

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อการพัฒนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม ของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชที่ได้รับการตรวจร่างกายประจำปีและพบปัญหาเรื่องค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไชมันในเลือดสูง และนำมากำหนดแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมของบุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ตลอดจนติดตามผล แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม ของบุคลากรในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ด้วยการออกแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม มีรายละเอียด 9 ด้านคือด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ การปฏิบัติตนด้านการขจัดความเครียด การปฏิบัติตนด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การตระหนักในตนเองและยอมรับในควมมีคุณค่าแห่งตน การปฏิบัติตนด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและการปฏิบัติตนด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชจังหวัดพิษณุโลกจำนวน 324 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงได้แก่ บุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชจังหวัดพิษณุโลก ที่ได้รับการตรวจร่างกายประจำปี 2551 และพบปัญหาเรื่องค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง ไชมันในเลือดสูงจำนวน 130 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษาได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมของบุคลากรทั้ง 9 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการขจัดความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในควมมีคุณค่าแห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 9 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการขจัดความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในควมมีคุณค่าแห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ คำถามมีทั้งหมด 37 ข้อ โดยผู้วิจัยใช้เครื่องมือของ

ธิดิมาศ หอมเทศ และนงนุช เพ็ชรร่วง (2544) มาเป็นแนวทางและสร้างเพิ่มเติม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบ มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ การให้คะแนนจึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ ความถี่การปฏิบัติ เป็นประจำ ตั้งแต่ 5 วันขึ้นไปให้ 4 คะแนน ปฏิบัติ 3-4 วัน ให้ 3 คะแนน ปฏิบัติ 1-2 วัน ให้ 2 คะแนน ไม่ปฏิบัติเลย ให้ 1 คะแนนระดับ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัตินานๆครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ โดยกำหนดคะแนนดังนี้

- ระดับคะแนน 1 หมายถึง กิจกรรมนั้นไม่เคยปฏิบัติเลย
- ระดับคะแนน 2 หมายถึง กิจกรรมนั้นปฏิบัตินานๆครั้งปฏิบัติ 1-2 วัน
- ระดับคะแนน 3 หมายถึง กิจกรรมนั้นปฏิบัติบ่อยครั้งปฏิบัติ 3-4 วัน
- ระดับคะแนน 4 หมายถึง กิจกรรมนั้นปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอตั้งแต่ 5 วัน

ขึ้นไป

การแปลความหมายของคะแนน แบ่งตามอันตรภาคชั้นเป็น 3 ระดับคะแนน พิจารณาจากค่าเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแต่ละด้านของแต่ละบุคคล( คะแนนรวมหารด้วย จำนวนข้อ ) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.00 หมายถึงปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึงปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปาน

กลาง

ค่าเฉลี่ย 3.01 - 4.00 หมายถึงปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก

#### 4. การสร้างเครื่องมือ แบบสอบถาม มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

##### 4.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และนำเครื่องมือของ

ธิดิมาศ หอมเทศและนงนุช เพ็ชรร่วง มาเป็นแนวทางและสร้างเพิ่มเติม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

4.2 นำแบบสอบถามฉบับร่างให้ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบเพื่อ พิจารณาปรับปรุง แก้ไข

4.3 ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ ตามคำแนะนำ ของคณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์และนำเครื่องมือที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่านตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) นำมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นคัดเลือกคำถามที่มีความ สอดคล้องความตรงต่อเนื้อหา (Index of congruence = IOC) ค่า IOC 0.50 ผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย

4.3.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระพงษ์ อินทร์ทอง อาจารย์มหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลสงคราม

4.3.2 ดร.ถาวร พงษ์พานิช อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

4.3.3 พันเอกนายแพทย์ปฐม พันสนอก อายุรแพทย์โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

4.3.4 พันโทนายแพทย์กฤษณ์ อุทัยฉาย อายุรแพทย์โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

4.4 ทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 30 คน และนำมาทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability coefficient) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) ได้เท่ากับ 0.84 (ยุทพงษ์ กัวยวรรณ์, 2543 : 75)

4.5 นำเครื่องมือที่แก้ไขแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เมื่อผ่านการเห็นชอบแล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูล

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมดังนี้

5.1 ประสานโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย

5.2 ขอลหนังสือแนะนำตัวจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช เพื่อขอความอนุเคราะห์

5.3 ผู้วิจัยพบผู้อำนวยการโรงพยาบาล เพื่อขออนุญาตทำการวิจัยและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมขอความร่วมมือ

5.4 ผู้วิจัยแนะนำตัวและแจ้งวัตถุประสงค์ต่อบุคลากรของโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช พร้อมแจกแบบสอบถาม โดยขอความร่วมมือให้ส่งคืนภายในหนึ่งสัปดาห์ พร้อมสอบถามความสมัครใจในการเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ ในรายที่สมัครใจให้เซ็นใบสมัครทุกราย

5.5 นำคำตอบของแบบสอบถามมาวิเคราะห์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 หลังจากเก็บข้อมูลนำไปประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean)

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรโดยใช้ค่าร้อยละ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า ใช้ค่าเฉลี่ย และ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. การแปลผลใช้เกณฑ์ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545 : 103)

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.00 หมายถึงปฏิบัติสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึงปฏิบัติสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.01 - 4.00 หมายถึงปฏิบัติสุขภาพอยู่ในระดับมาก

## 7. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

7.1 ประสานหัวเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

7.2 ขอหนังสือแนะนำตัวจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามถึง

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชจังหวัดพิษณุโลกเพื่อขอความ  
อนุเคราะห์

7.3 พบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมขอความ  
ร่วมมือ

7.4 ได้จัดเตรียมเอกสาร จัดหาอุปกรณ์ ตลอดจนประสานงานเพื่อบริหาร  
จัดการสิ่งเอื้ออำนวยให้การดำเนินการศึกษา แล้วนัดหมายแจ้งวัน เวลา และรายละเอียด  
เกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูล ชี้แจงให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบโดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย  
ตนเอง

7.5 แจกแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กลุ่มตัวอย่างโดยการ  
เลือกแบบเจาะจง รวมทั้งสิ้นจำนวน 130 คน และเก็บแบบสอบถามข้อมูลได้ครบทั้งสิ้น 130  
แบบ คิดเป็นร้อยละ 100

การพิทักษ์สิทธิ์ ได้อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษาประโยชน์ที่คาดว่าจะ  
ได้รับแก่กลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิ์  
ในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็น  
ความลับ และจะนำเสนอในภาพรวมสำหรับงานวิชาการเท่านั้น โดยการตอบแบบสอบถามไม่มี  
ผลอื่นใดที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับ

7.6 นำข้อมูลที่ได้อาพิจารณาเปรียบเทียบวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ ด้วย  
โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์

## 8. การวิเคราะห์ข้อมูล

8.1 หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลมาแล้ว นำแบบสอบถามที่ได้คืนมาทั้งหมดมา  
ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามแต่ละฉบับ

8.2 นำข้อมูลมาลงรหัส (Coding) และบันทึกลงแผ่นดิสเก็ตเพื่อเตรียม  
วิเคราะห์

8.3 ตรวจสอบผลการบันทึกรหัสโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์  
วิเคราะห์ข้อมูล

8.4 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย  
(Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และค่าทดสอบทีแบบกลุ่มตัวอย่างไม่  
เป็นอิสระ (t-test dependent samples) ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทาง  
คอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากร เกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส

รายได้ ระดับการศึกษา ใช้สถิติค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 9 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการจัดความเครียด/ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในควมมีคุณค่าแห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและด้านการใช้บริการด้านระบบสุขภาพ ค่าถามมีจำนวนทั้งหมด 37 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือพฤติกรรมที่ปฏิบัติ ความถี่การปฏิบัติ เป็นประจำ ตั้งแต่ 5 วันขึ้นไปให้ 4 คะแนน ปฏิบัติ 3-4 วัน ให้ 3 คะแนน ปฏิบัติ 1-2 วัน ให้ 2 คะแนน ไม่ปฏิบัติเลย ให้ 1 คะแนนระดับไม่ปฏิบัติ ปฏิบัตินานๆครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง และปฏิบัติเป็นประจำ ใช้สถิติ และค่าทดสอบที่แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระ (t-test dependent samples) ดังนี้

ในการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวมทั้งหมดแบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545)

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.00 หมายถึงปฏิบัติสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึงปฏิบัติสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.01 - 4.00 หมายถึงปฏิบัติสุขภาพอยู่ในระดับมาก

**ขั้นตอนที่ 2 การกำหนดและสร้างเครื่องมือ**

**แหล่งข้อมูล**

นำผลการศึกษาจากขั้นตอนที่ 1 ใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยรายด้าน ช่วงคะแนน 1.00 - 3.00 ได้แก่ ด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกาย มากำหนดกลยุทธ์และศึกษาผลกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม โดยการสร้างพลังให้กับบุคลากรที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 30 คนและสร้างเครื่องมือ จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม "รวมพลังลดน้ำหนักป้องกันโรค" กับโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและนำมากำหนดแนวทางการพัฒนาทฤษฎีประกอบด้วย

1.1 แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ

1.3 แนวคิดในการควบคุมตนเอง (Self control)

1.4 กระบวนการเรียนรู้และการให้ความรู้ด้านสุขภาพ

1.5 กระบวนการกลุ่ม

2. จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) "รวมพลังลดน้ำหนักป้องกันโรค กับโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราชประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

2.1 การอบรมให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกาย ระยะเวลา 3 วัน

2.2 จัดกิจกรรมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์

2.3 นัดพบกลุ่มทุก 1 สัปดาห์เพื่อติดตามกระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประเมินผล โดยการชั่งน้ำหนักทุกครั้งที่พบกลุ่มพร้อมบันทึกข้อมูลไว้เปรียบเทียบ

2.4 กิจกรรมการควบคุมการกินอาหารด้วยตนเอง

2.5 กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักด้วยตนเอง

2.6 กิจกรรมสันทนาการด้วยตนเอง

2.7 การใช้โทรศัพท์ติดตามและให้คำปรึกษา

### 3. เครื่องมือ ประกอบด้วย

3.1 คู่มือปฏิบัติตนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคข้อมูลการกินเพื่อสุขภาพและความสมดุลของอาหาร การประเมินภาวะโภชนาการ การบันทึกและประเมินอาหารบริโภค ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ผู้วิจัยตัดแปลงจากสมุดประจำตัวผู้ประกันตน ของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติในโครงการประกันสังคมลดน้ำหนัก โดยผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ

3.2 แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพ ของบุคลากรที่มีภาวะเสี่ยง ก่อน ขณะและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับความดันเลือด และระดับน้ำตาลในเลือด โดยผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ

### 4. การกำหนดกลยุทธ์แนวทางการพัฒนา ประกอบด้วยการจัดโครงการ

4.1 การอบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตัว พร้อมแจกคู่มือการดูแลตนเอง โดยกำหนดเป็นโครงการอบรมให้ความรู้ วิทยากรประกอบด้วยแพทย์และพยาบาลโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ระยะเวลา 3 วัน ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช วิธีดำเนินโครงการมีดังนี้

4.1.1 นำโครงการเสนอเพื่อขออนุมัติจากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

4.1.2 แต่งตั้งผู้รับผิดชอบดำเนินงาน

4.1.3 ประสานวิทยากรและเตรียมสถานที่

4.1.4 ทำหนังสือเชิญกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรม

4.1.5 ดำเนินการอบรม

สมาชิกทุกคนได้รับการ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย วัดความดันเลือด ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ทุกคน ในวันเริ่มโครงการ

4.2 จัดกระบวนการกลุ่ม ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ผู้วิจัยและผู้ช่วยเป็นผู้ดำเนินการ รายละเอียดดังนี้

4.2.1 ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ให้ทราบ

4.2.2 สร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม โดยให้ทำความรู้จัก และหาข้อมูล ซึ่งกันและกันให้ได้มากที่สุด เช่น ประวัติส่วนตัว การเจ็บป่วย สิ่งใดชอบสิ่งใดไม่ชอบ เป็นต้น และให้ออกมานำเสนอ ใครได้เพื่อนมากที่สุดได้รับรางวัล วัตถุประสงค์เพื่อให้กล้าแสดงออก

4.2.3 แบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 10 คน ให้แต่ละกลุ่ม คัดเลือกประธานและเลขานุการและกำหนดให้แต่ละกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติตัว วิธีปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ ในกลุ่มใหญ่ เพื่อสะท้อนความคิดให้สมาชิกทราบ

4.2.4 ให้สมาชิกอภิปรายถึงพฤติกรรมใดควรปฏิบัติและ พฤติกรรมใดไม่ควรปฏิบัติ โดยให้แต่ละกลุ่ม ออกมาทำเครื่องหมายหน้าข้อ ตามรายการหรือพฤติกรรม ที่แสดงไว้บนกระดานของแต่ละกลุ่ม เป็นกิจกรรม เพื่อตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของกลุ่ม ในการเลือกที่จะปฏิบัติ

4.2.5 ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และการปฏิบัติตนให้สมาชิกคนอื่นๆ ทราบ เป็นกิจกรรมที่สะท้อน ให้สมาชิกเกิดความศรัทธาต่อตนเอง และเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง

4.2.6 ให้สมาชิกสรุปพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ และพฤติกรรมใดไม่ควรปฏิบัติอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะการคิด และการเลือกแนวทางปฏิบัติ

4.2.7 ผู้วิจัย สรุปแนวทางปฏิบัติเพิ่มเติม พร้อมให้กำลังใจ ในการนำไปปฏิบัติ

4.3 การนัดพบกลุ่ม ผู้วิจัยจัดทำแผนการพบกลุ่มทุกวันศุกร์

4.3.1 ประสานผู้เข้าร่วมโครงการวันเวลาที่แน่นอน

4.3.2 ดำเนินการ โดยซ่งนำหน้าก วัดความดันเลือด สอบถามการปฏิบัติตัว พร้อมจดบันทึก ให้คำแนะนำเพิ่มเติม และตรวจสอบ บันทึกการปฏิบัติตัว เมื่อพบว่า พฤติกรรมใดไม่ได้ปฏิบัติ จะได้ให้กลุ่มช่วยกระตุ้นให้ปฏิบัติ

4.4 การโทรศัพท์ติดตาม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการ ปฏิบัติตัวสม่ำเสมอ

ขั้นตอนที่ 3 นำไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง ที่ได้ผ่านกระบวนการศึกษาปัญหา ในขั้นตอนที่ 1 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการดูแลตนเอง จำนวน 30 คน และปฏิบัติ ดังนี้

1. ก่อนทำการทดลองซ่งนำหน้าก วัดส่วนสูง เพื่อหาค่าดัชนีมวลกาย วัดเส้นรอบเอว วัดความดันเลือด ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ทุกคน

2. การอบรมให้ความรู้เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตัวพร้อมแจกคู่มือการบันทึกประจำวันเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. จัดกิจกรรมกลุ่ม 1 ครั้ง หลังได้เข้ารับการอบรมความรู้
  4. นัดพบกลุ่มทุกวันศุกร์เพื่อกระตุ้นเตือนและประเมินผล
  5. ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำในคู่มือเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในการปฏิบัติ กลุ่มทดลอง  
ต้องบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม ตามแบบฟอร์มในคู่มือควบคู่ไปด้วย
  6. โทรศัพท์กระตุ้นและติดตามพร้อมให้คำปรึกษา 4 ครั้ง
- ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผล ดังนี้

ประเมินผลหลังเข้าร่วมโครงการเมื่อครบกำหนด 4 สัปดาห์ หลังจากทำกิจกรรมตามแผนงานโครงการและปฏิบัติตามคำแนะนำด้วยตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์แล้ว ในวันที่ 31 มีนาคม 2552 นักบุคลากรกลุ่มตัวอย่างพร้อมกันที่ห้องประชุมกุลพิจิตรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ผู้วิจัยและทีมงาน ประเมินผลกิจกรรมโดยการประเมินภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างจากเกณฑ์ชีวิต คือ ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อเปรียบเทียบกับผลก่อนการทดลอง ด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ  $t$  - test dependent