

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) วัดและประเมินผลแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการคลินิกชุมชน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะเณร จังหวัดเชียงใหม่ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้กระบวนการศึกษาวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. รูปแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการวิจัย เป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกชุมชน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อ.แม่เฒ่า จ.เชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในเขตเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา กำหนดคุณสมบัติดังนี้

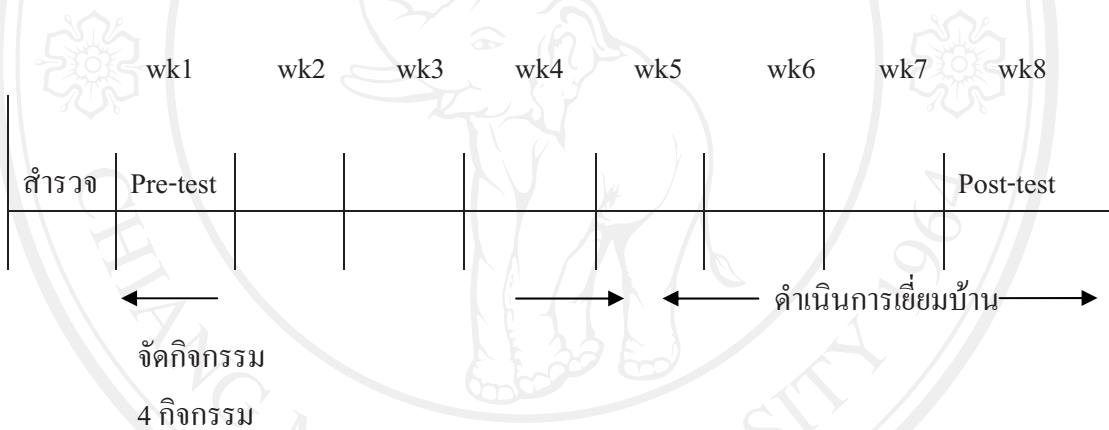
1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกชุมชนเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา
2. ผู้ป่วยต้องไม่มีภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงได้แก่ โรคหัวใจและไต
3. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่มีภาวะที่เป็นอุปสรรคต่อการคิด การจำ การถามตอบ

4. อายุอยู่ในช่วง 40 – 79 ปี
5. สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการวิจัย

จากเกณฑ์คุณสมบัติดังกล่าวกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยความสมัครใจ จำนวน 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง

2. รูปแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) วัดและประเมินผลแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest – Posttest Design) โดยมีการออกแบบการวิจัยดังนี้



สำรวจ	สำรวจข้อมูลเบื้องต้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรม
Pre-test	การวัดพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมโดยมีแบบสอบถามพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะในการ自我ดูแลตนเอง
wk1-wk4	จัดกิจกรรมกลุ่มจำนวน 4 กิจกรรม เป็นเวลา 4 สัปดาห์
wk5-wk8	การติดตามเยี่ยมบ้านในสัปดาห์ที่ 5
Post-test	การวัดพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสร็จสิ้นเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และประเมินระดับความดันโลหิตของกลุ่มตัวอย่างโดยมีแบบสอบถามพฤติกรรม的自我ดูแลสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะในการ自我ดูแลตนเอง

3. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ครอบครัว ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง น้ำหนัก ระดับความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกาย และการได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเบนดูรา (Bandura, 1986) และพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็น โดยประยุกต์จากแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2001) มีข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 28 ข้อ มีรายละเอียดในด้านการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 5 ข้อ กิจกรรมทางกาย 5 ข้อ โภชนาการ 4 ข้อ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5 ข้อ การพัฒนาจิตวิญญาณ 4 ข้อ และการจัดการกับความเครียด 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นคำถามด้านบวกทั้งหมดและมีลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scales) ซึ่งแต่ละข้อมีความหมายและเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับคะแนน 5 หมายถึง มีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้มากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้มาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้ปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้น้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่มีความมั่นใจว่าสามารถที่จะปฏิบัติได้

โดยแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จะ

กำหนด

พฤติกรรม การดูแลตนเองระดับมากที่สุด มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 4.50 – 5.00

พฤติกรรม การดูแลตนเองระดับมาก มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 3.50 – 4.49

พฤติกรรม การดูแลตนเองระดับปานกลาง มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 2.50 – 3.49

พฤติกรรม การดูแลตนเองระดับน้อย มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 1.50 – 2.49

พฤติกรรม การดูแลตนเองระดับน้อยที่สุด มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 1.00 – 1.49

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2001) และจากเอกสารงานวิจัย โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามพฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้านคือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 5 ข้อ กิจกรรมทางกาย 5 ข้อ โภชนาการ 5 ข้อ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5 ข้อ การพัฒนาจิตวิญญาณ 3 ข้อ และการจัดการกับความเครียด 5 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นคำถามปลายปิด และมีลักษณะคำตอบเป็นแบบประมาณค่าเชิงพฤติกรรม (Behavioral rating scales) การกำหนดค่าคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแบ่งเป็น 3 ระดับ ตามอันตรภาคชั้น ดังนี้

การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพระดับมาก	มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 3
การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพระดับปานกลาง	มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 2
การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพระดับน้อย	มีระดับคะแนนอยู่ในช่วง 1

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

2.1 เครื่องมือที่ใช้ประเมินด้านร่างกาย ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิตและแผ่นวัดส่วนสูง โดยเครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิตได้ผ่านการสอบเทียบมาตรฐานการใช้งานจากโรงพยาบาลแล้ว และใช้เครื่องเดิมตลอดการวิจัย

2.2 สื่อต่างๆ ได้แก่ เทปเสียงและตลับเพลงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คู่มือการปฏิบัติตนของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

2.3 การสร้างกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเบนดูรา (Bandura, 1986) โดยอาศัยแหล่งข้อมูลสนับสนุนจาก 4 ปัจจัย ดังนี้

2.3.1 ประสบการณ์จากการกระทำที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว ได้แก่

2.3.1.1 การคัดเลือกอาหารจากตัวอย่างอาหารจริงที่ควรบริโภคและควรหลีกเลี่ยง

2.3.1.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อมาเล่าประสบการณ์การจัดการกับความเครียดที่กระทำสำเร็จ

2.3.1.3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อมาเล่าประสบการณ์การลดการดื่มแอลกอฮอล์และการลดการสูบบุหรี่ที่กระทำสำเร็จ

2.3.2 การได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น โดยการเสนอตัวแบบดังต่อไปนี้

2.3.2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคล ได้แก่ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีในด้าน การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การทำสมาธิ และการมาตรวจตามแพทย์นัด

2.3.2.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ได้แก่ เอกสารแผ่นพับคู่มือการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพตนเอง

2.3.3 การสื่อสารชักจูงใจ

2.3.2.1 การให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงโดยพยาบาลวิชาชีพ

2.3.2.2 การเสริมแรง โดยการชมเชยและการให้รางวัลเมื่อมีการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

2.3.2.3 การสนับสนุนและให้กำลังใจ โดยส่งจดหมายกระตุ้นเตือนและการเยี่ยมบ้านเพื่อรับฟังปัญหา และให้ข้อเสนอแนะ

2.3.4 สภาวะทางอารมณ์และสรีระ

2.3.4.1 ด้านอารมณ์ โดยการฝึกผ่อนคลายโดยการฟังเพลงและทำท่าทางประกอบ และการฝึกทำสมาธิ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. นำหนังสือจากคณะกรรมการบัณฑิตศึกษาประจำคณะศึกษาศาสตร์ถึงผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย และขออนุญาตเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยสำรวจรายชื่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจากฐานข้อมูลทางระบบคอมพิวเตอร์ และแฟ้มประวัติ ศึกษาข้อมูลของผู้ป่วยที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3. คัดเลือกผู้ป่วยด้วยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยให้ทั้งสองกลุ่มมีความสอดคล้องกันตามคุณสมบัติที่กำหนด

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำการศึกษ ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรักษาความลับ และการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดียินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยให้ลงนามยินยอมเข้าร่วมวิจัย เมื่อเข้าร่วมในโครงการวิจัยแล้วถ้ากลุ่มตัวอย่างต้องการหยุดการเข้าร่วมการวิจัยก็สามารถออกจากโครงการวิจัยดังกล่าวได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษา

2. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 4 สัปดาห์ และมีกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง เรื่องพฤติกรรม การบริโภคอาหาร ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การจัดการกับความเครียด การลดการสูบบุหรี่ และลดการดื่มแอลกอฮอล์

ผู้วิจัยแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายขั้นตอนการวิจัย และเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม และดำเนินกิจกรรม มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้วิจัยสื่อสารชักจูงใจโดยการให้ความรู้ เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการบริโภคอาหาร รวมทั้งตอบปัญหา ข้อซักถาม
- 2) ผู้วิจัยเสนอตัวแบบผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมน้ำหนักตัวและระดับความดันโลหิตได้ดี มาเล่าประสบการณ์ในเรื่องการบริโภคอาหาร
- 3) ผู้วิจัยประเมินสถานะทางสรีระกลุ่มทดลองโดยการชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต และวัดดัชนีมวลกาย ผู้วิจัยส่งเสริมสถานะทางอารมณ์ของกลุ่ม โดยการเปิดเพลงผ่อนคลายพร้อมทั้งสาธิตท่าทางประกอบ และฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง เรื่องการจัดการกับความเครียด

- 1) แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม จัดประชุมกลุ่มย่อย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับการเผชิญความเครียด และการจัดการกับความเครียด โดยกลุ่มส่งตัวแทน 1 คน นำเสนอประสบการณ์จัดการกับความเครียดที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว
- 2) ผู้วิจัยส่งเสริมสถานะทางอารมณ์ของกลุ่มโดยการฝึกการทำสมาธิ ในระดับต้น จากวิทยากรรับเชิญ เพื่อฝึกฝนคลายความเครียด
- 3) ผู้วิจัยสื่อสารและชักจูงใจ โดยการให้ความรู้เรื่องการจัดการกับความเครียด และให้คำแนะนำเรื่องโทษของบุหรี่และการลดการดื่มแอลกอฮอล์ และเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยที่มีประสบการณ์ในเรื่องการอดบุหรี่ หรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จมาเล่าประสบการณ์ โดยได้รับคำชมเชย หลังจากนั้นผู้วิจัยแนะนำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำสมาธิที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

- 4) นัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง เรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกาย การรับประทานยา การมาตรวจตามแพทย์นัด และพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

- 1) ผู้วิจัยส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และแบ่งกลุ่มย่อย ออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อช่วยกันคัดเลือกและวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์
- 2) จัดประชุมกลุ่มเพื่อวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและสมาชิกกลุ่มนำเสนอประสบการณ์ออกกำลังกายที่กระทำสำเร็จมาแล้ว
- 3) ผู้วิจัยเสนอตัวแบบผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานยาถูกต้อง และการมาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง และสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีมาเล่าประสบการณ์
- 4) ผู้วิจัยสื่อสารชักจูงใจโดยให้ความรู้ สาธิตการออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติ และแนะนำการฝึกออกกำลังกายที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ

- 1) ผู้วิจัยจัดสร้างสัมพันธ์ภาพ ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนๆ และสอบถามปัญหา อุปสรรค ในเรื่องการปฏิบัติตัว และการสนับสนุนจากญาติ เพื่อนบ้าน หรือเจ้าหน้าที่
- 2) เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มออกมาเล่าประสบการณ์ตามความเชื่อของตนเองที่มีผลต่อการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง และสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้
- 3) ผู้วิจัยประเมินร่างกายโดยการชั่งน้ำหนักตัว วัดความดันโลหิต และวัดดัชนีมวลกาย โดยแจ้งผลให้กลุ่มตัวอย่างทราบ
- 4) การติดตามเยี่ยมบ้าน สัปดาห์ที่ 5 ถึง สัปดาห์ที่ 8 โดยผู้วิจัยติดตามเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่าง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง แนะนำการลงบันทึกแบบพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองให้คำปรึกษาและการประเมินร่างกายโดยการตรวจวัดความดันโลหิตและชั่งน้ำหนักตัวตลอดจนติดตามการลงบันทึกในแบบพฤติกรรมสุขภาพ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด ลงรหัสคะแนนและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยการแจกแจงความถี่ และสถิติร้อยละ
2. วิเคราะห์คะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย คะแนนพฤติกรรมสุขภาพ ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้ Paired Samples t-test
4. วิเคราะห์ข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่าง ใช้การพรรณนาวิเคราะห์