

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิทอัพโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง
ในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

หนังสืออ้างอิง
ใช้เฉพาะในห้องสมุด

สุชาดา ภัณฑารักษ์สกุล

31 ก.ค. 2546
167122

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2546

ISBN 974-9602-04-8

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

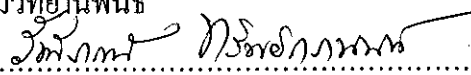
การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำปีการศึกษา 2545

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..........ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชณีกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

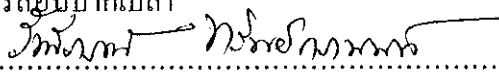
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..........ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชณีกรณ์ ทรัพย์กรานนท์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม)

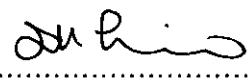
.....กรรมการ

(นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ผกา บุญเรือง)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 28 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2546

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาให้คำปรึกษา และช่วยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร ทรัพย์กรานนท์ ซึ่งเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร ทรัพย์กรานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน และรองศาสตราจารย์ผกา บุญเรือง คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ อาจารย์สุรพงษ์ เจริญบุญยวิวัฒน์ และคุณทัศนีย์ เชื้อมทอง ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความตรงของแบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า และแผนการออกกำลังกายแบบซึ่งงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ คุณอุเทน หลงอุย เจ้าหน้าที่ฝ่ายทดสอบสมรรถภาพ งานวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 1 (จังหวัดระยอง) ที่ได้ให้ความกรุณาในการวัดความยืดหยุ่นของข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัวให้แก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า รวมทั้งคุณวรรณปิณี เวฬุรักษ์ เจ้าหน้าที่กายภาพบำบัด สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางละมุง จังหวัดชลบุรี ที่ได้ให้ความกรุณาในการวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก และข้อไหล่ให้แก่ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซึ่งงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ตลอดจนทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน รวมทั้งเป็นกำลังใจทั้งทางตรงและทางอ้อมในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จด้วยดี

และขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนทุนการวิจัยที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ทบวงมหาวิทยาลัย พ.ศ. 2545 เพื่อการวิจัยในครั้งนี้

43911950 : สาขาวิชา : การพยาบาลผู้สูงอายุ ; พย.ม. (การพยาบาลผู้สูงอายุ)

คำสำคัญ : การออกกำลังกายแบบซิงก/ทฤษฎีความสามารถตนเอง/ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

สุชาดา ภักขารักษ์สกุล : ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า (EFFECTIVENESS OF QIGONG EXERCISE PROGRAM APPLYING SELF-EFFICACY THEORY IN THE ELDERLY WITH DEPRESSION) อาจารย์ที่ปรึกษา : รัชนิกรณ์ ทรัพย์กรานนท์, Ph.D., นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร, Ph.D., ไพรัตน์ วงษ์นาม, ค.ศ., 155 หน้า. ISBN 974-9602-04-8

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลอง ประเภทวัดซ้ำกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรารับานบางละมุง จังหวัดชลบุรี ระหว่างเดือนมิถุนายน ถึงเดือนตุลาคม 2545 จำนวน 15 คน โดยให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้จากการบรรยาย สังเกตตัวแบบจากผู้สูงอายุและวิทยากร มีการออกกำลังกายแบบซิงกร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นเวลา 12 สัปดาห์ รวมทั้งมีการประเมินผลหลังการออกกำลังกาย ได้รับคำแนะนำ และให้กำลังใจ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลอง ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบประเมินภาวะซึมเศร้าซีอีเอส-ดี (CES-D scale) แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งเครื่องมือวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัว โดยแบบประเมินและแบบสัมภาษณ์มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .83, .87 และ .95 ตามลำดับ สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ และวิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมนคูลส์

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัว ในระยะหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ สูงกว่าระยะ

ก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเข่า ข้อศอก ข้อไหล่ ข้อต่อกระดูกสันหลัง และการทรงตัว ในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้ามีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายและความคาดหวังผลดีของการออกกำลังกาย ในระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ และระยะก่อนเริ่มการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	7
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมติฐานการวิจัยและเหตุผลสนับสนุน.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
ขอบเขตของการวิจัย.....	14
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	15
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	18
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
ความช้ำเฝ้าในผู้สูงอาย.....	19
การออกกำลังกายในวัยสูงอาย.....	33
การออกกำลังกายแบบช้ำง.....	40
ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	65
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	67
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
5 สรุปและอภิปรายผล.....	96
สรุปผลการวิจัย.....	96
การอภิปรายผลการวิจัย.....	97
ข้อเสนอแนะ.....	101
บรรณานุกรม.....	104
ภาคผนวก.....	115
ภาคผนวก ก.....	116
ภาคผนวก ข.....	129
ภาคผนวก ค.....	148
ภาคผนวก ง.....	151
ภาคผนวก จ.....	153
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	155

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า จำแนกตามข้อมูลพื้นฐาน ($n = 15$)...	75
2 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า.....	78
3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลองระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance : repeated measure).....	79
4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลองระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls method).....	80
5 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเท้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า.....	81
6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเท้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลองระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance : repeated measure).....	81
7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อเท้าของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลองระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls method).....	82

8	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อศอกของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า.....	83
9	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อศอกของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลอง ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance : repeated measure).....	83
10	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อศอกของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลอง ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls method).....	84
11	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อไหล่ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า.....	85
12	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อไหล่ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลอง ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหนึ่งตัวประกอบแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance : repeated measure).....	85
13	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อไหล่ของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า ในระยะก่อนการทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะก่อนเริ่มการทดลอง ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ระยะการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงพหุคูณแบบนิวแมนคูลส์ (Newman-Keuls method).....	86
14	ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการวัดความยืดหยุ่นของข้อต่อกระดูกสันหลังของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า.....	87