

# การพัฒนาแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

## Development of Health Education Model Using by Self Directed Learning Media for Chronic Patients

โสภานันท์ สอาด  
Sopapan Sa-ard

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังและศึกษาความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง การดำเนินการทดลองใช้รูปแบบกึ่งทดลอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การพัฒนาแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ การทดลองใช้รูปแบบการเรียนการสอน และการรับรองรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มารับบริการ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า สาขาวัดแคนอก (ศูนย์สุขภาพชุมชน) จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน เลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยใช้ค่าที

รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) ปัจจัยนำเข้า มี 9 องค์ประกอบ คือ 1.1) การวิเคราะห์ปัญหา 1.2) การกำหนดจุดมุ่งหมาย 1.3) การวิเคราะห์ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 1.4) การประเมินความรู้ผู้ป่วย 1.5) การวิเคราะห์เนื้อหา 1.6) การออกแบบและพัฒนาสื่อการเรียนรู้ 1.7) การเตรียมผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 1.8) การเตรียมผู้สอน 1.9) การเตรียมสภาพแวดล้อม 2) กระบวนการให้ความรู้ ด้านสุขภาพ โดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย 2.1) ชั้นเตรียม คือ ตรวจประเมินคัดกรอง ปฐมนิเทศ ผู้สอนด้านการใช้สื่อด้วยวีดิทัศน์ และปฐมนิเทศผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 2.2) ชั้นการทดลอง ประกอบด้วย 2.2.1) ทำแบบทดสอบก่อนการใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2.2.2) เรียนรู้ด้วยตนเอง 3) ปัจจัยนำออก คือ การประเมินผลการเรียนรู้ 4) ข้อมูลป้อนกลับ

ผลของการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองหลังการเรียนของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อยู่ในระดับดีมาก และมีคะแนนการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสูงกว่า ก่อนการเรียน โดยอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อ สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เมื่อพิจารณาโดยรวม ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการออกแบบ ด้านการนำเสนอสื่อและด้านการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก และผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการศึกษา จำนวน 5 ท่าน มีความเห็นว่ารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้กับผู้ป่วยได้

### Abstract

The purposes of the research study were 1) to develop Model of Health Education Using by Self Directed Learning Media (SDLM) for chronic patients, 2) to study the effects of self directed learning media, 3) to investigate the opinion of Chronic patients towards the SDLM. Method used was research and development. Samples were 30 chronic patients. Pair sample t-test was used to analyze the data. Model of Health Education comprised of 4 profiles 1) Input should be compound of 9 steps; 1.1) Problem Analysis, 1.2) Objectives identification, 1.3) Patients with chronic disease analysis, 1.4) Pretest, 1.5) Content analysis, 1.6) Content designing, 1.7) Patients

### ข้อมูลบทความ

ส่งบทความ 17 เมษายน 2558  
ตอบรับ 16 มิถุนายน 2558  
เผยแพร่ออนไลน์ 24 สิงหาคม 2558

### คำสำคัญ

รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ  
สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง  
ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง  
model of health education  
self directed learning media  
chronic patients

preparation, 1.8) Instructors preparation, 1.9) Learning environment preparation.  
2) Health education process was divided into 2 steps; 2.1) Preparation, including: screening, Orientation instructors of VDO CD training skill., Patients Orientation  
2.2) Experimental process was also composed of 2 steps; 2.2.1) Pre-test 2.2.2) Self Directed 3) Learning evaluation and 4) feedback.

The results showed that the mean scores of SDLM. after learning is good, The mean scores of SDLM. post-experiment was significantly higher than pre-experiment ( $p < .05$ ). Skill practice of SDLM. score was performed at a very high level. Most Chronic patients viewed SDLM. concluding the content, design, presentation and useful. as “appropriate” in a very high level; whereas five experts evaluated that it was “appropriate” and “practical” for chronic patients.

## บทนำ

ปัญหาการเกิดโรคเรื้อรังมีแนวโน้มสูงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อปัญหาสาธารณสุขเกิดขึ้นทั่วโลก (สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์, 2551) สถานการณ์ของโรคเรื้อรังหรือโรคไม่ติดต่อ ปัจจุบัน พบว่าสาเหตุการตายส่วนใหญ่ของคนไทย เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเกิดจากโรคเรื้อรัง มีมากถึงร้อยละ 60 เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเมะเร็ง ปะเกว่ 97,900 คน สาเหตุหลักของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ส่วนใหญ่ร้อยละ 90 เกิดจากพฤติกรรม อาทิเช่น ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวเกิน สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินอาหารไม่เหมาะสม เช่น อาหารหวาน มัน เค็ม กินผักน้อยลง (ชัยพร พรหมสิงห์, 2555) นอกจากนี้ ยังพบว่าสาเหตุหลักของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง คือ พันธุกรรมและพฤติกรรม โดยเฉพาะโรคเบาหวานในประเทศไทยมีอัตราความชุกอยู่ที่ประมาณร้อยละ 7 ในกลุ่มอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป (วิชัย เอกพลากร, 2553) เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ได้แก่ ความรู้ ความตระหนักต่อความรุนแรงของโรคเบาหวาน การรู้จักควบคุมโรคด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคและออกกำลังกาย พบว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคไต และโรคหลอดเลือดสมอง 2 เท่า รวมทั้งมีโอกาสตาบอด 1.4 เท่า และถูกตัดอวัยวะโดยเฉพาะขา 10 เท่า เมื่อเทียบกับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นโรคเบาหวาน (สุวิทย์ วิบูลผลประเสริฐ, 2554) เป็นต้น วิธีการหนึ่งที่จะสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหานี้ในขั้นต้น คือ การรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เพื่อแนะนำวิธีป้องกันอันตรายโดยหาวิธีกระตุ้นการไหลเวียนเลือดที่เท้า โดยใช้มือหรืออุปกรณ์ช่วยเหลือ เช่น การนวดเท้าด้วยกะลา ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ จึงต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความ

กระตือรือร้นที่จะชวนหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำมาแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาเพื่อการดูแลตนเองและกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพนั้นมีหลายวิธี แต่ละวิธีก็จะมีเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเฉพาะเรื่องและกลุ่มเป้าหมาย จึงควรได้รับความรู้และแก้ไขปัญหาของตนเอง เพื่อให้รู้จักควบคุมโรคด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้น การให้ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้นั้นจะต้องเลือกวิธีที่เหมาะสมกับผู้ป่วย (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2542, อ้างอิงใน ฉันทยาภรณ์ โพธิ์ถาวร, 2549) การเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงเป็นกลวิธีการแสวงหาความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของสังคมปัจจุบันที่พบว่า มีกลุ่มสังคมผู้สูงอายุที่ต้องอยู่บ้านมากขึ้น โดยเฉพาะการใช้สื่อเพื่อการเรียนรู้ที่บ้าน สื่อวิดีโอซีดี จึงเป็นสื่อที่ทุกบ้านสามารถใช้งานได้ง่ายที่สุด ทั้งนี้เพราะผู้เรียนสามารถเรียนโดยไม่จำกัดอายุ ไม่จำกัดเวลา ผู้เรียนมีโอกาสที่จะตัดสินใจเลือกเรียนตามความสนใจ และความต้องการที่จะเรียนรู้ (Knowles, 1975) ซึ่งความสำเร็จของการเรียนรู้ด้วยตนเองนั้น มีเงื่อนไขและปัจจัยหลักอยู่ที่ตัวผู้เรียนที่ต้องมีความมุ่งมั่นและนิสัยใฝ่เรียน ใฝ่รู้ การเรียนรู้ด้วยตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสถาบันทางสังคมทุกส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันครอบครัวที่จะช่วยกันสร้างสรรค์บรรยากาศที่จะส่งเสริมหรือจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ (สมบุญรณ์ ศาลยาชีวิน, 2546)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงศึกษาวิจัยการพัฒนา รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความรู้อันจะเสริมแรงจูงใจในการดูแลตนเอง อันจะเป็นประโยชน์ให้กับผู้ป่วยในระหว่างที่มารอรับบริการให้สามารถนำไปใช้ดูแลตนเองที่บ้านให้มีสภาพร่างกายที่แข็งแรง ช่วยให้ผู้ผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะแทรกซ้อนของโรค ลดภาระการพึ่งพาของครอบครัว สร้างคุณค่า

ให้แก่ตนเอง และสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างปกติ

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
2. เพื่อศึกษาผลการใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีความรู้ที่ได้รับจากสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ในระดับดีขึ้น
2. ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีความพึงพอใจต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ในระดับดีขึ้น

### ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความรู้และความพึงพอใจที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ชนิดศึกษากลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการทดลอง (one group pretest-posttest design) มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

1.1 ศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดโครงสร้างและองค์ประกอบของรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

1.2 สร้างรูปแบบและตรวจสอบและปรับปรุงคุณภาพของรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบการให้

ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

### 2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยที่มารับบริการที่ศูนย์สุขภาพชุมชนวัดแคนอก จังหวัดนนทบุรี จำนวน 804 คน และมีผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มารับการรักษาต่อเนื่อง 63 คน ต่อเดือน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มารับบริการโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า สาขาวัดแคนอก (ศูนย์สุขภาพชุมชน) จังหวัดนนทบุรี จำนวน 30 คน เลือกแบบเจาะจง โดยคัดกรองผู้ป่วยที่มารับบริการตรวจรักษาและรับยา โดยคัดเลือกตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด (Inclusion Criteria) ซึ่งได้รับการพิจารณาจากพยาบาลคัดกรองและแพทย์ผู้ให้การรักษาเห็นชอบให้ผู้ป่วยสมควรได้รับการบำบัดด้วยสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง และผู้ป่วยสมัครใจเข้าร่วมโครงการ

### 2.2 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน

โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับ และแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นผู้วิจัยขอความยินยอมการวิจัยโดยขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลทุกคนและลงนามในเอกสารหนังสือยินยอม โดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ โดยยื่นต่อหน้าแพทย์ผู้ให้การรักษา และผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ได้ตลอดเวลาเมื่อต้องการ โดยการศึกษาครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งมีการรักษาความลับของข้อมูล และใช้รหัสลงข้อมูลเก็บข้อมูลไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งบุคคลภายนอกไม่สามารถเข้าถึงได้ และผลการศึกษาอยู่ในลักษณะเป็นภาพรวม

### 2.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถาม

ความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

2.3.1 แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

1) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักการแนวคิด วิธีการสร้างแบบประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการนัดเข้าด้วยยาระงับอาการสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

2) กำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะของการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

3) สร้างแบบประเมินความเหมาะสม

และความสอดคล้องของสื่อ

4) ทาคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและมีความรู้เกี่ยวกับสื่อ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ ความสอดคล้องกับข้อความถามกับประเด็นหลัก ประเด็นย่อย และวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ ตรวจสอบความเป็นปรนัย การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity)

5) นำแบบประเมินแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการนวดเท้าด้วยกะลาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและด้านเทคโนโลยีการศึกษา จำนวน 3 คน ประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ผลความประเมินความสอดคล้องของแบบประเมินแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการนวดเท้าด้วยกะลาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้ให้ความเห็นต่อความสอดคล้องและความเหมาะสมของแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการนวดเท้าด้วยกะลาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง พบว่า แบบสอบถามมีความสอดคล้องและความเหมาะสมกับเนื้อหา เท่ากับ .98

6) นำแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการนวดเท้าด้วยกะลาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .83

2.3.2 สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่อง การนวดเท้าด้วยกะลาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มีขั้นตอนดังนี้

1) วิเคราะห์โครงสร้างเนื้อหาที่ใช้ในการสร้างสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2) กำหนดหัวข้อเรื่องและเนื้อหาเรื่อง การนวดเท้าด้วยกะลาสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

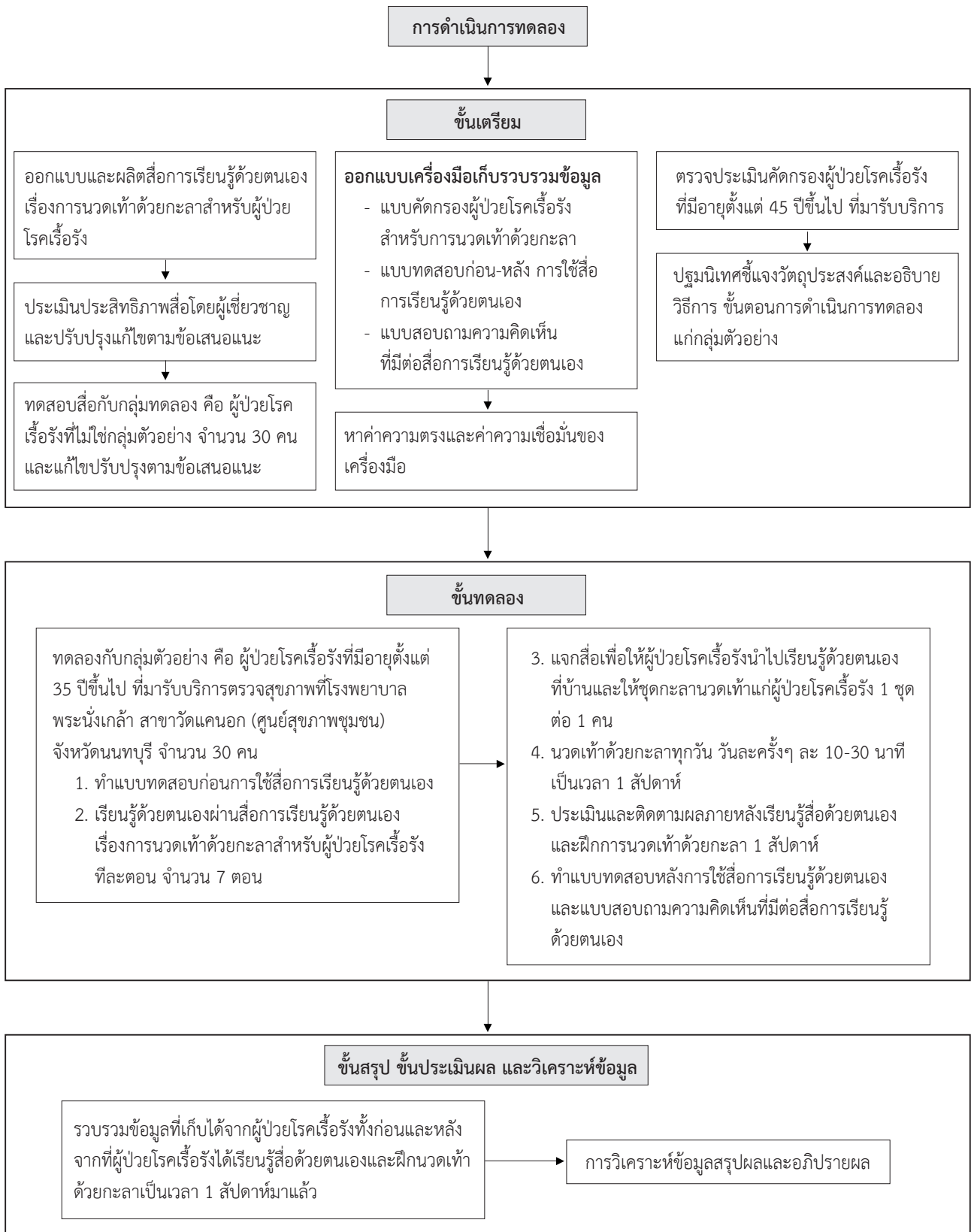
3) สร้างแผนภูมิหัวเรื่องสัมพันธ์ (concept chart) ภายหลังการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อวางขอบเขตของหัวเรื่อง

4) สร้างแผนภูมิโครงข่ายเนื้อหา (content network chart) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อหาเพื่อวางลำดับของหัวเรื่อง

5) กำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของเนื้อหาแต่ละตอนให้ชัดเจน

6) จัดลำดับเนื้อหา (story board development) ตามลำดับการนำเสนอด้านเนื้อหา ภาพ วิดีโอ และเสียง ประกอบด้วย เนื้อหา คือ ความหมายของการนวดเท้าด้วยกะลา ประโยชน์การนวดเท้าด้วยกะลา ข้อห้ามในการนวดเท้าด้วยกะลา ข้อปฏิบัติการนวดเท้าด้วยกะลา วิธีการนวดเท้าด้วยกะลา ทฤษฎีการนวดเท้า การนวดกดจุดสะท้อนเท้า และสรุป

2.4 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง สรุปขั้นตอน  
ดังแผนภูมิที่ 1 (หน้าถัดไป)



แผนภูมิที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 การรับรองพัฒนารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยนำรูปแบบการพัฒนาแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีการศึกษา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบและรับรองรูปแบบที่สร้างขึ้น โดยพิจารณาความสอดคล้องและความเหมาะสม ผลการวิเคราะห์ความเห็นของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความเหมาะสม

ขององค์ประกอบ พบว่า ผู้เชี่ยวชาญที่ตอบแบบสอบถาม มีความเห็นว่ารูปแบบมีความเหมาะสมกับเนื้อหา ( $\bar{X}=.95$ ) และได้ให้ข้อเสนอแนะว่าควรมีระบบติดตามผลการเรียนรู้และผลการรักษาของแพทย์ทุก 3 เดือน หลังจากนั้นได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์ พยาบาล และด้านเทคโนโลยีการศึกษา จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้รับรองรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้สรุปดังแผนภูมิที่ 2 ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

## สรุปผลการวิจัย

ผลการใช้รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ประกอบด้วยผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 สถานภาพส่วนใหญ่สมรส จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษา จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นโรคความโลหิตสูง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 มีระยะเวลาการเจ็บป่วยน้อยกว่า 5 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 และกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่สามารถใช้งานสื่อได้ด้วยตนเอง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3

2. ผลของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองหลังการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรังอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=18.16$  และ  $S.D.=1.78$ ) สูงกว่าก่อนการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง โดยอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=14.13$  และ  $S.D.=1.42$ )

3. ผลของค่าเฉลี่ยของผลคะแนนก่อนและหลังการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เมื่อพิจารณาโดยรวม ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการออกแบบ ด้านการนำเสนอ และด้านการนำไปใช้ประโยชน์พบว่ามีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=4.67$  และ  $S.D.=0.61$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ป่วยได้รับความผ่อนคลายเมื่อใช้กะลาขนาดเท่าตามขั้นตอนที่เรียนรู้จากสื่อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=4.90$  และ  $S.D.=0.31$ ) รองลงมาผู้ป่วยเห็นว่าหากปฏิบัติตามสื่อเรียนรู้ด้วยตนเองจะสามารถลดอาการชาหรือปวดเท้าได้ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=4.8$  และ  $S.D.=0.41$ )

5. ผลการรับรองรูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน สรุปได้ว่ารูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

## การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มีประเด็นหลักที่นำมาอภิปราย 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การพัฒนาแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ 2) ผลการใช้รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง มีการพัฒนาหลักการของรูปแบบจากแนวคิดทฤษฎีระบบการเรียนรู้ผู้ใหญ่ และนำหลักการของรูปแบบมาวิเคราะห์เพื่อเชื่อมโยงถึงแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เป็นไปได้ จากนั้นจึงพัฒนากระบวนการให้ความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางและกลยุทธ์ในการสังเคราะห์ได้เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบ นอกจากนี้ การวิเคราะห์ความต้องการของผู้ป่วยโรคเรื้อรังแต่ละรายทำให้สามารถให้ความรู้ได้ตรงกับความต้องการของผู้ป่วยมากที่สุด นอกจากนี้ ผู้สอนยังสามารถกระตุ้นให้ผู้ป่วยเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการอธิบายเหตุผลข้อเท็จจริง (จริยาวัตร คมพยัคฆ์, 2542, อ้างอิงใน ชาญภรณ์ โพธิ์ถาวร, 2549) อีกทั้งการที่ผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้รับคู่มือในการเรียนรู้จากสื่อเพื่อดูแลตนเองกลับไปใช้ที่บ้าน เมื่อผู้ป่วยเกิดข้อสงสัยจะทำให้สามารถศึกษาข้อมูลจากสื่อและนำคู่มือมาทบทวนได้และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง

2) ผลการใช้รูปแบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพ สามารถนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ได้ดังนี้

2.1) ศึกษาผลการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=18.16$ ) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าก่อนการเรียนสื่อด้วยตนเองซึ่งอยู่ในระดับดี ( $\bar{X}=14.13$ ) และผลของค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนและหลังการเรียนสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน แสดงว่าการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาความรู้ให้กับผู้เรียนรู้โดยทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังเรียนรู้อ่านสูงกว่าก่อนเรียนรู้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสื่อมัลติมีเดียเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง จะเรียนเมื่อไรที่ไหนก็ได้ตามความพอใจ โดยเลือกเรียนตามเวลาที่ผู้เรียนว่างทำให้ผู้เรียน เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พัชรี พลาวงค์, 2536) ทั้งนี้ ประสิทธิภาพการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความจำเป็นในการเรียนรู้

ผู้ใหญ่จำเป็นต้องรู้ก่อนว่าทำไมเขาจึงต้องเรียนบางสิ่งบางอย่างก่อนที่จะลงมือเรียนรู้เรื่องนั้นๆ (สมคิด อิศระวัฒน์, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิเชษฐ เพิ่มโสภา (2546) ที่ศึกษาการพัฒนาสื่อมัลติมีเดียด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เรื่องกฎจราจรสำหรับผู้ทดสอบขอรับใบอนุญาตขับรถ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้อบรมเพื่อขอรับใบอนุญาตขับรถโดยใช้สื่อมัลติมีเดียที่สร้างขึ้นด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เรื่องกฎจราจรหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และสอดคล้องกับปณภา ภิรมย์นาค (2555) ที่ศึกษาการใช้สื่อการสอนเชิงมัลติมีเดียเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลวิชาชีพ LSC303/LSM211 การจัดการขนส่งสาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาโดยใช้สื่อการสอนเชิงมัลติมีเดียได้คะแนนเฉลี่ยโดยรวมจากผลการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนได้คะแนนเฉลี่ยสูงและอยู่ในระดับมาก

การศึกษาผลความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีต่อการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เมื่อพิจารณาโดยรวม ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านการออกแบบด้านการนำเสนอสื่อและด้านการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=4.67$  และ  $S.D.=0.61$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน อาจเนื่องจากสื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นสื่อมัลติมีเดีย รวบรวมเทคโนโลยีหลายอย่างเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการออกแบบและใช้งานมัลติมีเดียเกี่ยวข้องกับสื่อและวิธีการจำนวน 5 ส่วน ดังนี้ ข้อความ (Text) เสียง (Sound) ภาพ (Picture) วิดิทัศน์ (Video) การปฏิสัมพันธ์ (Interaction) มนต์ชัย เทียนทอง (2545) สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมีอิสระในการเรียน สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองที่บ้าน ให้ความรู้ในการเรียนเหมือนกันทุกครั้ง สามารถเรียนรู้ได้ทุกเวลาตามที่ต้องการ รวมทั้งเนื้อหาในสื่อช่วยแก้ปัญหาภาวะสุขภาพของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีอายุ 45 ปี ขึ้นไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การเรียนรู้จะมุ่งเน้นไปที่ชีวิตประจำวันหรือเน้นที่งาน เขาจะสนใจหากช่วยให้การทำงานของเขาดีขึ้นหรือช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) จะช่วยให้ผู้เรียนมีความพึงพอใจต่อสื่อและอยากที่จะเรียนรู้สื่อเช่นเดียวกับที่ สุนิ เพชรศรี (2557) กล่าวถึงผลวิจัยการนวด พบว่าการนวดเท้าทำให้อาการเท้าชาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โดยอาการขาเท้าชาดีขึ้น ร้อยละ 86.67 และอาการขาเท้าชาดีขึ้นร้อยละ 73.33 ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ชัดเจนว่าการนวดเท้าในผู้ป่วยเบาหวานที่มีอาการเท้าชา สามารถลดอาการขาเท้าได้ดี ดังนั้น การให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เป็นการเตรียมความพร้อมการเข้าสู่วัยสูงอายุและให้สามารถการดูแลรักษาสุขภาพได้ด้วยตนเอง

### ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ควรศึกษาผลการให้ความรู้ด้านสุขภาพโดยใช้สื่อการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยจำแนกตามระดับความสามารถของผู้เรียนหรือเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนและทักษะตามความสามารถของตนเอง

### เอกสารอ้างอิง

- ชัยพร พรหมสิงห์. (2555). เฝ้ารังสุขภาพตนเองด้วยการตรวจสุขภาพประจำปี. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น*, 4(1), 1-2.
- ฉันทภรณ์ โพธิ์ถาวร. (2549). *ผลการใช้ความรู้ด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหัวใจ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปณภา ภิรมย์นาค. (2555). *การใช้สื่อการสอนเชิงมัลติมีเดียเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา วิชา LSC303/LSM211 การจัดการขนส่ง สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน*. กรุงเทพมหานคร: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- พัชรี พลาวงค์. (2536). การเรียนด้วยตัวเอง. *วารสารรามคำแหง*, 9(ฉบับพิเศษ“พัฒนาบุคลากร”), 82-91.
- มนต์ชัย เทียนทอง. (2545). *การออกแบบและพัฒนาเครือข่ายสำหรับบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน*. กรุงเทพมหานคร: งานเอกสารการพิมพ์ กองบริการการศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- วิชัย เอกพลากร. (2553). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552*. นนทบุรี: โรงพิมพ์บริษัทเดอะกราฟิก ชิสเต็มส์ จำกัด.
- สมคิด อิศระวัฒน์. (2543). *การสอนผู้ใหญ่*. กรุงเทพมหานคร: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- สมบูรณ์ ศาลยาชีวิน. (2546). *จิตวิทยาเพื่อการศึกษาผู้ใหญ่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่: ลานนาการพิมพ์.
- สมศักดิ์ ชุนทร์ศรี. (2551). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2550*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทีคิวพี จำกัด.
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2551). *พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย 2551*. กระทรวงศึกษาธิการ.



- สุณี เพชรศรี. (2557). นวดเท้าผู้ป่วยเบาหวานลดอาการขาเท้าได้.  
สืบค้นจาก [http://www.manager.co.th/QOL/  
viewnews.aspx?News D=9570000030440](http://www.manager.co.th/QOL/viewnews.aspx?News D=9570000030440)
- สุวิทย์ วิบุลผลประเสริฐ. (2554). *การสาธารณสุขไทย 2551-2553*.  
นนทบุรี: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิเชษฐ เพิ่มโสภณ. (2546). *การพัฒนาสื่อมัลติมีเดียด้วยโปรแกรม  
คอมพิวเตอร์ เรื่องกฎจราจรสำหรับผู้ทดสอบเพื่อขอรับ  
ใบอนุญาตขับรถ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร-  
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Knowles, M. (1975). *Self-directed learning*. Chicago: Follet.
-