

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบมีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (pre-post test control group design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่มารับการรักษาที่คลินิก โรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแม่สะเรียง จังหวัด แม่ฮ่องสอน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติจำนวน 30 ราย โดยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมกลุ่มละ 15 ราย ทั้งนี้ในการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้หลักการของ โพลิต และ ฮังเลอร์ (Polit & Hungler, 1983) ที่กล่าวว่าถ้าเป็นการวิจัยแบบทดลองกลุ่มตัวอย่างควรมีขนาด อย่างน้อยที่สุด 20-30 ราย และถ้าเป็นการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มแต่ละกลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 10 ราย โดยให้กลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ดี
2. ได้รับการรักษาด้วยยาเม็ด
3. มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่ำ หรือ ปานกลาง
4. มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับต่ำ หรือปานกลาง
5. มีคะแนนการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อยู่ในระดับต่ำ หรือปานกลาง
6. ยินยอมและให้ความร่วมมือเข้าร่วมการวิจัยทุกครั้ง
7. อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว โดยสมาชิกในครอบครัวมีคุณสมบัติดังนี้ คือ

7.1 เป็นผู้ดูแลหลักอายุ 18 ปีขึ้นไปและดูแลการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

7.2 สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

7.3 ยินยอมและเข้าร่วมโปรแกรมทุกครั้ง

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดไว้แล้วจึงนำมาจับคู่ให้มีลักษณะคล้ายคลึงกันมากที่สุด โดยพิจารณาถึงองค์ประกอบดังนี้ ระดับคะแนนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ระดับคะแนนการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย โดยการจับฉลาก คือ และกำหนดเลขที่เป็นกลุ่มทดลอง เลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว ผู้มีหน้าที่ดูแลหลัก อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ ความเพียงพอของรายได้ ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ได้แก่ ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรค กลุ่มยาเม็ดที่ใช้ในการรักษา ระดับน้ำตาลในเลือด โรคประจำตัว อาการหรือโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน

1.2 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ดูแลหลัก ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง

1.3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จากการศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานตามหลักโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ได้แก่ อาหารที่ห้ามรับประทาน อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด และความเหมาะสมในการบริโภค ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกจำนวน 25 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ปฏิบัติเป็นประจำ ถึง ไม่ปฏิบัติ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 สัปดาห์
ให้คะแนนเท่ากับ 4

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติสม่ำเสมอ 2 ครั้งใน 1 สัปดาห์
ให้คะแนนเท่ากับ 3

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอหรือ 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์
ให้คะแนนเท่ากับ 2

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่ปฏิบัติกิจกรรม หรือไม่ออกกำลังกายเลย
ให้คะแนนเท่ากับ 1

การแปลความหมายของคะแนนพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งคะแนนทั้งหมดเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ต่ำ ปานกลาง และสูง จากการคำนวณหาอันตรภาคชั้น (กานดา พุนลาทวิ, 2539) สามารถกำหนดได้ตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนน 76.0 ถึง 100.0 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับสูง

คะแนน 51.0 ถึง 75.0 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับปานกลาง

คะแนน 25.0 ถึง 50.0 หมายถึง มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับต่ำ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) เพื่อประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการของผู้ป่วยเบาหวาน ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกจำนวน 23 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่มั่นใจมาก ถึง ไม่มั่นใจเลยโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

มั่นใจมาก หมายถึง มีความมั่นใจมากที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมให้
คะแนนเท่ากับ 4

มั่นใจปานกลาง หมายถึง มีความมั่นใจปานกลางที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมให้
คะแนนเท่ากับ 3

มั่นใจน้อย หมายถึง มีความมั่นใจน้อยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมให้
คะแนนเท่ากับ 2

ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ไม่มีความมั่นใจเลยที่จะสามารถปฏิบัติกิจกรรมให้
คะแนนเท่ากับ 1

การแปลความหมายของคะแนนพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งคะแนนทั้งหมดเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ต่ำ ปานกลาง และสูง จากการคำนวณหาอันตรภาคชั้น (กานดา พุนลาทวิ, 2539) สามารถกำหนดได้ตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนน 70.0 ถึง 92.0 หมายถึง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับสูง

คะแนน 47.0 ถึง 69.0 หมายถึง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง

คะแนน 23.0 ถึง 46.0 หมายถึง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับต่ำ

2.2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) เพื่อประเมินการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร ประกอบด้วยข้อคำถามทางบวกจำนวน 13 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ได้รับการสนับสนุนมาก ถึงไม่ได้รับการสนับสนุน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ได้รับการสนับสนุนมาก หมายถึง ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวมากให้คะแนนเท่ากับ 4

ได้รับการสนับสนุนปานกลาง หมายถึง ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวปานกลางให้คะแนนเท่ากับ 3

ได้รับการสนับสนุนน้อย หมายถึง ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวน้อยให้คะแนนเท่ากับ 2

ไม่ได้รับการสนับสนุน หมายถึง ผู้สูงอายุไม่ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวเลย ให้คะแนนเท่ากับ 1

การแปลความหมายของคะแนนพิจารณาตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยแบ่งคะแนนทั้งหมดเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ต่ำ ปานกลาง และสูง จากการคำนวณหาอันตรภาคชั้น (กานดา พุนลาทวิ, 2539) สามารถกำหนดได้ตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนน 40.0 ถึง 52.0 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง

คะแนน 27.0 ถึง 39.0 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง

คะแนน 13.0 ถึง 26.0 หมายถึง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ

2.3 โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดำรงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และเพื่อส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้สนับสนุนผู้สูงอายุโรคเบาหวานปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตามแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) ดังนี้

2.3.1 การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลจาก 4 แหล่ง ได้แก่

2.3.1.1 ประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (enactive mastery experience) โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรคด้วยตนเอง

2.3.1.2 การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) โดยให้กลุ่มตัวอย่างชมวิดีโอที่แสดงตัวแบบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเหมาะสม โดยตัวแบบจะนำเสนอถึงประสบการณ์การเป็นโรคเบาหวาน อาการ การปฏิบัติตน การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค ผลดีของการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค และผลเสียของการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมกับโรค และพูดชักจูงให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารในรูปแบบที่เหมาะสม

2.3.1.3 การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) ผู้วิจัยให้คำแนะนำกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค

2.3.1.4 สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (physiological and affective states) โดยผู้วิจัยประเมินสภาวะด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวลจากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง การพูดคุย พร้อมทั้งแก้ไขเมื่อพบปัญหา

2.3.2 การสนับสนุนทางสังคม โดยส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ประกอบด้วย การให้การสนับสนุน 4 ด้าน ได้แก่

2.3.2.1 ด้านอารมณ์ (emotional support) โดยให้สมาชิกในครอบครัวดูแลเอาใจใส่ ไว้วางใจ และรับฟังความคิดเห็นขณะที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร

2.3.2.2 ด้านการประเมินค่า (appraisal support) โดยให้สมาชิกในครอบครัวให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้หันไปประเมินตนเองและเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของตนกับบุคคลอื่น

2.3.2.3 ด้านข้อมูลข่าวสาร (informational support) โดยให้สมาชิกในครอบครัวให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวาน คำแนะนำเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค แก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหและอุปสรรคในการบริโภคอาหาร

2.3.2.4 ด้านทรัพยากร (instrumental support) โดยให้สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือในการเตรียมอาหาร การพาไปซื้ออาหาร หรือบริการและปัจจัยต่างๆที่จำเป็น สำหรับการบริโภคอาหาร

2.3.3 สื่อวีดิทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ผู้วิจัยเลือกและกำหนดตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเป็นชาย 1 ราย โดยตัวแบบจะเล่าประสบการณ์การเป็นโรค อาการของโรค การดูแลรักษา การบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค รวมทั้งปัญหาหรืออุปสรรคในการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร วิธีการจัดการกับปัญหานั้น และพูดชักจูงให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับตน ใช้เวลาในการนำเสนอประมาณ 18 นาที ซึ่งมีวิธีการสร้างสื่อวีดิทัศน์ ดังนี้

2.3.3.1 ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการของโรคเบาหวาน และการเสนอตัวแบบสัญลักษณ์โดยสื่อวีดิทัศน์จากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3.3.2 กำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดเรื่องและวางเค้าโครงเรื่องที่ประกอบด้วยเรื่องโรคเบาหวาน การบริโภคอาหาร และกำหนดตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค และยินดีให้ความร่วมมือในการแสดงเป็นตัวแบบ

2.3.3.3 เขียนสคริปต์วีดิทัศน์การเสนอตัวแบบ มีเนื้อหาเรื่องโรคเบาหวาน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเหมาะสม และความตรงตามเนื้อหา จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปบันทึกเทป

2.3.3.4 บันทึกเทปวีดิทัศน์ ดัดต่อภาพ และบันทึกเสียงโดยบุคลากรด้านการผลิตโสตทัศนูปกรณ์ จากนั้นนำไปทดสอบประสิทธิภาพของสื่อวีดิทัศน์กับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ราย แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

2.3.4 คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุ

2.3.5 คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาคำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม ประโยชน์ และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหาร เพื่อใช้ประกอบขณะสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างเองที่บ้าน

2.4 เครื่องเล่นวีดิทัศน์ และ โทรทัศน์สี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงของเนื้อหา (content validity)

1. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาศาสตร์ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสูงอายุ 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 1 ท่าน หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะแล้วนำแบบสัมภาษณ์มาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (content validity index) ได้ค่าเท่ากับ .91, .91 และ .90 ตามลำดับ

2. โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นชุดเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิในข้อที่ 1 ส่วนสคริปต์สื่อวีดิทัศน์ การเสนอตัวแบบที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน โดยเพิ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการทำสื่อวีดิทัศน์ 1 ท่าน จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และสคริปต์วีดิทัศน์การเสนอ

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน และแบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย และคำนวณหาความเชื่อมั่นด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าเท่ากับ .84 , .82 และ .89 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว โดยนำโครงร่างวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย และวิธีการรวบรวมข้อมูล และสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง โดยให้กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัวเซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร พร้อมทั้งมอบหนังสือเซ็นยินยอมให้กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัว เมื่อดำเนินการวิจัยแล้วหากกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวต้องการหยุดการเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถออกจากกรวิจัยได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษา และหากกลุ่มตัวอย่างมีอาการแสดงของระดับน้ำตาลในเลือดต่ำหรือสูง หรืออาการผิดปกติใดๆ เช่น ใจสั่น เจ็บหน้าอก เหนื่อยหอบ แขนขาอ่อนแรง ผู้วิจัยจะหยุดดำเนินการวิจัยและดูแลให้การพยาบาลจนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างมีอาการดีขึ้นจึงจะดำเนินการวิจัยต่อ แต่หากกลุ่มตัวอย่างมีอาการไม่ดีขึ้นและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพิสูจน์ได้ว่าเป็นผลมาจากการเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการรักษาอย่างเต็มที่จนกว่าจะหาย สำหรับข้อมูลที่ได้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะถือเป็นความลับและนำมาใช้เฉพาะการวิจัยในครั้งนี้เท่านั้นโดยจะนำเสนอข้อมูลที่ได้ในภาพรวม หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัยกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือแนะนำตัวผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน
2. ภายหลังได้รับหนังสืออนุมัติแล้วผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าฝ่ายการพยาบาล หัวหน้ากลุ่มงานผู้ป่วยนอก เจ้าหน้าที่ประจำคลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการทำวิจัยและดำเนินการรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้
4. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย และขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวในการเข้าร่วมวิจัย
5. ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลทั่วไปของผู้ดูแลหลัก การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยวิธีอ่านให้ฟังแล้วให้ตอบ
6. ผู้วิจัยทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่าง โดยให้แต่ละคู่มีสมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับเดียวกัน และทำการจับฉลาก โดยถ้าจับได้เลขคู่ให้อยู่ในกลุ่มทดลอง และหากจับได้เลขคู่ให้อยู่ในกลุ่มควบคุม
7. ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม

เป็นการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มตัวอย่าง และส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมให้สมาชิกในครอบครัว โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่มๆ ละ 5 ราย จนครบ 15 ราย ที่โรงพยาบาลแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

7.1 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.1.1 สร้างสัมพันธภาพโดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตัวเอง พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวแนะนำตัวเอง

7.1.2 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมทั้งหมดและกิจกรรมในครั้งที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวทราบ

7.1.3 ให้กลุ่มตัวอย่างถ่ายทอดประสบการณ์การเป็นโรคเบาหวาน การปฏิบัติตัว ปัญหา อุปสรรค และวิธีการแก้ไข และซักถามหน้าที่ ความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลกลุ่มตัวอย่าง ปัญหา อุปสรรค และวิธีการแก้ไข

7.1.4 ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งสมาชิกในครอบครัวเรื่องโรคเบาหวาน โดยครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการและอาการแสดง ภาวะแทรกซ้อน การรักษา และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และแจกคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวานแก่กลุ่มตัวอย่าง

7.1.5 ให้ข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัวพร้อมทั้งกลุ่มตัวอย่างเรื่องการให้การสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน วิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมแต่ละด้านแก่ผู้สูงอายุ และแจกคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคม แบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้สมาชิกในครอบครัว

7.1.6 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาเรื่องโรคเบาหวาน การบริโภคอาหาร การให้การสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ

7.1.7 กล่าวสรุปกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวได้กระทำร่วมกัน พร้อมทั้งกล่าวอำลา และบอกเวลานัดพบในวันต่อไป

7.2 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.2.1 กล่าวทักทาย พูดคุยทักทาย ชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมอย่างคร่าวๆ และประเมินความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยด้านร่างกายจะประเมินจากอาการและอาการแสดง ได้แก่ ใจสั่น เวียนศีรษะ เป็นต้น และในด้านอารมณ์ ได้แก่

7.2.2 ให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมทั้งสมาชิกในครอบครัวชมวีดิทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรค

7.2.3 ผู้วิจัยพูดคุยกับให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ตามตัวแบบ

7.2.4 ให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เคยปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารรวมถึงปัญหา และอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

7.2.5 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

7.2.6 กล่าวสรุปกิจกรรม พร้อมทั้งกล่าวอำลา และบอกเวลานัดพบในวันต่อไป

7.3 สัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.3.1 กล่าวทักทาย พูดคุยทั่วไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจกรรมอย่างคร่าวๆ และประเมินความพร้อมของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งแก้ไขเมื่อพบปัญหา

7.3.2 ให้กลุ่มตัวอย่างชมวีดิทัศน์ตัวแบบผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับโรคครั้งที่ 2 (วีดิทัศน์ชุดเดิม) โดยผู้วิจัยพูดคุยกับให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเชื่อมั่นในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ตามตัวแบบ

7.3.3 ให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกปฏิบัติการเลือกชนิดของอาหารตามหลักโภชนาการสำหรับผู้ป่วยเบาหวานประกอบด้วย อาหารที่ห้ามรับประทาน อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวน อาหารที่รับประทานได้แต่ต้องเลือกชนิด และความเหมาะสมในการบริโภค เช่นเวลาในการรับประทานอาหาร การแบ่งมื้ออาหาร ซึ่งจัดกิจกรรมเป็นสถานการณ์จำลอง ซึ่งประกอบด้วยอาหารหลากหลายชนิดให้กลุ่มตัวอย่างได้เลือกให้เหมาะสมกับโรค และให้ตอบคำถามเกี่ยวกับความเหมาะสมในการบริโภค เช่นการแบ่งมื้ออาหาร โดยมีสมาชิกในครอบครัวช่วยกันให้คำแนะนำหรือข้อมูลย้อนกลับ และผู้วิจัยให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจหรือหลงลืม

7.3.4 ขณะกลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารนั้น สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนการบริโภคอาหารทั้งด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร โดยที่ผู้วิจัยให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านของสมาชิกในครอบครัว

7.3.5 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาเกี่ยวกับการฝึก และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

7.3.6 กล่าวสรุปกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวได้กระทำร่วมกัน พร้อมทั้งกล่าวอำลา และบอกเวลานัดพบในวันต่อไป

7.4 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 1-2 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนแก่กลุ่มตัวอย่างและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัวเช่นเดียวกับกิจกรรมในครั้งที่ 3 ยกเว้นการชมวิดีโอต้นแบบ

7.5 สัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 3 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.5.1 สัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างถ้าผลการประเมินเปลี่ยนแปลงมีระดับคะแนนสูงขึ้นผู้วิจัยจะนัดเยี่ยมบ้านอีก 1 สัปดาห์ถัดไปถ้าผลการประเมินไม่เปลี่ยนแปลงก่อนให้โปรแกรม ผู้วิจัยจะเริ่มให้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมซ้ำโดยปฏิบัติเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 1 และ 2 และประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคมในการบริโภคอาหารซ้ำอีกครั้ง เมื่อผลการประเมินเปลี่ยนแปลงมีระดับคะแนนสูงขึ้นผู้วิจัยจะนัดเยี่ยมบ้านอีก 1 สัปดาห์ถัดไป ส่วนในรายที่ผลการประเมินไม่เปลี่ยนแปลงจะให้โปรแกรมซ้ำจนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนสูงขึ้น

7.5.2 แนะนำให้กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกในครอบครัวฝึกปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารต่อเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน

7.5.3 ผู้วิจัยพูดคุย และให้กำลังใจในการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อที่บ้าน กล่าวสรุปกิจกรรมและนัดหมายเวลาเยี่ยมบ้านแก่กลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวในครั้งต่อไป

7.6 สัปดาห์ที่ 3-4 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.6.1 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งในการสนับสนุนแต่ละครั้งสมาชิกครอบครัวต้องลงบันทึกในแบบบันทึกการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแก่ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

7.6.2 ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านของกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย สัปดาห์ละครั้งในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 โดยดูจากแบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคม และซักถามการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพิ่มเติมจากกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยจะกล่าวชมเชย และให้กำลังใจเมื่อกลุ่ม

7.6.3 สัปดาห์ที่ 3 และ 4 ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มตัวอย่าง ถ้าพบว่าระดับคะแนนของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านใด (ด้านอารมณ์ ด้านการประเมินค่า ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านทรัพยากร) ลดลงจากเดิม ผู้วิจัยจะสอบถามรายละเอียดการได้รับการสนับสนุนในการบริโภคอาหารจากกลุ่มตัวอย่างอีกครั้ง และสอบถามปัญหา อุปสรรคในการให้การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไข และส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนแก่กลุ่มตัวอย่างและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัวเช่นเดียวกับกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 -4

7.7 สัปดาห์ที่ 5-8 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.7.1 ให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเองที่บ้าน และมีสมาชิกครอบครัวเป็นผู้สนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้านและลงบันทึกในแบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคม

การประเมินผล

7.8 สัปดาห์ที่ 9 ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

7.8.1 ผู้วิจัยสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ผู้สูงอายุตอบ เพื่อประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารภายหลังได้รับโปรแกรม

7.8.2 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง และสมาชิกครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโปรแกรม

8. ผู้วิจัยดำเนินการต่อในกลุ่มควบคุม

8.1 ผู้วิจัยไปติดตามเยี่ยมกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย สัปดาห์ละครั้งในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 เพื่อซักถามอาการและอาการแสดง หากพบปัญหาจะให้การพยาบาลตามอาการ

8.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินผลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ผู้สูงอายุตอบในสัปดาห์ที่ 9

8.3 เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคเบาหวานพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และมอบคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานแก่กลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัวใช้
ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็น
เบาหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ t-test for independent sample หลังการ
ทดสอบการกระจายของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยสถิติ Kolmogorov-Smirnov one sample test
พบว่าเป็นการแจกแจงแบบโค้งปกติ
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่เป็น
เบาหวาน ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติ Paired t-test หลังการทดสอบการกระจาย
ของข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างโดยสถิติ Kolmogorov-Smirnov one sample test พบว่าเป็นการแจกแจง
แบบโค้งปกติ