

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามของการวิจัย	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
กรอบแนวคิดของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
แนวคิดเกี่ยวกับยุทธศาสตร์	11
ความหมายของยุทธศาสตร์	11
การวางแผนกลยุทธ์	13
ความหมายของการวางแผนกลยุทธ์	14
ลักษณะสำคัญของการวางแผนกลยุทธ์	15
กระบวนการวางแผนกลยุทธ์	16
โรคความดันโลหิตสูง (High blood pressure หรือ Hypertension)	38
ความหมายและการจำแนก	38
ประเภทของโรคความดันโลหิตสูง	39
สรีรวิทยา (Physiology)	40
อาการและอาการแสดง	40
ปัจจัยเสี่ยง (Risk Factors)	41
การรักษาโรคความดันโลหิตสูง	45
การวัดความดันโลหิต	49
พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	50
แนวคิด และทฤษฎีการดูแลตนเอง	63

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง	63
ทฤษฎีการดูแลตนเอง	64
ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ของเพนเดอร์ (Pender)	67
แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค	69
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้	76
ความหมายของความรู้	76
การแยกระดับความรู้	76
ประเภทพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้	77
การประชุมเชิงปฏิบัติการและการระดมสมอง	79
ประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)	79
วิธีดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการ	80
สถานการณ์ที่เหมาะสมกับการใช้การประชุมเชิงปฏิบัติการ	82
ข้อดีของการใช้เทคนิคการประชุมเชิงปฏิบัติการ	82
ข้อจำกัดของการใช้เทคนิคการประชุมเชิงปฏิบัติการ.....	83
การระดมสมอง	83
บริบทของหมู่บ้านวินพระบาท	85
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	87
งานวิจัยในประเทศ	87
งานวิจัยต่างประเทศ	94
3 วิธีดำเนินการวิจัย	96
ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหา	96
ระยะที่ 2 การสร้างยุทธศาสตร์	99
ระยะที่ 3 การทดลองใช้ยุทธศาสตร์	101
ระยะที่ 4 การปรับปรุงและเผยแพร่ยุทธศาสตร์	107

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	109
ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับ การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	109
ระยะที่ 2 การสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	114
ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแล ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	116
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	125
สรุปผลการวิจัย	125
อภิปรายผลการวิจัย	128
ข้อเสนอแนะ	132
บรรณานุกรม	134
ภาคผนวก	145
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์	146
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการวิจัย	154
ภาคผนวก ค ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ	178
ภาคผนวก ง ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ	186
ภาคผนวก จ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือในการวิจัย	187

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ฉ โครงการอบรมยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมกร ดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาทอำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม ..	190
ภาคผนวก ช ประมวลภาพประกอบกิจกรรม ..	195
ประวัติย่อของผู้วิจัย ..	202

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 การแบ่งประเภทของความดันโลหิต	39
2 จำนวนประชากรแยกตามกลุ่มอายุ ปี 2556 (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ) ...	87
3 ผลการศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับการดูแล	110
4 ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วย โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	115
5 กิจกรรมทดลองใช้ยุทธศาสตร์การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	117
6 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	119
7 ผลการวิเคราะห์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	121
8 ผลการวิเคราะห์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	122
9 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	123
10 ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ	179
11 ค่าความสอดคล้องของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ	181
12 ค่าความยาก (p) ค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบความรู้ ความเข้าใจ โรคความดันโลหิตสูง ในเขตตำบลเวินพระบาท อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม	187

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดของการวิจัย	8
2 ขั้นตอนการจัดวางทิศทางขององค์กร	21
3 การวิเคราะห์ขององค์กร	35
4 แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง	68
5 การดำเนินการวิจัย	108
6 ร่วมกันระดมความคิดและคัดเลือกหัวข้อในการรักษา	196
7 ผู้เข้าร่วมอภิปรายได้ระดมความคิดเห็นในแต่ละประเด็น	197
8 กำลังสรุปแนวทางพัฒนาศาสตร์โรคความดันโลหิตสูง	197
9 ร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง	197
10 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าแถวลงทะเบียน	198
11 วิทยากรสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	198
12 พยาบาลกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองนครพนม	199
13 พยาบาลกำลังอธิบายถึงโรคความดันโลหิตสูงให้กับผู้เข้ารับการอบรม	199
14 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบข้อซักถามจากวิทยากร	200
15 กิจกรรมคลายเครียดเป็นเพื่อรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง	200
16 วิทยากรสาธิตวิธีการนวดเพื่อผ่อนคลายความเครียด	201
17 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมถ่ายภาพร่วมกัน	201

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี