

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับการรักษาที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นนำมาจับคู่ให้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ อายุ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายและจับฉลากสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 15 ราย กลุ่มควบคุม 15 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ และโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งผู้วิจัยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และแบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .84 .85 และ .85 ตามลำดับ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 ราย เพื่อหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .86 .87 และ .94 ตามลำดับ

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งกลุ่มทดลองใน 2 สัปดาห์แรกดำเนินการที่อาคารเรียนคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นกิจกรรมกลุ่มๆ ละ 5 คู่ วันเว้นวัน รวม 6 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นการให้ข้อมูลแก่กลุ่มทดลองและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัว โดยให้ข้อมูลเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือด

เลือดหัวใจ และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ พร้อมทั้งมอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ และคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ของสมาชิกในครอบครัว แก่กลุ่มทดลองและสมาชิกในครอบครัว ครั้งที่ 2 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลอง โดยการประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย ให้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเหมาะสมกับโรค ให้ฝึกเดินออกกำลังกายตามโปรแกรมซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและเดินออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมโดยการให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนการออกกำลังกาย และหลังจากฝึกออกกำลังกายผู้วิจัยพูดคุยชี้แจงให้กลุ่มทดลองตระหนักถึงความสามารถในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น ส่วนครั้งที่ 3-6 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลองเช่นเดียวกับครั้งที่ 2 ยกเว้นการให้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ และขณะฝึกเดินออกกำลังกายมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและเดินออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัวเช่นเดิม ต่อมาสัปดาห์ที่ 3-6 กลุ่มทดลองฝึกออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยทุกสัปดาห์ผู้วิจัยติดตามและร่วมหาแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่กลุ่มทดลองของสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลองเช่นเดียวกับครั้งที่ 3-6 ของ 2 สัปดาห์แรก และขณะฝึกเดินออกกำลังกายมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและเดินออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัวเช่นเดิม ส่วนครั้งอื่นให้กลุ่มทดลองฝึกเดินออกกำลังกายเองโดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน และสัปดาห์ที่ 7-10 กลุ่มทดลองเดินออกกำลังกายเองที่บ้านโดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน ในกลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจ การออกกำลังกาย และมอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจในสัปดาห์ที่ 11 และเมื่อดำเนินการรวบรวมข้อมูลครบแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

ผลการวิจัยพบว่า

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

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ หลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติทางการพยาบาล เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค
2. ด้านการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการนำทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนและแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเรื้อรังอื่นๆ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรติดตามผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องไปอีกในระยะเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย