

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน การได้รับการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ตามเงื่อนไขการทดลองคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนและการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานส่วนเงื่อนไขควบคุม คือ การให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานว่าจะมีผลให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับบริการที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี มีการดูแลตนเองด้านสุขภาพร่างกายที่วัดจากการตรวจร่างกาย หาค่าความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นชีพจร อุณหภูมิของร่างกาย ค่าดัชนีน้ำตาลในเลือด การตรวจหาสารเคมีในเลือด (ระดับน้ำตาลในเลือด, การทำงานของไต, ระดับไขมันในเลือด) และการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตใจ โดยการทดสอบสุขภาพจิตจากแบบวัดความวิตกกังวลว่ามีการดูแลตนเองดีขึ้นหรือไม่ และมีความแตกต่างกันระหว่าง 4 กลุ่มกันอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการดูแลตนเองร่วมกับการให้สุศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติร่วมกับการให้สุศึกษา

3. เพื่อเปรียบเทียบผลการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนร่วมกับการให้
 สุขศึกษา

4. เพื่อเปรียบเทียบผลการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานก่อนและหลังการได้รับการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานเพียง
 อย่างเดียว

5. เพื่อเปรียบเทียบผลการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ผลการดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง

2. ผลการดูแลด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง

3. ผลการดูแลด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง

4. ผลการดูแลด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง

5. ผลการดูแลด้านสุขภาพของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน และกลุ่มที่ได้รับการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังการทดลองมีผลแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่มาใช้บริการในคลินิกโรคเบาหวาน ตึกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 28 คน โดยคัดเลือกจากเงื่อนไขที่กำหนดไว้ แล้วมาสุ่ม

อย่างง่าย (Simple random Sampling) โดยการจับสลากแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 7 คน โดย 3 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง อีก 1 กลุ่ม เป็นกลุ่มควบคุม (ซึ่งจำนวนผู้ป่วยหลังการทดลองเหลือ 24 คน)

จากนั้นผู้วิจัยจึงนำผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานที่เป็นกลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนร่วมกับการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานทุกกลุ่ม ใช้เวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานตามปกติ จากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเป็นเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 วันเช่นกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพและการตรวจสุขภาพผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน
2. แบบทดสอบสุขภาพจิต ใช้แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและแบบบันทึกการฝึกที่บ้าน
5. โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน คู่มือการฝึกออกกำลังกาย และแบบบันทึกการฝึกที่บ้าน
6. เนื้อหาการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 1.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

1.2 ติดต่อขอความร่วมมือทีมพยาบาลที่ให้บริการผู้ป่วยเบาหวาน
ในคลินิกผู้ป่วยนอก

1.3 ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.4 ประเมินประสิทธิภาพการทำวิจัยพร้อมตรวจร่างกายกลุ่มตัวอย่าง
และทำแบบทดสอบสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

ทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการ
ดูแลตนเอง ในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ใช้โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติใน
กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 และใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขนในกลุ่ม
ทดลองกลุ่มที่ 3 ใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 วัน รวมเป็น 10 ครั้งๆ ละ
60 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมจะได้รับการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานร่วมกับ
กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ทุกครั้งที่จะมีการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺
(Statistical Package For The Social Science) โดยการวิเคราะห์
ตามค่าตัวแปรทางสถิติดังต่อไปนี้

1. คำนวณ ร้อยละในข้อมูลทั่วไปในแบบบันทึกสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

2. ใช้ Wilcoxon Matched-Pairs Signed Rank Test ใน
การทดสอบความแตกต่างของภาวะวิตกกังวล ค่าระดับสารเคมีในเลือด (ระดับ
น้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือด ระดับการทำงานของไต) ค่าการตรวจ
ร่างกาย (ความดันโลหิตซิสโตลิก อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการเต้นของ
ชีพจร อุณหภูมิของร่างกาย ดัชนีมวลกของร่างกาย) ก่อนและหลังการทดลอง

3. ใช้ Kruskal-Wallis One-Way Analysis of Variance
เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของภาวะความวิตกกังวล ค่าระดับสารเคมีในเลือด
ค่าการตรวจร่างกาย หลังการทดลองระหว่าง 4 กลุ่ม

ผลการวิจัย

1. ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน ร่วมกับการได้รับการให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน หลังการได้รับเงื่อนไขทดลอง การดูแลตนเองด้านสุขภาพบางส่วน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 สำหรับระดับปฏิกิริยาอินและระดับครีตินิน พบว่า กลุ่มทดลองที่ 3 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการเต้นของชีพจรในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 มีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

2. การดูแลตนเองด้านสุขภาพ ของผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวานทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่มีผลแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มหลังการทดลอง จึงได้ข้อเสนอแนะว่านอกจากการให้บริการรักษาและให้สุศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวานแล้ว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ การฝึกออกกำลังกายแบบแกว่งแขน มีผลทำให้การดูแลตนเองด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานดีขึ้นได้ ดังนั้น เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสามารถเลือกวิธีการดังกล่าว ไปใช้แนะนำตามความถนัดของเจ้าหน้าที่และให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานได้เลือกปฏิบัติตามความเหมาะสมของตนเอง ซึ่งจะทำให้การมารับบริการของผู้ป่วยมีความประทับใจในกิจกรรมของคลินิกโรคเบาหวาน และเป็นการพัฒนางานคลินิกโรคเบาหวานให้ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจัดให้มีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้นและเป็นผู้ป่วยเรื้อรังกลุ่มอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็งหรือผู้ป่วย

โรคเบาหวานในกลุ่มที่เริ่มเจ็บป่วยระยะเริ่มแรก ด้วยวิธีการที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2.2 ควรเพิ่มช่วงระยะเวลาของการทดลองให้ยาวขึ้น จากเดิมใช้เวลาการทดลอง 5 สัปดาห์ อาจเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม

2.3 ควรมีการวัดตัวแปรต่างๆ ซ้ำอีก อย่างน้อย 2-3 ครั้ง หลังการทดลองได้ 1 เดือน เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ซึ่งอาจได้คำตอบว่าวิธีการใดมีผลต่อการดูแลตนเองในเวลาต่อมา