

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ชื่อผู้เขียน นายฉัตรชัย ไหมเขียว

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อ. ดร. ศิริรัตน์	ปานอุทัย	ประธานกรรมการ
รศ. ดร. ชวพรพรรณ	จันทร์ประสิทธิ์	กรรมการ
รศ. สมบัติ	ไชยวัฒน์	กรรมการ
ผศ. ดร. ทวีลักษณ์	วรรณฤทธิ์	กรรมการ
อ. ดร. พิภูล	นันทชัยพันธ์	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างหนึ่ง ที่สามารถช่วยเพิ่มสมรรถภาพและลดความเสี่ยงของร่างกาย อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการทางชีวภาพในผู้สูงอายุ แต่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ดังนั้นการวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตชุมชน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เลือกกลุ่มตัวอย่างจากแขวงและชุมชนโดยการสุ่มอย่างง่าย จากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 ราย และกลุ่มควบคุม 15 ราย ซึ่งมีลักษณะคล้ายกันในด้านเพศและอายุ กลุ่มทดลองได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนตามแนวทางการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา รวมทั้งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากผู้วิจัยและ

สมาชิกในครอบครัว โดยใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเซฟเฟอร์ คอยน์ และลาซาร์ต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) แบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) โปรแกรมการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเครื่องมือดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ .88 .96 และ .90 ตามลำดับ ทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือของแบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า เท่ากับ .97 และ .98 ตามลำดับ ส่วนแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีทดสอบซ้ำ ได้ค่าเท่ากับ .97

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และร้อยละ ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มทดลองด้วยสถิติทีคู่ และทดสอบความแตกต่างคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทีอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายหลังได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายขึ้น ดังนั้นโปรแกรมนี้จึงสามารถนำไปประยุกต์เพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

**Thesis Title** Effect of Self-efficacy Enhancement and Social Support on Exercise Behavior of the Elderly

**Author** Mr. Chatchai Maikiaw

**M.N.S.** Gerontological Nursing

**Examining Committee**

Lect. Dr. Sirirat	Panuthai	Chairman
Assoc. Prof. Dr. Chawapornpan	Chanprasit	Member
Assoc. Prof. Sombat	Chaiwan	Member
Assist. Prof. Dr. Taweeluk	Vannarit	Member
Lect. Dr. Pikul	Nantachaipan	Member

#### **Abstract**

Exercise is a health promoting behavior that enhances the body's capacity and delays the declining process resulting from aging. However, most of the elderly do not exercise. Therefore, the main purpose of this quasi-experimental research was to examine the effect of self-efficacy enhancement along with social support on exercise behavior of the elderly. The subjects were 30 elder persons living in Chumchon, Chiang Mai province. They were purposively selected from the randomly selected Kwang and Chumchon in the town, and were equally assigned to an experimental group and a control group. The samples were similar in sex and age. The experimental group received an intervention program developed to enhance self-efficacy based on the concept of Bandura. In addition, they received social support from both the researcher and family members

based on the concept of Schaefer, Coyne, and Lazarus.

Research instruments were 1) The Interviewing Forms, consisting of Demographic Data, Perceived Self-efficacy for Exercise, Social Support for Exercise, and Exercise Behavior, and 2) A Self-efficacy enhancement and social support program. The content validity of the Interviewing Forms: Perceived Self-efficacy for Exercise, Social Support for Exercise, and Exercise Behavior were examined by using a panel of experts, with Content Validity Indexes (CVI) of .88, .96, and .90, respectively. The reliability of the Interviewing Forms: Perceived Self-efficacy for Exercise, and Social Support for Exercise were tested by Cronbach's alpha coefficient and were .97 and .98, respectively. The test-retest reliability of the Exercise Behavior Interviewing Form was .97.

Data were analyzed by using frequency and percentage. The difference between the pretest and posttest scores of exercise behavior in the experimental group was tested by paired t-test, whereas the difference between the pretest and posttest scores of exercise behavior of the experimental and control group was tested by independent t-test.

The results of this study were as follows:

1. The exercise behavior of the elderly after participating in the program was statistically significant higher than before participating in the program ( $p < .001$ ); and
2. The exercise behavior of the elderly who participated in the program was statistically significant higher than those who did not participate in the program ( $p < .001$ ).

According to the results of this study, self-efficacy enhancement together with social support could enhance performance of exercise in the elderly. Therefore, this program is applicable for encouragement of appropriate exercise in the elderly.