

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากคณาจารย์ จึงขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ บุญเชียง ดร.จิตติมา กัตัญญ ดร.วันทนี ชวพงศ์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆและให้กำลังใจ จนวิทยานิพนธ์สำเร็จได้โดยสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ณรงค์ ณ เชียงใหม่ รองศาสตราจารย์วาสนา จันทร์สว่าง และคณาจารย์ภาควิชา สาธารณสุขศาสตร์ ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้จนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบพระคุณนายแพทย์อนุชาติ ฆานะสารวุฒิ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นายแพทย์พยุพล ศรีอภัย ประจำกลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลลำพูน คุณสุภารัตน์ วาวงศ์ โภชนากร ประจำโรงพยาบาลลำพูน คุณอรวรรณ ดันติวงศ์โกศรี ประจำสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำพูน ที่ได้กรุณาเป็นวิทยากร และขอขอบพระคุณนายแพทย์โกภิน ศักรินทร์กุล นายแพทย์ชำนาญการประจำโรงพยาบาลลำพูน คุณณนอมขวัญ พุกษาพิทักษ์กุลและคุณจำเรียง อุตสาหกรรมรัตน์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการประจำโรงพยาบาลลำพูน ผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือและให้คำแนะนำที่ดี และได้กรุณาเป็นวิทยากร ขอขอบพระคุณ คณะทำงานเทศบาลตำบลต้นธง และผู้นำชุมชนที่สนับสนุนและมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมและขอขอบคุณเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสันมะนะทุกท่านที่ร่วมกิจกรรมพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานตลอดการวิจัย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้สนับสนุนที่ดีเสมอมาคือ บิดา มารดา สามี บุตร และญาติ พี่น้องทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ เป็นที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาต่อในครั้งนี้ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี คุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบบูชาพระคุณบุพการี บูรพาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการศึกษาตลอดมา

อัมพร ไวยโกลา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญแผนภูมิ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
สมมุติฐานการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน.....	8
การคัดกรองโรคเบาหวาน.....	16
การออกกำลังกาย.....	20
การบริโภคอาหาร.....	24
การจัดการด้านอารมณ์.....	26
แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถแห่งตน.....	32
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป.....	53
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักร่างกายในกลุ่มทดลอง.....	56
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลอง.....	58
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลอง.....	60
ตอนที่ 5 แบบบันทึกการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน.....	62
5 สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผล.....	65
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	69
บรรณานุกรม.....	70
ประวัติผู้วิจัย.....	74
ภาคผนวก.....	75
ภาคผนวก ก	76
ภาคผนวก ข	82
ภาคผนวก ค	87
ภาคผนวก ง	89
ภาคผนวก จ	92
ภาคผนวก ฉ	98
ภาคผนวก ช	102

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละในกลุ่มทดลองข้อมูลทั่วไป.....	53
4.2 ค่าน้ำหนักในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	56
4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยน้ำหนักในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	57
4.4 ค่าดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	58
4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	59
4.6 ค่าน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง.....	60
4.7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การทดลอง.....	61
4.8 เปรียบเทียบความเชื่อในความสามารถแห่งตน.....	62
4.9 เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน..	62

สารบัญแผนภูมิ

ภาพที่		หน้า
2.1	ความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและ ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้น.....	33
2.2	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น..	34
2.3	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	36
3.1	การทดลอง.....	44

