

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบหนึ่งกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นบุคลากรในโรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ที่ไม่ใช่ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสุขภาพ ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 45 ราย ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2549 ถึง วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ.2549 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ อายุระหว่าง 35-60 ปี ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัย ไม่มีปัญหาในการติดต่อสื่อสาร ไม่มีโรคประจำตัวใด และเป็นผู้ที่ไม่ได้รับการรักษาด้วยยาลดไขมันในเลือด เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก จนได้กลุ่มตัวอย่างครบตามกำหนด คือ 45 ราย ระหว่างดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้มีกลุ่มตัวอย่างที่ต้องออกจากการวิจัยจำนวน 7 ราย (1 ราย ไปเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนักกับโครงการที่ทางโรงพยาบาลจัด และอีก 6 รายถอนตัวจากการวิจัย เนื่องจากไม่มีเวลา) จึงเหลือกลุ่มตัวอย่างเมื่อสิ้นสุดงานวิจัย ทั้งหมดจำนวน 38 ราย ผู้วิจัยไม่ได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ามาศึกษาเพิ่ม เนื่องจากผู้วิจัยได้วางแผนป้องกันกลุ่มตัวอย่างลดลงโดยการกำหนดเกินกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากที่คำนวณได้จริงไว้แล้วร้อยละ 30 และมีการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (HPLP II : Health Promoting-Life Style Profile II) ตรวจระดับไขมันในเลือดก่อนการทดลอง แล้วจึงจัดให้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ หลังจากนั้นประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (HPLP II) และตรวจระดับไขมันในเลือดซ้ำหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และเมื่อสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 รวมระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาวิจัยทั้งหมด 8 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกผลการตรวจระดับไขมันในเลือด และแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ และคู่มือการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและคู่มือสำหรับบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ไปตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน แล้วนำมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องของภาษาและเนื้อหาให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะ และนำไปทดลองใช้กับบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 ราย เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของโปรแกรม และประเมินความเข้าใจในเนื้อหา ก่อนใช้จริง และทำการตรวจสอบความความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ได้ปรับปรุงแก้ไขภาษาและตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

แล้วไปทดลองใช้กับบุคคลที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย แล้วนำคะแนนที่ได้มาคำนวณความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .9204

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ บุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นกลุ่มทดลอง โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 60.5) มีสถานภาพสมรส (ร้อยละ 81.6) จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 78.9) มีรายได้อยู่ระหว่าง 10,001-15,000 บาท (ร้อยละ 42.1) และอยู่ในตำแหน่งผู้ช่วยเหลือคนไข้ (ร้อยละ 65.8) มีอายุเฉลี่ย 46.57 ปี

1.2 ผลการวิจัย

1) โดยภาพรวม ภายหลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ บุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการมีกิจกรรมและการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอีก 4 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

2) ภายหลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่าบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีระดับไขมันโคเลสเตอรอล และระดับแอลดีแอลโคเลสเตอรอล ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระดับเอชดีแอลโคเลสเตอรอล และระดับไตรกลีเซอไรด์ ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

2. ข้อจำกัดในการวิจัย

ข้อจำกัดของแบบประเมิน เนื่องจากแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นผู้วิจัยได้แปลจากต้นฉบับโดยตรง ปรับข้อความในด้านโภชนาการเพื่อให้เข้ากับบริบทของสังคมไทย ส่วนด้านอื่นนั้น ใช้ตามต้นฉบับจริง อาจจะมีข้อคำถามบางข้อที่เข้าใจยาก เนื่องจากต้นฉบับเดิมใช้กับวัฒนธรรมที่เป็นแบบต่างประเทศ

3. ข้อเสนอแนะ

1.3 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.3.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1) ควรส่งเสริมให้มีการส่งเสริมสุขภาพในบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โดยสามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในการศึกษาค้นคว้าไปใช้ในหน่วยงานบุคคลกลุ่มอื่น และผู้ป่วยที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติทั้งผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอกด้วย

2) หน่วยงานควรมีการพัฒนาบทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะในบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ซึ่งปัจจุบันการส่งเสริมสุขภาพนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง และสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล ดังนั้นจึงควรจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะแก่บุคลากรในทีมการพยาบาล

เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อปรับปรุงและพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และการให้ความรู้ต้องให้เป็นระยะต่อเนื่องด้วย

1.3.2 ด้านการศึกษายาบาล ควรมีการสอดแทรกแนวทางการพยาบาลในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วย / บุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติแก่นักศึกษายาบาล เพื่อให้ผู้ป่วยและบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติได้รับการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในบุคลากรที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ อุบลราชธานี โดยทำการศึกษาต่อเนื่องในระยะยาวและมีการติดตามกระตุ้นการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นระยะ เพื่อความยั่งยืนของการปฏิบัติพฤติกรรม

2) ควรทำการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติในกลุ่มอื่น เช่น กลุ่มผู้ป่วยใน ผู้ป่วยนอก หรือผู้ป่วยกลุ่มอื่นๆ ที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ

3) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในบุคคลที่มีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ ระหว่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับยาลดไขมันในเลือดและกลุ่มที่ไม่ได้รับยา

4) ควรมีการพัฒนารูปแบบในการให้ความรู้ที่หลากหลายมากขึ้น โดยอาจเพิ่มการมีส่วนร่วมของสหสาขาวิชาชีพ มาช่วยในการดูแลบุคคลกลุ่มนี้

5) ควรมีการพัฒนารูปแบบของสื่อที่ใช้ในการให้ความรู้ โดยอาจนำเสนอเป็นวิดิทัศน์ หรือสื่อผสมอื่นๆ เพื่อเพิ่มความน่าสนใจของเนื้อหา การนำเสนอ และเป็นการกระตุ้นการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

6) ควรนำแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพนี้ไปศึกษาในกลุ่มบุคคล หรือกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ
ต่อไป

7) การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความผิดปกติของไขมันแต่ละชนิดให้มีจำนวน
มากพอ