

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความกลัวการ หกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

The Effect Of Self-Efficacy Promoting Program on Fear of Fall in Postoperative Total Hip Replacement Older Persons

หทัยทิพย์ ใจปิติ* ศิริพันธ์ สาสตัย

Hathaitip Jaipiti* Siriphan Sasat

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10330

Faculty of Nursing, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand 10330

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นกระดูกหักจากการพลัดตกหกล้มที่เข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมในหอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกโรงพยาบาลราชวิถี ที่มีความกลัวการหกล้มเล็กน้อยถึงมากหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจำนวน 44 คน แบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 22 คน โดยจับคู่ให้มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกัน (matched pair) ในด้าน เพศ อายุ ระดับความกลัว กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบสอบถามส่วนบุคคล แบบทดสอบสมรรถภาพสมมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย แบบสอบถามความกลัวการหกล้ม (FES) แบบประเมินอาการกลัวหกล้มในผู้สูงอายุไทย (Thai FES - I) และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ตรวจสอบความเที่ยงโดยใช้สถิติ Cronbach's Alpha โดยใช้วิธี Test-retest แบบสอบถามความกลัวการหกล้ม (FES) แบบประเมินอาการกลัวหกล้มในผู้สูงอายุไทย (Thai FES - I) และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81 , .84 และ .87 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติทดสอบค่าทีโดยกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มหลังผ่าตัดน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและผู้สูงอายุที่ได้รับการพยาบาลตามโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มหลังผ่าตัดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ: การรับรู้สมรรถนะแห่งตน, ความกลัวการหกล้ม, การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม

Abstract

The quasi experimental research with two group pretest – posttest design aimed to study the effect of self-efficacy promoting program on fear of fall in postoperative total hip replacement older persons. The participants consisted of both male and female older persons admitted in orthopedic ward, Rajavithi hospital. The purposive sampling consisted of 44 older persons and random assignment in to control and experiment groups with similar characteristics in terms of age, gender and level of fear of fall. The experimental group underwent a self-efficacy promoting program and control group received conventional care. The self-efficacy promoting program was performed once a week for 4 weeks. The instruments were Self-efficacy promoting program, demographic questionnaire, Mini-Mental State Examination-Thai version 2002, and Fear of fall scale. The reliability of Fall Efficacy Scale, Thai Fall Efficacy Scale-international and Self-efficacy questionnaire were .81, .84 and .87 respectively. The data were analyzed using mean, percentage, standard deviation, and t-test. The significant difference was set at the .05 level. The research results were summarized as follows participants in experiment group after participating in self-efficacy promoting program had statistically significant lower fear of fall than before participating the program. And participants in experiment groups who participated in self-efficacy promoting program had statistically significant lower fear of fall than those who received conventional care.

Keywords: self-efficacy, fear of fall, total hip replacement

บทนำ

การหกล้มเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมา รักษาตัวในโรงพยาบาลและทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต จากการ ศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ในแต่ละปีจะมีผู้สูงอายุ หกล้มถึงร้อยละ 35-40 และสาเหตุการเสียชีวิตที่เกิดจากการ บาดเจ็บในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป พบว่า ร้อยละ 70 มีสาเหตุ จากการหกล้มโดยเฉพาะผู้ที่มีกระดูกสะโพกหัก การบาดเจ็บ ภายหลังอุบัติเหตุหกล้มทำให้ผู้สูงอายุจำกัดกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตลดลงและพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น¹ ผู้สูงอายุที่มี ภาวะข้อสะโพกหักขณะเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจะมีการ รับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถ กลายเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพา ผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจกับสภาพร่างกายของตนเองและกลัว การหกล้มซ้ำ² ร้อยละ 29-92 ของผู้ที่เคยหกล้มจะมีความกลัว การหกล้ม¹

จากการศึกษาพบว่า ร้อยละ 50 ของผู้สูงอายุที่เคย หกล้มมักจะมีความกลัวต่อการหกล้มซ้ำ³ ผู้สูงอายุที่กลัวการ หกล้มจึงมีโอกาสเกิดการหกล้มมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่กลัวการ หกล้มถึง 3 เท่า⁴ การศึกษาความกลัวการหกล้มในต่างประเทศ พบว่า ความชุกของความกลัวการหกล้มของผู้ป่วยสูงอายุใน โรงพยาบาลมีมากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน⁵ อุบัติการณ์ของ

ความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล ในประเทศญี่ปุ่นพบร้อยละ 50 - 65 ผู้ที่เคยหกล้มส่วนใหญ่พบ ว่ากลัวการหกล้มมากกว่า⁶ ความกลัวการหกล้มเป็นผลมาจาก การหกล้มภายหลังกระดูกสะโพกหัก พบได้ถึงร้อยละ 20 - 53 ของผู้ที่กระดูกสะโพกหักภายหลังผ่าตัดไปแล้ว 4 - 6 เดือน ผู้สูงอายุที่หกล้มและกระดูกสะโพกหักเข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลมีความกลัวการหกล้มก่อนเริ่มฝึกเดินหลังผ่าตัด มากกว่าผู้ที่ได้รับการผ่าตัดไปแล้ว 6 สัปดาห์⁷ และระดับความ กลัวการหกล้มยังมีความสัมพันธ์กับจำนวนครั้งของการหกล้ม ครั้งก่อน ๆ ด้วย⁵

ความกลัวการหกล้มเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตสังคม ผู้สูงอายุที่หกล้ม และต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกในโรงพยาบาล ภาย หลังการผ่าตัด จะพยายามหลีกเลี่ยงการปฏิบัติกิจวัตรของ ตนเองเนื่องจากไม่มั่นใจกลัวการหกล้มซ้ำ⁷ รวมทั้งการหลีกเลี่ยง การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จากการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ที่ต่ำ ไม่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองเนื่องจากมี ความกลัวการหกล้ม⁸

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจัยที่มีความ สัมพันธ์กับความกลัวการหกล้ม คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

เพศ เป็นปัจจัยที่บอกความแตกต่างทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกาย บุคลิกภาพ และบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในสังคม รวมถึง ความแตกต่างในด้านพฤติกรรมสุขภาพ ส่งผลให้ความกลัวการหกล้มแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง อายุที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอยลง ประสบการณ์การหกล้มของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต คิดว่าตนเองมีข้อจำกัด ไม่กล้าดำเนินชีวิตปกติขาดความเชื่อมั่นและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เกิดความกลัวการหกล้มตามมา⁹ การรับรู้สมรรถนะของตน (self - efficacy) การรับรู้ความสามารถที่ต่ำลง และความไม่มั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม^{10,11} ทำให้มีปัญหาทางด้านจิตใจตามมาคือ กลัวการหกล้ม¹² ผู้สูงอายุจึงพยายามหลีกเลี่ยงหรือจำกัดกิจกรรม เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เพราะรับรู้ความสามารถหรือมีความเชื่อมั่นลดต่ำลง จึงมีความกลัวการหกล้มซ้ำอีกเมื่อต้องปฏิบัติกิจกรรม ความสามารถในการทรงตัว มีความสัมพันธ์กับความกลัวการหกล้ม การรับรู้สุขภาพ ผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดีถึง 6.93 เท่า ผู้สูงอายุที่รับรู้ว่าคุณภาพชีวิตดีจะจำกัดการปฏิบัติกิจกรรมมากกว่า เพราะกลัวการหกล้ม¹³

ที่ผ่านมา มีการจัดทำกระทำทางการพยาบาลหลากหลายกิจกรรมในต่างประเทศเพื่อลดความกลัวการหกล้ม แต่ในบริบทของประเทศไทยยังไม่มีมีการจัดทำเพื่อลดความกลัวการหกล้มโดยเฉพาะในเรื่องของการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญ และความกลัวการหกล้มยังเป็นปัญหาที่สำคัญอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม⁷ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของมาสร้างโปรแกรมเพื่อประโยชน์ในการวางแผนการปฏิบัติการพยาบาลให้ผู้ป่วยกลับมาดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพมากที่สุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน
2. เพื่อเปรียบเทียบความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมระหว่างกลุ่มที่ได้รับการ

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

คำถามการวิจัย

1. ความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนแตกต่างกันหรือไม่
2. ความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการดูแล ตามปกติหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มน้อยกว่าก่อนการทดลอง
2. ผู้สูงอายุหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมที่ได้รับการพยาบาลตามโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบบดูรา กล่าวถึงความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy expectation) เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล โดยการสนับสนุนจาก 4 แหล่ง ได้แก่

1. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกด้วยคำพูดว่าคุณคนนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ คำพูดที่ใช้จะเป็นลักษณะที่ชักจูง แนะนำ อธิบาย และชื่นชม ทำให้เกิดกำลังใจ ทำให้มีความมั่นใจในการที่จะทำกิจกรรมโดยไม่เกิดความกลัว
2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ผู้อื่น (Vicarious experience) เป็นการได้เห็นประสบการณ์ผู้อื่นโดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้ความรู้โดยการสอนผ่านสื่อแผ่นพับ และสื่อวีดิทัศน์ ให้ผู้สูงอายุได้สังเกตตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง แสดงพฤติกรรม จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้สึกว่าตนเองก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าพยายามจริง และไม่ย่อท้อ การให้ดูตัวแบบจะสามารถช่วยลดความกลัวในการปฏิบัติกิจกรรมของบุคคลได้

3. ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบผลสำเร็จ (Enactive mastery experience) หมายถึง ประสบการณ์โดยตรงของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมด้วยตนเอง การกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองหลาย ๆ ครั้ง จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น มีทักษะที่เพียงพอในการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ

4. การกระตุ้นด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง บุคคลที่มีภาวะสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง หากบุคคลมีร่างกายที่อ่อนแอหรือมีการเจ็บป่วยปวด เหนื่อยล้า ส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นกระดูกสะโพกหักจากการพลัดตกหกล้มที่เข้ารับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมในหอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกโรงพยาบาลราชวิถีจำนวน 44 คน แบ่งเป็นควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 22 คน และผ่านเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) ใช้การวิเคราะห์อำนาจทดสอบ (power analysis) โดยกำหนดอำนาจในการทดสอบ (power of test) 0.80 ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.50 ซึ่งเป็นระดับของขนาดอิทธิพลปานกลาง เปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 22 คน รวมทั้งหมด 44 คน จับคู่ (Matched pair) ให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติใกล้เคียงกันมากที่สุด ในเรื่อง เพศ ช่วงอายุ และระดับความกลัว

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้รับการพิจารณาการรับรองการวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลราชวิถีตามหนังสือเลขที่ 58214 ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิโดย

ให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบขั้นตอนการวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถาม โดยคำนึงถึงความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงการพิทักษ์สิทธิในการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัยขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่าง และจะไม่มีผลกระทบใดๆ กลุ่มตัวอย่างสามารถบอกยุติการให้ความร่วมมือได้ตลอดเวลา สำหรับการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือตีพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวม จากนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยลงนามรับทราบในใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยสร้างเอง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และโรคประจำตัว

1.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางสมองเบื้องต้น ฉบับภาษาไทย (Mini-Mental State Examination–Thai version: MMSE-Thai 2002)

1.3 แบบประเมินความกลัวการหกล้ม⁷ (Falls-efficacy Scale: FES) ใช้เป็นเครื่องมือประเมินเพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง ที่มีความกลัวการหกล้ม สร้างขึ้นโดยใช้จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.4 แบบประเมินอาการกลัวการหกล้ม (Thai Falls Efficacy Scale-international: Thai FES-I) เป็นเครื่องมือที่ใช้ประเมินตัวแปรตาม คือความกลัวการหกล้ม สร้างและพัฒนาขึ้นโดยสมาคมป้องกันการหกล้มแห่งยุโรป¹⁵

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ

2.1 โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

2.2 สื่อการสอนผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1) แผนการสอนตามโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ที่ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคข้อสะโพกเสื่อม การเกิดกระดูกสะโพกหัก การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม และการบริหารร่างกายเพื่อปฏิบัติกิจวัตรของตนเองและฝึกเดินหลังผ่าตัด

2) คู่มือการจัดกิจกรรม

3) สื่อวีดิทัศน์ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมและการฝึกกิจกรรมหลังผ่าตัด

3. เครื่องมือกำกับการทดลอง ประกอบด้วย

3.1 แบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม

3.2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการ ทำกิจกรรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตรวจสอบความ
เที่ยงโดยใช้สถิติ Cronbach's Alpha โดยใช้วิธี Test-retest
กับผู้สูงอายุที่อยู่ในหอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกที่มีลักษณะเช่น
เดียวกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำไปทดลองเครื่องมือ จำนวน 30 คน
และนำข้อมูลที่ได้อาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร Cronbach's
coefficient alpha แบบวัดความกลัวการหกล้ม แบบประเมิน
อาการกลัวหกล้มและแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน
มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81, .84 และ .87 ตามลำดับ

การดำเนินการทดลอง

1. การเตรียมการทดลอง โดยเตรียมเครื่องมือ
เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ผู้ดำเนินการวิจัย และ
คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2. การดำเนินการทดลอง

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มควบคุมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ประเมินความกลัวการหกล้มก่อนทดลอง
โดยใช้แบบประเมินความกลัวการ หกล้ม Falls-efficacy Scale
(FES) ทั้งหมด 22 ราย ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้รับการดูแลตามปกติ
จากพยาบาลประจำการในหอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูก โดย
ให้การพยาบาลหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมแล้ว
3 วัน เริ่มจากให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมบนเตียง
อย่างถูกต้องหลังผ่าตัด การฝึกบริหารกล้ามเนื้อ วันที่ 4 - 7
กระตุ้นให้ลุกนั่งบนเตียงโดยการไขเตียงนั่งและเริ่มทำกายภาพ
บำบัดตามแผนการรักษา

สัปดาห์ที่ 4 ประเมินความกลัวการหกล้ม (post test)
ใช้แบบประเมินความกลัวการหกล้ม (Thai FES-I)

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มทดลองดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1) ประเมินความกลัวการหกล้ม
(Thai FES-I) ก่อนเริ่มกิจกรรม จัดกิจกรรมโดยนำขั้นตอนที่ 1
การพูดคุยถึง โดยสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

ให้ความรู้เกี่ยวกับ การผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม และ
การฟื้นฟูร่างกายหลังผ่าตัดผ่านสื่อการสอนภาพนิ่งและแผ่นพับ
และยกตัวอย่างผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม
มาก่อนที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ด้วยตนเองผ่านสื่อการสอน
ภาพนิ่งและแผ่นพับ ร่วมกับขั้นตอนที่ 2 โดยจัดกิจกรรมการ
ได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์แสดงการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัด เช่น
การสาธิตวิธีการพลิกตะแคงตัว การลุกนั่งบนเตียง การบริหาร
กล้ามเนื้อด้วยตนเอง การปฏิบัติกิจวัตร (ครั้งที่ 2) ขั้นตอนที่ 3
ผู้วิจัยจัดกิจกรรมฝึกประสบการณ์ปฏิบัติหลังจากชมการสาธิต
ในวีดิทัศน์ด้วยตนเองโดยผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด
เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถ ส่งเสริมและฝึกให้มีทักษะ
ที่เพียงพอในการกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จ และขั้นตอนที่ 4
การกระตุ้นด้านร่างกายและอารมณ์ ผู้วิจัยสอบถามอาการและ
ประเมินสัญญาณชีพก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งเนื่องจากสภาวะ
ร่างกายที่ดีจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถตนเอง
เพิ่มขึ้น

สัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 3-4) จัดกิจกรรมตามขั้นตอนเช่น
เดียวกับสัปดาห์ที่ 1 โดยเริ่มตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1

สัปดาห์ที่ 3 (ครั้งที่ 5-6) กระตุ้นด้านร่างกายและ
อารมณ์ สภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ผู้วิจัยติดตามทาง
โทรศัพท์เพื่อพูดคุยซักถามปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรม
ที่บ้าน สอบถามอาการและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยโดยผู้
วิจัยเป็นผู้ตอบ พร้อมทั้งกระตุ้นเตือนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ใช้
เวลาครั้งละ 10 - 15 นาที

สัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 7) ทำเช่นเดียวกับครั้งที่ 5-6

(ครั้งที่ 8) ผู้วิจัยสรุปผลการดำเนินกิจกรรม
(Post test) หลังจากดำเนินการวิจัยเสร็จ

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
สำเร็จรูป โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ
(Percent) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard
Deviation) และใช้สถิติทดสอบ (Independent t-test)
และไคสแควร์ (Chi-square test statistic) โดยทดสอบ
นัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	51.36	2.30	กลัวหกล้มมาก	21	47.588	< .001
หลังการทดลอง	26.05	1.09	เล็กน้อยถึงปานกลาง			
กลุ่มควบคุม						
ก่อนการทดลอง	50.86	2.66	กลัวหกล้มมาก	21	9.172	< .001
หลังการทดลอง	48.59	2.15	กลัวหกล้มมาก			

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า เมื่อนำค่าเฉลี่ยคะแนนความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุมาเปรียบเทียบกับกันด้วยวิธีทางสถิติ Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความกลัวการหกล้มต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ($p < .05$) นั่นคือผู้สูงอายุหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มหลังการทดลองอยู่ในระดับน้อยกว่าก่อนการทดลอง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความกลัวการหกล้มของผู้สูงอายุหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

คะแนนความกลัวการหกล้ม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	df	t	p-value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	51.36	2.30	กลัวหกล้มมาก	42	0.667	0.508
กลุ่มควบคุม	50.86	2.66	กลัวหกล้มมาก			
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	26.05	1.09	เล็กน้อยถึงปานกลาง	42	43.824	< .001
กลุ่มควบคุม	48.59	2.15	กลัวหกล้มมาก			

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกันด้วยวิธีทางสถิติ Independent t-test พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความกลัวการหกล้มก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) นั่นคือก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความกลัวการหกล้มไม่แตกต่างกัน โดยทั้งสองกลุ่มมีความกลัวการหกล้มมาก

หลังการทดลอง เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับกันด้วยวิธีทางสถิติ Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความกลัวการหกล้มภายหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม กลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนภายหลังการทดลองมีความกลัวการหกล้มน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีค่าเฉลี่ยคะแนนความกลัวการหกล้มน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม ได้สร้างขึ้นโดยใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy)¹⁴ ซึ่งผู้วิจัยได้ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 แหล่ง คือ

1) การใช้คำพูดชักจูง การใช้คำพูดชักจูงสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถ ทำให้เกิดกำลังใจรับรู้สมรรถนะตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการสร้างหรือก่อให้เกิดทักษะในการปฏิบัติขั้นต่อไป ความรู้จึงเป็นวิธีการที่นำไปสู่การปฏิบัติได้ การพูดชักจูง แนะนำ ชื่นชม ให้ความรู้ส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง เกิดกำลังใจและแรงจูงใจพยายามมากขึ้นที่จะกระทำให้สำเร็จ¹⁶ การกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมด้วยการสนับสนุนให้กำลังใจ เสริมสร้างแรงจูงใจด้วยการชื่นชมในการปฏิบัติกิจกรรม เป็นการเสริมสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรมหลังผ่าตัด

2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ผู้อื่น ผ่านตัวแบบสัญลักษณ์โดยใช้สื่อวีดิทัศน์ ผู้สูงอายุได้สังเกตตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง แสดงพฤติกรรม นำเสนอถึงการปฏิบัติตัวหลังผ่าตัดและการบริหารกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำให้เกิดการรับรู้สมรรถนะของตนเองว่า มีความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้เหมือนกับตัวแบบและมีความมั่นใจไม่เกิดความกลัวในการปฏิบัติกิจกรรม

3) ประสบการณ์หรือการกระทำที่ประสบผลสำเร็จ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการฝึกปฏิบัติแก่ผู้สูงอายุหลังจกหการสาธิตในวีดิทัศน์ด้วยตนเองเป็นผู้ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด คอยให้คำแนะนำท่าทางที่ถูกต้องอย่างใกล้ชิดจนผู้สูงอายุเกิดทักษะสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง ทำให้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตน

4) การกระตุ้นด้านร่างกายและอารมณ์ จากการสอบถามผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล ระหว่างการสอบถามผู้วิจัยได้ประเมินด้านอารมณ์จากการสังเกตสีหน้าท่าทาง การพูดคุยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยโดยผู้วิจัยเป็นผู้ตอบ และประเมินสัญญาณชีพก่อนทำกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อส่งเสริมให้มีความพร้อมก่อนเริ่มปฏิบัติกิจกรรม¹⁷ ทำให้กลุ่มตัวอย่างเชื่อมั่นหรือมั่นใจว่าสภาวะของร่างกายตนเองพร้อม ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยกระตุ้นเตือนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติต่อเนื่องเมื่อกลับบ้านหลังจำหน่ายในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลาครั้งละ 10 – 15 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยการให้กำลังใจ กล่าวชมเชยติดตามทางโทรศัพท์เพื่อพูดคุยซักถามปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติกิจกรรมที่บ้าน พร้อมทั้งกระตุ้นเตือนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง จึงเป็นการกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่ไปจัดกระทำในกระบวนการเรียนรู้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดคือกลัวการหกล้มน้อยลงและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ มีการบริหารกล้ามเนื้อฝึกการยืน หรือเดินส่งผลดีต่อผู้สูงอายุหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมสามารถปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองโดยไม่เกิดภาวะพึ่งพา

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความกลัวการหกล้มหลังผ่าตัดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ

กลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติได้รับการพยาบาลจากพยาบาลประจำการตามมาตรฐานการพยาบาลเมื่อเข้ารับการรักษา ประกอบด้วยกิจกรรมการปฏิบัติทางการพยาบาลต่อผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมเป็นรายบุคคล โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจ และรับรู้ความสามารถในการปฏิบัติตนโดยไม่เกิดความกลัวการหกล้ม การที่กลุ่มทดลองมีความกลัวการหกล้มน้อยลงนั้นเป็นผลมาจากการเข้าร่วมโปรแกรมในลักษณะที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ และเกิดความมั่นใจในการทำกิจกรรม การที่ผู้สูงอายุจะเกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผู้สูงอายุจะต้องใช้ความคิดในการพิจารณาตัดสินใจ และมีการตอบสนองต่อสิ่งที่รับรู้ เนื่องจากการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นพื้นฐานของการตัดสินใจ เป็นแรงจูงใจของบุคคลให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม¹⁸ ร่วมกับการให้ข้อมูลที่มีเหตุผลตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการผ่าตัด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีความกลัวการหกล้มลดลงหลังได้รับโปรแกรม ควรมีการนำโปรแกรมไปใช้กับผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมทุกราย เพื่อให้สามารถกลับมาปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน
2. การนำสื่อวีดิทัศน์ให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตามเมื่อจำหน่ายกลับบ้านควรแนะนำในการฝึกโดยต้องมีผู้ช่วยเหลือทุกครั้ง มีคู่มือแสดงรายละเอียดที่ชัดเจน พยาบาลควรให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับบริบทและสภาพแวดล้อมจริงหลังจำหน่ายเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหกล้มหรือกระดูกสะโพกเคลื่อนหลุดซ้ำ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรประเมินอาการปวดแผลผ่าตัดก่อนทำกิจกรรมและให้ยาบรรเทาปวดตามแผนการรักษาทุกครั้งเพื่อให้ผู้ป่วยมีสภาพร่างกายที่พร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในผู้สูงอายุที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมอื่นๆ เช่น ข้อเข่าเทียม ข้อสะโพกเทียมจากการเชื่อมตามวัยของกระดูก หรือจากโรคข้อต่างๆที่ต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมที่มีความกลัวการหกล้ม เพื่อให้สามารถนำผลวิจัยไปใช้ได้กว้างขวางมากขึ้น

3. ในการศึกษาถึงผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความกลัวการหกล้มในผู้สูงอายุหลังได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อสะโพกเทียมควรมีการติดตามผลระยะยาว

References

1. Murphy SL, Dubin, JD and Gill TM. The development of falling among Communityling older women: Predisposing factors and subsequent fall events. *Journal of Gerontology*. 2003; 58A(10): 943-947.
2. Thanutvanich Y and Julmet P. Transition in the lives of hospitalized elderly women after having sustained hip fracture. *Journal of Faculty of Nursing, BUU*. 2011; 11(2): 1-7. (in Thai)
3. Kressig RW, Wolf SL, Sattin RW, O'Grady M, Greenspan A, Curns A and Kutner M. Associations of demographic, functional, and behavioral characteristics with activity-related fear of falling among older adults transitioning to frailty. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2001; 49(11): 1456-1462.
4. Khuankwai K. Factors related to falls among community-dwelling elderly people. Unpublished master's thesis). Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand. 2007. (in Thai)
5. Howland J, Lachman ME, Peterson EW, Cote J, Kasten L and Jette A. Covariates of fear of falling and associated activity curtailment. *The Gerontologist*. 1998; 38(5): 549-555.

6. Chandler JM, Duncan PW, Sanders L, Studenski S. The fear of falling syndrome: Relationship to falls, physical performance, and activities of daily living in frail older persons. *Topics in Geriatric Rehabilitation*. 1996 Mar 1;11(3):55-63.
7. Tamsat A. Fear of Falling and Functional Ability in Older Adults Undergoing Hip Surgery (Doctoral dissertation, Mahidol University). 2014. (in Thai)
8. Stone JT and Wyman JF. *Clinical gerontological nursing: a guide to advanced practice*. 2nd ed. Philadelphia: W.B. Saunders. 1999; 68-341.
9. Marungga L. Fear of falling experiences of older persons. (Unpublished master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. 2010. (in Thai)
10. Fuzhong L, McAuley E, Fisher KJ, Harmer P, Chaumeton N and Wilson NL. Self-efficacy as a mediator between fear of falling and functional ability in the elderly. *Aging Health*. 2002; 14(4): 452-66.
11. Hellstrom K, Vahlberg B, Urell C and Emtner M. Fear of falling, fall-related self-efficacy, anxiety and depression in individuals with chronic obstructive pulmonary disease. *Clinical Rehabilitation*. 2009; 23: 1136-1144.
12. Tinetti ME, Richman D and Powell L. Falls efficacy as a measure of fear of falling. *Journal of Gerontology*. 1990; 45(6): 239-243.
13. Fletcher PC and Hirdes JP. Restriction in activity associated with fear of falling among community-based seniors using home care services. *Age and Ageing*. 2004; 10: 1-7.
14. Bandura A. *Self efficacy the exercise of control* (4th ed.). United States of America: W. H. Freeman. 1997.
15. Thiamwong L. Psychometric Testing of the Falls Efficacy Scale-International. *Songklanagarind Medical Journal*. 2012 Mar 6;29(6):277-287. (in Thai)
16. Rittiwong T. The effect of perceived self-efficacy promoting program in weight reduction on the severity of knee osteoarthritis in overweight older persons. (Unpublished master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. 2010. (in Thai)
17. Wirojyuti S, Kengganpanich M, Kengganpanich T, Tansakul S. Effectiveness of Post Surgery Rehabilltatinon Program for Elderly Patients with HIP Fractuer in Phramongkutklao Hospital. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*.;15(2): 187-194. (in Thai)
18. Thanyasawad T, Sappayanon S, Thongklom C, Kogchana W, Moolsin P, Boonthuk P, Jungsuvadee Hathirat. A Study of Barthel Activities of Daily Living In Elderly patient Hip Replacement. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*.;19(1):201-209. (in Thai)