

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ผู้เขียน นางสาวจันทิรา ชัยสุขโกศล

ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ ม.ล. อัครอนงค์ ปราโมช

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย

กรรมการ

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ สามารถฟื้นฟูสมรรถภาพปอดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มารับบริการ ที่คลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 ราย โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกันในเรื่อง เพศ อายุ คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เครื่องมือรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของ

สมาชิกในครอบครัว แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ .98, .99 และ .97 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน (Independent t-test) และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

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

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า บุคคลากรด้านสุขภาพสามารถใช้โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมเป็นแนวทางในการส่งเสริมผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

Thesis Title Effect of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior Among the Elderly with Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Author Miss Juntira Chaisukoson

Degree Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

Thesis Advisory Committee

Associate Professor M.L. Akanong Pramoch Chairperson

Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai Member

ABSTRACT

Exercise is a health promoting behavior that helps to improve pulmonary function control and prevents complication in elderly with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Perceived self-efficacy and social support are important influencing factors for health promoting behavior. This experimental research aimed to examine the effect of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior Among the Elderly with COPD. Thirty COPD elderly attending the COPD Clinic at Chiang Rai Hospital, Chiang Rai Province during May and August 2008 were purposively selected and randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups by matching gender, age, the exercise behavior scores, the perceived self-efficacy on exercise scores and the social support on exercise scores. The subjects in the experimental group received the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program while those in the control group received routine nursing care. Research instrument was the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior Among the Elderly with COPD. The data collecting instruments consisted of the Demographic Data Recording Interview Forms for the subjects and

family members, the Exercise Behavior among the Elderly with COPD Interview Form, the Perceived Self-efficacy on Exercise among the Elderly with COPD Interview Form, and the Received Social Support on Exercise among the Elderly Interview Form. The reliability of the Exercise Behavior among the Elderly with COPD Interview Form, the Perceived Self-efficacy on Exercise among the Elderly with COPD Interview Form, and the Received Social Support on Exercise among the Elderly Interview Form were tested by using Cronbach's alpha coefficient and the results were .98, .99, and .97 respectively. Data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by Independent t-test and Paired t-test.

The results of this study revealed that:

1. The exercise behavior scores of the COPD elderly who received the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were statistically significant higher 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 statistically significant higher than that of before enrolled in the program ($p < .001$)

The results of this study indicate that health care personnel could use the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program to enhance exercise behavior among the elderly with COPD.