

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง(Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนวัดคูเต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่ ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง ความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือดและพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงที่อาศัยอยู่ในชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า ได้มาโดยการเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้ แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องไขมันในเลือดสูง แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือด แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด แบบสังเกตพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมดผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง และนำมาทดสอบความเที่ยงตรงทางเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและทดลองใช้ก่อน หลังจากนั้นปรับปรุงแก้ไข ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ เรื่องไขมันในเลือดสูง แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในการควบคุมระดับไขมันในเลือด แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ในด้านการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด และสังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม ความสนใจ การมีส่วนร่วม การสนทนา การตอบคำถาม และพฤติกรรมมารับประทานอาหารและการออกกำลังกายเมื่ออยู่บ้าน รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

SPSS for Window (Statistical Package for the Social Sciences / For Windows) โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t -test และการพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

ผลของกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่ พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้โดยรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับรู้ปานกลางและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมีความรู้มาก
2. กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักในเรื่องการควบคุมระดับไขมันในเลือดโดยรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลางและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับความตระหนักมาก
3. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการปฏิบัติในการควบคุมระดับไขมันเลือดในด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ มีพฤติกรรมการปฏิบัติการออกกำลังกายและรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียดได้ถูกต้อง

การอภิปรายผล

1. จากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า คะแนนความรู้โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างไม่สนใจในระดับไขมันของตนเองจึงไม่สนใจที่จะหาความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเป็นและไม่เห็นความรุนแรงของการมีไขมันในเลือดที่สูงเกินเกณฑ์ปกติ ซึ่งอาจมีความเชื่อที่ผิดๆ ยกตัวอย่างเช่น “ป้าใหญ่” ใช้น้ำมันหมูทำอาหาร ชอบทานข้าวขาหมู “ป้าปู้” มีโรคประจำตัวคือ โรคเบาหวาน และทานอาหารที่มันๆ เพราะมันจะทำให้ร่างกายอบอุ่นเวลาอากาศหนาว แต่หลังจากร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพความรู้จะอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของPender (1996) อายุยิ่งมากขึ้นของบุคคลจะทำให้มีประสบการณ์ พัฒนาการ มีวุฒิภาวะสูงขึ้น มีความสามารถในการคิด การวินิจฉัยโดยตรง และการเผชิญปัญหามากขึ้น ส่วนในเรื่องของระดับการศึกษาซึ่ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ปรับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับกลุ่ม โดยปรับให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมและเห็นความสำคัญ จึงทำให้เกิดความตระหนัก (Awareness) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกพร สุทธิรักษ์ (2543) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้ความรู้แก่สามีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังที่จะเกิดขึ้นใน

การดูแลรยาขณะตั้งครรภ์ ที่พบว่า การที่สามีได้มีส่วนร่วม ในการกิจกรรมต่างในการดูแลรยา ที่ตั้งครรภ์ทำให้สามี มีความรู้สึกร่วมและเห็นความสำคัญ และรับรู้ความสามารถของตนใน การดูแลรยาขณะตั้งครรภ์

2. ในด้านความตระหนัก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักในเรื่อง การควบคุมระดับไขมันในเลือด ในเรื่องการบริโภคอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลางและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ใน ระดับมาก จากการสังเกตการณ์เยี่ยมกลุ่มตัวอย่างที่บ้าน มีกลุ่มตัวอย่างรายหนึ่ง ได้เปลี่ยนจาก การใช้ไขมันหมูมาใช้น้ำมันพืชแทน และ พยายามลดอาหารที่มัน ๆ ทานให้น้อยลง พยายามไป ออกกำลังกาย และกลุ่มตัวอย่างอีกคนหนึ่งบอกว่าจะไม่ทานอาหารที่มันมากๆแล้ว หรือไม่ก็จะทาน ให้น้อยๆ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แล้วเพราะมันจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม พยายามชวน เพื่อนไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา เหล่านี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญ จากกลุ่ม ตัวอย่างที่ได้นำเสนอทำให้เห็นว่า หลาย ๆ กิจกรรมที่ได้จัดขึ้น โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์กร แห่งการเรียนรู้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความความรู้ ทำให้เกิดความตระหนักและส่งผลถึงพฤติกรรม การปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ได้ถูกต้อง และจากบุคคลที่เล่าถึงประสบการณ์ ของตนเอง และเพื่อนที่ไม่ดูแลสุขภาพจนทำให้เกิดโรคหัวใจ ซึ่งจะเป็นการใช้ตัวแบบ ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล คือ ทำให้เกิดพฤติกรรมใหม่ ถ้าบุคคลได้ฟัง หรือเห็นตัวแบบแสดง พฤติกรรมแล้วได้รับผลที่ไม่น่าพึงพอใจบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่ทำตามแบบ และในทางตรงกัน ข้ามหากเห็นตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลที่พอใจ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะกระทำตามตัว แบบมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Bandura (1986) นอกจากนี้ก็สอดคล้องกับทฤษฎีของ Fishbein and Ajzen ด้วยซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าหากกระทำพฤติกรรมหนึ่ง ผลลัพธ์ออกมาในแง่บวกก็ จะมีทัศนคติต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น หากเชื่อว่าผลลัพธ์จะไม่ดีก็จะมีทัศนคติไม่ดีต่อพฤติกรรม และไม่นำมาปฏิบัติ

3. ในด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ถูกต้องในแง่ของ การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ จากการติดตามเยี่ยมกลุ่มตัวอย่างที่บ้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับประทานอาหารได้ถูกต้อง มีส่วนน้อยที่ยังมีพฤติกรรมไม่ ถูกต้องในเรื่องการปรุงอาหาร ซึ่งมักจะประกอบหรือปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด ผัด แกง แต่อาจจะเป็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างอยู่กับครอบครัวซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวหลายคนซึ่งมี ความชอบในชนิดอาหารที่แตกต่างกัน ทำให้ต้องมีการประกอบอาหารหรือปรุงอาหารหลายแบบ ตามความต้องการของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ก็มี พฤติกรรมที่ถูกต้องในเชิงพฤติกรรมของผู้ป่วย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้ทราบ

ผลการวิจัย เช่น ในเรื่องการรับประทานอาหารที่ต้องมีการควบคุม มีการหลีกเลี่ยงอาหารบางอย่าง ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและสอดคล้องกับการศึกษาของอุไร ศรีแก้ว (2543) คือ ผู้ป่วยเกิดการรับรู้การปรับพฤติกรรมที่ผู้ป่วยเห็นว่าพฤติกรรมของตนมีส่วนทำให้เกิดโรครุนแรงมากขึ้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญในพฤติกรรมปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงอาหารที่มัน ๆ ทอดๆ และหวาน และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ซึ่งก็จะได้จากแบบประเมินพฤติกรรมปฏิบัติตนในการควบคุมระดับไขมันในเลือดสูงทั้งก่อนและหลังและจากการสังเกตหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนด้านการออกกำลังกายส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ในสถานการณ์จริงเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายวันแรกๆ กลุ่มตัวอย่างเกิดอาการปวดเมื่อยเนื่องจากการออกกำลังกาย แต่เมื่อผู้วิจัยได้พยายามและกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและย่ำเตือนบ่อยๆ กลุ่มตัวอย่างก็จะพยายามทำ นอกจากนี้การออกกำลังกายในช่วงการเข้าร่วมกิจกรรมยังเป็นการลดความตึงเครียดของสมอง ทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้และการทำงานมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพของ Rosenstock ซึ่ง เชื่อว่าการปฏิบัติตามคำแนะนำจะเป็นประโยชน์และความเชื่อในประสิทธิภาพของการรักษาและคุณค่าของพฤติกรรมที่จะช่วยลดอันตรายของโรค นั่นคือการรับรู้ประโยชน์ของการรักษา (Perceived Benefit) ตามทฤษฎีความเชื่อของ Becker ส่วนในเรื่องของการจัดการกับความเครียดนั้น จากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการและการสังเกตขณะเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในการจัดการกับความเครียดที่ดีขึ้น เช่น จากที่เมื่อมีปัญหาจะเก็บตัวอยู่บ้าน หรือรับประทานยานอนหลับเมื่อเกิดความเครียด หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแล้วทำให้รู้จักหาวิธีในการจัดการกับความเครียด เช่น การไปทำบุญที่วัด การพบปะกับเพื่อนและพูดคุยปรึกษากับบุคคลในครอบครัว แทนวิธีการเดิมๆ

ซึ่งผลการศึกษาในด้านพฤติกรรมปฏิบัตินี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ปราณี สมถวิล และวิภา ศรีทอง (2540) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของการบริการพยาบาลเพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพของตนเอง ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลยะลา พบว่าภายหลังได้รับการจัดบริการเพื่อสนับสนุนการดูแลสุขภาพตนเองผู้ป่วยจะมีพฤติกรรมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกๆ ด้าน ได้แก่ การรับประทานยา การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย และจากการศึกษาของ ยมสิริ นาวานุรักษ์ (2535) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโครงการสุขศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมมารดาในการป้องกันการกลับซ้ำของโรคคอตีบและทอนซิลอักเสบ พลังในเด็ก กองตรวจรักษาในผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กรุงเทพมหานคร พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองเกี่ยวกับการปฏิบัติของมารดาในการป้องกันโรคกลับซ้ำในเด็ก สูง

กว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ สงบ เลหาประเสริฐ และไพจิตร ศรีทองสุข (2536) ที่ได้ศึกษาผลการเสริมสร้างการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าก่อนการอบรมกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองเฉลี่ย 8.33 และหลังการอบรม แล้วกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองเฉลี่ยมากขึ้นเป็น 11.03 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติตน โดยมีคะแนนสูงขึ้น ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษา การส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้ เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า อำเภอเมือง เชียงใหม่ ในครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือด ด้านความตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติในการควบคุมระดับไขมันในเลือด ในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด โดยภายหลังจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพครั้งนี้จึงน่าที่จะนำไปจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพกับโรคอื่นๆได้ต่อไป

2. ในการวิจัยครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้เกี่ยวกับไขมันในเลือด ด้านความตระหนักเกี่ยวกับการควบคุมระดับไขมันในเลือด และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติในการควบคุมระดับไขมันในเลือดในด้าน การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด และเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในการนำวิธีการวิจัยนี้ไปใช้จึงควรให้มีการกระตุ้นเตือนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เช่น การติดตามให้กลุ่มตัวอย่างมารวมกลุ่มทุกๆ 3 เดือน การแจกบทความ เอกสารแผ่นพับเรื่องการดูแลสุขภาพ ไขมันในเลือด และโรคอื่นๆให้ไปอ่านที่บ้าน หรือติดไว้ที่ป้ายของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า และควรมีการประเมินผลพฤติกรรมเป็นระยะด้วย

All rights reserved

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการเรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดคู่ได้อย่างต่อเนื่อง เป็นระยะ ๆ เช่น ภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 3 เดือน 6 เดือน เพื่อความยั่งยืนของพฤติกรรม
2. กลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพครั้งต่อไปควรประกอบด้วย ประธานชุมชน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข และ ญาติของกลุ่มตัวอย่างด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืนนั้นควรจะมีบุคคลอื่นๆ รอบข้างประกอบกัน
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพครั้งต่อไปควรมีการส่งเสริมสุขภาพในด้านจิตใจและอารมณ์ ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลนั้นมีส่วนประกอบทั้งร่างกายและจิตใจประกอบกัน เพื่อให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ตลอดไป
4. ควรมีการจัดทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มอายุต่างๆ เช่น กลุ่มนักเรียนในโรงเรียน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มพ่อบ้าน