

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ จังหวัดเชียงราย จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2551 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นนำมาจับคู่ให้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ อายุ และจับฉลากสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลอง 15 ราย กลุ่มควบคุม 15 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งผู้วิจัยนำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังคู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และคู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และหาค่าความเชื่อมั่นของ แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ .99, .97 และ .98 ตามลำดับ

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการกับกลุ่มทดลองใน 2 สัปดาห์แรกที่โรงพยาบาล เป็นกิจกรรมกลุ่ม ๆ ละ 5 คู่ (ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและสมาชิกในครอบครัว) โดยให้กิจกรรมวันเว้นวัน รวม 6 ครั้ง ครั้งที่หนึ่งและสอง ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและให้ข้อมูลแก่กลุ่มทดลองและส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัว โดยให้ข้อมูลเรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และวิธีการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง พร้อมทั้งมอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และคู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบบันทึกการได้รับการสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และแบบบันทึกการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ครั้งที่สองให้การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลอง สอนและประเมินความพร้อมด้านร่างกาย และอารมณ์ ได้แก่ สัญญาณชีพ การประเมินความเหนื่อย ความเครียด ความวิตกกังวล ให้กลุ่มทดลองคู่มือวิถีทัศน์เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเหมาะสมกับโรค ให้ฝึกบริหารการหายใจ และการบริหารร่างกายทั่วไป พร้อมทั้งฝึกเดินออกกำลังกายตามโปรแกรมซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและร่วมออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมโดยการให้คำแนะนำข้อเสนอแนะแก่สมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับวิธีการสนับสนุนการออกกำลังกาย และหลังจากฝึกออกกำลังกายผู้วิจัยพูดคุยกับกลุ่มทดลองตระหนักถึงความสามารถในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น ส่วนครั้งที่ 3-6 ผู้วิจัยส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลองปฏิบัติเช่นเดิม แต่เพิ่มระยะเวลาในการเดินสัปดาห์ละ 5 นาที จนถึงสัปดาห์ที่ 4 ให้เดินครั้งละ 20 นาที จนถึงสัปดาห์ที่ 8 ขณะฝึกออกกำลังกายมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและเดินออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัวเช่นเดิม สัปดาห์ที่ 3-4 เป็นกิจกรรมเดี่ยวให้กิจกรรมสัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง โดยผู้วิจัยเยี่ยมบ้านของกลุ่มทดลอง เพื่อติดตามและร่วมหาแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับการให้การสนับสนุนการออกกำลังกายแก่กลุ่มทดลองของสมาชิกในครอบครัว พร้อมทั้งส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กลุ่มทดลอง และขณะฝึกออกกำลังกายมีสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ให้การสนับสนุนและออกกำลังกายด้วย ส่วนผู้วิจัยส่งเสริมการสนับสนุนทางสังคมแก่สมาชิกในครอบครัว และให้กลุ่มทดลองฝึกออกกำลังกายเอง โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน และสัปดาห์ที่ 5-8 ให้กลุ่มทดลองออกกำลังกายเองที่บ้าน โดยมีสมาชิกในครอบครัวให้การสนับสนุน โดยผู้วิจัยและกลุ่มทดลองติดต่อกันทางโทรศัพท์แทน และประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในสัปดาห์ที่ 9 หลังการประเมินสิ้นสุด ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยและขอบคุณกลุ่มทดลอง ทั้งนี้ในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากพบกลุ่มทดลอง 6 ครั้ง ทำการประเมินสมรรถนะแห่งตน

พบว่า เพิ่มขึ้นทุกราย จึงงดการประเมินครั้งต่อไป และในสัปดาห์ที่ 4 ทำการประเมินการสนับสนุนทางสังคม พบว่าเพิ่มขึ้นทุกราย จึงงดการประเมินครั้งต่อไป

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยพบในสัปดาห์ที่ 1 เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอความร่วมมือ พิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง และรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุมและสมาชิกในครอบครัว ประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุม และนัดครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 9 ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมและสมาชิกครอบครัวเพื่อ ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตลอดจนให้คำแนะนำเกี่ยวกับ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มอบคู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง สื่อวีดิทัศน์เรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และให้คำแนะนำเกี่ยวกับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เพื่อรักษาจริยธรรมในการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับนำไปใช้ประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการปฏิบัติทางการแพทย์ เป็นแนวทางให้บุคลากรทีมสุขภาพ และผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดย

นำโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรค

2. ด้านการวิจัย เป็นแนวทางให้ผู้บริหาร นำทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนและแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ไปใช้ในการวิจัยเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาต่อไปเกี่ยวกับ

1. ควรติดตามผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องไปอีกในระยะเวลา 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. ควรทำการศึกษาลึกซึ้งโดยมีผู้ช่วยผู้วิจัย ผู้วิจัย ซึ่งผู้ช่วยวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง ต้องเป็นแบบปกปิดโดยผู้ทำการวิจัยและประเมินต้องเป็นคนเดียวกัน เพื่อผลการศึกษจะได้มีความเที่ยงตรงและไม่เกิดความลำเอียง

3. ควรศึกษาโดยควบคุมปัจจัยบางประเด็นเพิ่มเติม เช่น เน้นด้านสถานภาพสมรส ซึ่งจะมีผลให้การสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved