

ภาวะหัวใจวายเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุที่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ช่วยป้องกันความรุนแรงและลดภาวะแทรกซ้อนจากภาวะหัวใจวายได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ที่มาตรวจที่คลินิกอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2549 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความคล้ายคลึงกันในด้าน เพศ อายุ ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (1997) และแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (1981) แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (1997) และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ซึ่งดัดแปลงมาจากของ หทัยรัตน์ เวชมนัส (2547) ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสัมภาษณ์มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .81 และ .96 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 และ .95 ตามลำดับ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายและสมาชิกในครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ซึ่งดัดแปลงมาจากของ สุวิมล สันติเวช (2545) มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .93 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ดังนั้น บุคลากรด้านสุขภาพสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

Heart failure is a common chronic illness among the elders which contributes to complications. Exercise is a health promoting behavior which can prevent severity and complications of the disease. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effect of the self-efficacy and social support enhancement program on exercise behavior among the elderly with heart failure. Subjects included 30 heart failure elderly patients treated and attending the Medical Clinic, at Out-Patient Department, Nan Hospital, Nan Province during September 2006 to February 2007. The subjects were assigned equally into experimental and control groups, 15 persons in each group, matched by gender, age, exercise level, self-efficacy level, and social-support level. Subjects in the experimental group participated in the self-efficacy and social support enhancement program, while those in the control group did not. The research instruments used in this study consisted of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program, developed by the researcher based on self-efficacy theory of Bandura (1997) and social support theory of House (1981), the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire developed by the researcher based on self-efficacy theory of Bandura (1997), and the Perceived Social Support on Exercise Questionnaire modified from Hathairat Wetmanut (2004). The questionnaires were examined by a panel of experts, with Content Validity Indexes (CVI) of .81 and .96, respectively and the reliability tested by Cronbach's alpha coefficient were .86 and .95, respectively. The assessment tools consisted of the Demographic Data Record Form, developed by the researcher based on literature review and the Exercise Behavior Questionnaire modified from Suwimon Santiwes (2002) tested for validity and reliability with the Content Validity Index of .93 and the Cronbach's alpha coefficient was .91. Demographic data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by Independent t – test and Paired t-test.

The results revealed that:

1. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the self-efficacy and social support enhancement program were higher in a statistically significant manner than that of the control group ( $p < .001$ ); and
2. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the self-efficacy and social support enhancement program were also higher in a statistically significantly manner than in the pre-test ( $p < .001$ ).

The study findings indicate that the self-efficacy and social support enhancement program could be applicable to encourage exercise behavior in the elderly with heart failure. So, the health care personnel should use the program to enhance the exercise behavior in heart failure elders.