

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองต่อพฤติกรรม  
การออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

ผู้เขียน นางสาวปรศนี ศรีกัน

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ สมบัติ ไชยวัฒน์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดวงฤดี ลาคุยะ

ประธานกรรมการ  
กรรมการ

บทคัดย่อ

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่าง  
ถูกต้องนั้นมีผลในการควบคุมความดันโลหิตและป้องกันภาวะแทรกซ้อนของโรค การวิจัยครั้งนี้  
เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเอง  
ต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรค  
ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุที่รับการรักษา ณ คลินิกพิเศษ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล  
เชียงใหม่ระหว่างเดือนมีนาคม ถึง มิถุนายน 2546 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ  
เฉพาะเจาะจง ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ  
20 ราย ให้มีความคล้ายคลึงในเรื่อง เพศ อายุ คะแนนพฤติกรรมออกกำลังกาย ยาที่ใช้ควบคุม  
ความดันโลหิต กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับการ  
ออกกำลังกาย ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรค  
ความดันโลหิตสูงจากผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์  
พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

โดยวิธีทดสอบซ้ำได้ค่าเท่ากับ .95 การตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง และคู่มือแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบสมมติฐานใช้สถิติทดสอบที (independent sample t-test และ paired sample t-test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงภายหลังการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองสูงกว่าก่อนการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงที่มีการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองสูงกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการตั้งเป้าหมายและการตรวจสอบตนเองสามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงได้ ดังนั้นพยาบาลควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่ชัดเจน และตรวจสอบตนเองให้ออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุจะได้มีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ถูกต้องต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

**Thesis Title**                    Effect of Goal-setting and Self-monitoring on Exercise Behavior  
Among the Elderly with Hypertension

**Author**                            Miss Pratsani Srikan

**Degree**                            Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Associate Professor Sombat Chaiwan

Chairperson

Assistant Professor Duangruedee Lasuka

Member

### **Abstract**

Promoting the elderly with hypertension to exercise correctly is essential to control blood pressure and also prevent its complications. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of goal-setting and self-monitoring on exercise behavior among the elderly with hypertension. The subjects were hypertensive elderly attending Special Clinic, Out-Patient Department, Chiangraiprachanukrao hospital, during March to June 2003. Forty subjects were purposively selected and assigned equally into an experimental and control groups, matched pair by sex, age, exercise behavior level and anti-hypertensive drugs. Subjects in experimental group received the Goal-setting and Self-monitoring Exercise Program while those in control group were taught regarding exercise for hypertensive elderly by the researcher. The instruments used in this study consisted of Demographic Recording Form, Hypertensive Elderly Exercise Behavior Questionnaire, which the test-retest reliability was .95. The Goal-setting and Self-monitoring Exercise Program and Self-care Handbook of Exercise for

Hypertensive Elderly. Data were using descriptive statistics and the hypotheses were tested by independent samples t-test and paired samples t-test.

The major results revealed that :

1. Exercise behavior score of the experimental group after participating in the Goal-setting and Self-monitoring Exercise was statistically significant higher than that of before received the Goal-setting and Self-monitoring Exercise Program ( $p<001$ ); and
2. Exercise behavior score of the experimental group was significantly higher than that of the control group ( $p<001$ ).

The results of this study, thus, demonstrate that the Goal-setting and Self-monitoring Exercise Program could be applicable to modify exercise behavior of hypertensive elderly. Therefore, nurses should promote hypertensive elderly to set the goal and monitor by themselves to correct their exercise behavior.