

<b>ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์</b>	โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน	
<b>ชื่อผู้เขียน</b>	นางพิไลวรรณ ขอดประสิทธิ์	
<b>ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต</b>	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ	
<b>คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์</b>	อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	ประธานกรรมการ
	อาจารย์จุฑารัตน์ บวรสิน	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์อุเทน ปิณโญ	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มประชากรเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ที่มาตรวจรักษา ณ โรงพยาบาลเชิงราชประชานุเคราะห์ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การรับประทานยา และการตรวจตามนัด ดีวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม การออกกำลังกาย การรับประทานยา ดีวกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านการตรวจตามนัดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

<b>Thesis Title</b>	Health Behaviors Modification Program for Self-caring of Non-insulin Dependent Diabetes Mellitus Patients		
<b>Author</b>	Mrs. Pilaiwan Yodprasit		
<b>M.Ed.</b>	Health Promotion		
<b>Examining Committee</b>	Lect. Dr.Kasem	Nakornkhet	Chairman
	Lect.Chutarut	Borwornsin	Member
	Assoc. Prof. Uthen	Panyo	Member

#### **Abstract**

The purposes of this study were to compare self care behaviours of Non-insulin Dependent Diabetes Mellitus patients (NIDDM) before and after participating in "Health Behaviour Program on Self Care." The patients of 60 NIDDM were divided equally into experimental group and controlled group and has been treated at Chiang Rai Prachanucroa Hospital for 12 weeks.

The findings were as follows :

1. After participating the program, it was revealed that self-care behaviors of the experimental group had improved significantly both in the total self-care behaviors score as well as in the individual categories named as food and drink consumption exercise medications and follow-up.

2. Comparing between the two groups, it was revealed that the experimental group shown a significance high scores in the total self-care behaviors and in the categories of food and drink consumption, exercise and medications while the follow-up categories was not found significantly different between the two groups.