

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องประสิทธิผลของการสร้างสารและผลิตสื่อดิจิทัลด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน ตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เป็นการศึกษาเชิงกึ่งทดลอง (quasi experimental research) กลุ่มเดียววัดประสิทธิผลก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมด้วยการใช้สื่อสำหรับให้ความรู้ เจตคติ เพื่อการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมของผู้สูงอายุเบาหวาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการสร้างสื่อโดยวิธีการวิจัยก่อบรูเพื่อการผลิตสื่อแนะนำผู้ดูแลด้านการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน ศึกษาความพึงพอใจและลักษณะการร่วมสร้างสื่อ และเพื่อศึกษาประสิทธิผลของสื่อที่มีต่อความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการสื่อดิจิทัลด้านการจัดอาหารที่เหมาะสมของผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.1 ประชากร

ประชากร (population) ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน ตลอดจนผู้สูงอายุเบาหวานที่ดูแลตนเองที่อาศัยอยู่ในตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี จากการอ้างอิงเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี (2560) ระบุว่า มีผู้สูงอายุเบาหวานในเขตพื้นที่บริการของคลินิกเบาหวานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) บางสีทอง ในเดือนสิงหาคม ปี 2560 มีจำนวน 258 ราย จำแนกตามพื้นที่อาศัย คือหมู่ที่ 1 ถึงหมู่ที่ 5 มีจำนวนดังนี้ 35, 39, 99, 59, และ 26 ราย ตามลำดับ และมีจำนวนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) รวมทั้งหมด 66 คน (<http://www.thai-phc.net/phc/phcadmin/administrator/Report/OSMRP00002.php>)

3.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (sample size) คำนวณจากประชากรผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน 324 คน (ผู้สูงอายุเบาหวาน 258 คนกับอสม.ของตำบลบางสีทอง 66 คน) แล้วเทียบกับเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินงานวิจัยทดลอง ซึ่งระบุว่าเมื่อประชากรศึกษาอยู่ในหลักร้อย ขนาดกลุ่มตัวอย่างควรอยู่ระหว่างร้อยละ 15-30 (บุญชม ศรีสะอาด, 2535) การวิจัยครั้งนี้จึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 15 ซึ่งเท่ากับจำนวน 50 คน และใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนที่เท่ากันจากในพื้นที่ 5 หมู่บ้าน ๆ ละ 10 คน รวม 50 คน

3.2 ระเบียบวิธีการวิจัย และกรอบวิธีการวิจัยและพัฒนา

3.2.1 ผลิตรายการอาหารที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน ต้นแบบการจัดทำสื่อดิจิทัลที่เหมาะสม ข้อมูลเพื่อเตรียมจัดทำเอกสารประกอบการเตรียมอาหาร โดยการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมโครงการผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวานในเขตบริการ รพ.สต. บางสีทองในกิจกรรมสนทนากลุ่ม การประชุมเชิงปฏิบัติการ

เมนูอาหารสาริตและการผลิตสื่อดิจิทัลที่เหมาะสมตามที่ได้ข้อมูลจากการวิจัยก่อรูปสำหรับการจัดอาหารเพื่อการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน

3.2.2 สสำรวจประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานก่อนเริ่มดำเนินการเผยแพร่สื่อดิจิทัลให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการที่เข้าร่วมโครงการ

3.2.3 นำสื่อดิจิทัลขึ้นช่องทางของสื่อดิจิทัลที่เหมาะสม เผยแพร่เอกสารประกอบการจัดอาหารตามเมนูที่เหมาะสมที่ได้จากข้อมูลการวิจัยก่อรูป

3.2.4 วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังโครงการ ลักษณะการร่วมสร้างสื่อ co-creation ของผู้เข้าร่วมโครงการประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการประสิทธิผลการสร้างสารและผลิตสื่อดิจิทัลด้านอาหารสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน ความพึงพอใจต่อสื่อดิจิทัลที่ผลิตขึ้นเพื่อผู้เข้าร่วมโครงการผู้เข้าร่วมโครงการ

3.3. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาติดตามประสิทธิผลในการใช้สื่อดิจิทัลของผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวานมีประชากรกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุเบาหวานที่ดูแลตนเองได้ และผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวานในคลินิกเบาหวานของ รพ.สต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว มีโครงสร้างพื้นฐานระบบดิจิทัลที่สามารถเข้าถึงได้สะดวก อีกทั้งมีการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องอย่างจริงจังคือ โครงการผู้เข้าร่วมโครงการผู้ดูแลผู้สูงอายุ (อผส.) ของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งริเริ่มมาตั้งแต่ ปี 2549 (โรสลิน ประเสริฐ, 2551; ยอดศักดิ์ สุขโรจน์, 2552) จึงมีปัจจัยที่เอื้อต่อการศึกษาวิจัยในระยะเวลา ที่ต้องมีการติดต่อสื่อสารออนไลน์ต่อเนื่องตลอดเวลา การมีพื้นฐานเครือข่ายบริการและทุนทางสังคมที่เข้มแข็งจะช่วยให้โครงการสามารถรักษาอัตราการคงอยู่ของผู้เข้าร่วมโครงการได้มากขึ้น ส่งผลให้การสำรวจ รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลมีความครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอบเขตการศึกษาอีกประการหนึ่งคือ กลุ่มตัวอย่างมีอุปกรณ์สื่อสารประเภทแอนดรอยด์ที่สามารถใช้สื่อดิจิทัลได้

3.4 ขั้นตอนดำเนินงานวิจัย มีดังนี้

1) ขั้นเตรียมการ (เดือนที่ 1 - 3)

- 1.1. ศึกษาสถานการณ์ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ผู้ดูแล ประชากรและพื้นที่ของโครงการวิจัย
- 1.2 สร้างแบบประเมิน KAP ผู้เข้าร่วมโครงการและส่งผู้เชี่ยวชาญตรวจ
- 1.3 ประสานงานคลินิกเบาหวาน รพ.สต.บางสีทองเพื่อเปิดรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่มีการสุ่มตัวอย่างแบบสัดส่วนที่เท่ากันของ 5 หมู่บ้านๆ ละ 10 คน ของตำบลบางสีทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรีจากกลุ่มผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน เพื่อเป็นตัวแทนเข้าร่วมการวิจัยสร้างสาร ผลิตสื่อและทดลองใช้สื่อด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการเข้าร่วมโครงการมีดังนี้

1. เป็นบุคคลหลักที่จัดเตรียม ดูแลอาหารให้ผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน สามารถเป็นได้ทั้งเครือญาติ ผู้รับการจ้างมาดูแล เพื่อนบ้าน คนรู้จัก รวมถึงอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและเจ้าหน้าที่ รพ.สต.ที่มีบทบาทให้คำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการ ติดตามอาการรักษา ผู้สูงอายุเบาหวาน
2. มีเครื่องมือสื่อสารโทรศัพท์มือถือที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้
3. มีทักษะและสามารถใช้สื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์แอปพลิเคชันได้
4. มีความสนใจและลงชื่อใบยินยอมการเป็นผู้เข้าร่วมโครงการเข้าร่วมโครงการ 12 สัปดาห์ติดต่อกัน

2) ชั้นสร้างสารและผลิตสื่อ

2.1 เชิญตัวแทนผู้สูงอายุเบาหวาน 20 คน จาก 5 หมู่บ้าน มาร่วมกิจกรรมการวิจัยแบบก่อรูป (formative research) ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

กิจกรรมสนทนากลุ่ม เพื่อสืบค้นและเลือกเมนูอาหารสาธิต 10 เมนู สำหรับแนะนำผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน

กิจกรรมปรุงอาหารเมนูสาธิตสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน 10 เมนู จำนวน 2 วัน โดยมีการบันทึกวิดีโอเพื่อนำมาใช้ผลิตสื่อดิจิทัลเผยแพร่แบบออนไลน์

กิจกรรมเชิญผู้นำและผู้อาวุโสในชุมชนมาแต่งกายชุดไทยย้อนยุคที่สวยงามเพื่อบันทึกภาพและนำไปประกอบการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะให้ความรู้และคำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน

2.2 นำวิดีโอทั้งหมดอัปโหลดเข้าเว็บไซต์ youtube.com แล้วสร้างคิวอาร์โค้ด เพื่อนำไปพิมพ์ลงในสื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ และสื่อเสื่อยืดของโครงการ

2.3 ออกแบบและผลิตสื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ โดยนำภาพเมนูอาหารสาธิต 10 เมนูมาใส่ปฏิทินแต่ละเมนูมีภาพและคำพูดของผู้นำหรือผู้อาวุโสในชุมชนที่กระตุ้นให้ผู้ใช้สื่อปฏิทินได้ปฏิบัติตามคำแนะนำด้านอาหารและโภชนาการ ประกอบกับมีคำอธิบายโดยใช้ตัวอักษรขนาดใหญ่ บอกวิธีการปรุงแบบสั้นกระชับ พร้อมกับพิมพ์รหัสคิวอาร์โค้ดของคลิปวิดีโอไว้ในหน้าปฏิทิน

2.4 ออกแบบผลิตเสื่อยืด “พลังผักต้านเบาหวาน” ซึ่งพิมพ์รหัสคิวอาร์โค้ดของคลิปวิดีโอไว้บนเสื่อยืดสำหรับแจกจ่ายอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ

3) ชั้นทดลองใช้สื่อ ติดตามและประเมินผล (เดือนที่ 4-6)

3.1 ทดสอบสอบถามกลุ่มอาสาสมัครในโครงการเพื่อประเมิน KAP ด้านอาหารและโภชนาการ สำหรับการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน ครั้งที่ 1

3.2 มอบสื่อให้อาสาสมัครในโครงการได้นำไปทดลองใช้ คือ สื่อให้คำแนะนำแบบปฏิทินตั้งโต๊ะและเสื่อยืดของโครงการ

3.3 อาสาสมัครของโครงการทดลองใช้สื่อเป็นเวลา 12 สัปดาห์ โดยวิธีการใช้สมาร์ทโฟนสแกนคิวอาร์โค้ดที่พิมพ์ไว้ในหน้าปฏิทินตั้งโต๊ะและบนสื่อยึดของโครงการ ซึ่งจะเชื่อมต่อไปยังคลิปวิดีโอคำแนะนำเมนูอาหารสาธิต 10 เมนูที่เผยแพร่ในเว็บไซต์ยูทูป

2. 3.4 ทดแบบสอบถามกลุ่มอาสาสมัครในโครงการเพื่อประเมิน KAP ด้านอาหารและโภชนาการ สำหรับการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน ครั้งที่ 2 และประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อ

4) ชั้นวิเคราะห์ ประมวลผลและเผยแพร่รายงานวิจัย (เดือนที่ 7-12)

4.1 วิเคราะห์ผลค้นพบและเขียนรายงานฉบับสมบูรณ์

4.2 เผยแพร่ผลวิจัยในวารสารวิชาการ

ตาราง 3.1 กิจกรรมเผยแพร่สื่อดิจิทัลในโครงการ

สัปดาห์	เนื้อหา	การวัดผล	ระยะเวลาติดตาม
1	แนะนำอาหาร	ประเมินด้วยแบบสอบถาม	1. ประเมิน KAP ความพึงพอใจและลักษณะการร่วมสร้างสื่อ โภชนาการอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวานช่วงก่อนและหลังโครงการ 12 สัปดาห์ 2. การมีส่วนร่วมและการใช้สื่อหรือการปฏิสัมพันธ์ในไลน์กลุ่ม
2	เมนูที่ 1	1. ประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน 2. ประเมินลักษณะการเปิดรับและใช้สื่อดิจิทัล ความถี่ ช่องทางการเข้าถึงสื่อ ระยะเวลา	
3	เมนูที่ 2		
4	เมนูที่ 3		
5	เมนูที่ 4		
6	เมนูที่ 5		
7	เมนูที่ 6		
8	เมนูที่ 7		
9	เมนูที่ 8		
10	เมนูที่ 9		
11	เมนูที่ 10		
12	สรุปคำแนะนำ		

*KAP หมายถึง ความรู้ (knowledge) เจตคติ (attitude) และการปฏิบัติ/พฤติกรรม (practice)

สถานที่ทำการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นศึกษาประสิทธิผลสื่อดิจิทัลที่นำไปใช้ในการจัดการด้านอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน ดังนั้นพื้นที่หลักของการดำเนินโครงการจึงอยู่ในอินเทอร์เน็ต หรือเครือข่ายสังคมออนไลน์ อีกส่วนหนึ่งเป็นการจัดกิจกรรมในพื้นที่เพื่อติดตามการใช้สื่อดิจิทัลในการจัดอาหารให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน รวมถึงการสำรวจเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังดำเนินโครงการเสร็จสิ้นเพื่อสรุปผลการร่วมสร้างสื่อด้านอาหารสำหรับผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวานที่อยู่ในเขตบริการของ รพ.สต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี

ระยะเวลาดำเนินการวิจัย 12 เดือน

3.5 การพิทักษ์สิทธิผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้รับการชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ขั้นตอน ดำเนินการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมโครงการโดยการยินยอมหรือปฏิเสธการตอบแบบสอบถาม โดยมีอิสระในการตัดสินใจตอบแบบสอบถามโดยคำตอบจะไม่มีผลต่อผู้ตอบแบบสอบถาม คำตอบที่ได้จากแบบสอบถามครั้งนี้เป็นความรู้สึกที่แท้จริง ตามสภาพความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้วิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อประโยชน์ของการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการรับแบบสอบถามกลับคืนด้วยตนเอง

