

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ ที่เข้ารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลอ่าวอุดม จังหวัดชลบุรี จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ และกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเครื่องมือทุกชุดผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ด้วยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และหาค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .93, .88 และ .94 ตามลำดับ สำหรับการวัดความดันโลหิต ใช้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที่

#### ผลการวิจัยสรุปดังนี้

1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีระดับความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีระดับความดันโลหิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effect of perceived self-efficacy and perceived benefits in exercise promoting program on blood pressure level among essential hypertensive patients. The samples were 40 adult hypertensive patients in hypertensive clinic of the out patient department at Ao-Udom Hospital Chonburi. The samples were assigned in to the experimental and the control group by using a simple random method. The experimental group received the perceived self-efficacy and perceived benefits promoting program in exercise, while the control group received a conventional nursing care. The instruments were tested for the content validity by 5 experts. The reliabilities of perceived self-efficacy questionnaires, perceived benefits and exercise behaviors questionnaires were .93, .88, and .94. Using the autometric blood pressure monitor for blood pressure measurement. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research findings were as follows :

1. The systolic level and diastolic level of blood pressure of the experimental group after receiving the program were significantly lower than before receiving the program at the level of .05.

2. The systolic level and diastolic level of blood pressure of the experimental group after receiving the program were significantly lower than of the control group at the level of .05