

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
3. สมมุติฐานงานวิจัย	3
4. ขอบเขตของการศึกษา	4
5. นิยามศัพท์เฉพาะ	4
6. ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสาร แลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง	6
2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	19
3. พฤติกรรมการดูแลตนเอง	26
4. ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	28
5. ทฤษฎีความสามารถตนเอง	35
6. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	40
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	55
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย	58
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	59
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
2. รูปแบบการวิจัยและแบบแผนการทดลอง	60
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	61
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	63

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	67
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
1. ผลการวิจัย	84
2. อภิปรายผลการวิจัย	87
3. ข้อเสนอแนะ	91
บรรณานุกรม	93
ภาคผนวก	96
ภาคผนวก ก ตารางแผนการปฏิบัติงาน	97
ภาคผนวก ข แบบสอบถามการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์	101
ภาคผนวก ค รูปภาพการทำกิจกรรม	113
ประวัติผู้เขียน	119

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงการจำแนกประเภทของความดันโลหิตผู้ใหญ่	7
2	เปรียบเทียบอาหารที่รับประทานได้ (มีโซเดียมน้อย) และอาหารที่ควรลด (มีโซเดียมมาก)	13
3	หลักการสำคัญ และการประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	31
4	การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์	54
5	จำนวนร้อยละ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้	68
6	แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประวัติการสูบบุหรี่ ประวัติการดื่มสุรา การออกกำลังกายในปัจจุบัน และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตน	71
7	แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	73
8	แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านกิจกรรมทางกาย	73
9	แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านโภชนาการ	74
10	แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการปฏิบัติสัมพันธ์	74
11	แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	74
12	แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการจัดการความเครียด	75
13	แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	75
14	แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย	77
15	แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ	78

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
16	แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	79
17	แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	80
18	แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด	81
19	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับกิจกรรมในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	82
20	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่างของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม	83

สารบัญภาพ

รูป		หน้า
1	แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค	35
2	ความแตกต่างระหว่าง การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	37
3	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	37
4	เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย	42