226607

โรคเรื้อรังเป็นโรคที่พบบ่อยและส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และภาวะเศรษฐกิจ การปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายนับว่าเป็นกิจกรรมสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังมีภาวะสุขภาพที่ดี การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีการปรับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มารับบริการที่โรงพยาบาลในเขตภาคเหนือของประเทศไทย โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก จำนวน 200 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 100 ราย กลุ่มควบคุม 100 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย สคริปต์สื่อวิดีทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแบบบันทึกการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย นำไปคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index) ค่าที่ได้คือ .91 .87 และ .98 ตามลำดับ และได้ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87, .84, .80 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติ Paired t-test และ Independent t-test ตามลำดับ

ผลการศึกษาพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$)

2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$)

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลและการศึกษาวิจัยต่อไป

Chronic illnesses are the most common health problems affecting the older people and impacting upon their physical, mental, social, and economic well-being. The practice of exercise behavior is an approach to help the chronically ill elders achieve optimal health and well–being. Enhancement of perceived self-efficacy and social support could improve exercise behavior. The purpose of this study was to investigate the effect of the self-efficacy and social support enhancement program on exercise behavior of the chronically ill elders attending at the out-patient department of the hospital located in the north of Thailand. The total of 200 subjects were equally assigned into experimental and control groups. The research instruments consisted of a Demographic Data Recording Form, the Exercise Behavior Questionnaire, the Program of Exercise Self-efficacy and Social Support Enhancement, the Exercise Perceived Self-efficacy Questionnaire, and the Exercise Social Support Questionnaire. The content validity of all questionnaires was confirmed to be valid by a panel of experts. The reliability of the questionnaires was also tested. The Cronbach's alpha coefficient of the Exercise Perceived Self-efficacy Questionnaire, the Exercise Social Support Questionnaire and the Exercise Behavior Questionnaire were .87, .84 and .80 respectively. Demographic data were analyzed by using descriptive statistics. Paired and Independent t-test was used to compare the mean scores of exercise behavior before and after participating the program and between the experiment and control group respectively.

The results revealed that:

1. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the self-efficacy and social support enhancement program were higher in statistically significantly manner than 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 also higher in statistically significantly manner than in the pre-test ($p<.001$).

These findings indicated that the self-efficacy and social support enhancement program could improve exercise behavior of the chronically ill elders. Therefore, the program could be used as a guideline for nursing practice and further research.