

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) ศึกษาแบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Repeated Measures Design: Two Group) 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร และค่าดัชนีมวลกายในพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาครั้งนี้ คือ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร ในเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2554 จำนวน 110 รูป

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนจำนวน 52 รูป สุ่มมาจากประชากรที่ศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ (Inclusion Criteria) ดังนี้

1. มีอายุตั้งแต่ 60 - 74 ปี
2. มีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25.00 - 29.99 กิโลกรัม/ ตารางเมตร
3. จำวัดในกรุงเทพมหานคร
4. สามารถอ่านออก เขียนได้ และสื่อสารภาษาไทยได้
5. ไม่มีภาวะสมองเสื่อม โดยประเมินจากแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้น

ฉบับภาษาไทย (The Mini - Mental State Examination Thai version 2002: MMSE - Thai 2002)

โดยในพระภิกษุสูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าชั้นประถมศึกษาได้คะแนนมากกว่า 22 คะแนนขึ้นไป ในพระภิกษุสูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษาได้คะแนนมากกว่า 17 คะแนนขึ้นไป และในพระภิกษุสูงอายุปกติที่ไม่ได้เรียนหนังสือได้คะแนนมากกว่า 14 คะแนนขึ้นไป

6. สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในระดับดี โดยประเมินจากแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ได้คะแนน 12 คะแนนขึ้นไปจาก 20 คะแนน

7. ไม่มีโรคประจำตัวที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ได้แก่ โรคเบาหวาน

และภาวะ Hypothyroidism

8. ไม่เคยเข้าร่วมโครงการงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีความยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์ในการคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria)

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดการคัดกลุ่มตัวอย่างออก คือ ในระหว่างการวิจัยกลุ่มตัวอย่าง มีภาวะแทรกซ้อนจากการเจ็บป่วย หรือโรคอื่น ๆ ที่ส่งผลจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ซึ่งตลอดการวิจัยครั้งนี้ ไม่มีกลุ่มตัวอย่างถูกคัดออกจากการศึกษา

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ ได้มาโดยการคำนวณหาค่าอำนาจในการทดสอบ (Power Analysis) โดยกำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of Test) ที่ .80 ขนาดอิทธิพล (Effect Size) ที่ .50 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลระดับกลางลดการเกิด Type I และ Type II Error (Burn & Grove, 2005) และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตาราง Statistical Power Table ของ Kraemer and Thiemann (1987) cited in Burns and Grove (2005) แบบทดสอบ one - tailed test ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยกลุ่มละ 22 ราย สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร, 2553) เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการวิจัย ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 รูป รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 52 รูป

การสุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. สุ่มวันเพื่อนำกลุ่มตัวอย่าง เข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากวันทำการ 5 วัน ด้วยวิธีการจับฉลากแบบไม่แทนที่ (Sampling with Non Replacement) สุ่มกลุ่มทดลองได้วันจันทร์ และวันศุกร์ กลุ่มเปรียบเทียบได้วันอังคาร และวันพฤหัสบดี

2. หลังจากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลากแบบไม่แทนที่ (Sampling with Non Replacement) จากกลุ่มตัวอย่างที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ ตามเกณฑ์ที่กำหนดจนได้จำนวนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 26 รูป และผลจากการสุ่มตัวอย่างพบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ่อนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้อาศัยอยู่วัดเดียวกัน ดังนั้นจึงไม่มีปัจจัยภายนอกจากการถ่ายเทสิ่งทดลองระหว่างกลุ่ม (Contaminate of Treatment)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ประเภท ได้แก่ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ 3) เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน และสมุดบันทึกการติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ดังนี้ (ภาคผนวก ข)

1.1 โปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน เป็นแนวทางในการดำเนินการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองอย่างมีแบบแผนที่มีขั้นตอนให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน มีความสามารถในการจัดการด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม และต่อเนื่อง เพื่อให้มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม และสามารถควบคุมน้ำหนักตัวได้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดการจัดการด้วยตนเอง และกลวิธีการกำกับตนเอง Kanfer and Gaelick (1986) ประกอบด้วยการดำเนินการ 3 ระยะ คือ 1) การเตรียมความพร้อม 2) การจัดการด้วยตนเอง และ 3) การติดตามผล และการประเมินผลการปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับ วิธีการปฏิบัติ กลุ่มเป้าหมาย วัตถุประสงค์ทั่วไป วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระยะเวลา สถานที่ดำเนินกิจกรรม ขั้นตอนของการดำเนินกิจกรรม และเหตุผลเชิงทฤษฎี

1.2 คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน เป็นเอกสารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามแนวคิดการจัดการด้วยตนเอง และกลวิธีการกำกับตนเอง Kanfer and Gaelick (1986) เพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้ และคำแนะนำ มอบให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนใช้ทบทวนด้วยตนเอง ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะอ้วน วิธีการกำกับตนเอง และทักษะการจัดการด้วยตนเองด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร ซึ่งจะช่วยให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนสามารถจดจำ และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นแรงจูงใจให้เกิดการปฏิบัติ และกระทำอย่างต่อเนื่อง

1.3 สมุดบันทึกการติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาดำรง เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อติดตามการปฏิบัติของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนว่าสามารถปฏิบัติตาม โปรแกรมที่กำหนดให้ ได้จริง และเพื่อให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนบันทึก ชนิด ปริมาณ และความถี่ในการบริโภคอาหาร ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการบันทึกการติดตามตนเอง มีประโยชน์ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนทราบผลการปฏิบัติของตนว่ามีการปฏิบัติที่ถูกต้องหรือไม่ เพื่อนำไปสู่การเสริมแรงตนเองต่อไป ตลอดจนเป็นข้อมูลให้ผู้วิจัยใช้ติดตามผล และประเมินผลการปฏิบัติ เมื่อผู้วิจัยติดตามเยี่ยมพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด และประเมินผลการทดลอง สมุดบันทึกการติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ประกอบด้วย แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับการจดบันทึกการฉันทาอาหารใน

แต่ละวัน แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับการคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการฉันทัดอาหารในแต่ละสัปดาห์ แบบบันทึกการติดตามตนเองสำหรับบันทึกน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์ และกราฟบันทึกน้ำหนักในแต่ละสัปดาห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดดิจิทัล สายวัดส่วนสูง แบบบันทึกอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุ ดังนี้ (ภาคผนวก ก)

- 2.1 เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดดิจิทัลยี่ห้อ Omron รุ่น HN-286 ที่ได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
- 2.2 สายวัดส่วนสูงขนาดความยาว 5 เมตร ที่ได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
- 2.3 แบบบันทึกอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย
- 2.4 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป เป็นชุดข้อคำถามแบบเลือกตอบ และปลายเปิด จำนวน 11 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ อายุ ค่าดัชนีมวลกาย น้ำหนักตัวในรอบปีที่ผ่านมา จำนวนพรรษา ระดับการศึกษาชั้นสูงสุด ที่อยู่ปัจจุบัน หมายเลข โทรศัพท์ โรคประจำตัว จำนวนมื้ออาหารที่ฉันทัด มื้อของอาหารที่ฉันทัดปริมาณมากที่สุด และรสชาติของอาหารที่ฉันทัดเป็นประจำ
- 2.5 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ใน 1 สัปดาห์ เพื่อประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 10 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางบวกจำนวน 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ตามความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน โดยจะเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีระดับคะแนนตั้งแต่ 0 - 4 คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	คำถามที่มีความหมายทางบวก	คำถามที่มีความหมายทางลบ
ปฏิบัติทุกวัน	ให้คะแนน 4 คะแนน	ให้คะแนน 0 คะแนน
ปฏิบัติ 5-6 วัน/ สัปดาห์	ให้คะแนน 3 คะแนน	ให้คะแนน 1 คะแนน
ปฏิบัติ 3-4 วัน/ สัปดาห์	ให้คะแนน 2 คะแนน	ให้คะแนน 2 คะแนน
ปฏิบัติ 1-2 วัน/ สัปดาห์	ให้คะแนน 1 คะแนน	ให้คะแนน 3 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ให้คะแนน 0 คะแนน	ให้คะแนน 4 คะแนน

3. เครื่องมือในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย และแบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (ภาคผนวก ง)

3.1 แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย ของสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2542) ซึ่งพัฒนามาจากแบบทดสอบ The Mini - Mental State Examination: MMSE ของ Folstein, Folstein, and McHugh (1975) โดยคณะกรรมการจัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแบบคัดกรองภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุไทย สามารถใช้ได้กับผู้สูงอายุที่ไม่รู้หนังสือ อ่านไม่ออก - เขียนไม่ได้ มีการทดสอบความตรงตามเนื้อหา และหาค่าความเที่ยง โดยนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะสมองเสื่อมในพื้นที่ 8 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ ชลบุรี นครสวรรค์ ขอนแก่น ราชบุรี นครราชสีมา สุราษฎร์ธานี และสงขลา ระหว่างเดือนเมษายน - พฤษภาคม พ.ศ. 2543 พบผู้สูงอายุมีภาวะสมองเสื่อม จำนวน 120 ราย และผู้สูงอายุปกติที่มีระดับการศึกษาต่าง ๆ กัน จำนวน 614 ราย โดยแพทย์ซึ่งประกอบด้วยจิตแพทย์ อายุรแพทย์ทางระบบประสาท และอายุรแพทย์ทางผู้สูงอายุ ได้ทำการตรวจวินิจฉัยกลุ่มประชากรที่ศึกษาทุกราย เพื่อยืนยันการวินิจฉัยภาวะสมองเสื่อม และยืนยันการไม่เป็นภาวะสมองเสื่อมในประชากรกลุ่มปกติ พบว่า แบบทดสอบสมรรถภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย มีความแม่นยำ และเชื่อถือ ได้ อยู่ในเกณฑ์ดี มีค่าความจำเพาะที่อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง โดยแบบทดสอบมีทั้งหมด 11 ข้อ คะแนนเต็ม 30คะแนน มีจุดตัด (Cut - Off Point) สำหรับคะแนนที่สงสัยภาวะสมองเสื่อม (Cognitive Impairment) ดังนี้

ผู้สูงอายุไม่ได้เรียนหนังสือ (อ่านไม่ออก - เขียนไม่ได้) ≤ 14 คะแนนจาก 23 คะแนน (ไม่ต้องทำข้อ 4, 9, 10)

ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับประถมศึกษา ≤ 17 คะแนน จาก 30 คะแนน

ผู้สูงอายุปกติเรียนระดับสูงกว่าชั้นประถมศึกษา ≤ 22 คะแนน จาก 30 คะแนน

3.2 แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ของ Jitapunkul et al. (1994) ซึ่งปรับปรุง และพัฒนามาจาก แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ (The Modify barthel ADL index: BAI) ของ Collin, Wade, Davies, and Home (1988) เป็นชุดข้อคำถามเกี่ยวกับความสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ในระยะ 24 - 48 ชั่วโมง ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ ซึ่งครอบคลุมเรื่องของการบริโภคอาหาร การทำความสะอาดร่างกาย การสวมใส่เสื้อผ้า การใช้ห้องสุขา การเคลื่อนย้ายภายในบ้าน และความสามารถในการควบคุมการขับถ่าย โดยได้มีการนำไปใช้กับผู้สูงอายุไทย ในชุมชนสัปดาห์ละเจ็ด จำนวน 703 คน พบว่า มีความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) และ

มีความเหมาะสมในการประเมินระดับคุณภาพในประชากรผู้สูงอายุไทย โดยได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .79 โดยได้แบ่งระดับความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้ ดังนี้

0-4	คะแนน	หมายถึง	ต้องพึ่งพาทั้งหมด
5-8	คะแนน	หมายถึง	ช่วยเหลือตนเองได้น้อย
9-12	คะแนน	หมายถึง	ช่วยเหลือตนเองได้ปานกลาง
12-21	คะแนน	หมายถึง	ช่วยเหลือตนเองได้ดี

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

1.1 ผู้วิจัยนำโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน คู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน และสมุดบันทึกการติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอายุรกรรม 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ 1 ท่าน พยาบาลผู้มีประสบการณ์ด้านการดูแลพระภิกษุสูงอายุ 1 ท่าน และพระภิกษุผู้มีความรู้ ด้านกฐระเบียบ และพระวินัยของสงฆ์ 1 รูป (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความถูกต้องของภาษาที่ใช้ และการจัดลำดับเนื้อหา หลังจากนั้นนำข้อเสนอแนะมาพิจารณา และปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องภายใต้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ แล้วนำไปทดลองใช้กับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่จำวัดอยู่ในเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 5 รูป เพื่อประเมินประสิทธิภาพในการปฏิบัติจริง เช่น ความเหมาะสมของเนื้อหา เป็นต้น ผลการนำคู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนไปทดลองใช้พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนบอกว่าคู่มืออ่านง่าย ตัวอักษรใหญ่ มองเห็นชัดเจน มีภาพประกอบที่น่าสนใจ ทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะอ้วนเพิ่มมากขึ้น และพบว่า เวลาที่ใช้ในการแนะนำรวมถึงระยะเวลาในการสร้างสัมพันธภาพใช้เวลาประมาณ 60 นาที

1.2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน หลังจากที่ถูกผู้วิจัยพัฒนาเรียบร้อยแล้ว นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ชุดเดียวกับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของโปรแกรมส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับ

พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน หลังจากผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ นำมาคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ได้เท่ากับ .82 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

2. การตรวจสอบความเที่ยง

2.1 แบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยง โดยนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง ที่มารับบริการในแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสงฆ์ จำนวน 10 ราย (Polit & Hungler, 1999) และนำวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงของแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย แบบประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน เท่ากับ .80, .73 และ .79 ตามลำดับ

2.2 เครื่องชั่งน้ำหนักชนิดดิจิทัล ยี่ห้อ Omron รุ่น HN-286 ที่ได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม และควบคุมความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้เครื่องชั่งเดียวกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

2.3 สายวัดส่วนสูงขนาดความยาว 5 เมตร ที่ได้รับมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม และควบคุมความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สายวัดเดียวกันตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1. ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเสนอ โครงร่างวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของโรงพยาบาลสงฆ์ (ภาคผนวก จ)

2. ในขั้นตอนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยตามเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (ภาคผนวก จ) ประกอบด้วยอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ อธิบายให้เข้าใจว่าการศึกษาคำนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยหรือไม่ก็ได้ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ โดยใช้เลขที่ของแบบสัมภาษณ์เป็นรหัสแทนชื่อ - นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวม และจะนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้ โดยไม่มีผลกระทบ

ต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย จึงให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหลังจากนั้นจึงดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ซึ่งตลอดการวิจัยไม่พบว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนขอยุติการเข้าร่วมวิจัย

การเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย

การเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย ผู้วิจัยควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนอันเกิดจากความลำเอียงของผู้วิจัย โดยมีผู้ช่วยผู้วิจัยจำนวน 1 คน เป็นพยาบาลวิชาชีพชำนาญการที่มีประสบการณ์ในการดูแลพระภิกษุสูงอายุ ปฏิบัติงาน ณ หอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก โรงพยาบาลสงฆ์ ทำหน้าที่ในการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณค่าดัชนีมวลกาย และสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตามแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิธีการเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัย คือ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยทำความเข้าใจแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน และวิธีการจดบันทึก ก่อนนำไปใช้จริง หลังจากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยนำแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ไปใช้จริงกับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่มีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 รูป จนกระทั่งได้ข้อมูลตรงกับผู้วิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างหลังได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยได้ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใน 4 ระยะ ประกอบด้วย ระยะก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังนี้

ระยะก่อนการทดลอง

ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนตามแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยจัดกิจกรรมตามแผนดำเนินการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. ระยะเตรียมความพร้อม

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 1 ทั้งหมด 3 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละประมาณ 60 นาที

ครั้งที่ 1 มีพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเข้าร่วมจำนวน 9 รูป

ครั้งที่ 2 มีพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเข้าร่วมจำนวน 9 รูป

ครั้งที่ 3 มีพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเข้าร่วมจำนวน 8 รูป

ผู้วิจัยเข้าพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนพร้อมทั้งดำเนินการส่งเสริมการจัดการ

ด้วยตนเองเป็นรายกลุ่ม ณ ห้องประชุม บริเวณแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ กรุงเทพมหานคร มีขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ

1.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างสัมพันธภาพกับพระภิกษุสูงอายุ โดยการแนะนำตัว พูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป ชักถามถึงอาการทั่วไป พร้อมเปิดโอกาสให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน แนะนำตัว เพื่อสร้างความไว้วางใจ ความคุ้นเคย และเพื่อลดความวิตกกังวลของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน

1.1.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธดำเนินงาน ระยะเวลา และขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่ และการปฏิบัติในการเข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

1.1.3 เปิดโอกาสให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ได้กล่าวถึงภาวะอ้วน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งความรู้สึก และสิ่งที่เป็นปัญหา หรืออุปสรรคในการบริโภคอาหาร พบว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่บริโภคอาหารจำพวกของทอด แอ่งที่มีส่วนผสมของกะทิ กาแฟ และนมรสหวานเกือบทุกวัน บางรายบอกว่าตนเองไปบิณฑบาตแค่บริโภคอิมไม่ได้ บิณฑบาตไกลได้อาหารอะไรมาก็บริโภคเท่านั้น ผู้วิจัยจึงเสนอแนะว่าการที่จะลดน้ำหนักที่ดี สิ่งที่ทำเป็นคือการบริโภคอาหารที่มีความเหมาะสมกับตนเอง หลีกเลียง และจำกัดการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน อาหารมัน และอาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ และยังพบอีกว่าพระภิกษุสูงอายุส่วนหนึ่งมีอาการปวด ข้อเข่า ผู้วิจัยจึงได้อธิบายถึงผลของการที่มีภาวะอ้วนจะส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ตามมามากมาย และหนึ่งในนั้นคือโรคข้อเข่าเสื่อม ในขั้นตอนนี้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีความสนใจ และตั้งใจฟังดี

1.2 ขั้นตอนปฏิบัติการ

1.2.1 ผู้วิจัยซักถามพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนถึงความหมาย ปัจจัย ภาวะแทรกซ้อน และการดูแลรักษา รวมถึงประสบการณ์ในการจัดการตนเองต่อภาวะอ้วน เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับมาใช้ในการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ใน

ขั้นตอนนี้พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนให้ความร่วมมือในการตอบข้อซักถามเป็นอย่างดี โดย พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่บอกว่าประเมินภาวะอ้วนจากการดู และจากการชั่งน้ำหนัก ยังพบอีกว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่บอกว่าทราบภาวะอ้วนทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และ โรคข้อเข่าเสื่อม

1.2.2 ผู้วิจัยเสริมสร้างความรู้เรื่องภาวะอ้วนในพระภิกษุสูงอายุ เนื้อหา ประกอบด้วย ความหมายของภาวะอ้วน ภาวะอ้วนเกิดขึ้นได้อย่างไร ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิด ภาวะอ้วน ภาวะอ้วนมีกี่ชนิด จะรู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะอ้วน ภาวะอ้วนมีผลกระทบอย่างไร และ ภาวะอ้วนรักษาได้อย่างไร ด้วยวิธีการบรรยายประกอบกับการนำเสนอด้วยสื่อการสอน (Power Point) พร้อมทั้งมอบคู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองสำหรับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเพื่อใช้ในการอ่านประกอบการบรรยาย หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนซักถาม และ ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างการบรรยาย ในขั้นตอนนี้พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มี ภาวะอ้วนมีความสนใจ และตั้งใจฟังดี โดยเฉพาะหัวข้อการรักษาภาวะอ้วนมีการซักถามเกี่ยวกับการ ผ่าตัด และการรับประทานยาเพื่อลดความอ้วน ผู้วิจัยได้อธิบายว่าการผ่าตัดยังไม่มีความจำเป็น เนื่องจากค่าดัชนีมวลกายยังไม่อยู่ระดับที่ต้องรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด ส่วนเรื่องการรับประทาน ยา ผู้วิจัยได้อธิบายว่าการรับประทานยาต้องอยู่ในการวินิจฉัยของแพทย์ และการซื้อยามารับประทาน เองจะส่งผลเสียต่อร่างกายโดยเฉพาะยาที่ไม่ได้รับมาตรฐานอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ผู้วิจัยได้แนะนำ วิธีการจัดการด้วยตนเองในการปรับลดการบริโภคอาหารเพื่อให้ได้รับพลังงานที่มีความเหมาะสม กับตนเองจะทำให้สามารถลดน้ำหนักตัวได้

1.3 ขั้นสรุป

1.3.1 ผู้วิจัยทบทวน สรุปประเด็นสำคัญ และเปิดโอกาสให้พระภิกษุสูงอายุที่มี ภาวะอ้วนได้ระบายความรู้สึก ปัญหา และอุปสรรคในการปฏิบัติ พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทาง ในการแก้ไขปัญหา พบว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนบางรูปเคยลดน้ำหนักด้วยการจำกัด การบริโภคอาหารแต่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้พระภิกษุสูงอายุที่มี ภาวะอ้วนได้มีการทบทวน และอ่านจากคู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองที่มอบให้

1.3.2 ผู้วิจัยทำการนัดหมายพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเป็นรายบุคคลที่วัดใน สัปดาห์ที่ 2

2. ระยะเวลาจัดการด้วยตนเอง

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมครั้งที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

ผู้วิจัยพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด ดำเนินการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเองเป็น รายบุคคล เพื่อให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภค

อาหารด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ชั้นปฏิบัติการ

2.1.1 ผู้วิจัยเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับกลวิธีการกำกับตนเอง และประโยชน์ของการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 1) การติดตามตนเองในการควบคุมการบริโภคอาหาร โดยการให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนบันทึกชนิด ปริมาณ และความถี่ของการบริโภคอาหารในแต่ละมื้อลงในสมุดบันทึกการติดตามตนเอง 2) การประเมินตนเองในแต่ละสัปดาห์ โดยให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ประเมินตนเองในการควบคุมการบริโภคอาหาร โดยใช้ข้อมูลจากสมุดบันทึกการติดตามตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าสำเร็จตามเกณฑ์ หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ หรือไม่ และ 3) การเสริมแรงตนเอง โดยการให้พระภิกษุสูงอายุชมเชยตนเองเมื่อสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถ้าไม่สามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ปรับปรุงพฤติกรรม หรือปรับลดเป้าหมายให้มีความเหมาะสม หรือเป็นไปได้ หลังจากนั้นผู้วิจัย และพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนร่วมกันตั้งเป้าหมายในการลดพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร โดยพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีความตั้งใจจะลดน้ำหนักให้ได้สัปดาห์ละ 0.5 กิโลกรัม และส่วนใหญ่บอกว่าจะพยายามจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคทุกวัน ในขั้นตอนนี้พบว่าพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนมีความสนใจ และตั้งใจฟังอย่างดี และส่วนใหญ่มีความเข้าใจ สามารถจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคลงสมุดบันทึกติดตามตนเองได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งผู้วิจัยได้แนะนำว่าไม่ควรลดน้ำหนักมากเกินไป 0.5 กิโลกรัมต่อสัปดาห์

2.1.2 ผู้วิจัยเสริมสร้างความรู้ พร้อมทั้งฝึกทักษะการจัดการด้วยตนเองด้านพฤติกรรมบริโภคอาหาร ดังนี้

2.1.2.1 การควบคุมการบริโภคอาหาร โดยผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 5 หมู่ และการหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนได้แลกเปลี่ยนความรู้ และซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในขั้นตอนนี้พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าการแต่ละชนิดให้พลังงานเท่าใด แต่ส่วนใหญ่ทราบว่าถ้าบริโภคอาหารที่มีรสชาติหวานจะทำให้เกิดภาวะอ้วน

2.1.2.2 การฝึกคำนวณพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ใน 1 วัน โดยการสอน และสาธิตการคำนวณพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ใน 1 วัน พร้อมทั้งให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนปฏิบัติ โดยการคำนวณพลังงานที่ร่างกายของตนเองนำไปใช้ใน 1 วัน ในขั้นตอนนี้พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนสามารถคำนวณพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้ใน 1 วัน ใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 3 - 5 นาที

2.1.2.3 การฝึกคำนวณค่าดัชนีมวลกาย โดยการสอน และสาธิตการคำนวณ ค่าดัชนีมวลกาย พร้อมทั้งให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนปฏิบัติ โดยการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ของตนเอง ในขั้นตอนนี้พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนสามารถคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 3 - 5 นาที

2.1.2.4 การฝึกคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารใน 1 วัน โดยการอธิบายเกี่ยวกับ 1) หน่วยในการวัด หรือตวงปริมาณอาหารในครัวเรือน ปริมาณ และ 2) พลังงานของอาหารในแต่ละกลุ่ม ร่วมกับการสาธิตการคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภค อาหาร และให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนปฏิบัติ โดยการจดบันทึกรายการอาหารที่บริโภคเมื่อ ล่าสุด พร้อมทั้งคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารมือนั้น ในขั้นตอนนี้พบว่า พระภิกษุ สูงอายุที่มีภาวะอ้วนสามารถคำนวณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารได้ แต่ยังไม่มีความชำนาญ และใช้เวลาในการคำนวณค่อนข้างมากเฉลี่ยประมาณ 5 - 10 นาที

2.2 ชั้นสรุป

ผู้วิจัยทบทวน สรุปประเด็นสำคัญ และเปิดโอกาสให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนได้ ระบายความรู้สึก ปัญหา และอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ พร้อมทั้งร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไข พบว่า พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนบางรูปบอกว่าถ้าตนเองคำนวณไม่ถูก หรือไม่สามารคำนวณ ได้ต้องทำอะไร ผู้วิจัยได้แนะนำให้พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนทบทวนจากคู่มือส่งเสริม การจัดการด้วยตนเองที่มอบให้ และถ้ามีปัญหา หรือข้อสงสัยต่าง ๆ สามารถโทรหาผู้วิจัยได้ ตลอดเวลา หลังจากนั้นผู้วิจัยมอบสมุดบันทึกการติดตามตนเอง พร้อมทั้งนัดหมายพระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วนเป็นรายบุคคลที่วัดในสัปดาห์ที่ 3

3. ระยะติดตามผล และประเมินผลการปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมครั้งที่ 3 - 7 ใช้เวลาประมาณ 45 นาที

ผู้วิจัยพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด ดำเนินการส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง ในขั้นตอนการติดตามผล และการประเมินผลการปฏิบัติร่วมกันระหว่างผู้วิจัย และพระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วน โดยใช้ข้อมูลจากสมุดบันทึกการติดตามตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมาย ถ้าพระภิกษุ สูงอายุที่มีภาวะอ้วนปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย ผู้วิจัยให้แรงเสริมทางบวก พร้อมทั้งกระตุ้นให้ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนให้กำลังใจตนเอง เพื่อให้เกิดการจัดการด้วยตนเองต่อไป แต่ถ้า ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัย และพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนร่วมกันแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยให้แรงเสริมโดยการให้กำลังใจ พร้อมทั้งกระตุ้นให้พระภิกษุสูงอายุที่มี ภาวะอ้วนให้กำลังใจตนเอง เพื่อให้เกิดการจัดการด้วยตนเองต่อไป พร้อมทั้งนัดหมายพระภิกษุ สูงอายุที่มีภาวะอ้วนเป็นรายบุคคลที่วัดในสัปดาห์ที่ 8

ระยะหลังการทดลอง

สัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการ เก็บ ข้อมูลหลังเสร็จสิ้นการทดลอง โดยสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนตามแบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารชุดเดิม ทำการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อนำมาคำนวณค่า ดัชนีมวลกาย พร้อมทั้งนัดหมายพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเป็นรายบุคคลที่วัดในสัปดาห์ที่ 12

ระยะติดตามผล

สัปดาห์ที่ 12 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการ เก็บข้อมูลระยะติดตามผล โดยสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนตามแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารชุดเดิม ทำการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง หลังจากนั้นจึงทำการยุติสัมพันธภาพ

กลุ่มเปรียบเทียบ

ผู้วิจัย และผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนใน กลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

ระยะก่อนการทดลอง

สัปดาห์ที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 45 นาที

ผู้ช่วยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุ ที่มีภาวะอ้วนตามแบบบันทึกข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการพยาบาล และการรักษาตามอาการเจ็บป่วย ของตนเองที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสงฆ์ เป็นรายบุคคลจากแพทย์ และพยาบาล พร้อมทั้งนัด หมายพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนเป็นรายบุคคลที่วัดในสัปดาห์ที่ 8

ระยะหลังการทดลอง

สัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการ เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนตามแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารชุดเดิม ทำการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง พร้อมทั้งนัดหมายพระภิกษุสูงอายุที่มี ภาวะอ้วนเป็นรายบุคคลที่วัดในสัปดาห์ที่ 12

ระยะติดตามผล

สัปดาห์ที่ 12 ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัยพบพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่วัด ผู้ช่วยผู้วิจัยดำเนินการ

เก็บข้อมูลระยะติดตามผล โดยสัมภาษณ์พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนตามแบบสัมภาษณ์พฤติกรรม การบริโภคอาหารชุดเดิม ทำการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง เพื่อนำมาคำนวณ ค่าดัชนีมวลกาย ผู้วิจัย เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะอ้วน และการจัดการด้วยตนเอง เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง พร้อมทั้งมอบคู่มือส่งเสริมการจัดการด้วยตนเอง และสมุดบันทึกติดตามตนเองสำหรับพระภิกษุ สูงอายุที่มีภาวะอ้วน เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิ์ของพระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วนที่เข้าร่วมในการวิจัย และยุติสัมพันธภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบตามกำหนดและตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้ สถิติไคสแควร์ (Chi - square)
2. วิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน โดยเปรียบเทียบความแตกต่างในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated - measure Analysis of Variance) ประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (One Between - subject Variable and One Within - subject Variable)
3. เมื่อพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของ พระภิกษุสูงอายุที่มีภาวะอ้วน ในแต่ละระยะของการทดลอง มีความแตกต่างกัน ให้ทำการทดสอบ เป็นรายคู่ ด้วยวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณ แบบรายคู่ของนิวแมน - คูลล์ (Newman - keuls Method)