

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามในงานวิจัย	4
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
4. สมมติฐานการวิจัย	5
5. ขอบเขตของการวิจัย	6
6. คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	6
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
1. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	9
2. ทฤษฎีปัญญาสังคม	38
3. ทฤษฎีการกำกับตนเอง	47
4. ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม	54
5. กระบวนการกลุ่ม	58
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	62
7. กรอบแนวคิดในการวิจัย	77
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
1. รูปแบบการวิจัย	79
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	82
3. การคำนวณขนาดตัวอย่าง	83
4. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	86

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
5. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	87
6. ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	91
7. การวิเคราะห์ข้อมูล	93
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	
1. ผลการวิจัย	97
2. อภิปรายผลการวิจัย	137
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
1. สรุปผลการวิจัย	151
2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัย	155
เอกสารอ้างอิง	159
ภาคผนวก	169
ประวัติผู้เขียน	243

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 โรคความดันโลหิตสูงจำแนกตามระดับความดันโลหิต	10
ตารางที่ 2 แนวคิดหลักของทฤษฎีทางปัญญาสังคม การนำไปใช้ในการกำหนดกิจกรรม	41
ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	100
ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ	103
ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	105
ตารางที่ 6 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	106
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	107
ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	108
ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	109
ตารางที่ 10 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	110
ตารางที่ 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	111
ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	113

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	114
ตารางที่ 14 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	115
ตารางที่ 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	116
ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	118
ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	119
ตารางที่ 18 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	120
ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	121
ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละจำแนกตามระดับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ	122
ตารางที่ 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและ หลังการทดลอง	123
ตารางที่ 22 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ	124

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	125
ตารางที่ 24 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามระดับความดันโลหิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	126
ตารางที่ 25 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	127
ตารางที่ 26 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	128
ตารางที่ 27 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความดันโลหิต ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	130
ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละของค่าระดับความดันโลหิตที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ	131
ตารางที่ 29 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าสัดส่วนของค่าระดับความดันโลหิต ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	132
ตารางที่ 30 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าสัดส่วนของค่าระดับความดันโลหิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง	133
ตารางที่ 31 ความสัมพันธ์ของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	134
ตารางที่ 32 ความสัมพันธ์ของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียด และการออกกำลังกาย หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง	135
ตารางที่ 33 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	235

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 34 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตัวในเรื่อง การควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	237
ตารางที่ 35 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของความคาดหวังต่อผลลัพธ์ในการปฏิบัติตัว ในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	238
ตารางที่ 36 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเรื่องการควบคุมอาหาร การผ่อนคลายความเครียดและการออกกำลังกาย ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	239
ตารางที่ 37 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	241

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 แสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม	38
ภาพที่ 2 กระบวนการเชื่อมโยงของการเรียนรู้โดยการสังเกต	44
ภาพที่ 3 แสดงกระบวนการกำกับตนเอง	51
ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย	77
ภาพที่ 5 แสดงรูปแบบการวิจัย	79
ภาพที่ 6 แสดงแผนการดำเนินกิจกรรม	80
ภาพที่ 7 แสดงขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	86