

ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรม
การออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

จากุพจน์ เอี่ยมศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

กรกฎาคม 2549

ISBN 974-502-808-8

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ จาญพจน์ เอี่ยมศิริ จบนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา
ได้

อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)
..... กรรมการ
(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)
..... กรรมการ
(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนัญชิตาคุณฤ์ ทูลศิริ)
..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
..... กรรมการ
(นายแพทย์กฤษฏา บานชื่น)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
วันที่ 12 เดือน 11 ปี พ.ศ. 2549

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง ต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกทราบซึ่งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความกรุณาในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลบางคล้า หัวหน้าสถานีนอนามัยตำบลบางพระ หัวหน้าสถานีนอนามัยตำบลหัวไทร ที่ได้ให้ความกรุณาในการเก็บข้อมูลและขอขอบคุณผู้ป่วยเบาหวานและผู้ดูแลที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนวิชาความรู้ ปลุกฝังความอดทน และความมุ่งมั่นทางการศึกษา ขอขอบคุณ ทุกคนในครอบครัว เพื่อน ๆ ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน รวมทั้งท่านอื่น ๆ ที่มีได้เอื้อนามทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

จากุพจน์ เอี่ยมศิริ

45912072: สาขาวิชา: การพยาบาลชุมชน; พย.ม.(การพยาบาลชุมชน)

คำสำคัญ: สมรรถนะแห่งตน/ การสนับสนุนทางสังคม/ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากพจน์ เอี่ยมศิริ: ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมใน
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน (EFFECTS OF SELF-
EFFICACY ENHANCEMENT AND SOCIAL SUPPORT ON EXERCISE BEHAVIOR OF
NON-INSULIN DEPENDENT DIABETES MELLITUS PATIENTS) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยา
นิพนธ์: สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ศ.ค., วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D. (Nursing), 141 หน้า, ปี
พ.ศ.2549. ISBN 974-502-808-8

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเพิ่มสมรรถนะ
แห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่ง
อินซูลิน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่ง
อินซูลิน อายุระหว่าง 35-65 ปี มีระดับน้ำตาลในเลือดก่อนอาหารเช้าอยู่ในช่วง 100-250 มิลลิกรัม/
เดซิลิตร ในช่วง 3 เดือนก่อนการทดลอง รักษาด้วยการรับประทานยา คัดเลือกโดยวิธีจับคู่โดยใช้
เพศและอายุ เป็นตัวกำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน วัดผลโดยใช้แบบ
สัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนการทดลองและหลังการ
ทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมเป็นระยะเวลา
8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลแบบปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทาง
สถิติสังคมศาสตร์ สถิติที่ใช้คือ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่ง
คะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายใช้สถิติการทดสอบแมน-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test) และ
คะแนนระดับน้ำตาลในเลือดใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบว่าผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมทำให้
กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
ภายหลังการทดลอง ดังนั้นแนวทางของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม
จึงควรนำไปใช้ในการเพิ่มพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ที่จะนำไปสู่การลดระดับน้ำตาลในเลือด
ของผู้ป่วยเบาหวาน

45912072: MAJOR: COMMUNITY NURSING; M.N.S. (COMMUNITY NURSING)

KEYWORDS: SELF-EFFICACY/ SOCIAL SUPPORT/ EXERCISE BEHAVIOR

JATUPAT EAMSIRI: EFFECTS OF SELF-EFFICACY ENHANCEMENT AND SOCIAL SUPPORT ON EXERCISE BEHAVIOR OF NON-INSULIN DEPENDENT DIABETES MELLITUS PATIENTS. THESIS ADVISORS: SUWANNA CHANPRASEART, Dr.P.H., WANNIPA ASAWACH ISUWIKROM, Ph.D. (Nursing), 141 P. 2006. ISBN 974-502-808-8

The purpose of this research was to study the effects of self-efficacy enhancement and social support on exercise behavior of non-insulin dependent diabetes mellitus patients. The sample consisted of non-insulin dependent mellitus patients, 35-65 years old, fasting blood sugar 100-250 mg% in 3 months before study, and taking medicines. Gender and age were matched to random select 20 samples in to the experimental group and other 20 samples to the control group. Measurement was made using interviewing of their exercise behavior and checking for the fasting blood sugar level. pre and post the experiment. The experimental received the programe for enhancement self-efficacy and improvement social support for 8 weeks. The statistics used for data analysis were frequency, percentages, means, standard deviation, Mann-Whitney U test, and ANCOVA.

The results shown that the experimental group had better exercise behavior than the control group with the statistical significance ($p < .05$). The experimental group decrease level of fasting blood sugar with no statistical significance ($p < .05$). The results of this research, could be used as a guideline to increase exercise behavior and to decrease fasting blood sugar of diabetes mellitus patients.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
แนวคิดเกี่ยวกับโรคเบาหวาน.....	10
พฤติกรรม การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน.....	22
การออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือด.....	34
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....	36
การสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย.....	42
การเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมใน	
พฤติกรรม การออกกำลังกายและระดับน้ำตาลในเลือด.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
รูปแบบการวิจัย.....	50

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	57
การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	59
4 ผลการวิจัย.....	62
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	62
การเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	67
การเปรียบเทียบความแตกต่างระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	68
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	70
สรุปผลการวิจัย.....	70
การอภิปรายผล.....	72
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	76
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	76
บรรณานุกรม.....	78
ภาคผนวก.....	88
ภาคผนวก ก สำเนาหนังสือขออนุญาตในการดำเนินวิจัย.....	89
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ.....	93
ภาคผนวก ค การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง/ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	95
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล.....	98
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	141

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	63
2 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	66
3 เปรียบเทียบผลต่าง(ก่อนและหลังการทดลอง)ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบแมน-วิทนี ยู (Mann-Whitney U test).....	67
4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลองด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม(ANCOVA)...	68

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในสมรรถนะและความคาดหวังต่อผลลัพธ์.....	37
3	ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในสมรรถนะและความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ต่อพฤติกรรมและสภาพจิตใจของบุคคล.....	38
4	รูปแบบการวิจัย.....	50
5	การสรุปขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม.....	60