

ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ที่บ้านในผู้ป่วยเปลี่ยนข้อเข่าเทียม

สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มิถุนายน 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน

(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

..... กรรมการ

(อาจารย์คมปกรณ์ ลิ้มปัสุทธิรัชต์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

..... กรรมการ

(อาจารย์คมปกรณ์ ลิ้มปัสุทธิรัชต์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2550

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา

จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ประจำภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2550

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม ประธาน
กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ และอาจารย์
คมปกรณ์ ลิ้มปัสุทธิรัชต์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ให้คำปรึกษา คำแนะนำทางวิชาการ
ที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เสมอมา ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ
ในการปรับปรุงและแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ
ทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือในการวิจัย รวมทั้งให้คำแนะนำและแนวทาง
ที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์กิตติคุณนายแพทย์
เสก อักษรานุเคราะห์ ที่เอื้อเฟื้อให้ใช้เครื่องมือในการทำวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและพยาบาลประจำตึกจุฬารัตน 2 โรงพยาบาลชลบุรี ที่ให้
ความกรุณาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอขอบคุณผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมที่ให้
ความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา

44922078: สาขาวิชา: การพยาบาลชุมชน; พย.ม.(การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ: ทฤษฎีความสามารถตนเอง/ การรับรู้ความสามารถตนเอง/ ความคาดหวัง
ในความสามารถตนเอง/ การทำกิจวัตรประจำวัน/ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา/
เปลี่ยนข้อเข่าเทียม

สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา: ผลของการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองในการส่งเสริม
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาที่บ้านในผู้ป่วยเปลี่ยนข้อเข่าเทียม (EFFECTS OF THE APPLICATION
OF SELF-EFFICACY THEORY IN HOME-BASED LEG MUSCLE EXERCISE PROMOTION
ON PATIENTS WITH TOTAL KNEE REPLACEMENT) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์:
วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณมา จันทน์ประเสริฐ, ศ.ค., กมลปรกรณ์ ลิ้มปัสุทธิรัชต์, วท.ม.
130 หน้า. ปี พ.ศ. 2550.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริม
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อขาในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม โดยการประยุกต์ทฤษฎี
ความสามารถตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยหญิงที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม ณ ห้องผ่าตัด
โรงพยาบาลชลบุรี ระยะกลับไปอยู่บ้าน จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และ
กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา
ที่บ้าน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ดำเนินกิจวัตรประจำวันตามปกติ
วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ด้วยแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย
กล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกาย และการทำกิจวัตรประจำวัน โดยศึกษา
ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2548 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจง
ความถี่ ร้อยละและการทดสอบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test) ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้
ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา
และการทำกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วยกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

44922078: MAJOR: COMMUNITY NURSING; M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEYWORDS: SELF-EFFICACY THEORY/ SELF-EFFICACY/ EXPECTED OUTCOME/
FUNCTIONAL ABILITIES/ LEG MUSCLE EXERCISE/ TOTAL KNEE
REPLACEMENT

SUPAPORN LERDRUAMPATTANA: EFFECTS OF THE APPLICATION OF
SELF- EFFICACY THEORY IN HOME-BASED LEG MUSCLE EXERCISE PROMOTION
ON PATIENTS WITH TOTAL KNEE REPLACEMENT. THESIS ADVISORS: WANNIPA
ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H., KHOMPAKORN
LIMPASUTIRACHATA, M.Sc. 130 P. 2007.

The purpose of this quasi-experimental study was to examine effects of the application of self- efficacy theory in home-based leg muscle exercise promotion on patients with total knee replacement. The researcher developed home-based leg muscle exercise promotion program based on self-efficacy theory. The sample included 20 female patients, 10 in experimental group and 10 in control group. The experimental group participated in a four-week home-based leg muscle exercise promotion program from November 2005 to October 2006. Pretest and posttest were administerd. The research instruments included 1) Perceived Self-Efficacy Scale, 2) Outcome Expectation Scale, 3) Modified WOMAC Scale and 4) a personal data sheet. Frequency, percentage distribution and Mann-Whitney U Test were applied for analyzing the data. The results of the study showed that perceived self-efficacy on home-based leg muscle exercise, expected outcome on home-based leg muscle exercise and functional abilities of the experimental group were significantly better than those of the control group at the p level of .05.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	7
สมมติฐานของการวิจัย	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
โรคข้อเข่าเสื่อม	11
การฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม	17
การออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา	21
ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	29
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	34
การทดลอง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	39
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	41
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
4 ผลการวิจัย	44
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	44
ตอนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขาและการทำกิจวัตรประจำวัน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	46
ตอนที่ 3 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อขา ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อขา และการทำกิจวัตรประจำวัน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง ด้วยการทดสอบแมน-วิทนีย์....	48
5 สรุปและอภิปรายผล	50
สรุปผลการวิจัย	51
อภิปรายผล	52
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	53
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	53
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก	62
ภาคผนวก ข	67
ภาคผนวก ค	69
ภาคผนวก ง.....	73
ภาคผนวก จ.....	118
ภาคผนวก ฉ	127
ประวัติย่อของผู้วิจัย	130

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพสมรส รายได้ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว อาชีพ และการออกกำลังกาย	45
2 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายก่อนทดลอง และหลังทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งค่าเฉลี่ยของผลต่าง	46
3 คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายก่อนทดลอง และหลังทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งค่าเฉลี่ยของผลต่าง	47
4 คะแนนเฉลี่ยการทำกิจวัตรประจำวัน ก่อนทดลองและหลังทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งค่าเฉลี่ยของผลต่าง	48
5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผลต่างการรับรู้ความสามารถตนเอง หลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test).....	48
6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผลต่างความคาดหวังผลจากการ ออกกำลังกายก่อนและหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)	49
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผลต่างการทำกิจวัตรประจำวัน หลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test).....	49
8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการ ออกกำลังกายก่อนและหลังทดลองในกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งค่าเฉลี่ยของผลต่าง.....	119
9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคาดหวังผลจากการออกกำลังกาย ก่อนและหลังทดลองในกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งค่าเฉลี่ยของผลต่าง	120
10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการทำกิจวัตรประจำวันก่อนและ หลังทดลองในกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งค่าเฉลี่ยของผลต่าง	121
11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการรับรู้ความสามารถ ตนเอง ในการออกกำลังกายก่อนและหลังทดลองรายข้อ	122
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนความคาดหวังผลจาก การออกกำลังกายก่อนและหลังทดลองรายข้อ	123

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลของคะแนนการทํากิจวัตรประจำวัน ก่อนและหลังทดลองรายข้อ.....
124	
14	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกล้ามเนื้อ 125
15	ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบสัมภาษณ์ความคาดหวังผลจากการออกกำลังกล้ามเนื้อ 126

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น.....	30
3 รูปแบบการวิจัย.....	34
4 ขั้นตอนการวิจัย	42