

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย
ต่อระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ

นางพิมพ์มาดา อัจฉริยพัฒนา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF PERCEIVED SELF- EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS IN EXERCISE
PROMOTING PROGRAM ON BLOOD PRESSURE LEVEL AMONG
ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS

Mrs.Pimmada Atchariyapattana

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Nursing Science Program in Nursing Science

Faculty of Nursing

Chulalongkorn University

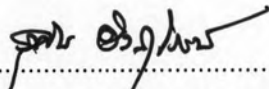
Academic Year 2006

Copyright of Chulalongkorn University

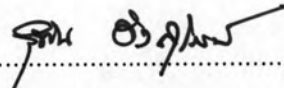
490979

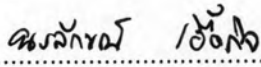
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้
ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อระดับความดันโลหิตของผู้ป่วย
โรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ
โดย นางพิมพ์มาดา อัจฉริยพัฒนา
สาขาวิชา พยาบาลศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. นรลักษณ์ เอื้อกิจ

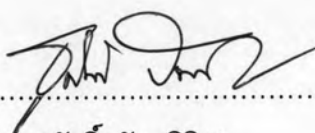
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต


.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอกหญิง ดร. ยุพิน อังสุโรจน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอกหญิง ดร. ยุพิน อังสุโรจน์)


.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(อาจารย์ ดร. นรลักษณ์ เอื้อกิจ)


.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ชูศักดิ์ ชัมภลิจิต)

พิมพ์มาดา อัจฉริยพัฒนา : ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ (THE EFFECT OF PERCEIVED SELF-EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS IN EXERCISE PROMOTING PROGRAM ON BLOOD PRESSURE LEVEL AMONG ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS)

อ.ที่ปรึกษา : ดร. นรลักษณ์ เอื้อกิจ, 149 หน้า.

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 ให้เครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยสรุปดังนี้

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

สาขา.....พยาบาลศาสตร์..... ลายมือชื่อนิสิต..... พิมพ์มาดา อัจฉริยพัฒนา.....
 ปีการศึกษา.....2549..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... นรลักษณ์ เอื้อกิจ.....

4877568836 : MAJOR NURSING SCIENCE

KEY WORD : ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS / BLOOD PRESSURE LEVEL /
PERCEIVED SELF-EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS IN EXERCISE PROMOTING
PROGRAM

PIMMADA ATCHARIYAPATTANA : THE EFFECT OF PERCEIVED SELF-
EFFICACY AND PERCEIVED BENEFITS IN EXERCISE PROMOTING PROGRAM
ON BLOOD PRESSURE LEVEL AMONG ESSENTIAL HYPERTENSIVE PATIENTS.
THESIS ADVISOR : NORALUK UA-KIT, Ph.D., 149 pp.

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

Field of StudyNursing Science.....

Student's Signature

Pimmada Atchariyapattana

Academic Year2006.....

Advisor's Signature

Noraluk ua-kit

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาอย่างยิ่ง จากอาจารย์ ดร.นรลัทขณ์ เอื้อกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในทุกขั้นตอนของการทำวิจัยด้วยความเอาใจใส่ และสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ร้อยตำรวจเอกหญิง ดร.ยุพิน อังสุโรจน์ ประธานสอบวิทยานิพนธ์และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ชูศักดิ์ ชัมภลลิขิต กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาเกี่ยวกับสถิติที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และประสบการณ์ที่มีคุณค่าแก่ผู้วิจัย ตลอดระยะเวลาของการศึกษา ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยและคณะพยาบาลศาสตร์ ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยบางส่วนในการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ผู้อำนวยการกองออกกำลังกาย กระทรวงสาธารณสุข คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และอายุรแพทย์โรงพยาบาลอ่าวอุดมที่ได้สละเวลาในการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุงเครื่องมือวิจัย และขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่าวอุดม หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล พยาบาลและเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรีที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงทุกท่านที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความยินดี

กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่าวอุดม หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลอ่าวอุดมที่สนับสนุนด้านเวลาเพื่อการศึกษา รวมทั้งขอขอบคุณหัวหน้าหอผู้ป่วยชายและพยาบาลหอผู้ป่วยชายทุกท่าน ที่เสียสละเวลาทำงานเพิ่มขึ้นในระหว่างที่ผู้วิจัยลาศึกษาต่อ ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตร่วมรุ่นและเจ้าหน้าที่คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำหรับความช่วยเหลือและกำลังใจที่มีให้แก่ผู้วิจัย

ท้ายสุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา ขอขอบคุณบุคคลอันเป็นที่รักของครอบครัวผู้วิจัย ที่มีส่วนช่วยเหลือเอาใจใส่และเป็นกำลังใจให้ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเป็นอย่างดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	10
ขอบเขตการวิจัย.....	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคความดันโลหิตสูง.....	15
แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน.....	22
แนวคิดการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	27
แนวคิดการออกกำลังกายและการออกกำลังกายแบบรำไม้พลอง.....	29
บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง.....	36
โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย.....	41
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	44
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	52

	๗
	หน้า
การดำเนินการวิจัย.....	59
สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	67
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	69
การวิเคราะห์ข้อมูล	69
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	87
อภิปรายผลการวิจัย.....	88
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	94
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	95
รายการอ้างอิง.....	96
ภาคผนวก.....	106
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	107
ภาคผนวก ข จดหมายเรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ.....	109
จดหมายขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย.....	115
ภาคผนวก ค เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	116
ภาคผนวก ง ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	121
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	141
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	149

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	การจำแนกประเภทระดับความดันโลหิต.....	16
2	ตารางแสดงคุณสมบัติของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	51
3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง.....	71
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความดันโลหิต กลุ่มควบคุม.....	74
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความดันโลหิต กลุ่มทดลอง.....	75
6	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ ความดันโลหิตก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย.....	76
7	แสดงความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	78
8	เปรียบเทียบการควบคุมระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
9	คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิต สูงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	142
10	คะแนนการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	143
11	คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	144
12	คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ ประโยชน์ในการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ก่อนและหลังการ ทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	145
13	ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	147

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์...	23
2	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	48
3	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	67
4	ภาพแสดงกิจกรรมกลุ่มร่ำไม้พลอง โรงพยาบาลอ่าวอุดม จังหวัดชลบุรี.....	140
5	ระดับความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตเปรียบเทียบหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.	148