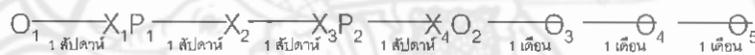


บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดซ้ำ 5 ครั้ง ได้แก่ วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันทีและภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน, 2 เดือน และ 3 เดือน เพื่อศึกษาผลของระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

รูปแบบการวิจัย



O₁ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้

O₂ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ทันที

O₃ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ 1 เดือน

O₄ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ 2 เดือน

O₅ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ 3 เดือน

X₁ หมายถึง การให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1

X₂ หมายถึง การให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 2

X₃ หมายถึง การให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 3

X₄ หมายถึง การให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 4

P₁ หมายถึง ผู้วิจัยเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 หลังการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ครั้งที่ 1

P₂ หมายถึง ผู้วิจัยเยี่ยมบ้านครั้งที่ 2 ห่างจากการเยี่ยมบ้านครั้งที่ 1 2 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือประชาชน เพศชายและเพศหญิงที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตรับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนทับผึ้ง ตำบลทับผึ้ง อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ได้รับการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงมีระดับความดันซิสโตลิก 120 – 139 มิลลิเมตรปรอท ความดันไดแอสโตลิก 80 – 89 มิลลิเมตรปรอท ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2549 – มีนาคม 2549 จำนวน 85 คน เลือกลุ่มตัวอย่างวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากจากรายชื่อประชากรให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และมีหลักเกณฑ์คัดเข้าดังนี้

1. ไม่เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคเบาหวาน
2. ไม่ได้รับการรักษาด้วยยาลดความดันโลหิต
3. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อให้ได้ผลการวิจัยเป็นผลที่ได้จากการทดลองจริงผู้วิจัยจึงทดลองการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติ Kolmagorov - Sminov Goodness พบว่าการกระจายเป็นแบบปกติจึงสามารถใช้สถิติ paired - t - test ในการทดสอบสมมติฐานได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย
 - 1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - 1.1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวน 7 ข้อ
 - 1.1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ แหล่งอาหาร การออกกำลังกาย ปัญหาที่ทำให้ทุกข์ การปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วย การได้รับข้อมูลเรื่องโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 9 ข้อ
 - 1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในเรื่อง การควบคุมอาหาร, การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด จำนวน 21 ข้อ การลดการดื่มสุรา และสูบบุหรี่ จำนวน 7 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ มีหลักเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การปฏิบัติที่ถูกต้อง

ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์) = 3 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง (2 - 3 ครั้ง / สัปดาห์) = 2 คะแนน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1 ครั้ง / สัปดาห์) = 1 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติเลย (0 ครั้ง / สัปดาห์) = 0 คะแนน

การปฏิบัติไม่ถูกต้อง

ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์) = 0 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง (2 - 3 ครั้ง / สัปดาห์) = 1 คะแนน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1 ครั้ง / สัปดาห์) = 2 คะแนน

ไม่เคยปฏิบัติเลย (0 ครั้ง / สัปดาห์) = 3 คะแนน

กำหนดการแปลผลระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองมีคะแนน 0 - 63 คะแนนเป็น

4 ระดับดังนี้

พฤติกรรมดูแลตนเองไม่ดีอย่างยิ่ง หมายถึง มีคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ

32 คะแนน

พฤติกรรมดูแลตนเองไม่ดี หมายถึง มีคะแนน 32.1 - 38 คะแนน

พฤติกรรมดูแลตนเองพอใช้ หมายถึง มีคะแนน 38.1 - 44 คะแนน

พฤติกรรมดูแลตนเองดี หมายถึง มีคะแนน 44.1 - 50 คะแนน

พฤติกรรมดูแลตนเองดีมาก หมายถึง มีคะแนน 50.1 - 63 คะแนน

1.3 เครื่องวัดความดันโลหิต

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนดำเนินการทำให้ระบบพยาบาลแบบ

สนับสนุนและให้ความรู้ ประกอบด้วย การให้ความรู้ การชี้แนะ การสนับสนุน การสร้างสิ่งแวดล้อม โดยใช้แผนการสอน (เนื้อหาในภาคผนวก) สื่อการสอนใช้การนำเสนอภาพนิ่ง การสาธิต การฝึกปฏิบัติ เอกสารแผ่นพับ คู่มือการดูแลตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยวัดผลการใช้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้โดยใช้แบบสอบถามเรื่องโรคความดันโลหิตสูง เพื่อประเมินผลและปรับปรุงการเรียนการสอน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) นำเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลตนเองและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบสอบถามเรื่องโรคความดันโลหิตสูงแผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ประกอบด้วย

แผนการสอน สื่อการสอน เอกสารแผ่นพับ คู่มือการดูแลตนเอง ผ่านความเห็นชอบด้านความตรงตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ 1 ท่านอาจารย์พยาบาล 3 ท่าน นักวิชาการสุขศึกษา 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา ภาษาที่ใช้ นำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence : IOC) โดยข้อคำถามที่เหมาะสมต้องมีค่า IOC ไม่ต่ำกว่า 0.5 ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือทั้งหมด ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้มีความสมบูรณ์

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยนเรศวรและได้รับการรับรองให้ดำเนินการวิจัยภายใน 1 ปี จากคณะกรรมการเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร กลุ่มตัวอย่างทุกคนจะได้รับการอธิบายอย่างละเอียดถึงขั้นตอนการทำวิจัย การปฏิบัติตนและประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อเข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้พียงินดีเป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยต้องเซ็นใบยินยอมก่อนเข้าร่วม และสามารถถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีภาระทบทกระเทือนต่อการรักษาตามปกติ การรวบรวมข้อมูลและการเสนอข้อมูลจะกระทำโดยเคารพศักดิ์ศรีและความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลการวิจัยจะไม่เสนอชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะแสดงผลในภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวรถึงนายแพทย์สาธารณสุข จังหวัดสุโขทัยเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดโครงการระยะเวลาดำเนินการวิจัยและขอความร่วมมือในการทำวิจัย
2. ติดต่อประสานงานกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีสำโรงและหัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลฝึ้งเพื่อชี้แจงรายละเอียดและการดำเนินการวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการทำกรวิจัยและการจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ในการดำเนินการ
3. ประชุมชี้แจง วัตถุประสงค์และแนวทางการดำเนินการวิจัยให้ผู้นำชุมชนและบุคลากรของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลฝึ้ง
4. ค้นหาประชากรโดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงแก่ประชากรกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปทุกคนในพื้นที่รับผิดชอบของศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลฝึ้ง ตำบลฝึ้ง อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2549 ถึงเดือนมีนาคม

2549 จำนวน 1,016 คน ได้รับการคัดกรอง 465 คน ได้ประชากรที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดในงานวิจัยจำนวน 85 คน

5. สุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิคการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

โดยการจับฉลากจากรายชื่อประชากรให้ได้จำนวน 30 คน

6. นัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนินการวิจัยตามแผนดำเนินการ การให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้จัดกิจกรรม ณ อาคารอเนกประสงค์ องค์การบริหารส่วนตำบลทับผึ้ง อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัยระยะเวลาดำเนินการ 4 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยเยี่ยมบ้าน กลุ่มตัวอย่าง 2 ครั้ง ในสัปดาห์ 1 และ 3 ของการจัดกิจกรรม โดยมีขั้นตอนต่อไปนี้

ก่อนการทดลอง

1. ค้นหาประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. คัดเลือกตัวแทน อาสาสมัครสาธารณสุข (อ.ส.ม.) 5 คน ประชุมชี้แจงให้ อ.ส.ม. เข้าใจบทบาทการมีส่วนร่วมในการวิจัยโดยเป็นผู้ติดตามกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม
3. เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ (O₁) โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง (ภาคผนวก) และวัดความดันโลหิต

การทดลอง

ดำเนินการตามแผนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 (X₁) วันที่ 8 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.30 – 12.00 น.

1. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ
 - 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างและแนะนำตัว
 - 1.2 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้
2. ขั้นตอนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้
 - 2.1 การให้ความรู้ : เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรม การดูแลตนเอง เพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดยการบรรยายประกอบ การนำเสนอภาพนิ่ง
 - 2.2 การชี้แนะ : กลุ่มตัวอย่างที่มีอุปนิสัยการรับประทานอาหารโดยเติมน้ำปลาลงในจานข้าวทุกครั้ง ผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการไม่เติมน้ำปลาก่อนชิมรส
 - 2.3 การสนับสนุน : กล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่าง 1 ท่าน ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเป็นประจำ เชิญให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดปรบมือให้

2.4 การสร้างสิ่งแวดล้อม : แจกเอกสารแผ่นพับเรื่อง โรคความดันโลหิตสูงพฤติกรรม การดูแลตนเอง คู่มือการดูแลตนเอง ผู้วิจัยเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 (P₁) วันที่ 9 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.00 – 17.00 น. รับฟังปัญหาอุปสรรคเพื่อให้การชี้แนะสนับสนุน ติดตามการบันทึก กิจกรรมการดูแลตนเอง จัดให้อ.ส.ม. 1 คน รับผิดชอบกลุ่มตัวอย่าง 6 คน เพื่อติดตามกลุ่ม ตัวอย่างมาเข้าร่วมกิจกรรม ตอบแบบสอบถามและวัดความดันโลหิต หลังการทดลอง 1 เดือน 2 เดือน และ 3 เดือน

3. ขั้นตอนการประเมินผล

3.1 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงก่อนให้ระบบ การพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ ด้วยแบบสอบถามใน ภาคผนวก

3.2 สุ่มถามกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการดูแลตนเอง และปัญหาอุปสรรคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเอง

3.3 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามได้ถูกต้องและแก้ไขประเด็นที่กลุ่ม ตัวอย่างตอบไม่ถูกต้อง

3.4 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหา

3.5 ผู้วิจัยชี้แนะสนับสนุนตามความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง
ครั้งที่ 2 (X₂) วันที่ 15 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.30 – 12.00 น.

1. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ซักถามความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรคพฤติกรรมดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้

2.1 การให้ความรู้ : เรื่องการออกกำลังกายและการผ่อนคลายความเครียด โดยบรรยายและนำเสนอภาพนิ่ง

2.2 การชี้แนะ : กลุ่มตัวอย่างที่ให้เหตุผลการไม่ออกกำลังกาย เนื่องจาก ไม่มีเวลา ผู้วิจัยชี้แนะว่าให้ออกกำลังกายขณะดูโทรทัศน์ก่อนนอน

2.3 การสนับสนุน : ชื่นชม กลุ่มตัวอย่างที่สามารถฝึกออกกำลังกายโดยใช้ ไม่ได้ได้อย่างถูกต้องและสวยงาม สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยใช้ไม้ (แบบป้าบุญมี เครือรัตน์) รายละเอียดในภาคผนวก สาธิตและฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียดโดยการเกร็ง คลายกล้ามเนื้อและการฝึกหายใจ อย่างถูกวิธี แจกอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยใช้ไม้ (แบบป้าบุญมี เครือรัตน์) ได้แก่ แผ่นซีดี เอกสารแผ่นพับ ทำการออกกำลังกายโดยใช้ไม้

2.4. การสร้างสิ่งแวดล้อม : ประสานกับผู้นำชุมชนของแต่ละหมู่บ้าน ขออนุญาตใช้ศาลากลางหมู่บ้านให้กลุ่มตัวอย่างเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

3. ขั้นตอนการประเมินผล

3.1 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเรื่องการออกกำลังกายและการผ่อนคลาย
ความเครียด

3.2 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้ที่ตอบคำถามถูกต้องและแก้ไขประเด็นที่ตอบไม่ถูกต้องและอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ

3.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหา

3.4 ผู้วิจัยชี้แนะสนับสนุนตามความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง
ครั้งที่ 3 (X₃) วันที่ 22 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.30 – 12.00 น.

1. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ซักถามความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรคการออกกำลังกายและการผ่อนคลาย
ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

2. ขั้นตอนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้

2.1 การให้ความรู้ : เรื่องการควบคุมอาหาร การลดหรืองดดื่มสุรา สูบบุหรี่โดย
บรรยายและนำเสนอภาพนิ่ง

2.2 การชี้แนะ : กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดทำงานหนักทั้งวัน กลางคืนนอน
ไม่หลับตอนเช้าเวียนศีรษะ ผู้วิจัยแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี เกร็งและคลาย
กล้ามเนื้อก่อนนอนทุกคืน

2.3 การสนับสนุน : ชื่นชม กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายโดยใช้ไม้ที่บ้านและมี
ญาติ พี่น้อง เพื่อนบ้านมีความพอใจและร่วมออกกำลังกายด้วย แสดงตัวอย่างอาหารที่ควร
รับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

2.4 การสร้างสิ่งแวดล้อม : ผู้วิจัยเยี่ยมบ้านกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 (P₂) วันที่ 23
กรกฎาคม 2549 เวลา 08.00 – 17.00 น. รับฟังปัญหาอุปสรรคเพื่อให้การชี้แนะสนับสนุน ติดตาม
การบันทึกกิจกรรมการดูแลตนเอง

3. ขั้นตอนการประเมินผล

3.1 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามเรื่องการงดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่ เรื่องอาหารที่ควร
หลีกเลี่ยงและอาหารที่ควรรับประทาน

3.2 ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมผู้ที่ตอบคำถามถูกต้องและแก้ไขประเด็นที่ตอบไม่ถูกต้องและอธิบายเพิ่มเติมให้เข้าใจ

3.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามปัญหา

3.4 ผู้วิจัยชี้แนะสนับสนุนตามความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง

ครั้งที่ 4 (X₄) วันที่ 29 กรกฎาคม 2549 เวลา 08.30 – 12.00 น.

1. ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ซักถามความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรคการลด (งด) ดื่มสุรา สูบบุหรี่ การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดและการควบคุมอาหาร

2. ขั้นตอนการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้

2.1 การให้ความรู้ : สรุปความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงและพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงโดยการบรรยายและนำเสนอภาพนิ่ง

2.2 การชี้แนะ : กลุ่มตัวอย่างเพศชายเกือบทั้งหมดที่รับประทานอาหารซึ่งปรุงด้วยผงชูรสเป็นประจำเนื่องจากภรรยาเป็นผู้ประกอบอาหาร ผู้วิจัยให้ข้อมูลกับภรรยาของกลุ่มตัวอย่าง แนะนำให้เลิกใช้ผงชูรส กลุ่มตัวอย่างที่ปฏิเสธเพื่อนไม่ได้จึงไม่สามารถเลิกดื่มสุราได้ ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมกับเพื่อนบ้านถึงประโยชน์และโทษจากการดื่มสุราของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถเปลี่ยนการใช้น้ำมันปาล์มมาเป็นน้ำมันถั่วเหลืองหรือน้ำมันรำข้าวได้ เนื่องจากซื้อเก็บไว้เป็นจำนวนมาก แนะนำให้กลุ่มตัวอย่างนำน้ำมันปาล์มที่เหลือออกมาแลกซื้อเป็นน้ำมันถั่วเหลือง

2.3 การสนับสนุน : ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มย่อย เป็น 6 กลุ่ม สมาชิกของแต่ละกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย กลุ่มย่อยใช้เวลาอภิปราย 15 นาที ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 5 นาที ชื่นชมการนำเสนอของกลุ่มตัวอย่างและสรุปประเด็นสำคัญ ชื่นชมกลุ่มตัวอย่าง

1 ท่าน ที่เลิกสูบบุหรี่ได้ ตั้งแต่เข้าร่วมการวิจัย

กลุ่มที่ 1 เรื่องความหมายอาการและสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มที่ 2 เรื่องภาวะแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มที่ 3 เรื่องการป้องกันของโรคความดันโลหิตสูง

กลุ่มที่ 4 เรื่องพฤติกรรมควบคุมอาหาร

กลุ่มที่ 5 เรื่องพฤติกรรมออกกำลังกาย

กลุ่มที่ 6 เรื่องพฤติกรรมลดความเครียด

2.4 การสร้างสิ่งแวดล้อม : แนะนำกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเลิกดื่มสุราและงดสูบบุหรี่ได้ ให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เพื่อขอคำแนะนำปรึกษา เรื่องวิธีเลิกดื่มสุราและงดสูบบุหรี่ กรณีกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยหรือปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองสามารถติดต่อกับผู้วิจัยได้ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนทับผึ้ง และ / หรือทางโทรศัพท์

3. ขั้นตอนการประเมินผล

3.1 ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง หลังให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ โดยใช้แบบสอบถามในภาคผนวก

3.2 แจกกลุ่มตัวอย่างการสิ้นสุดการให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้

หลังการทดลอง

1. รวบรวมข้อมูลหลังให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ทันที (O_2) โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง (ภาคผนวก) และวัดความดันโลหิต

2. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ 1 เดือน (O_3) โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง (ภาคผนวก) และวัดความดันโลหิต

3. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ 2 เดือน (O_4) โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง (ภาคผนวก) และวัดความดันโลหิต

4. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ 3 เดือน (O_5) โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง (ภาคผนวก) และวัดความดันโลหิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ข้อมูลพฤติกรรม การดื่มสุราและสูบบุหรี่ นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติบรรยาย ร้อยละ

2. เปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลตนเองของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังให้ระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for window ด้วยสถิติทดสอบค่าที (paired t - test)

3. เปรียบเทียบระดับความดันโลหิต ของประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงหลังได้รับระบบการพยาบาลแบบสนับสนุนและให้ความรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for window เปรียบเทียบกับระดับความดันโลหิตที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ (Systolic Pressureน้อยกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท Diastolic Pressure น้อยกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท) ด้วยสถิติ one -sample t - test