

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ต่อความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

ชื่อผู้เขียน นางสาวสร้อยจันทร์ พานทอง

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ ดร.ศิริรัตน์	ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลดาวัลย์	ภูมิวิชชเวช	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีลักษณ์	วรรณฤทธิ์	กรรมการ
อาจารย์ ดร. อวยพร	ตัมมุขกุล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พันทวี	เชื้อขาว	กรรมการ

บทคัดย่อ

ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่สามารถควบคุมไม่ให้ความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า จังหวัดสมุทรสงคราม เลือกรวมตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันในด้านเพศ อายุ ระดับความดันเฉลี่ยของหลอดเลือดแดง กลุ่มยาที่ใช้ควบคุมความดันโลหิต ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และระดับการปฏิบัติด้านสุขภาพเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลองได้รับการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบประเมินการรับรู้แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนใน

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการปฏิบัติด้านสุขภาพเพื่อควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง แบบประเมิน การผ่อนคลาย เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ และโปรแกรมการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าความดันเฉลี่ยของหลอดเลือดแดงระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่ม ทดลองด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ได้รับการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนใน การผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีค่าความดันเฉลี่ยของหลอดเลือดแดงลดลงกว่าผู้ที่ได้รับคำแนะนำตาม ปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำให้ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมีสมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น ก่อให้เกิดพฤติกรรมการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ และช่วยลดระดับความดันโลหิตในที่สุด ดังนั้น โปรแกรมการเพิ่มการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงสามารถนำไปประยุกต์ในการควบคุมระดับ ความดันโลหิตในผู้ที่มีความดันโลหิตสูงต่อไป

Thesis Title Effect of Self-efficacy Enhancement Regarding Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure Among Persons with Hypertension

Author Miss Soichan Panthong

M.N.S. Medical and Surgical Nursing

Examining Committee

Lecturer Dr. Sirirat	Panuthai	Chairman
Assistant Professor Ladawan	Phumvitchuvate	Member
Assistant Professor Dr. Taweeluk	Vannarit	Member
Lecturer Dr. Ouyporn	Tonmukayakul	Member
Assistant Professor Puntawee	Chuekao	Member

Abstract

Stress is a major factor causing high blood pressure in persons with hypertension. It is also unavoidable in daily life. However, an individual can control the effect of stress on health status. Therefore, the main purpose of this quasi – experimental research was to examine the effect of self-efficacy enhancement regarding progressive muscle relaxation on blood pressure among persons with hypertension. Subjects were 30 persons with hypertension attending the Out-patient Department Somdetpraputtalerthla Hospital Samut Songkhram province. They were purposively selected and equally assigned to an experimental group and a control group. The subjects of these two groups were similar in sex, age, mean arterial pressure, hypertensive drug, self-efficacy for progressive muscle relaxation, and health behaviors for controlling high blood pressure. The experimental group received an intervention program developed to enhance self-efficacy regarding progressive muscle relaxation. The control group received a routine advice. Research instruments

were Mental Status Questionnaire, Demographic Data Recording Form, Perceived Self-efficacy for Progressive Muscle Relaxation Questionnaire, Health Behaviors for Controlling High Blood Pressure Questionnaire, Relaxation Assessment Tool, the digital automatic blood pressure device, and a Self-efficacy Enhancement Regarding Progressive Muscle Relaxation Program.

Data were analyzed by using frequency, percentage, mean and standard deviation. The difference of mean arterial pressure between the control and experimental groups were tested by analysis of covariance.

The results of this study indicated that the mean arterial pressure of the persons with hypertension receiving an intervention program developed to enhance self-efficacy regarding progressive muscle relaxation was significant lower than those who received the routine advice ($p < .05$).

According to the results, self-efficacy enhancement regarding progressive muscle relaxation could improve perceived self-efficacy, progressive muscle relaxation behavior, and finally could control blood pressure among persons with hypertension. Therefore, the self-efficacy program should be applicable for controlling blood pressure among other persons with hypertension.