

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิดหนึ่งกลุ่มแบบอนุกรมเวลา (one group time series design) เพื่อศึกษาผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูก ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลระดับตติยภูมิ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูกที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองบ้านบึง โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง (inclusion criteria) ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป
2. อายุครรภ์ระหว่าง 28-32 สัปดาห์ และตั้งครรภ์ปกติ
3. มีความถี่ของการขับถ่ายอุจจาระน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์
4. สัญชาติไทย สามารถอ่าน เขียน สื่อสารภาษาไทยได้อย่างเข้าใจ
5. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่าย

เกณฑ์ในการคัดออกจากการวิจัย (exclusion criteria) มีรายละเอียด ดังนี้

1. สตรีตั้งครรภ์ที่มีประวัติภาวะท้องผูกที่ได้รับการรักษาด้วยยาระบาย
2. กลุ่มตัวอย่างยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยระหว่างดำเนินการวิจัย
3. กลุ่มตัวอย่างมีอาการท้องผูกมากขึ้น และแพทย์พิจารณาให้ยาระบาย
4. กลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์

ในการศึกษาครั้งนี้ ไม่มีกลุ่มตัวอย่างถูกคัดออกหรือยุติจากการศึกษา

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (level of power) ที่ .80 กำหนดค่าความเชื่อมั่นระดับนัยสำคัญทางสถิติ (significant level) ที่ระดับ .05 กำหนดค่าขนาดอิทธิพลของกลุ่มตัวอย่าง (effect size) ในระดับปานกลาง ที่ระดับ .50 เมื่อนำไปเปิดตารางขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูป พบว่าได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 22 ราย (Burns & Grove, 2010) การวิจัยครั้งนี้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 25 เพื่อป้องกันจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่อาจยุติการเข้าร่วมในการศึกษา (drop out) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 28 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยมี 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามภาวะท้องผูก สำหรับใช้ในการคัดเลือกสตรีตั้งครรภ์เข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เป็นข้อคำถามแบบปลายปิด 2 ข้อและปลายเปิด 1 ข้อ ประกอบด้วย 1) ประวัติภาวะท้องผูก (มี/ไม่มี) 2) ประวัติการใช้ยาระบาย (ใช้/ไม่ใช้) และ 3) จำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระใน 1 สัปดาห์

2. แผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1991) ประกอบด้วย การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง กิจกรรมตามแผนมีดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้แก่กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล โดยมีสื่อประกอบการให้ความรู้ คือ ภาพพลิก เรื่อง การกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ที่จัดทำโดยผู้วิจัย เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของการกำกับตนเอง ประโยชน์ของการกำกับตนเอง ขั้นตอนการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย และแจกคู่มือการส่งเสริมการขับถ่าย เนื้อหาประกอบด้วย ภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ การแก้ไขและจัดการภาวะท้องผูก การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก การดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า และการขับถ่ายให้เป็นเวลา

- 2.2 ขั้นตอนการสังเกตตนเอง (self - observation) เริ่มจากผู้วิจัยให้ความรู้และแจกคู่มือการส่งเสริมการขับถ่ายแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมายของภาวะท้องผูก ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดภาวะท้องผูก ผลกระทบ การแก้ไขและจัดการภาวะท้องผูกโดยไม่ใช้ยาขณะตั้งครรภ์ ได้แก่ การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนนอน 2 - 3 ชั่วโมงเป็นประจำทุกวัน (สตรีตั้งครรภ์เป็นผู้กำหนดเอง) การดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว (150 - 250 มิลลิลิตร) และการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา และเนื้อหาเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ใช้เวลาให้ความรู้

ประมาณ 20 - 30 นาที หลังจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขและจัดการภาวะท้องผูกแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามองค์ประกอบ 2 ประการ ของการสังเกตตนเอง ดังนี้

2.2.1 การกำหนดเป้าหมาย (goal setting) คือ ผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเขียนเป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยตนเองลงในสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน ได้แก่ 1) รับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนนอน 2 - 3 ชั่วโมงเป็นประจำทุกวัน 2) ดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว (150 - 250 มิลลิลิตร) และ 3) การให้เวลาการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาเดิมทุกวัน และเขียนเป้าหมายของผลลัพธ์ คือ ให้ภาวะท้องผูกลดลง คือมีความถี่ในการขับถ่ายอุจจาระมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น

2.2.2 การติดตามตนเอง (self - monitoring) ผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตและบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมลงบนแบบบันทึกที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ได้แก่ แบบบันทึกการรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ และการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน ในระหว่างการปฏิบัติพฤติกรรมตามการส่งเสริมการขับถ่ายทุกวัน (แบบบันทึกต่างๆ รวบรวมอยู่ในสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน)

2.3 กระบวนการตัดสินใจ (judgment process) ผู้วิจัยแนะนำกลุ่มตัวอย่างในการพิจารณาตัดสินใจการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกมาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่าที่ผ่านมา 1 สัปดาห์ ตนเองสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร เมื่อกลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจว่าตนเองปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย หรือไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงดำเนินการในขั้นตอนของการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองต่อไป

2.4 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self - reaction)

2.4.1 เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจได้ว่าตนเองปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย ผู้วิจัยเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่างโดยผู้วิจัยกล่าวชมเชยกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมในการส่งเสริมการขับถ่ายเพื่อแก้ไขและการจัดการภาวะท้องผูกได้ และผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเอง โดยการกล่าวชื่นชมกับผลดีของพฤติกรรมตนเอง หรือการมองว่าตนเองมีความสามารถ ซึ่งจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเองต่อไป

2.4.2 หากพบว่า กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจได้ว่าตนเองยังปฏิบัติพฤติกรรมไม่สำเร็จตามเป้าหมาย ผู้วิจัยจะเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่างโดยการให้กำลังใจและให้เห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยสอบถามถึงปัญหา อุปสรรคในการปฏิบัติ จากนั้นผู้วิจัยช่วยวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความพยายามในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมการขับถ่ายให้ดีขึ้น

3. คู่มือการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูก เป็นคู่มือที่มีเนื้อหา

ประกอบด้วย ความหมายของภาวะท้องผูก สาเหตุของการเกิดภาวะท้องผูก ผลกระทบของภาวะท้องผูก การส่งเสริมการขับถ่าย ได้แก่ การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนนอน 2 - 3 ชั่วโมงเป็นประจำทุกวัน การดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว (150 - 250 มิลลิลิตร) และการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา คือ ใช้เวลานั่งขับถ่ายอุจจาระนาน 5 - 15 นาที ตามแบบแผนเดิมของกลุ่มตัวอย่างก่อนการตั้งครรภ์

4. ภาพพลิก เรื่อง การกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ที่จัดทำโดยผู้วิจัย เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของการกำกับตนเอง ประโยชน์ของการกำกับตนเอง ขั้นตอนการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย และวิธีการส่งเสริมการขับถ่าย ได้แก่ การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก การดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า และการขับถ่ายให้เป็นเวลา

ส่วนที่ 2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบปลายเปิดและปลายปิด ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนครั้งการตั้งครรภ์ อายุครรภ์ และการออกกำลังกาย

2. สมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน ประกอบด้วย

2.1 แบบบันทึกการรับประทานอาหารเป็นตารางบันทึกลักษณะอาหาร (ผัก ผลไม้) และปริมาณมือที่รับประทานประจำวัน

2.2 แบบบันทึกการดื่มน้ำเป็นตารางบันทึกปริมาณน้ำที่ดื่มประจำวัน

2.3 แบบบันทึกการขับถ่ายอุจจาระประจำวันเป็นตารางบันทึกจำนวนครั้งการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน

2.4 แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (Bowel Pattern Assessment Form) ของฮินริชส์และฮูสบัว (Hinrichs & Huseboe, 2001) ฉบับภาษาไทยโดยโต้น แสงสุขสวัสดิ์ และคณะ (2550) มีจำนวน 10 ข้อ คำตอบบ่งชี้ว่ามีภาวะท้องผูกให้คะแนนคำตอบข้อละ 1 คะแนน การแปลผลคะแนน คือ คะแนนรวมมากกว่า 5 คะแนน แสดงว่า มีภาวะท้องผูก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)

1.1 ผู้วิจัยนำแผนกิจกรรมการปฏิบัติกำกับการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย คู่มือการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์ แบบบันทึกการรับประทานอาหาร แบบบันทึกการดื่มน้ำ และแบบบันทึกจำนวนครั้งการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญด้านการผดุงครรภ์ 1 ท่าน สูติแพทย์ 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ 1 ท่าน พิจารณาถึงความครอบคลุมและความเหมาะสมของเนื้อหา เมื่อผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยทำการ

แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ เพื่อให้มีความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความชัดเจน และถูกต้องของภาษา และนำไปทดลองใช้กับสตรีตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในแผนกฝากครรภ์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองบ้านบึง โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี จำนวน 3 ราย ก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

1.2 แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (Bowel Pattern Assessment Form) ของฮินริช และฮิวส์โบว์ (Hinrichs & Huseboe, 2001) ฉบับภาษาไทยโดยโต้น แสนสุขสวัสดิ์ และคณะ (2550) ผู้วิจัยนำมาใช้โดยไม่มีการประยุกต์ดัดแปลงเนื้อหาของเครื่องมือ ผู้วิจัยจึงไม่ได้ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และผู้พัฒนาแบบประเมินได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านเรียบร้อยแล้ว

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยนำแบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ ไปทดลองใช้กับสตรีตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย ที่แผนกฝากครรภ์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองบ้านบึง โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี แล้วนำผลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ความเชื่อมั่นที่ได้ .82

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนำโครงร่างวิทยานิพนธ์เสนอเข้ารับการพิจารณาต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินงานวิจัยแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง และเอกสารขออนุญาตทำวิจัยและเก็บข้อมูล เสนอต่อผู้อำนวยการ โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี เมื่อได้รับการอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลพร้อมทั้งแจ้งการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยการแนะนำตนเอง และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า จะดำเนินการวิจัยเรื่อง ผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ พร้อมทั้งแจกเอกสารชี้แจงเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทำวิจัยและการรวบรวมข้อมูล รวมทั้งอธิบายให้เข้าใจว่าการเข้าร่วมวิจัยขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และแจ้งให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ และการปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยจะไม่มีผลใดๆ ต่อบริการการตรวจรักษาที่ได้รับหรือเกิดความเสียหายใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และแจ้งว่าการวิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล และการบันทึกใช้รหัสแทนการบันทึกชื่อ ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวม และนำไปใช้ประโยชน์เฉพาะทางการศึกษาเท่านั้น หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา แล้วผู้วิจัยถามความสมัครใจ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดียินดีเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย แล้วจึงดำเนินในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีการดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผ่านหน่วยบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขออนุญาตรวบรวมข้อมูล

1.2 เมื่อได้รับการอนุญาตให้รวบรวมข้อมูลได้ ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าพยาบาลแผนกฝากครรภ์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย และขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล หลังจากนั้นจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

1.3.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จากการชักถามและประวัติการฝากครรภ์ในเวชระเบียน ที่แผนกฝากครรภ์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองบ้านบึง โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

1.3.2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ในช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างรอตรวจครรภ์ ผู้วิจัยแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งสอบถามกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลเกี่ยวกับภาวะท้องผูก ประกอบด้วย 1) ประวัติภาวะท้องผูก (มี/ไม่มี) 2) ประวัติการใช้ยาระบาย (ใช้/ไม่ใช้) และ 3) จำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระใน 1 สัปดาห์

1.3.3 เมื่อผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า จะดำเนินการวิจัยเรื่อง ผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ โดยมีการสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบรับในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วม

1.3.4 ผู้วิจัยแจ้งพยาบาลเจ้าของใช้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลในช่วงการควบคุมก่อน จากนั้นจึงเก็บข้อมูลในช่วงการทดลอง

2. ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยดำเนินการเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ แบ่งเป็นช่วงการควบคุม 1 สัปดาห์ และช่วงการทดลอง 2 สัปดาห์ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ช่วงการควบคุม (สัปดาห์ที่ 1)

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในช่วงการควบคุม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 หลังจากกลุ่มตัวอย่างตอบรับในการเข้าร่วมวิจัย และกลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยใช้แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.1.2 ผู้วิจัยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลทราบถึงวิธีการบันทึกการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ และการบันทึกจำนวนครั้งการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลองฝึกการบันทึกจนเข้าใจและปฏิบัติดีแล้ว โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที

2.1.3 ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งดูแลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการบริการการตรวจครรภ์ตามเวลา

2.1.4 ระหว่างวันที่ 1 - 7 ของสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามปกติที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ โดยกลุ่มตัวอย่างบันทึกการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ และการขับถ่ายอุจจาระประจำวันลงในสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน

2.1.5 วันที่ 4 ของสัปดาห์ที่ 1 ระหว่างการปฏิบัติตามปกติของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยติดตามปัญหาในการบันทึกของกลุ่มตัวอย่างโดยการสอบถามทางโทรศัพท์ และผู้วิจัยไม่พบปัญหาในการบันทึกของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.1.6 วันที่ 7 ของสัปดาห์ที่ 1 กลุ่มตัวอย่างประเมินภาวะท้องผูกด้วย แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (แบบประเมินจะอยู่ส่วนท้ายของสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน) (ดูภาคผนวก ตาราง จ)

2.1.7 วันที่ 7 ของสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยโทรศัพท์นัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนินการในช่วงการทดลอง โดยนัดหมายตามวันที่ระบุในประวัติการฝากครรภ์ในเวชระเบียนครั้งต่อไปของกลุ่มตัวอย่าง และสอบถามความต้องการของกลุ่มตัวอย่างในการให้ผู้วิจัยจัดซื้อกล้วยน้ำว้าสุกให้ หรือกลุ่มตัวอย่างสะดวกซื้อเอง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายให้ทั้งหมด ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2.2 ช่วงการทดลอง (สัปดาห์ที่ 2)

ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่กลุ่มตัวอย่างมาฝากครรภ์ตามนัดที่แผนกฝากครรภ์เพื่อจัดกิจกรรมตามแผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายทั้งหมด ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ดำเนินกิจกรรม ดังนี้

การสังเกตตนเอง (วันที่ 1-8 ของสัปดาห์ที่ 2)

1. วันที่ 1 ของสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลที่แผนกฝากครรภ์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการกำกับตนเอง และให้ความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายตามแผนการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พร้อมทั้งแจกคู่มือการส่งเสริมการขับถ่าย ใช้เวลาให้ความรู้ประมาณ 30 - 40 นาที

2. หลังจากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างระบุเป้าหมายในการปฏิบัติ และเป้าหมายของผลลัพธ์ของตนเองที่คาดหวังจากการปฏิบัติครั้งนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเขียนเป้าหมายด้วยตนเองลงในสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน ประกอบด้วย เป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรม ได้แก่ 1) ฉันต้อง “รับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หลังตื่นนอนตอนเช้า หรือก่อนนอน 2 - 3 ชั่วโมงเป็นประจำทุกวัน” 2) ฉันต้อง “ดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า 1 แก้ว” และ 3) ฉันต้อง “ใช้เวลาในการขับถ่ายอุจจาระ และขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลาเดิมทุกวัน” เป้าหมายของผลลัพธ์ คือ “ฉันต้องมีภาวะท้องผูกลดลง มีความถี่ในการขับถ่ายอุจจาระมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แบบแผนการขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น เช่น ระยะเวลาในการขับถ่ายอุจจาระไม่นาน ไม่ออกแรงเบ่งขณะขับถ่ายอุจจาระ ไม่รู้สึกที่มีความยากลำบากในการขับถ่ายอุจจาระ ไม่รู้สึกว่ามีอุจจาระตกค้างหลังการขับถ่ายอุจจาระ รูปร่างและปริมาณของอุจจาระไม่แข็ง เป็นก้อนแข็ง เป็นต้น”

3. ผู้วิจัยจัดเตรียมแก้วน้ำที่มีขีดกำหนดปริมาณน้ำ 50, 100, 150, 200 และ 250 มิลลิลิตร ให้กลุ่มตัวอย่างคนละ 1 ใบ และผู้วิจัยจัดซื้อกล้วยน้ำว้าสุกให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สะดวกในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุกด้วยตนเอง คนละ 1 หวี จำนวน 23 คน และผู้วิจัยมอบเงินให้กลุ่มตัวอย่างที่สะดวกในการซื้อกล้วยด้วยตนเอง คนละ 50 บาท จำนวน 5 คน

4. ระหว่างวันที่ 2 - 8 ของสัปดาห์ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการส่งเสริมการขับถ่าย ได้แก่ การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือรับประทานก่อนนอน 2 - 3 ชั่วโมงเป็นประจำทุกวัน การดื่มน้ำ 1 แก้ว (150 - 250 มิลลิลิตร) หลังตื่นนอนตอนเช้า และการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาเดิมเป็นประจำทุกวัน

5. ระหว่างวันที่ 2 - 8 ของสัปดาห์ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการส่งเสริมการขับถ่าย และกลุ่มตัวอย่างจะมีการจดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองลงในตารางบันทึกการรับประทานอาหาร การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก การดื่มน้ำหลังตื่นนอนเช้า และการบันทึกจำนวนครั้งการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน ในสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน (ดูภาคผนวก ตาราง จ)

6. วันที่ 8 ของสัปดาห์ที่ 2 กลุ่มตัวอย่างประเมินภาวะท้องผูกด้วย แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (แบบประเมินจะอยู่ส่วนท้ายของสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน) (ดูภาคผนวก ตาราง จ)

กระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

1. วันที่ 8 ของสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยโทรศัพท์สอบถาม และมีการพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติตามในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยซักถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการพิจารณาตัดสินใจการปฏิบัติพฤติกรรมว่าสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร ใช้เวลาประมาณ 15 นาที (ดูภาคผนวก ข)

2. ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจว่าตนเองปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย จำนวน 25 คน ผู้วิจัยเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยกล่าวชมเชยกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมในการส่งเสริมการขับถ่ายเพื่อแก้ไขและการจัดการภาวะท้องผูกได้ ได้แก่ “การที่ท่านมีภาวะท้องผูกลดลงนั้น เป็นผลมาจากการที่ท่านปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยขอชื่นชม และยินดีกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป เพื่อให้สุขนิสัยในการขับถ่ายของท่านเป็นปกติ และเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต” และผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเอง โดยการกล่าวชื่นชมกับผลดีของพฤติกรรมตนเอง หรือการมองว่าตนเองมีความสามารถ ได้แก่ “ภาวะท้องผูกที่ลดลงนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่” ซึ่งจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเองต่อไป

3. ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจว่าตนเองยังปฏิบัติพฤติกรรมไม่สำเร็จตามเป้าหมาย จำนวน 3 คน ผู้วิจัยจะเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่างโดยการให้กำลังใจ และให้เห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความพยายามในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมการขับถ่ายให้ดีขึ้น ได้แก่ “ภาวะท้องผูก สามารถลดลงได้ โดยจะเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่ ผู้วิจัยมีความมั่นใจในตัวท่าน และอยากให้ท่านมีความมั่นใจในตนเองว่าในการปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายอีก 1 สัปดาห์ที่เหลือ ท่านจะสามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ท่านตั้งไว้แน่นอน ผู้วิจัยขอเป็นกำลังใจให้ และยินดีให้คำปรึกษา หากท่านมีข้อสงสัย ขอให้ท่านพยายามปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ภาวะท้องผูกของท่านลดลงตามที่ท่านตั้งเป้าหมายไว้”

2.3 ช่วงการทดลอง (สัปดาห์ที่ 3)

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการส่งเสริมการขับถ่ายต่อเนื่องอีก 1 สัปดาห์ เช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 2 ดำเนินกิจกรรม ดังนี้

การสังเกตตนเอง (วันที่ 1-7 ของสัปดาห์ที่ 3)

1. ระหว่างวันที่ 1 - 7 ของสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการส่งเสริมการขับถ่ายต่อเนื่องอีก 1 สัปดาห์ เช่นเดียวกับระหว่างวันที่ 2 - 8 ของสัปดาห์ที่ 2 ได้แก่ การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก 1 ผล หลังตื่นนอนตอนเช้าหรือรับประทานก่อนนอน 2 - 3 ชั่วโมง เป็นประจำทุกวัน การดื่มน้ำ 1 แก้ว (150 - 250 มิลลิลิตร) หลังตื่นนอนตอนเช้า และการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาเดิมเป็นประจำทุกวัน และกลุ่มตัวอย่างจะมีการจดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมของตนเองลงในสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน (ดูภาคผนวก ตาราง ฉ)

2. วันที่ 7 ของสัปดาห์ที่ 3 กลุ่มตัวอย่างประเมินภาวะท้องผูกด้วย แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (แบบประเมินจะอยู่ส่วนท้ายของสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน) (ดูภาคผนวก ตาราง จ)

3. วันที่ 7 ของสัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยโทรศัพท์นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดำเนินการตามแผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายในกระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยนัดหมายตามวันที่ระบุในประวัติการฝากครรภ์ในเวชระเบียนครั้งต่อไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างตามวันและเวลาที่นัดหมาย ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติตนในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และดำเนินการในกระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยซักถามกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการพิจารณาตัดสินใจการปฏิบัติพฤติกรรมว่าสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร ใช้เวลาประมาณ 15 นาที

2. ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจว่าตนเองปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย จำนวน 26 คน ผู้วิจัยเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยกล่าวชมเชยกลุ่มตัวอย่างที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมในการส่งเสริมการขับถ่ายเพื่อแก้ไขและการจัดการภาวะท้องผูกได้ ได้แก่ “การที่ท่านมีภาวะท้องผูกลดลงนั้น เป็นผลมาจากการที่ท่านปฏิบัติตนตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยขอชื่นชม และยินดีกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป เพื่อให้สุขนิสัยในการขับถ่ายของท่านเป็นปกติ และเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต” และผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเอง โดยการกล่าวชื่นชมกับผลดีของพฤติกรรมตนเอง หรือการมองว่าตนเองมีความสามารถ ได้แก่ “ภาวะท้องผูกที่ลดลงนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่” ซึ่งจะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเองต่อไป

3. ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างตัดสินใจว่าตนเองยังปฏิบัติพฤติกรรมไม่สำเร็จตามเป้าหมาย จำนวน 2 คน ผู้วิจัยจะเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่างโดยการให้กำลังใจ และให้เห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในการดูแลตนเอง และเป็นแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความพยายามในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมการขับถ่ายให้ดีขึ้น ได้แก่ “ภาวะท้องผูก สามารถลดลงได้ โดยจะเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่ ผู้วิจัยมีความมั่นใจในตัวท่าน และอยากให้ท่านมีความมั่นใจในตนเองว่าในการปฏิบัติตนตามแผนการส่งเสริมการขับถ่าย ท่านจะสามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ท่านตั้งไว้แน่นอน ผู้วิจัยขอเป็นกำลังใจให้ และยินดีให้คำปรึกษา หาก

ท่านมีข้อสงสัย ขอให้ท่านพยายามปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ภาวะท้องผูกของท่านลดลงตามที่ท่านตั้งเป้าหมายไว้”

4. ผู้วิจัยทำการรวบรวมแบบบันทึกการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ และการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระจากกลุ่มตัวอย่าง หลังจากที่ได้ดำเนินการครบ 3 ครั้ง เพื่อนำแบบบันทึกและแบบประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง และมอบผ้าขนหนู คนละ 1 ผืน ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการ และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างเสนอแนะเกี่ยวกับความเหมาะสมของกลุ่มมือการส่งเสริมการขับถ่าย เพื่อเป็นประโยชน์แก่การปรับปรุงต่อไป พร้อมทั้งดูแลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับบริการการตรวจครรภ์ตามเวลา

6. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง 2 ราย ที่มีคะแนนรวมของแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระมากกว่า 5 คะแนน (ได้ 6 คะแนน) บ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาวะท้องผูก ผู้วิจัยอธิบายผลการประเมินให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และส่งต่อกลุ่มตัวอย่างให้ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องดำเนินการให้คำแนะนำปรึกษา และดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสมต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสถิติวิเคราะห์สำเร็จรูป โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบจำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระใน 1 สัปดาห์ ระหว่างช่วงการควบคุมในสัปดาห์ที่ 1 และช่วงการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 และในสัปดาห์ที่ 3 โดยทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติทดสอบโคลโมโกรอฟ-สมิรโนฟ (The Kolmogorov-Smirnov test) พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ จึงเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบมีการวัดซ้ำ (one-way repeated ANOVA)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระที่แสดงว่ามีภาวะท้องผูกของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างช่วงการควบคุม ในสัปดาห์ที่ 1 และช่วงการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 และในสัปดาห์ที่ 3 โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test)