

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลอง (Experimental Research Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการของกระบวนการกลุ่มร่วมกับการกำกับตนเองในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่มารับบริการที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลประจักษ์ศิลปาคม จำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับรูปแบบกระบวนการกลุ่มร่วมกับการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุม 36 คน เป็นกลุ่มที่ได้รับบริการสุขภาพตามปกติที่โรงพยาบาล ผลการวิจัยนำเสนอ 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผลการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภคอาหารและพฤติกรรมการรับประทานยาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการกำกับตนเอง

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการรับประทานอาหารและพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

ตอนที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในผลการวิจัย มีดังนี้

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

t = ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (t-Test)

p = ค่านัยสำคัญทางสถิติ

D = ผลต่างค่าเฉลี่ย

χ^2 = ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูล (Chi-square Test)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผลการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมมารับประทานยาในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการกำกับตนเอง

การดำเนินงานเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมมารับประทานยา โดยใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับการกำกับตนเอง โดยผู้วิจัยได้ทำกระบวนการกลุ่มจำนวน 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 ครั้งห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ มีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ป่วยมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครบทุกคน ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง สาเหตุ อาการและอาการแสดง ภาวะแทรกซ้อนของโรคและการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูงและเข้าใจวิธีการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารประจำวันของตนเองได้ถูกต้อง เพื่อให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถสังเกตตนเองได้ถูกต้องโดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินงานออกเป็น 5 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยวัดความดันโลหิตผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับสูงปานกลาง กิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและเปิดโอกาสให้สมาชิกแนะนำตัวเอง และผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการกลุ่มแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หลังกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้วิจัยดี บรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองเหมาะกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ผู้ป่วยสามารถจำชื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทุกคน พุดคุยกันอย่างสนิทสนม เนื่องจากในการจัดการกิจกรรมกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยจัดที่สถานีนามัยใกล้บ้านของผู้ป่วยซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ใหญ่จะรู้จักดี และจากการซักถามผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินการกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยใช้กระบวนการกลุ่มกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โดยกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง สาเหตุ อาการและอาการแสดง ภาวะแทรกซ้อนของโรคและการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่ยังไม่ได้มีการลงรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองในเรื่องการบริโภคอาหารและการรับประทานยา หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสนใจข้อมูลที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอและมีการแลกเปลี่ยนข้อมูล แสดงความคิดเห็นกันซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความเข้าใจเรื่อง โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น กิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยบอกความสำคัญของการกำกับตนเองและอธิบายวิธีการบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพร้อมทั้งให้ผู้ป่วยฝึกบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันด้วยตนเอง โดยให้บันทึก

การบริโภคอาหารในตอนเช้าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยสามารถบันทึกพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารได้ถูกต้อง กิจกรรมที่ 5 ผู้วิจัยแจ้งหัวข้อที่จะสนทนาครั้งต่อไปคือการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและนัดหมายครั้งต่อไปเวลา 10.00 น. ที่สถานีนามัยอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า ผู้ป่วยเข้าใจและบอกว่าจะมาเข้าร่วมกิจกรรมอีก

ขั้นตอนที่ 2 ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทั้งสิ้น 38 คน จากการซักถามพบว่าผู้ป่วยไปทำงานรับจ้างที่ต่างอำเภอ ผู้วิจัยฝึกให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเอง และตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสม โดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินงานเป็น 7 กิจกรรมดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยวัดความดันโลหิตให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตส่วนใหญ่มีระดับสูงปานกลาง กิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยทักทายผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทักทายกันเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพ หลังกิจกรรมพบว่าสมาชิกพูดคุยกันอย่างสนิทสนม บรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเอง กิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น โดยสามารถคำนวณปริมาณพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวันได้ สามารถเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้ถูกต้อง กิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยให้ผู้ป่วยสังเกตพฤติกรรมการบริโภคอาหารของตนเองจากแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ได้แก่ กลุ่มทอดลงรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน รับประทานเกลือ โซเดียมในปริมาณที่เกินมาตรฐาน รับประทานผักผลไม้ น้อย กิจกรรมที่ 5 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงได้ร่วมกันกำหนดพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้เหมาะสม หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบอกว่าต้องหลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ตลอดจนการบริโภคอาหารเค็ม รับประทานผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น ดื่มน้ำเปล่าแทนการดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่ และบอกว่าจะนำแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ไปปฏิบัติ กิจกรรมที่ 6 ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ผู้ป่วยนำกลับไปบันทึกที่บ้านพร้อมทั้งแจกแบบบันทึกพฤติกรรมการรับประทานยาและอธิบายวิธีการบันทึกพฤติกรรมการรับประทานยา และให้ผู้ป่วยบันทึกการรับประทานยาก่อนมาเข้ากลุ่ม หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยสามารถบันทึกพฤติกรรมการรับประทานยาได้ถูกต้อง กิจกรรมที่ 7 ผู้วิจัยแจ้งหัวข้อที่จะสนทนาครั้งต่อไปคือพฤติกรรมการรับประทานยาที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และนัดหมายผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงครั้งต่อไปอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้าเวลา 10.00 น. ที่สถานีนามัย

ขั้นตอนที่ 3 มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 36 คน จากการซักถาม พบว่าไประบุต่างจังหวัด 1 คนและดื้อ ไปดูแลบิดาที่ป่วยอยู่โรงพยาบาล 1 คน ผู้วิจัยติดตามความก้าวหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ให้ผู้ป่วยสังเกตพฤติกรรมกรรมการรับประทานยาของตนเองและพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยขั้นตอนนี้ผู้วิจัยดำเนินการเป็น 7 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 ผู้วิจัยวัดความดันโลหิตให้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม พบว่าผู้ป่วยมีระดับความดันโลหิตอยู่ในระดับสูงเล็กน้อยซึ่งต่ำกว่าขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมที่ 2 ผู้วิจัยทักทายผู้ป่วยและให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทักทายกันเอง ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงพูดคุยกันอย่างสนิทสนม ซึ่งบรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเอง เหมาะสมกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่ 3 ผู้วิจัยติดตามความก้าวหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น คือ รับประทานปลาเพิ่มขึ้นลดการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทะเล ลดการใช้เกลือโซเดียมในการประกอบอาหาร รับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยกล่าวชมเชยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กิจกรรมที่ 4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการรับประทานยาที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานยาที่ถูกต้องสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น จากการซักถามพบว่าผู้ป่วยบอกว่าต้องรับประทานยาตรงตามแผนการรักษา ไม่เพิ่ม ลดหรือหยุดยาเอง ไม่นำยาของผู้อื่นมารับประทาน เมื่อมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ และต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ 5 ผู้วิจัยแนะนำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสังเกตพฤติกรรมกรรมการรับประทานยาของตนเอง พบว่ามีพฤติกรรมกรรมการรับประทานยาไม่เหมาะสม ได้แก่ ผู้ป่วยรับประทานยาไม่ตรงตามแผนการรักษา มีการเพิ่ม ลดหรือหยุดยาเอง เมื่อมีอาการผิดปกติไม่ปรึกษาแพทย์ กิจกรรมที่ 6 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงร่วมกันหากำหนดการรับประทานยาที่ถูกต้อง หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงสามารถกำหนดแนวทางการรับประทานยาได้ถูกต้อง กล่าวคือ ผู้ป่วยต้องรับประทานยาตรงตามแผนการรักษา ไม่เพิ่ม ลดหรือหยุดยาเอง เมื่อมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ และบอกว่าจะนำพฤติกรรมดังกล่าวไปปฏิบัติ กิจกรรมที่ 7 ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หลังกิจกรรมพบว่าผู้ป่วยมีความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและการรับประทานยาสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาที่ได้รับ
การวินิจฉัยโรค ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก โดยหา
ค่าความถี่และร้อยละ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		χ^2	p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ						
ชาย	17	47.20	17	47.20		
หญิง	19	52.80	19	52.80		
อายุ						
40-49 ปี	10	27.80	10	27.80		
50-59 ปี	20	55.60	20	55.60		
60-63 ปี	6	16.60	6	16.60		
สถานภาพสมรส						
คู่	33	91.70	33	91.70		
ม้าย/หย่า	2	5.60	2	5.60		
โสด	1	2.70	1	2.70		
ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษา	27	75.00	27	75.00		
มัธยมศึกษา	6	16.70	6	16.70		
ปริญญาตรี	3	8.30	3	8.30		
การประกอบอาชีพ						
รับจ้าง	17	47.20	17	47.20		
ค้าขาย	8	22.20	8	22.20		
เกษตรกร	7	19.40	7	19.40		
รับราชการ	4	11.20	4	11.20		

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		χ^2	p
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
รายได้						
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท	22	61.10	22	61.10		
5,001-10,000 บาท	11	30.60	11	30.60		
มากกว่า 10,000 บาท	3	8.30	3	8.30		
ระยะเวลาที่ได้รับวินิจฉัยโรค						
1-5 ปี	24	66.70	22	61.30	.24	.62
6-10 ปี	12	33.30	14	38.70		
ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก						
ระดับสูงเล็กน้อย (90-99 มิลลิเมตรปรอท)	19	52.80	19	52.80		
ระดับสูงปานกลาง (100-109 มิลลิเมตรปรอท)	17	47.20	17	47.20		
การรักษาโรคความดันโลหิตสูง						
ยาขับปัสสาวะ และยาลดความดันโลหิต	17	47.20	17	47.20		
ยาขับปัสสาวะ	15	41.70	15	41.70		
ยาลดความดันโลหิต	4	11.10	4	11.10		

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.8 และเพศชาย ร้อยละ 47.2 ส่วนมากอยู่ในช่วงอายุ 50-59 ปี ร้อยละ 55.6 มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 91.7 ส่วนการศึกษา มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 75.0 ร้อยละ 47.2 มีอาชีพรับจ้าง รายได้ส่วนมากอยู่ในช่วงน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 61.1 ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรคส่วนมากอยู่ในช่วง 1-5 ปี ร้อยละ 66.6 ของกลุ่มทดลองและร้อยละ 61.1 ของกลุ่มควบคุม การรักษาโรคความดันโลหิตสูงทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นยาลดความดันโลหิต และยาขับปัสสาวะ คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมาได้รับยาขับปัสสาวะ คิดเป็นร้อยละ 41.7 ส่วนค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนมากมีค่าความดันไดแอสโตลิกอยู่ในช่วง 90-99 มิลลิเมตรปรอท คิดเป็นร้อยละ 52.8 แต่เนื่องจากระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่เท่ากัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทดสอบความแตกต่างของข้อมูล ด้วยสถิติ

ไคสแควร์ (Chi-square Test) พบว่า ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรคของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารและพฤติกรรมกรรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 8 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (N = 36 คน)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านการรับประทานอาหาร						
1. รับประทานข้าวไม่เกินวันละ 6-9 ทัพพี	1.75	.73	ปานกลาง	3.36	.59	ดี
2. รับประทานขามูหมูสามชั้น กุนเชียง ไข่กรอก หนังกั	2.36	.59	ปานกลาง	3.03	.51	ดี
3. รับประทานเครื่องในสัตว์	2.06	.98	ปานกลาง	3.50	.61	ดี
4. รับประทานกุ้ง หอย ปลาหมึก	2.78	.48	ดี	3.06	.41	ดี
5. รับประทานปลา	2.11	1.06	ปานกลาง	2.75	.44	ดี
6. รับประทานด้วหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากด้ว เช่น เต้าหู้	1.50	.65	ปานกลาง	1.86	.99	ปานกลาง
7. รับประทานอาหารประเภทหนึ่ง ดั้ม ย่าง	2.00	.93	ปานกลาง	3.64	.68	ดี
8. รับประทานอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด	1.67	.68	ปานกลาง	2.78	.49	ดี
9. รับประทานปลาเค็ม ปลาร้า ไข่เค็ม	1.58	.73	ปานกลาง	2.78	.42	ดี
10. รับประทานเนื้อสัตว์เฉลี่ยวันละ 4 ซ้อนโต๊ะ	1.97	.84	ปานกลาง	3.14	.42	ดี
11. รับประทานอาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ดาว ไข่ดั้ม	1.89	.89	ปานกลาง	2.89	.47	ดี

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
12. เติมน้ำปลาหรือซอสหรือซีอิ๊ว ขณะรับประทานอาหาร	1.61	.73	ปานกลาง	2.86	.42	ดี
13. รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น ส้มตำ ยำต่าง ๆ น้ำพริก	1.67	.72	ปานกลาง	2.61	.55	ดี
14. ใช้ช้อนชนิดต่าง ๆ ในการปรุงรสอาหาร	1.75	.81	ปานกลาง	2.47	.88	ดี
15. การอ่านฉลากเพื่อดู ปริมาณเกลือก่อนบริโภคอาหาร	1.31	.75	ปรับปรุง	2.69	1.09	ดี
16. รับประทานอาหารที่มี ส่วนประกอบของกะทิ	2.03	.88	ปานกลาง	3.08	.44	ดี
17. ใช้น้ำมันพืชประเภทถั่วเหลือง เมล็ดทานตะวัน ในการประกอบอาหาร	2.14	1.20	ปานกลาง	3.67	.96	ดี
18. ใช้น้ำมันในการประกอบ อาหาร วันละไม่เกิน 1 ช้อนโต๊ะ	2.00	.86	ปานกลาง	3.17	.45	ดี
19. รับประทานผักชนิดต่าง ๆ	2.44	1.18	ปานกลาง	3.97	.17	ดี
20. รับประทานขนมหวาน เช่น ทองหยับ ทองหยอด	1.94	.86	ปานกลาง	3.42	.52	ดี
21. รับประทานผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย	3.00	.68	ดี	3.39	.60	ดี
22. ดื่มน้ำดื่มที่มี ส่วนประกอบของเกลือแร่	2.31	1.24	ปานกลาง	3.94	.23	ดี
23. ดื่มชา กาแฟ	1.64	.93	ปานกลาง	2.92	.84	ดี
24. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เกิน 1 หน่วยมาตรฐาน	2.22	1.07	ปานกลาง	3.78	.54	ดี
พฤติกรรมกรรมการรับประทาน อาหารโดยรวม	1.98	6.15	ปานกลาง	3.11	5.78	ดี

จากตารางที่ 8 พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองอยู่ในระดับดี โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมก่อนทดลอง เท่ากับ 1.98 (SD = 6.15) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.11 (SD = 5.78) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพิ่มขึ้น ได้แก่การรับประทานขามู หนูสามชั้นก่อนทดลอง เท่ากับ 2.36 (SD = .59) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.03 (SD = .51), การรับประทานเครื่องในสัตว์ก่อนทดลอง เท่ากับ 2.06 (SD = 6.98) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.50 (SD = .61), การรับประทานปลา ก่อนทดลอง เท่ากับ 2.11 (SD = 1.06) และหลังทดลอง เท่ากับ 2.75 (SD = .44), การรับประทานอาหารประเภทหนึ่ง คม ย่าง ก่อนทดลอง เท่ากับ 2.00 (SD = .93) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.64 (SD = .68), การเติมน้ำปลา หรือ ซอสหรือซีอิ้วขณะรับประทานอาหารก่อนทดลอง เท่ากับ 1.61 (SD = .73) และหลังทดลอง เท่ากับ 2.86 (SD = .42), การใช้ชุปชนิดต่าง ๆ ในการปรุงอาหารก่อนทดลอง เท่ากับ 1.75 (SD = .81) และหลังทดลอง เท่ากับ 2.86 (SD = .42), การอ่านฉลากเพื่อดูปริมาณเกลือก่อนการรับประทานอาหาร ก่อนทดลอง เท่ากับ 1.31 (SD = .75) และหลังทดลอง เท่ากับ 2.69 (SD = 1.09) และการดื่มเครื่องดื่ม ที่มีส่วนประกอบของเกลือแร่ก่อนทดลอง เท่ากับ 2.31 (SD = 1.24) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.94 (SD = .23)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
ด้านการรับประทานยา						
1. ก่อนรับประทานยา	4.00	.00	ดี	4.00	.00	ดี
ตรวจสอบชนิดของยา						
2. รับประทานยาตามแผน	1.72	.91	ปานกลาง	3.44	.60	ดี
การรักษาของแพทย์						
3. หากลืมรับประทานยา	4.00	.00	ดี	4.00	.00	ดี
รับประทานยา 2 ชูคในมือต่อไป						
4. เพิ่มหรือลดยารับประทานเอง	1.94	1.06	ปานกลาง	3.50	.77	ดี
5. หยุดยารับประทานเอง	2.28	1.25	ปานกลาง	3.61	.68	ดี
6. ให้ร้านขายยาจัดยารักษา	3.42	.93	ดี	3.69	.66	ดี
โรคความดันโลหิตสูงให้ท่าน						
7. นำยาของผู้อื่นมารับประทาน	2.92	1.02	ดี	3.69	.66	ดี
8. มีอาการผิดปกติหลัง	1.94	1.01	ปานกลาง	2.56	1.02	ดี
รับประทานยา เช่น เวียนศีรษะ						
ผื่นแพ้ ท่านปรึกษาแพทย์						
9. มาตรวจก่อนแพทย์นัดหรือ	2.08	1.22	ปานกลาง	3.56	.60	ดี
ผู้อื่นมารับยาแทนเมื่อไม่สามารถ						
มาตรวจตามนัด						
พฤติกรรมกรับประทานยาโดยรวม	2.70	.59	ดี	3.55	3.55	ดี

จากตารางที่ 9 พบว่า พฤติกรรมกรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยรวมของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง อยู่ในระดับดี โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรับประทานยาโดยรวมก่อนทดลอง เท่ากับ 2.70 (SD = .59) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.55 (SD = 3.55) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าพฤติกรรมกรับประทานยาเพิ่มขึ้น ได้แก่ การเพิ่มหรือลดยารับประทานเอง ก่อนทดลอง เท่ากับ 1.94 (SD = 1.06) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.50 (SD = .77), การหยุดยารับประทานเอง ก่อนทดลอง เท่ากับ 2.28 (SD = 1.25) และหลังทดลอง เท่ากับ 3.61 (SD = .68), เมื่อมีอาการผิดปกติหลังรับประทานยามีการปรึกษาแพทย์ ก่อนทดลอง เท่ากับ 1.94 (SD = 1.01) และหลังทดลอง เท่ากับ 2.56 (SD = 1.02)

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ด้วยค่า t (Independent t-Test) พบว่าไม่แตกต่างกันและได้วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (N = 32)

กลุ่มตัวอย่าง	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	74.72	5.78	19.29	< .001
กลุ่มควบคุม	48.63	5.67		

$p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ หลังการทดลองในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 74.72 (SD = 5.78) และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 48.63 (SD = 5.67) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่า t (Independent t-Test) พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($t_{70} = 19.29, p < .001$)

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุก่อนและหลังการทดลอง (N = 36)

กลุ่มตัวอย่าง	M	SD	D	t	p
ก่อนการทดลอง	47.72	6.15			
หลังการทดลอง	74.72	5.78	-27.00	-20.35	<.001

$p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง เท่ากับ 47.72 (SD = 6.15) และหลังการทดลอง เท่ากับ 74.72 (SD = 5.78) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ - 27.00 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหารก่อนและหลังการทดลอง ด้วยค่า t (Paired t-Test) พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{35} = - 20.35, p < .001$)

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง (N = 36)

กลุ่มตัวอย่าง	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	32.25	3.56		
กลุ่มควบคุม	24.30	5.99	6.83	<.001

$p < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานยาหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 32.25 (SD = 3.56) และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานยาของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 24.30 (SD = 5.99) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานยาหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่า t (Independent t-Test) พบว่าความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($t_{70} = 6.83, p < .001$)

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (N = 36)

กลุ่มตัวอย่าง	M	SD	D	t	p
ก่อนการทดลอง	24.30	5.99			
หลังการทดลอง	32.25	3.56	-7.94	7.94	$p < .001$

$p < .05$

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง เท่ากับ 24.30 (SD = 5.99) และหลังการทดลอง เท่ากับ 32.25 (SD = 3.56) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานยาก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ -7.94 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการรับประทานยาก่อนและหลังการทดลอง ด้วยค่า t (Paired t-Test) พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{35} = 7.94, p < .001$)

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง (N = 36)

กลุ่มตัวอย่าง	M	SD	t	p
กลุ่มทดลอง	92.83	4.37		
กลุ่มควบคุม	100.17	5.00	6.25	$< .001$

$p < .05$

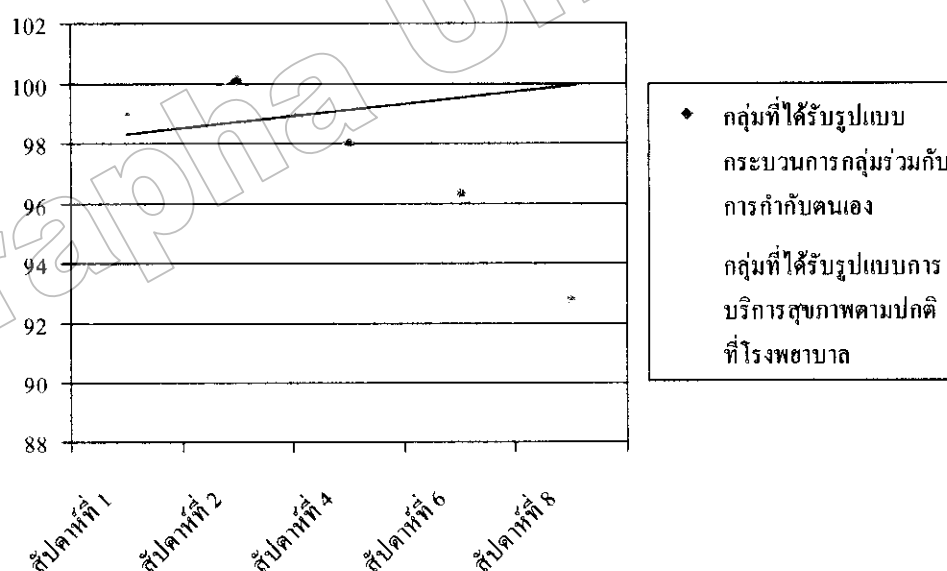
จากตารางที่ 14 พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 92.83 (SD = 4.27) และค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 100.17 (SD = 5.00) เมื่อทดสอบความแตกต่างของระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่า t (Independent t-Test) พบว่าความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($t_{70} = 6.25, p < .001$)

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของผู้ป่วยโรค
ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (N = 36)

กลุ่มตัวอย่าง	M	SD	\bar{D}	t	p
ก่อนการทดลอง	98.69	5.14			
หลังการทดลอง	92.83	4.37	2.73	12.85	p < .001

p < .05

จากตารางที่ 13 พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง เท่ากับ 98.69 (SD = 5.14) และหลังการทดลอง เท่ากับ 92.83 (SD = 4.37) ผลต่างของค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกก่อนและหลังการทดลอง เท่ากับ 2.73 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การรับประทานยา ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยค่า t (Paired t-Test) พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{35} = 12.85, p < .001$)



ภาพที่ 7 กราฟเส้นแสดงผลของการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตค่าไดแอสโตลิกของ
ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง
และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตค่าไดแอสโตลิกของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มที่ได้รับรูปแบบการกระบวนกรกลุ่มร่วมกับการทำกับตนเองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก เท่ากับ 98.92 ระหว่างการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความดันโลหิตไดแอสโตลิก เท่ากับ 110 ในสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก เท่ากับ 96.33 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก เท่ากับ 92.83 (ตามลำดับ) ส่วนในกลุ่มที่ได้รับรูปแบบการบริการสุขภาพตามปกติที่โรงพยาบาลก่อนการทดลองในสัปดาห์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก เท่ากับ 99.14 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก เท่ากับ 100.17 (ตามลำดับ)