

Pitchada Sutipan. (2016). *Research and Development of a Self-Management Program on Healthy Lifestyle Behaviors and Health Outcomes for the elderly with hypertension*. Dissertation Ph.D. (Applied Behavioral Science Research). Bangkok: Behavioral Science Research Institute Srinakharinwirot University. Advisor committee: Assoc. Prof. Dr. Ungsinan Intarakamhang, Assist. Prof. Dr. Wirin Kittipichai.

The objectives of the research and development study were (1) to develop a self-management program on healthy lifestyle behaviors and health outcomes for the elderly with hypertension, (2) to study the efficiency of a self-management program on healthy lifestyle behaviors and health outcomes for elderly patients with hypertension, and (3) to study the effects of the self-management program on healthy lifestyle behaviors and health outcomes for elderly patients with hypertension. The participants in experimental group received the self-management intervention for eight weeks, while the control group received conventional nursing care. The instruments were used in this research included a healthy lifestyle behaviors questionnaire, a self-efficacy questionnaire and a self-management program for hypertensive elderly patients, an automatic sphygmomanometer, a weighing scale and a height measuring scale. The data were analyzed by MANCOVA, repeated MANCOVA, Correlation analysis, and the performance indices the effectiveness standard of 75/75. The research findings were as follows: (1) the efficiency level of the program was higher than the criterion of 75/75; (2) After the program, healthy lifestyle behaviors and BMI of the experimental group increased significantly compared to those of the control group ($p \leq .05$); (3) After being in the program for four weeks, the healthy lifestyle behaviors and health outcomes of the experimental group had increased significantly compared to those of the control group ($p \leq .05$); (4) After the program and the one month follow-up, the experimental group significantly improved in terms of healthy lifestyle behaviors and BMI compared to the pretest ($p \leq .05$), while the control group did not change. Moreover, the blood pressure of the experimental group significantly decreased at the fourth-week following the program ($p \leq .05$). However, the change in blood pressure following the self-management program and one month after completing the program was found to be significant. Finally, 5) healthy lifestyle behaviors were significantly negatively correlated with health outcomes ($p \leq .05$).

พิชชาดา สุทธิแป้น. (2559). *การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการจัดการตนเองที่มีต่อพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและผลลัพธ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง*. ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาตรี. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิโรจน์ กิตติพิชัย.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อการสร้างและออกแบบ โปรแกรมการจัดการตนเองที่มีต่อพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและผลลัพธ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง 2) เพื่อประเมินประสิทธิผลโปรแกรมการจัดการตนเองที่มีต่อ พฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและผลลัพธ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ตามเกณฑ์ 75/75 ที่ได้กำหนดไว้ และ 3) เพื่อทดสอบประสิทธิผลโปรแกรมการจัดการตนเองที่มีต่อ พฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและผลลัพธ์สุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการดูแล รักษาพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ ดี แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง โปรแกรมการจัดการตนเอง เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่อง ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปร (MANCOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมหลายตัวแปรแบบวัดซ้ำ (MANCOVA with Repeated Measure) วิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ (Correlation analysis) และวิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรม ตามเกณฑ์มาตรฐาน 75/75

ผลการวิจัย พบว่า 1) การทดลองแบบรายบุคคล แบบกลุ่มเล็ก และแบบกลุ่มใหญ่มี ประสิทธิภาพสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด 75/75 2) ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและค่าดัชนีมวลกายมากกว่ากลุ่มควบคุม ($p \leq .05$) 3) ส่วนในระยะ ติดตามอีก 1 เดือน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและผลลัพธ์ทางสุขภาพ มากกว่ากลุ่มควบคุม ($p \leq .05$) 4) ภายหลังจากสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามอีก 1 เดือน กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรม การดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะที่ดีและค่าดัชนีมวลกายมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าเมื่อเทียบกับ ระยะก่อนการทดลอง ($p \leq .05$) แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม ส่วนค่าความดันโลหิตของ กลุ่มทดลองในระยะติดตามอีก 1 เดือนมีพัฒนาการดีขึ้น ($p \leq .05$) และ 5) พฤติกรรม การดำเนินชีวิต อย่างมีสุขภาวะที่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับผลลัพธ์ทางสุขภาพ ($p \leq .05$)