

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
สมมุติฐาน.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความรู้เรื่องความดันเลือดและความดันเลือดสูง.....	7
แนวคิดการดูแลตนเอง.....	11
ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ.....	19
กระบวนการเรียนรู้.....	25
กระบวนการกลุ่ม.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	29
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	33
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	34

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
การสร้างเครื่องมือ.....	35
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วย.....	41
ตอนที่ 2 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดยุทธศาสตร์.....	47
ตอนที่ 3 ผลการนำยุทธศาสตร์ไปทดลองใช้.....	48
ตอนที่ 4 ผลการประเมินยุทธศาสตร์.....	53
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	56
สรุปผล.....	59
อภิปรายผล.....	60
ข้อเสนอแนะ.....	63
บรรณานุกรม.....	64
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
ภาคผนวก ข ดัชนีความสอดคล้อง.....	78
ภาคผนวก ค เปรียบเทียบผลค่าดัชนีมวลกาย ระดับความดันเลือด ระดับคอเลสเทอรอล...ก่อนและหลังการทดลอง.....	82
ภาคผนวก ง คู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันเลือดสูงด้านการบริโภค.....	87
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรม.....	96
ประวัติผู้วิจัย.....	102

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประเภทของโรคความดันเลือดสูง.....	9
2	อาการและอาการแสดงของโรคความดันเลือดสูง.....	10
3	จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันเลือดสูง.....	41
4	จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันเลือดสูง จำแนกตามอายุ.....	42
5	จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันเลือดสูง จำแนกตามสถานภาพ.....	42
6	จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันเลือดสูง จำแนกตามรายได้ของครอบครัว... 42	
7	จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยความดันเลือดสูง จำแนกตามการศึกษา.....	43
8	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการดูแลตนเองของผู้ป่วยในภาพรวม..	43
9	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้านบริโภคนิสัย	44
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้านความ รับผิดชอบต่อสุขภาพ.....	45
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้าน การปฏิบัติกิจกรรม.....	46
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการดูแลตนเองของผู้ป่วยด้านการ จัดการความเครียด.....	46
13	ผลค่าดัชนีมวลกาย ระดับความดันเลือด ระดับคอเลสเตอรอล ก่อนการทดลอง...	48
14	ผลค่าดัชนีมวลกาย ระดับความดันเลือด ระดับคอเลสเตอรอล หลังการทดลอง....	49
15	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง...	51
16	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันเลือดซิสโตลิกของผู้ป่วยก่อนและหลังการ ทดลอง.....	52
17	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความดันเลือดไดแอสโตลิกของผู้ป่วยก่อนและหลังการ ทดลอง.....	52
18	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับคอเลสเตอรอลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการ ทดลอง.....	52
19	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ใน ภาพรวม.....	53
20	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ด้าน การให้ความรู้.....	53

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
21	เฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ด้านคู่มือ...54
22	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ ด้านกระบวนการกลุ่ม..... 54
23	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ ด้านการกระตุ้นเตือนทางไปรษณีย์..... 54
24	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ ด้านการเยี่ยมบ้าน..... 55

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
Pibulsongkram Rajabhat University