

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม  
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของโรคข้อเข่าเสื่อม

**ผู้เขียน** นางสาวบังเอิญ แพ้รุ่งสกุล

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร	สุคำวัง	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ควงฤดี	ลาสุขะ	กรรมการ

### บทคัดย่อ

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคเรื้อรัง ส่งผลให้ความมั่นใจในความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุลดลง การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง เพื่อบรรเทาความรุนแรงของโรคได้

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยที่มารับการตรวจรักษาที่ห้องตรวจโรคกระดูกและข้อแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนตุลาคม ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2549 โดยการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 ราย โดยทั้ง 2 กลุ่ม มีระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับเดียวกัน กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนจากผู้วิจัยและได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัว ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม วิดีทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์เรื่องการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม คู่มือการปฏิบัติตนสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม คู่มือและวีดิทัศน์การออกกำลังกายแบบไท้จี๋กงสำหรับผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม และคู่มือบทบาทผู้ให้การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม 2) เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ และภายหลังการได้รับโปรแกรมดังกล่าว กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งสามารถนำไปใช้ส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม

**Thesis Title** Effect of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior Among the Elderly with Knee Osteoarthritis

**Author** Miss Bungearn Phairungsakul

**Degree** Master of Nursing Science (Gerontological Nursing)

**Thesis Advisory Committee**

Assistant Professor Dr. Khanokporn	Sucamvang	Chairperson
Assistant Professor Dr. Duangruedee	Lasuka	Member

**ABSTRACT**

Knee osteoarthritis is a chronic condition. It influences the ability of the elderly to perform their activities. Self-efficacy and social support enhancement are important factors in order to promote the elderly to have appropriate exercise behaviors and to decrease the severity of their diseases.

The purpose of this experimental research was to examine the effect of the self-efficacy and social support enhancement program on exercise behavior among the elderly with knee osteoarthritis. The subjects were the elderly with knee osteoarthritis who received treatment at the Orthopaedic Outpatient Department of Sunphatong hospital, Chiang Mai province during October to November 2006. The total number of 40 subjects were randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups by matching the level of exercise behavior scores, self-efficacy scores and social support scores. The subjects in the experimental group received the self-efficacy enhancement provided by the researcher and social support by family members while those in the control group received routine nursing care.

The instruments used in this study consisted of Perceived Self-efficacy Questionnaire, Social Support Questionnaire, the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program, a Videotape of Exercise for the Elderly with Knee Osteoarthritis, the Self Care Handbook, the Tai Chi Qigong Exercise Handbook and Videotape, the Social Support for Exercise Behavior Handbook of the Elderly with Knee Osteoarthritis. The assessment tools consisted of the General Information Form and Exercise Behavior Questionnaire. Data were analyzed by using descriptive statistics and t-test.

The results of this study revealed that the exercise behavior of the elderly with knee osteoarthritis who participated in the program was statistically significantly higher than those of the control group and the exercise behavior of the elderly with knee osteoarthritis after participating in the program was statistically significantly higher than before (all  $p < .001$ ).

The study findings indicate the effectiveness of Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on exercise behavior of the elderly with knee osteoarthritis. This program could be used to promote exercise behavior in the elderly and to enhance participation among the family members to take care of the elderly.