

## การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากงานประจำสู่งานวิจัย (R2R) ครั้งที่ 8

### “R2R สร้างสรรค์ สู่การเปลี่ยนแปลง”

วันพุธที่ 22 กรกฎาคม 2558

ณ ชั้น 2 อาคารศูนย์การประชุมอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี

แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผลงาน R2R ดีเด่น เรื่อง R2R Clinic”วิธีการที่ใช้ (ระเบียบวิธีวิจัย)”

เวลา 14.30 – 16.00 น. ห้อง Sapphire 203

พิชญดา ดาทวี

สังกัด โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์

วิทยากร	นพ.ธนชัย พนาพุดิ	โรงพยาบาลขอนแก่น
	ดร.จกกลณี จันทศิริ	โรงพยาบาลขอนแก่น
	และคุณเกษรี ปั่นลี	คณะพยาบาลศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ผู้นำสนทนา	นพ.ธนชัย พนาพุดิ	โรงพยาบาลขอนแก่น

การเรียนรู้ที่ดีที่สุด คือการเรียนรู้จากของจริง ดังเช่นเรื่องของ Thomas Edison ผู้คิดค้นหลอดไฟ ซึ่งชีวิตของผู้ชายคนนี้ได้ผ่านการทดลองทำมาเป็นหมื่นๆ ครั้ง แต่ทุกครั้งเขาไม่ได้มองว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว แต่เขามองว่าทุกครั้งนั้นยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่านั้นเอง ดังนั้นงานทุกอย่างที่เราทำอยู่ เพียงแต่เรานำมาคิดและลงมือทำเท่านั้น โอกาสที่จะประสบผลสำเร็จมีมากกว่าที่ไม่ได้ลงมือทำอะไรเลย

นายแพทย์ธนชัย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังนี้

R2R เกิดขึ้นได้จากปัญหาในหน่วยงาน เริ่มจากความสนใจหรือความสงสัยของแต่ละคน เช่น สมมติว่าการขับรถกลับบ้านในแต่ละวัน บางคนไม่ได้คิดอะไร เพราะเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ แต่บางคนอาจสงสัยว่าทำอย่างไรจะให้ถึงบ้านให้เร็วที่สุด ก็จะหาวิธีการเช่นหาเส้นทางใหม่ในการเดินทางกลับ แต่อีกบางคนอาจคิดว่าทำอย่างไรจะหาวิธีการในการประหยัดในการเดินทางกลับได้ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกลายมาเป็นคำถามในการทำวิจัยได้ เช่นเดียวกับงานประจำที่เราทำอยู่แล้วพบปัญหาในหน่วยงานที่เกิดขึ้นแล้วนำมาคิดหาวิธีการในการแก้ไขปัญหา จะก่อให้เกิดการทำงานที่มีคุณภาพได้

การตั้งคำถามงานวิจัยก็เหมือนกับการติดกระดุมเม็ดแรก นั่นคือ ถ้ามีการติดกระดุมเม็ดแต่แรก เม็ดต่อไปก็ติดเช่นกัน เฉกเช่นเดียวกับคำถามงานวิจัย ถ้าตั้งคำถามเม็ดแต่แรก ขึ้นตอนต่อไปก็ติดเช่นเดียวกัน” หลักในการตั้งคำถามงานวิจัยคือ PICO Model (P = People, I = Intervention, C = Control or Comparison , O = Outcome)

การออกแบบงานวิจัยนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ 1. การประมาณค่า ใช้กลุ่มตัวอย่างเพียงหนึ่งกลุ่ม เช่นการหาอุบัติการณ์ หรือการศึกษาเชิงระบาดวิทยา เป็นต้น 2. การหาความสัมพันธ์ ใช้กลุ่มตัวอย่างมากกว่าหรือเท่ากับสองกลุ่ม เช่นการศึกษาว่าการสูบบุหรี่กับการเกิดมะเร็งปอด เป็นต้น 3. การหาความแตกต่าง ใช้

กลุ่มตัวอย่างมากกว่าหรือเท่ากับสองกลุ่ม เช่น การศึกษาว่าเพศชายและเพศหญิงใครทำวิจัยมากกว่ากัน และอีกเรื่องคือ การศึกษาในกลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ให้ยาและไม่ให้ยามีอัตราการตายแตกต่างกันไหม เป็นต้น ซึ่งหลักฐานความรู้ในโลกนี้ก็คือองค์ความรู้และองค์ความรู้ก็ประกอบด้วยความจริงและความคลาดเคลื่อน(Error) ซึ่งมี 2 แบบ คือ Systemic Error และ Random error

คุณภาพของงานวิจัยคือการทำความจริงให้เป็นจริงมากกว่าความคลาดเคลื่อนถ้าความคลาดเคลื่อนนั้นเป็น Systemic Error จะเกิดจากการออกแบบงานวิจัยไม่เหมาะสม การแก้ไขคือการออกแบบงานวิจัยใหม่ และถ้าความคลาดเคลื่อนนั้นเป็น Random Error จะเกิดจากสถิติ นั่นคือกลุ่มตัวอย่างไม่เหมาะสม ดังนั้นการแก้ไขคือการหา Sample size ใหม่

การวิจัยเชิงสำรวจจะมี 3 รูปแบบ คือ 1. ภาคตัดขวาง (Cross section) เก็บข้อมูลจากอดีต ปัจจุบันและต่อ ยอดถึงอนาคต 2. Cohort study เก็บข้อมูลจากปัจจุบันไปอนาคตหรือเก็บจากอดีตมาหาปัจจุบัน 3. Case Control study เก็บข้อมูลจากปัจจุบันไปสู่อดีต เช่นการศึกษาว่าคนที่เป็นมะเร็งปอด 100 คน ใน 100 คนนี้มีใครสูบบุหรี่บ้าง เป็นต้น

การวิจัยเชิงทดลองมี 3 รูปแบบคือ 1. Control trial เป็นงานวิจัยที่มีกลุ่มเปรียบเทียบ มีประชากร 2 กลุ่ม เช่นกลุ่ม 1 รับประทาน A อีกกลุ่มรับประทาน B แล้วนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกัน 2. การศึกษาแบบก่อนและหลัง ประชากรกลุ่มเดิม มีการให้ Intervention แล้ววัดผลลัพธ์ก่อนหลังการให้ Intervention แล้วนำมาเปรียบเทียบกัน 3. การศึกษาแบบก่อนและหลัง ประชากรคนละกลุ่มเช่นการเก็บข้อมูลผู้ป่วย CA lung ปีนี้กับปีที่แล้วนำมาศึกษาเปรียบเทียบกัน

วิธีการ Randomization สามารถปรับแก้ Confounding ได้ และโดยการทำให้กลุ่มประชากรใกล้เคียงกัน คุณภาพก็ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังนี้

เริ่มทำงานวิจัยจากการที่ได้ทำงานเป็นพยาบาลประจำการและมีหน้าที่เพิ่มคือปฏิบัติงานที่ห้องตรวจอัลตราซาวด์หัวใจแล้วบังเอิญ ว่าอยากผนวกการทำงานใหม่ให้เข้ากับงาน R2R ได้อย่างไร ซึ่งจากการทำงานพบว่า ผู้ป่วยที่มีทรวงอกใหญ่ประมาณ 200 คน ซึ่งคิดเป็น 10% ของผู้ป่วยที่มาตรวจ Echo ทั้งหมด และ 64% พบว่าภาพ Echo ไม่ชัด ใช้เวลาในการตรวจนาน ผู้ตรวจใช้แรงกดมาก เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เอ็นของข้อมือ ไทล่ หลังและคอ ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บ ไม่สุขสบายและไม่พึงพอใจ นอกจากนี้ยังต้องใช้บุคลากรเพิ่มเพื่อยกทรวงอกในการตรวจ จึงได้นำปัญหานี้มาศึกษาหาแนวทางในการแก้ไข โดยการศึกษาทดลองและลงมือทำจนได้นวัตกรรม Breast Sling ที่ช่วยให้การตรวจเต้านมในผู้หญิงที่มีทรวงอกใหญ่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

ตัวชี้วัดของหน่วยงานก็สำคัญแต่ต้องเอางานแต่ละอย่างที่เกิดปัญหานั้นมาคลี่กระบวนการในการดำเนินงานจะทำให้เห็นปัญหาจริงๆคืออะไร ปัญหาเกิดตรงกระบวนการใด ก็จะต่อยอดมาสู่คำถามในการทำวิจัยต่อไปได้

ดร.จกกลณี แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังนี้

ปัญหาที่ได้มาจากการสังเกตหน้างานร่วมกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จะนำมาสู่หลักของการทำวิจัย ส่วนใหญ่ที่พบในนักศึกษาคือการนำข้อมูลมาเป็นตัวตั้ง ทำให้ไม่สามารถทะลุถึงปัญหาได้จริง แต่ถ้าใช้การสังเกตเป็นหลักจะทำให้ได้งานวิจัยและแนวทางในการแก้ไขปัญหา นั่นคือ การจะทำงานวิจัยในการทำงานเราต้องมีคำว่า เอ๊ะตลอดเวลา

การค้นหาคำจริงที่จะได้ความรู้ที่แท้จริงคือ Research Methodology ปัญหาที่พบบ่อยจากบทคัดย่อคือ ควรสรุปให้ได้ 1 หน้ากระดาษ A4 เพื่อบอกเรื่องราวของงานวิจัยที่ทำมาองค์ประกอบของบทคัดย่อ ควรมีชื่อเรื่องความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาปัญหาที่พบบ่อยจากชื่อเรื่อง คือไม่สะท้อนความหมายของรูปแบบวิจัยที่ใช้หรือลักษณะของงานโครงการ ปัญหาที่พบจากความเป็นมา คือเขียนยาวไป วกวนไม่กระชับ และไม่สะท้อนปัญหา ปัญหาที่พบจากวัตถุประสงค์ คือเขียนหลายข้อ อยากได้เกินกว่า research Designs วิธีดำเนินการ พบว่ามีหลายรูปแบบการศึกษา พบว่าไม่ครบองค์ประกอบสำคัญ ระเบียบวิธีการวิจัย พบว่าเขียนเหมือนขั้นตอนการดำเนินโครงการ ผลการศึกษา พบว่าเขียนเกินวัตถุประสงค์ เกินสิ่งที่เกิดจากผลการวิจัย การนำไปใช้ประโยชน์ พบว่ายังไม่ชัดเจน บทเรียนที่ได้รับ พบว่าควรเขียนสิ่งที่นักวิจัยได้จากการทำวิจัยเรื่องนั้นๆ และปัจจัยของความสำเร็จ ควรเขียนกลไกที่ทำให้เกิดความสำเร็จได้

ผู้วิจัยหน้าใหม่ต้องรู้จักเรียนรู้หลักการวิจัยจากผู้วิจัยหรือผู้เชี่ยวชาญอื่นๆ โดยศึกษาจากงานวิจัยโดยใช้กระบวนการทบทวนวรรณกรรมหรือการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และการสังเกตปัญหาหน้างานแล้วนำมาแก้ไขอย่างเป็นระบบจะช่วยให้ได้เรียนรู้หลักการวิจัยจากการลงมือทำจริงซึ่งจะช่วยให้เรียนรู้ได้ด้วยตนเองและประสบผลสำเร็จตามมาได้ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่รู้อะไร จะทำให้เราได้รับการเติมน้ำตลอดเวลา เสมือนการเติมความรู้สู่ตนเองอย่างต่อเนื่อง