บทที่ 5
สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research design) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest control group designs) เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาโดยการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง เก็บข้อมูลจากผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ณ ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลชลบุรี ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามที่กำหนดไว้ จำนวน 20 คน และทำการเลือกและจัดเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 10 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้าน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองก่อนทดลองด้วยแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลัง กล้ามเนื้อขา และการทำกิจวัตรประจำวัน โดยแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขาและแบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดกระดูกและข้อ จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้านผู้ป่วยโดยนำทฤษฎีความสามารถตนเองมาประยุกต์ใช้ในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองและเพิ่มความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขา การส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาจะปฏิบัติที่บ้านเป็นรายบุคคลจำนวน 3 ครั้ง ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ปฏิบัติสัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่สองหลังจากผู้ป่วยกลับไปอยู่บ้าน ส่วนครั้งที่ 3 ปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 4 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาและการทำกิจวัตรประจำวันจากกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติทางสังคมศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ข้อมูลการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาและการทำกิจวัตรประจำวัน วิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาและการทำกิจวัตรประจำวันหลังทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขากับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาด้วยการทดสอบแมน-วิทนีย์ (Mann-Whitney U Test)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เป็นเพศหญิงจำนวนเท่ากัน กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 60.7 กลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 64.1 ปี ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอ การศึกษาจบระดับประถม เป็นแม่บ้าน มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน เรื่องการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีจำนวน 1 คนและไม่ได้ออกกำลังกาย มีจำนวน 7 คน ส่วนกลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีจำนวน 4 คน และไม่ได้ออกกำลังกายมีจำนวน 4 คน กิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำ ได้แก่ การเดินและแกว่งแขน

2. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าในกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขาก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับปานกลาง

3. ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าในกลุ่มทดลองมีความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มควบคุม ก่อนทดลองอยู่ในระดับมาก หลังทดลองอยู่ในระดับมาก

4. การทำกิจวัตรประจำวันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่าในกลุ่มทดลองมีการทำกิจวัตรประจำวันก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับดีมาก ส่วนกลุ่มควบคุมก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับดี

5. ผู้ป่วยที่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขามีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาและการทำกิจวัตรประจำวันดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้าน มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา มีความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขา และมีการทำกิจวัตรประจำวันดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1, 2 และ 3 ทั้งนี้ สามารถอธิบายได้ว่า การเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขาในผู้ป่วยเปลี่ยนข้อเข่าเทียม เกิดจากแหล่งข้อมูลที่สำคัญ 4 แหล่ง ได้แก่ ประสบการณ์ที่เคยกระทำสำเร็จ การได้รับประสบการณ์จากบุคคลอื่นหรือการใช้ตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นทางอารมณ์ ตามทฤษฎีความสามารถตนเองที่กล่าวว่า "บุคคลถ้ามีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร และเมื่อทำเสร็จแล้วได้ผลเกิดขึ้นตามที่คาดหวังไว้ บุคคลจะกระทำสิ่งนั้น" (Bandura, 1977, pp. 193-194) กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่จัดให้กลุ่มทดลองที่บ้านประกอบด้วย การให้ผู้ป่วยได้ทบทวนคำแนะนำที่ได้รับก่อนกลับไปอยู่บ้าน ได้แก่ การเดินโดยใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ท่าออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่ผู้ป่วยสามารถทำได้หลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ผู้ป่วยได้รับความรู้เรื่องการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ได้เห็นท่าออกกำลังกล้ามเนื้อขาจากคู่มือการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่ผู้วิจัยแจกให้ ได้ชมวิดีทัศน์ เรื่อง การออกกำลังกล้ามเนื้อขา ได้เห็นตัวแบบผู้ป่วยที่ออกกำลังกล้ามเนื้อขาในท่าต่าง ๆ โดยผู้วิจัยจะแนะนำเพิ่มเติม ให้ผู้ป่วยทดลองปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะใช้คำพูดที่ให้กำลังใจผู้ป่วย ขณะดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้าน ว่าผู้ป่วยสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดคุย ซักถามหรือระบายความรู้สึก ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น การจัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองสูงขึ้นและบุคคลใดที่มีการรับรู้ความสามารถสูงก็จะทำให้มีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสูงตามไปด้วย เพราะบุคคลจะมองผลของการกระทำที่เกิดขึ้นว่าพฤติกรรมที่ทำลงไปเหมาะสมหรือไม่ (Bandura, 1977, pp. 23-24) เมื่อผู้ป่วยมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขาสูงและมีความคาดหวังสูง ผู้ป่วยจึงมีการออกกำลังกล้ามเนื้อขาอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีประสบการณ์ความสำเร็จมากขึ้น ซึ่งปัจจัยนี้แบนดูรา (Bandura, 1977, p. 123) เชื่อว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง จึงทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาในระยะหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น กลับไปใช้ชีวิตเป็นปกติได้เร็วขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เกศสุดา มณีกระจ่างแสง (2544) ศึกษาผลการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลของผู้ดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง

มีพฤติกรรมการดูแล การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังผลจากการดูแลดีกว่าก่อนการเข้าร่วมส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล (2546) เรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบชี่กงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบชี่กงเป็นเวลา 12 สัปดาห์ มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและมีความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการศึกษาของ จันทณา วังคะออม (2540) เรื่อง ผลของการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุเป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายและความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลชุมชนและบุคลากรด้านสุขภาพในชุมชนควรนำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้าน โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการพยาบาล

2. ด้านการศึกษาพยาบาล คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาลสามารถนำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้าน โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน และการให้บริการวิชาการแก่สังคม ส่วนนักศึกษาสามารถนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติงานได้

3. ด้านการบริหารการพยาบาล ผู้บริหารสามารถนำกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาที่บ้าน โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ในการอบรมเชิงปฏิบัติการแก่บุคลากรทีมสุขภาพ การจัดรูปแบบการส่งเสริมความสามารถในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา เพื่อสนองนโยบายการให้บริการเชิงรุกสู่ชุมชน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ตัวแปรที่ศึกษามี 3 ตัว คือ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขา และการทำกิจวัตรประจำวัน ในการทดลองครั้งต่อไปควรศึกษาตัวแปรอื่น เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกล้ามเนื้อขา และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองโดยใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์และประเมินผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในมิติความเข้มแข็ง (Strength) การวัดความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาด้านสังคมและการประเมินตนเอง เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกล้ามเนื้อขาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประเมินการทำกิจวัตรประจำวันด้วยแบบสัมภาษณ์จากผู้ป่วย ในการศึกษาครั้งต่อไปควรใช้วิธีการอื่นร่วมด้วย เช่น แบบบันทึกการทำกิจวัตรประจำวัน โดยให้ผู้ป่วยหรือญาติเป็นผู้บันทึก เป็นต้น

4. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาบทบาทของญาติ ในการมีส่วนร่วมสนับสนุนและกระตุ้นการออกกำลังกล้ามเนื้อขาของผู้ป่วยที่บ้าน

5. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการทดลองโดยใช้ระยะเวลาน้อยกว่า 4 สัปดาห์ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดค่าใช้จ่ายในการเยี่ยมบ้านและควรศึกษาความคงทนของพฤติกรรมหลังการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University