

ชื่อวิทยานิพนธ์

ผลของการสะท้อนคิดด้วยตนเองต่อความสามารถในการดูแลตนเอง  
และคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์

ชื่อผู้เขียน

นางสาวกฤษวี วิวัฒน์ชีวิน

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

|  |               |
|--|---------------|
| อาจารย์ ดร. พิกุล นันทชัยพันธ์               | ประธานกรรมการ |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิริพร เปลี่ยนผดุง        | กรรมการ       |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา สุคนธสรทรัพย์  | กรรมการ       |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิลาวัลย์ เสนารัตน์       | กรรมการ       |
| ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกจิตรา เทียนสวัสดิ์ | กรรมการ       |

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการสะท้อนคิดด้วยตนเองต่อความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์จำนวน 30 ราย เลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เป็นผู้ที่มีรับบริการในสำนักงานส่งเสริมสุขภาพ แผนกพันธกิจเอดส์ มูลนิธิสภาคริสตจักรในประเทศไทย มีตัวอย่าง 1 รายไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ครบจึงตัดออกจากการศึกษา ผู้วิจัยอาศัยกระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองเพื่อส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ โดยมีเนื้อหาของ การสะท้อนคิดเกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองทั้งหมดซึ่งประกอบด้วย การสะท้อนคิดเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็น ความสามารถในการดูแลตนเอง และความพร้อมในการดูแลตนเอง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเองและวิถีปฏิบัติเพื่อจัดการกับปัจจัยเหล่านั้น โดยมีวิธีการที่ใช้ในการส่งเสริมการสะท้อนคิดด้วยตนเองทั้งหมด 5 ประการ ได้แก่ การสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพอันดี การใช้คำถามที่หลากหลาย การยอมรับความคิดเห็น การจัดบรรยากาศในการสะท้อนคิดให้เหมาะสม และการกระตุ้นให้มีการสะท้อนคิดด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องโดยการบันทึกในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยมอบให้

ตัวอย่างแต่ละรายจะได้รับการกระตุ้นให้มีการสะท้อนคิดด้วยตนเองทั้งหมด 3 ครั้ง คือในสัปดาห์แรก สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการ ตามลำดับ

ทดสอบประสิทธิผลของการสะท้อนคิดด้วยตนเองโดยใช้แบบสอบถามความสามารถในการดูแลตนเองและแบบประเมินคุณภาพชีวิต โดยทำการรวบรวมข้อมูลก่อนการใช้การสะท้อนคิดด้วยตนเอง หลังการใช้การสะท้อนคิดด้วยตนเอง 1 เดือนและ 2 เดือนตามลำดับ นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 29 ราย มาทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ พบว่า ภายหลังจากการใช้การสะท้อนคิดด้วยตนเองกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังการใช้การสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ผลการสรุปข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการสะท้อนคิดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ระดับการศึกษา สุขภาพและความเจ็บป่วย ความสามารถในการกระบวนกรคิด สถิติปัญญาและทักษะในการเรียนรู้ แรงจูงใจในการเรียนรู้ และสถานการณ์ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน และยังได้แสดงให้เห็นถึงผลที่น่าพอใจของการพัฒนาความสามารถในการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการคิดและตัดสินใจ การตรวจสอบและควบคุมการปฏิบัติ การดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ การทำความเข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ และการใช้ความรู้และประสบการณ์ในการดูแลตนเอง

**Thesis Title** Effects of Self-reflection on Self-care Ability and Quality of Life  
in Persons with HIV/AIDS

**Author** Miss Kulrawee Wiwattanacheewin

**M.N.S.** Medical and Surgical Nursing

**Examining Committee :**

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Dr. Pikul Nantachaipan              | Chairman |
| Asst. Prof Siriporn Plianpadoong    | Member   |
| Asst. Prof. Dr. Achara Sukonthasarn | Member   |
| Asst. Prof. Wilawan Senaratana      | Member   |
| Asst. Prof. Dr. Sujitra Tiansawad   | Member   |

#### **Abstract**

This quasi-experimental research, one group pre-post test design, aimed at studying effects of self-reflection on self-care ability and quality of life among persons with HIV/AIDS. The study based on Orem's self-care theory. A purposive sample of 30 persons with HIV/AIDS was obtained from the Health Promotion Center, Social Development and Service Department, the Church of Christ in Thailand. One subject dropped out from the study. To enhance self-care ability and quality of life, the researcher promoted subjects to practice self-reflection regarding their self-care. The content of self-reflection consisted of clarifying self-care demand, self-care ability, and self-care deficit; defining the problems and related factors; exploring and selecting means to manage those factors. The researcher employed 5 strategies to enhance self-reflection. They were maintaining good relationship; using the diverse questions; accepting the ideas of the subjects; promoting and providing good atmosphere and monitoring

self-reflection by self-recording in notebook provided by the researcher. Each subject was encouraged to practice self-reflection by the investigator three times at the first, the second, and the fourth week consecutively.

To evaluate effects of self-reflection, the Self-care Ability Questionnaire and the Quality of Life Questionnaire were used to collect data before and after using self-reflection, one month and two months respectively. The data collected from the 29 subjects was used in testing the effects of self-reflection. The oneway repeated measure ANOVA indicated that after participation in self-reflection program, the subjects had significantly improved ability in self-care practice but the quality of life had no statistic significantly improved.

Based on the qualitative data, 5 factors influencing self-reflection ability of the subjects were found. They were level of education; health and illness; cognitive ability, learning skill; motivation to learning; and life events. The data also revealed the favourable effects of the intervention on individual's abilities in thinking; making decision; self-care monitoring; understanding the situations; and using knowledge and experience in self-care practice.