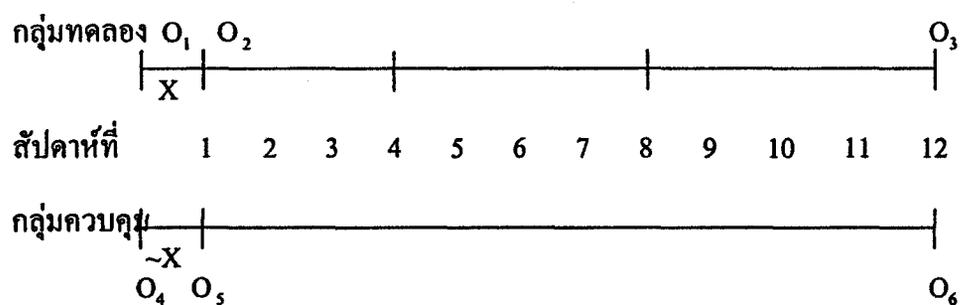


### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) ชนิดศึกษาสองกลุ่มวัดก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตาม (two groups pre – post test design) เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการต่อระดับคอเลสเตอรอลของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูงเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองเข้ารับการอบรมเสริมสร้างพลังอำนาจ จำนวน 2 วัน และมีการติดตามผลการจัดการตนเองทุก 4 สัปดาห์ จำนวน 3 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจัดการตนเองเพื่อควบคุมคอเลสเตอรอลตามปกติ และติดตามประเมินผลระยะติดตามในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งสองกลุ่ม โดยมีรูปแบบการทดลองดังนี้



- $O_1, O_4$  หมายถึง การรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง
- X หมายถึง การอบรมเสริมสร้างพลังอำนาจ 2 วัน และมีการติดตามกระตุ้นเตือนและสนับสนุนกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 12
- $\sim X$  หมายถึง การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับ ความรู้เรื่อง คอเลสเตอรอล ปัจจัยที่มีผลต่อการลดคอเลสเตอรอล ได้แก่ เรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
- $O_2, O_5$  หมายถึง การรวบรวมข้อมูลหลังอบรม
- $O_3, O_6$  หมายถึง การรวบรวมข้อมูลระยะติดตาม

## 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรในการศึกษารั้งนี้ เป็นพยาบาลวิชาชีพอายุ 35 ปีขึ้นไป ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่สอด ที่มีคอเลสเตอรอล มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ซึ่งมีจำนวน 78 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นการสุ่มอย่างเจาะจงเฉพาะพยาบาลวิชาชีพอายุ 35 ปีขึ้นไป ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลแม่สอด ที่มีระดับคอเลสเตอรอล มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นผู้ที่ได้รับการตรวจสุขภาพในเดือน มีนาคม 2550 และมีผลการตรวจเลือดคอเลสเตอรอล มากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร

2. ไม่ได้รับการรักษาด้วยยาลดคอเลสเตอรอล

3. ไม่มีโรคประจำตัวอื่น เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

4. ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

ได้กลุ่มตัวอย่าง 60 คน คัดเลือกกลุ่มทดลอง โดยการรับสมัคร โดยมีผู้สมัครใจเข้าร่วมทดลองเพื่อ เข้าร่วมการอบรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล จำนวน 30 คน ที่เหลือเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

### เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยให้ครบทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

2. เมื่อมีภาวะของโรคต้องได้รับการรักษาด้วยยาลดคอเลสเตอรอลในเลือดหรือยารักษาโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น ยาลดความดันโลหิต ยารักษาโรคเบาหวาน ในระยะการดำเนินการวิจัย 12 สัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

กลุ่มตัวอย่างกลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่จัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอลด้วยตนเอง

### สถานที่ศึกษา

สถานที่ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ โรงพยาบาลแม่สอด อ.แม่สอด จ.ตาก

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือในการทดลอง เครื่องมือกำกับการทดลอง และเครื่องมือประเมินผลการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองใช้ระยะเวลาการฝึกอบรม 2 วัน การฝึกอบรมใช้วิธีการบรรยาย การประชุมกลุ่ม การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การอภิปราย โดยผู้วิจัยและทีมวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถในการสร้างเสริมพลังอำนาจ ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินการฝึกอบรมดังนี้

ขั้นตอนการค้นหาสภาพการณ์จริง

ขั้นตอนการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ

ขั้นตอนการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อคำถามแบบปลายเปิดและปลายปิดเกี่ยวกับ อายุ เพศ สถานภาพ ศาสนา วุฒิการศึกษา ตำแหน่ง หน่วยงาน

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้ ประกอบด้วย ความรู้เรื่องคอเลสเทอรอล อาหาร การออกกำลังกาย ความเครียด เป็นข้อสอบความรู้โดยให้ผู้ตอบพิจารณาตอบตามความรู้ในการควบคุมระดับคอเลสเทอรอล คำตอบแบ่งเป็น 2 ตัวเลือก จำนวน 22 ข้อ ให้เลือกตอบว่าใช่ ไม่ใช่ การแปลผลใช่ให้คะแนน 1 และไม่ใช่ ให้คะแนน 0

ส่วนที่ 3 แบบประเมินเจตคติ การจัดการตนเองเพื่อควบคุมคอเลสเทอรอล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ลักษณะคำถามเป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ จำนวน 9 ข้อ ให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียวตามระดับความคิดเห็นต่อการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเทอรอลของผู้ตอบ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด และให้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเทอรอล ประกอบด้วย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการจัดการความเครียด ดังมีรายละเอียดดังนี้

1) แบบประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ดัดแปลงจากแบบสอบถามโครงการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย ของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2546-2547) คำถามเป็นแบบมาตรฐานค่า 7 ระดับ จำนวน 24 ข้อ ประกอบด้วย ข้อความทางบวก 10 ข้อ ข้อความทางลบ 14 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน	ข้อความที่มีความหมายบวก	ข้อความที่มีความหมายลบ
1 = ไม่กิน	ให้ 1 คะแนน	ให้ 7 คะแนน
2 = น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน	ให้ 2 คะแนน	ให้ 6 คะแนน
3 = 1-3 ครั้งต่อเดือน	ให้ 3 คะแนน	ให้ 5 คะแนน
4 = 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 4 คะแนน	ให้ 4 คะแนน
5 = 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 5 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
6 = 1 ครั้งต่อวัน	ให้ 6 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
7 = มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน	ให้ 7 คะแนน	ให้ 1 คะแนน

2) แบบประเมินพฤติกรรมกรออกกำลังกาย คัดแปลงจากแบบสอบถามโครงการสำรวจสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย ของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2546-2547) คำถามเป็นแบบมาตรประมาณค่า 7 ระดับ จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วย ข้อความทางบวก 8 ข้อ ข้อความทางลบ 1 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน	ข้อความที่มีความหมายบวก	ข้อความที่มีความหมายลบ
1 = ไม่เคยปฏิบัติ	ให้ 1 คะแนน	ให้ 7 คะแนน
2 = น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน	ให้ 2 คะแนน	ให้ 6 คะแนน
3 = 1-3 ครั้งต่อเดือน	ให้ 3 คะแนน	ให้ 5 คะแนน
4 = 1-3 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 4 คะแนน	ให้ 4 คะแนน
5 = 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 5 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
6 = 1 ครั้งต่อวัน	ให้ 6 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
7 = มากกว่า 1 ครั้งต่อวัน	ให้ 7 คะแนน	ให้ 1 คะแนน

3) แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียด คัดแปลงมาจากแบบปฏิบัติตัวเมื่อเกิดความเครียด ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยข้อคำถามเป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับจำนวน 14 ข้อ ประกอบด้วย ข้อความทางบวก 7 ข้อ ข้อความทางลบ 7 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน	ข้อความที่มีความหมายบวก	ข้อความที่มีความหมายลบ
1 = ไม่เคยปฏิบัติ	ให้ 1 คะแนน	ให้ 4 คะแนน
2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
3 = ปฏิบัติบ่อย	ให้ 3 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
4 = ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน	ให้ 1 คะแนน

เครื่องมือประเมินผลโปรแกรมภายหลังการทดลอง คือ ผลการตรวจระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง ทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อการเปรียบเทียบในช่วงก่อนการฝึกอบรมและระยะติดตามหลังการอบรม 12 สัปดาห์

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1. การหาความตรงด้านเนื้อหา ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินเจตคติ แบบประเมินทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ไปให้ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พิจารณาความตรงตามเนื้อหา (content validity) จากนั้นนำมาปรับข้อความตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะและเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาก่อนการนำไปทดลองใช้

2. การหาความเที่ยงของแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินเจตคติ แบบประเมินพฤติกรรมจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ผู้วิจัยนำแบบประเมินเจตคติ แบบประเมินพฤติกรรมเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ไปทดลองใช้กับพยาบาลวิชาชีพ ที่ระดับคอเลสเตอรอลสูงกว่าปกติคือมากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ที่ปฏิบัติงานอยู่ในโรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ซึ่งเป็นโรงพยาบาลทั่วไปจำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ โดยใช้สูตร KR - 20 ได้ค่าความเชื่อมั่น .83 คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นแบบประเมินเจตคติและแบบประเมินพฤติกรรมจัดการตนเองรายด้าน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่น .82 และ .82 ตามลำดับ

3. จากนั้นนำแบบสอบถามที่ดำเนินการทดสอบความเที่ยงแล้ว นำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขเป็นขั้นสุดท้ายก่อนนำไปใช้ต่อไป

#### การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอนดังนี้

##### 1. ขั้นเตรียมการ

ดำเนินการทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่สอดซึ่งเป็น  
ผู้บังคับบัญชา ในการศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการ  
ตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอลของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง ของโรงพยาบาลแม่สอด โดยขอ  
ใช้สถานที่ในการฝึกอบรม ณ ห้องประชุมเพชรชมพู โรงพยาบาลแม่สอด จังหวัดตาก

เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยแล้วดำเนินการจัดทำหนังสือโดยผู้อำนวยการ  
โรงพยาบาล เวียนไปตามหน่วยงานต่าง ๆ ในโรงพยาบาลเพื่อให้พยาบาลที่มีผลการตรวจเลือดที่  
พบว่ามีระดับคอเลสเตอรอลในเลือดมากกว่าหรือเท่ากับ 200 มิลลิกรัม/เดซิลิตร  
ที่สนใจเข้าร่วม โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอลใน  
เลือด โดยแสดงความจำนงเข้าอบรมเพื่อเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 ราย (ทั้งนี้โดยผู้วิจัยได้  
รวบรวมรายชื่อพยาบาลที่มีผลคอเลสเตอรอลสูงในเลือดไว้ก่อนการดำเนินการวิจัย)

## 2. ขั้นตอนการวิจัย

### 2.1 วิธีการทดลองในกลุ่มควบคุม จัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม คือ

2.1.1 **จัดนิทรรศการ** จัดบอร์ดความรู้เรื่องคอเลสเตอรอลและตัวอย่างอาหารที่  
แสดงให้เห็นปริมาณ 1 ส่วนของอาหารแต่ละประเภทพร้อมแสดงจำนวนแคลอรีของอาหารแต่ละ  
ประเภท เพื่อช่วยให้กลุ่มควบคุมได้ใช้ข้อมูลในการเลือกรับประทานอาหารได้ถูกสัดส่วน แสดง  
ตัวอย่างอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง พร้อมคำอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้คอเลสเตอรอลสูง เช่น อาหารที่มี  
ไขมันสูง อาหารที่มีไขมันทรานส์ อาหารที่มีสารอนุมูลอิสระ คือ บะหมี่สำเร็จรูป อาหารทอดและ  
แสดงตัวอย่างอาหารที่ควรรับประทาน เช่น อาหารที่มีกากใยสูง อาหารที่มีสารต้านอนุมูลซึ่งจะช่วย  
ลดคอเลสเตอรอล

2.1.2 **เพิ่มแหล่งทรัพยากร** เอื้ออำนวย โดย จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย จัดตั้ง  
สถานที่และอุปกรณ์ฟิตเนส จัดตั้งชมรมการออกกำลังกาย แอโรบิค โยคะ ฤาษีคีตดนตรี และแหล่ง  
ทรัพยากรด้านจิตวิทยา คือ จัดกิจกรรมชมรมจริยธรรม ตัวอย่างกิจกรรมคือ ทำบุญตักบาตรทุกวัน  
ศุกร์ จัดอบรมเชิงพุทธใน โรงพยาบาลแม่สอดเพื่อเพิ่มทักษะการจัดการความเครียด

2.2 วิธีการทดลองในกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลัง  
อำนาจในการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

**การอบรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเอง เป็นเวลา 2 วัน ดำเนินการ  
ทดลองตามโปรแกรมโดยสรุปดังนี้**

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดอบรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเอง  
เพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอลของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง ของโรงพยาบาลแม่สอดใช้เวลา  
2 วัน คือวันที่ 14 – 15 มิถุนายน 2550 ตั้งแต่เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ ห้องประชุม เพชรชมพู

โรงพยาบาลแม่สอด จังหวัดตาก โดยกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้ การบรรยายกิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์ การฝึกปฏิบัติ การเรียนรู้จาก วิชิตี จากผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคหัวใจขาดเลือด เกมส์ ตามแนวคิดขั้นตอนในการสร้างพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพ ของ กิบสัน (Gibson, 1995) มี 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ขั้นตอนที่ 3 ตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการอบรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองของพยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง

ขั้นตอนการค้นพบสภาพการณ์ เป็นขั้นตอนที่ให้พยาบาลที่มีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองในการวิจัย รับรู้และทำความเข้าใจและยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนตามสภาพที่เป็นจริง ทำความเข้าใจข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ในขั้นนี้จะมีการตอบสนองของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการคิดรู้ และด้านพฤติกรรม ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นการสร้างความร่วมมือเพื่อเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ

กิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในขั้นตอนนี้

1. ทบทวนผลการตรวจคอเลสเตอรอลของตนเองเทียบกับเกณฑ์ที่พึงปรารถนา
2. ชั่งน้ำหนัก และคำนวณค่าดัชนีมวลกาย เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของคนไทย
3. วัดรอบเอวของตนเอง เทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่ควรจะเป็นเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยง

ต่อโรค

4. ใช้แบบประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และแบบประเมินต่อโรคอัมพฤกษ์

อัมพาต เพื่อให้ทราบโอกาสการเกิดโรค

5. วิทยากรสรุปสถานการณ์สุขภาพของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่สอดย้อนหลัง 3 ปี เพื่อให้มองเห็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการเกิดโรคของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแม่สอดในภาพรวม

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์ อย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม แสวงหาทางเลือก เกิดมุมมองใหม่ที่ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาตนเองขึ้น ในขั้นตอนนี้ที่วิทยากรจะช่วยให้เกิดการพัฒนาความรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมตนเอง กลุ่มตัวอย่างเมื่อผ่านขั้นตอนนี้ จะทำให้รู้สึกเข้มแข็ง

มีความสามารถและมีพลังเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้เกิดความเข้าใจกับปัญหาที่ตนมีอยู่ ช่วยให้กลุ่มทดลองมีทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ทำความเข้าใจกับปัญหาสุขภาพ สะท้อนความคิด ถึงสาเหตุของปัญหา เกิดความรู้สึกรับผิดชอบในตนเองที่จะตัดสินใจจัดการกับปัญหา และเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวให้มีส่วนร่วมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

### กิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในขั้นตอนนี้

1. ทีมวิทยากรชี้ประเด็นของโทษของการเกิดภาวะคอเลสเตอรอลสูงในเลือด แสดงภาพ กระบวนการเกิดคอเลสเตอรอลสะสมที่ผนังหลอดเลือดแดงจนอุดตันในที่สุด ปัจจัยและสาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดผิดปกติ ฉายวีซีดี การผ่าตัดการตัดต่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ซึ่งเกิดจากไขมันอุดตัน และเป็นสาเหตุการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ไปเลี้ยง ประกอบการบรรยาย

2. ทีมวิทยากรทำกิจกรรม การสร้างพลังในตัวเอง โดยใช้เกมส์ที่กลุ่มทดลองร่วมกันเล่นเพื่อกระตุ้นและเสริมกำลังใจในการจัดการกับตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล เกมส์ที่ใช้คือ เกมส์โยนไข่ จากนั้นผู้วิจัยสรุป เปรียบเทียบกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในการจัดการกับตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ถ้าจัดการตนเองสามารถควบคุมระดับคอเลสเตอรอลได้ดีเท่าใดก็จะไม่เกิดการเจ็บป่วยเหมือนไข่ที่ตกลงมาไม่แตก การห่อหุ้มไข่นั้นแต่ละกลุ่มก็ออกแบบออกมาไม่เหมือนกันแต่ก็ทำให้ไข่ไม่แตกได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพก็สามารถเลือกให้เหมาะสมกับตนเองได้โดยไม่ต้องเหมือนผู้อื่น

3. ทีมวิทยากรฉายวีซีดีเรื่อง “ตะตุลชีวิต” (สาทิส อินทรกำแหง 2549) ซึ่งเป็นการเสนอแนวทางการพัฒนาตนเองให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน นอน ทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย แล้วให้ได้วิเคราะห์พื้นฐานสุขภาพของตนเองว่าการดำเนินวิถีชีวิตที่ผ่านมาพื้นฐานสุขภาพใดยังปฏิบัติได้ไม่เหมาะสม เพื่อจะได้นำสู่การระบุพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอลของตนต่อไป

4. ทีมวิทยากรได้กระตุ้นให้กลุ่มทดลองชักชวน สมาชิกในครอบครัวร่วมในการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพควบคุมระดับคอเลสเตอรอลด้วย

### ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมและลงมือปฏิบัติ

ในขั้นตอนนี้ บุคคลจะตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมและดีที่สุด การที่บุคคลจะมีทางเลือกได้หลายวิธี ก็ขึ้นกับการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ถ้าบุคคลมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยประกอบการตัดสินใจด้วยตนเอง การตัดสินใจเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อควบคุมและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เกิดการ

ยอมรับตนเอง (Self-determination) การจะตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมและดีที่สุด จะอยู่ภายใต้เงื่อนไข ดังนี้ 1) เป็นวิธีที่แก้ปัญหาให้แก่ตนเอง 2) สอดคล้องกับการดูแลรักษาของทีมสุขภาพ 3) ได้รับการเอาใจใส่และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง 4) ผ่านการปรึกษาและยอมรับจากทีมสุขภาพแล้ว และ 5) เป็นวิธีที่ยอมรับได้และเปิดกว้างให้บุคคลอื่นนำไปใช้ได้ ทั้งนี้บุคคลจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุน เอื้ออำนวยให้มี ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่สอดคล้องแก่ความจำเป็นในการจัดการตนเองในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

#### กิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในขั้นตอนนี้คือ

1. ทีมวิทยากรให้ความรู้เพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ให้ข้อมูล ความรู้ เรื่องอาหาร สาธิตการคำนวณแคลอรี เพื่อให้เกิดทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งปริมาณและชนิด ให้ข้อมูลความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด เนื้อหาที่เกี่ยวกับความเครียด และเทคนิคการจัดการกับความเครียด
2. จัดนิทรรศการ จัดบอร์ดความรู้เรื่องคอเลสเตอรอลและตัวอย่างอาหาร การเลือกรับประทานอาหาร ได้ถูกสัดส่วน แสดงตัวอย่างอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
3. ผู้วิจัยประสานการเพิ่มแหล่งทรัพยากรเพื่อเอื้ออำนวย คือ การเสนอให้ผู้บริหารโรงพยาบาล จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย จัดตั้งสถานที่และอุปกรณ์ฟิตเนส จัดตั้งชมรมการออกกำลังกาย แอโรบิค โยคะ ฤๅษีคีตดนตรี และแหล่งทรัพยากรด้านจิตวิทยา
4. สนับสนุนให้ชักชวนบุคคลในครอบครัวร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการบริโภคอาหาร

#### ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

ในขั้นตอนนี้ เป็นการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในสิ่งที่ควบคุมได้ และสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้กลุ่มทดลองรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการจัดการตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และการสร้างแรงจูงใจ ส่งเสริมและสนับสนุนให้คงไว้ซึ่งความสำเร็จ

#### กิจกรรมที่ผู้วิจัยใช้ในขั้นตอนนี้ คือ

1. การสร้างแรงจูงใจ วิทยากรจะกระตุ้นและใช้คำถามและคำพูดเพื่อสร้างแรงจูงใจ ในระหว่างการอบรมเป็นระยะ
2. กลยุทธ์การจัดการตนเองของ รอบบินส์ เพาเวอร์และเบอร์เกอร์ท (Robbins, Power and Burgess, 1994) ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ
  - 1) การกำหนดเป้าหมาย (Identify goal)
  - 2) การบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ (Keep record)

- 3) การวางแผนกิจกรรม (Make a plan)
- 4) ให้คำมั่นสัญญา (Build commitment)
- 5) คงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่ (Maintain the new behavior)

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ กลยุทธ์การจัดการตนเองดังกล่าวมาสร้างแบบบันทึก พฤติกรรมสุขภาพเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการตนเองควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งแบบบันทึก ประกอบด้วยการบันทึกพฤติกรรมสุขภาพในการจัดการตนเองที่ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล คือ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย การจัดการความเครียดในแบบ บันทึกมีขั้นตอน คือ

1) กำหนดเป้าหมาย (Identify goal)

ตั้งเป้าหมายเป็นรายสัปดาห์ โดยการตั้งเป้าหมายในแต่ละพฤติกรรมสุขภาพ ด้าน การบริโภคอาหารในสัปดาห์ที่ 1 ตั้งเป้าหมายจะงดอาหารประเภทใด พฤติกรรมสุขภาพด้านการ ออกกำลังกาย ตั้งเป้าหมายจะออกกำลังกายด้วยวิธีใดที่เหมาะสมกับตนเอง วันละกี่นาทีสัปดาห์ละกี่ วัน และการจัดการความเครียดในเรื่องใด โดยแต่ละสัปดาห์จะตั้งเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ ครั้งละ 1 อย่างต่อสัปดาห์ ซึ่งจะเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและทำได้จริง ซึ่งในท้ายที่สุดจะ กลายเป็นสิ่งที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน

2) การบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ (Keep record)

การบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ เมื่อดังเป้าหมายแล้วให้บันทึกไว้ เมื่อปฏิบัติกิจกรรม การจัดการตนเองในแต่ละวันก็บันทึกในสิ่งที่ได้ปฏิบัติไว้ในแต่ละวัน โดยผู้วิจัยแจกสมุดบันทึก พฤติกรรมให้ทุกคน

3) วางแผนกิจกรรม (Make a plan)

เมื่อบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ สิ้นสุด 1 สัปดาห์ จึงนำผลการจัดการตนเองใน สัปดาห์ที่ผ่านมา มาทบทวนประเมินผลในสิ่งที่ทำได้หรือยังทำไม่ได้ แล้วจึงนำมาวางแผนแต่ละ พฤติกรรมในสัปดาห์ต่อไป สิ่งที่ต้องทำคือ การเตรียมอุปกรณ์ และความพร้อม เช่น เวลา การ เตรียมอาหาร เพื่อความสำเร็จในการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

4) ให้คำมั่นสัญญากับตนเอง (Build commitment)

ในแต่ละสัปดาห์ให้เขียนคำมั่นสัญญากับตัวเอง เพื่อเกิดแรงจูงใจในการจัดการ ตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

5) คงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่ (Maintain the new behavior)

เมื่อผ่านไปหนึ่งสัปดาห์ สัปดาห์ต่อไปก็ให้คงพฤติกรรมสัปดาห์ที่ผ่านมาไว้ด้วย จนครบ 12 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองถึงระยะเวลาในการนัดพบเพื่อ

กระตุ้นติดตามและการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพใหม่ ได้ข้อตกลงว่านัดพบเพื่อกระตุ้นติดตามใน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการจัดการตนเอง สัปดาห์ที่ 4, 8, และ 12 และการขอคู่มือแบบบันทึก พฤติกรรมในสมุดแบบบันทึกที่ผู้วิจัยแจกให้

### 3. ขั้นตอนประเมินผล

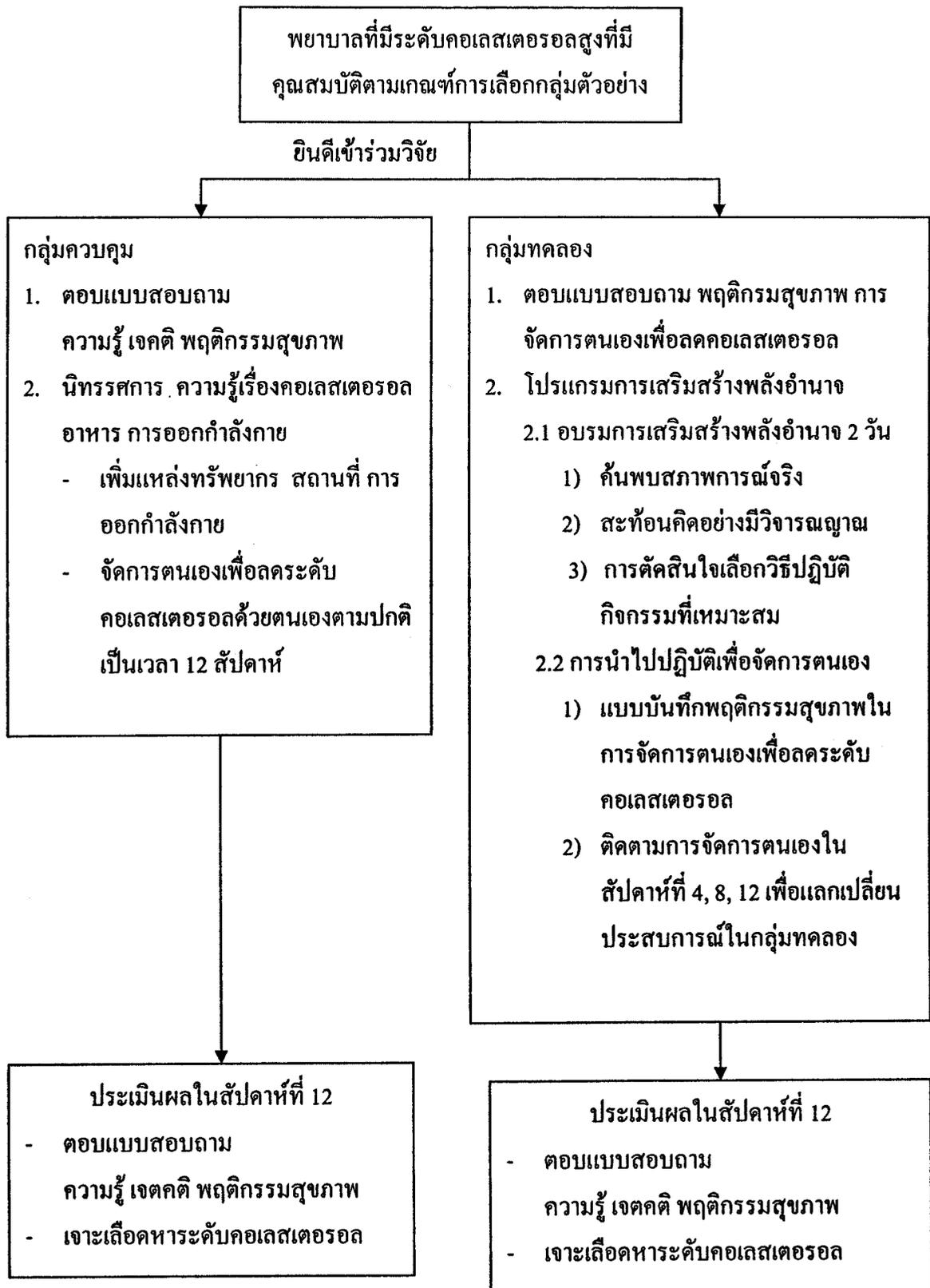
การประเมินผลความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการจัดการตนเองต่อระดับคอเลสเตอรอล ก่อนการอบรมตาม โปรแกรมและภายหลังการอบรมทันที โดยใช้แบบสอบถามทั้งกลุ่มควบคุมและ กลุ่มทดลอง

การกระตุ้น ติดตามสอบถามการปฏิบัติตนในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ความเครียด เป็นระยะในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 ของกลุ่มทดลอง

เมื่อครบ 12 สัปดาห์ ผู้วิจัยจึงมีหนังสือเวียนแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง เตรียมตัวงดอาหาร 12 ชั่วโมงในวันทำการเจาะเลือดหาระดับคอเลสเตอรอลและ แจ้งผลระดับคอเลสเตอรอลให้ทราบทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เมื่อครบ 12 สัปดาห์ ประเมินผลความรู้ เจตคติ พฤติกรรมสุขภาพการจัดการ ตนเองเพื่อลดคอเลสเตอรอล โดยใช้แบบสอบถามทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

(รายละเอียดในการอบรมแสดงในภาคผนวก)



ภาพที่ 2.1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อขอหนังสือจากประธานกรรมการประจำสาขาวิชาพยาบาล ศาสตร์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เพื่อขออนุญาตดำเนินการเก็บข้อมูลถึงผู้อำนวยการ โรงพยาบาลและหัวหน้ากลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาลแม่สอด จังหวัดตาก

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลการก่อนทดลอง ผู้วิจัยส่งแบบทดสอบความรู้ แบบ ประเมินเจตคติ ประเมินพฤติกรรมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมคอเลสเตอรอล ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบก่อนการอบรมตาม โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการจัดการตนเองต่อ ระดับคอเลสเตอรอล

ผู้วิจัย บันทึกค่าระดับคอเลสเตอรอลในเลือดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อน การอบรม จากผลการตรวจเลือดของกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังทดลอง ผู้วิจัยส่งแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินเจตคติ แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ให้กลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมภายหลังจากเสร็จสิ้นการอบรมทันที

การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะติดตาม ผู้วิจัยส่งแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินเจต คติ แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ให้กลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมตอบ ในระยะติดตามหลังการอบรม 12 สัปดาห์

ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างเจาะเลือด และบันทึกค่าระดับคอเลสเตอรอลของกลุ่มตัวอย่าง หลังอบรม 12 สัปดาห์

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ แบบประเมินเจตคติ แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการ ตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ที่ได้รับคืนทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน สมบูรณ์ ซึ่งได้รับคืนครบ จำนวน 60 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นจึงนำข้อมูลดังกล่าวมา วิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติต่อไป

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

##### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบไค-สแควร์ สถิติทดสอบที
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ เจตคติ ทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอลภายในกลุ่มทดลอง และภายในกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง ด้วยสถิติ t-test dependent groups
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ เจตคติ ทักษะการจัดการตนเองเพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตาม ด้วยสถิติ t-test independent groups
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองด้วยสถิติ t-test independent groups
5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอล ภายในกลุ่มทดลองและภายในกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและระยะติดตามด้วยสถิติ t-test dependent groups
6. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

#### 5. พิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนทำการเก็บข้อมูลการวิจัยโดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงข้อมูล รับทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างละเอียด ตลอดจนทราบถึงสิทธิที่จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีการระบุชื่อ/สกุลของกลุ่มตัวอย่าง และการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับฟังข้อมูลและได้อ่านเอกสารคำชี้แจง จนเกิดความเข้าใจ และยินดีเข้าร่วม การวิจัยด้วยความสมัครใจ แล้วจึงให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อให้คำยินยอมในแบบฟอร์มการให้คำยินยอมและตอบแบบสอบถามดังกล่าว และหากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับที่เป็นอันตราย ผู้วิจัยจะดำเนินการช่วยเหลือที่เหมาะสมตามองค์ความรู้ของวิชาชีพพยาบาล และหลักจริยธรรม

ของการวิจัยอย่างเคร่งครัดอย่างเต็มกำลังความรู้ความสามารถของผู้วิจัย พร้อมทั้งแจ้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ผู้รับผิดชอบของกลุ่มตัวอย่างได้ทราบทันที เพื่อดำเนินการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป