

การพัฒนาและขยายผลโปรแกรม อบรมการเลี้ยงดูเชิงบวกผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Internet-based Parent Management Training: Net PAMA)

ศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ที่มาและความสำคัญ

สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในปีงบประมาณ 2562 เพื่อดำเนินโครงการ พัฒนาโปรแกรมสอนเทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็กสำหรับผู้ปกครองผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Internet-based parent management training program: **Net PAMA, เน็ต ป้าม่า**) ได้พัฒนาและออกแบบเนื้อหาหลักสูตรการเลี้ยงดูเชิงบวกให้อยู่ในรูปแบบบทเรียนออนไลน์บนเว็บไซต์ โดยทีมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น กุมารแพทย์ และนักจิตวิทยาเด็ก ซึ่งโครงการเชื่อว่าโปรแกรมเน็ตป้าม่าจะช่วยลดความเหลื่อมล้ำ และเพิ่มโอกาสการเข้าถึงผู้ปกครองที่มีข้อจำกัดด้านระยะเวลาและการเดินทางมาอบรมแบบออนไลน์ที่โรงพยาบาล ให้สามารถเข้าถึงแหล่งเรียนรู้เทคนิคการเลี้ยงดูเชิงบวกได้อย่างไม่มีข้อจำกัด แต่จากการลงสำรวจปัญหาการใช้งานพบว่า ผู้ปกครองทั้งในเมืองและต่างจังหวัดยังมีข้อจำกัดในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตและสมาร์ทโฟน จึงมีแนวคิดที่จะขยายโอกาสการเรียนรู้ไปยังผู้ปกครองกลุ่มขาดโอกาสดังกล่าว ผ่านการจัดตั้ง **“ห้องเรียนเน็ตป้าม่า”** ซึ่งยังคงได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจาก สสส. ประจำปีงบประมาณ 2565 เพื่อจัดอบรมกระบวนการเน็ตป้าม่า (Net PAMA's facilitators) เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้แก่ผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาเด็กและครอบครัวทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ให้สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูเชิงบวก (positive parenting) โดยใช้โปรแกรมเน็ตป้าม่าเป็นสื่อการเรียนรู้ ให้แก่พ่อแม่ ผู้ปกครองที่ต้องการเรียนรู้วิธีการจัดการกับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กด้วยเทคนิคเชิงบวก ผ่านการจัดตั้งห้องเรียนเน็ตป้าม่าภายในชุมชนขึ้น

วิธีการศึกษา

① ด้านการพัฒนาโปรแกรม

พัฒนาหลักสูตรเน็ตป้าม่า (Net PAMA) ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของพ่อแม่ผู้ปกครองในยุคปัจจุบัน ให้สามารถเข้าเรียนได้จากคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน โดยลงทะเบียนเป็นสมาชิกผ่าน www.netpama.com โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น มีคอร์สเรียนให้เลือก 2 คอร์ส คือ คอร์สเร่งรัด และคอร์สจัดเต็ม

② ด้านการวิจัย

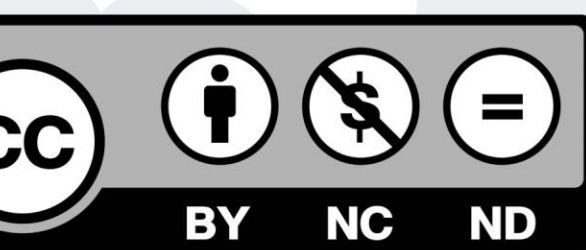
ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมในผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอายุ 6-12 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่ม (Randomize control trial: RCT) ได้แก่

- 1) **Net PAMA alone** จำนวน 102 คน
- 2) **Net PAMA with online group meeting** จำนวน 102 คน
- 3) **Control** จำนวน 101 คน

แต่ละกลุ่มจะได้รับการประเมินด้วยแบบสอบถาม 2 ฉบับ คือ แบบประเมินการเลี้ยงดูเชิงบวก (Positive Parenting Scale: POPS) และแบบสำรวจอารมณ์และพฤติกรรมเด็ก (Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17) Thai version) เก็บข้อมูลจำนวน 4 ครั้ง คือ ก่อนเริ่มโปรแกรม (T₀) ระหว่างโปรแกรม (T₁) หลังจบโปรแกรมทันที (T₂) และ 2 เดือนหลังจบโปรแกรม (T₃) วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของแบบสอบถามระหว่างการติดตาม 3 ระยะโดยใช้ Repeated Measure ANOVA และใช้หลักการ Intention-to-treat (ITT) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เอกสารอ้างอิง

Pornnoppadol C. et al. Effectiveness of an Internet-Based Parent Management Training Program (Net PAMA): A Multicenter, Randomized Controlled Trial. Manuscript in preparation. 2023



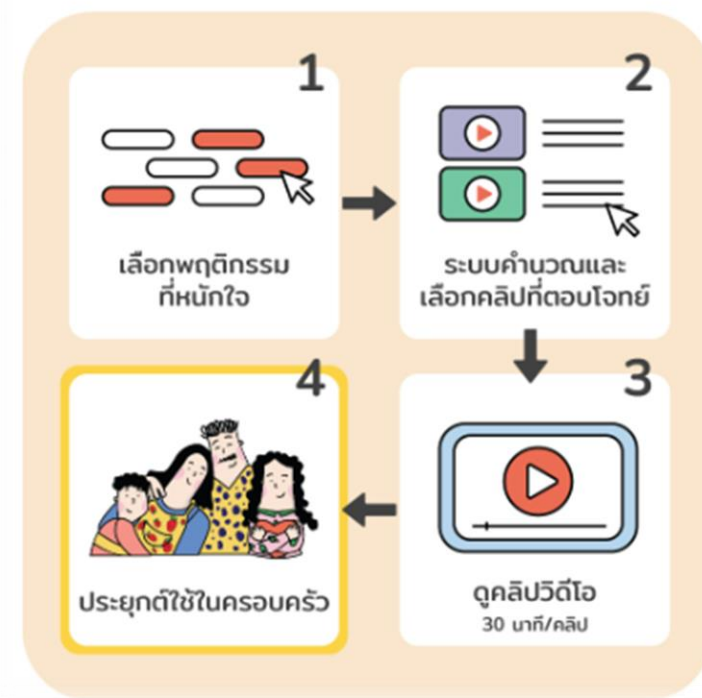
ผลการศึกษา

① ด้านการพัฒนาโปรแกรม

หลังจากเปิดเว็บไซต์ www.netpama.com ให้สามารถเข้าเรียนได้ตั้งแต่เดือนสิงหาคม 2564 เป็นต้นมา มีผู้ลงทะเบียนแล้วมากกว่า 12,000 คน ซึ่งมีผู้เรียนจบคอร์สจัดเต็มทั้ง 6 บทเรียน จำนวนทั้งสิ้น 1,443 คน เฉลี่ยปีละประมาณ 600 คน เพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่า เมื่อเทียบกับการจัดอบรมแบบเดิมในรูปแบบออนไลน์ (150 คนต่อปี) และมีผู้เรียนคอร์สเร่งรัดรวมทุกบทเรียนจำนวน 3,697 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 31 มกราคม 2567)

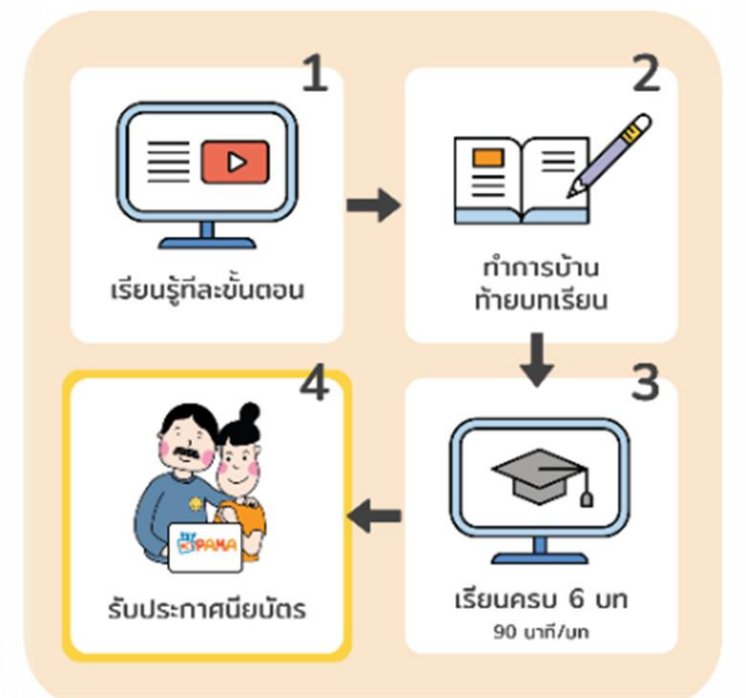
คอร์สเร่งรัด

เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่มีพื้นฐานการปรับพฤติกรรมเด็กเชิงบวกอยู่แล้ว แต่ต้องการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเด็กที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น



คอร์สจัดเต็ม

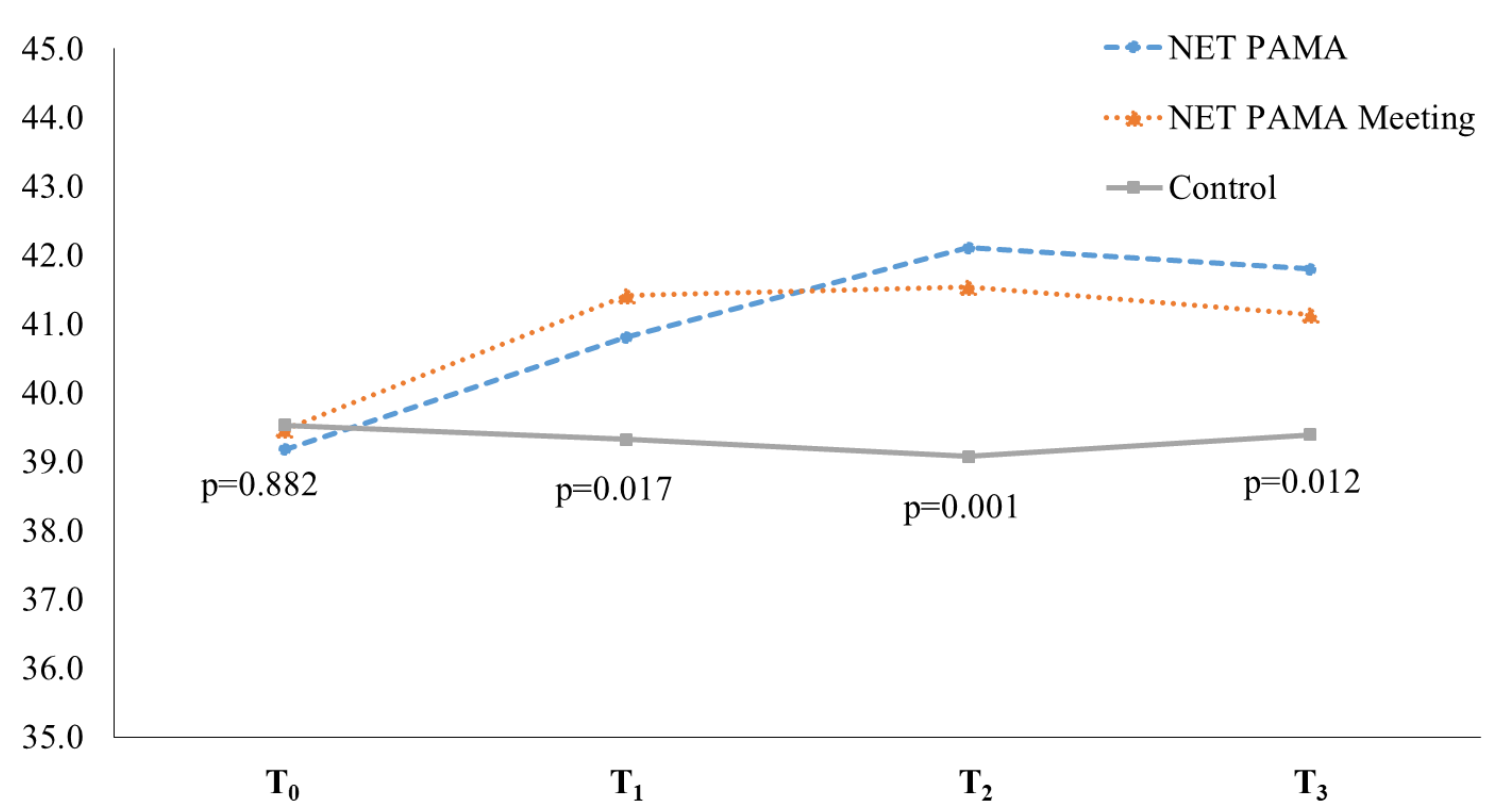
เหมาะสำหรับผู้ปกครองที่ต้องการเรียนรู้และฝึกใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมเด็ก อย่างเป็นขั้นบันได เพื่อเตรียมพร้อมที่จะนำไปรับมือกับปัญหาพฤติกรรมเด็ก อย่างมั่นใจ



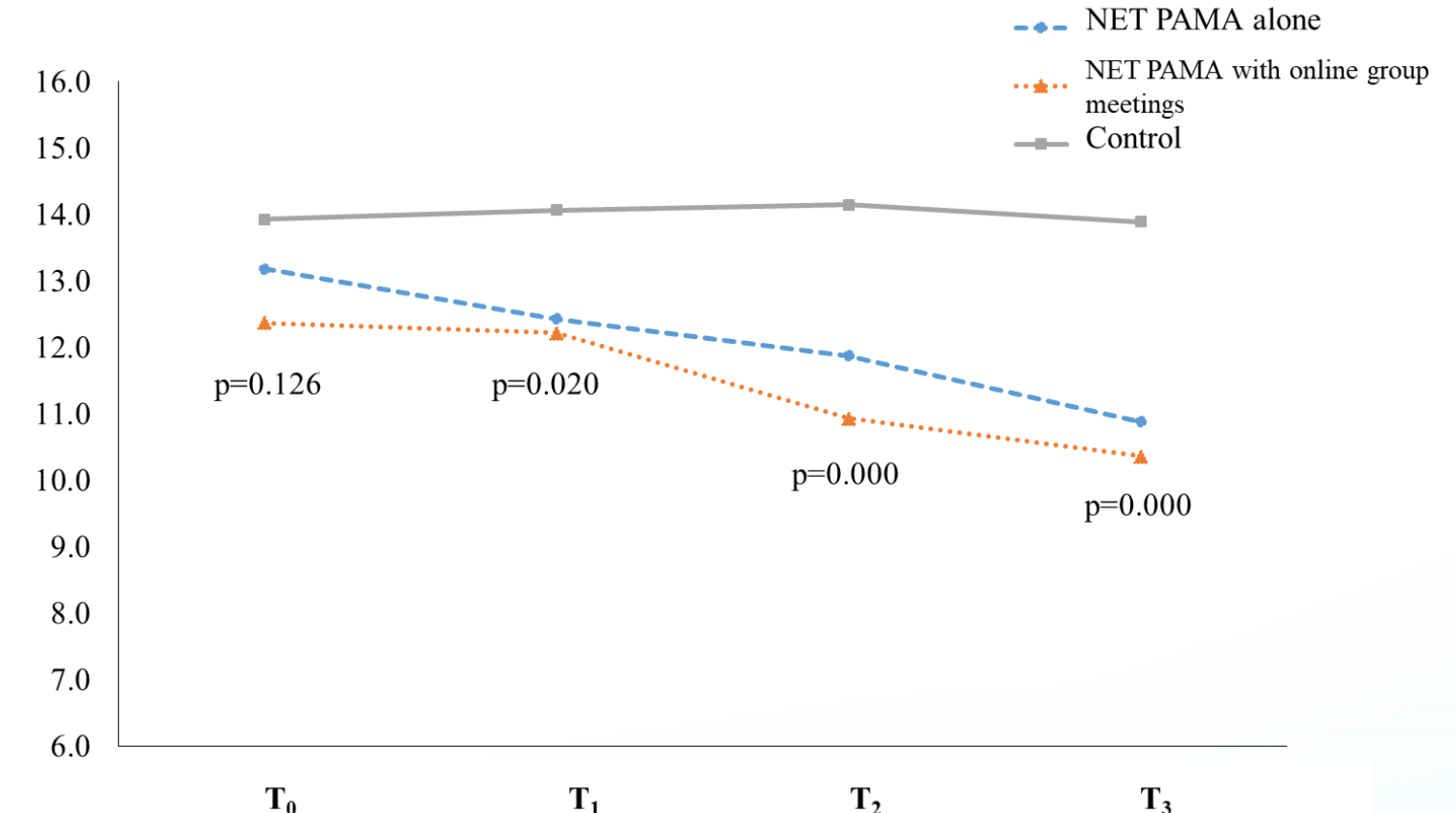
② ด้านการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมเน็ตป้าม่า พบว่า ผู้ปกครองในกลุ่ม Net PAMA alone และกลุ่ม Net PAMA with online group meeting มีคะแนนแบบประเมินการเลี้ยงดูเชิงบวก (POPS) ฉบับผู้ปกครอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะ T₁, T₂ และ T₃ และมีคะแนนจากแบบสำรวจอารมณ์และพฤติกรรมเด็ก (PSC-17) ฉบับผู้ปกครอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระยะ T₁, T₂ และ T₃ และค่าขนาดอิทธิพล (effect sizes: Cohen's d) กลุ่ม Net PAMA alone มีขนาดเล็กถึงปานกลาง และพบว่า การเพิ่มให้มีการเข้ากลุ่มแบบออนไลน์ควบคู่กับการได้เรียน Net PAMA มีประสิทธิผลไม่แตกต่างกับกลุ่มที่เรียนออนไลน์อย่างเดียวด้วยตนเอง

Positive Parenting Scale (POPS) - Parent version



Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17) Thai version-Parent's report



สรุปผลการศึกษา

โปรแกรมเน็ตป้าม่า มีประสิทธิผลในการเพิ่มทักษะการเลี้ยงดูเชิงบวกให้กับผู้ปกครอง และช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของเด็กได้ ซึ่งจะคงอยู่อย่างน้อย 2 เดือนหลังจบโปรแกรม