

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองในกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

|                                 |                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กลุ่มทดลอง                      | O <sub>1</sub> .....X.....O <sub>2</sub>                                                          |
| กลุ่มควบคุม                     | O <sub>3</sub> .....O <sub>4</sub>                                                                |
| O <sub>1</sub> , O <sub>3</sub> | หมายถึง การวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และระดับความดันโลหิต ก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |
| O <sub>2</sub> , O <sub>4</sub> | หมายถึง การวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และระดับความดันโลหิต หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |
| X                               | หมายถึง รูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง                                                            |

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดตราด ตามผลการคัดกรองความดันโลหิตสูงจากศูนย์สุขภาพชุมชนจำนวน 20 แห่งในปี พ.ศ. 2550 ทั้งเพศชายและหญิง จำนวน 6,484 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในอำเภอเมือง จังหวัดตราด ตามผลการคัดกรองความดันโลหิตสูงจากศูนย์สุขภาพชุมชนจำนวน 20 แห่งในปี พ.ศ. 2550 และมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria)

1. อายุระหว่าง 35- 60 ปี
2. มีค่าความดันโลหิตตัวบนอยู่ระหว่าง 130-139 มิลลิเมตรปรอท หรือค่าความดันโลหิตตัวล่างอยู่ระหว่าง 85-89 มิลลิเมตรปรอท
3. ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร
4. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้ง

## 5. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างออก (Exclusion Criteria)

1. คิ่มีสุราเป็นประจำ
2. เคยได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคความดันโลหิตสูง
3. เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต และอัมพาต

## ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) (Cohen, 1988) โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ค่าผลที่เกิดจากสิ่งทดลอง (Effect Size) ขนาดอิทธิพลปานกลางเท่ากับ .50 และระดับนัยสำคัญเท่ากับ .05 (Cohen, 1988 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตนรากุล, 2547) จากนั้นจึงหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางของโคเฮน (Cohen, 1988, pp. 54 – 55 อ้างถึงใน อนุช นัยวัฒน์, 2549, หน้า 136) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 50 คน รวมทั้งสองกลุ่ม จำนวน 100 คน

## วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 1 เลือกศูนย์สุขภาพชุมชนจำนวน 2 แห่ง จากจำนวนทั้งสิ้น 20 แห่ง ด้วยวิธีการจับฉลาก ได้ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลห้วยแร่และศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลซำราก

ขั้นตอนที่ 2 คัดเลือกกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงในปี พ.ศ. 2550 จากทะเบียนคัดกรองความดันโลหิตสูงของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลห้วยแร่ มีกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงจำนวน 252 คน และศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลซำราก จำนวน 148 คน

ขั้นตอนที่ 3 จับฉลากรายชื่อในศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลห้วยแร่ และจับกลุ่มตัวอย่างในศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลซำราก ให้มีลักษณะเหมือนกันในเรื่อง เพศ และอายุห่างกันไม่เกิน 5 ปี ทำเช่นนั้นจนครบ 50 คู่

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คู่ หลังจากนั้นจับฉลากศูนย์สุขภาพชุมชนเป็นกลุ่มทดลอง 1 แห่ง กลุ่มควบคุม 1 แห่ง ได้ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลห้วยแร่เป็นกลุ่มทดลอง และศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลซำรากเป็นกลุ่มควบคุม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
2. เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

1. รูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1977) โดยมีการจัดกิจกรรมเป็นเวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง

2. คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด

3. แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

4. แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง

5. แผ่นบันทึกเสียง(ซีดี) เพลงดังดอกไม้บาน แห่งเสถียรธรรมสถาน

6. เครื่องเล่นแผ่นบันทึกเสียง(ซีดี)

7. เครื่องวัดความดันโลหิตพร้อมหูฟัง 1 ชุด

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยกำหนดแนวคิดในการสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการควบคุมความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว ความเพียงพอของรายได้ ระยะเวลาการมีระดับความดันโลหิตสูงเกินปกติ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการควบคุมความดันโลหิตสูงด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด และด้านการออกกำลังกาย โดยลักษณะข้อคำถามด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งมีตัวเลือก 3 ระดับ ดังนี้

|                  |         |                                                                        |
|------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | หมายถึง | ผู้ตอบคำถามมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นมากกว่า 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | หมายถึง | ผู้ตอบคำถามมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้น 1-3 ครั้งใน 1 สัปดาห์      |
| ไม่ปฏิบัติเลย    | หมายถึง | ผู้ตอบคำถามไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย                   |

เกณฑ์การให้คะแนนกำหนดไว้ดังนี้

ข้อความที่แสดงพฤติกรรม ข้อความที่แสดงพฤติกรรม

|                  | ทางบวก | ทางลบ |
|------------------|--------|-------|
| ปฏิบัติเป็นประจำ | 2      | 0     |
| ปฏิบัติบางครั้ง  | 1      | 1     |
| ไม่ปฏิบัติเลย    | 0      | 2     |

เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด โดยใช้วิธีอิงเกณฑ์ตามแบบสัมฤทธิ์ที่สร้างขึ้น กำหนดเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนน 0 - 0.5 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี

คะแนน > 0.5 - 1.5 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน > 1.5 - 2 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

ส่วนลักษณะข้อคำถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นข้อคำถามที่สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม หรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีการแบ่งลักษณะการออกกำลังกายเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หมายถึง ผู้ตอบคำถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ หมายถึง ผู้ตอบคำถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่แน่นอน หรือน้อยกว่า 30 นาที น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ไม่ออกกำลังกาย หมายถึง ผู้ตอบคำถามไม่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเลย และมีเกณฑ์การให้คะแนนกำหนดไว้ ดังนี้

|                        |   |       |
|------------------------|---|-------|
| ออกกำลังกายสม่ำเสมอ    | 2 | คะแนน |
| ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ | 1 | คะแนน |
| ไม่ออกกำลังกาย         | 0 | คะแนน |

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยไปหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ หลังจากปรับปรุงข้อเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาอีกครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.88

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูงจำนวน 30 คน ในศูนย์สุขภาพชุมชนที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อตรวจสอบความเข้าใจในภาษาที่ใช้ ความเข้าใจในการตอบคำถาม ความชัดเจนของข้อคำถามและความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ ตลอดจนความบกพร่องที่อาจเกิดจากเทคนิคการสัมภาษณ์ เพื่อให้สื่อความหมายให้เข้าใจตรงกัน โดยพิจารณาจากคำตอบและการตอบของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บได้มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร  $\alpha = .74$  ด้านการจัดการความเครียด  $\alpha = .79$  และด้านการออกกำลังกาย  $\alpha = .76$

#### การทดลอง

รูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเองนี้ประยุกต์จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) ซึ่งอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ ได้แก่ การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง ประสบการณ์จากการเห็น การใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์ โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมงต่อกลุ่ม จำนวน 4 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียดกิจกรรม ดังนี้

#### แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการรับประทานอาหารด้านการจัดการความเครียด ด้านการออกกำลังกาย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 16-17 คน

##### อุปกรณ์/ สื่อ

1. คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
2. ตัวแบบที่มีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านการรับประทานอาหาร

การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง 1 คน

3. แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

4. แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง  
กิจกรรม

1. ประเมินระดับความดันโลหิตของสมาชิกกลุ่ม โดยวัดความดันโลหิต แจ้งผลระดับความดันโลหิตให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้ พร้อมทั้งบันทึกลงในตารางบันทึกการตรวจสุขภาพ (ด้านหลังคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูง) เพื่อให้สมาชิกรับรู้สภาวะระดับความดันโลหิตของตนเอง และแจกคู่มือการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกัน โรคความดันโลหิตสูงให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน

2. สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดระยะเวลาการทำการวิจัย และทำกิจกรรมสัมพันธ์ ดังรายละเอียดในภาคผนวก เพื่อสร้างความคุ้นเคยก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

3. เรียนรู้ประสบการณ์จากตัวแบบ ผู้วิจัยแนะนำตัวแบบที่มีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ สุขภาพดี มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด โดยให้ตัวแบบถ่ายทอดประสบการณ์การปฏิบัติตัวและให้สมาชิกได้ซักถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับตัวแบบ

4. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง โดยผู้วิจัยสอบถามระดับความดันโลหิตของแต่ละคน และให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จากนั้นผู้วิจัยสรุปความเข้าใจที่ถูกต้อง และให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องโรคความดันโลหิต การปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดที่ถูกต้อง ดังรายละเอียดในภาคผนวก และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย ผู้วิจัยสรุปประเด็นทั้งหมด

5. ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยพูดกระตุ้นและชักจูงให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความสามารถตนเอง ว่าจะมีสุขภาพที่ดีและปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูงได้ หากมีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและสามารถควบคุมการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง

5.2 สอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์และระยะเวลาของผลลัพธ์ ของสมาชิกแต่ละคน ว่าสมาชิกแต่ละคนมีความคาดหวังในผลลัพธ์อย่างไรบ้างและคิดว่าจะต้องใช้ระยะเวลาเท่าไร จึงจะประสบความสำเร็จตามความคาดหวังนั้น และให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

5.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตัว และบันทึกลงในแบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน พร้อมทั้งอธิบายวิธีการลงแบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

6. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง สรุปและกระตุ้นการรับรู้ความสามารถตนเองกับสมาชิกที่ยังไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวด้านต่าง ๆ

7. ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

8. นัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

**เกณฑ์การประเมินผล**

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยประเมินจากบรรยากาศในการจัดกิจกรรม

2. ตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง

3. มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยประเมินจากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

**แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ที่ถูกต้อง

2. สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง

3. เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมอาหาร

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 16-17 คน

**อุปกรณ์/ สื่อ**

1. ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการลดความดันโลหิตได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 1 คน

2. แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

3. แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

**กิจกรรม**

1. สร้างสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม

2. สร้างเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ผู้วิจัยประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ของสมาชิกแต่ละคนในสัปดาห์ที่ผ่านมา ว่าสามารถปฏิบัติตัวได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ รับฟังปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และมีการปรับเป้าหมายให้เป็นเป้าหมายที่สามารถปฏิบัติได้จริง พร้อมทั้งพูดคุยให้กำลังใจในการปฏิบัติตัวเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

### 3. เรียนรู้ประสบการณ์จากตัวแบบ

3.1 เลือกตัวแทนสมาชิกกลุ่มที่ปฏิบัติตัวจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เล่าถึงวิธีการปฏิบัติตัวในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

3.2 ผู้วิจัยแนะนำตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมความดันโลหิตสูงโดยให้ตัวแทนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนประสบความสำเร็จในการควบคุมความดันโลหิตสูง พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับตัวแบบ

### 4. ผู้วิจัยให้ความรู้กับสมาชิกกลุ่ม ในหัวข้อต่อไปนี้

4.1 เกล็ดโซเดียมต่อการเพิ่มความดันโลหิต ดังรายละเอียดในภาคผนวก เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการควบคุมอาหารเค็ม ผู้วิจัยซักถามความเข้าใจของสมาชิกแต่ละคนเกี่ยวกับอาหารที่มีเกล็ดโซเดียม โดยให้สมาชิกแต่ละคนเสนออาหารที่มีเกล็ดโซเดียมสูงมาคนละ 1 ชื่อ และให้สมาชิกร่วมกันตัดสินว่าอาหารที่สมาชิกแต่ละคนเสนอนั้น มีเกล็ดโซเดียมหรือไม่เหมาะสมกับการรับประทานหรือไม่ โดยเปรียบเทียบกับตารางแสดงปริมาณของโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

4.2 อาหารแดช DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ดังรายละเอียดในภาคผนวก

4.3 ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การงดสูบบุหรี่ การลดและควบคุมน้ำหนักตัว การงดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ เป็นต้น และพฤติกรรมที่สมาชิกเห็นประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้อง

5. ตั้งเป้าหมายการปฏิบัติตัวครั้งต่อไป โดยผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดของตนเองครั้งต่อไป พร้อมทั้งบันทึกลงในแบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการควบคุมอาหารของกลุ่มเพื่อนำไปปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง

6. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง และกระตุ้นการรับรู้ความสามารถตนเองกับสมาชิกที่ยังไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวด้านต่าง ๆ

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย สรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

8. นัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สามารถตอบคำถามเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้อย่างถูกต้อง

2. สามารถเลือกอาหารเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้อย่างถูกต้อง

3. มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยประเมินจากแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

#### แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ในการออกกำลังกายและจัดการความเครียด ที่ถูกต้อง
2. สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการออกกำลังกายและจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองในด้านการจัดการความเครียด ด้านการเรื่องการออกกำลังกาย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 16-17 คน

##### อุปกรณ์/สื่อ

1. แผ่นบันทึกเสียง(ซีดี) เพลงดังดอกไม้บาน แห่งเสถียรธรรมสถาน
2. เครื่องเล่นแผ่นบันทึกเสียง (ซีดี)
3. แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน
4. แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง

##### กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพ โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. กระตุ้นการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียดในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่ามี การปฏิบัติตัวเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในแบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตนหรือไม่ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ยังมีสิ่งใดที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ

3. เรียนรู้ประสบการณ์จากตัวแบบ เลือกตัวแทนสมาชิกกลุ่มที่มีการปรับเป้าหมายในสัปดาห์ที่ผ่านมา และสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้มาเล่าถึงวิธีการปฏิบัติตัว พร้อมทั้งถ่ายทอดวิธีการแก้ไขปัญหามาให้สมาชิกกลุ่มฟัง และร่วมกันแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4. ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ดังรายละเอียดในภาคผนวก ผู้วิจัยร่วมกันอภิปรายปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย ให้กำลังใจกับสมาชิกที่ยังไม่ออกกำลังกายโดยเน้นให้เห็นถึงประโยชน์และผลที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย และกระตุ้นให้สมาชิกที่ปฏิบัติอยู่ มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มเชื่อมั่นในความสามารถตนเองว่าการออกกำลังกายจะสามารถทำให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

5. สมาชิกเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้วิจัยสอบถามสมาชิกถึงวิธีการออกกำลังกายที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเอง พร้อมทั้งสรุปประเด็นเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย

6. การจัดการความเครียด ผู้วิจัยสอบถามถึงสาเหตุ วิธีการแก้ไขปัญหา การเผชิญปัญหา แนวทางและประสบการณ์ในการจัดการความเครียดของสมาชิกแต่ละคน และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

7. ผู้วิจัยให้สมาชิกมีการสำรวจหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และหาแนวทางในการจัดการความเครียดตามแนวทางของแต่ละคน ผู้วิจัยสรุปแนวทางการจัดการความเครียดที่กลุ่มสามารถใช้ได้

8. นำเสนอแนวทางการผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีการฝึกหายใจคลายเครียดร่วมกับการใช้ดนตรีคลายเครียด โดยมีขั้นตอนดังนี้

8.1 ให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายที่สุด จากนั้นค่อย ๆ หับตา ทำจิตใจให้สงบ

8.2 ผู้วิจัยเปิดเพลงดังดอกไม้นานตลอดตามเบา ๆ

8.3 ขณะหลับตา ให้สมาชิกพยายามนึกถึงภาพที่สวยงาม เช่น ภาพทุ่งหญ้าที่เต็มไปด้วยต้นไม้น้อย นกกำลังบินบนท้องฟ้า ดอกไม้กำลังบานสะพรั่ง สายธารไหลริน โดยให้สมาชิกจินตนาการตามเนื้อเพลงที่ได้ยิน

8.4 ผ่อนลมหายใจเข้าออกช้า ๆ นานประมาณ 3-5 นาที จนจบเพลงจากนั้นให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกกันภายในกลุ่มและสรุปวิธีการจัดการความเครียด

9. กระตุ้นการรับรู้ความสามารถตนเองของสมาชิกให้เกิดความเชื่อมั่น โดยชักจูงและให้กำลังใจกับสมาชิกในการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียดว่าสามารถกระทำหากมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

10. ตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดครั้งต่อไป พร้อมกระตุ้นให้ทำปฏิบัติตัวต่ที่บ้านอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ และให้สมาชิกบันทึกการปฏิบัติตามเป้าหมายลงในแบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตัว

11. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง และกระตุ้นการรับรู้ความสามารถตนเองกับสมาชิกที่ยังไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัว

12. นัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สามารถตอบคำถามในการออกกำลังกายและการจัดการความเครียดได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้
3. มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยประเมินจากแบบสัมภาษณ์การรับรู้

ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

#### แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง และมั่นใจในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

ขนาดของกลุ่ม 16-17 คน

##### อุปกรณ์/สื่อ

1. ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมความดันโลหิตสูง เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย

2. แผ่นบันทึกเสียง (ซีดี) เพลงดังดอกไม้บาน แห่งเสถียรธรรมสถาน

3. เครื่องเล่นแผ่นบันทึกเสียง (ซีดี)

4. แบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตน

5. แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเอง

##### กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธ์ภาพ โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม
2. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยผู้วิจัยสอบถามสมาชิกถึงการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และผ่อนคลายความเครียดในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าสามารถ

ปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ และมีเป้าหมายใดที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายหาแนวทางแก้ไข ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม ให้กำลังใจ ชักจูงใจให้เกิดความมั่นใจและความพยายามในการดูแลตนเองต่อไปเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยพูดคุยถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงด้านต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง ได้แก่ การงดสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดกาแฟ การลดและควบคุมน้ำหนักตัว เป็นต้น โดยกระตุ้น ชักจูงให้สมาชิกเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง และแนะนำให้สมาชิกมีการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำทุกปี เพื่อให้ปลอดภัยจากโรคความดันโลหิตสูง

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย เพิ่มความมั่นใจในการปฏิบัติตัว และให้ความรู้กับสมาชิกกลุ่มในส่วนที่ยังขาด

7. ตั้งเป้าหมาย ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายของตนเอง และให้กลุ่มตั้งเป้าหมายในการลดความดันโลหิตร่วมกัน อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ชักจูงและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีการปฏิบัติตามแนวทางกิจกรรมที่ผ่านมามีบ้านอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งให้สมาชิกบันทึกการปฏิบัติตามเป้าหมายลงในแบบบันทึกเป้าหมายการควบคุมการปฏิบัติตัว

8. กิจกรรมป้องกันความดันโลหิตสูง

8.1 ผู้วิจัยชักชวนให้สมาชิกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการฝึกหายใจคลายเครียดร่วมกับการใช้ดนตรีคลายเครียด

8.2 ให้สมาชิกออกกำลังกายร่วมกัน โดยให้ตัวแทนที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมความดันโลหิตสูง เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย

9. สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตัวด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้ร่วมกันใน 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ

10. ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง และกระตุ้นการรับรู้ความสามารถตนเองกับสมาชิกที่ยังไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติตัว

11. กิจกรรมอำลา โดยการร้องเพลงร่วมกัน

## การประเมินผล

1. สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง โดยประเมินจากแบบสัมภาษณ์ การรับรู้ความสามารถตนเองของกลุ่มเสี่ยงความดันโลหิตสูง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการพหุกิจสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำเสนอ โครงร่างการวิจัยและเครื่องมือวิจัย เพื่อขอรับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัวจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงสาธารณสุขอำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยเข้าพบและแนะนำตัวต่อสาธารณสุขอำเภอเมืองตราด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ประสานงานกับศูนย์สุขภาพชุมชน ประธานกรรมการชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อแนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในงานวิจัยครั้งนี้ โดยยึดหลักการพหุกิจสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง
5. นัดกลุ่มตัวอย่าง ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนแต่ละแห่ง เพื่อแนะนำตัว ขออนุญาตทำการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัย

## 6. การรวบรวมข้อมูล

### 6.1 กลุ่มควบคุม

6.1.1 ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุม ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนในพื้นที่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการนัดพบและการยุติการนัดพบ พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัย แจกหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มควบคุมเซ็นชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

6.1.2 สัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด จากนั้นทำการวัดและบันทึกความดันโลหิต

6.1.3 นักกลุ่มควบคุมอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8 ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนในพื้นที่ เพื่อ สัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด และ ด้านการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิมและทำการวัดความดันโลหิต

6.1.4 ให้ความรู้ในเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด และแจกคู่มือ การดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

## 6.2. กลุ่มทดลอง

6.2.1 ผู้วิจัยพบกลุ่มทดลอง ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนในพื้นที่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ในการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการนัดพบ และการยุติการนัดพบ พร้อมทั้งขอ ความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมแจกหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ให้กลุ่มทดลองเซ็นชื่อยินยอม ให้เข้าร่วมการวิจัย

6.2.2 แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 16-17 คน สัมภาษณ์พฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด และด้านการออกกำลังกาย จากนั้นทำการวัดความดันโลหิต

6.2.3 ทำการทดลองโดยใช้รูปแบบการรับรู้ความสามารถตนเอง กลุ่มละ 4 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์

6.2.4 นักกลุ่มทดลองอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8 ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนในพื้นที่ เพื่อ สัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการ ออกกำลังกาย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด โดยใช้แบบสัมภาษณ์ชุดเดิม และทำการวัดความดันโลหิต

## การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยการนำเสนอโครงการวิจัยและเครื่องมือ วิจัย เพื่อขอรับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา หลังจากนั้น ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ชี้แจงถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัย ไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลที่จะได้รับ จากโรงพยาบาลหรือศูนย์สุขภาพชุมชน คำตอบรับหรือข้อมูลทุกอย่างผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และในระหว่างการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างไม่พอใจหรือไม่ต้องการตอบคำถามหรือไม่ต้องการเข้า ร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการศึกษาได้ก่อนการดำเนินการวิจัยจะสิ้นสุด การกระทำ ดังกล่าวจะไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่าง

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูลตามคุณลักษณะประชากรและสังคม โดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) เพื่อเปรียบเทียบ

2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการจัดการความเครียด และด้านการออกกำลังกาย หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพก่อนการทดลองเป็นตัวแปรปรวนร่วม

2.2 ระดับความดันโลหิต หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการทดลอง กับกลุ่มควบคุม โดยมีค่าความดันโลหิตก่อนการทดลองเป็นตัวแปรปรวนร่วม

3. ทดสอบที่ระดับนัยสำคัญ .05