

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่ได้รับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2549 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จากนั้นนำมาจับคู่ให้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ อายุ คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และจับฉลากสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 15 ราย กลุ่มควบคุม 15 ราย

เครื่องมือดำเนินการวิจัยพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เครื่องมือรวบรวมข้อมูลพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และแบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ซึ่งผู้วิจัยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และแบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .86 .87 และ .94 ตามลำดับ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 ราย เพื่อหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .94 .95 และ .95 ตามลำดับ

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งกลุ่มทดลองใน 2 สัปดาห์แรกดำเนินการที่โรงพยาบาล เป็นกิจกรรมกลุ่มๆ ละ 5 คู่ วันเว้นวัน รวม 7 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นการให้ข้อมูลแก่กลุ่มทดลอง

และส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัว โดยให้ข้อมูลเรื่องโรคเบาหวาน การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พร้อมทั้งมอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัวแก่กลุ่มทดลองและสมาชิกในครอบครัว ครั้งที่ 2 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลอง โดยการประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย ให้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเหมาะสมกับโรค ให้ฝึกเดินออกกำลังกายตามโปรแกรมซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและเดินออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยสังเกตและประเมินการให้การสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะหากพบว่าสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนไม่ถูกต้อง และหลังจากฝึกออกกำลังกาย ผู้วิจัยพูดคุยให้กลุ่มทดลองตระหนักถึงความสามารถในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น ส่วนครั้งที่ 3-7 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลองเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 ยกเว้นการให้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ ต่อมาสัปดาห์ที่ 3-6 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง เป็นกิจกรรมเดี่ยว ดำเนินการที่บ้านของกลุ่มทดลอง ในครั้งที่ 1 ของทุกสัปดาห์ผู้วิจัยติดตามและร่วมหาแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่กลุ่มทดลองของสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลองเช่นเดียวกับครั้งที่ 3-7 ของ 2 สัปดาห์แรก ส่วนครั้งอื่นให้กลุ่มทดลองฝึกเดินออกกำลังกายเองโดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน และสัปดาห์ที่ 7-10 ให้กลุ่มทดลองเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน ในกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ไม่ได้รับโปรแกรม และผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การออกกำลังกาย และมอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน อีกทั้งฝึกการเดินออกกำลังกายไว้ในรายที่ต้องการฝึกในสัปดาห์ที่ 11 และเมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลครบแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. คะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล

1. เป็นแนวทางให้พยาบาลที่ดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานไปประยุกต์ใช้ ซึ่งสามารถลดเวลาในการฝึกออกกำลังกายที่โรงพยาบาลเหลือเพียง 1 สัปดาห์ได้ เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวสามารถออกกำลังกายได้ทั้ง 3 ระยะ คือ ระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะเดินออกกำลังกาย ระยะผ่อนคลายร่างกาย ในสัปดาห์แรกของการฝึก แต่ควรมีคู่มือแนะนำการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวไปใช้ประกอบกับการฝึกออกกำลังกายเองที่บ้าน
2. ในการฝึกออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุนั้น ควรคำนึงถึงความสามารถทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งลักษณะการปฏิบัติควรเป็นแบบก้าวหน้าที่เพิ่มเวลาและความแรงในการออกกำลังกายขึ้นทีละน้อย เพื่อความปลอดภัย ลดอันตรายและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย และในการจัดกิจกรรม ควรคำนึงถึงความสามารถในการรับรู้ทั้งการมองเห็น การได้ยิน การจำ โดยคำนึงถึงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง การสื่อสารกับผู้สูงอายุ ลักษณะของสื่อที่เหมาะสมกับวัย มีคู่มือที่สามารถนำกลับไปทบทวนที่บ้านได้ เป็นต้น

ด้านการบริหารการพยาบาล

1. ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานของทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อผู้สูงอายุจะสามารถควบคุมโรคได้ต่อไป โดยจัดให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม
2. ผู้บริหารควรส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ทฤษฎีหรือแนวคิดที่ใช้
3. ผลการวิจัยใช้เป็นแนวทางในการสร้างมาตรฐานทางการพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวาน หรือเป็นข้อมูลในการพิจารณาวางแผนการทำงานเป็นทีมสุขภาพ (multidisciplinary team) ในการสร้างแนวปฏิบัติ (clinical pathway) การดูแลผู้สูงอายุโรคเบาหวานต่อไป จะนำไปสู่การประกันคุณภาพการพยาบาลให้มีมาตรฐานยิ่งขึ้น

ด้านการศึกษาทางการพยาบาล

1. ในการจัดการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะหลักสูตรการพยาบาลชั้นสูง หรือหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทางในประเด็นการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานนั้น ควรให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และนำไปใช้เกี่ยวกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสรรถนะแห่งตน พร้อมทั้งการส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้มีบทบาทในการสนับสนุนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุจะได้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ต่อไป

ด้านการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการนำการส่งเสริมสรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรติดตามผลของโปรแกรมการส่งเสริมสรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องไปอีกในระยะเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความคงอยู่ของพฤติกรรม

2. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในประเด็นเกี่ยวกับการควบคุมโรค

3. ในการส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ควรส่งเสริมแหล่งการสนับสนุนทางสังคมกลุ่มที่ไม่เป็นทางการอื่นๆ นอกเหนือจากสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้ดูแลหลัก เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น หรือใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมกลุ่มที่เป็นทางการ เช่น แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ผู้นำทางศาสนา หรือกลุ่มช่วยเหลือตนเอง เป็นต้น

All rights reserved