

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาความสัมพันธ์ ศึกษาการงูใจตนเอง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างการงูใจตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุภายหลังการขยายหลอดเลือดโคโรนารีด้วยบอลลูน ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ป่วยสูงอายุที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ 1-2 เส้นที่เคยได้รับการขยายหลอดเลือดโคโรนารีด้วยบอลลูน 1 ครั้ง และมาตรวจตามนัดที่คลินิกโรคหัวใจและหลอดเลือด แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ เลือกกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 50 คน มีการรับรู้ปกติ สื่อสารรู้เรื่อง ประเมินโดยใช้แบบตรวจสอบภาวะสติปัญญาของคาน และคณะ (Kahn et al., 1960) และยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดการงูใจตนเอง แปลมาจากแบบวัดการงูใจตนเองของดิชแมน และคณะ (Dishman et al., 1980) จำนวน 40 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องในการแปล และหาค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .81 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบของจิรวรรณ อินคัม (2541) ที่สร้างตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) จำนวน 41 ข้อ ประกอบด้วย ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .98 ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .88 เมื่อเครื่องมือทั้งหมดได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือไปดำเนินการรวบรวมข้อมูล และทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for window

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของการงูใจตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 104.16$, S.D = 15.03)
2. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 126.86$, S.D = 12.70) เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายด้านพบว่า การเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 20.96$, S.D = 2.54) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 26.72, 19.04, 21.88$, และ 22.78 , S.D = 2.70, 2.93, 3.20, และ 3.01 ตามลำดับ) ส่วนกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 15.48$, S.D = 4.82)
3. การงูใจตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม กับกิจกรรมทางกาย และกับการเจริญทางจิตวิญญาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .42, .46$ และ $.38$ ตามลำดับ)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้บุคลากรทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ได้วางแผนหารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยนำแนวคิดของการงูใจตนเองเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนการพยาบาล
2. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย เพื่อพัฒนาวิธีการในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุภายหลังการขยายหลอดเลือดโคโรนารีด้วยบอลลูน มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งพยาบาลต้องเน้นถึงขั้นตอน วิธีการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกายให้ถูกต้อง ทั้งนี้อาจจัดทำคู่มือการออกกำลังกายประกอบภาพ หรือทำการสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม และหาวิธีที่จะเพิ่มแรงงูใจตนเองที่น่าจะมีส่วนทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายดีขึ้น

2. ควรมีการให้คำแนะนำในเรื่องการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ให้กับสมาชิก ในครอบครัวของผู้สูงอายุอายุภายหลังการขยายหลอดเลือดโคโรนารีด้วยบอลูน โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน และการควบคุมน้ำหนักให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเพียงบางมโนทัศน์ของรูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ทำให้ความสัมพันธ์ของการงูใจตนเองไม่ปรากฏชัดเจน
2. ผู้ป่วยตามคุณสมบัติที่กำหนดมีจำนวนน้อย ต้องใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลนานขึ้นกว่าที่กำหนดไว้ และระยะเวลาการมาตรวจความดันของผู้ป่วยจะห่างมาก 3-4 เดือน ทำให้มีผู้ป่วยมาตรวจที่คลินิกโรคหัวใจจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นต้องตามไปสัมภาษณ์ที่บ้าน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ คือ

1. จากผลการศึกษาพบว่า การงูใจตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ายังมีปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) เพิ่มเติม
2. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ที่ศึกษาเพียงบางมโนทัศน์ของรูปแบบ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทำให้ได้รายละเอียดไม่ลึกพอ ในการศึกษาครั้งต่อไปควรใช้วิจัยเชิงคุณภาพร่วมด้วย เพื่อให้ได้รายละเอียดอย่างครบถ้วนและได้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น
3. เนื่องจากมีข้อจำกัดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นควรมีการศึกษาในสถาบันอื่น เพื่อให้ได้ ข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น