

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasai – Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ชนิดศึกษา 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Groups Pre -Post Test)

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็น โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็น โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมในหอผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ชาย 3 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คนและกลุ่มควบคุม 14 คน ระหว่างเดือน พฤษภาคม 2552 ถึง สิงหาคม 2552 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยไม่จำกัดอาชีพ การศึกษา สถานภาพสมรส

เกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดดังนี้

1. อายุ 40 ปีขึ้นไป
2. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่มีภาวะที่เป็นอุปสรรคต่อกระบวนการคิด การจำ การถามตอบเชิงเหตุผล
3. มีการได้ยินปกติ สื่อสารด้วยภาษาไทยได้ดี
4. มีการมองเห็นภาพต่างๆ ได้ชัดเจนด้วยสายตาตนเองหรือการสวมแว่นตา
5. สามารถลุกนั่งได้ ไม่เป็นผู้พิการของแขนและมือข้างที่ถนัด
6. ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง 14 คน ซึ่งได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนและกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน ที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ดำเนินการวิจัยโดยรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลองให้ครบแล้วจึงรวบรวมข้อมูลกลุ่มควบคุม โดยกำหนดเกณฑ์การเลือกจับคู่เข้าสู่กลุ่มแต่ละกลุ่ม (Match Pair Group) ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์ดังนี้

1. เพศเดียวกัน

2. ความแตกต่างทางด้านอายุ โดยอยู่ในวัยเดียวกัน คือ วัยกลางคน หรือวัยสูงอายุ

#### ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม โดยจะประเมินผลก่อนการทำกิจกรรม และประเมินผลหลังทำกิจกรรมรวม 7 วัน หลังจากนั้นจะมีการประเมินผลซ้ำสัปดาห์ที่ 2 และ 1 เดือนหลังจากผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากหนังสือ และวิจัยที่ได้ศึกษามา ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ ชื่อ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่ป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม น้ำหนัก โรคประจำตัวอื่นๆ และประวัติการได้รับอุบัติเหตุที่บริเวณส่วนกระดูกสันหลังส่วนคอ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้เรื่องโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ซึ่งเป็นการแปลความหมายตีความหมาย เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ การปฏิบัติตนและการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม เป็นคำถามปลายเปิด แบบ 3 ตัวเลือก มีคำตอบคือ เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย มีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วย = 3 คะแนน

ไม่แน่ใจ = 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วย = 1 คะแนน

ถ้ามีข้อคำถามเชิงลบ การให้คะแนนจะกลับกัน

แบ่งการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมจำแนก  
ออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. สาเหตุของโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม	6	ข้อ
2. อาการของโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม	3	ข้อ
3. การปฏิบัติตนและการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม		
3.1 การจัดการอาการปวด	2	ข้อ
3.2 ท่าทางที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน	11	ข้อ
3.3 ภาวะโภชนาการ	4	ข้อ
4. การปฏิบัติตนด้านการรักษา		
4.1 การใส่เครื่องช่วยพยุงคอ	5	ข้อ
4.2 การดูแลแผลผ่าตัด	3	ข้อ
4.3 การรับประทานยาต้านการอักเสบ	2	ข้อ
4.4 การมาตรวจตามนัด	2	ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้พฤติกรรมการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองหลังผ่าตัด  
ในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก โดยกำหนดเกณฑ์การให้  
คะแนนข้อคำถามเชิงบวกดังนี้

เห็นด้วย	=	3 คะแนน
ไม่แน่ใจ	=	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	=	1 คะแนน

ถ้ามีข้อคำถามเชิงลบ การให้คะแนนจะกลับกัน

ส่วนที่ 4 แบบสังเกตการรับรู้พฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วย  
โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม เป็นแบบสำหรับการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกต ในด้านการ  
จัดการกับความเจ็บปวด ท่าทางในการปฏิบัติตนและการออกกำลังกายกล้ามเนื้อคอ การบริโภคอาหาร  
และ การปฏิบัติตนด้านการรักษา โดยกำหนดวัตถุประสงค์และหัวข้อที่ต้องการสังเกตไว้อย่าง  
ชัดเจน เกณฑ์ในการให้คะแนนกำหนดให้เป็น

ทำได้ถูกต้อง	=	4	คะแนน
ทำได้ค่อนข้างถูกต้อง	=	3	คะแนน
ทำได้ถูกต้องเล็กน้อย	=	2	คะแนน
ทำไม่ถูกต้อง	=	1	คะแนน

พฤติกรรม การดูแลตนเองหลังผ่าตัด แบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยดังนี้

- การหายใจ	1	ข้อ
- การใส่ปลอกคอ	2	ข้อ
- การนอนและการพลิกตะแคงตัว	3	ข้อ
- การลุกจากเตียง	3	ข้อ
- การยืนและการเดิน	3	ข้อ
- การไอและการขับเสมหะ	2	ข้อ
- การออกกำลังกาย	6	ข้อ
- การรับประทานยาแก้ปวด	1	ข้อ
- การบริโภคอาหาร	1	ข้อ
- การดูแลแผลผ่าตัด	1	ข้อ

หลังจากนั้นทำการรวบรวมข้อมูลและแสดงออกมาเป็นค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. กิจกรรมการสอน 7 ชั่วโมง สำหรับการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด 7 วัน ในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากหนังสือและวิจัยที่ได้ศึกษามา ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านซึ่งประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม 1 ท่าน และ พยาบาลที่เชี่ยวชาญทางด้านออร์โทปิดิกส์ 3 ท่าน

3. แผ่นภาพและสื่อที่ใช้ประกอบการสอนซึ่งมีเนื้อหาและรูปภาพคล้ายกับคู่มือ รวมทั้งแบบจำลองกระดูกสันหลังส่วนคอ

### 3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำแนวทางการให้ข้อมูลซึ่งประกอบด้วยภาพสไลด์เพาเวอร์พอยท์ (Power Point) และคู่มือการปฏิบัติตนและการดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับโรค การปฏิบัติตนและการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านออร์โทปิดิกส์ 1 ท่าน และพยาบาลผู้มีประสบการณ์ด้านการดูแลผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม 3 ท่าน เมื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยทำการแก้ไข ปรับปรุงเพิ่มเติม เพื่อให้มีความชัดเจนของเนื้อหามากยิ่งขึ้น และนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คนและนำมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

#### การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม การปฏิบัติตนและการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม และแบบสังเกตพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยนำไปทดลองกับผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน และนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

#### 4. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณะกรรมการจริยธรรมของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เพื่อพิจารณาวิธีการดำเนินการวิจัยตามหลักจริยธรรมในการดำเนินการวิจัย เมื่อผ่านความเห็นชอบของกรรมการในช่วงดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างทราบ อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่าการศึกษานี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับ จะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวม และนำไปใช้ประโยชน์เฉพาะทางการปฏิบัติการพยาบาลเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเช่นดีไปยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูลในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกที่จะร่วมวิจัยไม่ว่ากรณีใดๆสามารถขอออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยแล้ว ในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัว พร้อมมอบคู่มือการปฏิบัติตนและการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม และแนะนำการใช้คู่มือให้ผู้ป่วยเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

#### 5. ขั้นตอนและวิธีรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวของคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ไปยังคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. เมื่อได้รับหนังสืออนุมัติ ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าหอผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ชาย 3 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการทำวิจัย การศึกษารายงานประวัติของผู้ป่วยและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

### 3. ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดย

#### 3.1 ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มทดลองดังนี้

1) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มทดลองจากผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีผ่าตัด ในหอผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ชาย 3 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด

#### 2) ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

##### กิจกรรม ชั่วโมงที่ 1 ระยะเวลาผ่าตัด วันที่ 1

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิทักทายกลุ่มทดลอง พูดคุย ชักถาม ท้าว่าไป อาการและอาการแสดง การปรับตัวกับสภาพแวดล้อมภายในหอผู้ป่วย ความสุขสบายต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับ ในช่วงเวลา 24 ชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

2. ผู้วิจัยซักถามกลุ่มทดลองโดยกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ให้ถึงประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม อาการและอาการแสดง ผลกระทบของการเจ็บป่วยต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความรู้สึกที่มีต่อโรค และการตัดสินใจเข้ารับการรักษา

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัยและระยะเวลาที่เข้าร่วมการศึกษา เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาและตัดสินใจเพื่อเข้ากลุ่ม เมื่อกลุ่มทดลองยินดีที่จะเข้าร่วมการศึกษา ผู้วิจัย ชี้แจงให้ได้รับทราบถึงกิจกรรมในวันแรกของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างคร่าวๆ และกำหนดเวลานัดหมายในการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้กลุ่มทดลองได้รับทราบ และเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัย และจะทำการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลและประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ไว้ก่อนการเริ่มกิจกรรมการสอน โดยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม การปฏิบัติตนและการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม

##### กิจกรรม ชั่วโมงที่ 2 ระยะเวลาผ่าตัด วันที่ 2

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มทดลองและกิจกรรมวันนี้จะจัดให้มีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในกลุ่มทดลอง เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการเป็นโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ซักถามผู้ป่วยถึง ความรู้สึกต่อตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ผลดีหรือผลกระทบหลังผ่าตัดที่ผู้ป่วยคาดว่าจะเกิดขึ้น

2. ผู้วิจัยแนะนำกลุ่มทดลองให้รู้จักกับตัวแบบในฐานะผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมที่ได้รับการผ่าตัด ซึ่งมีความมานะพยายามในการฝึกฝนและปฏิบัติตนตามคำแนะนำจนประสบความสำเร็จ โดยผู้วิจัยคอยสนับสนุนให้กลุ่มทดลอง และตัวแบบมีการสร้างสัมพันธภาพและมีความคุ้นเคย

3. ผู้วิจัยเปิดประเด็นการสนทนาระหว่างกลุ่มทดลองกับตัวแบบโดย กระตุ้นให้ตัวแบบได้เล่าประสบการณ์การเป็น โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ผลกระทบของการเจ็บป่วยต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและการทำงาน การเข้ารับการรักษาโดยการผ่าตัด การปฏิบัติตนในระลอกก่อนและหลังผ่าตัดในโรงพยาบาล ตลอดจนความรู้สึกต่อสถานการณ์ก่อนและหลังการผ่าตัด โดยตัวแบบได้เน้นผลของความมานะพยายามในการฝึกฝน การปฏิบัติกิจกรรมตามคำแนะนำอย่างเป็นลำดับขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ จนสุดท้ายสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมเกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวันส่วนบุคคลด้วยตนเองได้ สามารถกลับไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ หรือใกล้เคียงปกติ

4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองก่อนผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม เช่น การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเพื่อลดความวิตกกังวล และการเตรียมพร้อมทางด้านร่างกายโดยให้ความรู้เรื่องโรค ลักษณะทางกายวิภาคอย่างย่อๆจากผู้วิจัย โดยสื่อตัวแบบสัญลักษณ์แบบจำลองกระดูกสันหลังส่วนคอ การปฏิบัติท่าทางที่ถูกต้องและสอนเทคนิคการจัดการกับความเจ็บปวด เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย

5. ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ หมอน ปลอกคอ เตรียมเตียงที่ใช้ฝึกปฏิบัติ โดยให้กลุ่มผู้ป่วยได้ลงมือกระทำตามที่ตัวแบบได้สาธิต เช่น การฝึกหายใจ การไอ การใส่ปลอกคอ การนอน การพลิกตะแคงตัว ด้วยตนเอง ในระหว่างผู้ป่วยฝึกปฏิบัติผู้วิจัยอยู่กับผู้ป่วยเพื่อรับฟังตอบปัญหา และให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย

6. ผู้วิจัยกล่าวชมเชยเพื่อเป็นการเสริมกำลังใจแก่ผู้ป่วยเมื่อผู้ป่วยทำพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

7. หลังสิ้นสุดการสอน บอกกำหนดนัดเวลาที่จะมาพบผู้ป่วยในวันถัดไป

**กิจกรรม ชั่วโมงที่ 3 ระยะเวลาผ่าตัด วันที่ 3**

ผู้วิจัยจะคอยให้กำลังใจและเป็นที่ยกย่องปัญหาต่างๆ ในขณะที่ผู้ป่วยพักฟื้นหลังผ่าตัด ผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมในการดูแลตนเอง หลังจัดกิจกรรมในชั่วโมงที่ 2

**กิจกรรม ชั่วโมงที่ 4 ระยะเวลาผ่าตัด วันที่ 4**

ผู้วิจัยจะคอยให้กำลังใจและเป็นที่ยกย่องปัญหาต่างๆ ในขณะที่ผู้ป่วยพักฟื้นหลังผ่าตัด ผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เหมือนกิจกรรมในชั่วโมงที่ 3

**กิจกรรม ชั่วโมงที่ 5 ระยะเวลาหลังผ่าตัด วันที่ 5**

1. ผู้วิจัยให้ข้อมูลหลังผ่าตัดเพิ่มเติม โดยการสอนการออกกำลังกายและท่าทางในการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเพิ่มเติม เช่น การนั่ง การเดิน โดยให้ผู้ผู้ป่วยดูวิธีการสอนจากวีดิทัศน์

2. ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ช่วยในการเดิน เช่น Walker โดยกลุ่มผู้ป่วยลงมือฝึกปฏิบัติ เช่น การเดิน การนั่ง และฝึกออกกำลังกายคอ

3. หลังการลงมือปฏิบัติ ผู้วิจัยใช้คำพูดชักจูง แนะนำในส่วนที่ผู้ป่วยยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง และให้ทดลองปฏิบัติจนสามารถปฏิบัติได้ และคอยตอบข้อซักถามและปัญหาที่ผู้ป่วยไม่เข้าใจ หรือติดตามเนื้อหาไม่ทัน

4. ดำเนินการเช่นเดียวกับข้อ 6-7 เหมือนกับกิจกรรมในชั่วโมงที่ 2

**กิจกรรม ชั่วโมงที่ 6 ระยะเวลาหลังผ่าตัด วันที่ 6**

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย สอบถามถึงความรู้สึกเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติในวันที่ 5 หากผู้ป่วยพบปัญหาอุปสรรค ผู้วิจัยช่วยชี้แนะแนวทางการแก้ไข หรือกล่าวชมเชยเมื่อผู้ป่วยปฏิบัติได้ดีแล้ว

2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเรื่องพฤติกรรมกรับริโภคาอาหาร เช่น แนะนำให้เน้นรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง และพฤติกรรมกรปฏิบัติตนด้านการรักษา เช่น การดูแลแผล การรับประทานยา และการมาตรวจตามนัด โดยกิจกรรมในวันนี้จะมีการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ภายหลังผ่าตัด จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติมถ้ามี ภายหลังการจัดกิจกรรมผู้วิจัยมีคู่มือที่มีเนื้อหาตามที่สอนและได้ฝึกปฏิบัติแจกให้กลุ่มทดลองไว้อ่านทบทวน

**กิจกรรม ชั่วโมงที่ 7 ระยะเวลาหลังผ่าตัด วันที่ 7**

1. ผู้วิจัยจะติดตามประเมินผลการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมกรดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม และสังเกตพฤติกรรมในการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย ซึ่งเป็นพยาบาลประจำหอผู้ป่วย ออร์โทปิดิกส์ ชาย 3 อีกครั้ง

2. ผู้วิจัยแจ้งกำหนดการนัดการมาพบผู้วิจัยครั้งต่อไป 1 เดือนหลังจากผู้ป่วยจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลที่แพทย์นัดวันมาตรวจตามนัด ผู้วิจัยให้หมายเลขโทรศัพท์ของผู้วิจัยแก่ผู้ป่วยหากมีปัญหาในการมาพบผู้วิจัยครั้งต่อไป เมื่อผู้ป่วยมาพบกับผู้วิจัยตามกำหนดนัดที่แผนกผู้ป่วยนอกออร์โทปิดิกส์ ผู้วิจัยสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมอีกครั้ง และในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยจะมีการสอบถามผู้ป่วยทางโทรศัพท์เป็นระยะๆ และมีการสุ่มไปเยี่ยมบ้าน เพื่อประเมินและให้คำปรึกษาเมื่อผู้ป่วยมีปัญหาต่างๆ เมื่อสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มควบคุมดังนี้

1) ผู้วิจัยเข้าพบผู้ป่วย แนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการทำวิจัย ให้ผู้ป่วยทราบเมื่อผู้ป่วยยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้ผู้ป่วยตอบแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และ

ประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม โดยใช้แบบสัมภาษณ์ก่อนการได้รับการสอนตามปกติ

2) ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยเข้าร่วมการสอน และการได้รับคำแนะนำการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมในเรื่อง โรค เทคนิคการผ่อนคลาย การออกกำลังกายคอ ท่าทางในการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมกรปฏิบัติตนด้านการรักษาตามปกติจากพยาบาลประจำหอผู้ป่วย

3) ผู้วิจัยเข้าร่วมสังเกตการณ์ในการให้คำแนะนำหรือการฝึกปฏิบัติตนหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม ที่หอผู้ป่วยจัดกระทำ

4) ในวันที่ 7 หลังการผ่าตัด ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยตอบแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองหลังผ่าตัดกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมและติดตามสังเกตพฤติกรรมอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยให้หมายเลขโทรศัพท์ของผู้วิจัยแก่ผู้ป่วยหากมีปัญหาเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยกล่าวคำขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติพรรณนา การแจกแจงความถี่ ร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนเกี่ยวกับโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test for Independent Sample
3. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test for Independent Sample
4. ผลการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม นำเสนอในรูปแบบการบรรยาย
5. การติดตามผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมดูแลตนเองหลังผ่าตัดในผู้ป่วยโรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม นำเสนอในรูปแบบการบรรยาย

## 7. สถานที่เก็บข้อมูล

หอผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ชาย 3 งานการพยาบาลผู้ป่วยออร์โทปิดิกส์ ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ระยะเวลาเก็บข้อมูล ระหว่างเดือน พฤษภาคม 2552 ถึง เดือนกันยายน 2552