202845

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และทักษะการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ในตำบลเนินเพิ่ม อำเภอนครไทย จังหวัดพิษณุโลกจำนวน 30 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แบบสอบถามมีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.81 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมความรู้ เจตคติ และทักษะการส่งเสริมสุขภาพ ทำการทดลองทั้งหมด 4 ครั้ง ประกอบด้วย การให้ความรู้โดยการบรรยายเรื่องโรคความดันโลหิตสูง การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด ร่วมกับการให้ความรู้ผ่านหอกระจายข่าว และการเข้าร่วมชมรมออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบการเปรียบเทียบ t -Test

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 9 คะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนภายหลังการทดลองสูงกว่า คะแนนก่อนการทดลองทุกด้าน ($\bar{X}$ = 2.10 และ 2.67) ตามลำดับ

2. ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 12 พบว่าคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองครั้งที่ 2 สูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน ($\bar{X}$ = 2.10, 2.68) ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบผลการทดลองสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่12 ภายหลังการมีส่วนร่วมของชุมชน ผลปรากฏว่า คะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าคะแนนเฉลี่ยในสัปดาห์ที่ 12 สูงกว่าค่าเฉลี่ยในสัปดาห์ที่ 9 ทุกด้าน

202845

The purpose of this quasi-experimental research, one group pre-post test, were to compare health behaviors before and after intervention of health promotion program of prehypertensive people. A sample of 30 prehypertensive women in Noenphoem subdistrict, Nakhonthai district, Phitsanulok , were selected through purposive sampling. The questionnaire consisted of health promotion behaviors, tested reliability by Cronbach alpha coefficient, was 0.81. The research instruments consisted of knowledge, attitude and health promotion skills enhancing program. The program participated by village health volunteers, was implemented for 12 weeks. The subjectes were educated by direct health teaching and village broadcasting. Exercise group was organized by village health volunteers. Data were analyzed by using mean, standard deviation and t -Test.

The results were as follows:

1. After 9^{th} weeks of experiment, health behavior of prehypertensive people, before and after experiment was significant difference at .05 level. Mean score after experiment was higher than that of before experiment ($\overline{X}$ = 2.10, 2.67), respectively.

2. When compared health behavior between before and after 12^{th} weeks of experiment, there was significant different at .05 level. Mean score after 12^{th} week of experiment was higher than that of before experiment ($\overline{X}$ = 2.10, 2.68) , respectively.

3. When compared health behavior between 9^{th} and 12^{th} week of experiment, there was significant different at .05 level. Mean score of 9^{th} week of experiment was higher than that of 12^{th} week ($\overline{X}$ = 2.67, 2.68) , respectively.