

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายที่มารับการรักษาที่คลินิกอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2549 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง หลังจากนั้นผู้วิจัยจับฉลากกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 15 ราย กลุ่มควบคุม 15 ราย โดยแต่ละกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่อง เพศ อายุ ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายและสมาชิกในครอบครัว และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย เครื่องมือดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย คู่มือการเดินเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายในการออกกำลังกาย วิดีทัศน์เสนอตัวแบบสัญลักษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .81 และ .96 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 และ .95 ตามลำดับ และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .93 และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .91

กลุ่มทดลองผู้วิจัยให้โปรแกรมเป็นกิจกรรมกลุ่มๆ ละ 4 คู่ 3 กลุ่ม โดยนัดกลุ่มทดลอง และสมาชิกในครอบครัวมารวมกลุ่มที่โรงพยาบาลน่าน สัปดาห์ที่ 1-2 วันเว้นวัน รวม 6 ครั้ง มี 3 รายที่ไม่สามารถมาทำกิจกรรมกลุ่มได้ จึงทำกิจกรรมเป็นรายเดี่ยวที่สถานีอนามัยใกล้บ้าน โดยปฏิบัติกิจกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มที่นัดมาที่โรงพยาบาล สัปดาห์ที่ 3-4 เป็นกิจกรรมรายเดี่ยวที่บ้าน รายละเอียด ดังนี้ สัปดาห์ที่ 1-2 ครั้งที่ 1 เป็นการให้ข้อมูลแก่กลุ่มทดลองและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัว โดยให้ความรู้เกี่ยวกับภาวะหัวใจวาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ให้ชมวิดีโอทัศนัต์แบบผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยการเดิน มอบคู่มือการเดินเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย และคู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ครั้งที่ 2-6 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลอง ด้วยการประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย ฝึกเดินออกกำลังกายตามโปรแกรมโดยมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและเดินออกกำลังกายด้วย ผู้วิจัยสังเกตและประเมินการให้การสนับสนุนของสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะหากพบว่าสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุนไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยพูดคุยกับกลุ่มทดลองตระหนักถึงความสามารถในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น สัปดาห์ที่ 3-4 เป็นกิจกรรมรายเดี่ยวสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ที่บ้านของกลุ่มทดลองในวันแรกของสัปดาห์ ติดตามและร่วมหาแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่กลุ่มทดลองของสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลองเดินออกกำลังกายเองโดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน สัปดาห์ที่ 5-8 ให้กลุ่มทดลองเดินออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มอีกครั้ง กลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้ชมวิดีโอ ทัศนัต์ คำแนะนำเกี่ยวกับภาวะหัวใจวาย การออกกำลังกาย มอบคู่มือการเดินเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย และคู่มือการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายออกกำลังกาย พร้อมทั้งฝึกเดินออกกำลังกายในรายที่ต้องการฝึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. คะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

#### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทีมสุขภาพ ในการนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจวายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. ในการฝึกออกกำลังกายผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย ควรคำนึงถึงความสามารถทางกาย ความสามารถในการรับรู้ทั้งการมองเห็น การได้ยิน การจำ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการทำกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม และรูปแบบในการสื่อสารเป็นรายๆ ไป
3. ภาวะหัวใจวายเป็นภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จะต้องมาติดตามรักษาเป็นระยะที่แผนกผู้ป่วยนอกและต้องดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่องขณะอยู่ที่บ้าน และจำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ ดังนั้นสามารถนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพการบริการตามแนวทางการปฏิรูประบบสุขภาพ เพื่อส่งเสริมส่งเสริมสุขภาพให้ผู้ที่มีภาวะหัวใจวายเดินออกกำลังกายที่บ้านได้

#### ด้านการบริหารการพยาบาล

1. ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายทุกหน่วยงาน ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย โดยจัดให้ผู้สูงอายุเข้าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม
2. ผลการวิจัยใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาแนวทางการสร้างมาตรฐานทางการพยาบาลในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายต่อไป ซึ่งจะนำไปสู่การประกันคุณภาพมาตรฐานทางการพยาบาลให้ดียิ่งขึ้น

#### ด้านการศึกษาระยะยาว

1. ควรให้มีการจัดการเรียน การสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติแก่บุคลากรทางการพยาบาล ในการออกกำลังกายแบบเดินในผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวาย เพื่อให้มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสมรรถนะแห่งตน เพื่อผู้สูงอายุจะได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องต่อไป

#### ด้านการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม เพื่อพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเพื่อติดตามผลในระยะยาวในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดิมถึงความคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลของการออกกำลังกายแบบเดินต่อระดับความรุนแรงของภาวะหัวใจวาย
2. ควรทำการศึกษาเพื่อติดตามความถี่ของการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของผู้สูงอายุที่มีภาวะหัวใจวายภายหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย