


ผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ  
อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี


อุดมลักษณ์ จำสัดย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
ตุลาคม 2550  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

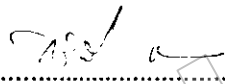
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ อุดมลักษณ์ จำสัดย์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย  
บูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

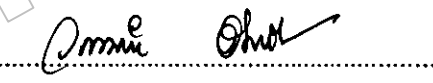
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)

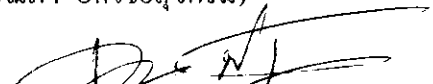
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

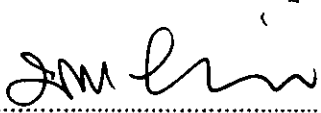
  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุลี ทองวิเชียร)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ)

  
..... กรรมการ  
(ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

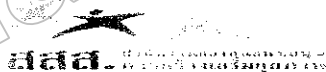
  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่...1...เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ. 2550

การวิจัยนี้ได้รับการอุดหนุนทุนวิทยานิพนธ์  
จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา  
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2549

และ

โครงการสนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ของ สสส. ปี 2549  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ  
ดร.วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ  
ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ รวมทั้งการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และ  
สนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณ  
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ  
ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ  
ทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำแนวทางการพัฒนา  
เครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณเกษณี พรหมอินทร์ และเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพชุมชน  
โรงพยาบาลชลุง รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและการสนับสนุนในการทดลอง  
และเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้ให้ความช่วยเหลือทางเทคนิคสูงกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน  
ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ทุกท่าน ที่กรุณาอบรมบ่มเพาะการเป็นนักศึกษาและนักวิจัยที่ดี  
ในสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน และขอขอบคุณเพื่อนนิสิตปริญญาโทสาขาการพยาบาล  
เวชปฏิบัติชุมชนทุกคน ที่ให้การสนับสนุนและกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วง  
ด้วยดี

อุดมลักษณ์ จำสัดย์

47921889: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ/ การรับรู้ความสามารถแห่งตน/ พฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ/  
ความเครียด/ ระดับความดันโลหิต/ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

อุดมลักษณ์ จำสัดย์: ผลลัพธ์ของการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ อำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี (OUTCOME OF SELF-  
EFFICACY DEVELOPMENT REGARDING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN  
ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS IN KHLUNG DISTRICT, CHANTHABURI PROVINCE)  
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ส.ค., วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D.  
119 หน้า. ปี พ.ศ. 2550.

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย และมีแนวโน้ม  
เพิ่มมากขึ้น การพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการ  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เหมาะสม ส่งผลให้ผู้ป่วยสามารถลดความเครียด และลดระดับความดันโลหิต  
ลงได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการพัฒนา  
ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระดับ  
ความเครียดและค่าความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยประยุกต์แนวคิด  
การรับรู้ความสามารถแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ  
ที่รับการรักษาในคลินิก โรคความดันโลหิตสูง ในศูนย์สุขภาพชุมชน ในเขตอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี  
คัดเลือกศูนย์สุขภาพชุมชน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 2 แห่ง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากศูนย์สุขภาพ  
ชุมชนทั้ง 2 แห่ง ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ นำมาจับคู่ 3 ด้าน คือ เพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรค  
ความดันโลหิตสูง จำนวน 50 คู่ หลังจากนั้นสุ่มศูนย์สุขภาพชุมชน เป็นกลุ่มทดลอง 1 แห่ง กลุ่มควบคุม  
1 แห่ง โดยกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามรูปแบบ  
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรม  
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบประเมินความเครียด และเครื่องวัดความดันโลหิตชนิดปรอทตั้งโต๊ะ  
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาความสามารถแห่งตน มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนน  
พฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อดีกว่ากลุ่มควบคุม มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และมี  
ระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อเสนอจากการวิจัยครั้งนี้  
คือการนำรูปแบบการพัฒนาความสามารถแห่งตนไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิด  
ไม่ทราบสาเหตุในกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป จะส่งผลในการควบคุมความดันโลหิต และป้องกันภาวะแทรกซ้อน  
ที่อาจเกิดขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

47921889: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORDS: MUSCLE RELAXATION/ SELF-EFFICACY/ STRESS MUSCLE RELAXATION BEHAVIOR/ STRESS/ BLOOD PRESSURE/ ESSENTIAL HYPERTENSION PATIENTS

UDOMLUX JAMSAT: OUTCOME OF SELF-EFFICACY DEVELOPMENT REGARDING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS IN KHLUNG DISTRICT, CHANTHABURI PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H., WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D. 119 P. 2007.

Hypertension is a major public health problem in Thailand and trend to be increased. Self-efficacy development regarding progressive muscle relaxation may assist hypertensive patients to have a good muscle relaxation and decrease stress as well as the blood pressure. The purpose of this research was to determine the outcome of self-efficacy development regarding progressive muscle relaxation in muscle relaxation behavior, stress and blood pressure in essential hypertensive patients. The sample was one hundred essential hypertensive patients and was recruited randomly from two hypertension clinics of primary care units in Khlung district, Chanthaburi province. The samples were matched 50 couplets by gender, age and duration of illness. The treatment group received the self-efficacy development regarding progressive muscle relaxation programme for 4 weeks and the control group received the normal care. Outcomes were measured before and after received the self-efficacy development regarding progressive muscle relaxation programme. Self-reported questionnaires including the muscle relaxation behavior questionnaire, the stress questionnaire, and the sphygmomanometer were used to collect data. Data was analyzed by descriptive statistics, including frequency, percentage and Analysis of Covariance (ANCOVA).

The results revealed that the treatment group had a significant better muscle relaxation behavior and lower stress level also blood pressure them the control group at the level of .05. The promoting self-efficacy development regarding progressive muscle relaxation programme is important for blood pressure control and can be applied to hypertensive patients to control the blood pressure and prevent the hypertensive complication in order to improve the quality of life in hypertensive patients.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานในการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ศึกษาประกอบไปด้วย.....	7
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
โรคความดันโลหิตสูง.....	11
ความเครียดกับภาวะความดันโลหิตสูง.....	24
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับความเครียด.....	35
การพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	38
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะความดันโลหิตสูง ความเครียด และพฤติกรรม การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	44
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	47
รูปแบบการวิจัย.....	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	48

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	51
การทดลอง.....	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	54
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	58
4 ผลการวิจัย.....	59
ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	59
ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก่อนคลายกล้ามเนื้อของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	62
ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	66
ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตของ ผู้ป่วยความดัน โลหิตสูง หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	69
5 สรุปและอภิปรายผล.....	71
ผลการวิจัย.....	71
อภิปรายผล.....	73
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	77
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยไปครั้งต่อไป.....	78
บรรณานุกรม.....	79
ภาคผนวก.....	87
ภาคผนวก ก.....	88
ภาคผนวก ข.....	90
ภาคผนวก ค.....	92
ภาคผนวก ง.....	95



## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก จ.....	98
ภาคผนวก ฉ.....	101
ภาคผนวก ช.....	105
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	119

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	สรุปขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 55
2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้..... 60
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระยะเวลาการเป็นโรค ความดันโลหิตสูง..... 61
4	ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลัง การทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ อยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน)..... 62
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำแนกรายชื่อของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ อยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน)..... 63
6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังได้รับการพัฒนา ความสามารถแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)..... 65
7	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ อยู่ระหว่าง 0-60 คะแนน)..... 66
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด จำแนกรายชื่อของ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ อยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน). 67
9	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด หลังได้รับการพัฒนาความสามารถแห่งตน ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)..... 68
10	ค่าเฉลี่ยระดับความดัน ไซแอสโตลิกของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง..... 69
11	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับความดัน ไซแอสโตลิก หลังได้รับการพัฒนาความสามารถ แห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ..... 70

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	10
2 กลไกการเกิดความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ.....	16
3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์.....	39
4 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์ต่อ การกระทำพฤติกรรม.....	40

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University