



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง ของผู้ใหญ่ไทยที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

Factors Related to Preventive Behaviors for Hypertension among Thai Adults with Pre-hypertension

อณัญญักสร ใจสมคม¹, พัชราวดี ทองเนื่อง^{1*}, นันทิยา ไชยนิ่ง²,
ธิดารัตน์ หวังสวัสดิ์¹, นูร์ดีนี ดือเราะ¹, พัชร รัตนพงษ์³
Anyapaksorn Jaisomkom¹, Patcharawadee Tongnuang^{1*}, Nantiya Khoynueng²,
Tidarat Wangsawat¹, Nurdeene Duerah¹, Patcharee Rattanapong³

(Received: May 7, 2020; Revised: June 30, 2020; Accepted: July 15, 2020)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 264 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลของประเทศไทย เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง ซึ่งผ่านการทดสอบค่าความเที่ยงภายใน (Internal consistency reliability) ได้หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Alpha cronbach's coefficient) อยู่ระหว่าง .80 - .89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ และพฤติกรรมในอดีต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒานครินทร์

¹Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University

²คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

²Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Pattani Campus

³วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา

³Boromarajonani College of Nursing, Songkhla

Corresponding Author: patcharawadee.t@pnu.ac.th



เพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .18, .37, .22, .17, .19, .27$ และ $.29$ ตามลำดับ; $P < .01$) ยกเว้น การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

คำสำคัญ: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง ผู้ใหญ่ ภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

Abstract

A descriptive correlational study aimed to explore factors related to preventive behaviors for hypertension in Thai adults with prehypertension. The 264 samples were recruited by multi-stage random sampling from the health promoting hospitals in Thailand. The research instruments were two sets of questionnaires consisting of the factors related to preventive behavior questionnaire and the preventive behaviors of patient questionnaire. The Cronbach's alpha coefficients of the questionnaires were between .80 and .89. Pearson's product moment correlation was used for statistical analysis. The results revealed that, the intention, desire, attitude, perceived behavioral control, positive and negative anticipated emotions, and past behaviors had positive correlation towards preventive behaviors for hypertension ($r = .18, .37, .22, .17, .19, .27$ and $.29$ respectively; $P < .01$). However, subjective norms were not correlated with the preventive behaviors for hypertension among Thai adults with prehypertension.

Keywords: Factors related, Preventive behaviors for hypertension, Adult, Pre-hypertension

บทนำ

พฤติกรรมสุขภาพเพื่อการป้องกันโรค เป็นการแสดงออกหรือพฤติกรรมภายนอกของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทั้งที่เป็นการกระทำในสิ่งที่ส่งผลดีต่อสุขภาพหรือไม่กระทำในสิ่งที่ผลเสียต่อสุขภาพ (Phetphum, 2019) สำหรับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงนั้น สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทยแนะนำว่าหัวใจสำคัญของการป้องกันกลุ่มโรคไม่ติดต่อรวมทั้งโรคความดันโลหิตสูง คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตในระยะยาวที่ประกอบด้วย การลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน การเพิ่มการออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย การปรับรูปแบบของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ การจำกัดการบริโภคเกลือและโซเดียมในอาหาร การจำกัดหรืองดดื่ม



แอลกอฮอล์ และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันบุหรี่หรือการเลิกบุหรี่ รวมถึงการจัดการกับความเครียด หากบุคคลวัยผู้ใหญ่กระทำพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงเหล่านี้ได้อย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ จะทำให้ระดับความดันโลหิตลดลง และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ (Thai Hypertension Society, 2019; 2015) อย่างไรก็ตาม ประชากรวัยผู้ใหญ่ยังไม่ประสบความสำเร็จในการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จึงเป็นเหตุให้สถานการณ์ความดันโลหิตสูงในประชากรกลุ่มนี้ยังคงสูงขึ้น

ความดันโลหิตสูง (Hypertension; HTN or HT) เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้ใหญ่วัยทำงาน จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปี พ.ศ. 2561 ประชากรผู้ใหญ่ 3.9 ล้านคนเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และอีก 7.7 แสนคนสงสัยป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง (Thai Ministry of Public Health, 2019) จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ ปี พ.ศ. 2557 (Aekplakorn, 2016) พบว่า วัยผู้ใหญ่ร้อยละ 74.1 บริโภคผักและผลไม้ปริมาณต่อวันไม่เพียงพอ ร้อยละ 19.2 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และร้อยละ 2.7 มักใช้ยาคลายเครียดหรือนอนหลับเป็นประจำ ผลสำรวจยังแสดงให้เห็นว่าวัยผู้ใหญ่ร้อยละ 37.5 มีภาวะอ้วน ($BMI \geq 25$ กิโลกรัม/ตารางเมตร) รวมทั้งอัตราการสูบบุหรี่เป็นประจำเพิ่มขึ้นสูงสุดในวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ 30 - 44 ปี ด้วยพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เนื่องมาจากอายุที่เพิ่มขึ้น การสะสมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เรื่อยมา ทั้งจากการรับประทานอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ความเครียดจากการแบกรับความรับผิดชอบทั้งในครอบครัวและอาชีพการงาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวัยผู้ใหญ่ยังแสดงออกถึงพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงค่อนข้างน้อย

จากการวิจัยที่ผ่านมามีหลายงานวิจัยแสดงข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงในวัยผู้ใหญ่ ดังการศึกษาของ Onsrinnoi, Leelukkanaveera, & Toonsiri (2017) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในบุคคลที่มีภาวะก่อนโรคความดันโลหิตสูง (pre-hypertension) ในจังหวัดชลบุรี ได้แก่ เพศหญิง แรงสนับสนุนทางสังคม และความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง การศึกษาของ Mariyasoosai, Chompikul, Keiwbarnka, & Wongsawass (2015) พบว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะเสี่ยงสูงในอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงในระดับต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงค่อนข้างต่ำ อย่างไรก็ตาม ผลจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าขนาดของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่



บุคคลจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ ด้าน เพื่อทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน จนสามารถควบคุมหรือรักษาระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ Perugini & Bagozzi (2001) กล่าวถึงกรอบแนวคิดแบบจำลองพฤติกรรมการมุ่งสู่เป้าหมาย (Model of Goal Directed Behavior: MGDB) ซึ่งอธิบายการบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายตามที่บุคคลมุ่งหวัง โดยกล่าวว่าการที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมที่มุ่งหวังได้นั้น บุคคลต้องมีความตั้งใจที่จะตัดสินใจลงมือกระทำพฤติกรรม โดยความต้องการของบุคคลจะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลเกิดความตั้งใจ ความต้องการของบุคคล มีความสัมพันธ์กับเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม พฤติกรรมในอดีต และอารมณ์ที่คาดหวัง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ร่วมกันหล่อหลอมให้บุคคลเกิดความตั้งใจ และส่งผลต่อความตั้งใจในการตัดสินใจลงมือกระทำพฤติกรรม และนำไปสู่การกระทำตามพฤติกรรมเป้าหมายของตน การศึกษาในประเทศอิหร่านพบว่า เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวก พฤติกรรมในอดีต การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจ และความต้องการ มีความสัมพันธ์กับความพยายามในการกำกับตนเองเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของประชากรวัยผู้ใหญ่ (Baghianimoghadam, Aivazi, Mzloomly, & Baghianimoghadam, 2011) และการศึกษาในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงประเทศอิหร่านเช่นกัน พบว่า การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแนวทาง DASH ของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง (Mahmoodabad, Dashti, Salehi-Abargouei, Fallahzadeh, & Soltani, 2019) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในประเทศไทย พบว่า เจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจ และความต้องการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต (Tongnuang, Jittanoon, Boonyasopun, Balthip, & Lauver, 2019)

ประชากรวัยผู้ใหญ่ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถคงไว้ซึ่งระดับความดันโลหิตตามเกณฑ์ปกติ ไม่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูง ป้องกันภาวะแทรกซ้อน และสามารถดูแลตนเองได้ ประชากรวัยผู้ใหญ่จำเป็นต้องปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดเพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประชากรกลุ่มนี้ยังมีข้อจำกัดและ มีภาระรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมที่มากกว่าวัยอื่น ๆ นอกจากนี้ ระยะที่ผ่านมามีการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงค่อนข้างน้อย และข้อค้นพบส่วนใหญ่แสดงให้เห็นระดับของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงที่ไม่สูงมากนัก พยาบาล



เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องและใกล้ชิดกับประชาชน บทบาทที่สำคัญของพยาบาลคือ การส่งเสริม ป้องกัน ฟื้นฟู และรักษา โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของประชาชนในการดูแลตนเอง โดยเฉพาะการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงซึ่งเป็นหนึ่งโรคสำคัญในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ยังเป็นปัญหาสำคัญของประชาชน การศึกษาครั้งนี้จะช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ข้อค้นพบจะเป็นแนวทางให้พยาบาลในทุกโรงพยาบาลตั้งแต่ระดับปฐมภูมิถึงตติยภูมิสามารถนำไปพิจารณาวางแผนจัดกิจกรรมการดูแลและส่งเสริมให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ที่ภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเกิดความตระหนักและนำไปสู่การปรับตัวเพื่อให้มีวิถีชีวิตที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

สมมติฐานการวิจัย

1. ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับสูง
2. ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต กับ



พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งใช้แนวคิดแบบจำลองพฤติกรรมการมุ่งสู่เป้าหมาย (MGDB) ของ Perugini & Bagozzi (2001) โดยงานวิจัยทางการแพทย์ที่ผ่านมาได้นำแนวคิดนี้มาอธิบายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโรคความดันโลหิตสูง แนวคิด MGDB ได้อธิบายกระบวนการได้มาซึ่งการตัดสินใจของบุคคลในการเลือกที่จะลงมือกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมตามที่ตนตั้งเป้าหมายไว้ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเป้าหมาย ประกอบด้วย เจตคติ (Attitude) คือการประเมินของบุคคลที่มีต่อภาพรวมของพฤติกรรมทั้งด้านบวกและด้านลบ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective norm) คือการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับความคาดหวังหรือความต้องการของสังคมที่มีต่อบุคคลนั้นในการที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังทั้งด้านบวกและลบ (Positive and negative anticipate emotions) เป็นประสบการณ์ของความสำเร็จและความล้มเหลวตามเป้าหมายที่คิดหรือหวังไว้ของบุคคลต่อพฤติกรรม การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) เป็นการรับรู้บุคคลว่าเป็นการยากหรือง่ายที่จะทำพฤติกรรมนั้น ๆ พฤติกรรมในอดีต (Past behavior) เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่เคยปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนพัฒนาเป็นพฤติกรรมเคยชิน ความต้องการ (Desire) เป็นความรู้สึกหรือความปรารถนาของบุคคลที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายในการกระทำพฤติกรรม และความตั้งใจ (Intention) คือความพร้อมของบุคคลในการลงมือกระทำพฤติกรรมเป้าหมาย

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีอายุระหว่าง 35 - 59 ปี

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อหาความสัมพันธ์ (Descriptive correlational study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งจากผลการสำรวจประชากรไทยที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ได้รับการคัดกรองและมีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง (กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง) ประจำปีงบประมาณ 2561 พบว่ามีจำนวนทั้งสิ้น 3,899,712 คน (Thai Ministry of Public Health, 2019)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด (inclusion criteria) ได้แก่ (1) อายุระหว่าง 35 - 59 ปี (เป็นอายุที่เริ่มต้นเข้าสู่ระบบคัดกรองภาวะความดันโลหิตสูง (Aekplakorn, 2016)) (2) ระดับความดันโลหิตอยู่ระหว่าง 130/85 - 139/89



mmHg (high normal or pre-hypertension) (Thai Hypertension Society, 2015) (3) ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะความดันโลหิตสูง คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของ Nunnally & Bernstein (cited in Munro, 2001) โดยกำหนดให้ 1 ตัวแปรอิสระเท่ากับขนาดตัวอย่าง 30 คน การศึกษานี้มี 8 ตัวแปรอิสระและเพิ่มอีกร้อยละ 10 เพื่อป้องกันข้อมูลสูญหาย จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 264 คน การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเริ่มต้นคำนวณสัดส่วนจำนวนตัวอย่างต่อประชากรจริงเพื่อให้ได้ขนาดตัวอย่างในแต่ละภาคของประเทศไทย จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage random sampling) เพื่อเลือกตัวแทนจังหวัด ตัวแทนอำเภอ และตัวแทนตำบล จนได้ตัวแทนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจำนวน 8 แห่งจากทุกภาคของประเทศไทย และคัดเลือกตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ข้างต้นจากรายชื่อประชากรที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ได้จากการตรวจคัดกรองโรคของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจนครบทุกพื้นที่

เครื่องมือการวิจัย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ ศาสนา อาชีพ การศึกษา สถานภาพสมรส รายรับ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ประสบการณ์การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง จำนวนสมาชิกในครอบครัวที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ค่าดัชนีมวลกาย และระดับความดันโลหิต

2) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม (Showsungnoen, 2017; Thai Hypertension Society, 2015; Tongnuang et al., 2019) มีข้อคำถามจำนวน 19 ข้อ ข้อคำถามแสดงถึงลักษณะการกระทำของบุคคลในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงใน 1 เดือนที่ผ่านมา ตัวเลือกเป็นมาตรวัด 5 ระดับ ระดับคะแนนตั้งแต่ 1 คะแนน (ปฏิบัติน้อยที่สุด) ถึง 5 คะแนน (ปฏิบัติมากที่สุด)

3) แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง นำมาจากแบบสอบถามของ Tongnuang & Jaisomkom (2019) โดยลักษณะข้อคำถามให้ผู้ตอบแสดงความรู้สึกต่อข้อความโดยใช้มาตรวัด 5 ระดับ ให้คะแนนตั้งแต่ 1 คะแนน ถึง 5 คะแนน มีข้อคำถามจำนวน 72 ข้อ แบ่งเป็น 7 ตอน ได้แก่ (1) ความตั้งใจในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จำนวน 18 ข้อ (ตั้งใจมากที่สุด - ตั้งใจน้อยที่สุด) (2) ความต้องการในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จำนวน 6 ข้อ (ต้องการมากที่สุด - ต้องการน้อยที่สุด) (3) เจตคติต่อการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดัน



โลหิตสูง จำนวน 3 ข้อ (เห็นด้วยมากที่สุด - เห็นด้วยน้อยที่สุด) (4) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 6 ข้อ (เห็นด้วยมากที่สุด - เห็นด้วยน้อยที่สุด) (5) การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จำนวน 6 ข้อ (ยากที่สุด - ง่ายที่สุด) (6) อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและเชิงลบต่อการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จำนวน 14 ข้อ (เห็นด้วยมากที่สุด - เห็นด้วยน้อยที่สุด) และ (7) พฤติกรรมในอดีตเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง จำนวน 19 ข้อ (ปฏิบัติมากที่สุด - ปฏิบัติน้อยที่สุด)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบค่าความเที่ยงภายในของแบบสอบถาม (Internal consistency reliability) ด้วยการนำแบบสอบถามทุกฉบับทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 ราย ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่งในจังหวัดนราธิวาส พบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงฯ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Alpha cronbach's coefficient) 0.81 และแบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงฯ มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Alpha cronbach's coefficient) 0.80 - 0.89

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (IRB) จากมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ (เอกสารเลขที่ PNU 2018-006) ผู้วิจัยได้ดำเนินการในการพิทักษ์สิทธิ พร้อมกับชี้แจงสิทธิในการบอกเลิกเข้าร่วมโครงการวิจัยซึ่งไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา ชี้แจงด้านการเก็บรักษาข้อมูล และการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในแบบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอบันทึกข้อความถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลซึ่งเป็นพื้นที่รับผิดชอบในการ คัดกรองภาวะความดันโลหิตสูงของประชากรวัยผู้ใหญ่ เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาต ทีมวิจัยเข้าพบผู้รับผิดชอบเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล จากนั้นทำการสำรวจและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด หากบุคคลนั้นมีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์จะเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการ โดยการแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อ กลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ทีมวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในแบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จากนั้นอธิบาย



วิธีการตอบแบบสอบถามและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยใช้เวลาประมาณ 30 - 60 นาที โดยทีมวิจัยคอยอำนวยความสะดวก เมื่อข้อมูลครบถ้วนแล้วถือว่าสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. Data screening ด้วยการตรวจสอบ Missing data และ Outlier จากนั้นดำเนินการทดสอบ test of normality ด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov test ภาพฮิสโตแกรม (Histogram) ภาพลำต้นและใบ (stem and leaf), normal Q-Q plot, detrended normal Q-Q plot และ box-plot หากข้อมูลไม่มีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ ดำเนินการแก้ไขด้วยการทำ Data transformation ด้วยวิธี Box-Cox transformation ซึ่งการตรวจสอบเงื่อนไขเบื้องต้นในการวิจัยครั้งนี้พบข้อมูลมีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ

2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติเชิงบรรยายเพื่อแสดงข้อมูลส่วนบุคคลและระดับของตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น และสถิติอ้างอิงใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงจำนวน 264 คน มีอายุเฉลี่ย 49.17 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 71.97) สถานภาพสมรสคู่ (ร้อยละ 76.52) และนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 99.62) เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างจบระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 48.86) เกษตรกรรมเป็นอาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 58.33) และเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีรายรับต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท (ร้อยละ 40.15) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 57.95 อาศัยอยู่กับสมาชิกในครอบครัวประมาณ 1-3 คน และร้อยละ 31.82 มีสมาชิกในครอบครัวป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่าง 2 ใน 3 มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน (ร้อยละ 60.23) สำหรับระดับของความดันโลหิต ร้อยละ 28.41 ของกลุ่มตัวอย่างมี Systolic Blood Pressure (SBP) ≥ 130 mmHg และเกือบครึ่งหนึ่งมีระดับ Diastolic Blood Pressure (DBP) ≥ 80 mmHg (ร้อยละ 43.94) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงจากเจ้าหน้าที่บุคลากรสาธารณสุขร้อยละ 80.30 รองลงมาคือ จากสื่อธรรมาภิบาล เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ป้ายโฆษณา โครงการในชุมชน ร้อยละ 34.09 และสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 32.58 ตามลำดับ



2. ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และอารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวก อยู่ในระดับสูง (Mean = 74.36, 24.27, 12.92, 23.22, 22.74 และ 25.90 ตามลำดับ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ที่คาดหวังเชิงลบ พฤติกรรมในอดีต และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 24.52, 48.93 และ 51.40 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง (n = 264)

ตัวแปรที่ศึกษา	Possible score	Mean	S.D.	การแปลผล
1. ความตั้งใจ	18 - 90	74.36	7.47	สูง
2. ความต้องการ	6 - 30	24.27	3.20	สูง
3. เจตคติ	3 - 15	12.92	1.38	สูง
4. การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	6 - 30	23.22	3.79	สูง
5. การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	6 - 30	22.74	3.00	สูง
6. อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวก	6 - 30	25.90	2.88	สูง
7. อารมณ์ที่คาดหวังเชิงลบ	8 - 40	24.52	5.81	ปานกลาง
8. พฤติกรรมในอดีต	19 - 76	48.93	7.38	ปานกลาง
9. พฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง	19 - 76	51.40	7.96	ปานกลาง

หมายเหตุ S.D. = Standard deviation

3. ความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง พบว่า ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวก อารมณ์ที่คาดหวังเชิงลบ



พฤติกรรมในอดีต สัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .18, .37, .22, .17, .19, .27$ และ $.29$ ตามลำดับ) สำหรับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ($n = 264$)

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)
เจตคติ	.43**
การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง	.23**
อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวก	.45**
อารมณ์ที่คาดหวังเชิงลบ	.10
การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม	.37**
พฤติกรรมในอดีต	.46**
ความต้องการ	.44**

หมายเหตุ ** $p < .01$

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงมีคะแนนเฉลี่ยของความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม และอารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกอยู่ในระดับสูง อาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นประชากรวัยผู้ใหญ่ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ตามแนวทางการรักษาความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป เมื่อบุคคลถูกวินิจฉัยให้อยู่ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงจะได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตเพื่อป้องกันการเป็นโรคความดันโลหิตสูงทุกราย (Thai Hypertension Society, 2019) สอดคล้องกับผลการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80.30 เคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงจากบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพ โดยทีมสุขภาพนับเป็นกลุ่มบุคลากรที่ประชาชน ส่วนใหญ่ให้ความเชื่อถือและคล้อยตามได้ง่าย การรับรู้เกี่ยวกับโรคและภาวะแทรกซ้อนจากภาวะความดันโลหิตสูง ข้อดี



ข้อเสียและวิธีการปฏิบัติตัวป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ทำให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบข้อดีของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และสามารถที่จะประเมินปัญหาอุปสรรคและสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนต่อการปฏิบัติตนเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่คาดหวังในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จึงเป็นการเพิ่มระดับของการรับรู้การควบคุมพฤติกรรม รวมถึงการสามารถจินตนาการหรือนึกถึงอารมณ์เชิงบวกจากการกระทำพฤติกรรมก็จะเป็แรงจูงใจให้ กลุ่มตัวอย่างเกิดความต้องการและความตั้งใจที่จะปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอนาคต สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความต้อการ ความตั้งใจ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และอารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชากรวัยผู้ใหญ่ในจังหวัดนราธิวาสอยู่ในระดับสูง (Tongnuang & Jaisomkom, 2019)

อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาพบว่าคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ที่คาดหวังเชิงลบ พฤติกรรมในอดีต และพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งหนึ่งสามารถควบคุมระดับความโลหิตของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ในปัจจุบัน (น้อยกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอท) จึงเชื่อว่า พฤติกรรมสุขภาพของตนเองเป็นไปในทางที่เหมาะสมและมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงค่อนข้างต่ำ และกลุ่มตัวอย่างบางส่วนอาจไม่ได้ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอดีตอย่างจริงจัง อีกทั้งเกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 48.86) และมีรายได้น้อย (ร้อยละ 40.15) จึงไม่มีความพร้อมทั้งด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหรือวิธีการ หรือขาดแคลนทรัพยากรในการที่จะปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นเมื่อกกลุ่มตัวอย่างขาดประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับวิธีป้องกันโรคความดันโลหิตสูง จึงไม่สามารถจินตนาการเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในทางลบต่อความล้มเหลวจากพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ผลการศึกษาคั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยอารมณ์ที่คาดหวังเชิงลบ และพฤติกรรมในอดีตในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของประชากรวัยผู้ใหญ่ในจังหวัดนราธิวาส อยู่ในระดับปานกลาง (Tongnuang & Jaisomkom, 2019) และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันความดันโลหิตสูงของประชาชนที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับปานกลาง (Onsrinnoi, Leelukkanaveera, & Toonsiri, 2017; Suksatan, 2018)

เมื่อพิจารณาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ผลการศึกษพบว่า ความต้องการเป็นตัวแปรที่มีค่าขนาดความสัมพันธ์สูงสุด ($r = .37, P < .01$) เมื่ออธิบายตามแนวคิดแบบจำลองพฤติกรรมการ



มุ่งสู่เป้าหมาย (MGDB) Perugini & Bagozzi (2001) อธิบายว่า ความต้องการ (Desire) เป็นสิ่งที่สื่อถึงความรู้สึกนึกคิด เหตุผล หรือการประเมินค่าของบุคคลต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่นำไปสู่กระบวนการสร้างความแรงจูงใจให้บุคคลเลือกที่จะตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งความต้องการมีความเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมเป้าหมายและความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรม การศึกษานี้มีข้อค้นพบที่แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการกระทำพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงอยู่ในระดับสูง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือกลุ่มเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงนั่นเอง กลยุทธ์ที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงที่ดีที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิต (Thai Hypertension Society, 2019) ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาภายใต้แนวคิดของ MGDB ที่พบว่าความต้องการเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ไทยที่มีภาวะความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .28, P < .01$) (Tongnuang, Jittanoon, Boonyasopun, Balthip, & Lauver, 2019)

สำหรับตัวแปรอื่น ๆ นอกเหนือจากความต้องการ พบว่า ความตั้งใจ เจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงเช่นกัน สามารถอธิบายได้ว่า เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีสภาวะสุขภาพที่แสดงถึงความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โดยร้อยละ 60.23 มีค่าดัชนีมวลกาย เกินเกณฑ์มาตรฐาน และร้อยละ 43.94 มีระดับความดันโลหิตมากกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท สภาวะสุขภาพดังกล่าวจึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักและลงมือปฏิบัติตนในการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้เหมาะสม รวมทั้งการได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงจากบุคลากรทางสุขภาพ (ร้อยละ 80.30) จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นแก่กลุ่มตัวอย่างว่าเขาสามารถที่จะควบคุมการกระทำพฤติกรรมเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของตนเองในอนาคต สำหรับพฤติกรรมในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันตนเองจากโรคความดันโลหิตสูง เมื่อพฤติกรรมใด ๆ ก็ตามได้ถูกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจวัตรแล้ว พฤติกรรมนั้นจะถูกพัฒนาเป็นความเคยชิน ซึ่งเป็นการแสดงออกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้าด้วยแนวทางเดิมเพื่อบรรลุดูวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ต้องการบ่อยครั้ง จนกลายเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างอัตโนมัติเพื่อให้บรรลุดูประสงค์ตามเดิม และทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้และสามารถคาดการณ์ความรู้สึกด้านบวกและลบในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงจึงมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงในอนาคต



เมื่อพิจารณาขนาดความสัมพันธ์ พบว่า ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การรับรู้การควบคุม พฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ พฤติกรรมในอดีต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม สุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่สูงมากนัก (r อยู่ระหว่าง .10 - .37) อาจเป็นไปได้ว่า แม้กลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะมีความต้องการที่จะลงทำพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเองจากโรคความดันโลหิตสูงมากเพียงใดก็ตาม แต่การขาดแคลนปัจจัยสนับสนุนหรือการมีความรู้ความเข้าใจที่ไม่มากพอ ก็ทำให้บุคคลไม่สามารถลงมือกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนไม่สูงนักและจบระดับประถมศึกษา ซึ่งการป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในครัวเรือนเพิ่มขึ้น เช่น การเลือกอาหารที่เหมาะสม ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เป็นต้น อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในวัยทำงานและยังคงประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวซึ่งเป็นความรับผิดชอบหลักของกลุ่มตัวอย่างวัยนี้ ผลการศึกษาเป็นไปตามแนวคิด MGDB ของ Perugini & Bagozzi (2001) ที่อธิบายว่า การบรรลุถึงเป้าหมายของพฤติกรรมของบุคคลนั้น ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ช่วยหล่อหลอมให้บุคคลตัดสินใจที่จะลงมือปฏิบัติพฤติกรรมที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งประกอบด้วย ความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ และพฤติกรรมในอดีต อย่างไรก็ตาม แม้กลุ่มตัวอย่างจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคจากกลุ่มคนที่มีความสำคัญต่อเขาหรือกลุ่มอ้างอิง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท หรือเจ้าหน้าที่สุขภาพ ผลการศึกษากลับพบว่าการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นไปได้ว่าแม้บุคคลจะเชื่อว่ากลุ่มอ้างอิงมีความคิดเห็นว่าเขาควรจะปฏิบัติพฤติกรรม แต่เขาก็มีโอกาสที่จะไม่คล้อยตามหรือปฏิบัติตามความคิดเห็นนั้น หากบุคคลขาดแรงจูงใจหรือไม่ได้รับแรงกดดันในการที่จะลงมือปฏิบัติ (Ajzen & Fishbein, 1980) สอดคล้องกับการศึกษาในผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงประเทศอิหร่านที่พบว่า การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามแนวทาง DASH (Mahmoodabad, Dashti, Salehi-Abargouei, Fallahzadeh, & Soltani, 2019)

สรุป

พยาบาลเป็นบุคลากรทางสุขภาพที่มีความใกล้ชิดและเข้าถึงประชาชนได้ง่าย การช่วยเหลือประชาชนวัยผู้ใหญ่กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีเพื่อป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จึงเป็นบทบาทอย่างหนึ่งที่สำคัญของพยาบาล ข้อค้นพบจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงของ



ผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงที่ประกอบด้วยการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ DASH การจำกัดโซเดียมในอาหาร การออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกาย การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง การควบคุมน้ำหนักตัว และการจัดการกับความเครียด มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจ ความต้องการ เจตคติ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ที่คาดหวังเชิงบวกและลบ และพฤติกรรมในอดีตของผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ยกเว้นการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง โดยข้อค้นพบนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่พยาบาลและบุคลากรทางสุขภาพสามารถนำไปใช้พิจารณาวางแผนจัดกิจกรรมและสร้างเสริมศักยภาพแก่ผู้ใหญ่กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในการป้องกันตนเอง โดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่มีระดับการศึกษาไม่สูงมาก มีรายได้ต่อครัวเรือนต่ำ หรือมีสภาวะสุขภาพเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เช่น ดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐาน ระดับความดันโลหิตมากกว่าปกติ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. **ด้านการบริการพยาบาล** พยาบาลหรือบุคลากรสุขภาพสามารถนำข้อค้นพบไปใช้ในการจัดกิจกรรมณรงค์แก่ผู้ใหญ่ทั้งที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงและประชากรทั่วไป เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเหล่านี้มีพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และมุ่งเน้นในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในอนาคตด้วยการเพิ่มศักยภาพแก่กลุ่มเป้าหมายในการเผชิญปัจจัยที่ขัดขวางและส่งเสริมการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เช่น การให้ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อส่งเสริม การปฏิบัติตน ได้แก่ วิธีการและรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับความดันโลหิต ได้แก่ การบริโภคอาหารตามแนวทาง DASH การบริโภคโซเดียมอย่างเหมาะสม การออกกำลังกายหรือการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเพียงพอ การจัดการความเครียดอย่างถูกวิธี รวมถึงการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ ชา หรือการไม่สูบบุหรี่หรือสูดควันบุหรี่ เป็นต้น รวมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและเป็นที่ปรึกษาตลอดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง กระตุ้นและสนับสนุนให้ครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนร่วมและผลักดันให้สมาชิกในครอบครัวของตนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงปฏิบัติตัวหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

2. **ด้านการศึกษา** สอดแทรกองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในเนื้อหาการสอนทั้งรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ ในวัยผู้ใหญ่ การพยาบาลผู้ใหญ่ หรือการพยาบาลในชุมชน โดยเพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับ



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคความดันโลหิตสูงที่สอดคล้องกับบริบทของประชากรวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

3. **ด้านการวิจัย** เพิ่มพื้นที่การศึกษาหรือศึกษาเฉพาะเจาะจงในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะต่าง ๆ เช่น ผู้สูงอายุ เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ในการประเมินและวางแผน พัฒนารูปแบบการป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูงที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากร และการนำไปใช้ต่อไป หรืออาจศึกษาเพิ่มเติมในตัวแปรอื่น ๆ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ความรอบรู้ทางสุขภาพ ระดับความดันโลหิต เป็นต้น หรือวิจัยเชิงกึ่งทดลองเพื่อพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในประชากรวัยผู้ใหญ่ที่มีภาวะก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูง

กิตติกรรมประกาศ

ผลการศึกษเป็นส่วนหนึ่งของ โครงการวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2562

รายการอ้างอิง (References)

- Aekplakorn, W. (2016). *An Evaluation of the 5th National Health Examination Survey in Thailand 2014*. Nonthaburi: Health System Research Institute. (in Thai).
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice- Hall.
- Baghianimoghdam, M., Aivazi, S., Mzloom, S.S., & Baghianimoghdam, B. (2011). Factors in relation with self-regulation of hypertension based on the Model of Goal Directed behavior in Yazd city. *Journal of Medicine and Life*, 4(1): 30-35.
- Mahmoodabad, S.S.M., Dashti, S., Salehi-Abargouei, A., Fallahzadeh, H., & Soltani, M.H. (2019). The rate of compliance of prehypertension individuals from dietary approaches to stop hypertension (DASH): an application of the theory of planned behavior. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 9: 448 - 452.
- Mariyasosai R, Chompikul J, Keiwarnka B, Wongsawass S. (2015). Hypertension preventive behavior among pre-hypertensive adults in Phutthamonthon district, Nakhon Pathom province, Thailand. *Journal of Public Health and Development*. 13(3): 51 – 65.



- Munro, B. H. (2001). *Statistical methods for health care research* (4th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott.
- Onsrinoi, N., Leelukkanaveera, Y., & Toonsiri, C. (2017). Predictive factors of hypertension preventive behaviors among people with pre-hypertension. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 37 (1), 63-74.
- Perugini, M., & Bagozzi, R. P. (2001). The role of desires and anticipated emotions in goal-directed behaviors: broadening and deepening the theory of planned behavior. *The British Journal of Social Psychology*, 40, 79-98.
- Phetphum, J. (2019). *Health behavior, Concept, Theories, and application* (3rd ed.). Naresuan: Naresuan University Publishing House. (in Thai)
- Showsungnoen, N. (2017). Health promotion to improve health behavior in people who working age which aim to prevent hypertension. *Primary Health Care Division Journal*, 12(1), 9 - 16.
- Suksatan, W. (2018). Factors related to health -promoting behaviors among people at risk of hypertension under the universal coverage policy, Khemarat District, Ubon Ratchathani Province. *Public Health & Health Laws Journal*, 4(3: September - December), 431-441.
- Thai Hypertension Society. (2015). *Thai guidelines on the treatment of hypertension updates 2015*. Bangkok: Huanam printing. (in Thai).
- Thai Hypertension Society. (2019). *Thai guidelines on the treatment of hypertension*. Bangkok: Huanam printing. (in Thai).
- Thai Ministry of Public Health. (2019). *Number of the new hypertensive patients in Thailand 2018*. Retrieved from https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/report.php?source=pformatted/format1.php&cat_id=6a1fdf282fd28180eed7d1cfe0155e11&id=29eec762c9591d1f8092da14c7462361. (in Thai).
- Tongnuang, P., Hajichearong, R., Wayu, W., Bing, A., Hajisaaree, A., Kabae, A., et al. (2019). Preventive behaviors for hypertension among adults in Narathiwat Province. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 11(2), 49 – 61.
- Tongnuang, P., & Jaisomkom, A. (2019). Factors predicting intention to practice for preventing hypertension in adults. *Thai Journal of Cardio-Thoracic Nursing*, 30(2) (July - December), 49-65.



Tongnuang, P., Jittanoon, P., Boonyasopun, U., Balthip, K., & Lauver, D.R. (2019). A causal model of lifestyle modification behaviors in Thai adults with hypertension. *Walailak Journal of Science and Technology*, 16(8), 561 - 571.