

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) โดยใช้รูปแบบศึกษาหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลัง (One group pre - post test design) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัยที่จะนำเสนอ ดังนี้

1. ขั้นตอนการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ช่วงที่ 1 ศึกษาสภาพการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

1. ดำเนินการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น เพื่อให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมดในเขตความรับผิดชอบของตำบลหนองฉาง และบันทึกระดับความดันโลหิต ชีพจร และการหายใจ

2. นำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจมาเพื่อพิจารณาคัดเลือกแบบเจาะจง เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างตามข้อกำหนดของการวิจัย

3. ประเมินผลการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ทำการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยดัดแปลงจาก สุวิมล สันติเวส (2545) ก่อนใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม และภายหลังใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ช่วงที่ 2 ใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

1. การใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยผู้วิจัยนำโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของ ฉัตรชัย ไหมเขียว (2544) ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน คือ 1. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร 2. การสนับสนุนด้านอารมณ์ 3. การสนับสนุนด้านทรัพยากร 4. การสนับสนุนด้านการประเมินระยะเวลาการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมสำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 สัปดาห์ เริ่มจากวันที่ 2 เดือนตุลาคม พ.ศ.2549 ถึงวันที่ 4 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2549

2. ทำการประเมินพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และวัดระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ที่อาศัยอยู่ใน ตำบลหนองฉาง อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่อาศัยอยู่ใน ตำบลหนองฉาง อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากจำนวนประชากรดังกล่าวข้างต้น โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป
2. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ระดับความรุนแรงในระยะที่ 1 หรือระยะที่ 2
3. ไม่มีภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ที่เป็นอันตรายหรือเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ได้แก่ อัมพาต จอตาเสื่อม โรคหัวใจ โรคไตวาย โรคกระดูกและข้อ
4. สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ดี
5. ยินยอมและให้ความร่วมมือในการวิจัย
6. อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้
 - 6.1 อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง
 - 6.2 รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ
 - 6.3 มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้

6.4 สมัครใจเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

ช่วงที่ 1 ศึกษาสภาพการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง รายละเอียดในการพัฒนาเครื่องมือวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์

เป็นแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ของสุวิมล สันติเวช (2545) จำนวน 15 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติกิจกรรมเป็นประจำ ปฏิบัติกิจกรรมบ่อยครั้ง ปฏิบัติกิจกรรมนาน ๆ ครั้ง และ ไม่ปฏิบัติกิจกรรมเลย โดยกำหนดคะแนนดังนี้

ปฏิบัติกิจกรรมเป็นประจำ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติกิจกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติกิจกรรมนาน ๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่ปฏิบัติกิจกรรมเลย	ให้	1	คะแนน

การแปลผลคะแนน โดยการปรับเกณฑ์ประมาณค่า 3 ระดับดังนี้

1. ระดับต่ำ หรือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ต้องได้คะแนนระหว่าง 15 - 30 คะแนน
2. ระดับปานกลาง หรือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายปานกลาง ต้องได้คะแนนระหว่าง 31 - 45 คะแนน
3. ระดับสูง หรือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง ต้องได้คะแนนระหว่าง 46 - 60 คะแนน

2. แบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ จำนวนสมาชิกในครอบครัว สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระยะเวลาที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับความดันโลหิต โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย จำนวน 15 ข้อ

ขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามและการพัฒนา

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงแบบสัมภาษณ์

2. ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ของสุวิมล สันติเวส (2545) จำนวน 15 ข้อ

3. นำแบบสัมภาษณ์เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาจากความเห็นว่าข้อคำถามแต่ละข้อตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยกำหนดคะแนนความคิดเห็นไว้ ดังนี้ (บุญเรียง ขจรศิลป์. 2543 : 111)

+1 = แน่ใจว่าข้อคำถามวัดตรงตามเนื้อหา

0 = ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดตรงตามเนื้อหา

-1 = แน่ใจว่าข้อคำถามไม่วัดตรงตามเนื้อหา

แล้วนำแบบสัมภาษณ์แต่ละข้อมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence, IOC) โดยข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.66 ขึ้นไปจึงจะถือว่าข้อคำถามนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหาและจะถูกคัดเลือกไว้เป็นแบบสัมภาษณ์ต่อไป สรุปว่ามีข้อคำถามที่ถูกคัดเลือกไว้จำนวน 15 ข้อ

4. นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ตำบลบ้านเก่า อำเภอนองขาง จังหวัดอุทัยธานี ที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง 30 ราย ในระหว่างวันที่ 20 กันยายน 2549 ถึงวันที่ 22 กันยายน 2549 จากนั้นนำคะแนนที่ได้คำนวณหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chronbach 's coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83

5. นำแบบสัมภาษณ์เสนอกรรมการที่ปรึกษางานวิจัยเพื่อขอความเห็นชอบ และนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ช่วงที่ 2 การใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงประกอบด้วย การสนับสนุน 4 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนด้านข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลคำแนะนำในเรื่องความดันโลหิตสูง การออกกำลังกาย และให้ข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัว เกี่ยวกับบทบาทการเป็นผู้ให้

การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่าง ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา และให้ข้อมูลย้อนกลับในการออกกำลังกาย แก่กลุ่มตัวอย่าง

2. การสนับสนุนด้านอารมณ์ โดยการให้สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ คอยกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย

3. การสนับสนุนด้านทรัพยากร เช่น วัสดุสิ่งของหรือบริการ โดยสมาชิกในครอบครัว ช่วยเหลือ ดูแลจัดเตรียมอุปกรณ์ หรือจัดเตรียมสถานที่ในการออกกำลังกาย หรือพาผู้สูงอายุ ไปออกกำลังกาย

4. การสนับสนุนด้านประเมิน เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงด้วยคำพูดหรือการแสดงออกโดยสมาชิกในครอบครัวและผู้วิจัย เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงนำข้อมูลที่ได้ไปประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายและการควบคุมระดับความดันโลหิต

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการให้การสนับสนุนทางสังคมแก่กลุ่มตัวอย่าง ทั้งแบบเป็นกลุ่ม และรายบุคคลโดยใช้โปรแกรมเดียวกัน

ในกรณีเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยได้จัดผู้สูงอายุเข้ากลุ่ม ๆ ละ 4 - 5 คน มีการจัดตามโปรแกรม โดยเริ่มขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การออกกำลังกาย และบทบาทในการให้การสนับสนุนแก่กลุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนการ ผู้วิจัย จัดกิจกรรมให้แก่กลุ่มตัวอย่างตามโปรแกรม วันละ 1 ครั้งนาน 30 - 60 นาที เป็นเวลา 3 วัน/สัปดาห์ ติดต่อกัน

ในกรณีรายบุคคล ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกในครอบครัว จัดกิจกรรมให้แก่กลุ่มตัวอย่าง แต่ละรายที่บ้านโดยมีขั้นตอนเช่นเดียวกันกับการให้โปรแกรมเป็นกลุ่ม

การดำเนินการตามโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมให้แก่กลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 8 สัปดาห์ มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ และปรากฏผลภายหลังการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมดังแสดง ในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 แสดงโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 1 2 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านข้อมูล	<p>1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยกล่าวทักทาย ชักถาม พูดคุยในเรื่องทั่วไป กับสมาชิกในครอบครัว กับกลุ่มตัวอย่าง</p> <p>2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่ สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ เรื่องโรคความดันโลหิตสูงสาเหตุอาการของโรคและภาวะแทรกซ้อน</p> <p>3. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มตัวอย่าง</p>	<p>- กลุ่มตัวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้วิจัย และตอบสนองในเรื่องที่พูดคุยกันเป็นอย่างดี ประกอบกับผู้วิจัยทำงานทางด้านชุมชนอยู่แล้วจึงเกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือ</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในข้อมูลที่น่าเสนอ และไม่ทราบเรื่องการรับประทานอาหารเช้าว่ามีผลต่อระดับความดันโลหิต</p> <p>- ผู้ปรุงอาหารในครอบครัวไม่ทราบว่า การใช้สารปรุงรสมีผลต่อระดับความดันโลหิต</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจในเรื่องการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยบรรยายและมีการซักถามในบางประเด็นที่สงสัย เช่น ระยะเวลาานที่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย</p>

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 1 2 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านข้อมูล	4. ชักถามบทบาทของสมาชิกภายในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง 5. ผู้วิจัยให้ข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัว เรื่องบทบาทของการเป็นผู้ให้การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างในการออกกำลังกาย	การเตรียมพร้อมของสภาพร่างกายก่อนออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวหลังออกกำลังกาย - มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการออกกำลังกายซึ่งกันและกัน - สมาชิกในครอบครัวไม่ทราบว่าตนเองมีบทบาทและความสำคัญต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง - สมาชิกในครอบครัวทราบบทบาทในการเป็นผู้ให้การสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวหลายคนมีความสนใจที่จะไปออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง - มีการจัดตั้งกลุ่มช่วยดูแลสุขภาพซึ่งกันและกันชื่อว่า "กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน" ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง อสม. สมาชิกในครอบครัว และอบต.

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>2 ตุลาคม 2549</p> <p>15.00-16.00 น.</p>	<p>ด้านข้อมูล</p>	<p>6. ผู้วิจัยให้สมาชิกในครอบครัวและกลุ่มตัวอย่างชมวีดิทัศน์การออกกำลังกายที่เหมาะสม</p> <p>7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวและกลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาและข้อสงสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</p> <p>8. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>	<p>- สมาชิกในครอบครัวและกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและรับรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง</p> <p>- สมาชิกในครอบครัวและกลุ่มตัวอย่างซักถามเพิ่มเติมข้อมูลด้านการแต่งกาย การเตรียมความพร้อม ก่อนและหลังการออกกำลังกายรวมทั้งระยะเวลาในการออกกำลังกาย</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นพร้อมกันว่าควรเป็นเวลา 15.00 – 16.00 น. ณ บริเวณศูนย์สาธารณสุขมูลฐานประจำหมู่บ้าน</p>
<p>3 ตุลาคม 2549</p> <p>15.00-16.00 น.</p>	<p>ด้านอารมณ์</p>	<p>1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างพูดคุยซักถามอาการของโรค และประเมินสัญญาณชีพ รวมทั้งความเครียด ความวิตกกังวลเพื่อประเมินความพร้อมทางด้านร่างกาย</p>	<p>- สัญญาณชีพพบว่ามีส่วนใหญ่ปกติ</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างรู้สึกผ่อนคลายและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมและมีการเตรียมตัวเพื่อออก</p>

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>3 ตุลาคม 2549</p> <p>15.00-16.00 น.</p>	<p>ด้านอารมณ์</p> <p>ด้านข้อมูล</p> <p>ด้านอารมณ์</p> <p>ด้านข้อมูล</p>	<p>และอารมณ์เมื่อพบปัญหาผู้วิจัยจะช่วยแก้ไขปัญหาก่อนเริ่มกิจกรรม</p> <p>2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิก ชมวีดีทัศน์ โดยบอกวัตถุประสงค์ของการชมวีดีทัศน์</p> <p>ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัว ชมวีดีทัศน์การเสนอตัวแบบกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม</p> <p>3. ผู้วิจัยพูดชักจูงให้กลุ่มตัวอย่างสนใจในการออกกำลังกาย</p> <p>4. ผู้วิจัยให้ข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและการออกกำลังกายเพิ่มเติมจากตัวแบบโดยครอบคลุมเนื้อหา การออกกำลังกายในเรื่องความหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ อันตราย ขั้นตอนและข้อควรปฏิบัติในการ</p>	<p>กำลังกายด้วยการแต่งกายที่เหมาะสม</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างรับทราบและ มีความตั้งใจที่ชมวีดีทัศน์ และมีการซักถามเพิ่มเติมใน บางเรื่อง</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างสนใจและพยายามจดจำพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจที่จะฝึกปฏิบัติ การออกกำลังกาย</p> <p>- กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึง วัตถุประสงค์ ประโยชน์ อันตราย ขั้นตอน และข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง</p>

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 1 4 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน	และการสนทนาเมื่อพบปัญหาผู้วิจัยได้ช่วยแก้ไขปัญหาก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการออกกำลังกาย ตามที่กลุ่มตัวอย่างเลือก โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและช่วยเหลือในการออกกำลังกาย และผู้วิจัยให้คำแนะนำคำชมเชยในการออกกำลังกายเมื่อกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติได้ดีหรือมีความพยายามในการปฏิบัติ 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวซักถามปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและร่วมค้นหาแนวทางการแก้ไข 4. หลังเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรมและกล่าวคำอำลากลุ่มตัวอย่างและ	- กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติตามการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอน - กลุ่มตัวอย่างไม่มีข้อสงสัยและสามารถตอบคำถามของผู้วิจัยได้อย่างถูกต้อง

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 1			
4 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านการประเมิน	บอกเวลานัดพบในวันถัดไป	
5 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านอารมณ์	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุยซักถามอาการและอาการแสดงของโรคความดันโลหิตสูง ประเมินสัญญาณชีพ ได้แก่ชีพจร ความดันโลหิต การหายใจ รวมทั้งการประเมินด้านอารมณ์ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวลจากการสังเกตสีหน้าท่าทางการพูดคุยสนทนา และเมื่อพบปัญหาผู้วิจัยได้ช่วยแก้ไขปัญหาก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม	- กลุ่มตัวอย่างมีความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ - กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายได้โดยไม่วิตกกังวล
	ด้านการประเมิน	2. ผู้วิจัยทบทวนการฝึกออกกำลังกายตามที่กลุ่มตัวอย่างเลือก โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและช่วยเหลือในการออกกำลังกาย และผู้วิจัยให้คำแนะนำกล่าวคำชมเชยในการออกกำลังกาย เมื่อตัวอย่าง	- กลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายได้ถูกต้องตามขั้นตอน

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 1 5 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านการประเมิน ด้านอารมณ์	ปฏิบัติได้ดีหรือมีความพยายามในการปฏิบัติ 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและร่วมค้นหาแนวทางการแก้ไข 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายที่บ้าน หรือรวมกลุ่มออกกำลังกายก็ได้ตามความต้องการของกลุ่มตัวอย่างโดยมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	- กลุ่มตัวอย่างไม่มีข้อสงสัย - กลุ่มตัวอย่างมีความสะดวกสบายในการออกกำลังกายตามแบบที่ตนเองเลือกอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้านและในกลุ่มที่ออกกำลังกายร่วมกัน - กลุ่มตัวอย่างสมัครใจที่จะแต่งกายตามแบบปกติในการออกกำลังกายแทนการสวมใส่ชุดกีฬาเพื่อความสบาย - ผลพลอยได้ที่เกิดจากโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมได้แก่ 1. สมาชิกในครอบครัวมีความตื่นตัวในการเข้ากลุ่มเพื่อออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุน ทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 1 5 ตุลาคม 2549 15.00-16.00 น.	ด้านอารมณ์		2. มีผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย
สัปดาห์ที่ 2-7 9 ตุลาคม – 27 พฤศจิกายน 2549 15.00 -16.00 น.	ด้านอารมณ์	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุยซักถามอาการ ประเมินสัญญาณชีพ ประเมินด้านอารมณ์	3. กลุ่มตัวอย่างร่วมออกกำลังกายกับชมรมสร้างสุขภาพในพื้นที่และออกกำลังกายเองในบริเวณบ้านของตนเอง
	ด้านข้อมูล	2. ผู้วิจัยทบทวนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบอีกครั้ง 3. ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจในความพยายามของกลุ่มตัวอย่างที่การออกกำลังกายพร้อมทั้งกระตุ้นให้	- ประเมินความดันโลหิตซ้ำ พบว่าผลปกติ - กลุ่มตัวอย่างเข้าใจการเกี่ยวกับออกกำลังกายไม่มีข้อซักถาม - กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 2-7 9 ตุลาคม - 27 พฤศจิกายน 2549 15.00 -16.00 น.	ด้านข้อมูล ด้านทรัพยากร/ ด้านการประเมิน	กลุ่มตัวอย่างให้มีการ ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ 4. ผู้วิจัยแจกสมุดบันทึก พร้อมอธิบายให้กลุ่ม ตัวอย่างและสมาชิกใน ครอบครัวทราบถึงวิธีการ ลงบันทึก 5. ผู้วิจัยกล่าวคำอำลา ตัวอย่างและบอกวันนัด พบอีกครั้งในสัปดาห์หน้า	- สมาชิกในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างช่วยลงสมุด บันทึก การออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 8 28 พฤศจิกายน - 4 ธันวาคม 2549 15.00 -16.00 น.	ด้านการประเมิน	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย กลุ่มตัวอย่างพูดคุย ชักถาม ทั่วไปและวัดความดันโลหิต 2. ผู้วิจัยตรวจดูสมุดการ บันทึกการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างตาม หลักการออกกำลังกายที่ ถูกต้อง 3 วันต่อสัปดาห์ พร้อมสอบถามสมาชิกใน ครอบครัวถึงพฤติกรรม การออกกำลังกายของ กลุ่มตัวอย่างและซักถาม ปัญหา หากพบปัญหา และอุปสรรคจะร่วมกัน หาแนวทางแก้ไข	- กลุ่มตัวอย่างมีความดัน โลหิตปกติ - มีชมรมอื่นในชุมชนเข้า ร่วมกิจกรรมการออก กายร่วมทั้งกับกลุ่ม ตัวอย่าง

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุนทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 8 28 พฤศจิกายน – 4 ธันวาคม 2549 15.00 - 16.00 น.	ด้านการประเมิน ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านประเมิน	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3. ผู้วิจัยกล่าวคำชมเชยและให้กำลังใจในความพยายามของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายพร้อมทั้งให้สมาชิกในครอบครัวคอยกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4. กลุ่มตัวอย่างได้เป็นต้นแบบในการปฏิบัติตนที่ดีเรื่องการออกกำลังกายในคลินิกโรคความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาล 5. ผู้วิจัยกล่าวคำอำลาตัวอย่างและบอกวันนัดพบอีกครั้งในสัปดาห์หน้า 6. เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายกับกลุ่มตัวอย่างและกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ	- มีชมรมอื่นในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง - กลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 5-6 วันต่อสัปดาห์และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักลดลง - กลุ่มตัวอย่างสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ในระดับปกติ

สัปดาห์/วันที่/เวลา	การสนับสนุน ทางสังคม	กิจกรรม	ผลการปฏิบัติ
สัปดาห์ที่ 8 28 พฤศจิกายน - 4 ธันวาคม 2549 15.00 - 16.00 น.	ด้านข้อมูล	7. ผู้วิจัยได้เน้นเรื่องปัจจัย ที่มีผลต่อการควบคุมระดับ ความดันโลหิต ได้แก่ การออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ การบริโภค อาหารที่ถูกต้อง การรับประทานยา	

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการเก็บข้อมูลในตำบลหนองฉาง อำเภอหนองฉาง ได้แก่ หมู่ 1 บ้านหนองแบนใน หมู่ 2 บ้านหนองแบนนอก หมู่ 3 บ้านบ่อมาตร์ หมู่ 4 บ้านห้วยพระจันทร์ หมู่ 5 มีเขตเทศบาล 6 ชุมชน หมู่ 6 บ้านทุ่งทอง หมู่ 7 บ้านเกาะกว้าง ในระหว่างวันที่ 2 ตุลาคม 2549 ถึงวันที่ 4 ธันวาคม 2549 ตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ถึงนายกเทศมนตรี ตำบลหนองฉาง นายกองดีการบริหารส่วนตำบล ตำบลหนองฉาง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขออนุญาตรวบรวมข้อมูล

2. เมื่อได้รับหนังสืออนุมัติ ผู้วิจัยเข้าพบประธานชุมชน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข เจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการวิจัย และดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

2.2 สัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงตามแบบสัมภาษณ์ก่อนใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมกับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือในการวิจัย สร้างสัมพันธภาพ พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงและสมาชิกในครอบครัว ในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงโดยใช้แบบสัมภาษณ์ สอบถามข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการออกกำลังกาย โดยวิธีการอ่านให้ฟังแล้วให้ผู้สูงอายุตอบ ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุและออกกำลังกายให้กับกลุ่มตัวอย่าง และสัมภาษณ์ การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงเป็นรายเดี่ยวและรายกลุ่ม

2.3 ใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมกับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลา นาน 8 สัปดาห์

2.4 ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงหลังการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

2.5 ประเมินระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงหลังการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยแนะนำตัวกับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงและสมาชิกในครอบครัว ที่แจ้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการทำวิจัยให้กลุ่มผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงและสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง โดยความสมัครใจ และชี้แจงให้ทราบว่าหากเข้าร่วมการวิจัยแล้วสามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่ม ตัวอย่างข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลกระทำในภาพรวมและนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น ขั้นตอนและวิธีการศึกษาในครั้งนี้ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างและสมาชิกในครอบครัวยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูลต่อไป (รายละเอียดในภาคผนวก ค.)

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package for the Social Science) ใช้สถิติเชิงบรรยายโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างคู่มือลงรหัส (Data coding) และป้อนข้อมูลเชิงปริมาณ (Data entry)
2. ตรวจสอบความผิดพลาดของข้อมูลที่อาจเกิดขึ้นได้ (Data checking and editing)
3. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีทางสถิติ และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ดังนี้
 - 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) ร้อยละ (Percentage)
 - 3.2 ผลการใช้โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)
 - 3.3 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ด้วยค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยอาศัยค่า t-test (Paired sample t-test)
 - 3.4 เปรียบเทียบค่าความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงก่อนกับหลังการได้รับโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมด้วยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยอาศัยค่า t-test (paired sample t-test)