

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการคลินิกชุมชน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
ผู้เขียน	นางสาวกรกมล เรืองวุฒิ
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ และการส่งเสริมความสามารถตนเองและระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการที่คลินิกชุมชนเทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ซึ่งโปรแกรมนี้เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในด้านการบริโภคอาหาร การจัดการกับความเครียด การลดการดื่มแอลกอฮอล์ และลดการสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การมาตรวจตามแพทย์นัด การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการส่งเสริมทางด้านจิตวิญญาณ และการเยี่ยมบ้าน โดยอาศัยปัจจัยหลักจาก 4 แหล่ง ได้แก่ ประสิทธิภาพจากการกระทำที่ประสบความสำเร็จมาแล้ว การได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น การสื่อสารชักจูงใจ และสภาวะทางอารมณ์และสรีระ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์จากแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura) และแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรม 4 สัปดาห์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้ Paired Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)
2. ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)
3. ภายหลังการจัดกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองและการส่งเสริมความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง มีประสิทธิผลทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง และส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพคงอยู่ ทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้และยังปฏิบัติได้ในระยะเวลาที่มากขึ้นด้วย

Thesis Title	Development of Self-care Behavior of Hypertension Patients Receiving Treatment at Community Clinic, Mueang Kaen Phatthana Municipality, Mae Taeng District, Chiang Mai Province
Author	Miss Kornkamon Ruangwut
Degree	Master of Education (Health Promotion)
Thesis Advisor	Assoc.Prof. Manus Yodcome

ABSTRACT

This Study was focused on the results of the Development of Self-care Behavior Program effecting to health behavior and self-efficiency encouraging and blood pressure in hypertension patients. The 30 examples, hypertension patients those receiving treatment at community clinic in Mueang Kaen Phatthana Municipality, Mae Taeng District, Chiang Mai Province were selected. In this study the examples received the Self-Efficacy Promotion Program which had been composed from group-activity arrangement in 4 times. The activity was consisted of the hypertension patients' health behavior and life style modification, all included nutrition, stress management, alcohol and smoke cessation, physical activity, doctor following up, interpersonal relation, spiritual growth and home visiting. This program were organized based on 4 main factors; enactive mastery, vicarious experience, verbal persuasion and physiology states.

The tools used in collecting data were questionnaires related to perceived self efficacy (Bandura) and health behaviors (Pander). Data were collected from prior and after program and analyzed by frequency, percentage, average and standard deviation. Comparison of prior and after program average score was based on Paired Sample t-test.

The findings were as follows:

1. After finished the activities, health behavior had higher mean score than before did the activities significantly. ($p < 0.05$)

2. The self efficacy, during 4 weeks before and after the activities, had increased means score significantly. ($p < 0.05$)

3. After finished the activities, the example group had means score of systolic and diastolic blood pressure different. means score significantly. ($p < 0.05$)

These results implied that program of development of self-care behavior of hypertension patients receiving treatment proved to be effective to raise self efficacy and retain health behavior, so the hypertension patients can control blood pressure in long time.