

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) แบบแผนการทดลองก่อนและหลังแบบมีกลุ่มควบคุม (Pretest Posttest Control Group Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตามกรอบแนวคิดของมาเรียม (Marram, 1978) กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลดอนสัก อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานีจำนวน 60 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) อุปกรณ์ดำเนินงานวิจัย ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องเจาะเลือดเพื่อวัดระดับน้ำตาลในเลือดจากปลายนิ้ว ซึ่งได้รับการทดสอบความเที่ยงและได้รับการสอบเทียบเครื่องมือจากศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 11 จังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือการปฏิบัติตัวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพที่บ้าน แผนการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ความเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.6 คะแนน และประเมินความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.5 คะแนน 3) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม ที่ผ่านการทดสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.98 และตรวจสอบความเที่ยง โดยใช้สูตรการหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีความเที่ยงรวมทั้งชุดมีค่าเท่ากับ 0.74 ใช้ระยะเวลาจำนวน 12 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ - เดือนเมษายน 2558 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (t-test) แบบ Dependent t-test และ Independent t-test ผู้วิจัยนำผลการศึกษามาสรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

สรุปผล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.33 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่อายุ 51 - 60 ปี ร้อยละ 36.67 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 41 - 50 ปี ร้อยละ 40.00 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ

63.33 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 46.67 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรสร้อยละ 80.00 และร้อยละ 70 ตามลำดับ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรกรรม ร้อยละ 56.67 และร้อยละ 70 ตามลำดับ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 83.34 และร้อยละ 60.00 ตามลำดับ

2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

3. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

4. ค่าภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานกลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มดีกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มโดยมีค่าดัชนีมวลกายเส้นรอบเอวความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร 8 ชั่วโมงลดลง

5. ค่าภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มโดยมีค่าดัชนีมวลกายเส้นรอบเอวความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร 8 ชั่วโมงลดลง

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 คะแนนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อธิบายได้ว่า การศึกษาครั้งนี้กลุ่มทดลองได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มตามกรอบแนวคิดของมาแรม (Marram, 1978) ทั้งนี้การจัดกิจกรรมการใช้กระบวนการกลุ่มเป็นการนำคนมาร่วมกลุ่มกันเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ความรู้ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้สมาชิกได้รับการสนับสนุนและได้กำลังใจจากสมาชิกท่านอื่น ได้วิธีการแก้ปัญหาและป้องกันการเกิดภาวะเครียดทางอารมณ์ กลุ่มจะช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ กระบวนการกลุ่มจึงเป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะช่วยในการสร้างเสริมความรู้ให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นเนื่องจากการนำผู้ที่มีปัญหาในโรคเดียวกันมาแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์

เกี่ยวกับโครงการที่การดูแลตนเองที่ผ่านมาและร่วมกันคิดหาสาเหตุ แนวทางการดูแลตนเองเพื่อแก้ปัญหา
 ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายน่าไว้วางใจมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิกและกระบวนการกลุ่ม
 ยังเป็นกลวิธีที่บุคลากรสาธารณสุขสามารถใช้เป็นจังหวะเวลาที่เหมาะสมในการนำครอบครัวเข้ามามี
 ส่วนร่วมในการรับรู้และเข้าใจปัญหาของกลุ่มเสี่ยงและผู้ป่วยภายใต้กระบวนการกลุ่มนั้น ๆ รวมทั้ง
 ผู้วิจัยใช้ตัวแบบ (Modeling) เป็นสื่อในการในการกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยน
 พฤติกรรม ที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขาก็มีความสามารถที่จะทำได้เพราะสื่อจัดว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง
 ที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มประสบความสำเร็จและชักนำให้กลุ่มเป้าหมายให้ตระหนักถึงความสำคัญ
 ของความรู้และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนได้รับและนำไปปรับพฤติกรรมดูแลของตนเองได้ภายหลัง
 การบรรยายมีการสรุปประเด็นสำคัญต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้มีการอภิปรายซักถาม ผลการวิจัย
 สอดคล้องกับการศึกษาของ วียะการ แสงหัวช้าง และคณะ (2555) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม
 การให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มต่อความรู้และพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง
 ในผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง พบว่าคะแนนความรู้เรื่องโอกาสเสี่ยงอาการเตือนและการปฏิบัติตัวเพื่อลดความ
 เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการ
 กลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 0.05 และคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองของกลุ่มตัวอย่าง
 หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้
 โดยใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการศึกษาของกุลธิดา ณะไชย (2555)
 ที่ใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริม
 สุขภาพ ตำบลบ้านค้อ พบว่า ระดับคะแนนความรู้ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหลังการได้รับโปรแกรม
 การให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการ
 กลุ่มคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงหลังการได้รับโปรแกรมการให้
 ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมการให้ความรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม
 ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สอดคล้องกับการศึกษาของนิตยา พวงราช (2551)
 ศึกษาผลของการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการ
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง อำเภอคูเมืองจังหวัดบุรีรัมย์
 ผลการศึกษาพบว่า การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ทำให้
 ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น ผลจากการได้รับรู้โอกาส
 เสี่ยงต่อการเกิดโรค ในการใช้อิทธิพลของกลุ่ม (Group Influence) มาเป็นส่วนประกอบการเรียน
 การสอน เป็นวิธีสำคัญในระดับต้น ที่จะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาระดับการรับรู้
 โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคเช่นเดียวกับแนวคิดของ Backer และคณะ สรุปว่าบุคคลที่มีการรับรู้ต่อ
 โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคจะเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี จึงให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตน
 เพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 2 คะแนนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านอารมณ์ สูงกว่าก่อนการใช้กระบวนการกลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แต่คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (การดื่มสุรา) ไม่แตกต่างกัน ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสามารถอธิบายได้ว่าการที่กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้น เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมการใช้กระบวนการกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาของซูซีพ โปชะจา (2550) ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 30 รายเป็นการศึกษาแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทำการทดลอง โดยจัดให้เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมด้วยการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มจำนวน 4 ครั้ง ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ สูงกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และพบว่ากลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สมมติฐานที่ 3 ภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มดีกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 พบว่า ภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานกลุ่มทดลอง หลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มดีกว่าก่อนได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มโดยอธิบายได้ว่า มีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร 8 ชั่วโมงลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรินทร์ สีระสูงเนิน ดำรงค์ สีระสูงเนิน และชีวี เชื้อมาก (2555) ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง กรณีศึกษา : ตำบลหนองชัยศรี อำเภอหนองหงส์ จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาพบว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. แบบพอเพียงด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มีผลทำให้มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิตลดลงเข้าสู่เกณฑ์ เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรทุกตัวพบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายและเส้นรอบเอวมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 ภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานหลังได้รับการใช้กระบวนการกลุ่มดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการใช้กระบวนการกลุ่ม

ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 พบว่า ภาวะสุขภาพ ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหาร 8 ชั่วโมงลดลง อธิบายได้ว่า การใช้กระบวนการ

กลุ่มมีผลทำให้เกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นการใช้กระบวนการกลุ่มน่าจะช่วยส่งเสริมในการเพิ่มความรู้ความสามารถและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานได้ ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข จึงควรสนับสนุนรูปแบบการใช้กระบวนการกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่ใกล้เคียงกันต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของปาริฉัตร พงษ์หาร และคณะ (2554) ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการอันลงพุงของอาสาสมัครสาธารณสุขแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย และค่าเฉลี่ยรอบเอวของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ 12 สัปดาห์ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า การใช้กระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ทำให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้การดูแลตามปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

หน่วยงานสาธารณสุขหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แกนนำสุขภาพและประชาชนทั่วไป สามารถนำผลและวิธีการที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างเสริมให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมในการป้องกันโรคที่เหมาะสมนำไปสู่การลดลงของอัตราการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่และส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาติดตามพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพในระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของพฤติกรรมสุขภาพ
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังอื่น ๆ