

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายเพื่อลดระดับ  
ความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว)  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

Copyright by Mahidol University

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายเพื่อลดระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

THE DEVELOPMENT OF PROMOTING SELF-EFFICACY EXERCISE PROGRAM TO REDUCE BLOOD PRESSURE FOR PEOPLE WITH ESSENTIAL HYPERTENSION

เฉลิมรัตน์ กวีวัฒนา 4936706 NSFN/M

พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: กนกพร หมู่พยัคฆ์, วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์), ปณิดา ปรียทฤณ, วท.ม. (วิทยาการระบาด)

#### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายโดยการเดินเร็วเพื่อลดระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ โดยใช้กรอบแนวคิดการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ของซูกัพ (Soukup, 2000) ผู้ศึกษาได้ปฏิบัติตามขั้นตอนการดำเนินงานกรอบแนวคิดการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ถึงระยะที่ 2 เท่านั้น ประกอบด้วย ระยะที่ 1 การวิเคราะห์ปัญหา การสืบค้นงานวิจัยและหลักฐานเชิงประจักษ์ การประเมินคุณภาพของงานวิจัย การสังเคราะห์ผลการวิจัยและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ ได้หลักฐานเชิงประจักษ์จำนวน 9 เรื่องเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง และมีกลุ่มควบคุม 1 เรื่อง และงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง 8 เรื่อง ระยะที่ 2 ได้นำมาสังเคราะห์เป็นโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายโดยการเดินเร็วเพื่อลดระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุตามแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) รายละเอียดของโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยให้ความรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเองและฝึกทักษะออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว การเรียนรู้จากตัวแบบที่สามารถออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว และประสบผลสำเร็จ การพูดชักจูงให้เกิดความเชื่อมั่นพร้อมทั้งสนับสนุนทางด้านอารมณ์สร้างความมั่นใจในตนเองจนสามารถออกกำลังกายโดยการเดินเร็วได้ จัดกิจกรรมกลุ่มจำนวน 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์จำนวน 2 ครั้งและอีก 1 ครั้งในสัปดาห์ที่ 8 ติดตามประเมินผลระดับความดันโลหิตและระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว โปรแกรมฯ ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านทำการแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะและพัฒนาเป็นโปรแกรมเพื่อนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบท ของหน่วยงาน

ข้อเสนอแนะควรมีการนำโปรแกรมไปทดลองใช้ในหน่วยงานเพื่อประเมินความเป็นไปได้ก่อนนำไปปฏิบัติจริง และควรมีการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีคุณภาพและนำไปศึกษาวิจัยเพื่อทดสอบประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: โรคความดันโลหิตสูง / การเดินออกกำลังกาย / การเดินเร็ว / การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

THE DEVELOPMENT OF PROMOTING SELF-EFFICACY EXERCISE PROGRAM  
TO REDUCE BLOOD PRESSURE FOR PEOPLE WITH ESSENTIAL HYPERTENSION

CHALERMNAT KAWEEWATTANA 4936706 NSFN/M

M.N.S. (FAMILY NURSE PRACTITIONER)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE : KANOKPORN MOOPAYAK, M.Sc.  
(PUBLIC HEALTH), PANUDDA PRIYATRUK, M.S. (EPIDEMIOLOGY)

ABSTRACT

The objective of this study was to develop a self-efficacy promoting exercise program to reduce blood pressure in essential hypertension patients. The conceptual framework was based on Soukup (2000). In this study, the researcher followed the procedures in Soukup's conceptual framework using evidence-based practice. Only Phase One and Phase Two were conducted due to time limitations. Phase One consisted of identifying problems, searching related research studies and evidence-based data, evaluating the quality of research studies, and synthesizing the research results and the possibility of applying them to practice. A total of nine quality evidence-based practices were obtained, one of which was a randomized controlled trial and eight of which were quasi-experimental studies. In Phase Two, the evidence-based practices obtained were synthesized into a self-efficacy promoting exercise program to reduce blood pressure for people with essential hypertension according to Bandura's concept of self-efficacy (1997). The program consisted of preparation, group activity organization to exchange successful experiences, practicing exercise skills by brisk walking, learning from models who were competent in brisk walking, and verbal persuasion to build encouragement and emotional support so the patients could exercise by brisk walking over a period of eight weeks, during which hypertension reduction outcomes and level of perceived self efficacy in exercising by brisk walking would be measured. Then, the program was submitted to a panel of three qualified experts who checked it for validity. Their recommendations were applied for the improvement of the existing program until an appropriate program could be acquired for implementation.

The developed program should be implemented in an actual setting to evaluate its effects. Further research should be conducted on evidence-based data in order to develop a quality program. Additional research should be conducted to test the program for effectiveness and efficiency.

KEY WORDS: HYPERTENSION / WALKING EXERCISE / BRISK WALKING /  
PERCEIVED SELF-EFFICACY

159 pages