

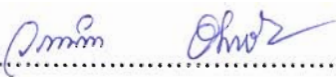
ผลของโปรแกรมกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแอโรบิกและระดับน้ำตาลในเลือด
ของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน

ปัทมสร กิตติพิรุณ

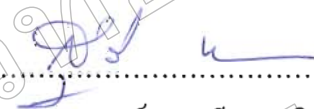
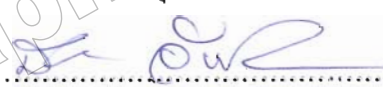
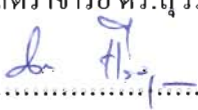
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
มิถุนายน พ.ศ. 2555
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ปกัสสร กิตติพิรัชต์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย
บูรพาได้

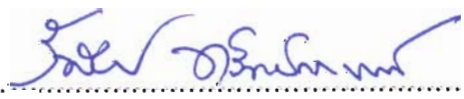
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม)
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ จันทน์ประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุลิตา ทองวิเชียร)
.....กรรมการ
(ดร.วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม)
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณ จันทน์ประเสริฐ)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาวนา กิริติคุณวงศ์)

คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

.....คณบดีคณะพยาบาลศาสตร
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชณีภรณ์ ทรัพย์กรานนท์)
วันที่ 12 เดือน 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2555

ประกาศคุณูปการ

ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ และ รองศาสตราจารย์ ดร.สุลธิ ทองวิเชียร ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะให้กำลังใจ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุง แก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยเบาหวานทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชน พี่ ๆ น้อง ๆ โรงพยาบาลอ่าวอุดมทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ปรียญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน รวมทั้งท่านอื่นที่ไม่ได้เอ่ยนาม

กราบขอบพระคุณคุณพ่อ คุณแม่ ทุก ๆ คนในครอบครัว และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีลคนาวีระ ที่เป็นกำลังใจ ให้ฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง จนทำให้การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ปภัตสร กิตติพิรชล

49924031: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง/ พฤติกรรมการออกกำลังกายแวงแขน/ ระดับน้ำตาลในเลือด/ ผู้ป่วยเบาหวาน

ปัทสสร กิตติพิรชล: ผลของโปรแกรมกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแวงแขนและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน (EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM ON ARM SWING EXERCISE BEHAVIOR AND BLOOD SUGAR OF DIABETIC PATIENTS IN COMMUNITY) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ศ.ด. 113 หน้า, 2555.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแวงแขนและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานในเขตตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีจับคู่ ตามอายุ เพศ และระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน ได้กลุ่มละ 50 คน ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกำกับตนเอง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายแวงแขนในผู้ป่วยโรคเบาหวาน และการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยการใช้สถิติการแจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และในกลุ่มทดลองทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลองระหว่างผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแวงแขนสม่ำเสมอ และผู้ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแวงแขนไม่สม่ำเสมอ ด้วยสถิติการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent t-test)

ผลการทดลองพบว่า หลังการทดลอง ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงมากกว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายไม่สม่ำเสมออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนจึงควรประยุกต์โปรแกรมกำกับตนเองในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานมีการออกกำลังกายแวงแขนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

49924031: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S. (COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORDS: SELF-REGULATION/ ARM SWING EXERCISE BEHAVIOR/ BLOOD SUGAR/ DIABETIC PATIENTS

PAPHATSON KITTIPEERACHOL: EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM ON ARM SWING EXERCISE BEHAVIOR AND BLOOD SUGAR OF DIABETIC PATIENTS IN COMMUNITY. ADVISORY COMMITTEE: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H. 113 P. 2012.

The objective of this quasi-experimental research was to examine the effects of self-regulation program on arm swing exercise behavior and blood sugar levels of diabetic patients in Tung Sukla Tumbon, Sriracha District, Chonburi province. The samples included diabetic patients whose qualifications met the set criteria. Fifty subjects were randomly assigned and separated into experiment and control groups using match-paired by age, sex, and period of disease. The experimental group received self-regulation program for 12 weeks. The research instruments included a personal data interview, an interview for arm-swing exercise behavior, and blood examination. The demographic data were analyzed through frequency, percentage, means and standard deviation. To compare mean differences of blood sugar levels between pre and post test between experimental group and control group, and also in regular exercise group and non-regular exercise group were analyzed through independent t-test.

The results revealed that after the experiment, the level of blood sugar of those in the experimental group was more decreased than those in the control group with the significant level of .05. Blood sugar levels in those who had regular exercise were more decreased than those who had non-regular exercise. Therefore, community nurse practitioners should apply the self-regulation program to promote regular exercise in diabetic patients in order to control their blood sugar efficiently.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
โรคเบาหวานชนิดที่ 2.....	8
บทบาทพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนในการดูแลผู้ป่วยผู้ป่วยเบาหวานในชุมชน.....	19
การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
พฤติกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	32
แนวคิดการกำกับตนเอง.....	38
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	49
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	58

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	59
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	59
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายแอ่งแขน.....	60
ตอนที่ 3 ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	63
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยผลต่างระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	63
ตอนที่ 5 ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแอ่งแขนสม่ำเสมอ และกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแอ่งแขนไม่สม่ำเสมอก่อนและหลังการทดลอง.....	64
ตอนที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลต่างคะแนนเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแอ่งแขนสม่ำเสมอและกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแอ่งแขนไม่สม่ำเสมอ.....	64
5 สรุปและอภิปรายผล.....	66
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล.....	67
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	69
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	70
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	82
ภาคผนวก ก.....	83
ภาคผนวก ข.....	85
ภาคผนวก ค.....	89
ภาคผนวก ง.....	93
ภาคผนวก จ.....	103
ภาคผนวก ฉ.....	106
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	113

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 การประยุกต์แนวคิดกำกับตนเองในโปรแกรมกำกับตนเอง.....	46
2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน	60
3 จำนวน ร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความถี่ ความหนัก ความนานของคะแนน พฤติกรรมการออกกำลังกายแวกซ์แซน หลังการทดลอง.....	61
4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนพฤติกรรมการ ออกกำลังกายแวกซ์แซนของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง.....	62
5 จำนวน ร้อยละ ของระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายแวกซ์แซนของกลุ่ม ทดลองหลังการทดลอง.....	62
6 ค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง.....	63
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างของระดับน้ำตาลในเลือดก่อนและหลัง การทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	64
8 ค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแวกซ์แซน สม่ำเสมอ และกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแวกซ์แซนไม่สม่ำเสมอก่อนและหลัง การทดลอง.....	64
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างของระดับน้ำตาลในเลือดหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายแวกซ์แซนสม่ำเสมอ และกลุ่มที่มี พฤติกรรมออกกำลังกายแวกซ์แซนไม่สม่ำเสมอ.....	65
10 ค่าเฉลี่ยและผลต่างระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง.....	90

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University