

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2

**ผู้เขียน** นางสาวกัญญา สุขะมั่ง

**ปริญญา** พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พวงพยอม ปัญญา กรรมการ

#### บทคัดย่อ

โรคเบาหวานเป็นภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง หากผู้ที่เป็นเบาหวานไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ จะส่งผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆตามมา การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่ผู้ที่เป็นเบาหวานมักไม่มีการออกกำลังกาย อาจเนื่องจากขาดแรงจูงใจ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีการสุ่มเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่เป็นเบาหวานที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลสามงา จังหวัดตาก ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2550 เลือกกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 30 ราย ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป 2) เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด รุ่น Medisense Optium 3) โปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกาย 4) แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ประกอบด้วยแบบวัดการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกายและแบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย 5) คู่มือการปฏิบัติตัวและการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวาน 6) แผ่นซีดีบันทึกประสบการณ์การออกกำลังกายของตัวแบบผู้ที่เป็นเบาหวาน และ 7) สมุดบันทึก

การเดินออกกำลังกายของผู้ที่เป็นเบาหวาน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ สถิติวิลคอกสันและ สถิติแมนวิทนีชยู ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

1. ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองหลังได้รับการสร้างเสริมแรงงูใจในการออกกำลังกายต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมสร้างเสริมแรงงูใจในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

2. ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมสร้างเสริมแรงงูใจในการออกกำลังกายต่ำกว่าของกลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการสร้างเสริมแรงงูใจในการออกกำลังกายทำให้ผู้ที่เบาหวานชนิดที่ 2 มีการเดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จึงควรนำไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลผู้ที่เบาหวานเหล่านี้ต่อไป

<b>Thesis Title</b>	Effect of Exercise Motivation Promotion Program on Blood Sugar Level Among Persons with Type 2 Diabetes		
<b>Author</b>	Miss Kanya Suyamang		
<b>Degree</b>	Master of Nursing Science (Adult Nursing)		
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Assistant Professor Dr. Taweeluk Vannarit		Chairperson
	Assistant Professor Dr. Paungpayom Panya		Member

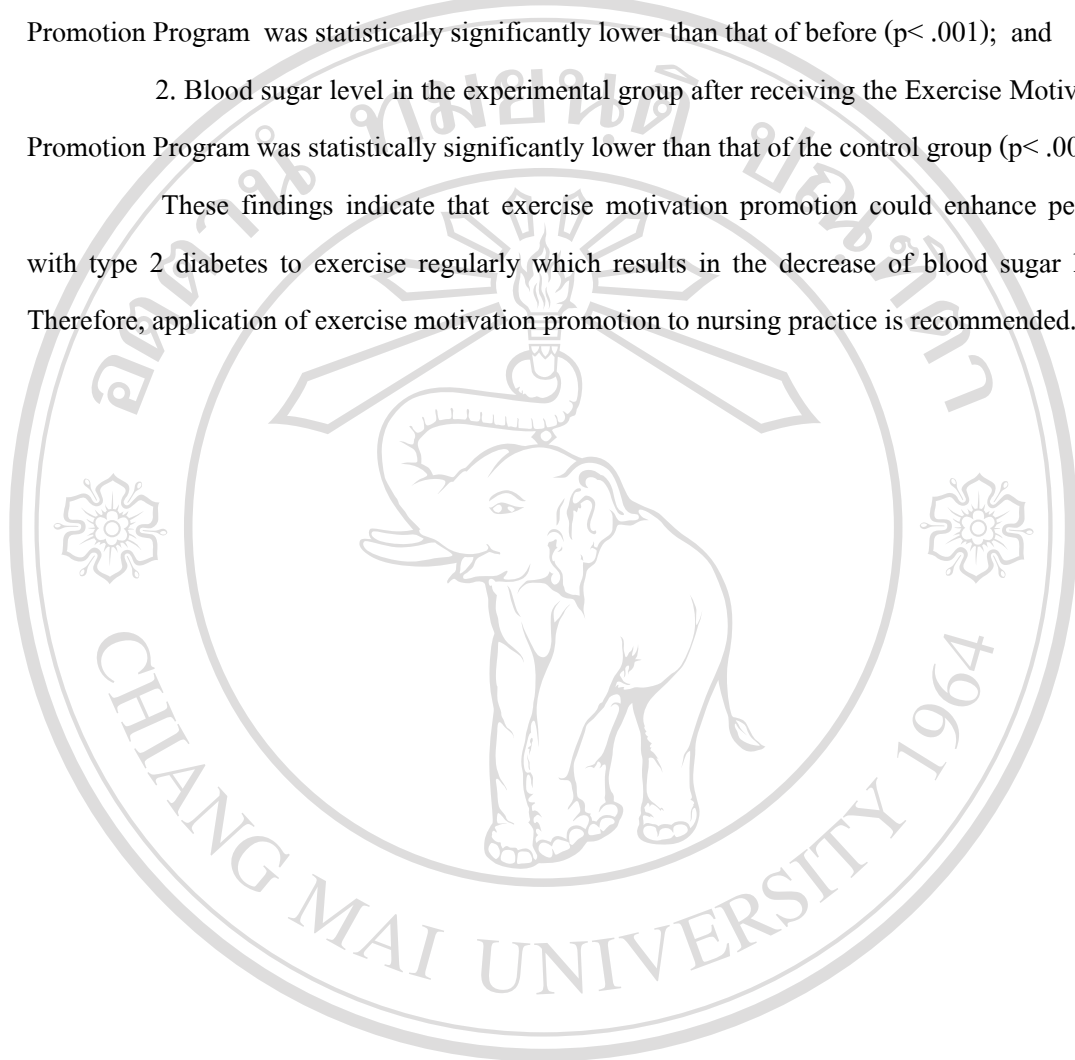
### ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic illness. If persons with diabetes are unable to control their blood sugar level, it will lead to diabetic complications. Exercise is one means to control blood sugar. However, most persons with diabetes do not exercise probably because of lack of motivation. The purpose of this experimental randomized controlled trial study was to examine the effect of Exercise Motivation Promotion Program on the blood sugar level of persons with type 2 diabetes. The subjects included 30 patients who attended the Diabetic Clinic in the Out Patient Department, Samngao hospital, Tak province, during May to October 2007. They were purposively selected and randomly assigned into the control and the experimental groups equally, 15 in each group. The research instruments composed of: 1) Demographic Data Recording Form, 2) glucometer (Medisense Optium), 3) the Exercise Motivation Promotion Program, 4) factor influencing motivation for exercise assessment forms included Self-Efficacy for Exercise Scale (SEES) and the Outcome Expectations for Exercise Scale (OEES), 5) self-care and exercise Handbook for persons with type 2 diabetes, 6) the CD regarding exercise experience of persons with diabetes, and 7) the exercise recording form. Data were analyzed by using descriptive statistics, one-way repeated measure ANOVA, Wilcoxon signed – ranks test and Mann-Whitney -U- test.

The results of this study revealed that:

1. Blood sugar level in the experimental group after receiving the Exercise Motivation Promotion Program was statistically significantly lower than that of before ( $p < .001$ ); and
2. Blood sugar level in the experimental group after receiving the Exercise Motivation Promotion Program was statistically significantly lower than that of the control group ( $p < .001$ ).

These findings indicate that exercise motivation promotion could enhance persons with type 2 diabetes to exercise regularly which results in the decrease of blood sugar level. Therefore, application of exercise motivation promotion to nursing practice is recommended.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved