

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ทั้งด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา และการจัดการกับความเครียด โดยอิงกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ โพรชาสกา และ เวลิเซอร์ (Prochaska & Velicer, 1997) มาเป็นแนวทางในการศึกษา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำนวน 253 ราย ที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล เครือข่ายโรงพยาบาลนครพิงค์ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนมิถุนายน 2557 มีอายุระหว่าง 37-62 ปี ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดด้วยยาเม็ดชนิดรับประทาน สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล สร้างขึ้นโดย ชนาภานต์ แสนสิงห์ชัย (2550) ซึ่งได้มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้ว โดยได้ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) เท่ากับ 0.88 และได้นำไปไปทดลองใช้กับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคอนแก้ว เครือข่ายโรงพยาบาลนครพิงค์ จำนวน 10 ราย และนำมาหาค่าความสอดคล้องภายในได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81
3. แบบสัมภาษณ์ความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อคำถามเกี่ยวกับความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา และการจัดการกับความเครียด ด้านละ 6 ข้อ แต่ละข้อถามความตั้งใจ หรือการปฏิบัติพฤติกรรมแต่ละด้านภายในช่วงเวลาต่าง ๆ ได้นำมาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจาก แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญในทฤษฎี

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรัง 2 ท่าน และพยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงที่มีความเชี่ยวชาญด้านโรคเบาหวาน 2 ท่าน จากนั้นนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคอนแก้ว เครือข่ายโรงพยาบาลนครพิงค์ จำนวน 10 ราย โดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest) พบว่าการประเมินครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ไม่มีความแตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการปฏิบัติพฤติกรรมที่ระบุในข้อคำถามส่วนที่ 1 และแปลความหมายโดยพิจารณาถึงความถูกต้องของการปฏิบัติ และเป็นคำถามปลายเปิดซึ่งสอบถามถึงสิ่งที่จะสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรม และปัญหา อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมแต่ละด้านได้ ผู้วิจัยได้นำไปทดลองสัมภาษณ์ผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานจำนวน 3 ราย โดยคัดเลือกมาจากผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานจำนวน 10 ราย ที่ตอบแบบสอบถามในส่วนที่ 1 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณา ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และพิจารณาประเด็นที่ยังไม่ครอบคลุม และได้นำไปเพิ่มเติมในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระยะเตรียมพร้อมร้อยละ 84.90 ระยะก่อนพิจารณาร้อยละ 8.30 ระยะพิจารณาไตร่ตรอง ร้อยละ 3.60 ระยะปฏิบัติร้อยละ 2.00 และระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติร้อยละ 1.20
2. กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระยะเตรียมพร้อมร้อยละ 48.20 ระยะก่อนพิจารณาร้อยละ 20.20 ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติร้อยละ 13.40 ระยะพิจารณาไตร่ตรอง ร้อยละ 11.10 และระยะปฏิบัติร้อยละ 7.10
3. กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้ยาอยู่ในระยะเตรียมพร้อมร้อยละ 55.70 ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติร้อยละ 37.50 ระยะปฏิบัติร้อยละ 4.00 ระยะก่อนพิจารณาร้อยละ 2.80 และไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการใช้ยาอยู่ในระยะพิจารณาไตร่ตรอง
4. กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระยะเตรียมพร้อมร้อยละ 53.00 ระยะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติร้อยละ 27.40 ระยะปฏิบัติร้อยละ 14.80 ระยะก่อนพิจารณาร้อยละ 3.90 และระยะพิจารณาไตร่ตรอง ร้อยละ 0.90

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ทั้งด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ยา และการจัดการกับความเครียด ดังนั้นผู้ให้การดูแลควรมีการประเมินความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้แต่ละบุคคล และแต่ละด้านว่าอยู่ในระยะใดก่อนที่จะมีการวางแผนการดูแลและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพให้มีความเหมาะสมตามระยะความพร้อมของแต่ละบุคคล
2. ด้านการศึกษา สามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลสำหรับสอดแทรกความรู้ให้แก่นักศึกษาพยาบาลในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย โดยให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเน้นเรื่องการประเมินความพร้อมของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้แต่ละบุคคลก่อนการวางแผนการดูแล และส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
3. ด้านการวิจัย สามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ ซึ่งควรมีการประเมินระยะความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ก่อนเพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมและควรศึกษาในกลุ่มผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ที่อยู่ในระยะเตรียมพร้อม เนื่องจากผลการศึกษาพบว่าผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ส่วนใหญ่จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ อยู่ในระยะเตรียมพร้อม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการพยาบาลตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้ โดยในเบื้องต้นควรมีการประเมินระยะของความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ก่อน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระยะก่อนปฏิบัติ หรือ 3 ระยะแรก ได้แก่ ระยะก่อนพิจารณา ระยะพิจารณาไตร่ตรอง และระยะเตรียมพร้อม และออกแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแต่ละด้าน ของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมไม่ได้แต่ละราย เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีทางด้านสุขภาพ
2. การใช้แบบสัมภาษณ์ความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ควรมีคู่มือการใช้แบบสัมภาษณ์ที่อธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

3. การนำข้อมูลปัญหา อุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมแต่ละด้านได้ และสิ่งที่จะสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมแต่ละด้านมาประกอบการพิจารณาเพื่อออกแบบกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแต่ละด้าน

4. ควรศึกษาความพร้อมในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพและผลของการพยาบาลตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุ ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้ที่ต้องการเลิกสูรา และสูบบุหรี่ ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่อยู่ในกลุ่มอาการเมตาบอลิก เป็นต้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved