

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



209140



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการใช้ทฤษฎีความ
สามารถพัฒนาพร้อมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของ
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

THE EFFECTS OF EXERCISE PROMOTION PROGRAMS BY THE APPLICATION OF
SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT FOR PAIN DECREASING AMONG
ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS KNEES IN WANGNAMKHEAW
DISTRICT NAKORN RATCHASIMA PROVINCE

นางชนนีย์ ชุ่มกลาง

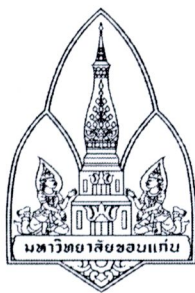
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554



209140



ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความ
สามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของ
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

THE EFFECTS OF EXERCISE PROMOTION PROGRAMS BY THE APPLICATION OF
SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT FOR PAIN DECREASING AMONG
ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS KNEES IN WANGNAMKHEAW
DISTRICT NAKORN RATCHASIMA PROVINCE



นายธนบดี ชุ่มกลาง

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความ
สามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของ
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

นายธนบดี ชุ่มกลาง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

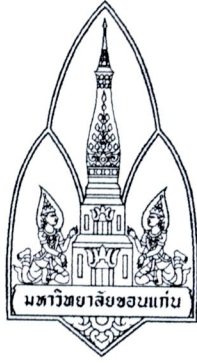
พ.ศ. 2554

**THE EFFECTS OF EXERCISE PROMOTION PROGRAMS BY THE APPLICATION OF
SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT FOR PAIN DECREASING AMONG
ELDERLY WITH OSTEOARTHRITIS KNEES IN WANGNAMKHEAW
DISTRICT NAKORN RATCHASIMA PROVINCE**

MR. THANABODEE CHUMKLANK

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF PUBLIC HEALTH
IN HEALTH EDUCATION AND HEALTH PROMOTION
GRADUATE SCHOOL KHON KHEN UNIVERSITY**

2011



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หลักสูตร

สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อวิทยานิพนธ์: ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎี
ความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของ
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์: นายชนบดี ชุ่มกลาง

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:	รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณี บัญชรหัตถกิจ	ประธานกรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุจิรา ควงสงค์	กรรมการ
	ดร. สุดาวดี กิตติไพนานนท์	กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุจิรา ควงสงค์)

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่นมาดย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

.....

(รองศาสตราจารย์พิษณุ อุตตะมะเวทิน)

รักษาราชการแทนคณบดีคณะสาขารณสุขศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ธนบดี ชุ่มกลาง. 2554. ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการบรรเทาความปวดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผศ.ดร.รุจิรา ดวงสงค์

บทคัดย่อ

209146

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการบรรเทาความเจ็บปวดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 33 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อบรรเทาความเจ็บปวดของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม กิจกรรมประกอบด้วย การบรรยายประกอบ สื่อ การฝึกปฏิบัติ การอภิปรายกลุ่ม การเยี่ยมบ้าน การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน Paired t-test และ Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ การรับรู้ ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลจากผลลัพธ์ การปฏิบัติตัว สูงกว่าก่อนการทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$) ความปวดของข้อเข่าน้อยกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.001$)

Thanabodee Chumklang. 2011. **The Effects of Exercise Promotion Programs by The Apply of Self-efficacy and Social Support for Decreasing Pain Among Elderly with Osteoarthritis Knees in Wangnamkheaw District Nakornratchasama Province.** Master of Public Health Thesis in Health Education and Health Promotion, Graduate School, Khon Kaen University.

Thesis Advisor : Dr. Rujira Duangsong

ABSTRACT

209146

This research is quasi-experimental research and aim to study the effects of exercise promotion programs by the application of Self-efficacy and Social Support for decreasing pain among elderly with osteoarthritis knees in Wangnamkheaw District Nakornratchasama Province. The samples were 66 elderly and divided into two groups, each group was 33 elderly. The experimental group was received an exercise promotion program by the application of Self-efficacy and Social Support for decreasing pain of osteoarthritis of the elderly. The activities comprised of lecture with media, demonstration, training, group discussion, and home visit etc. Data collecting by questionnaires and the data were analyzed as follows: - descriptive data were analyzed by descriptive statistic such as percentage, means, and standard deviation, inferential data were analyzed by simple student t test and paired t test respectively.

The results: after experimented experimental group had mean score of knowledge, self efficacy, outcome expectation, and practice more than before experiment and comparison group significantly ($p < .001$) respectively. Include pain of knee decreased than before and comparison group significantly ($p < .001$).

วิทยานิพนธ์นี้ ขอมอบส่วนดีให้กับบุพการี คณาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความช่วยเหลือ และความกรุณาอย่างยิ่ง จาก ผศ.ดร.รุจิรา ดวงสงค์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รศ.ดร.พรรณี บัญชรหัตถกิจ ประธานกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ รวมทั้ง รศ.ปาริชา นิพพานนท์ ที่กรุณาเป็นกำลังใจ ให้ข้อเสนอแนะ ให้ข้อคิดเห็นในการดูแลและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในงานวิจัยให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณ ดร.สุดาวดี กิตติไพลานนท์ กรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาข้อเสนอแนะ ขอกราบขอพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ พร้อมทั้ง คณาจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการ แก่ผู้วิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ นางนริศรา นิลศิระน้อย ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลวังน้ำเขียวทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการวิจัย ช่วยเป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำ และให้ความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย รวมทั้งให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการทำกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จสิ้น การวิจัย

ขอกราบขอขอบพระคุณ คุณพ่อจรรยา คุณแม่จรัญญา ชุ่มกลาง บิดาและมารดาของผู้วิจัยที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจ รวมทั้งสนับสนุนในการศึกษาตลอดมา และขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ เพื่อนร่วมงาน ทุกคนที่มีได้กล่าวนาม ที่คอยเป็นกำลังใจมาโดยตลอด

ท้ายนี้ขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนทุนในการทำวิทยานิพนธ์ จนสำเร็จด้วยดี

ธนบดี ชุ่มกลาง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามการวิจัย	3
3. วัตถุประสงค์การวิจัย	3
4. สมมติฐานการวิจัย	4
5. ขอบเขตการวิจัย	5
6. คำจำกัดความในการวิจัย	5
7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
1. ผู้สูงอายุ	7
2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม	9
3. การประเมินระดับความปวด	17
4. การออกกำลังกาย	20
5. ทฤษฎีความสามารถตนเอง	29
6. แรงสนับสนุนทางสังคม	35
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
1. รูปแบบการวิจัย	42
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	46
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	47
5. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	51
6. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล	51
7. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	54
8. จริยธรรมในการวิจัย	55
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	56
1. ผลการวิจัย	56
2. การอภิปรายผล	78
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	83
1. สรุปผลการวิจัย	83
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย	84
เอกสารอ้างอิง	86
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก ผลการวิเคราะห์รายชื่อ	90
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	105
ภาคผนวก ค คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม	115
ภาคผนวก ง ภาพการออกกำลังกล้ามเนื้อรอบข้อเข่า	136
ภาคผนวก จ หนังสือรับรองโครงการวิจัย จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	145
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	147
ประวัติผู้เขียน	149

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละคุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	58
ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ของระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลัง การทดลอง	60
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับ โรคข้อเข่าเสื่อมภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน การทดลองและหลังการทดลอง	61
ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับ โรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน การทดลองและหลังการทดลอง	62
ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคข้อเข่าเสื่อม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง	63
ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ ของระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองของ ผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน การทดลองและหลังการทดลอง	64
ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถ ตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	65
ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง	66
ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถ ตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	67
ตารางที่ 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมค่าเฉลี่ยของคะแนนความตั้งใจในการป้องกัน ตนเองจากโรคหัวใจอีกเสบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	67

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 11 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง	68
ตารางที่ 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์จากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	69
ตารางที่ 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์จากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	70
ตารางที่ 14 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์จากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง	71
ตารางที่ 15 จำนวน ร้อยละ ของระดับคะแนนการปฏิบัติตัวในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	72
ตารางที่ 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	73
ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	74
ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง	75

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความปวดของผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	76
ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความปวด ของผู้สูงอายุโรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	77
ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความปวดของผู้สูงอายุ โรคข้อเข่าเสื่อมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังการทดลอง	78

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	ลักษณะของเครื่องมือการประเมินระดับความปวดแบบ มาตรวัดความปวดแบบเป็นตัวเลข	18
ภาพที่ 2	ลักษณะของเครื่องมือการประเมินระดับความปวดแบบ เฟเชียล สเกลส์ (facial scales)	18
ภาพที่ 3	ลักษณะของเครื่องมือการประเมินระดับความปวดแบบ วิช่วลอนาล็อก สเกล	19
ภาพที่ 4	แสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) ปัจจัยส่วนบุคคล (P)	30
ภาพที่ 5	ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	32
ภาพที่ 6	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	33
ภาพที่ 7	กรอบแนวคิดในการวิจัย	41
ภาพที่ 8	รูปแบบการวิจัย	43