



ผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพ
ของผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูง สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว

Effect of Nursing Care Based on Theory of Goal Attainment
on Health Behaviors among Persons with Hypertension,
the Lao People's Democratic Republic

วาสนา	พรหมะสาร พย.ม.*	Vatsana	Phommasane	M.S.N.*
ทวีลักษณ์	วรรณฤทธิ์ พย.ด.**	Taweeluk	Vannarit	D.S.N. **
จิราภรณ์	เดชะอุดมเดช พร.ด.**	Chiraporn	Tachaudomdach	Ph.D.**

บทคัดย่อ

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงจำเป็นต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อควบคุมโรคและป้องกันภาวะแทรกซ้อน การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย เป็นกระบวนการที่สามารถช่วยส่งเสริมให้ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่มารับบริการตรวจแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตั้งแต่เดือนกันยายน 2556 ถึง กุมภาพันธ์ 2557 จำนวน 28 ราย โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 3) แผนกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย 4) คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 5) แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบผสม และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ และสถิติทดสอบค่าทีชนิดสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)
2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงหลังได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายดีกว่าก่อนได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

* นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Graduate Student Faculty of Nursing, Chiang mai University

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiang mai University



ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้ผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม ดังนั้นการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย จึงควรเสนอแนะให้มีการนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพการพยาบาลให้การดูแลสุขภาพประชากรดังกล่าวต่อไป

คำสำคัญ : ทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย โรคความดันโลหิตสูง

Abstract

Persons with hypertension should have appropriate health behaviors for disease control and complications prevention. Nursing care based on the theory of goal attainment is a process that can enhance persons with hypertension to have such health behaviors. This experimental research aimed to examine the effects of nursing care based on the theory of goal attainment on health behaviors among persons with hypertension. The study subjects were persons with hypertension attending the Outpatient Patient Department, Savannakhet Provincial Hospital, the Lao People's Democratic Republic from September, 2013 to February, 2014. Twenty-eight subjects were purposively selected and divided into a control and an experimental groups, 14 in each group. The subjects in the experimental group received the nursing care based on theory of goal attainment, while the control group received routine nursing care. Research instruments consisted of: 1) demographic data recorded form, 2) health behaviors for persons with hypertension questionnaire, 3) the activity plan for persons with hypertension based on theory of goal attainment, 4) self-care hand book for person with hypertension, and 5) health behaviors self-recording form. Data were analyzed by using descriptive statistics, mixed model ANOVA, one-way repeated measured analysis of variance, and independent t-test.

The results of study

1. Health behaviors of persons with hypertension received nursing care based on theory of goal attainment was significantly higher than those who did not ($p < 0.001$).
2. Health behaviors of persons with hypertension after receiving nursing care based on theory of goal attainment was significantly higher than those of before ($p < 0.001$).

Results of this study demonstrated that nursing care based on theory of goal attainment can be used as one of a means to enhance persons with hypertension to have appropriate health behavior. Therefore, the nursing care based on theory of goal attainment is suggested to use in order to improve quality of care for such population.

Key words: Theory of Goal Attainment, Hypertension



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญอันดับต้นๆ ของโลก ตามสถิติปี ค.ศ. 2008 พบว่า ในวัยผู้ใหญ่มีความดันโลหิตสูง ประมาณร้อยละ 40 หรือ ประมาณ 1 พันล้านคน (World Health Organization [WHO], 2013) สำหรับสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปี ค.ศ. 2008 พบว่า ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงทั้งหมด มีจำนวนร้อยละ 32.1 (WHO, 2011) และ ยังมีผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอีกร้อยละ 83.8 ที่ ไม่ได้รับการตรวจรักษา (The Lao People's Democratic Republic, 2010) สำหรับโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต ในปี ค.ศ. 2007-2011 มีผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการรักษาปีละ 544, 597, 522, 542 และ 744 คน ตามลำดับ (โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต, 2011) จะเห็นได้ว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขของสาธารณสุขรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่ควรได้รับการแก้ไข

โรคความดันโลหิตสูง หมายถึง ภาวะที่หลอดเลือดมีแรงต้านต่อการไหลของเลือดมากกว่าปกติ กล่าวคือ มีความดันโลหิตซิสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 140 มิลลิเมตรปรอท และความดันโลหิต ไดแอสโตลิกมากกว่าหรือเท่ากับ 90 มิลลิเมตรปรอท (Mancia *et al.*, 2013) ส่วนใหญ่จะไม่พบสิ่งที่เริ่มต้นเหตุของโรค แต่มีปัจจัยเสริมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารรสเค็ม และอาหารมีไขมันสูง ภาวะอ้วน ไม่ชอบออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ มีภาวะเครียด และขาดการติดตามการรักษา (Black & Elliott., 2007) โดยทั่วไปผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่มีอาการจำเพาะเจาะจง แต่มีการดำเนินของโรคค่อยเป็นค่อยไป ช่วงแรกจะไม่แสดงอาการใดๆ ซึ่งเป็นภัยเงียบทำให้ผู้ที่เป็นโรคไม่ค่อยสนใจที่จะดูแลสุขภาพ และขาดการติดตามรักษาอย่างถูกต้อง (สุพัตรา ศรีวณิชชากร และคณะ, 2553)

การรักษาโรคความดันโลหิตสูงมีเป้าหมายเพื่อควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท รวมทั้งการลดอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อน โดยการขจัดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรค

หัวใจและหลอดเลือด ซึ่งอาจใช้วิธีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพียงอย่างเดียว หรือร่วมกับการให้ยาในการรักษาด้วย การปรับเปลี่ยนวิถี การดำเนินชีวิต ที่ได้รับการยืนยันว่าสามารถลดความดันโลหิตได้นั้นได้แก่ การลดน้ำหนักในผู้ที่น้ำหนักเกิน การลดปริมาณเกลือในอาหาร การบริโภคอาหารตามแด็ตซ์ไดเอต (Dietary Approaches to Stop Hypertension: DASH) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การงดสูบบุหรี่ และ การบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ (Mancia *et al.*, 2013)

การควบคุมระดับความดันโลหิตนั้นเป็นหัวใจสำคัญของการรักษา ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ทุกคนควรได้รับคำแนะนำในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต สร้างความตระหนักถึงประโยชน์ในการควบคุมความดันโลหิต โดยเฉพาะในด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การรับประทานยาสม่ำเสมอ สามารถจัดการความเครียด และการควบคุมปัจจัยเสี่ยงได้อย่างเหมาะสม เพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี บรรเทาจากการเจ็บป่วย และเพื่อชะลอความรุนแรงของโรค (Mancia *et al.*, 2013) วิธีการหนึ่งที่น่าจะช่วยให้ผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและต่อเนื่องนั้น พยาบาลกับผู้รับบริการควรมีส่วนร่วมในการวางแผนการปฏิบัติพฤติกรรมโดยการปฏิสัมพันธ์ที่มีเป้าหมาย มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน และเลือกวิธีการที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น ทั้งนี้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารซึ่งกันและกัน ที่ต่างฝ่ายต่างมีอยู่เพื่อจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ทั้งสองฝ่ายต้องการบรรลุ ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้บุคคลสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง (King, 1981)

ทฤษฎีทางการพยาบาลของคิงเป็นทฤษฎีของการบรรลุจุดมุ่งหมาย ซึ่งเป้าหมายที่ต้องการ คือ ปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลและผู้ป่วย เพื่อปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยจะช่วยให้มีการรับรู้ที่ถูกต้องตรงกัน พยาบาลจะต้องกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนนับตั้งแต่



การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร การร่วมกันกำหนดปัญหา การเลือกวิธีแก้ไขปัญหา การตัดสินใจลงมือปฏิบัติ โดยพยาบาลจะเป็นผู้แนะนำวิธีแก้ไขปัญหาก็เป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริงของผู้ป่วยแต่ละราย การลงมือปฏิบัติตามแผน และ ประเมินผลการปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (King, 1981)

ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายต่อชีวิตจากโรคความดันโลหิตสูง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็น และจากประสบการณ์ และ การทำงานกับผู้ป่วยที่หลากหลาย ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ของผู้วิจัยพบว่า วิถีชีวิตของชาวลาวยังดำเนินตามความเคยชิน เช่นรับประทานอาหารที่ชอบ สุกดิบหรือไม่ชอบออกกำลังกาย ไม่มีการตรวจสุขภาพ ขาดความตระหนักและแรงจูงใจในการรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเรื้อรังอื่นๆ ที่ระยะเริ่มแรกไม่แสดงอาการ นอกจากนี้ ในปัจจุบันการบริการด้านสาธารณสุขยังไม่ครอบคลุม เนื่องจากข้อจำกัดในด้านบุคลากรสาธารณสุขและงบประมาณ ส่วนการให้บริการทางการแพทย์ตามปกติที่ผ่านมาเป็นเพียงการให้คำแนะนำโดยทั่วไปตามความถนัดของพยาบาลแต่ละคนและไม่ได้ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงขาดความสนใจ และใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างจริงจัง ส่งผลให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ และที่ผ่านมายังไม่มีการศึกษาถึงการนำรูปแบบหรือวิธีการดูแลผู้ป่วยในแบบต่างๆ มาใช้กับผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงมาก่อน ข้อมูลที่ได้กล่าวมานี้จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษา ผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เพื่อให้ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีส่วนร่วมในการให้การพยาบาลในทุกขั้นตอนโดยมีเป้าหมายให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และสามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระหว่างกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

สมมติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ
2. พฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายดีกว่าก่อนได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การปฏิสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง 2) การกำหนดปัญหา และหาวิธีการแก้ไขปัญหา 3) การลงมือปฏิบัติกิจกรรมตามแผนที่ได้ร่วมกันวางไว้ 4) การติดตามประเมินผลเป็นระยะ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะทำให้ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะในด้าน การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การรับประทานยาและการติดตามการรักษา และการควบคุมปัจจัยเสี่ยง เมื่อผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมแล้ว จะทำให้สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ และนำไปสู่การป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้ต่อไป



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (experimental design) แบบ randomized controlled trial แบบ 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อศึกษาผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่มารับบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางประมาณค่าอำนาจการวิเคราะห์ทางสถิติ (power analysis) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ค่าอำนาจการทดสอบ (power) ที่ 0.80 และกำหนดประมาณค่าขนาดความสัมพันธ์ ของตัวแปร (effect size) เท่ากับ 0.60 ซึ่งการวิจัยทางการแพทย์ที่จะสามารถเห็นผลการวิจัยทางคลินิกที่ชัดเจน จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ต้องการศึกษาอยู่ในระดับ 0.40 ถึง 0.60 (Burns & Grove, 2005) จากนั้นเปิดตารางสำเร็จรูป (Burns & Grove, 2005) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 14 ราย รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 28 ราย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ 1) เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35-60 ปี 2) เป็นผู้ที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ในระดับที่ 1 คือความดันโลหิตอยู่ในช่วง 140/90-159/99 มิลลิเมตรปรอท และระดับที่ 2 คือความดันโลหิตอยู่ในช่วง 160/100-179/109 มิลลิเมตรปรอท 3) เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ 4) สามารถสื่อสาร อ่านและเขียนภาษาลาวได้ 5) เป็นผู้มีความรุนแรงพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับเหมาะสมน้อยถึงเหมาะสมปานกลาง 6) อยู่ในรัศมี 10 กิโลเมตรจากโรงพยาบาล แขวงสะหวันนะเขต 7) แพทย์อนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัยได้ 8) ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ หลังจากคัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีการจับสลากเข้าเป็นกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย หรือ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยผู้วิจัยจับคู่กลุ่มตัวอย่างให้มีความ

คล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ อายุ (ช่วงอายุต่างกันไม่เกิน 5 ปี) ระดับความรุนแรงของโรค จนครบจำนวนตามต้องการ กลุ่มละ 14 ราย และดำเนินการวิจัยไปพร้อมๆ กัน ตลอดการดำเนินการวิจัยไม่มีกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท ได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1.1 แผนกกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และการประยุกต์ทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง (King, 1981)

1.2 คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาดำรงเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากนภารัตน์ ธีราพร (2545) และการทบทวนวรรณกรรม

แผนกกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง และคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงในประเทศลาวที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ข้อมูลด้าน เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งรายได้ ความเพียงพอของรายได้ต่อค่าใช้จ่าย ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยโรคความดันโลหิตสูง และระดับความดันโลหิต ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม



พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่ดัดแปลงจากแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูงของ ศศิธรณ์ นนทะโนลี (2551) โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ ข้อคำถามที่มีความหมายด้านบวก ให้คะแนน 4 ระดับคือ “ปฏิบัติประจำ” ให้คะแนน 4 คะแนน จนถึง “ไม่ปฏิบัติ” ให้คะแนน 1 คะแนนและให้คะแนนกลับกันในข้อคำถามที่มีความหมายด้านลบ แบบสอบถามทั้งชุดมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 35-140 คะแนน แปลผลโดยแบ่งกลุ่มคะแนนตามอันตรายภาคขึ้นเป็น 3 ระดับ คือ ดี ปานกลางและต่ำ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: [CVI]) เท่ากับ 0.88 และได้ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยทดลองใช้กับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ที่มารับบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลแขวงคำม่วน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว แล้วนำมาหาความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) เท่ากับ 0.80

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำโครงร่างการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และผู้อำนวยการโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต หัวหน้าฝ่ายกลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลสะหวันนะเขต และหัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอก เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการ การวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มทำการวิจัย ซึ่งในช่วงดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ในการตอบรับหรือปฏิเสธ ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและจะไม่มีผลต่อการพยาบาล หรือการบำบัดรักษาที่จะได้รับ นอกจากนี้ในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่พอใจหรือไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยต้องจนครบตามกำหนด

เวลา กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกได้ ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ถือเป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลต่างๆ จะนำเสนอในภาพรวมไม่มีการเปิดเผย ชื่อนามสกุลที่แท้จริง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัยแล้วให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขออนุญาตรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับหนังสืออนุญาตแล้ว ผู้วิจัยขอเข้าพบหัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอกที่ห้องตรวจผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลสะหวันนะเขต เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัยภายหลังจากนั้นจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการสำรวจรายชื่อผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงที่มารับการบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติและเกณฑ์ที่กำหนดไว้ หลังจากคัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างแล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการวิธีการจับคู่ ให้มีความคล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ อายุ และระดับความรุนแรงของโรค ซึ่งในแต่ละคู่ ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีการจับผลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง หรือกลุ่มควบคุมจนครบจำนวนตามต้องการ กลุ่มละ 14 ราย ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไปพร้อม ๆ กัน ดังนี้

กลุ่มควบคุม

พบครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) พบที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 60 นาที ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ที่เข้าร่วมการวิจัย สอบถามความสมัครใจ หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย รวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ประเมิน



พฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

พบครั้งที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 (สัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5 และ 6) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 45 นาที พูดคุยซักถามอาการ ความเป็นอยู่โดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 4 สำหรับสัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยได้ติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ 1 ครั้ง เพื่อติดตามกลุ่มตัวอย่าง พูดคุยซักถามอาการ ความเป็นอยู่โดยทั่วไป

พบครั้งที่ 7 (สัปดาห์ที่ 8) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 45 นาที พูดคุยซักถามอาการ ความเป็นอยู่โดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินพฤติกรรมสุขภาพครั้งที่ 3 พร้อมทั้งสรุปผลการเข้าร่วมวิจัย และกล่าวขอบคุณผู้ป่วยที่ให้ความร่วมมือ และจะติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย เพื่อดำเนินการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายตามความสนใจของผู้ป่วยแต่ละราย

กลุ่มทดลอง

พบครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) พบที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 60 นาที ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเชื่อใจไว้วางใจ สัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1 นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง ในการพบครั้งต่อไป

พบครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 60 นาที ปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตาม 1) สร้างสัมพันธภาพ และแลกเปลี่ยนข้อมูล โดยการพูดคุยซักถามถึงภาวะสุขภาพโดยทั่วไปสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความไว้วางใจ และมั่นใจ จากนั้นแลกเปลี่ยนข้อมูลการรับรู้ซึ่งกันและกัน 2) ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างกำหนดปัญหาและวางแผน การแก้ไขปัญหา โดยร่วมกันประเมินปัญหา นำปัญหาที่ประเมินได้มาเรียงลำดับความสำคัญ

กำหนดจุดมุ่งหมาย พิจารณาเลือกจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ และเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย และเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย 3) การปฏิบัติสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามแผนการพยาบาลที่ได้ร่วมกันวางแผนไว้ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามบทบาทของตนเอง ตามที่ได้ตกลงร่วมกัน 4) มอบคู่มือการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองให้กลุ่มตัวอย่างไว้ทบทวนและบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ ของตนเองที่บ้าน และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

พบครั้งที่ 3, 4, 5 และ 6 (ในสัปดาห์ที่ 3, 4, 5 และ 6) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาครั้งละ 45 นาที และดำเนินกิจกรรมเหมือนกัน 1) ทักทายกับกลุ่มตัวอย่าง ซักถามอาการและอาการแสดงทั่วไป 2) ร่วมกับกลุ่มตัวอย่าง ประเมินผลการปฏิบัติที่ผ่านมาว่าสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดหรือไม่ ตามแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ ถ้าบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด ผู้วิจัยให้คำชมเชยให้กำลังใจและสนับสนุนให้คงพฤติกรรมที่ดีไว้ หากไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด ผู้วิจัยให้กำลังใจ ร่วมกันศึกษาสิ่งที่ปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติและร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้น ๆ และร่วมกันวางแผนการแก้ไขปัญหาที่พบใหม่ตามกระบวนการเดิม ในการพบครั้งที่ 4 ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

สำหรับสัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยได้ติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์ 1 ครั้ง เพื่อความต่อเนื่องในการติดตาม โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที เพื่อซักถามปัญหาในการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง

พบครั้งที่ 7 (สัปดาห์ที่ 8) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 45 นาที ทักทายกับกลุ่มตัวอย่าง ซักถามอาการและอาการแสดงทั่วไป และประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 3 สรุปผลการเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป กล่าวขอบคุณผู้ป่วยที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย



การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยาย สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ

ผลการวิจัย

1. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายหลังการศึกษา 4 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการ

พยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายหลังการศึกษา 8 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 1)
2. ค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายหลังการศึกษา 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายหลังการศึกษา 8 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระหว่างที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย และกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ ก่อนการศึกษา หลังการศึกษา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์

พฤติกรรมสุขภาพ	กลุ่มทดลอง (n = 14)		กลุ่มควบคุม (n = 14)		t	p - value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ก่อนการศึกษา	75.64	6.08	72.64	7.28	1.18	0.124
หลังการศึกษา 4 สัปดาห์	110.29	11.53	85.07	12.25	5.61	0.000**
หลังการศึกษา 8 สัปดาห์	119.21	16.51	88.71	7.91	6.23	0.000**

** $p < 0.01$

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายเป็นรายคู่ ระหว่างก่อนการศึกษา หลังการศึกษา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์

พฤติกรรมสุขภาพ	ก่อนการศึกษา	หลังการศึกษา 4 สัปดาห์	หลังการศึกษา 8 สัปดาห์
	$\bar{x} = 75.64$	$\bar{x} = 110.29$	$\bar{x} = 119.21$
ก่อนการศึกษา		0.000**	0.000**
หลังการศึกษา 4 สัปดาห์			0.009**
หลังการศึกษา 8 สัปดาห์			

** $p < 0.01$



การอภิปรายผล

หลังสิ้นสุดการทดลองพบว่า พยาบาลตามทฤษฎี ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ส่งผลให้กลุ่มทดลองนั้นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้นจริง สามารถอภิปรายผลได้ว่า กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายนั้น ได้รับกระบวนการตั้งเป้าหมายร่วมกันระหว่างพยาบาล และกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ระบบการเข้าถึงที่เน้นการมองแบบองค์รวมของคน เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้น การปฏิสัมพันธ์อย่างมีเป้าหมายระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยเพื่อแลกเปลี่ยน การรับรู้ ข้อมูลข่าวสารร่วมกัน กำหนดปัญหา กำหนดจุดมุ่งหมาย และหาวิธีการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา ตลอดจนการตัดสินใจลงมือปฏิบัติตามที่ได้มีการวางแผนร่วมกันไว้ เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ (King, 1981) ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมตามสภาพความเป็นจริงของแต่ละรายการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายนี้ ทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ว่าการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญจากพยาบาล โดยใช้กระบวนการสร้างสัมพันธภาพ และการแลกเปลี่ยนข้อมูล โดยการพูดคุยและซักถามอาการโดยทั่วไป ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความไว้วางใจ และมั่นใจในการได้รับการดูแลทาง การพยาบาล

การร่วมกันประเมินปัญหาที่กลุ่มทดลองเผชิญอยู่ ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพทั้งในปัจจุบัน และอนาคต รวมถึง การให้ความรู้ที่ถูกต้องควบคู่ไปด้วยกันตามคู่มือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีเนื้อหาที่ครอบคลุมในด้าน การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยเฉพาะการเพิ่มรับประทานผัก และผลไม้ให้มาก ลด การรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม รวมทั้งอาหารกลุ่มไขมัน อาหารกลุ่มแป้ง และน้ำตาลขัดขาวทุกชนิด ลดการสูบบุหรี่ และแอลกอฮอล์ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอไม่เครียด และมี การตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ การให้คำแนะนำที่แบบเฉพาะเจาะจงเป็นรายบุคคล ทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจง่าย ซึ่งการได้รับข้อมูลที่ชัดเจน เข้าใจง่าย ทำให้ผู้ป่วยตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง รู้จักปรับตัว และประยุกต์ข้อมูลที่ได้รับมาทำให้กลุ่มทดลองกลาย

เป็นผู้มีประสบการณ์ มีความรอบรู้ และสามารถแบ่งปัน แลกเปลี่ยนข้อมูลกับผู้อื่น และช่วยให้กลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการตระหนักรู้สร้าง ความเข้าใจร่วมกัน ผู้วิจัย และกลุ่มทดลองได้ร่วมกันกำหนดจุดมุ่งหมาย พิจารณาเลือกจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ และเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย และร่วมกันเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ทำให้กลุ่มทดลองได้คิดทบทวน ปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักในการมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ปัญหาของตนเอง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้อีกพอใจต่อวิธีการ การแก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เพราะได้ร่วม ในการให้ความคิดเห็น การได้ตัดสินใจ ได้ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงความคิดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตนเอง ร่วมคิดค้นหาวิธีการทางออกที่ตนเองคิดว่าเป็นไปได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ

กลุ่มทดลองลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตาม บทบาทหน้าที่ของตนตามแผนที่ได้ร่วมกันวางแผน เฉพาะเจาะจงระบุแนวทางในการกระทำตามสภาพความเป็นจริงในแต่ละราย และสามารถปฏิบัติได้ ซึ่งเป้าหมายแต่ละเป้าหมายเป็นสิ่งที่ท้าทายที่กระตุ้น หรือจูงใจให้กลุ่มทดลองใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมให้มากขึ้น ซึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นเป้าหมายระยะสั้นทำให้มีผลต่อแรงจูงใจ เนื่องจากกลุ่มทดลองจะพบกับความสำเร็จที่ตั้งไว้ง่าย และเร็ว และเมื่อกลุ่มทดลองประสบความสำเร็จ ในเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็มีความพึงพอใจ และเป็นแรงจูงใจให้พยายามกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมาย ในระยะยาวเพิ่มมากขึ้น (King, 1981) ผู้วิจัย ได้ติดตามเยี่ยมอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ เพื่อประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ว่าสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด หรือไม่ ตามแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยตนเองที่กลุ่มทดลองบันทึกไว้ ซึ่งการบันทึกทำให้รู้ว่ากลุ่มทดลองปฏิบัติกิจกรรมพฤติกรรมสุขภาพสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย หรือไม่ ทำให้ผู้วิจัย และกลุ่มทดลองสามารถ ประเมินประสิทธิภาพของแผน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้นขบวนการเหล่านี้จึงเป็นส่วนสำคัญที่มีผลทำให้กลุ่มทดลองนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้



ผลการศึกษาครั้งนี้คล้ายคลึงกับการศึกษาของ
นภารัตน์ ธรพร (2545) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการ
ดูแลสุขภาพที่บ้านต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรม
การดูแลตนเองและค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความ
ดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี
ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง โดยใช้ระยะเวลาใน
การศึกษา 8 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการดูแล
สุขภาพที่บ้านตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของ
คิงมีการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรม การดูแลตนเอง
ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านและดี
กว่ากลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการบริหารสุขภาพตามปกติ
อย่างไรก็ตามถึงแม้มีการนำทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่ง
หมายของคิง ไปใช้ในประเทศไทย แต่ในสาธารณรัฐ
ประชาธิปไตยประชาชนลาว ยังไม่เคยมีการนำทฤษฎี
ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิงมาใช้

จะเห็นได้ว่าผลจากการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนทฤษฎี
ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย จากการประยุกต์ใช้ทฤษฎี
ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง สามารถเพิ่มประสิทธิภาพ
และประสิทธิผล ในการให้

การพยาบาลได้ ทำให้กลุ่มทดลอง คือผู้ที่เป็นโรค
ความดันโลหิตสูงในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชน
ลาว มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ทำให้ผู้ที่เป็นโรค
ความดันโลหิตสูงสนใจ และใส่ใจในการดูแลสุขภาพของ
ตนเองอย่างจริงจัง ส่งผลให้สามารถควบคุมระดับความ
ดันโลหิตได้ และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ
แทรกซ้อนได้ ดังนั้นทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
ของคิง จึงมีความเหมาะสม และสามารถนำไปประยุกต์
ใช้ในการให้บริการทางการพยาบาลในสาธารณรัฐ
ประชาธิปไตยประชาชนลาวได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล เป็นแนวทาง
ให้กับพยาบาลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ที่เป็นโรค

ความดันโลหิตสูงในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โดย
นำแผนกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความ
สำเร็จตามจุดมุ่งหมายไปปรับใช้เพื่อให้ผู้ที่เป็นโรคความ
ดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับโรค

2. ด้านวิชาการ สามารถใช้ผลการวิจัยนี้เป็นข้อมูล
สำหรับนักการศึกษาพยาบาลในการกำหนดเป็นเนื้อหา
ในหลักสูตรการศึกษาของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เป็น
แนวทางในการดูแลผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

3. ด้านการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการนำ
แนวทางการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่ง
หมายของคิงไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ ในส่วนของผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง และ
โรคอื่นๆ ที่ยังพบว่าผู้ป่วยยังมีปัญหาและไม่สามารถแก้ไข
ปัญหาได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความ
สำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็น
โรคความดันโลหิตสูงในโรงพยาบาลอื่น หรือสถานบริการ
สุขภาพในท้องถิ่นอื่น เพื่อยืนยันผลของการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพ

2. ควรศึกษาผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความ
สำเร็จตามจุดมุ่งหมายในกลุ่มตัวอย่างที่โรคร่วมเช่น มีทั้ง
โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ซึ่งจากการคัด
เลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ยังมีผู้ที่มีโรค
ร่วมจำนวนมากที่มารับการบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วย
นอกโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต ที่ควรจะได้รับบริการ
ส่งเสริมสุขภาพ

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการ
พยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายกับกลุ่ม
ที่ได้รับคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดัน
โลหิตสูง เพื่อดูผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ



เอกสารอ้างอิง

- จิราวดี สิ้นไชย. (2547). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่มต่อการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่การ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นภารัตน์ ธารพร. (2545). ผลของโปรแกรมการดูแลสุขภาพที่บ้านต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลตนเอง และค่าความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บัญชา สติระพจน์ อุปลัมภ์ ศุภสินธุ์ จันทราภา ศรีสวัสดิ์ และวิชัย ประยูรวิวัฒน์. (2554). *อาการอายุรศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:โครงการตำราวิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า.
- ปนัดดา สุวรรณ. (2551). ผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต. (2011). *รายงานสถิติประจำปี. สะหวันนะเขต: โรงพยาบาลประจำแขวง.*
- ศิริวัฒน์ วงศ์พุทธคำ. (2551). ผลของการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพและความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. *พยาบาลสาร*, 36(3), 125-136.
- ศศิธรณ์ นนทะโมลี. (2551). ผลของการให้ความรู้อย่างเป็นระบบตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุและพฤติกรรมในการดูแลของครอบครัว : กรณีศึกษาหมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุพัทธา ศรีวนิชชากร, สดางค์ ศุภผล, ทศนีย์ ญาณะ, รัชดา พิพัฒน์ศาสตร์, อรอนงค์ ดิเรกบุษราคัม, ผกัรัตน์ ฤทธิ์ศรีบุญ และพุกษา บุญบุญ. (2553). *การจัดการระบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังกรณีเบาหวานและความดันโลหิตสูง* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- สุกัญญา คุณน. (2552). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- Black, H. R., & Elliott, W. J. (2007). *Hypertension: A companion to Braunwald's Heart Disease*. Philadelphia, 19103-28899. Canada.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2005). *The Practice of Nursing Research Conduct, Critique, and Utilization*. (5nd ed.) Philadelphia: Elsevier saunders.
- King, I. M. (1981). *A Theory for nursing: system, Concept, Process*. New York : John Wiley & Sons.
- Mancia, G., Robert, F., Narkiewicz, K., et al. (2013). 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC). *Journal of Hypertension*, 31(7), 1281-1357.
- The Lao People's Democratic Republic. (2010). *Report on STEPS Survey on Non Communicable Diseases Risk Factors in Vientiane Capital city, Lao PDR*. Laos.
- World Health Organization (WHO). (2011). *Lao People's Democratic Republic : NCD Country Profiles*. Geneva.
- World Health Organization (WHO). (2013). *A global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis*. Geneva.