

มหาวิทยาลัยบูรพา  
ณระยอง อ.เมือง จ.ชลบุรี 2013

ผลของรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดตราด

พรพนิต ปวงนิคม

29 เม.ย. 2554

286096

10.9.2554

10.9.2554

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดำเนินการตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤศจิกายน 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ พรพนิต ปวงนิยม ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย  
บูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ เกษุรานนท์)

.....กรรมการ  
(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิรุบุตร)

คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร ทรัพย์กรานนท์)

วันที่.....๒๗.....เดือน.....พฤศจิกายน.....พ.ศ. 2552

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมและ รองศาสตราจารย์ ดร.พรทิพย์ เกตุรานนท์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้รับความกรุณา ให้ความรู้ คำปรึกษา ข้อคิดเห็น แนะนำ ตรวจสอบ รวมถึงช่วยเหลือข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เป็น ประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ และส่งเสริม สนับสนุนให้กำลังใจ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ เป็นอย่างดี รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในหลักสูตรการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนแก่ศิษย์ อันเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุง วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณา ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือที่ เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณสมาชิกในครอบครัว เพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติ ชุมชนทุกท่าน รวมถึงผู้สนับสนุนทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ให้การสนับสนุนและให้ กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

พรพนิต ปวงนิม

การวิจัยนี้ได้รับการอุดหนุนวิทยานิพนธ์  
จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา  
ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2552

49924055: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถตนเอง/ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ/ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง  
ระดับความดันโลหิต

พรพนิต ปวงนิม: ผลของรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดตราด (THE EFFECT OF SELF-EFFICACY PROGRAM ON HEALTH PROMOTING BEHAVIOR AMONG PREHYPERTENSION ADULTS IN MUANG DISTRICT, TRAT PROVINCE) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ศ.ค. 155 หน้า. ปี พ.ศ. 2552.

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขของประเทศไทยที่ยังคงมีแนวโน้มสูงขึ้น การรับรู้ความสามารถตนเองจะส่งผลทำให้กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งผลให้มีระดับความดันโลหิตลดลงและไม่ก้าวไปสู่การเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด ด้านการออกกำลังกาย และระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดตราด สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีจับคู่ตัวอย่างจากทะเบียนคัดกรองความดันโลหิตสูงของศูนย์สุขภาพชุมชน 2 แห่ง จำนวน 50 คู่ หลังจากนั้นจับฉลากศูนย์สุขภาพชุมชนเป็นกลุ่มทดลอง 1 แห่ง กลุ่มควบคุม 1 แห่ง โดยกลุ่มทดลองได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง วัดผลก่อนและหลังการศึกษาโดยใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด ด้านการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารด้านการจัดการความเครียด และด้านการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ คือ การนำรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในชุมชน เพื่อควบคุมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและลดจำนวนผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่ต่อไป

49924055: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORD: SELF-EFFICACY/ HEALTH PROMOTING BEHAVIOR/ PREHYPERTENSION ADULTS/ BLOOD PRESSURE

PORNPANIT PUANGNIYOM: THE EFFECT OF SELF-EFFICACY PROGRAM ON HEALTH PROMOTING BEHAVIOR AMONG PREHYPERTENSION ADULTS IN MUEANG DISTRICT, TRAT PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H. 155 P. 2009.

Hypertension is a national public health problem with rising trend. Self-efficacy program would help the prehypertension adults have health promoting behaviors resulting in decreasing lower blood pressure and protecting them from hypertension. This quasi-experimental research aimed to study the effect of self-efficacy program on health promoting behavior including eating, stress management, exercise, and level of blood pressure among prehypertension adults. Matched-pair technique was used to select the sample from screening records of two primary care units. Fifty subjects were assigned into an experimental group and a control group. Only the experimental group received self-efficacy program for 8 weeks. Data were analyzed by using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and analysis of covariance (ANCOVA).

The results of this study revealed that the experimental group had higher score of health promoting behavior including eating behavior, stress management, and exercise better than the control group. Blood pressure of the experimental group was significantly lower than the control group. It is recommended that self-efficacy program should be applied for prehypertension adults in order to control and prevent hypertension, which consequently leads to decrease a number of new hypertension patients.

## สารบัญ

|                                                                                               | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                                                          | จ    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                                                       | ฉ    |
| สารบัญ.....                                                                                   | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                                                              | ญ    |
| สารบัญภาพ.....                                                                                | ฎ    |
| บทที่                                                                                         |      |
| 1 บทนำ.....                                                                                   | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                                                           | 1    |
| คำถามในการวิจัย.....                                                                          | 6    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                                                                  | 6    |
| สมมติฐานในการวิจัย.....                                                                       | 6    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                                                        | 6    |
| นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....                                                               | 7    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                                                     | 8    |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....                                                     | 9    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                                         | 10   |
| โรคความดันโลหิตสูงและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                                 | 10   |
| กลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง.....                                                         | 47   |
| การรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง<br>ต่อโรคความดันโลหิตสูง..... | 48   |
| 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....                                                                  | 57   |
| รูปแบบการวิจัย.....                                                                           | 57   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                  | 57   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                                                               | 58   |
| การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....                                                            | 60   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                                                                                                     | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| การเก็บรวบรวมข้อมูล                                                                                                                       | 69   |
| การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง                                                                                                           | 70   |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้                                                                                                          | 71   |
| 4 ผลการวิจัย                                                                                                                              | 72   |
| ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง                                                                                                             | 72   |
| เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังได้รับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง        | 76   |
| เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงหลังได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง | 91   |
| 5 สรุปและอภิปรายผล                                                                                                                        | 94   |
| ผลการวิจัย                                                                                                                                | 94   |
| อภิปรายผล                                                                                                                                 | 96   |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้                                                                                                          | 100  |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป                                                                                                          | 100  |
| บรรณานุกรม                                                                                                                                | 102  |
| ภาคผนวก                                                                                                                                   | 111  |
| ภาคผนวก ก                                                                                                                                 | 112  |
| ภาคผนวก ข                                                                                                                                 | 114  |
| ภาคผนวก ค                                                                                                                                 | 116  |
| ภาคผนวก ง                                                                                                                                 | 119  |
| ภาคผนวก จ                                                                                                                                 | 122  |
| ภาคผนวก ฉ                                                                                                                                 | 125  |
| ภาคผนวก ช                                                                                                                                 | 127  |
| ภาคผนวก ซ                                                                                                                                 | 130  |
| ภาคผนวก ฌ                                                                                                                                 | 133  |



# สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                      | หน้า |
|----------------------------|------|
| ภาคผนวก ฉ.....             | 135  |
| ภาคผนวก ข.....             | 139  |
| ภาคผนวก ก.....             | 141  |
| ภาคผนวก ง.....             | 144  |
| ภาคผนวก จ.....             | 147  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย..... | 155  |

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หัวข้อ                                                                                                                                                                                                     | หน้า |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1        | ความต้องการของโซเดียมในร่างกายคนแยกตามเพศและอายุ.....                                                                                                                                                      | 28   |
| 2        | ปริมาณของโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค.....                                                                                                                                                   | 29   |
| 3        | ตัวอย่างอาหารที่มีไขมันแทรกอยู่มาก (Invisible Fat).....                                                                                                                                                    | 31   |
| 4        | ตัวอย่างอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง (100 กรัม).....                                                                                                                                                           | 31   |
| 5        | สัดส่วนของชนิดอาหารที่มีพลังงานเท่ากับ 2000 กิโลแคลอรี.....                                                                                                                                                | 35   |
| 6        | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพ การศึกษา อาชีพ รายได้<br>โรคประจำตัว ประวัติครอบครัว ประวัติการดื่มเหล้า สูบบุหรี่.....                                                                     | 73   |
| 7        | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ.....                                                                                                                                                       | 75   |
| 8        | จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถตนเองของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ<br>ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด ด้านการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มทดลองเมื่อได้รับรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง.....      | 76   |
| 9        | ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง<br>ก่อนและหลังการทดลอง.....                                                                                                       | 77   |
| 10       | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ<br>รับประทานอาหารของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกรายชื่อก่อนและหลังการ<br>ทดลอง (ค่าเฉลี่ยที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 0-2 คะแนน).....   | 78   |
| 11       | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ระหว่างกลุ่มทดลอง<br>และกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA).....                                                                     | 82   |
| 12       | ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง<br>ก่อนและหลังการทดลอง.....                                                                                                          | 83   |
| 13       | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ<br>จัดการความเครียดของกลุ่มทดลอง จำแนกรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการ<br>ทดลอง (ค่าเฉลี่ยที่เป็นไปได้อยู่ระหว่าง 0-2 คะแนน)..... | 84   |
| 14       | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและ<br>กลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA).....                                                                       | 87   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่                                                                                                                             | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้าน<br>การออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง.....                      | 88   |
| 16 ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง<br>ก่อนและหลังการทดลอง.....                                  | 89   |
| 17 ชนิดของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....                                                                    | 89   |
| 18 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม<br>ควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA).....      | 90   |
| 19 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....                                                       | 91   |
| 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตซิสโตลิก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม<br>ควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA).....   | 92   |
| 21 ค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการ<br>ทดลอง.....                                                 | 92   |
| 22 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตไดแอสโตลิก ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม<br>ควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)..... | 93   |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่                                                                                                                                                           | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย                                                                                                                                           | 9    |
| 2 กลไกการเกิดความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ                                                                                                                    | 15   |
| 3 ขั้นตอนการรักษาความดันโลหิตสูง                                                                                                                                 | 24   |
| 4 แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยความดันโลหิตสูงเล็กน้อย                                                                                                               | 25   |
| 5 แสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญหาชีวิตภาพและสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ | 49   |
| 6 แสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น                                                                         | 51   |
| 7 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น                                                                         | 52   |