยู่นอกระบบโครงการ

2.3 ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เพื่อต่อยอดการวิจัยในครั้งนี้ ว่าปัจจัยที่ส่งผลให้แม่วัยรุ่นมีความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรนั้น เกิดจากสาเหตุใด และมีรายละเอียดเชิงลึกในแต่ละรายอย่างไร

2.4 ควรมีการศึกษาในระบบโครงการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ว่าสามารถตอบรับกับสภาพปัญหาของแม่วัยรุ่น และลดความเครียดให้กับแม่วัยรุ่นได้หรือไม่

## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยในครั้งนี้ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีจาก รศ.ดร.เกษตรชัย และทีม และรศ.ดร.ฤทัยชนนี สิทธิชัย

## References

- Buntanon, N., & Nararak, N. (2012). Pregnancy in teenagers: How can we stop it. In *Friend of Health: Health Promotion Center Region 5*. Nakhon Ratchasima: Indy Art.
- Charoensatsiri, R. (2014). *Factors Predicting Parenting Stress in Adolescent Mothers of First-born Infants* (Doctoral dissertation). Burapha University, Chonburi.
- Ekathikomkit, N. (2557). Child Temperament and Parental Stress. *Nursing Science Journal of Thailand*, 31(3), 17-27.
- Kampila, W. (2017). Self-esteem, Marital Relationship, and Parenting Stress of First-time Adolescent Mothers. *Journal of Nursing and Health Care*, 37(1), 98-104.
- Klayklung, W. (2018). *Factors Associated with Parenting Stress among Grandmothers Raising Their Infant Grandchildren*. (Doctoral dissertation). Burapha University, Chonburi.
- Natetanasombat, K. (2012). Transition theory: A case study of a normal pregnant woman. *HCU Journal*, 31(1), 105-109.

- Panthapak, D. (2010). *Stress level and related factors in parents of autistic children at Outpatient Department, Rajanukul Institute*. (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University, Bangkok.
- Phromchaisa, P., Kantaruksa, K., & Chareonsanto, J. (2015). Effect of Social Support Enhancement on Maternal Role Among Adolescent Pregnant Women. *Nursing Journal*, 41(1), 97-104.
- Prasopkittikun, T. (2011). *Effect of a Supportive-Educative Nursing Program on Caring Behaviors among Caregivers of Children with Cerebral Palsy*. (Doctoral dissertation). Mahidol University, Bangkok.
- Siriburapipattana, P., & Aekkarakkanarat, S. (2012). In Siriburapipattana, P. et al. (Eds.), *Pediatric Nursing 1: Principle and Concept of Pediatric Nursing-Infant Nursing* (pp. 1-34.el). Nonthaburi: Tana Press.
- Taiyapirom, N. (2011). Health Promotion in Teenagers. In Klunklin, P. (Ed.), *Health Promotion in Children* (pp. 155-209.el). Khon Kaen: Klungnana Vittaya Press.
- Yodthong, D., Sibirunwong, A., Nawin, W. K., & Owyong, A. C. (2014). Correlation between Age, Caregiving Burden Feelings, and Depressive Symptoms in Grandparents Rearing Their Grandchildren. *Thai Journal of Nursing Council*, 29(1), 108-121.
- Berkman, L. F., & Syme, L. S. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
- Noria, C. W., (2005). Teenage moms become "twenty-something" [electronic resource]: paths to self-sufficiency. (Doctoral dissertation). University of Notre Dame, Indiana.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderated of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-14.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem* (2nd ed.). California: Consulting Psychologist Press.
- Corsini, Raymond, J. (1999). *The Dictionary of Psychology*. Philadelphia: Bruner Mazal.
- Darvill, R. et al. (2010). Psychological factors that impact on women's experiences of first-time motherhood: a qualitative study of the transition. *Midwifery*, 26(3), 357-66.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, J. B., Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis*, London: Peassun publishing.
- Fagan, J., Bernd, E., Whiteman, V. (2007). Adolescent Fathers' Parenting Stress, Social Support, and Involvement with Infants. *Journal of Research on Adolescence*, 17(1), 1-22.
- Brown, J. D. et al. (2011). Longitudinal Study of Depressive Symptoms and Social Support in Adolescent Mothers. *Maternal and Child Health Journal*, 16(4), 894-901.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.

- Akter, M. (2019). Physical and Psychological Vulnerability of Adolescents during Pregnancy Period as Well as Post Traumatic Stress and Depression after Child Birth. *Journal of Social Sciences*, 7, 170-177.
- Meleis, A. et al. (2000). "Experiencing transitions : an emerging middle-range Theory" *Advanced Nursing Science. ANS. Advances in nursing science*, 23(1), 12-28.
- Robbins, S. P. (1996). *Organization Behavior: Concept, Controversies and Applications* (7th ed.) Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Schumacher, K. L., & Meleis, A. (2007). Transitions: A central concept in nursing. *Journal of Nursing Scholarship*, 26, 119–127.
- Tahmassian, K., Anari, A., & Fathabadi, M. (2011). The influencing factors on parental self-efficacy of 2–6 year old children's mothers. *European Psychiatry*, 26, 1131.