

การรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรม
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ชมรมผู้สูงอายุไร่จิงเมตตาประชารักษ์
จังหวัดนครปฐม

ราตรี ผลสาลี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ.2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ชมรมผู้สูงอายุไร่จิงเมตตาประชารักษ์ จังหวัดนครปฐม SELF-EFFICACY THEORY WITH SOCIAL SUPPORT TO PROMOTE EXERCISE BEHAVIOR AMONG ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION IN RAI-KHING METTAPRACHARAK CLUB, NAKHONPATHOM PROVINCE, THAILAND

ราตรี ผลสาตี 4936389 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ทราดล เก่งการพานิช พ.บ.ม., สุปรียา ต้นสกุล ค.ค., ชุติมา ศิริกุลชยานนท์ พ.บ., อ.ว. (เวชศาสตร์ครอบครัว)

บทคัดย่อ

การส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างถูกต้องให้เกิดความต่อเนื่องยั่งยืนในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง เป็นวิธีการที่ดีสำหรับการควบคุมระดับความดันโลหิต การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง ชมรมผู้สูงอายุไร่จิงเมตตาประชารักษ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 40 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินสุขภาพทั่วไปก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ Paired Sample t-test

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย รับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพื่อควบคุมโรคความดันโลหิตสูง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายด้านความจุปอด ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตตัวบนลดลงจาก 143.13 มิลลิเมตรปรอท เป็น 131.58 มิลลิเมตรปรอท ($p < 0.001$) และความดันโลหิตตัวล่างลดลงจาก 80.75 มิลลิเมตรปรอท เป็น 75.30 มิลลิเมตรปรอท ($p = 0.001$) รวมทั้งน้ำหนักตัวลดลงจาก 59.71 กิโลกรัม เป็น 58.93 กิโลกรัม ($p < 0.001$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถลดระดับความดันโลหิตลงได้ ดังนั้น สถานบริการสุขภาพ สามารถนำโปรแกรมสุขศึกษานี้ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของชมรมผู้สูงอายุต่อไป สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรดำเนินการศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับแนวคิดการมีส่วนร่วม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ ความผูกพัน อันจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ยั่งยืน

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถตนเอง/ แรงสนับสนุนทางสังคม/ออกกำลังกาย/ ผู้สูงอายุ/ โรคความดันโลหิตสูง

SELF-EFFICACY THEORY WITH SOCIAL SUPPORT TO PROMOTE EXERCISE BEHAVIOR AMONG ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION IN RAI-KHING METTAPRACHARAK CLUB, NAKHONPATHOM PROVINCE, THAILAND.

RATREE PHONSALEE 4936389 PHPH/M

M.Sc.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : THARADOL KENGGANPANICH, M.A., SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., CHUTIMA SIRIKULCHAYANONTA, M.D.,

ABSTRACT

Promoting correct exercise behavior among hypertensive elderly patients is a good measure to control hypertension. This quasi-experimental research was aimed to study the effectiveness of a health education program applying self-efficacy theory and social support to promote exercise behavior among hypertensive elderly patients in the Rai-khing Mettapracharak Elderly Club, Nakhonpathom Province, Thailand.

The sample was composed of 40 elderly patients who participated in the program's activities for 8 weeks. Data collection was done by interview, a physical fitness test, and a general health assessment before and after the experimentation. The statistics used for analyzing data were frequency, percentage, arithmetic mean, and Paired Sample t-test.

The research findings show that after participating in the program, the patients gained significantly higher levels of knowledge about exercise, perceived self-efficacy to perform exercise behavior, perceived outcome expectation of exercise for controlling hypertension, exercise behavior, and physical fitness regarding lung capacity. The systolic pressure mean was found to be lower, moving from 143.13 mmHg to 131.5 mmHg ($p < 0.001$); and the diastolic pressure mean fell from 80.75 mmHg to 75.30 mmHg ($p = 0.001$). Body weight was found to be significantly lower from 59.71 kilograms to 58.93 kilograms ($p < 0.001$).

These findings show that the program was effective in promoting higher levels of exercise behavior in elderly patients with hypertension, and their blood pressure level decreased. Thus, health service organizations should apply this type of health education program suitably, with different contexts for various elderly clubs. For further research, study should be carried on in regard to applying self-efficacy theory and participation to make the sample group commit to practicing sustainable exercise behavior.

KEY WORDS : SELF-EFFICACY/ SOCIAL SUPPORT/ EXERCISE/ ELDERLY/HYPERTENSION

182 pages.