

การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง
ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

เมตตา ธีระนิธิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีการศึกษา 2549

การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง
ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง

เมตตา ธีระนิจิ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปีการศึกษา 2549

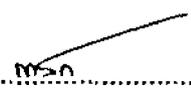
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

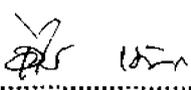
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อนุมัติวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎร์พัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง เสนอโดยนางเมตตา ชีระนิธิ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา

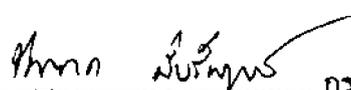


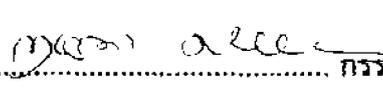
รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์ไธมาส)
วันที่ 1 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2550

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาสัก เต๊ะขันหมาก)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุไร เงินงอก)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนนาค มั่นสัมฤทธิ์)

 กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(ดร. กฤษณา ศิริวิบูลยภิติ)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุไร เงินอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์
ชื่อนักศึกษา	เมตตา ชีระนิธิ
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนาเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการพัฒนา โดยใช้แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งประกอบด้วย การรับประทานยา การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการรับประทานยาถูกต้อง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมโดยออกกำลังกายไม่หนักพอ ใช้เวลาไม่นานพอ และกระทำไม่สม่ำเสมอ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของโรคความดันโลหิตสูง ทั้งในด้านคุณภาพของอาหารและด้านปริมาณของอาหาร บางส่วนรับประทานอาหารไปตามความเคยชิน โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเค็ม ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคือการขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องชัดเจนเรื่องโรคความดันโลหิตสูง และการขาดความตระหนักในความสำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคความดันโลหิตสูงที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเฉพาะ การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหาร

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือการใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการรวมกลุ่มช่วยเหลือกัน เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองให้เหมาะสมในการดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ตนเองเป็นอยู่ โดยประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแต่ละคน

คือ การฝึกอบรม การให้คำปรึกษารายกลุ่ม การให้คำปรึกษารายบุคคล และการทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา คือ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งด้านการรับประทานยา การออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร

3. ผลการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาได้ครบทุกกิจกรรม โดยผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ทั้งด้านการรับประทานยา การรับประทานอาหารและโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการออกกำลังกาย

นอกจากนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ยังได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกฝ่าย ที่เกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมพัฒนาจริงตามบทบาทหน้าที่ของตน

Thesis Title The Development of Selfcare Behavior of Hypertension Patients of
Ban Nongkrang, Ratsadonphatthana Subdistrict, Samko District,
Ang Thong Province

Thesis Advisors Asst. Prof. Urai Ngen-ngok
Asst. Prof. Dr. Chomanad Munsumrit

Name Metta Theeranithi

Concentration Development Strategy

Academic Year 2006

ABSTRACT

This participatory action research aims to improve the selfcare behavior of the hypertension patients of Ban Nongkrang, Ratsadonphatthana Subdistrict, Samko District, Ang Thong Province. This learning process development emphasizes intensive participation from all insiders in each step which started with studying current problems and development needs, seeking methods and procedures in development, key performance indicators for success, and activity practice for development. The research framework includes the hypertension treatment which consisted of taking medication, exercising, and diet.

The results showed that:

1. most hypertension patients took medication properly but they did not exercise properly, it was not long enough, inadequate and performed infrequently. Most patients exercised as they carry out their daily tasks and they maintained a suitable diet for their hypertensive condition in both food quality and quantity. Some patients consumed their salty diet as their habit. Problems and needs for development are a lack of proper knowledge and understanding of hypertension, a lack of awareness in the importance of behavior adjustment for proper selfcare and their own hypertensive condition particularly in terms of exercise.

2. guidelines and methods to develop selfcare behavior among the patients with hypertension are to reinforce the awareness, understanding and uniting people to help one another to develop their proper selfcare behavior. There are various ways to suit each patient such as training, group counseling, individual counseling, groups offering help among themselves. The key performance indicators for success are the

involvement of each hypertension patient in the activities until they gain knowledge, understanding and proper selfcare behavior in medication intake, exercise and diet.

3. the result from the selfcare behavior development of the patients is that all hypertension patients attended all activities provided. All patients gained knowledge and understanding and took care of themselves properly in terms of medication intake, diet and especially exercise.

This participatory action research also created a participatory learning process for all insiders involved in the development of the selfcare behavior among the hypertension patients caused by real developmental activity practice according to individual duty.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้เพราะได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์อุไร เงินอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาสัก เตชะชั้นหมาก และดร. กฤษณา ศิริวิบูลยภักดิ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ได้ให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณ คุณสุภัทญา จงเอกวุฒิ และคุณจิรดา เอี่ยมระหงษ์ ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือด้านวิชาการ การติดต่อประสานงานรวมทั้งเป็นกำลังใจให้ทั้งการเรียน และทำวิทยานิพนธ์ เสมอมา

ขอขอบคุณ คุณพินิจแสงพงษ์ และคุณติเรก ปานโสภณ ได้ให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงานกับผู้ปวยความดันโลหิตสูง และขอขอบคุณคณะเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในอำเภอสามโก้ ที่ได้เอื้อนามทุก ๆ ท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือร่วมดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ขอขอบคุณผู้ปวยความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่ให้ความร่วมมือในการพัฒนาพฤติกรรม และการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณเป็นพิเศษ สำหรับ คุณพ่อและคุณแม่ที่ได้ส่งเสริมและสนับสนุนผู้วิจัยให้ได้รับการศึกษาตลอดมา

ประโยชน์และความดี อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องสักการบูชา พระคุณพ่อ คุณแม่ คณาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ต่างๆ อันเป็นการวางรากฐานทางการศึกษาแก่ผู้วิจัย

เมตตา ชีระนิต

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
ตำบลราชบุรีพัฒนา.....	9
โรคความดันโลหิตสูง.....	11
พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง.....	22
ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ.....	24
ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	32
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	39
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราชบุรี พัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	53
คำถามการวิจัย.....	53
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	53
วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดัน โลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราชบุรีพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัด อ่างทอง.....	59
ปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราชบุรีพัฒนา อำเภอส สามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	64

	หน้า
บทที่ 4 แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎร- พัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	71
คำถามการวิจัย.....	71
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	71
วิธีดำเนินการวิจัย.....	72
แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความ ดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	74
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	80
บทที่ 5 การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	86
คำถามการวิจัย.....	86
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	86
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	86
การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	88
ผลการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	105
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎร พัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	110
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	114
สรุปการวิจัย.....	114
อภิปรายผลการวิจัย.....	117
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	120

	หน้า
บรรณานุกรม.....	123
ภาคผนวก.....	129
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	140

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญญัตินำ

		หน้า
ตาราง 1	จำนวนและร้อยละของประชากรตำบลราษฎรพัฒนาจำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ	10
ตาราง 2	จำนวนและอัตราผู้ป่วยนอกของตำบลราษฎรพัฒนาจำแนกตามสาเหตุ 5 อันดับแรก ปี 2546 -2548	11
ตาราง 3	เปรียบเทียบอาหารที่รับประทานได้ (มีโซเดียมน้อย) และอาหารที่ควรงด (มีโซเดียมมาก).....	16
ตาราง 4	หลักการสำคัญ คำนิยาม และการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ.....	27
ตาราง 5	การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์.....	51
ตาราง 6	ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง.....	60
ตาราง 7	สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยา...	67
ตาราง 8	สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกาย.....	67
ตาราง 9	สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหาร...	68
ตาราง 10	สรุปปัญหาและความต้องการการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทองจำแนกเป็นรายบุคคล.....	69
ตาราง 11	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกาย.....	75
ตาราง 12	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยา.....	77

	หน้า	
ตาราง 13	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของ ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหาร.....	79
ตาราง 14	ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการออกกำลังกาย.....	81
ตาราง 15	ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎร พัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานยา.....	82
ตาราง 16	ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎร พัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ด้านการรับประทานอาหาร.....	83
ตาราง 17	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอส สามโก้ จังหวัดอ่างทองในระดับต่าง ๆ	84
ตาราง 18	การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่างตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทองที่ร่วม กิจกรรมการพัฒนา.....	106
ตาราง 19	จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงบ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ด้านการ รับประทานยา	107
ตาราง 20	จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ด้านการ ออกกำลังกาย.....	108
ตาราง 21	จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ด้านการ รับประทานอาหาร	109
ตาราง 22	โรคความดันโลหิตสูง บ้านหนองกร่าง ตำบลราษฎรพัฒนา อำเภอสสามโก้ จังหวัดอ่างทอง ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับโรคแทรกซ้อน.....	110

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1	ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา..... 6
ภาพ 2	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค. 30
ภาพ 3	ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น..... 33
ภาพ 4	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น..... 34
ภาพ 5	เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย..... 40
ภาพ 6	การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม..... 44
ภาพ 7	การประชุมผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา..... 57
ภาพ 8	การจัดอบรมผู้ช่วยโรคความดันโลหิตสูง..... 103
ภาพ 9	การทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง..... 105