

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ผู้เขียน นางสาวสายฝน กันธมาลี

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริรัตน์	ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์สมบัติ	ไชยวัฒน์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีความสำคัญในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง โดยสามารถช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตและป้องกันภาวะแทรกซ้อน ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงในด้าน เพศ อายุ ระดับความดันโลหิต คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายและกลุ่มควบคุมความดันโลหิตและสู่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 รายรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน พ.ศ.2549 เครื่องมือดำเนินการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย เครื่องมือรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายซึ่งพัฒนาโดยสุวิมล สันติเวส (2545)

โดยแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .94 ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ .96, .95 และ .92 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกันและสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองหลัง ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
4. ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงกลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและควบคุมความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

Thesis Title Effects of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior and Blood Pressure Among Hypertensive Elderly

Author Miss Saifon Kanthamalee

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai Chairperson

Associate Professor Sombat Chaiwan Member

ABSTRACT

Exercise is an important health promoting behavior for hypertensive elderly in order to control the level of blood pressure and prevent complications. Important influencing factors for health promoting behaviors are perceived self-efficacy and social support. The objective of this experimental research was to examine the effects of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on exercise behavior and blood pressure among hypertensive elderly. Subjects were hypertensive elderly attending the Hypertension Outpatient Clinic at Nakomping Hospital, Chiang Mai province. Subjects were matched by sex, age, blood pressure level, perceived self-efficacy scores, received social support on exercise scores and antihypertensive medication. Twenty subjects were randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups. Data collection was conducted from May to September 2006. The research instrument was the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program. The assessment tools consisted of the Demographic Data Recording Form, the Received Social Support on Exercise Questionnaire developed by the researcher, the Exercise Behavior Questionnaire and the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire developed by Suwimon Santiwes (2002). The content validity index of the Received Social Support on Exercise Questionnaire was .94. The reliability of the Exercise Behavior, the Perceived Self-efficacy on Exercise and the Received Social Support on Exercise Questionnaires using Cronbach's alpha

coefficient were .96, .95 and .92 respectively. Data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by Independent t-test and Paired t-test.

The results revealed that:

1. The mean exercise behavior scores of the hypertensive elderly in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were significantly higher than that of the control group at $p < .001$;
2. The mean exercise behavior scores of the hypertensive elderly in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were significantly higher than before at $p < .001$;
3. Both mean systolic and diastolic blood pressures of the hypertensive elderly in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were significantly lower than that of the control group at $p < .001$;
4. Both mean systolic and diastolic blood pressures of the hypertensive elderly in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were significantly lower than before at $p < .001$;

Results of this study could be used as guidelines for health care providers to enhance exercise behavior and to control blood pressure in hypertensive elderly.