













1) ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ จำนวน 14,051 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง ที่กำหนดขนาดตัวอย่างของ Yamane. (1973 : 727) ได้กลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ จำนวน 400 คน ผู้วิจัยได้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

### 3.1.2 ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยระยะที่ 1

1) ตัวแปรอิสระ ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ คือ

- 1.1) ความรู้
- 1.2) ความเชื่อด้านสุขภาพ
- 1.3) เจตคติต่อการดูแลตนเอง
- 1.4) แรงสนับสนุนทางสังคม
- 1.5) แรงจูงใจ

2) ตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรเชิงเหตุ และผล ประกอบด้วย 1 ตัวแปร ได้แก่ การมีส่วนร่วมของญาติและผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

3) ตัวแปรตาม ซึ่งเป็นผลลัพธ์ คือพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

### 3.2 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2

ประชากร ได้แก่ บุคคลผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนา ในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง คือ ทีมสหวิชาชีพทางด้านสาธารณสุข อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ญาติผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ตัวแทนผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

กลุ่มเป้าหมาย คือ บุคลากรทางด้านสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ ญาติผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ตัวแทนผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อสม. ในจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์โดยเลือกแบบเจาะจงจำนวน 20 คน

### 3.3 กลุ่มทดลองหรือกลุ่มเป้าหมายและตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 3

3.3.1 ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในโรงพยาบาลขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

3.3.2 กลุ่มทดลอง หรือกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรงพยาบาลขอนแก่น จำนวน 40 คน ซึ่งผู้วิจัยเลือกจากกลุ่มผู้ป่วยที่มีความสมัครใจยินดีเข้าร่วมในโครงการวิจัย หากมีผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการมากกว่า 40 คน ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อนำมาเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน

#### 4. ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่

4.1 ตัวแปรอิสระ คือ รูปแบบการพัฒนารูปร่างของตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์

4.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์และตัวแปรในระยะเวลาที่ 1 ที่ส่งผลต่อตัวแปรตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีความเข้าใจตรงกันผู้วิจัยจึงได้กำหนดคำนิยามที่เกี่ยวข้องดังนี้

**ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patient)** หมายถึง ผู้ป่วยที่มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจ โดยทั่วไปมักรวมถึงโรค 2 โรค คือ โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง (Chronic Bronchitis) และ โรคถุงลมโป่งพอง (Pulmonary Emphysema) บุคคลที่มีภาวะเจ็บป่วยแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

**ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มีภาวะหายใจหอบกำเริบ (Exacerbation)** หมายถึง การรับรู้ถึงความยากลำบากในการหายใจ ซึ่งเป็นอาการที่บ่งบอก ถึงความทุกข์ทรมานจากการหายใจที่ไม่เพียงพอหายใจไม่อิ่ม หอบเหนื่อย หายใจไม่ออกแน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มปอด ต้องออกแรงในการช่วยหายใจ

**ระดับความรุนแรงของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง** หมายถึง การประเมินผู้ป่วยเพื่อเป็นเกณฑ์ในการรักษาใช้อาการทางคลินิก ได้แก่ ระดับของอาการเหนื่อย ความถี่และความรุนแรงของอาการหอบกำเริบ โดยแบ่งได้ 4 ระดับ

ระดับที่ 1 (Mild) ไม่มีอาการหอบเหนื่อยขณะพัก ไม่มีอาการหอบกำเริบ ค่าสมรรถภาพปอด  $FEV_1 > 80\%$  ของค่ามาตรฐาน

ระดับที่ 2 (Moderate) มีอาการหอบเหนื่อยเล็กน้อย มีหอบกำเริบไม่รุนแรง ค่าสมรรถภาพปอด 50 ถึง 79 %ของค่ามาตรฐาน

ระดับที่ 3 (Severe) มีอาการหอบเหนื่อยมากขึ้นจนรบกวนกิจวัตรประจำวัน มีอาการหอบกำเริบรุนแรง ค่าสมรรถภาพปอด 30 ถึง 49% ของค่ามาตรฐาน



ระดับที่ 4 (Very Severe) มีอาการมากและหอบเหนื่อยตลอดเวลา มีอาการหอบ  
กำเริบรุนแรงมากและบ่อย ค่าสมรรถภาพปอด  $FEV_1 < 30\%$

รูปแบบการพัฒนา (Development Model) หมายถึง กระบวนการ ขั้นตอน วิธีการ  
ดำเนินงาน กิจกรรม โครงการ แผนงาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่  
ต้องการ ไปสู่สภาพที่ดีขึ้น

การดูแลตนเอง (Self-care) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมที่ผู้ป่วยปอด  
อุดกั้นเรื้อรังสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองหรือผู้อื่นให้การช่วยเหลือ รวมถึงกระบวนการตัดสินใจ  
ในเรื่องที่เกี่ยวกับการป้องกัน การรักษา ฟื้นฟู และการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย  
และจิตใจ

พฤติกรรมดูแลตนเอง (Behavior of Self-care) หมายถึง ความรู้สึก การกระทำ  
หรือการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพื่อสนองตอบความ  
ต้องการการดูแลตนเองทั้งหมดตามแนวคิดของ โอเร็มดังนี้

1. การฟื้นฟูสภาพการทำงานของปอด
2. คงความสามารถในการประกอบกิจกรรม
3. ภาวะโภชนาการที่ดี
4. การพักผ่อนและการผ่อนคลาย
5. เรียนรู้เรื่องยาและการรักษา
6. เพื่อป้องกันอันตรายและภาวะแทรกซ้อนต่างๆ
7. คงไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ความรู้เรื่องโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Knowledge of Chronic Obstructive Pulmonary  
Disease) หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เกี่ยวกับความหมาย พยาธิสภาพ  
สาเหตุการเกิดโรค อาการ การป้องกันและการรักษาและ วิธีการ การปฏิบัติตัวด้านการ  
รับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การบริหารยารับประทานและยาพ่น และการฟื้นฟู  
สมรรถภาพปอดด้วยการฝึกหายใจของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เจตคติต่อการดูแลตนเอง (Attitudes to Self-care) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความ  
เชื่อ ลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง  
ความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติตามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพโดยมีองค์ประกอบด้านความรู้ความสามารถ  
ในการดูแลตนเอง องค์ประกอบด้านความรู้สึกพอใจและต้องกาปฏิบัติในการดูแลตนเอง

ความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief) หมายถึง ความสามารถเชื่อมั่นในการปฏิบัติ  
ตัวของการดูแลตนเอง และการคาดคะเนผล ในการปฏิบัติตัวเป็นแนว โน้มชักนำให้บุคคลประพฤติ

ปฏิบัติตามแนวคิดและความเข้าใจนั้นๆ ตามทฤษฎีของ Becker ได้แก่ การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลตนเอง แรงจูงใจในด้านสุขภาพ สิ่งชักนำให้เกิดการปฏิบัติ การรับรู้อุปสรรค

**การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนของโรค (Perceived Susceptibility)** หมายถึง ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับโอกาสการเกิดโรคแทรกซ้อนตามระบบต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งเป็นผลมาจากโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

**การรับรู้ความรุนแรงของโรค (Perceived Severity)** หมายถึง ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับความร้ายแรงของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และผลกระทบต่อ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

**การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลตนเอง (Perceived Benefits of Self-care)** หมายถึง ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มีผลดีต่อสุขภาพของตน สามารถป้องกันอันตรายและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคแทรกซ้อนจากการปฏิบัติต่อการดูแลตนเอง

**การรับรู้อุปสรรค (Perceived Barriers)** หมายถึง การคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของบุคคลในทางลบ ซึ่งอาจได้แก่ ค่าใช้จ่าย หรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่าง เช่น การตรวจเลือดหรือการตรวจพิเศษทำให้เกิดความไม่สุขสบาย การมารับบริการหรือพฤติกรรมอนามัยนั้นขัดกับอาชีพหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน

**แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)** หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วยผู้ให้และผู้รับ ได้แก่ กลุ่มปฐมนุญ กลุ่มที่มีความสนิทสนมมากมีความเป็นส่วนตัวสูง ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ภาพตามแผนและกฎเกณฑ์ที่วางไว้ ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มสังคม ซึ่งเป็นผู้ให้บริการทางการแพทย์ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เภสัชกร นักโภชนากร นักกายภาพบำบัด ซึ่งลักษณะปฏิสัมพันธ์ ต้องมีข้อมูลข่าวสาร ที่มีลักษณะที่ทำให้ผู้รับรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

**การมีส่วนร่วมของผู้ป่วย (Participation of Patients)** หมายถึง ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ระบุปัญหา และเลือกในการปฏิบัติดูแลสุขภาพร่วมกัน ในการปฏิบัติในกิจกรรมต่างๆ ที่ดูแลสุขภาพตนเอง

**การมีส่วนร่วมของบุคคลในครอบครัว (Participation of Family)** หมายถึง การยอมรับและเข้าใจจากบุคคลในครอบครัว ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือด คู่สมรส ผู้ที่รับเลี้ยง

ไว้เป็นบุตรบุญธรรม หรือผู้ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน สมาชิกของครอบครัวผู้ป่วยมีส่วนช่วยในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ในด้านต่าง ๆ

**การมีส่วนร่วมของบุคลากรด้านสาธารณสุข (Participation of Health Personnel )**

หมายถึง บุคลากรด้านสาธารณสุข ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักโภชนาการ อสม. และผู้ที่มีบทบาทในการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง เช่น ให้ความรู้ด้านต่าง ๆ ให้คำปรึกษาในการปฏิบัติตัว การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การเยี่ยมบ้าน เป็นต้น

**การได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ (To receive Information and News from Various Sources)** หมายถึง การได้ยิน ได้ฟัง ได้ดู ได้อ่านความรู้ด้านโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและการดูแลตนเองจากสื่อทุกชนิด ได้แก่ สื่อวิทยุ โทรทัศน์ เอกสารต่างๆ สิ่งพิมพ์

**แรงจูงใจ (Motivation)** หมายถึง การที่ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้รับการกระตุ้นทั้งจากภายใน คือ ตัวของผู้ป่วยเอง ซึ่งจะเกิดจากการได้เห็น ได้มีประสบการณ์จริงจากตัวอย่างการปฏิบัติตัวที่ดีจากบุคคลอื่น ทำให้ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังอยากปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ในการดูแลตนเอง

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ได้รูปแบบการพัฒนาการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
2. ได้แนวทางจากรูปแบบการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังไปใช้ในการพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ ต่อไป