

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่ม ต่อพฤติกรรมการปฏิบัติตน ระดับความดันโลหิต ดัชนีมวลกายและระดับไขมันในเลือดของผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ได้กลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 29 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นเครื่องมือทดลองและเครื่องมือวัดผลกระบวนการกลุ่มที่มีความตรงและหาความเชื่อมั่น กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 12 สัปดาห์ กิจกรรมกลุ่มประกอบด้วย 1) เสริมความรู้เรื่องภาวะความดันโลหิตสูง/ภาวะไขมันในเลือดสูงและการปฏิบัติตนในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง 2) เสริมทักษะการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและฝึกออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบ paired t-test และ independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตน ด้านการควบคุมอาหาร การคลายเครียดและการลดหรืองด ใช้น้ำตาลและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย หลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติตน ด้านการออกกำลังกายและการลดหรืองดสูบบุหรี่ และระดับไขมันในเลือด ได้แก่ Cholesterol, Triglyceride, HDL-Cholesterol, LDL-Cholesterol ก่อนและหลังการทดลอง มีค่าไม่แตกต่างกัน

2. กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการปฏิบัติตน ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย ระดับความดันโลหิตและดัชนีมวลกาย ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนพฤติกรรมการปฏิบัติตนด้านการคลายเครียด การลดหรืองดสูบบุหรี่ การลดหรืองด ใช้น้ำตาลและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และค่าระดับไขมันในเลือด (Cholesterol, Triglyceride, HDL-Cholesterol และ LDL-Cholesterol) มีค่าไม่แตกต่างกันกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าระดับความดันโลหิตสูงขึ้นภายหลังการทดลอง

This quasi-experimental research were to examine and compare the effects of group dynamic on self practice, blood pressure, BMI and blood lipid profiles of the hypertensive elderly. The sample were drawn and devided in to two groups, experimental and control group. These two groups consisted of 29 and 30 elders, respectively. Group dynamics process was utilized in experimental groups for 12 weeks. The process composed of 1) provide the elders on the knowledge of the hypertension, blood lipid profiles and self practice to control blood pressure and 2) enhancing skill of the elders on food selection and exercise. A qualified instrument was used to collect data and the data were analyzed by using paired t-test and independent t-test.

The results of the study revealed that

1. After experiment, experimental groups had significantly better score toward self practice on dietary control, stress management, tea, coffee and alcohol intake, and health assessment, blood pressure and BMI more than before experiment at the level of .05. There were no significantly difference of the score on exercise, smoking, blood cholesterol, triglyceride, HDL- cholesterol and LDL-cholesterol between before and after experiment.

smoking, blood cholesterol, triglyceride, HDL- cholesterol and LDL-cholesterol between before and after experiment.

2. The experimental groups had significantly better score toward self practice on nutrition, exercise, blood pressure and BMI more than control groups at the level of .05. There were no significantly difference of the score on stress, smoking, alcohol, blood cholesterol, triglyceride, HDL- cholesterol and LDL- cholesterol between experimental and control group.