



The Effect of Health Promotion on Self-Care Behavior of Hypertensive Patients Receiving Services at The Cardiovascular Department in Mahosot Hospital

Khonesavanh KHAMKEO ¹, Anousone SISOULATH ², Souphaphone PHIMMASONE ²,
Vone KEOMANY ², Oulayvanh SOUNDALA ², Souphavalath SIKHOTCHOUNLAMANY ²,
Eungkham SYHALATH ²

Faculty of Nursing, University Health of Sciences, Lao PDR

Abstract

1* Correspondence: Khonesavanh KHAMKEO Deputy Department Adult - Elderly and Psychology, Faculty of Nursing, University Health of Sciences, Tel & WhastApp: + 856 20 5549 9815, Email:

khonekeo793@gmail.com

² Faculty of Nursing Sciences, University Health of Sciences

This research is quasi-experimental and aims to study the effects of a health promotion program on self-care behaviors with hypertension who came to service at the Cardiovascular Department of Mahosot Hospital. The samples comprised 16 hypertension patients. The study was conducted over a period of 8 weeks with intervention and follow-up. Interview data were collected by questionnaires in two sets: 1) Data collection tools and 2) Experimental tools. The health promotion program consists of four types of activities: 1) Teaching, 2) Demonstration, 3) Learning exchange from role models, and 4) Telephone prompts. The content was validated by 03 qualified people; the Content Validity Index (CVI) was 0.95. Analyze data using descriptive statistics, including mean and standard deviation.

The results found that Overall self-care behaviors of hypertensive patients before the experiment were statistically significant (p -value < 0.001); Systolic blood pressure levels after the experiment were significantly lower than before the experiment (p -value < 0.001), and diastolic blood pressure levels were not significant (p -value < 0.001). These findings suggest that the hypertensive patients in the experimental group were exposed to a health promotion program, which led to better adjustments in self-care behaviors and resulted in decreased hypertension.

Keywords: effect of health promotion program, self-care behavior, hypertensive

Article Info:

Submitted: May 25, 2025

Revised: December 10, 2025

Accepted: January 10, 2026

1. ພາກສະເໜີ

ໃນການປ່ຽນແປງຂອງສະພາບແວດລ້ອມ ປັດຈຸບັນທົ່ວໂລກ ກຳລັງປະເຊີນໜ້າກັບສະຖານະການການລະບາດຂອງພະຍາດ COVID-19 ເຊິ່ງມັນໄດ້ກາຍເປັນສິ່ງທ້າທາຍ ແລະ ເປັນບັນຫາສຳຄັນ ຕົ້ນຕໍທີ່ສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການຂະຫຍາຍຕົວຂອງເສດຖາກິດ-ສັງຄົມ (Siphanthong et al., 2024) ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມໄດ້ສົ່ງຜົນຕໍ່ພາວະສຸຂະພາບ ແລະ ຄຸນນະພາບໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງປະຊາກອນໃນໂລກ ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນຊ່ວງໃດຂອງຊີວິດທັງໃນປະເທດທີ່ພັດທະນາແລ້ວ ແລະ ປະເທດທີ່ກຳລັງພັດທະນາກໍຕາມເຫັນໄດ້ວ່າການເຈັບປ່ວຍດ້ວຍພະຍາດບໍ່ຕິດຕໍ່ ມີອັດຕາການເພີ່ມຂຶ້ນ ໃນນັ້ນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ເປັນບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ສຳຄັນຂອງປະຊາກອນ

ທົ່ວໂລກ ມີຄົນເຈັບພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງປະມານ 1 ພັນລ້ານຄົນ ທົ່ວໂລກ, ເສຍຊີວິດ 7.5 ລ້ານຄົນ (World Health Organization, 2013) ແລະໃນປີ 2020 ພົບວ່າ ອັດຕາການຕາຍຍ້ອນຄວາມດັນເລືອດສູງໃນລາວມີເຖິງ 890 ຄົນ ຫຼື 2.21 % ຂອງຈຳນວນຜູ້ເສຍຊີວິດທັງໝົດ ອັດຕາການເສຍຊີວິດແມ່ນ 24.41 ຕໍ່ 100,000 ຂອງປະຊາກອນ ຢູ່ອັນດັບທີ 59 ໃນໂລກ (World Health Organization, 2020)

ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນຈະບໍ່ສະແດງອາການຊັດເຈນ ບາງຄົນເອີ້ນວ່າໄພງຽບທີ່ສິ່ງຜົນເສຍຫາຍຕໍ່ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຖ້າປ່ອຍໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍຈະເກີດການເສື່ອມສະພາບຂອງເສັ້ນເລືອດແດງໂດຍສະເພາະເສັ້ນເລືອດແດງທີ່ສົ່ງເລືອດໄປລ້ຽງສະໝອງ, ຕາ, ຫົວໃຈ ແລະ ໄຂ້ຫຼັງ ເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດ

ໃນສະໜອງຕົບຕັນ ຫຼື ແຕກ ກາຍເປັນອຳມະພາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດ ພະຍາດຫົວໃຈຂາດເລືອດເກີດພາວະຫົວໃຈຫຼົ້ມເຫຼວ ຫຼື ຫົວໃຈວາຍ ລວມທັງເກີດພະຍາດໄຂ້ຫຼັງອັກເສບຊຳເຮື້ອ ແລະ ຄົນເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດ ຄວາມດັນເລືອດສູງຈະມີຄ່າເລດສະເຕຣ໌ສູງກວ່າຄົນປົກກະຕິ ຊຶ່ງຈະສົ່ງ ຜົນໃຫ້ເກີດພະຍາດຫົວໃຈຂາດເລືອດໄດ້ຫຼາຍກວ່າຄົນເຈັບທີ່ເປັນ ພະຍາດອື່ນໆແລະມີໂອກາດເສຍຊີວິດຫຼາຍກວ່າຄົນປົກກະຕິ (Sinsap et al., 2017). ການດູແລຕົນເອງທີ່ຖືກຕ້ອງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບ ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ. ຄົນເຈັບທີ່ເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງທຸກຄົນ ຕ້ອງໄດ້ມີການປັບປຸງຜິດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໃນເລື່ອງຂອງການ ກິນອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ, ການຄວບຄຸມຄວາມຄຽດ. ເພາະ ການດູແລຕົນເອງທີ່ຖືກຕ້ອງຈະສົ່ງຜົນຕໍ່ການຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດ ໄດ້. ການໃຫ້ບໍລິການພະຍາດຊຳເຮື້ອຄືການສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນເຈັບສາມາດ ຄົງສະພາບຢູ່ກັບສະພາບເຈັບປ່ວຍຊຳເຮື້ອໄດ້ ບໍ່ໃຫ້ມີສະພາວະພະຍາດ ແຊກຊ້ອນ ແລະ ມີຄຸນນະພາບຊີວິດທີ່ດີ ຊຶ່ງຄຸນລັກສະນະບໍລິການທີ່ເໝາະ ສົມຕ້ອງປະກອບດ້ວຍ 1. ການດູແລທີ່ຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ປະສົມປະສານ 2. ມີການປະເມີນສຸຂະພາບຂອງຄົນເຈັບຮອບດ້ານເປັນໄລຍະໆທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍ ຈິດໃຈ ສະພາບສັງຄົມ ເສດຖະກິດ 3. ມີເວລາສຳລັບ ດູແລເລື່ອງຜິດຕິກຳການປະຕິບັດຂອງຄົນເຈັບ 4. ປັບການບໍລິການ ໃຫ້ຍືດຢູນຕາມສະພາບຄົນເຈັບ 5. ຕັ້ງເປົ້າໝາຍແຜນການດູແລຮ່ວມ ກັບຄົນເຈັບເປັນໄລຍະ (Dankasai et al., 2022).

ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບເປັນການເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນມີສຸຂະພາບ ແຂງແຮງສົມບູນທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈບໍ່ເຮັດໃຫ້ມີພາວະສຽງ ຕໍ່ການເກີດພະຍາດ ມີພູມຕ້ານທານຕໍ່ພະຍາດ (Junpen, 2021) ແລະ ຈາກແບບຈຳລອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງ Pender et al. (2011) ອະທິບາຍວ່າ ການປະຕິບັດຜິດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບເປັນອິທິຜົນເນື່ອງ ມາຈາກອາລົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີຕໍ່ຜິດຕິກຳຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລະ ຄວາມໝັ້ງໝັ້ນໃນການປະຕິບັດຜິດຕິກຳສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມຈຳເປັນ ແລະ ທາງເລືອກ ອື່ນໆທີ່ປະກອບດ້ວຍ ການຮັບຮູ້ປະໂຫຍດ ການຮັບຮູ້ ອຸປະສັກ ການຮັບຮູ້ຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີຕໍ່ຜິດຕິ ກຳ ອິດທິຜົນລະຫວ່າງບຸກຄົນ ອິດທິຜົນຈາກສະຖານະການ ຈາກ ແບບຈຳລອງນີ້ (Sumthong et al., 2019). ມີຜູ້ນຳໄປສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ Khamkeo et al. (2016) ທີ່ສຶກສາຜົນຂອງໂຄງການກິດຈະກຳການ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ຜິດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຄົນເຈັບ ເປົ້າຫວານ ຊະນິດທີ 2 ໃນໂຮງໝໍເຊດຖາທິຣາດ ໂຄງການກິດຈະກຳ ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບປະກອບດ້ວຍ ການສອນ ການສາທິດ ການ ແລກປ່ຽນຮຽນຮູ້ ການຢ່ຽມບ້ານ ແລະ ການກະຕຸ້ນເຕືອນທາງ ໂທລະສັບ ເປັນເວລາ 12 ອາທິດ ຜົນການຄົ້ນຄວ້າຜົບວ່າ ຫຼັງການທົດ ລອງກຸ່ມທົດລອງມີຜິດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບດ້ານການອອກກຳ ລັງກາຍ ດ້ານໄພຊະນາການ ດ້ານການຈັດການຄວາມຄຽດສູງກວ່າ ກ່ອນທົດລອງ. ເຊັ່ນດຽວກັບ Ponghan et al. (2011) ສຶກສາ ນຳ ໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໄປປະຍຸກໃຊ້ກັບກຸ່ມອາການ ອ່ວນລົງມຸງ ໂຄງການກິດຈະກຳປະກອບດ້ວຍ ການໃຫ້ຄວາມຮູ້ກ່ຽວ ກັບອາຫານ ການບັນທຶກລາຍການອາຫານ ວິທີອອກກຳລັງກາຍ ການ ສົ່ງເສີມຄວາມສາມາດຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຊັກຊວນລົດພຸງ ໂທລະໂຄງ ຊຸມຊົນ ສື່ຕ່າງໆສ້າງຮູບພາບ ເປັນເວລາ 12 ອາທິດ ຜົນການຄົ້ນຄວ້າ ຜົບວ່າ ຜິດຕິກຳການປ້ອງກັນການອ່ວນລົງມຸງຫຼັງການທົດລອງຂອງກຸ່ມ ທົດລອງສູງກວ່າກ່ອນທົດລອງ ແລະ ຄະແນນສະເລ່ຍຂອງນ້ຳໜັກໂຕຕໍ່າ ລົງ ສະແດງວ່າແບບຈຳລອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບມີປະສິດທິພາບໃນ

ການປັບປຸງຜິດຕິກຳຂອງປະຊາຊົນໄດ້ ແລະ ການຄົ້ນຄວ້າຂອງ Phimmason et al. (2016) ສຶກສາຜົນຂອງໂຄງການກິດຈະກຳ ການພະຍາບານຕາມລະບົບສະໜັບສະໜູນ ແລະໃຫ້ຄວາມຮູ້ຕໍ່ຜິດຕິກຳ ການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງໃນລາວ ສປປ. ລາວ ຜົບວ່າ ຄົນເຈັບພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງມີຜິດຕິກຳການດູແລຕົນເອງ ໄປໃນທາງທີ່ດີຂຶ້ນ ແລະເຮັດໃຫ້ລະດັບຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນເຈັບຢູ່ ໃນລະດັບທີ່ຄວບຄຸມໄດ້ ແລະ ການຄົ້ນຄວ້າຂອງ Potichai (2020) ສຶກສາຜົນຂອງໂຄງການກິດຈະກຳສຸຂະພາບທີ່ມີຕໍ່ຜິດຕິກຳການບໍລິ ໂພດອາການ, ການຮັບຮູ້ ແລະ ຜິດຕິກຳກັນການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນ ເຈັບພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງໃນ ໂຮງໝໍທ່າວັດທະບູລີ ຜົບວ່າ ຜິດຕິ ກຳການບໍລິໂພດອາການ, ການຮັບຮູ້ ແລະ ຜິດຕິກຳກັນການດູແລຕົນ ເອງໄປໃນທາງທີ່ດີຂຶ້ນ ແລະເຮັດໃຫ້ລະດັບຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນ ເຈັບຢູ່ໃນລະດັບທີ່ຄວບຄຸມໄດ້.

ຈາກທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນ ທີມງານຜູ້ຄົ້ນຄວ້າຈຶ່ງມີຄວາມ ສົນໃຈທີ່ຈະນຳເອົາແບບຈຳລອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບມາຈັດເປັນ ໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃຫ້ກັບຄົນເຈັບ ຄວາມດັນເລືອດສູງ ທີ່ມາຮັບການປິ່ນປົວຢູ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ ໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ຊຶ່ງຄາດຫວັງວ່າຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ຄົນເຈັບມີຜິດຕິກຳການ ດູແລຕົນເອງດີຂຶ້ນ ທັງນີ້ຜົນການສຶກສາທີ່ໄດ້ຈະນຳມາໃຊ້ເປັນແນວທາງ ໃນການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ເໝາະສົມກັບຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງຕໍ່ ໄປ.

2. ອຸປະກອນ ແລະວິທີການ

ການຄົ້ນຄວ້າຄັ້ງນີ້ເປັນການຄົ້ນຄວ້າ ແບບວັດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ການທົດລອງ ໃນກຸ່ມດຽວ ໄລຍະເວລາການຄົ້ນຄວ້າ ເລີ່ມແຕ່ເດືອນ ມັງກອນ- ທັນວາ /2023 (12 ເດືອນ)

2.1 ປະຊາກອນ ແລະ ກຸ່ມຕົວຢ່າງ

2.1.1 ປະຊາກອນ

ໃນການຄົ້ນຄວ້າຄັ້ງນີ້ ເປັນຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ມາ ຮັບບໍລິການຢູ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ໃນປີ 2023 ຈຳນວນ 3,484 ເທື່ອຄົນ ໂດຍການຊຸມເລືອກກຸ່ມຕົວຢ່າງແບບສະເພາະ ເຈາະຈົງໂດຍການກຳນົດເກນຄັດເຂົ້າ.

2.1.2 ກຸ່ມຕົວຢ່າງ

ການກຳນົດຂະໜາດຂອງກຸ່ມຕົວຢ່າງທີ່ໃຊ້ໃນການຄົ້ນຄວ້າກຳ ນົດໂດຍໃຊ້ສູດ 2 ກຸ່ມບໍ່ເປັນອັດຕາສ່ວນຕໍ່ກັນ

$$n = \frac{(Z_x + Z_\beta)^2 \cdot 2\sigma^2 d}{\mu^2 d} = \frac{(1.645 + .80)^2 \cdot 2(.921)^2}{(4.279 - 3.490)^2} = 16$$

- ຄຳ X = .05 Z_{.05} = 1.645
- ຄຳ β = .80 Z_{.80} = .80
- ຄຳ σ²d ເປັນຜົນຕ່າງຂອງຄວາມແປປ່ວນຂອງ ຜິດຕິກຳການດູແລຕົນເອງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການໄດ້ຮັບ ໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ (ໄດ້ຜົນຈາກການ ວິໄຈໃນອັດຕາ) ເທົ່າກັບ .921
- ຄຳ μ²d ເປັນຜົນຕ່າງຄ່າສະເລ່ຍຂອງຜິດຕິກຳ ການດູແລຕົນເອງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການໄດ້ຮັບໂຄງການ ກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ (ໄດ້ຜົນຈາກການວິໄຈໃນ ອັດຕາ) ເທົ່າກັບ .798

ການສຸມຕົວຢ່າງ ການຄົ້ນຄວ້າຄັ້ງນີ້ໃຊ້ການຄັດເລືອກກຸ່ມຕົວຢ່າງຈາກ ປະຊາຊົນທີ່ມາຮັບບໍລິການຢູ່ ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດໂຮງໝໍ ມະໂຫສິດຕາມແຜນຄັດເລືອກທີ່ກຳນົດໄວ້ ດັ່ງນີ້:

1. ທັງເພດຍິງ ແລະ ເພດຊາຍ ອາຍຸໃນຊ່ວງ 40-60 ປີ
2. ໄດ້ຮັບການປິ່ງມະຕິຈາກແພດວ່າເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງ
3. ໄດ້ຮັບການປິ່ງມະຕິດ້ວຍຢາຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດ ຕັ້ງແຕ່ 2 ປີຂຶ້ນໄປ
4. ຄວາມດັນເລືອດມີຄ່າສູງກວ່າ 140/90 mmhg
5. ຄົນເຈັບຕ້ອງບໍ່ມີພະຍາດຮ່ວມເຊັ່ນ: ເປົາຫວານ, ໄຂ່ມັນໃນເສັ້ນເລືອດ, ໄຂ່ຫຼັງ
6. ມີສະຕິຕິ ສາມາດສື່ສານ ແລະ ສາມາດອ່ານຂຽນໄດ້
7. ຍິນດີເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕະຫຼອດການຄົ້ນຄວ້າ
8. ສາມາດຕິດຕໍ່ ແລະ ໂອ້ລົມໄດ້ທາງໂທລະສັບ

2.2 ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການຄົ້ນຄວ້າ

ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການຄົ້ນຄວ້າປະກອບດ້ວຍ 2 ຊຸດ ຄື: ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການເກັບລວບລວມຂໍ້ມູນ ແລະ ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການທົດລອງ

2.2.1 ເຄື່ອງມືເກັບລວບລວມຂໍ້ມູນ ປະກອບດ້ວຍ

- 1.1 ແບບສອບຖາມພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໄດ້ແກ່
 - 1) ຂໍ້ມູນທົ່ວໄປ ມີ ເພດ, ອາຍຸ, ສະຖານະພາບ, ສາດສະໜາ, ລະດັບການສຶກສາ, ອາຊີບ, ສິດທິໃນການປິ່ງມະຕິ, ໄລຍະເວລາເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ການສູບຢາ ແລະ ການໄດ້ຮັບການຮັກສາປິ່ງມະຕິຕໍ່ເນື່ອງ
 - 2) ການສອບຖາມພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງ ປະກອບມີ 5 ດ້ານ ມີທັງໝົດ 38 ຂໍ້
 - ດ້ານການກິນອາຫານ ມີ 10 ຂໍ້
 - ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ ມີ 7 ຂໍ້
 - ດ້ານການຈັດການຄວາມຄຽດ ມີ 6 ຂໍ້
 - ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ ມີ 9 ຂໍ້
 - ດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປິ່ງມະຕິ ມີ 6 ຂໍ້

2.2.2 ເຄື່ອງມືທີ່ໃຊ້ໃນການທົດລອງ

ໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ປະກອບດ້ວຍກິດຈະກຳ 4 ປະເພດ ຄື:

- 1) ກິດຈະກຳການສອນ ໂດຍການສອນແບບບັນລະຍາຍ ຊັກຖາມ ການສະແດງຄວາມຄິດເຫັນໃນເນື້ອຫາທີ່ສອນກ່ຽວກັບພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳດູແລຕົນເອງໃນການຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງໃນກຸ່ມທົດລອງໂດຍມີຈຸດປະສົງເພື່ອເພີ່ມການຮັບຮູ້ປະໂຫຍດ ແລະ ຮັບຮູ້ອຸປະສັກໃນການຮັບປະທານອາຫານ ການອອກກຳລັງກາຍ ການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ ການງົດ ຫຼື ລຸດປະລິມານການສູບຢາ ແລະ ການຕົ້ມເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແອນກໍຣ໌ ການອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍການຍືດຢຽດກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດດ້ວຍການນັ່ງສະມາທິ ໃຊ້ເວລາໃນການສອນ 1 ຊົ່ວໂມງ ສະຖານທີ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ໃນອາທິດທີ 1.
- 2) ກິດຈະກຳການສາທິດ ໂດຍມີການຈັດໃຫ້ການສາທິດໃນການຮັບປະທານອາຫານ ການອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍການຍືດຢຽດກ້າມ

ຊີ້ນ ແລະ ການຈັດການຄວາມຄຽດດ້ວຍການນັ່ງສະມາທິ ແລະ ມີການສາທິດຍ້ອນກັບໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງ ເພື່ອສົ່ງເສີມການຮັບຮູ້ສະມັດທະນະຂອງຄົນ ແລະ ອາລົມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳ ໃຊ້ເວລາໃນການສາທິດ 2 ຊົ່ວໂມງ ສະຖານທີ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ໃນອາທິດທີ 1.

3) ກິດຈະກຳແລກປ່ຽນຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄົນຕົ້ນແບບ ໂດຍການເຊີນຄົນເຈັບທີ່ສາມາດຄວບຄຸມລະດັບຄວາມດັນເລືອດໄດ້ດີມາເລົາປະສົບການໃນການເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ການຕິດຕາມປິ່ງມະຕິຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳທີ່ຖືກຕ້ອງໃຫ້ແກ່ກຸ່ມທົດລອງໄດ້ຟັງ ເພື່ອສົ່ງເສີມເກີດການຮຽນຮູ້ໃນການປະຕິບັດຕົວ ແລະ ເນັ້ນອິດທິພົນທາງສະຖານະການ ໃຊ້ເວລາ 1 ຊົ່ວໂມງ ສະຖານທີ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ໃນອາທິດທີ 3.

4) ກິດຈະກຳກະຕຸ້ນເຕືອນທາງໂທລະສັບ ເປັນການຕິດຕາມກະຕຸ້ນເຕືອນຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງ ໂດຍການໂທລະສັບຫາໂອ້ລົມຖາມກ່ຽວກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໃນດ້ານການຮັບປະທານອາຫານ ການອອກກຳລັງກາຍ ການຈັດການຄວາມຄຽດ ຊຶ່ງເປັນການເນັ້ນອິດທິພົນຈາກບຸກຄົນ ແລະ ສະຖານະການໃຊ້ເວລາໃນການໂທລະສັບຫາຄົນເຈັບຄົນລະ 2 ຄັ້ງຫ່າງກັນ 1 ອາທິດ ໂອ້ລົມນຳຄັ້ງລະ 10-15 ນາທີ ໃນອາທິດທີ 5,7

5) ເຄື່ອງມືກຳກັບເປັນການໃຫ້ຄົນເຈັບບັນທຶກການກິນອາຫານ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍລົງໃນຕາຕະລາງທີ່ຜູ້ຄົນຄວ້າສ້າງຂຶ້ນ ໂດຍໃຫ້ຄົນເຈັບບັນທຶກອາທິດລະ 3 ວັນ ໃນໄລຍະເວລາ 8 ອາທິດ ໂດຍການຈັດກິດຈະກຳຂອງໂຄງການດັ່ງນີ້:

ອາທິດທີ 1

- ກິດຈະກຳການສອນ ໂດຍການສອນແບບບັນລະຍາຍ ຊັກຖາມ ການສະແດງຄວາມຄິດເຫັນໃນເນື້ອຫາທີ່ສອນກ່ຽວກັບພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ແລະ ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳດູແລຕົນເອງໃນການຄວບຄຸມຄວາມດັນ ເລືອດໃຫ້ແກ່ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ

- ກິດຈະກຳການສາທິດ ດ້ານອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ ໂດຍການຍືດຢຽດກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການຈັດການຄວາມຄຽດດ້ວຍການນັ່ງສະມາທິ

ອາທິດທີ 3

ກິດຈະກຳແລກປ່ຽນຮຽນຮູ້ ໂດຍການເຊີນຄົນເຈັບທີ່ສາມາດຄວບຄຸມລະດັບຄວາມດັນເລືອດໄດ້ດີມາເລົາປະສົບການການດູແລຕົນເອງ ແລະ ສາມາດຄວບຄຸມລະດັບຄວາມດັນເລືອດໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບປົກກະຕິ, ມາຮັບການຕິດຕາມປິ່ງມະຕິຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ໃຫ້ແກ່ກຸ່ມທົດລອງຟັງ ແລະ ມີການແລກປ່ຽນຮຽນຮູ້ລະຫວ່າງຄົນເຈັບດ້ວຍກັນ

ອາທິດທີ 5 - 7

ກິດຈະກຳກະຕຸ້ນເຕືອນທາງໂທລະສັບ ເປັນການຕິດຕາມກະຕຸ້ນເຕືອນຄົນເຈັບໂດຍການໂທລະສັບຫາໂອ້ລົມສອບຖາມກ່ຽວກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໃນດ້ານການກິນອາຫານ, ການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ການຈັດການຄວາມຄຽດ

ອາທິດທີ 8

ຜູ້ຄົນຄວ້າເກັບກຳລວບລວມຂໍ້ມູນທັງການທົດລອງ ໂດຍໃຊ້ແບບສອບຖາມພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງ ແລະ ວັດແທກຄວາມດັນເລືອດ

➢ ການທົດສອບເຄື່ອງມື

▪ **ການກວດສອບຄວາມທ່ຽງຕົງຂອງເນື້ອໃນ (Content Validity)** ແບບສອບຖາມແມ່ນທີ່ມາຈາກນັກຄົ້ນຄວ້າ ສ້າງຂຶ້ນມາເອງ ຈາກນັ້ນໃຫ້ຜູ້ຊົງຄຸນນະວຸດທີ່ເປັນທ່ານໝໍ ແລະພະຍາບານ ທີ່ຊ່ຽວຊານ ກ່ຽວຂ້ອງກັບພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ຈຳນວນ 5 ທ່ານ ໄດ້ແກ່ ຈາກ ໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ເພື່ອກວດສອບຄວາມເໝາະສົມຂອງໂຄງສ້າງເນື້ອໃນ , ພາສາ ແລະສຳນວນທີ່ໃຊ້ໃນແບບສອບຖາມ. ຫຼັງຈາກນັ້ນທີມຜູ້ ຄົ້ນຄວ້າໄດ້ກວດສອບເພື່ອນຳມາປັບແກ່ຕາມຂໍ້ສະເໜີຂອງຜູ້ຊົງຄຸນນະ ວຸດ ໄດ້ຄ່າ Content Validity Index: CVI = 0.95 ກ່ອນໄປທົດ ລອງໃຊ້ກັບກຸ່ມຕົວຢ່າງ.

▪ **ການກວດສອບຄວາມເຊື່ອຫມັ້ນ (Reliability)** ການສຶກສາ ໃນຄັ້ງນີ້ທີ່ມາຈາກນັກຄົ້ນຄວ້ານຳແບບສອບຖາມໄປທົດລອງໃຊ້ກັບຄົນ ເຈັບທີ່ເປັນພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບກຸ່ມ ຕົວຢ່າງ ຈຳນວນ 30 ຄົນ ໂດຍເກັບຂໍ້ມູນຢູ່ ໂຮງໝໍ ມະໂຫສິດ ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ແລ້ວນຳຂໍ້ມູນໄປຄຳນວນຫາຄ່າຄວາມເຊື່ອຫມັ້ນ ຂອງແບບສອບຖາມໂດຍໃຊ້ ສຳປະສິດແອວຟາຄອນບາດ (Cronbach's alpha coefficient) ມີຄ່າຄວາມເຊື່ອຫມັ້ນເທົ່າກັບ 0.82

2.3 ແຜນການດຳເນີນການຄົ້ນຄວ້າ

➢ **ຂັ້ນຕອນຕຽມການ**

1. ເຮັດໜັງສືສະເໜີຈາກຄະນະພະຍາບານສາດ, ມວສ ສິ່ງເຖິງຄະນະ ອຳນວຍການໂຮງໝໍມະໂຫສິດເພື່ອຂໍອະນຸຍາດເກັບກຳຂໍ້ມູນນຳຄົນ ເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງຢູ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ
2. ເມື່ອໄດ້ຮັບໜັງສືອະນຸຍາດຈາກອຳນວຍການໂຮງໝໍມະໂຫສິດ ແລ້ວເຂົ້າໄປພົບຫົວໜ້າພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດເພື່ອແຈ້ງລາຍ ລະອຽດໃນການລົງເກັບກຳຂໍ້ມູນນຳຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງຢູ່ ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ
3. ປະສານງານກັບຫົວໜ້າພະຍາບານ ແລະ ພະຍາບານທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຢູ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ
4. ທີມຜູ້ຄົ້ນຄວ້າໄດ້ລວບລວມລາຍຊື່ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ ຈາກປື້ມບັນທຶກຄົນເຈັບທີ່ມາກວກຢູ່ພະແນກຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ ໃນປີ 2023 ໂດຍຄັດເລືອກຄົນເຈັບຕາມເກນທີ່ກຳນົດໄວ້ຈຳນວນ 16 ຄົນເປັນກຸ່ມທົດລອງ
5. ນັດໝາຍວັນ ແລະ ເວລາ ໂດຍໃຫ້ພະຍາບານຢູ່ພະແນກຫົວໃຈ ເສັ້ນເລືອດເປັນຜູ້ນັດໝາຍໃຫ້
6. ຈັດປະຊຸມກຸ່ມທົດລອງເພື່ອຂໍຄວາມຮ່ວມມືໃນການເຂົ້າຮ່ວມກິດ ຈະກຳພ້ອມທັງແຈ້ງລາຍລະອຽດໃນການເຮັດການຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ລວບລວມຂໍ້ມູນ
7. ຕຽມສະຖານທີ່ ແລະ ອຸປະກອນຕ່າງໆໃຫ້ຄົບຖ້ວນທີ່ໃຊ້ປະກອບ ໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບເຊັ່ນ: ສີ່ຕ່າງໆ, ແຜ່ນຜັບ, ຄູ່ມື ເມນູອາຫານ
8. ເກັບລວບລວມຂໍ້ມູນພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໂດຍໃຊ້ແບບສອບ ຖາມ ແລະ ວັດແທກລະດັບຄວາມດັນເລືອດກ່ອນການທົດລອງ

➢ **ຂັ້ນຕອນດຳເນີນການທົດລອງ**

ຈັດກິດຈະກຳຕາມໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໃຫ້ກຸ່ມທົດ ລອງ 16 ຄົນ (8 ອາທິດ)

➢ **ການພິທັກສິດກຸ່ມຕົວຢ່າງ**

ກ່ອນດຳເນີນການຄົ້ນຄວ້າ ກຸ່ມຄົ້ນຄວ້າໄດ້ເຮັດເອກະສານຂໍຈາລິ ຍະທຳກ່ຽວກັບການຄົ້ນຄວ້າ

2.4 ການວິເຄາະຂໍ້ມູນ

ຜູ້ຄົ້ນຄວ້າໄດ້ດຳເນີນການວິເຄາະຂໍ້ມູນໂດຍໂຄງການກິດຈະກຳ ສຳເລັດຮູບທາງສະຖິຕິ SPSS version 22.0 ດັ່ງນີ້:

- ປຽບທຽບພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງ ການທົດລອງດ້ວຍສະຖິຕິ Paired t-test
- ປຽບທຽບລະດັບຄວາມດັນເລືອດ ກ່ອນ ແລະຫຼັງ ການທົດລອງດ້ວຍສະຖິຕິ Paired t-test

3. ຜົນໄດ້ຮັບ

3.1 ປຽບທຽບພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບ

ຄວາມດັນເລືອດສູງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳການເບິ່ງແຍງຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບ ຄວາມດັນເລືອດສູງ ຜົນການຄົ້ນຄວ້າເຫັນວ່າ:

ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງກ່ອນການທົດລອງຂອງຄົນເຈັບ ຄວາມດັນເລືອດສູງໂດຍລວມຢູ່ໃນລະດັບຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະພຶດຕິກຳການ ດູແລຕົນເອງລາຍດ້ານ ດ້ານການກິນອາຫານ, ດ້ານການອອກກຳລັງ ກາຍ, ດ້ານການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ, ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ ແລະດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປື້ນປົວ ຢູ່ໃນລະດັບກາງ.

ຫຼັງການທົດລອງພົບວ່າ ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງກ່ອນການ ທົດລອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງໂດຍລວມຢູ່ໃນລະດັບປານ ກາງ ແລະພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງລາຍດ້ານ ດ້ານການກິນອາຫານຢູ່ ໃນລະດັບຫຼາຍທີ່ສຸດ, ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍໃນລະດັບຫຼາຍ, ດ້ານ ການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ, ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ ແລະດ້ານ ການຕິດຕາມການຮັກສາປື້ນປົວໃນລະດັບຫຼາຍທີ່ສຸດ

3.2 ປຽບທຽບລະດັບຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດ ກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ. ຜົນການ ຄົ້ນຄວ້າເຫັນວ່າ:

ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໂດຍລວມກ່ອນການທົດລອງຂອງ ຄົນເຈັບຄວາມດັນ ເລືອດສູງຫຼັງການທົດລອງສູງກວ່າກ່ອນການທົດ ລອງ ຢ່າງມີຄວາມສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ .001

ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງດ້ານການກິນອາຫານກ່ອນທົດລອງ ແລະຫຼັງທົດລອງບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຢ່າງມີຄວາມສຳຄັນທາງສະຖິຕິ , ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍສູງກວ່າກ່ອນການທົດລອງ ຢ່າງມີຄວາມ ສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ .001, ດ້ານການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ ດ້ານ ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ ສູງກວ່າກ່ອນການທົດລອງ ຢ່າງມີຄວາມ ສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ .01, ດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປື້ນປົວ ສັງຄົມ ສູງກວ່າກ່ອນການທົດລອງ ຢ່າງມີຄວາມສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະ ດັບ .05.

4. ວິພາກຜົນ

4.1 ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳ ການເບິ່ງແຍງຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ

ຜົນການຄົ້ນຄວ້າ ພົບວ່າ ກຸ່ມທົດລອງມີພຶດຕິກຳການດູແລຕົນ ເອງໂດຍລວມຄະແນນຢູ່ລະດັບຫຼາຍ ຫຼັງການທົດລອງຄະແນນຢູ່ໃນ ລະດັບຫຼາຍສຸດ ແລະຫຼາຍກວ່າກ່ອນການທົດລອງຢ່າງມີໃນຍະສຳຄັນ ທາງສະຖິຕິຢູ່ລະດັບ .001 ເມື່ອຈຳແນກລາຍດ້ານ ພົບວ່າ ພຶດຕິກຳ ການດູແລຕົນເອງເພີ່ມຂຶ້ນດັ່ງນີ້: ດ້ານການກິນອາຫານ, ດ້ານການ ອອກກຳລັງກາຍ, ດ້ານການຈັດການຄວາມຄຽດ, ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອ

ທາງສັງຄົມ ແລະດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປີ້ນປົວ ເນື່ອງຈາກຜົນຂອງໂປຣແກມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕາມແບບຈຳລອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ (Pender et al., 2011) ມາປະຍຸກໃຊ້ໃນການສ້າງໂປຣແກຣມຊຶ່ງມີຜົນຕໍ່ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ດັ່ງນັ້ນຫຼັງການທົດລອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງມີພຶດຕິກຳດ້ານການກິນອາຫານດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ, ດ້ານການຈັດການຄວາມຄຽດ, ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ ແລະດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປີ້ນປົວ ມີການປ່ຽນແປງໃນລະດັບຫຼາຍທີ່ສຸດ ແລະພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໂດຍລວມຄົນເຈັບຄວາມດັນ ເລືອດສູງ ຫຼັງການທົດລອງສູງກວ່າກ່ອນການທົດລອງ ທັງນີ້ເນື່ອງຈາກວ່າກຸ່ມທົດລອງໄດ້ຮັບຄວາມຮູ້ ດ້ວຍການສອນ ບັນລະຍາຍ ແລະສາທິດ ໃນເລື່ອງການບໍລິໂພກອາຫານ ຮັບປະທານອາຫານ ການງົດ ຫຼື ລຸດປະລິມານການສູບຢາ ແລະ ການຕື່ມເຄື່ອງຕື່ມທີ່ມີແຜ່ນກໍຮໍ, ການອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍການຍົດຢຽດກ້າມຊີ້ນ ແລະ ການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດດ້ວຍການນັ່ງສະມາທິ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບເກີດການຮັບຮູ້ສະມັດທະນະ ແລະອາລົມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ການແລກປ່ຽນປະສົບການກ່ຽວກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳຈາກບຸກຄົນຕົ້ນແບບໃນເລື່ອງການຮັບປະທານອາຫານທີ່ເໝາະສົມ ການຕິດຕາມປີ້ນປົວຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະການປະຕິບັດພຶດຕິກຳທີ່ຖືກຕ້ອງ, ກຸ່ມຜູ້ຄົນຄວ້າໄດ້ກະຕຸ້ນເຕືອນທາງໂທລະສັບ ໂທຫາຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງ 02 ຄັ້ງໃຊ້ເວລາ 10-15 ນາທີຕໍ່ຄົນ ໂດຍໄອໂລມຖາມກ່ຽວກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງໃນດ້ານການຮັບປະທານອາຫານ ການອອກກຳລັງກາຍ ການຈັດການຄວາມຄຽດ ຖ້າຄົນເຈັບປະຕິບັດບໍ່ເໝາະສົມກໍ່ຈະແນະນຳເພີ່ມເຕີມ ຖ້າຄົນເຈັບປະຕິບັດເໝາະສົມແລ້ວກໍ່ຈະສະແດງຄຳຊົມເຊີຍແລະແນະນຳໃຫ້ປະຕິບັດຕໍ່ເນື່ອງເປັນປະຈຳ ຊຶ່ງສອດຄອງກັບແບບຈຳລອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ກ່າວວ່າການຮັບຮູ້ປະໂຫຍດ, ການຮັບຮູ້ອຸປະສັກ, ການຮັບຮູ້ສະມັດທະນະ ແລະອາລົມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການປະຕິບັດພຶດຕິກຳ ອິດທິຜົນລະຫວ່າງບຸກຄົນ, ອິດທິຜົນທາງສະຖານະການ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການອື່ນ ເປັນປັດໃຈສົ່ງເສີມໃຫ້ຄົນເຈັບປະຕິບັດພຶດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ດີ ສອດຄ້ອງກັບການຄົ້ນຄວ້າຂອງ Khamkeo et al. (2016) ສຶກສາຜົນຂອງໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງຄົນເຈັບເປົາຫວານສະນິດທີ 2 ທີ່ມາຮັບບໍລິການຢູ່ຜະແນກເປົາຫວານ ໂຮງໝໍເຊດຖາທິຣາດ ຜົນການຄົ້ນຄວ້າຝັບວ່າ ພຶດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຫຼັງການທົດລອງຂອງກຸ່ມທົດລອງມີພຶດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ ດ້ານໄພຊະນາການ ດ້ານການຈັດການຄວາມຄຽດດ້ານການສະໜັບສະໜູນຂອງຄອບຄົວ ແລະ ພຶດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໂດຍລວມສູງກວ່າຫຼັງການທົດລອງຢ່າງມີຄວາມສຳຄັນທາງສະຖິຕິຢູ່ລະດັບ .001

ຈິລາພາ ພິຈານຈັນ, ນິງລັກ ເມທາການຈິນສັກ (2555) ສຶກສາຜົນຂອງໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳການບໍລິໂພກອາຫານ ແລະ ຄຸນນະພາບຊີວິດຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ ຜົນການວິໄຈພົບວ່າ 1) ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ໄດ້ຮັບໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບມີສະເລ່ຍຄະແນນພຶດຕິກຳບໍລິໂພກອາຫານສູງກວ່າກ່ອນໄດ້ຮັບໂປຣແກຣມ ແລະ ສູງກວ່າຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບການພະຍາບານປົກກະຕິຢ່າງມີລະດັບໃນຍະສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ $p < 0.001$ 2) ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ໄດ້ຮັບໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບມີສະເລ່ຍຄະແນນຄຸນນະພາບຊີວິດສູງກວ່າກ່ອນໄດ້

ຮັບໂປຣແກຣມ ແລະ ສູງກວ່າຄົນເຈັບທີ່ໄດ້ຮັບການພະຍາບານປົກກະຕິຢ່າງມີລະດັບໃນຍະສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ $p < 0.001$

4.2 ຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງ ມີຄວາມດັນເລືອດສູງຊິດສະໂຕລິກ (systolic Blood Pressure) ຫຼັງການເຂົ້າຮ່ວມໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່າກວ່າກ່ອນການທົດລອງ ຢ່າງມີໃນຍະສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ .001 ລະດັບຄວາມດັນເລືອດໄດແອສະໂຕລິກ (Diastolic Blood Pressure) ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ສາມາດອະທິບາຍໄດ້ວ່າ ໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ປະກອບດ້ວຍກິດຈະກຳການສອນ, ການສາທິດ, ການແລກປ່ຽນຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄົນຕົ້ນແບບ, ການກະຕຸ້ນເຕືອນທາງໂທລະສັບ ມີຜົນຕໍ່ລະດັບຄວາມດັນເລືອດສູງ ຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບໂປຣແກຣມ ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງມີການປັບປ່ຽນພຶດຕິກຳໃນການດູແລຕົນເອງຈາກການທີ່ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ເຂົ້າຮ່ວມໂປຣແກຣມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບມີການປັບປ່ຽນພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຄື 1) ດ້ານການກິນອາຫານ, 2) ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ, 3) ດ້ານການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ, 4) ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ ແລະ5) ດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປີ້ນປົວ ສູງຂຶ້ນ ຄົນເຈັບໄດ້ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບເລື້ອຍໆຊຶ່ງການປະຕິບັດເຫຼົ່ານີ້ຈະມີອິດທິຜົນໂດຍກົງຕໍ່ພຶດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຂອງບຸກຄົນ ເນື່ອງຈາກພຶດຕິກຳສຸຂະພາບທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມານັ້ນໄດ້ກາຍເປັນນິດໃສ ຈົນກະທັ້ງບຸກຄົນສາມາດປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບນັ້ນໄດ້ໂດຍອັດຕະໂນມັດໂດຍອາໄສຄວາມຕັ້ງໃຈພຽງເລັກນ້ອຍກໍ່ສາມາດປະຕິບັດພຶດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໄດ້. ເຊິ່ງການຮັບຮູ້ປະໂຫຍດຂອງການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບ ມີອິດທິຜົນຕໍ່ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳ ແລະການຮັບຮູ້ປະໂຫຍດຂອງການປະຕິບັດ ຄືຄວາມເຊື່ອຂອງບຸກຄົນທີ່ຄາດຫວັງເຖິງປະໂຫຍດທີ່ຈະໄດ້ຮັບພາຍຫຼັງປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບ ດັ່ງນັ້ນການຮັບຮູ້ປະໂຫຍດຈາກການປະຕິບັດພຶດຕິກຳຈຶ່ງເປັນແຮງເສີມທີ່ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນເກີດແຮງຈູງໃຈໃນການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບນັ້ນໆ ແລະການຮັບຮູ້ຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງຄືຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຂອງບຸກຄົນກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງໃນການບໍລິຫານຈັດການ ແລະ ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບ ເມື່ອບຸກຄົນເຊື່ອວ່າຕົນເອງສາມາດປະຕິບັດພຶດຕິກຳໄດ້ອຸປະສັກ ຫຼື ສະຖານະການຕ່າງໆໄດ້ ແລະ ຮັບຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມສາມາດໃນການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບໃນລະດັບສູງຈະມີອິດທິຜົນຕໍ່ການຮັບຮູ້ອຸປະສັກໃນການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບລົດລົງໄດ້ ແລະ ການຮັບຮູ້ຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງໃນການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບມີອິດທິຜົນໂດຍກົງຕໍ່ການປະຕິບັດພຶດຕິກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ແລະ ຄວາມມຸ່ງໝັ້ນຕໍ່ແຜນການປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບທີ່ວາງໄວ້. ອິດທິຜົນລະຫວ່າງບຸກຄົນຄືຄວາມເຊື່ອ ຫຼື ທັດສະນະຄະຕິຂອງຜູ້ອື່ນທີ່ມີອິດທິຜົນຕໍ່ຄວາມຄິດຂອງບຸກຄົນທີ່ມີຜົນຕໍ່ພຶດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບໄດ້ແກ່ ຄອບຄົວ, ຝ່, ແມ່, ຝີ່ນ້ອງ, ເຜື່ອນ ແລະ ບຸກຄະລາກອນທາງສຸຂະພາບ. ດັ່ງນັ້ນການໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນທາງສັງຄົມໂດຍໃຫ້ບຸກຄົນໄດ້ຮັບຮູ້ວ່າມີເຄື່ອນຄ່າທາງສັງຄົມຂອງຕົນເອງໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານວັດຖຸ, ຂໍ້ ມູນຂ່າວສານ ແລະ ອາລົມລວມເຖິງການໄດ້ເຫັນແບບຢ່າງການຮຽນຮູ້ຈາກການສົ່ງເຫດຜ່ອນອື່ນທີ່ປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບນັ້ນໆ ຄວາມມຸ່ງໝັ້ນຕໍ່ແຜນການ

ປະຕິບັດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບ ເກີດພຶດຕິກຳສຸຂະພາບ ເປັນຄວາມສາມາດທີ່ແທ້ຈິງຂອງບຸກຄົນໃນການປະຕິບັດກິດຈະກຳຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ເປັນຜົນລັບຂອງການກະທຳເຊິ່ງເປັນຈຸດສຸດທ້າຍໃນແບບຈຳລອງຂອງການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມພຶດຕິກຳການສ້າງເສີມສຸຂະພາບເປັນຕົວບົ່ງຊີ້ໂດຍກົງຕໍ່ພຶດຕິກຳຜົນລັບທາງສຸຂະພາບທີ່ປະສົບຜົນສຳເລັດໃນຜູ້ຮັບບໍລິການ ພຶດຕິກຳສົ່ງເສີມສຸຂະພາບນັ້ນບາງສ່ວນກໍ່ໄດ້ບຸລະນາການເຂົ້າກັບການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນ ຜົນທີ່ໄດ້ກໍ່ຄື: ການປັບພາວະສຸຂະພາບ, ການເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການມີຄຸນນະພາບຊີວິດທີ່ດີ ຈຶ່ງສົ່ງຜົນໄປຍັງລະດັບຄວາມດັນເລືອດຊຸດໂຕລິກ (Systolic Blood Pressure) ແລະ ລະດັບຄວາມດັນເລືອດໄດແອສະໂຕລິກ (Diastolic Blood Pressure) ຫຼຸດລົງ ຊຶ່ງເປັນໄປຕາມກົມການແພດ Ministry of Health (2010) ກ່າວວ່າການປັບປຸງພຶດຕິກຳສາມາດເຮັດໄດ້ ຄື 1) ການຫຼຸດນ້ຳໜັກ 2) ການຮັບປະທານຜັກ ໝາກໄມ້ບໍ່ຫວານ ຫຼຸດປະລິມານໄຂມັນອີ່ມຕົວໃນອາຫານ 3) ງົດອາຫານເຄັມ 4) ອອກກຳລັງກາຍໜ້າສະເໝີ 5) ງົດຕື່ມແອລກໍຣ໌ 6) ງົດສູບຢາ ແລະ ສານກະຕຸ້ນ 7) ການຄວບຄຸມຄວາມຄຽດ ເປັນວິທີທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນເຈັບຫຼຸດລົງ ແລະ ພຶດຕິກຳເດີມຊຶ່ງເມື່ອຄົນເຈັບສາມາດປະຕິບັດການເບິ່ງແຍງຕົນເອງດີແລ້ວ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄວາມດັນເລືອດຫຼຸດລົງທັງຄວາມດັນຊຸດໂຕລິກ ແລະ ຄວາມດັນໄດແອສະໂຕລິກ ສອດຄ້ອງກັບຜົນການຄົ້ນຄວ້າຂອງMaklamdum (2015) ສຶກສາຜົນຂອງໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບການດູແລຕົນເອງຂອງຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ປ່ວຍດ້ວຍພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ເປັນການຄົ້ນຄວ້າເຄິ່ງທົດລອງ ພົບວ່າພາຍຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂປຣແກຣມການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບການດູແລຕົນເອງກຸ່ມທົດລອງມີຄ່າສະເລ່ຍຄວາມດັນເລືອດຊ່ວງເທິງຫຼຸດລົງຈາກກ່ອນການທົດລອງຢ່າງມີໃນຍະສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ .05 ແລະ ມີຄ່າສະເລ່ຍຄວາມດັນເລືອດຊ່ວງລຸ່ມຫຼຸດລົງຈາກກ່ອນການທົດລອງຢ່າງມີໃນຍະສຳຄັນທາງສະຖິຕິທີ່ລະດັບ .05 ຊຶ່ງສອດຄ້ອງກັບຜົນການຄົ້ນຄວ້າຂອງ Thamyothinkun (2017) ຜົນຂອງການໃຊ້ໂປຣແກຣມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບລາຍບຸກຄົນຂອງຜູ້ສູງອາຍຸພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງໃນຊຸມຊົນຄອງສາມ ອຳເພີຄອງຫຼວງ ຈັງຫວັດປະທຸມທານີ ເປັນການວິໄຈເຄິ່ງທົດລອງເພື່ອສຶກສາຜົນຂອງການໃຊ້ໂປຣແກຣມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບລາຍບຸກຄົນຂອງຜູ້ສູງອາຍຸພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ ຜົນຂອງການສຶກສາພົບວ່າຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂປຣແກຣມສົ່ງເສີມສຸຂະພາບລາຍບຸກຄົນ ກຸ່ມທົດລອງມີຄ່າສະເລ່ຍພຶດຕິກຳສຸຂະພາບດ້ານຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສຸຂະພາບ ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ ດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ພຶດຕິກຳໂດຍລວມສູງກວ່າກ່ອນເຂົ້າຮ່ວມໂປຣແກຣມ ເມື່ອທຽບກັບກຸ່ມຄວບຄຸມພົບວ່າ ກຸ່ມທົດລອງມີຄ່າສະເລ່ຍພຶດຕິກຳສຸຂະພາບດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ພຶດຕິກຳສຸຂະພາບໂດຍລວມຢ່າງມີໃນຍະທາງສະຖິຕິທີ່ $p < 0.05$ ສຳຫຼັບຄ່າຄວາມດັນເລືອດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງການທົດລອງ ແລະ ການປຽບທຽບລະຫວ່າງກຸ່ມທົດລອງ ແລະ ກຸ່ມຄວບຄຸມ ບໍ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ

ສະຫຼຸບວ່າ ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກຸ່ມທົດລອງໄດ້ຮັບໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ ຈຶ່ງມີການປັບປຸງພຶດຕິກຳໃນການດູແລຕົນເອງດີຂຶ້ນ ແລະ ສົ່ງຜົນໃຫ້ລະດັບຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼຸດລົງ.

5. ສະຫຼຸບ

ຜົນຂອງໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງທີ່ປະກອບດ້ວຍການສອນ, ການສາທິດ, ການແລກປ່ຽນຮຽນຮູ້ຈາກບຸກຄົນຕົ້ນແບບ, ການກະຕຸ້ນເຕືອນທາງໂທລະສັບ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງມີການປັບປຸງພຶດຕິກຳໃນການດູແລຕົນເອງໄດ້ດີ ໃນດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ, ການຈັດການຄວາມຄຽດ, ການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ, ການຕິດຕາມການປິ່ນປົວ, ການກິນອາຫານ ແລະ ຍັງຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ລະດັບຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼຸດລົງ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ.

6. ຂໍ້ຂັດແຍ່ງ

ຂ້າພະເຈົ້າ ໃນນາມຜູ້ຄົນຄວ້າວິທະຍາສາດຂໍປະຕິຍານຕົນວ່າ ຂໍ້ມູນທັງໝົດທີ່ມີໃນບົດຄວາມວິຊາການດັ່ງກ່າວນີ້ ແມ່ນບໍ່ມີຂໍ້ຂັດແຍ່ງທາງຜົນປະໂຫຍດໃຫ້ກັບພາກສ່ວນໃດ, ກໍລະນີມີການລະເມີດໃນຮູບການໃດໜຶ່ງ ຂ້າພະເຈົ້າ ມີຄວາມຍິນດີ ທີ່ຈະຮັບຜິດຊອບແຕ່ຜູ້ດຽວ.

7. ເອກະສານອ້າງອີງ

Dankasai, C., Yodprong, S., Kaewdoo, K., Inchaiya, C., & Muenhor, C. (2022). Effects of Self-Management Promotion Program on Health Behaviors and Blood Pressure Among Early Elderly with Hypertension. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 15(2), 205-218.

Junpen, R. (2021). The effectiveness of the health promotion program for patients with hypertension in hypertension clinic Damnoen Saduak Hospital, RatchaburiProvince. *Journal of Research for Health Improvement and Quality of Life*, 1(2), 20-30.

Khamkeo, K., Oba, N., Laksomya, T., & Siripornpibul, T. (2016). Effects of a Health Promotion Program on Health Promotion Behaviors among Type 2 Diabetes Patients in Sethathirath Hospital Vientiane Capital. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 10(1), 35-46.

Ministry of Health. (2010). *Clinical practice guidelines for the management of hypertension in general practice*. Bangkok: Institute for Medical Technology Assessment and Research.

Maklamdum, P. (2015). The Effect of Health Promotion on Self - Care Behaviorsfor the Elderly Patients with Hypertension. *Research Journal Phranakhon Rajabhat: Science and Technology*, 10(1), 20-39.

Pender, N. J., Murdaugh, C.L. and Parsons, M.A. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice*. 6th Ed, Pearson, Boston.

Phimmasone, S., Oba, N., & Laksomya, T. (2016). Effects of Nursing Program Followed by Supportive and Educative System on Self-Care Behaviors among Patients with Hypertension in Lao, PDR. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 10(1), 1-15.

Ponghan, P., Suntayakorn, C., Prachanban, P., & Wannapira, W. (2011). Effects of Health Promotion Program on Metabolic Syndrome Preventive Behaviors among Health Volunteers. *Journal of Nursing and Health Sciences*, 5(3), 54-69.

Potichai, P. (2020). Effects of Health Promotion Program for Food Consumption, Perceived and Self-care Behavior on Hypertension at Thawatburi Hospital, Roi-Et. *Journal of Research and Health Innovative Development*, 2(1), 185-198.

Siphanthong, B., Sioudomphan, S., Sengdara, C., Keoduangkham, P., & Chittapone, N. (2024). Analyzing the Model of Demand and Supply of Labor Post-Coronavirus Disease 2019(COVID-19) in Luang Prabang City. *Souphanouvong University Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 10(2), 234-243. <https://doi.org/10.69692/SUJMRD24.10.2>

Sinsap, N., Jankra, J., & Jaiman, B. (2017). Hypertension in elderly: silence killer should be aware. *Journal of Phrapokkklao Nursing College*, 28(1), 100-110.

Sumthong, P., Suthiphongkiart, B., Kleebpratoom, P. & Oadpakdee, W. (2019). The effect of home blood pressure monitoring program applying transtheoretical model and social support power in hypertensive patients, Angthong Hospital. *Journal of Prachomklao College of Nursing, Phetchaburi Province*, 2(1), 1-14.

Thamyothinkun, P. (2017). *The effect of using individual health promotion program for elderly people with hypertension in Khlong Sam community Khlong Luang district Pathum Thani province*. Retrieved from: <https://oldweb.western.ac.th/index.php/th/research-nursingw/research>

World Health Organization. (2013). *A global brief on hypertension silent killer, global public health crisis*. Retrieved February 23, 2021 from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension

World Health Organization. (2020). *Hypertension in Laos - World Life Expectancy*. Retrieve from: <https://www.worldlifeexpectancy.com/laos-hypertension>

ຕາຕະລາງ 1: ພຶດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພຶດຕິກຳການເບິ່ງແຍງຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ

ລາຍການ	ກ່ອນທົດລອງ		ແປຜົນ	ຫຼັງທົດລອງ		ແປຜົນ
	\bar{X}	S.D.		\bar{X}	S.D.	
1. ດ້ານການກິນອາຫານ	3.24	0.43	ປານກາງ	4.26	0.30	ຫຼາຍທີ່ສຸດ
2. ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ	3.21	0.50	ປານກາງ	3.98	0.70	ຫຼາຍ
3. ດ້ານການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ	3.32	0.50	ປານກາງ	4.40	0.24	ຫຼາຍທີ່ສຸດ
4. ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ	3.15	0.62	ປານກາງ	4.29	0.29	ຫຼາຍທີ່ສຸດ
5. ດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປີ້ນປົວ	2.95	0.82	ປານກາງ	4.27	0.32	ຫຼາຍທີ່ສຸດ

ພິດຕິກຳການເບິ່ງແຍງຕົນເອງໂດຍລວມ	3.18	0.35	ປານກາງ	4.24	0.23	ຫຼາຍທີ່ສຸດ
--------------------------------	------	------	--------	------	------	------------

ຕາຕະລາງ 2: ຄວາມດັນເລືອດຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຕໍ່ພິດຕິກຳການດູແລຕົນເອງຂອງຄົນເຈັບຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ລາຍການ	ກ່ອນທົດລອງ		ຫຼັງທົດລອງ		paired t-test	p-value
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D		
1. ດ້ານການກິນອາຫານ	3.24	0.43	4.26	0.30	-8.60	.498
2. ດ້ານການອອກກຳລັງກາຍ	3.21	0.50	3.98	0.70	-11.58	.000
3. ດ້ານການຜ່ອນຄາຍຄວາມຄຽດ	3.32	0.50	4.40	0.24	-11.44	.002
4. ດ້ານການຊ່ວຍເຫຼືອທາງສັງຄົມ	3.15	0.62	4.29	0.29	-9.87	.002
5. ດ້ານການຕິດຕາມການຮັກສາປີ້ນປົວ	2.95	0.82	4.27	0.32	-7.56	.031
ພິດຕິກຳການເບິ່ງແຍງຕົນເອງໂດຍລວມ	3.18	0.35	4.24	0.23	-19.55	.000