

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและอาการหายใจลำบากในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

**ผู้เขียน** นางทีปภา พุดปา

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ปานอุทัย ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาสุขะ กรรมการ

### บทคัดย่อ

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเป็นโรคเรื้อรังที่ส่งผลให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายลดลงและมีอาการหายใจลำบากมากขึ้น การมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยเพิ่มความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและลดอาการหายใจลำบาก การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างเหมาะสมนำไปสู่ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายที่เพิ่มขึ้นและมีอาการหายใจลำบากลดลง การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและอาการหายใจลำบากของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยสูงอายุที่มารับการตรวจรักษาที่คลินิกโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2550 ถึง กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 จำนวน 32 ราย สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 ราย โดยให้ทั้ง 2 กลุ่ม มีความคล้ายคลึงกันในด้านเพศ และอายุ กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนจากผู้วิจัยและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย จากสมาชิกในครอบครัว ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง วิดีทัศน์เสนอตัวแบบสัญลักษณ์เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คู่มือบทบาทการเป็นผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังของสมาชิกในครอบครัวและเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาทีและแบบวัดอาการหายใจลำบาก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
2. คะแนนอาการหายใจลำบากของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายและอาการหายใจลำบากของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งพยาบาลสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ต่อไปได้

<b>Thesis Title</b>	Effects of the Exercise Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Functional Capacity and Dyspnea Among Elders with Chronic Obstructive Pulmonary Disease	
<b>Author</b>	Mrs. Theepapha Phudpa	
<b>Degree</b>	Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)	
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Assistant Professor Dr. Sirirat Panuthai	Chairperson
	Assistant Professor Dr. Duangruedee Lasuka	Member

### ABSTRACT

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is a common chronic disease among the elderly resulting in decreased functional capacity and increased dyspnea. Appropriate exercise behavior can improve functional capacity and decrease dyspnea. Perceived self-efficacy and social support are important factors in order to promote the elderly to have appropriate exercise behavior to increase functional capacity and to decrease dyspnea. The purpose of this experimental research was to examine the effects of the Exercise Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on functional capacity and dyspnea among elders with chronic obstructive pulmonary disease. The subjects were 32 elderly with chronic obstructive pulmonary disease who attended the COPD Clinic of Doi Saket hospital, Chiang Mai province during December 2007 to February 2008. The subjects were randomly assigned equally into experimental and control groups considering the similarities in gender and age. The experimental group received the Self-efficacy Enhancement Program provided by the researcher and received social support from family members, while those in the control group did not receive the program.

The instruments used in this study consisted of the Exercise Self-efficacy and Social Support Enhancement Program, the Perceived Self-efficacy Questionnaire, the Social Support

Questionnaire, the Exercise Behavior Questionnaire, a videotape showing exercise role modeling, the self care manual, the social support for exercise manual. The assessment tools consisted of the demographic recording form, a 6 Minute Walk Test (6MWT) recording form and a dyspnea score recording form. Data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by independent t-test

The results of this study revealed that:

1. The functional capacity scores of the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were higher in a statistically significant manner than the control group ( $p < .001$ ); and
2. The dyspnea scores of the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were lower in a statistically significant manner than the control group ( $p < .001$ ).

The study findings indicate the effectiveness of the Exercise Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on functional capacity and dyspnea of the elderly with chronic obstructive pulmonary disease. Nurses can use this program to promote exercise behavior in this population group.