

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (experimental design) แบบ randomized controlled trial แบบ 2 กลุ่ม โดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อศึกษาผลของการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่มารับบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตารางประมาณค่าอำนาจการวิเคราะห์ทางสถิติ (power analysis) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญที่ .05 ค่าอำนาจการทดสอบ (power) ที่ .80 และกำหนดประมาณค่าขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปร (effect size) เท่ากับ .60 ซึ่งการวิจัยทางการแพทย์ที่จะสามารถเห็นผลการวิจัยทางคลินิกที่ชัดเจน จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ต้องการศึกษาอยู่ในระดับ .40 ถึง .60 (Burns & Grove, 2005) จากนั้นเปิดตารางสำเร็จรูป (Burns & Grove, 2005) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 14 ราย รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 28 ราย โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. อายุตั้งแต่ 35-60 ปี
2. ความดันโลหิต อยู่ในระดับที่ 1 คือความดันโลหิตอยู่ในช่วง 140/90-159/99 มิลลิเมตรปรอท และระดับที่ 2 คือความดันโลหิตอยู่ในช่วง 160/100-179/109 มิลลิเมตรปรอท (Mancia et al., 2013; Weber et al., 2013)
3. มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
4. สามารถสื่อสาร อ่านและเขียนภาษาลาวได้
5. คะแนนพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับเหมาะสมน้อยถึงเหมาะสมปานกลาง
6. อาศัยอยู่ในรัศมี 10 กิโลเมตร จากโรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต
7. แพทย์อนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัยได้

8. ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

หลังจากคัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยวิธีการจับฉลากเข้าเป็นกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย หรือ กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยผู้วิจัยจับคู่กลุ่มตัวอย่างให้มีความคล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ อายุ (ช่วงอายุต่างกันไม่เกิน 5 ปี) ระดับความรุนแรงของโรค จนครบจำนวนตามต้องการ กลุ่มละ 14 ราย และดำเนินการวิจัยไปพร้อมๆ กัน ตลอดการดำเนินการวิจัยไม่มีกลุ่มตัวอย่างออกจาก การวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท ได้แก่

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย

1. แผนกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และการประยุกต์ทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง (King, 1981) โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- 1.1 การสร้างสัมพันธภาพและการแลกเปลี่ยนข้อมูล ผู้วิจัยเข้าไปแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ที่เน้นการปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีจุดมุ่งหมาย แลกเปลี่ยนข้อมูลการรับรู้ซึ่งกันและกัน กระตุ้นให้ผู้ป่วยบอกเล่า การปฏิบัติพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำ โดยผู้วิจัยแจ้งให้ผู้ป่วยทราบว่า ผู้วิจัยมีความรู้ และเข้าใจในสถานะของการเจ็บป่วยของผู้ป่วย และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

- 1.2 การกำหนดปัญหาและการวางแผนการแก้ไขปัญหา โดยผู้วิจัยและผู้ป่วยร่วมกัน ประเมินปัญหาที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้ป่วยในปัจจุบัน และอนาคต ประเมินความรู้เกี่ยวกับโรค การรักษา และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และนำปัญหาที่ได้มาเรียงลำดับความสำคัญ หลังจากนั้น พยาบาลและผู้ป่วยร่วมกันกำหนดจุดมุ่งหมาย พิจารณาเลือกจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ และเป็นที่ยอมรับ ของทั้งสองฝ่าย ร่วมกันเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย หากผู้ป่วยไม่สามารถเสนอ วิธีการแก้ไขปัญหาหรือระบุความต้องการ การช่วยเหลือเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ พยาบาลจะเสนอ วิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับแต่ละปัญหา รวมทั้งให้ข้อมูลที่ผู้ป่วยต้องการ โดยมีสาระมุ่งเน้นที่ พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูงตามคู่มือพฤติกรรมสุขภาพ และร่วมกันตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่ทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย และเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับได้

1.3 การปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย พยาบาลและผู้ป่วยปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามแผนที่ได้ร่วมกันวางแผนไว้ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามบทบาทของตนเองตามที่ได้ตกลงร่วมกัน

1.4 การประเมินผล พยาบาลและผู้ป่วยร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ว่าสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดหรือไม่ ตามแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองที่ผู้ที่เป็น ความดันโลหิตสูงที่บันทึกไว้ ถ้าบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด พยาบาลให้คำชมเชย เพื่อให้กำลังใจและสนับสนุนให้คงพฤติกรรมที่ดีไว้ หากไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด พยาบาลให้กำลังใจ และร่วมกันศึกษาสิ่งที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นๆ ต่อไป

2. คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็น โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยมีเนื้อหาครอบคลุมในเรื่อง โรคความดันโลหิตสูง ประกอบด้วย ความหมาย อาการ สาเหตุ การรักษา ภาวะแทรกซ้อน และการปฏิบัติตัวในการควบคุมความดันโลหิตสูง ซึ่งมีรายละเอียด เรื่อง การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การรับประทานยา และการติดตามการรักษา การควบคุมปัจจัยเสี่ยง ตลอดจนการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

3. แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจาก นภารัตน์ ธราพร (2545) และการทบทวนวรรณกรรม มีลักษณะแบบเดิมข้อความประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกความดันโลหิต และอาการผิดปกติ แบบบันทึกการวางแผนการดูแลสุขภาพร่วมกับผู้ป่วยแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียด การมาตรวจตามนัดและการรับประทานยา

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

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

2. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ ของผู้ที่เป็น โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่ดัดแปลงจากแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูงของ ศศิธรณ์ นนทะโนลี (2551) โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 35 ข้อ คือ ด้านการควบคุมอาหารจำนวน 8 ข้อ ด้านการออกกำลังกายจำนวน 5 ข้อ การจัดการกับความเครียดจำนวน 6 ข้อ การรับประทานยาและการติดตามการรักษาจำนวน 10 ข้อ การควบคุมปัจจัยเสี่ยงจำนวน 6 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามที่มีความหมายด้านบวก และข้อคำถามที่มีความหมายด้านลบ ลักษณะแบบสอบถามขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อความเป็นการให้คะแนน 4 ระดับคือ

| | | |
|--|----------|---------|
| ข้อความเชิงบวกคำตอบ “ปฏิบัติประจำ” | ให้คะแนน | 4 คะแนน |
| ข้อความเชิงบวกคำตอบ “ปฏิบัติบ่อยครั้ง” | ให้คะแนน | 3 คะแนน |
| ข้อความเชิงบวกคำตอบ “ปฏิบัตินานๆครั้ง” | ให้คะแนน | 2 คะแนน |
| ข้อความเชิงบวกคำตอบ “ไม่ปฏิบัติ” | ให้คะแนน | 1 คะแนน |
| ข้อความเชิงลบคำตอบ “ปฏิบัติประจำ” | ให้คะแนน | 1 คะแนน |
| ข้อความเชิงลบคำตอบ “ปฏิบัติบ่อยครั้ง” | ให้คะแนน | 2 คะแนน |
| ข้อความเชิงลบคำตอบ “ปฏิบัตินานๆครั้ง” | ให้คะแนน | 3 คะแนน |
| ข้อความเชิงลบคำตอบ “ไม่ปฏิบัติ” | ให้คะแนน | 4 คะแนน |

ลักษณะข้อความเป็นการให้ผู้ป่วยประเมินด้วยตนเองว่า ข้อความนั้นตรงกับกรกระทำ ความรู้สึก มากน้อยเพียงใด โดยคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ดังนี้

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นเป็นประจำ สม่ำเสมอ ทุกวัน หรือ ประมาณสัปดาห์ละ 6-7 วัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นเป็น ส่วนมาก หรือทำบ่อยๆ ครั้ง หรือ ประมาณสัปดาห์ละ 4-5 วัน

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นเป็น ส่วนน้อย เป็นบางครั้ง หรือ ประมาณสัปดาห์ละ 2-3 วัน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่เคยปฏิบัติกิจกรรม ในเรื่องนั้นเลย

ช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 35-140 คะแนน แบ่งกลุ่มคะแนนเป็น 3 ระดับ แบบอิงเกณฑ์ ดังนี้ ระดับดี คือ มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดัน โลหิตสูง ตั้งแต่ ร้อยละ 80 ขึ้นไป

ระดับปานกลาง คือ มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็น โรคความดัน โลหิตสูง ตั้งแต่ ร้อยละ 60-79

ระดับต่ำ คือ มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็น โรคความดัน โลหิตสูง น้อยกว่าร้อยละ 60

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือประกอบด้วย การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และการหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity)

1. แผนกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง และแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองสำหรับผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยได้นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคความดันโลหิตสูง 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง 1 ท่าน และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 1 ท่าน แล้วจึงนำไปทดลองใช้กับผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูงในประเทศลาว ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 ราย เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหา ก่อนนำไปใช้
2. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยได้นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคความดันโลหิตสูง 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายของคิง 1 ท่าน และพยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง 1 ท่าน หลังจากได้รับข้อเสนอแนะแล้ว จึงนำไปคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) ได้เท่ากับ .88

การแปลย้อนกลับ (back translation)

ผู้วิจัยนำเครื่องมือ 3 ฉบับที่ประกอบด้วย คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองสำหรับผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง แปลจากภาษาไทยเป็นภาษาลาว โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านภาษาไทย และภาษาลาว แปลจากภาษาไทยเป็นภาษาลาว จำนวน 2 ท่าน และให้อีก 2 ท่านแปลย้อนกลับจากภาษาลาว เป็นภาษาไทย จากนั้นผู้วิจัย และอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงกันอีกครั้งหนึ่ง

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้วิจัยได้นำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยทดลองใช้กับผู้ที่ มีความดันโลหิตสูงที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่ม

ตัวอย่าง จำนวน 10 ราย ที่มารับบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลแขวงคำม่วน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว แล้วนำมาหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำโครงการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เสนอต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อพิจารณาวิธีการดำเนินการวิจัยตามหลักจริยธรรมในการวิจัย เมื่อผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการแล้ว จึงนำหนังสือพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างเสนอต่อผู้อำนวยการ โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต หัวหน้าฝ่ายกลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลสะหวันนะเขต และหัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอก เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มทำการวิจัย ซึ่งในช่วงดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยเริ่มจากการแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ในการตอบรับหรือปฏิเสธ ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและจะไม่มีผลต่อการพยาบาล หรือการบำบัดรักษาที่จะได้รับ นอกจากนี้ในระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่พอใจหรือไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยต่อจนครบตามกำหนดเวลา กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกเลิกได้โดยไม่มีผลต่อการพยาบาล การบำบัดรักษาที่จะได้รับเช่นกัน ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ถือเป็นความลับ โดยข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างมีเพียงผู้วิจัยที่สามารถเข้าถึงได้ การนำเสนอข้อมูลต่างๆ จะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผย ชื่อนามสกุลที่แท้จริง และหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัย สามารถสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลา เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยแล้วให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นจึงทำการรวบรวมข้อมูล หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วหากพบว่า การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายสามารถเพิ่มการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มทดลองได้ผู้วิจัยจะดำเนินการพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ในกลุ่มควบคุมเหมือนกลุ่มทดลองหากกลุ่มควบคุมต้องการ

ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล

การดำเนินงานในการรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เสนอต่อผู้อำนวยการ โรงพยาบาลแขวงสะหวันนะเขต เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและขออนุญาตรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับหนังสืออนุญาตแล้ว ผู้วิจัยขอเข้าพบหัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอกที่ห้องตรวจ

ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลสะพานนะเขต เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการทำวิจัยภายหลังจากนั้นจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล โดยการสำรวจรายชื่อผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงที่มา รับการบริการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลแขวงสะพานนะเขต สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติและเกณฑ์ที่กำหนดไว้ หลังจากคัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการใช้วิธีการจับคู่ ให้มีความคล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ อายุ และระดับความรุนแรงของโรค ซึ่งในแต่ละคู่ ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยวิธีการจับสลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง หรือกลุ่มควบคุมจนครบจำนวนตามต้องการ กลุ่มละ 14 ราย

3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไปพร้อม ๆ กัน ดังนี้

1) กลุ่มควบคุม

1.1) พบครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) พบที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 60 นาที

1.1.1) ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย สอบถามความสมัครใจ ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงขั้นตอนการทำวิจัย

1.1.2) รวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1

1.1.3) นัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

1.2) พบครั้งที่ 2, 3, 4, 5 และ 6 (สัปดาห์ที่ 2, 3, 4, 5 และ 6) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 45 นาที โดยการพูดคุยซักถามอาการ ความเป็นอยู่โดยทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 4

1.3) สำหรับสัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยได้ติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์เพื่อติดตามกลุ่มตัวอย่าง โดยการพูดคุยซักถามอาการ ความเป็นอยู่โดยทั่วไป

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

2) กลุ่มทดลอง

2.1) พบครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) พบที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลา 60 นาที

2.1.1) ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย ชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย สอบถามความสมัครใจใน

การเข้าร่วมโครงการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงขั้นตอนการทำวิจัย

2.1.2) สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเชื่อถือว่าไว้วางใจ สัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1

2.1.3) นัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

2.2) พบครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่างใช้เวลา 60 นาที โดยปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการให้การพยาบาลตามทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

2.2.1) สร้างสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยนข้อมูล ผู้วิจัยเข้าไปพูดคุยซักถามถึงภาวะสุขภาพโดยทั่วไปก่อนเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความไว้วางใจ และมั่นใจ จากนั้นเริ่มปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลการรับรู้ซึ่งกันและกัน กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างบอกเล่าการปฏิบัติพฤติกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำ ผู้วิจัยอธิบายกระบวนการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย หลังจากนั้นผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันประเมินปัญหาและประเมินความรู้เกี่ยวกับอาการและอาการแสดง ความรู้เกี่ยวกับ โรคและการรักษา และให้ความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

2.2.2) ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างกำหนดปัญหาและวางแผนการแก้ไขปัญหา โดยร่วมกันประเมินปัญหาที่ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงเผชิญอยู่ มีผลต่อภาวะสุขภาพในปัจจุบันและอนาคต นำปัญหาที่ประเมินได้มาเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา หลังจากนั้นผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันกำหนดจุดมุ่งหมาย พิจารณาเลือกจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ และเป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย ร่วมกันเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย หากกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเสนอวิธีการแก้ไขปัญหา หรือระบุความต้องการการช่วยเหลือเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายได้ ผู้วิจัยเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับแต่ละปัญหา รวมทั้งให้ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างต้องการ โดยมีสาระมุ่งเน้นที่พฤติกรรมสุขภาพผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ตามคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พร้อมทั้งร่วมกันตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่ทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย และเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับ

2.2.3) ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามแผนการพยาบาลที่ได้ร่วมกันวางแผนไว้ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามบทบาทของตนเอง ตามที่ได้ตกลงร่วมกัน

2.2.4) มอบคู่มือการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองให้กลุ่มตัวอย่างไว้ทบทวนและบันทึกพฤติกรรมสุขภาพของ

ตนเองที่บ้านพร้อมทั้งให้เบอร์โทรศัพท์ของผู้วิจัยเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถติดต่อได้ เมื่อมีปัญหา และข้อสงสัย

2.2.5) นัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

2.3) พบครั้งที่ 3, 4, 5 และ 6 (ในสัปดาห์ที่ 3, 4, 5 และ 6) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่างใช้เวลาครั้งละ 45 นาที และดำเนินกิจกรรมเหมือนกัน ดังต่อไปนี้

2.3.1) ทักทายกับกลุ่มตัวอย่าง ชักถามอาการและอาการแสดงทั่วไป

2.3.2) ร่วมกับกลุ่มตัวอย่างประเมินผลการปฏิบัติที่ผ่านมาว่าสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดหรือไม่ ตามแบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพด้วยตนเองของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ถ้าบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด ผู้วิจัยให้คำชมเชยให้กำลังใจและสนับสนุนให้คงพฤติกรรมที่ดีไว้ หากไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด ผู้วิจัยให้กำลังใจ ร่วมกันศึกษาสิ่งที่เป็นปัญหา และอุปสรรคต่อการปฏิบัติและร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้น ๆ พร้อมทั้งร่วมกันวางแผนการแก้ไขปัญหาที่พบใหม่ตามกระบวนการเดิม สำหรับการพบครั้งที่ 4 ในสัปดาห์ที่ 4 นั้นผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 2

2.3.3) นัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

2.4) สำหรับสัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยได้ติดตามเยี่ยมทางโทรศัพท์เพื่อติดตามผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลา ครั้งละ 15-20 นาที เพื่อซักถามปัญหาในการปฏิบัติตนของกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านการปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมาย เมื่อพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพได้ ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกันหาวิธีแก้ไขปัญหานั้น ๆ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสม ตามจุดมุ่งหมายที่ร่วมกันกำหนดไว้ และนัดหมายกลุ่มตัวอย่างในการพบครั้งต่อไป

2.5) พบครั้งที่ 7 (สัปดาห์ที่ 8) ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่างใช้เวลา 45 นาที

2.5.1) ทักทายกับกลุ่มตัวอย่าง ชักถามอาการและอาการแสดงทั่วไป

2.5.2) ประเมินพฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 3

2.5.3) สรุปผลการเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป

2.5.4) กล่าวขอบคุณผู้ป่วยที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยใช้สถิติบรรยาย โดยนำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากทดสอบการกระจายข้อมูลด้วยสถิติ Komogorov-Smirnov one sample test แล้วพบว่า การกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ จึงวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบผสม (Mixed Model ANOVA) พบว่ามีปฏิสัมพันธ์กัน (Interaction Effect) ระหว่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพ และระยะเวลาการศึกษา และพบว่ามีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระหว่างกลุ่ม จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตามช่วง และระยะเวลาการศึกษาเป็น คู่ ๆ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในแต่ละช่วงเวลาศึกษา (สัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8) โดยใช้สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t - test)
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ภายในกลุ่มทดลอง ที่ระยะเวลาการศึกษา (สัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8) โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ (one-way repeated measured analysis of variance) และการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบจับคู่ โดยใช้วิธีของ Bonferroni (Bonferroni test)