

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกชุมชน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ โดยผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองแก่ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงตามขั้นตอนของกิจกรรมตามโปรแกรมห้แล้ว ได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ดังนี้

ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาการดูแลตนเองและการส่งเสริมความสามารถตนเอง ผลจากการศึกษาได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับการกิจกรรม ในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่างของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ส่วนที่ 5 ผลของกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกชุมชน เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา หลังการจัดโปรแกรม

ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาการดูแลตนเองและการส่งเสริมความสามารถตนเอง ผลจากการศึกษาได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ และรายได้ ผลการศึกษา ดังปรากฏในตาราง

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (30)	ร้อยละ (100.0)
เพศ		
ชาย	10	33.33
หญิง	20	66.67
		รวม = 100
กลุ่มอายุ(ปี)		
40 – 49	3	10
50 – 59	7	23.33
60 – 69	14	46.67
70 – 79	6	20
		รวม = 100

จากตารางที่ 5 ผลจากการศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้

เพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 66.67 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 33.33

อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 60 – 69 ปี ร้อยละ 46.67 รองลงมาคือ มีอายุ 50 – 59 ปี ร้อยละ 23.33 อายุ 70 – 79 ปี ร้อยละ 20 และ 40 – 49 ปี ร้อยละ 10

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (30คน)	ร้อยละ (100.0)
สถานะภาพสมรส		
โสด	2	6.67
คู่	18	60
หม้าย	8	26.67
หย่า	1	3.33
แยกกันอยู่	1	3.33
อื่นๆ	0	0
		รวม = 100
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	2	6.67
ประถมศึกษา	26	86.67
มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0
มัธยมศึกษาตอนปลาย	0	0
ปวช/ปวส/อนุปริญญา	1	3.33
ปริญญาตรี	1	3.33
อื่นๆ	0	0
		รวม = 100
อาชีพ		
แม่บ้าน/พ่อบ้าน	6	20
เกษตรกร	4	13.33
รับจ้าง	17	56.67
ค้าขาย	2	6.67
รับราชการ/ข้าราชการบำนาญ	1	3.33
รัฐวิสาหกิจ	0	0
อื่นๆ	0	0
		รวม = 100

จากตารางที่ 5 ผลจากการศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้

สถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพคู่ ร้อยละ 60 รองลงมาคือหม้าย ร้อยละ 26.67 สถานภาพโสด ร้อยละ 6.67 และหย่ากับแยกกันอยู่ ร้อยละ 3.33

ระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 86.67 รองลงมาคือ ไม่ได้ศึกษา ร้อยละ 6.67 และปวช/ปวส/อนุปริญญากับปริญญาตรี ร้อยละ 3.33

อาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 56.67 รองลงมาคือ แม่บ้าน/พ่อบ้าน ร้อยละ 20 เกษตรกรรม ร้อยละ 13.33 ค้าขาย ร้อยละ 6.67 และรับราชการ/ข้าราชการบำนาญ ร้อยละ 3.33

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ กลุ่มอายุ ระดับการศึกษาสถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (30คน)	ร้อยละ (100.0)
รายได้		
น้อยกว่า 5,000 บาท	25	83.33
5,000 – 10,000 บาท	4	13.33
มากกว่า 10,000 บาท	1	3.33
		รวม = 100

จากตาราง ผลจากการศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้

รายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ 5,000 – 10,000 บาท ร้อยละ 13.33 และมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 3.33

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประวัติการสูบบุหรี่ ประวัติการดื่มสุรา การออกกำลังกายในปัจจุบัน และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (30คน)	ร้อยละ (100.0)
ประวัติการสูบบุหรี่		
สูบบุหรี่	1	3.33
เคยสูบบุหรี่	4	13.33
ไม่เคยสูบบุหรี่	25	83.33
		รวม = 100
ประวัติการดื่มสุรา		
ดื่มสุรา	3	10
เคยดื่มสุรา	3	10
ไม่เคยดื่มสุรา	24	80
		รวม = 100

ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (30คน)	ร้อยละ (100.0)
การออกกำลังกายในปัจจุบัน		
เดินเร็ว	17	56.67
เดินแอโรบิค	7	23.33
ถีบจักรยาน	5	16.67
วิ่ง	0	0
ว่ายน้ำ	0	0
กายบริหาร	6	20
ไม่เคยออกกำลังกายเลย	3	10
อื่นๆ	0	0
		รวม = 100
เรื่องที่ได้รับคำแนะนำ		
เกี่ยวกับการปฏิบัติตาม		
การบริโภคอาหาร	16	53.33
การออกกำลังกาย	16	53.33
การจัดการกับความเครียด	13	43.33
การงดสูบบุหรี่	12	5.62
การลดการดื่มแอลกอฮอล์	5	16.67
การมาตรวจตามแพทย์นัด	17	56.67
ยังไม่ได้รับข้อมูลใดๆ	0	0
		รวม = 100

จากตาราง 6 ผลจากการศึกษาประวัติการสูบบุหรี่ ประวัติการดื่มสุรา การออกกำลังกายในปัจจุบัน และเรื่องที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่างมีรายละเอียดดังนี้

ประวัติการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ร้อยละ 83.33 รองลงมาคือ เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 13.33 และสูบบุหรี่ ร้อยละ 3.33

ประวัติการดื่มสุรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยดื่มสุรา ร้อยละ 80 รองลงมาคือ ดื่มสุราและเคยดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละร้อยละ 10 เท่ากัน

การออกกำลังกายในปัจจุบัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว ร้อยละ 56.67 รองลงมาคือ เต้นแอโรบิค ร้อยละ 23.33 ว่ายน้ำ ร้อยละ 20 ถีบจักรยาน ร้อยละ 16.67 และไม่เคยกออกกำลังกาย ร้อยละ 10

เรื่องที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในเรื่องการมาตรวจตามแพทย์นัด ร้อยละ 56.67 รองลงมาคือ การบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ร้อยละ 53.33 การจัดการกับความเครียด ร้อยละ 43.33 การงดสูบบุหรี่ ร้อยละ 5.62 และการลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 16.67

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับกิจกรรม ในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 7 แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	3.49	0.20	-19.551	0.00
หลัง	4.74	0.11		

จากตารางที่ 7 พบ ว่าระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หลังจัดกิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อน การลงกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 8 แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านกิจกรรมทางกาย

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	3.48	0.12	-14.248	0.00
หลัง	4.60	0.20		

จากตารางที่ 8 พบว่าระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองด้านกิจกรรมทางกาย หลังจัดกิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อน การลงกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 9 แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านโภชนาการ

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	3.50	0.26	-6.789	0.007
หลัง	4.47	0.22		

จากตารางที่ 9 พบว่าระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองด้านโภชนาการ หลังจัดกิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อน การลงกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 10 แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการปฏิบัติสัมพันธ์

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	3.75	0.15	-13.567	0.00
หลัง	4.60	0.14		

จากตารางที่ 10 พบว่าระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองด้านการปฏิบัติสัมพันธ์ หลังจัดกิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อน การลงกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 11 แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	3.62	0.17	-7.133	0.006
หลัง	4.72	0.18		

จากตารางที่ 11 พบว่าระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ หลังจัดกิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อน การลงกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ตารางที่ 12 แสดงค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านการจัดการความเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	3.56	0.04	-9.657	0.001
หลัง	4.60	0.26		

จากตารางที่ 12 พบว่าระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองด้านการจัดการความเครียดหลังจัดกิจกรรมมีค่าสูงกว่าก่อน การลงกิจกรรม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. จำนวนการสูบบุหรี่ต่อวัน	2 (6.7)	0 (0.0)	20 (66.7)	9 (30.0)	8 (26.6)	21 (70.0)
2. ความบ่อยในการดื่มสุรา เบียร์ หรือ เครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	12 (40.0)	0 (0.0)	14 (46.7)	0 (0.0)	4 (13.3)	30 (100.0)
3. ความบ่อยในการตรวจตามแพทย์นัด ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	2 (6.7)	30 (100.0)	24 (80.0)	0 (0.0)	4 (13.3)	0 (0.0)
4. การรับประทานยาครบตามจำนวน แพทย์สั่งใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	2 (6.7)	27 (90.0)	16 (53.3)	0 (0.0)	12 (40.0)	3 (10.0)
5. การรับประทานยาตรงตามเวลาที่ แพทย์สั่งใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	2 (6.7)	24 (80.0)	16 (53.3)	6 (20.0)	12 (40.0)	0 (0.0)

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่า หลังจากลงกิจกรรมไปแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพในระดับมาก โดยการสูบบุหรี่ย่อยลง มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ความบ่อยในการดื่มสุราลดลงโดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คน ไม่ดื่มสุราเลย คิดเป็นร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ในการไปตรวจตามแพทย์นัด หลังจากลงกิจกรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างทั้ง 30 คนไปตรวจตามแพทย์นัด คิดเป็นร้อยละ 100 การรับประทานยาครบจำนวนตามแพทย์สั่งใน 1 สัปดาห์ ระดับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และการรับประทานยาตรงตามเวลาที่แพทย์สั่งใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมานั้น กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมที่ดีขึ้น จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 14 แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงด้านกิจกรรมทางกาย	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. ความบ่อยในการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน หรือกายบริหารใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	0	6	22	24	8	0
	(0.0)	(20.0)	(73.3)	(80.0)	(26.7)	(0.0)
2. ความบ่อยในการออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาทีใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	0	6	22	24	8	0
	(0.0)	(20.0)	(73.3)	(80.0)	(26.7)	(0.0)
3. การออกกำลังกายแบบหักโหม หรือใช้กำลังโดยการดึง ชู หรือยกของหนัก ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	10	0	20	21	0	9
	(33.3)	(0.0)	(66.7)	(70.0)	(0.0)	(30.0)
4.การทำงานให้เหงื่อออกเช่น ถูบ้าน ด้ายหญ้า หรืออื่นๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุและงานที่ปฏิบัติ ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	0	0	30	24	0	6
	(0.0)	(0.0)	(100.0)	(80.0)	(0.0)	(20.0)
5. ขณะและหลังออกกำลังกาย มีอาการผิดปกติเช่นใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจเหนื่อยหอบ หน้ามืด เป็นลม ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	2	0	18	12	10	18
	(6.7)	(0.0)	(60.0)	(40.0)	(33.3)	(60.0)

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่าหลังจากได้ลงกิจกรรมไปแล้ว พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับมาก โดยความบ่อยในการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ความบ่อยในการออกกำลังกายครั้งละ 20 – 30 นาที มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 การออกกำลังกายแบบหักโหมใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 การทำงานบ้านให้เหงื่อออก อยู่ในระดับปานกลางมีจำนวน 24 คนคิดเป็นร้อยละ 80 และไม่มีกลุ่มตัวอย่างมีอาการผิดปกติขณะและหลังออกกำลังกายเลย

ตารางที่ 15 แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านโภชนาการ	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. การเลือกชนิดของน้ำมันที่ใช้ในการปรุงอาหาร	4 (13.3)	24 (80.0)	18 (60.0)	0 (0.0)	8 (26.7)	6 (20.0)
2. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	10 (33.3)	0 (0.0)	20 (66.7)	15 (50.0)	0 (0.0)	15 (50.0)
3. รับประทานอาหารพวกทอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ปาท่องโก๋ ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	12 (40.0)	6 (20.0)	18 (60.0)	15 (50.0)	0 (0.0)	9 (30.0)
4. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเช่น ปลาเค็ม ผักดองเค็ม ปูเค็ม ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	16 (53.3)	0 (0.0)	12 (40.0)	15 (50.0)	2 (6.7)	15 (50.0)
5. รับประทานอาหารที่ต้องเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือป่น ลงในอาหารเพิ่มเติมจากที่ปรุงมาแล้ว	18 (60.0)	0 (0.0)	10 (33.3)	24 (80.0)	2 (6.7)	6 (20.0)

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่า หลังจากได้ลงกิจกรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับมาก โดย มีพฤติกรรมในการเลือกชนิดของน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารเป็นน้ำมันจากพืชในระดับมาก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ไม่มีกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาหารรสเค็มจัด และเติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือป่นเพิ่มเติมจากที่ปรุงมาแล้ว การรับประทานอาหารประเภททอด มีจำนวนลดลง จากพฤติกรรมในระดับมาก โดยลดลงเหลือเพียงจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ตารางที่ 16 แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. การปรึกษาปัญหาต่างๆกับบุคคลในครอบครัว ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	8 (26.7)	15 (50.0)	22 (73.3)	15 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
2. การให้คำปรึกษาปัญหาต่างๆกับบุคคลในครอบครัวใน 3 เดือนที่ผ่านมา	8 (26.7)	21 (70.0)	22 (73.3)	9 (30.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
3. ช่วยงานหรือช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของเพื่อนบ้าน ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	10 (33.3)	24 (80.0)	20 (66.7)	6 (20.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม หน่วยงาน หรือชมรมต่างๆ ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	8 (26.7)	15 (50.0)	18 (60.0)	9 (30.0)	4 (13.3)	6 (20.0)
5. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นใน 3 เดือนที่ผ่านมา	0 (0.0)	30 (100.0)	30 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่า หลังจากลงกิจกรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก โดยการปรึกษาปัญหาต่างๆกับบุคคลในครอบครัวเพิ่มมากขึ้นในระดับมาก มีจำนวน 15 คนคิดเป็นร้อยละ 50 การให้คำปรึกษาต่างๆกับบุคคลในครอบครัว เพิ่มมากขึ้น โดยพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 กลุ่มตัวอย่างช่วยงานหรือช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของเพื่อนบ้านมากขึ้น จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือหน่วยงาน ชมรมต่างๆ มากขึ้น จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นใน 3 เดือนที่ผ่านมาอยู่ในระดับมาก มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 17 แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านพัฒนาจิตวิญญาณ

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น สวดมนต์ ภาวนา ทำละหมาด ทำสมาธิหรือทำบุญ ทำทานเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตใน 3 เดือนที่ผ่านมา	6 (20.0)	27 (90.0)	16 (53.3)	3 (10.0)	8 (26.7)	0 (0.0)
2. สามารถทำงานเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายระยะยาวที่ตั้งไว้ในชีวิต	4 (13.3)	0 (0.0)	26 (86.7)	30 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
3. ในแต่ละวัน รู้สึกพอใจและมีความสุขมากน้อยเพียงใด	8 (26.7)	15 (50.0)	22 (73.3)	15 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่า หลังจากลงกิจกรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านพัฒนาจิตวิญญาณอยู่ในระดับมาก โดยมีจำนวนผู้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาที่พฤติกรรมอยู่ในระดับมากเพิ่มมากขึ้น มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 สามารถทำงานเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายอยู่ในระดับปานกลาง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 และรู้สึกมีความสุขและมีความสุขสงบอยู่ในระดับมาก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตารางที่ 18 แสดงจำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ด้านการจัดการกับความเครียด	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ					
	มาก		ปานกลาง		น้อย	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1. ผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ภาวนา ตามศาสนาที่นับถือหรือนอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูทีวี ไปเที่ยว ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	0	12	30	15	0	3
	(0.0)	(40.0)	(100.0)	(50.0)	(0.0)	(10.0)
2. ผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือใช้ยาระงับประสาทใน 3 เดือนที่ผ่านมา	8	3	22	3	0	24
	(26.7)	(10.0)	(73.3)	(10.0)	(0.0)	(80.0)
3. ควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีอารมณ์เสีย หงุดหงิด หรือโกรธ ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	0	9	22	21	8	0
	(0.0)	(30.0)	(73.3)	(70.0)	(26.7)	(0.0)
4. พุดคุยปรึกษากับคนใกล้ชิดเรื่องปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงหรือเรื่องไม่สบายใจอื่นๆ ใน 3 เดือนที่ผ่านมา	0	15	30	12	0	3
	(0.0)	(50.0)	(100.0)	(40.0)	(0.0)	(10.0)
5. ระยะเวลาในการนอนหลับในแต่ละคืน	6	18	12	3	12	9
	(20.0)	(60.0)	(40.0)	(10.0)	(40.0)	(30.0)

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่า หลังจากลงกิจกรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมในการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับมาก โดย สามารถผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ภาวนาตามศาสนาที่นับถือหรือนอนหลับ เดินเล่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูทีวี ไปเที่ยวใน 3 เดือนที่ผ่านมา อยู่ระดับมากจำนวน 12 คน จากที่ไม่เคยปฏิบัติเลย คิดเป็นร้อยละ 40 การผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80 การควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีอารมณ์เสีย หงุดหงิด หรือโกรธ อยู่ในระดับปานกลาง มีจำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 พุดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับคนใกล้ชิดเรื่องสุขภาพเกี่ยวกับโรค

ความดันโลหิตสูง พฤติกรรมอยู่ในระดับมาก มีจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และระยะเวลาในการนอนกลับแต่ละคืนอยู่ในระดับมากจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 60

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนและหลังที่ได้รับกิจกรรม ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	ก่อน		หลัง		t-test	P-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	0.76	0.11	1.86	0.13	-18.447	0.000*
ด้านกิจกรรมทางกาย	0.77	0.12	1.34	0.16	-4.949	0.008*
ด้านโภชนาการ	0.62	0.15	1.34	0.28	-6.377	0.003*
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.80	0.13	1.66	0.27	-7.064	0.002*
ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	0.89	0.16	1.46	0.45	-2.590	0.122
ด้านการจัดการกับความเครียด	0.96	0.20	1.40	0.17	-9.73	0.001*

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่า หลังการลงกิจกรรม พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงของหลังกิจกรรมในภาพรวมสูงกว่าก่อนกิจกรรม เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการความเครียด สูงกว่าก่อนได้รับกิจกรรม

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่างของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
ตาราง 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่างของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ตารางที่ 20 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตค่าบนและความดันโลหิตค่าล่างของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่าง	ความดันโลหิตค่าบน				ความดันโลหิตค่าล่าง			
	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อน	134.63	11.26	6.523	0.000	77.67	8.34	0.890	0.381
หลัง	122.96	9.53			75.8	7.48		

จากตารางที่ 20 พบว่า ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตค่าบนก่อนและหลังการจัดกิจกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยความดันโลหิตค่าล่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญ 0.05



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved