

โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ทำให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและคุณภาพชีวิตลดลง การออกกำลังกายจัดเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งช่วยเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและคุณภาพชีวิต ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 30 รายรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกันให้มากที่สุดในเรื่อง เพศ อายุ คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย คะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้ดูแลหลัก แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนใน

การออกกำลังกาย แบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการทดสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค โดยแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย แบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .84 .85 และ .85 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 .87 และ .94 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2กลุ่มอิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลของการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ส่งผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจเพิ่มขึ้น สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลต่อไป

ABSTRACT

197129

Coronary artery disease is a common chronic disease among the elderly resulting in decreased functional capacity and quality of life. Exercise is the health promoting behavior that helps to improve functional capacity and quality of life. Perceived self-efficacy and social support are important influencing factors of health promoting behavior. This experimental study aimed at examining the effect of the self-efficacy and social support enhancement program on exercise behavior among the elderly with coronary artery disease. Thirty elderly persons with coronary artery disease attending the Heart Clinic at Maharaj Nakorn Chiang Mai hospital during November 2006 to February 2007 were recruited and randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups. Fifteen elderly persons in each group were matched by gender, age, scores on the perceived self-efficacy, scores on the perceived social support, and scores on the exercise behavior. Subjects in the experimental group received the self-efficacy and social support enhancement program while those in the control group did not receive this program. The instruments consisted of the Demographic Data Record Form, the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire, the Perceived Social Support on Exercise Questionnaire, the Exercise Behavior Questionnaire, and the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program. The content validity of the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire, the Perceived Social Support on Exercise Questionnaire, the Exercise Behavior Questionnaire were examined by a panel of experts, with Content Validity Indexes (CVI) of .84 .85 and .85 respectively. The reliability tested by Cronbach's alpha coefficient were .86 .87 and .94 respectively. Data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by Independent t-test and Paired t-test.

The results of the study revealed that:

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

The results of the study indicated that the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program could improve the exercise behavior in the elderly with coronary artery disease. Therefore, the program could be used as a guideline for nursing practice.