

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research) เพื่อศึกษาผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ที่มาฝากครรภ์และเข้าร่วมโครงการดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีและครอบครัว ของโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. 2544 จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ และทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อกำหนดกลุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่าง 10 คนแรกเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มตัวอย่างอีก 10 คนต่อมาเป็นกลุ่มทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. คู่มือการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเอง
2. คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี
3. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี
4. แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
5. แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์
6. แบบประเมินความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี

ในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลบางส่วน และมีผู้ช่วยวิจัยช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลให้อีกบางส่วน เมื่อเสร็จสิ้นแล้วจึงดำเนินการในกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้งหมด และทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการดูแลและเข้ากลุ่มตามปกติแล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างและให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ หลังจากนั้นนัดกลุ่มควบคุมอีก 5 สัปดาห์ต่อมา ให้ทำแบบสอบถามเดิมทั้ง 3 ชุดอีกครั้ง สำหรับกลุ่มทดลอง รวบรวมกลุ่มตัวอย่างได้ครั้งละ 5-6 คน หลังจากตอบแบบสอบถามทั้ง 3 ชุดแล้ว 1 สัปดาห์ จะนัดให้เข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองอีก 3 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

โดยห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองครั้งที่ 3 ผู้วิจัยจะให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามเดิมทั้ง 3 ชุดอีกครั้ง และตอบแบบประเมินความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

ทดสอบสมมติฐานโดยเปรียบเทียบผลต่างคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการใช้สถิติทดสอบสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน (t-test for independent sample)

สรุปผลการวิจัย

1. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ภายหลังการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มทดลองจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ
2. ความสามารถในการดูแลตนเอง พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ ภายหลังการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มทดลองจะมีความสามารถในการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ
3. ความคิดเห็นและความรู้สึกของหญิงตั้งครรภ์เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าการจัดตั้งกลุ่มในลักษณะนี้ให้ประโยชน์และมีข้อดี คือ ทำให้มีโอกาสพูดคุยและรู้จักเพื่อนมากขึ้น หายกังวล เครียดน้อยลง มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกกับผู้ที่ตกอยู่ในสภาพเดียวกัน ได้เรียนรู้ในเรื่องที่ไม่เคยรู้มาก่อนและทำให้มีกำลังใจ รู้สึกว่ามีเพื่อนร่วมชะตากรรม นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนมากรู้สึกว่ายังไม่ได้ทำประโยชน์ให้แก่กลุ่มมากนักเพราะเป็นสมาชิกใหม่ ยังไม่มีประสบการณ์ มี 1 รายที่ตอบว่าให้ประโยชน์แก่กลุ่มโดยทำให้เพื่อน ๆ หัวเราะ มีความสุขสบายใจ และอีก 1 รายตอบว่าทำประโยชน์โดยการเผยแพร่เรื่องกลุ่มนี้ให้คนอื่นทราบ ส่วนการที่จะให้เข้าเป็นสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเองครั้งต่อไป ส่วนมากตอบว่ายินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิกแต่ไม่สามารถมาเข้ากลุ่มได้เนื่องจากปัญหาของแต่ละคน เช่น บ้านอยู่ไกล มาลำบาก ลาหยุดงานยาก หรือไม่มีคนเลี้ยงลูกให้ เป็นต้น มี 2 รายที่สามารถมาได้เพราะต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวีให้มากขึ้น และอยากมาเพื่อให้ความรู้แก่คนอื่น ๆ เป็นวิทยาทาน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มที่ใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐานข้อนี้ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือตนเองมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ เนื่องจากการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเองให้กับหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองกลุ่มละ 5-7 คน เริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การแนะนำตัว บอกชื่อเล่น และภูมิลำเนาของกันและกัน ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม ทราบบทบาทของผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายแบบเป็นมิตรในครั้งแรกที่สมาชิกได้พบกัน เริ่มพูดคุยกัน เสริมกำลังใจให้กัน ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการดูแลตนเองที่จำเป็นของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มช่วยกันตอบปัญหาและแก้ไขปัญหาาร่วมกันด้วยการเล่าประสบการณ์ ระบายความรู้สึกของตน ปัญหาที่พบและแนวทางแก้ไขปัญหามาของแต่ละคน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น การจัดให้มีการทำกลุ่มทุก 2 สัปดาห์ติดต่อกัน 3 ครั้ง ตามการนัดตรวจครรภ์และการนัดหมายของกลุ่มทดลอง ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อจิตใจและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายกัน ซึ่งการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองทำให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจ และร่วมกันแก้ไขปัญหาที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกกลุ่ม ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจ และใช้ความพยายามในการเผชิญปัญหา (Baron, 1995) เป็นการช่วยให้สมาชิกได้ใช้ศักยภาพของตนเอง และเป็นการเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกกลุ่ม ทำให้มีการปรับตัวดีขึ้น (Kaplan et al., 1979) เผชิญความเครียดได้ดีขึ้น (นันทา เกียรติกิจวาฬโกล, 2540) เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ครุณี ชูณหะวัต, และคณะ, 2539) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ครุณี ชูณหะวัต, และคณะ (2539) ที่พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษาที่เข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการดูแลตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม และจากการศึกษาของ วิมลพรรณ นิธิพงศ์ (2535) ที่ทำการศึกษาผลของการมีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองกับกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มทดลองที่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและการปฏิบัติกิจกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่มีส่วนร่วมในกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 2 หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มที่ใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐานข้อนี้ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่าการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้การทดลองการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองในทางที่ดีขึ้น เพราะกระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองนั้นหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีได้มีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น แสดงบทบาทที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เป็นผู้นำในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มประสบมา ซึ่งเป็นสิ่งชักจูงให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีต้องมีการปรับปรุงตนเอง และมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดูแลตนเองให้ดีขึ้นก่อนจึงจะช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งตรงกับ โคล (Cole, 1983) กล่าวว่า กลุ่มช่วยเหลือตนเองเป็นกลุ่มที่สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มมักอยากรจะแก้ปัญหาละและพอใจกับความช่วยเหลือมากกว่าคนที่ไม่ได้ร่วมกลุ่ม และสอดคล้องกับ ดรุณี ชูณหะวัต (2540) กล่าวว่า กลุ่มช่วยเหลือตนเองมีผลต่อการส่งเสริมการดูแลตนเองทั้งทางด้านป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษา และการฟื้นฟูสภาพ สมาชิกกลุ่มสามารถเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองได้โดยเป็นผลมาจากเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงดีขึ้นแล้วจะเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ดังผลการศึกษาของ ภัทริรา ดีประวดี (2539) ที่ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มช่วยเหลือตนเองในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของหญิงตั้งครรภ์แรก พบว่ากลุ่มทดลองใช้โปรแกรมสุขศึกษาแบบกลุ่มช่วยเหลือตนเองมีความรู้การรับรู้อันตราย และโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค มีทัศนคติ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และจากการศึกษาของ ไพรยทิพย์ กลิ่นพันธ์ (2541) พบว่า ผู้ป่วยจิตเวชที่ใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการส่งเสริมความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการดูแลตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีโดยการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ดังนั้นการจัดรูปแบบบริการสุขภาพให้แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรสนับสนุนให้มีการจัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง ตลอดจนแนะนำแหล่งสนับสนุนทางสังคม และ/หรือกลุ่มเครือข่ายทางสังคมอื่น ๆ เพื่อช่วยเหลือในการสร้างความรู้สึกลึกมีคุณค่าในตนเองและความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ติด

เชื้อเอชไอวีมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามศักยภาพของตนต่อไป โดยเฉพาะควรให้ความสำคัญแก่กลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เป็นหญิงตั้งครรภ์ให้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลในหน่วยงานรับฝากครรภ์ควรนำแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีไปปรับใช้กับกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ในระยะภายหลังที่ตรวจพบว่าติดเชื้อเอชไอวี โดยเน้นจัดกิจกรรมการพยาบาลนอกเหนือจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งการเข้ากลุ่มช่วยเหลือตนเองในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์นี้อาจเริ่มจากพยาบาลเป็นผู้ริเริ่มให้มีกลุ่มและเป็นผู้นำกลุ่มในระยะแรก และเป็นผู้อำนวยความสะดวกเรื่องการจัดสถานที่และเป็นที่ปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม

2. ด้านการบริหาร ผู้บริหารการพยาบาล และผู้บริหาร โรงพยาบาล ควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญในการจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือตนเอง โดยสนับสนุนให้นำผลการวิจัยนี้ไปทดลองใช้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หรือถ้ามีชมรมต่าง ๆ อยู่แล้วก็สามารถทดลองใช้กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเองได้ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชมรมผู้ป่วยหอบหืด เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคเดียวกัน หรือเผชิญปัญหาอย่างเดียวกันได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์แก่กัน ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจ มีกำลังใจ และอดทนต่อการรักษาที่ต่อเนื่องยาวนาน หรือตลอดชีวิต นอกจากนี้แนวคิดการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเองยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับบุคคลได้หลายกลุ่ม ทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชน เช่น กลุ่มผู้ติดบุหรี่ ติดสุรา ติดยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ประชาชนสามารถดูแลตนเองได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ลดการมารับการรักษาในโรงพยาบาล ทั้งนี้ผู้บริหารควรจัดให้มีบุคลากร และทรัพยากรต่าง ๆ ให้เหมาะสมแก่การใช้แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองด้วย

3. ด้านการศึกษาพยาบาล ผู้บริหารการศึกษา หรืออาจารย์พยาบาลควรนำผลการวิจัยและแผนการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเองของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีไปใช้ในการเรียนการสอนในวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก วิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช และในสาขาวิชาอื่น ๆ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของบทบาทพยาบาลในการจัดกิจกรรมกลุ่มช่วยเหลือตนเอง และการใช้กระบวนการกลุ่มช่วยเหลือตนเอง

4. ด้านการวิจัย

4.1 ควรจะมีการศึกษาโดยการนำกลุ่มช่วยเหลือตนเองไปใช้กับผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต หรือผู้มารับบริการกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มบิดามารดาที่มีบุตรพิการ กลุ่มผู้ติดยาเสพติด กลุ่มผู้ป่วยพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น โดยอาจปรับปรุงรูปแบบการวิจัยให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายต่อไป

4.2 ศึกษาการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองโดยเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น และศึกษาผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองในระยะยาว เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และความสามารถในการดูแลตนเองของผู้เข้ากลุ่มในระยะอื่น ๆ

4.3 ศึกษาผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อตัวแปรอื่น ๆ ที่สำคัญในการเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวี เช่น ความวิตกกังวล คุณภาพชีวิต เจตคติต่อโรค ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการเผชิญปัญหา เป็นต้น ควบคู่กับการศึกษาเชิงคุณภาพ

4.4 ศึกษาผลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเองโดยเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในสถานที่เดิม เปลี่ยนสถานที่ศึกษาใหม่ และมีการสุ่มตัวอย่าง เพื่อให้การวิจัยสามารถอ้างอิงถึงประชากรกลุ่มอื่นได้มากขึ้น