

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหาร  
ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2



สุกาญจน์ อยู่คง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)  
สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2558

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ผลของ โปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2  
EFFECTS OF SELF – REGULATION PROGRAM ON DIET CONTROL FOR PATIENTS WITH  
TYPE 2 DIABETES

สุกาญจน์ อยู่คง 5436842 PPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: มลีนี สมภพเจริญ, ปร.ค., ธาราดล เก่งการพานิช, พบ.ม.,  
ทัศนีย์ รวีวารกุล, Ph.D.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหารของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เข้ารับการรักษาในสถานีกาชาดที่ 2 กรุงเทพมหานคร และไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ รูปแบบการวิจัยเป็นแบบทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-group pre-test post-test experiment) กลุ่มทดลอง จำนวน 28 คน เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง กิจกรรมการทดลองประกอบด้วย การบรรยายประกอบสไลด์ การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะเลือกรับประทานอาหาร การใช้ตัวแบบทั้งมีชีวิตและตัวแบบสัญลักษณ์ ระยะเวลาในการทดลองนาน 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร และพฤติกรรมการควบคุมอาหารด้วยสถิติ Paired Samples t-test ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการกำกับตนเอง มีผลทำให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ รับรู้ความสามารถตนเอง ( $p < 0.001$ ) มีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร ( $p < 0.001$ ) และมีพฤติกรรมการควบคุมอาหาร ซึ่งดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการกำกับตนเองมีผลทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มีพฤติกรรมการควบคุมอาหารดีขึ้น ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย โปรแกรมการกำกับตนเองนี้สามารถนำรูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ เพื่อการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ เพื่อควบคุมและยังสามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้อีกด้วย

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง / การควบคุมอาหาร /ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

**EFFECTS OF SELF-REGULATION PROGRAM ON DIET CONTROL FOR PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES**

**SUKAN YOUKONG 5436842 PPH/M**

**M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES**

**THESIS ADVISORY COMMITTEE: MALINEE SOMPOPCHAROEN, Ph.D., THARADOL KENGGANPANICH, M.A., TASSANEE RAWIWORRAKUL, Ph.D.**

**ABSTRACT**

The purpose of this quasi experimental research was to study self-regulation program on diet control for patients with type 2 diabetes that were unable to control blood glucose and were treated at Red Cross station 2, Bangkok. The methodology was one-group pre-test and post-test design experiment of 28 patients who had joined self-regulation program. The self – regulation program consisted of providing nutrition knowledge with slides presentation, group discussion, practical skill for food selection and applied both life and symbolic models in 8 weeks. Data was collected by questionnaires. The statistics were analyzed by percentage, mean and standard deviation. Paired samples t-test was used to compare between average before and after participating a self regulation program. The results of this study showed that samplings have increased in self-perception efficiency ( $p<0.001$ ), outcome expectancy ( $p<0.001$ ) and self-regulation on diet control behavior. These results showed that a self-regulation program regulates diet behavior of type 2 diabetes patients. This research suggested applying the self-regulation program to regulate diet cannot control blood glucose of diabetes patients and protect from complications from diabetes.

**KEY WORDS: SELF-REGULATION PROGRAM / DIET CONTROL / TYPE 2 DIABETES**

137 pages