

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



248515

การค้นคว้าวิจัยที่นำไปสู่โครงการกึ่งอัตโนมัติสูงในล่องเรือเก็บขยะ  
จากอ่าวตงสาฬง

วิษณุ สิทธิธูณี

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสารสนเทศในสังคม

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
กันยายน 2554

๒๐๐๒๕๓๐๔๕

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



248515

การดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเคียนซา  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วีรชน สิทธิฤทธิ



วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
กันยายน 2554

การดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเคียนซา  
จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วีรชน สิทธิฤทธิ์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์chner ช้างน้อย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์



อาจารย์ ดร.จิตติมา กตัญญู

21 กันยายน 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้เมตตา ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ความรู้ คอยกระตุ้นและสนับสนุน ส่งเสริมผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และ อาจารย์ ดร.จิตติมา กัตัญญ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณารับเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ เพื่อให้งานวิจัยชิ้นนี้มีเนื้อหาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลำปาง แสนจันทร์ อาจารย์ประจำภาควิชาสถิติ ในการถ่ายทอดความรู้ แนวคิด และแนวทางการทำวิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาส่งเสริมสุขภาพทุกท่าน ที่ให้แบบอย่างที่ดีของความเป็นครู ในการถ่ายทอดวิชา ความรู้ แนวความคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ตลอดระยะเวลาการศึกษา

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเคียนซา ตลอดจนเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเคียนซา ผู้เกี่ยวข้องทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดการทำงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ กลุ่มตัวอย่าง และผู้เกี่ยวข้องที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิจัยครั้งนี้จนเสร็จสิ้นตลอดระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และชีวิตที่ดีงาม แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณครอบครัว สิทธิฤทธิ์ และครอบครัว รอดเจริญ ตลอดจนเพื่อนสนิททุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาการศึกษา

คุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มอบเป็นอาจารย์ บุษาคันคุณครู อาจารย์ บุพการี และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้ภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนในศักยภาพที่ตนมี

วีรชน สิทธิฤทธิ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงในอำเภอ เคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี
ผู้เขียน	นายวีรชน สิทธิฤทธิ
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์

### บทคัดย่อ

248515

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง และเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงให้ความดันโลหิตสูงลดลง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเคียนซา อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 31 เมษายน พ.ศ. 2554 จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบประเมินการดำเนินชีวิต ข้อมูลการจัดกิจกรรมเพื่อปรับการดำเนินชีวิต จำนวน 30 คน ด้วยสมัครใจ และข้อมูลการติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อหาค่า ร้อยละ เกลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไค – สแควร์ และการวิเคราะห์เนื้อหาของการจัดกิจกรรม

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

1. การดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงโดยรวมทั้ง 7 ด้าน ควรแก้ไข เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุข ด้านรู้จักตนเองและการจัดการกับความเครียดและด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ควรแก้ไขเช่นกัน ส่วนด้านกิจกรรมนันทนาการและการพักผ่อน อยู่ในระดับที่ต้องแก้ไข

2. ผลการทดสอบความเป็นอิสระกันหรือสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับข้อมูลลักษณะบุคคล พบว่า เพศมีสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเอง อายุ ระดับการศึกษามีสัมพันธ์กับโภชนาการ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย รายได้มีสัมพันธ์กับกิจกรรมนันทนาการและการพักผ่อนและการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุข ระดับ

การศึกษา รายได้มีสัมพันธ์กับการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียด สถานภาพสมรส รายได้ มีสัมพันธ์กับการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 และยังพบว่า อาชีพ ไม่ได้มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต ทุกๆ ด้าน

ดังนั้น การจัดบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ควรจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และรายได้ของผู้ป่วย โดยเน้นการสร้างตระหนักรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพตนเองก่อนอายุ 32 ปี และเน้นเป็นพิเศษในกลุ่มเพศหญิง กลุ่มที่มีระดับการศึกษาน้อยกว่าระดับประถมศึกษาซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวางแผนงาน

### 3. ผลจากการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต

3.1 ด้านความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโรคความดันโลหิตสูง พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีค่าสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และจากผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สามารถอนุมานได้ว่า กระบวนการจัดกิจกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เพิ่มขึ้น อันเนื่องจาก กระบวนการจัดกิจกรรมเป็นการสร้างแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ตลอดจนการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น การบริโภค การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงการลดปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ เช่น ความขี้เกียจ ความไม่รู้ ไม่มีเวลา ไม่พึงพอใจ และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

3.2 ด้านพฤติกรรมปฏิบัติ พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติ ในลักษณะหรือทิศทางที่ดีขึ้น เช่น ด้านความสามารถในการดูแลตนเอง มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 25 คน ได้มีการนอนหลับ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง และมีผู้เข้าร่วมกิจกรรม 29 คน ไม่ดื่มกาแฟ เป็นต้น และจากผลของการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่กินรสเค็ม กล่าวว่า “ได้นำเอาความรู้จากการจัดกิจกรรมไปพูดคุยกับคนในครอบครัว เกี่ยวกับการปรุงอาหารที่มีไขมัน มีรสเค็ม เมื่อกินบ่อยๆ จะทำให้ความดันสูง” เนื่องจาก การมีกลยุทธ์ที่ชัดเจนในการปฏิบัติพฤติกรรมและการให้แรงเสริมทางบวกในการปฏิบัติพฤติกรรม ความตั้งใจเป็นตัวผลักดันให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

<b>Thesis Title</b>	Life Maintenance Leading to Hypertension in Khian Sa District, Surat Thani Province
<b>Author</b>	Mr. Werachon Sittirit
<b>Degree</b>	<i>Master of Education (Health Promotion)</i>
<b>Thesis Advisor</b>	Assistant Professor Dr. Suchada Kraipaiboon

## ABSTRACT

248515

This research is an action research with the purposes as follow: to study lifestyle leading to hypertension and modify lifestyle leading to the hypertension to be decreased. The population in this study was patients with hypertension admitted for treatment in Khian Sa Hospital, Khian Sa District, Surat Thani Province during 1 February to 31 April 2011, total 120 persons. The tools used for data collection were lifestyle assessment form, data of provision of activities in order to modify lifestyle, total 30 persons, with willingness, and data of following up result. The data was analyzed using statistic software in order to determine percentage, means, standard deviation, Chi – square test, and analysis on contents of activities provision.

The study result revealed as follow:

1. Totally, the lifestyle leading to hypertension of the patients with hypertension in 7 aspects should be corrected. As consideration on each aspect, it was found that ability of self care, nutrition, exercise, healthcare and taking service of public health system, self awareness and stress management, and living in society and environment should be corrected but recreation activity and relaxation were in the level required to be corrected.

2. The result of test of independence or correlation between living in aspects and personal information revealed that **gender** was correlated with ability of self care, **age and education level** were correlated with nutrition, **marital status, education level, and income** were correlated with exercise, **income** was correlated with activity and relaxation, and health care and taking service of public health

system, **education level and income** were correlated with self awareness and stress management, and **marital status, and income** were correlated with living in society and environment at 0.05 level of statistical significance. And it also revealed that **career** was not correlated with any aspects of lifestyle.

Thus, health management for promotion of desirable behavior and prevention of hypertension should provide the activities conforming to gender, age, marital status, education level, and income of the patients by focusing on making awareness on modify of behavior of consumption, exercise, and self health care before age of 32 years, especially the group of women and persons with education lower than primary education. The result of this study is very useful for planning.

### 3. Result of provision of activities for modification of lifestyle

3.1 For knowledge and understanding of hypertension, it was found that total averaged score after activity was higher than total averaged score before activity. And as comparison total averaged score before and after activity, it was found that the averaged score before and after activity was different at 0.05 level of statistical significance. This may be estimated that the process of provision of activity in order to modify lifestyle leading to hypertension caused the attendees had knowledge increased since the process of provision of activity motivated people to develop or modify behavior of living and be aware of usefulness of modify of behavior such as consumption, exercise, and self health care, including decreasing problem and obstacle making people unable to modify behavior of health promotion such as laziness, ignorance, non-satisfaction, and misunderstanding of behavior.

3.2 For behavior of practice, it was found that the behavior of practice was modified in the better form or direction, for example, for ability of self care, 25 attendees had sleeping at least 6-8 hours and 29 attendees did not drink coffee. And the result of discussion with those who did not eat food with salty taste, they said “the knowledge from provision of activity was discussed with members in family about cooking food with fat and salty taste that having them often will bring about hypertension”. This is because the clear strategy for practice of behavior and giving positive reinforcement for practice of behavior and determination can drive people to practice health behavior.

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิด ทฤษฎีการดำเนินชีวิต	7
วิธีการดำเนินชีวิตกับภาวะสุขภาพ	13
สิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมมนุษย์	23
สังคมและวัฒนธรรมพฤติกรรมมนุษย์	24
ความเชื่อกับพฤติกรรมมนุษย์	28
โรคความดันโลหิตสูง	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
กรอบแนวคิดการวิจัย	46
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
การหาคุนภาพของเครื่องมือ	50
รายละเอียดของการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต	5

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูล	52
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	55
ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง	58
ผลการทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่าง	
การดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับข้อมูลลักษณะบุคคล	59
ส่วนที่ 2 ข้อมูลการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่	
โรคความดันโลหิตสูง	61
ผลการวิเคราะห์แบบทดสอบความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง	64
ส่วนที่ 3 การติดตามผลหลังการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต	67
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	74
สรุปและอภิปรายผล	74
ข้อเสนอแนะ	85
บรรณานุกรม	87
ภาคผนวก	90
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ	91
ภาคผนวก ข แบบประเมินแบบทดสอบ	92
ภาคผนวก ค แบบทดสอบ	99
ภาคผนวก ง รายละเอียดผลการทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กัน	
ระหว่างการดำเนินในด้านต่างๆ กับข้อมูลลักษณะบุคคล	102
ภาคผนวก จ รายละเอียดการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต	126
ประวัติผู้เขียน	130

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละจำแนกตามลักษณะบุคคล	55
2	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิต ที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง จำแนกตามรายด้าน และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน	58
3	แสดงผลการทดสอบความเป็นอิสระหรือความสัมพันธ์กันระหว่าง การดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับลักษณะบุคลิกภาพรวม	59
4	แสดงคะแนนความรู้และคะแนนค่าเฉลี่ยจากแบบทดสอบความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง จำแนกตามก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	67
5	แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมระหว่างคะแนนก่อนและ หลังเข้าร่วมกิจกรรม (n = 30)	69
6	แสดงข้อมูลการติดตามผลหลังการจัดกิจกรรม จำแนกตามรายด้าน (n=30)	70

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
1 แผนภูมิประกอบ แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง	18
2 กรอบแนวคิดการวิจัย	46