

ผลการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม
ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ในทหารบกชั้นประทวน จังหวัดลพบุรี

ร้อยเอกหญิง อำไพ ขำล่อ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ.2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในทหารบกชั้นประทวน จังหวัดลพบุรี

EFFECTS OF THE TRANSTHEORETICAL MODEL APPLICATION TO PROMOTE HYPERTENSION PREVENTION BEHAVIORS IN NON-COMMISSIONED OFFICERS, LOPBURI PROVINCE.

อำเภอ ขำลอม 5037020 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ทศนีย์ รวีวรกุล, ปร.ด. (การพยาบาล), สุรินทร กลัมพากร, Ph.D. (NURSING), สุวัฒน์ ศรีสรจักร, ปร.ด. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในทหารบกชั้นประทวน จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารชั้นประทวน ที่มีความดันโลหิตระดับเสี่ยง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 32 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงด้านการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย การสร้างความตระหนักโดยแบบประเมินความเสี่ยง อภิปรายผลกระทบตนเองและต่อบุคคลรอบข้างหลังจากชมวีซีดีผู้เกิดภาวะแทรกซ้อน ประเมินข้อดีข้อเสีย ตั้งเป้าหมายให้คำสัญญาต่อตนเอง สาธิตและทดลองปฏิบัติ อภิปรายกลุ่ม เสริมแรงโดยการมอบรางวัลและเกียรติบัตร กลุ่มเปรียบเทียบให้สุขศึกษา 1 ครั้ง รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งสร้างขึ้นโดยผู้วิจัย เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ ทดสอบสมมุติฐานด้วย Dependent t-test และ Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองมีคะแนนความสมดุลการตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนระดับความดันโลหิตตัวบนพบว่าการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 ในกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบพบว่าการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ผลการศึกษาได้ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมในกลุ่มเสี่ยงที่มีความหลากหลายด้านความตระหนัก ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับแต่ละขั้นพฤติกรรมหรือมีความเหมาะสมกับแต่ละบุคคลในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โปรแกรมประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดกิจกรรมให้มีความเฉพาะเจาะจงกับความพร้อมและลักษณะพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างด้านความพร้อม

คำสำคัญ : โปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง/ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม/ ความสมดุลการตัดสินใจ/ การรับรู้ความสามารถตนเอง

EFFECTS OF THE TRANSTHEORETICAL MODEL APPLICATION TO PROMOTE HYPERTENSION PREVENTION BEHAVIORS IN NON-COMMISSIONED OFFICERS, LOPBURI PROVINCE.

UMPAI KUMLA-OR 5037020 PPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORY COMMITTEE: TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D.(NURSING), SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D.(NURSING), SUWAT SRISORRACHATR, Ph. D. (MEDICAL SOCIAL SCIENCE AND PUBLIC HEALTH)

ABSTRACT

This study was a quasi-experimental research designed to study the effects of a preventive program which applied the Transtheoretical Model to non-commissioned officers in Lopburi Province. The samples consisted of 64 prehypertensive individuals, 32 in the experimental group and 32 in the comparison group. The experimental group was exposed to a 6 week health education program including risk assessment, group discussion, arousing emotion, decision making, goal identification, commitment making, demonstrations, knowledge sharing, and rewarding, while the comparison group received a session of health education. Data were collected before and after the intervention and at 2 weeks were followed up by questionnaires. Data analyses were performed using frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square, dependent t-test, and independent t-test.

At the 4th and 6th week the results after the intervention showed that decisional balance, self- efficacy, hypertension prevention behaviors of the experimental group were significantly ($p < 0.05$) higher than the pre-test and higher than those of the comparison group, but the systolic blood pressure level was not different.

It is recommended that the Transtheoretical Model be applied to the public health interventions, as the model has potential for individual interventions especially among those who are at different stages of readiness to perform.

KEY WORDS: HYPERTENSION PREVENTION PROGRAM/ THE TRANSTHEORETICAL MODEL/ DECISION BALANCE/ SELF - EFFICACY

188 pages