

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ชื่อผู้เขียน นางสาวสุวิมล สันติเวส

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์ มล. อัครอนงค์ ปราโมช	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ สมบัติ ไชยวัฒน์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีพรรณ กันธวัง	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. เกสรฯ ศรีพิชญากา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากสามารถช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต ป้องกันภาวะแทรกซ้อนรวมทั้งทำให้มีภาวะสุขภาพที่ดี ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่อาศัยอยู่ในชุมชน เขตเทศบาลเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย ระหว่างเดือนตุลาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2544 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด กลุ่มตัวอย่างถูกจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุดในด้านเพศ อายุ และระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน

ได้แก่ เครื่องมือดำเนินการวิจัย และเครื่องมือรวบรวมข้อมูล เครื่องมือดำเนินการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม วิถีทัศน์ตัวแบบเสนอเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง และคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ส่วนเครื่องมือรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .96 ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายโดยวิธีทดสอบสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .93 และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายได้ทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีทดสอบซ้ำได้เท่ากับ .98

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติวิลคอกซันแบบอันดับที่มีเครื่องหมาย และแมนวิทนีย์-ยู ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงภายหลังได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

2. ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มทดลองที่ได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ดังนั้นบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ จึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้นและควรให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

Thesis Title	Effect of Self-efficacy Enhancement and Social Support on Exercise Behavior of the Hypertensive Elderly	
Author	Miss Suwimon Santiwes	
M.N.S.	Gerontological Nursing	
Examining Committee	Lecturer Dr. Sirirat Panuthai	Chairman
	Associate Professor M. L. Akanong Pramoch	Member
	Associate Professor Sombat Chaiwan	Member
	Assistant Professor Dr. Seepan Kantawang	Member
	Associate Professor Dr. Kasara Sripichyakan	Member

Abstract

Exercise is a health promoting behavior that is important to the hypertensive elderly so as to control the level of blood pressure, prevent the complication and promote health. The factors that influence health promoting behaviors are perceived self-efficacy and social support. The objective of this quasi-experimental research study was to examine the effect of self-efficacy enhancement and social support on exercise behavior of the hypertensive elderly. The subjects were the hypertensive elderly residing in chumchon areas of Chiang Mai Province during October to November 2001. Thirty subjects were purposively selected and randomly assigned to the control and experimental group by considering the similarity in gender, age and level of exercise perceived self-efficacy. The subjects in the experimental group received the self-efficacy enhancement and social support while those in the control group did not receive the self-efficacy enhancement and social support. The instruments used in this study consisted of two parts:

research instruments and assessment tools. The research instruments included the self-efficacy enhancement and social support program, videotape of exercise for hypertensive elderly and the self care handbook for hypertensive elderly. The content validity of the research instruments was checked by the panel of experts. The assessment tools consisted of the Demographic Data Recording Form, the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire and Exercise Behavior Questionnaire. The content validity indexes of the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire and Exercise Behavior Questionnaire were .96. The reliability of the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire, using Cronbach alpha coefficient was .93 and that of the Exercise Behavior Questionnaire, using test-retest was .98.

Data were analyzed in terms of frequency, percentage, mean, and standard deviation. The hypotheses were tested by Wilcoxon's Matched Pairs Signed Ranks test, and Mann Whitney-U.

The results of this study revealed that:

1. The hypertensive elderly after receiving the self-efficacy enhancement and social support had the exercise behavior scores statistically significant higher than that of before ($p < .001$); and
2. The hypertensive elderly in the experimental group who received the self-efficacy enhancement and social support had the exercise behavior scores statistically significant higher than that of the control group ($p < .001$).

The results of this study indicated that the self-efficacy enhancement and social support could be applicable to encourage exercise behavior in the hypertensive elderly. So, the health care personnel should promote self-efficacy perception of the elderly and participation of the family and community to enhance the exercise behavior in the hypertensive elderly.