

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกในประชาชนวัยกลางคน
ผู้วิจัย	รศ.ภา จอปา
ประธานที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สันตยากร
กรรมการที่ปรึกษา	ดร.ปกรณ์ ประจันบาน นายแพทย์นพดล วณิชชากร
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ พย.ม. สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2553
คำสำคัญ	โปรแกรมการจัดการตนเอง กลุ่มอาการเมตาบอลิก วัยกลางคน

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดซ้ำ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิกในประชาชนวัยกลางคน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลด้านสุขภาพตามปกติ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง ประกอบด้วยการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การติดตามตนเอง 3) การประเมินตนเอง 4) การเสริมแรงตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนา วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measure design) และการทดสอบค่าทีที่เป็นอิสระจากกัน (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก ค่าเฉลี่ยรอบเวร ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4, 8 และ 12 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมกลุ่มอาการเมตาบอลิก ค่าเฉลี่ยรอบเวร หลังเริ่มทดลอง 4 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 12 สัปดาห์ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
3. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับไตรกลีเซอไรด์ ระดับเอช-ดี-แอล โคเลสเตอรอล ระดับความดันโลหิต และ ระดับน้ำตาลในเลือด หลังการทดลองของดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

Title EFFECTS OF SELF-MANAGEMENT PROGRAM ON CONTROLLING METABOLIC SYNDROME AMONG MIDDLE AGE PEOPLE

Author Ratchada Jopa

Advisor Assistant Professor Chanjar Suntayakorn, RN, Ph.D.

Co-Advisor Pakorn Prachanban, Ph.D.
Noppadon Wanitchakorn, MD.

Academic Paper Thesis M.N.S. in Community Nurse Practitioner, Naresuan University, 2010

Keywords Self-Management Program, Metabolic Syndrome, Middle Age People

ABSTRACT

This study was based on the experimental research methodology. The purpose of the study was to compare the effects of self-management program on controlling metabolic syndrome among middle age people. The control and experimental group consisted of 30 samples in each group. The experimental group was designed to join the self-management program, While the control group received general health care. The intervention developed by the researcher consisted of 4 steps: 1) goal setting 2) self monitoring 3) self evaluation, and 4) self reinforcement. The statistical devices used in data analysis were descriptive statistics, repeated-measure analysis of variance and t-test Independent.

The results revealed that:

1. Behaviors and waist circumference on controlling metabolic syndrome of the experimental group before implementation, 4 weeks, 8 weeks and 12 weeks at were differences the .001 level of significance.

2. Behaviors and waist circumference of the experimental group after implementation 4 weeks, 8 weeks and 12 weeks at were statistically better than control group at the .001 level of significance.

3. Triglycerides, HDL-C, Blood pressure and Fasting plasma glucose of the experimental group after implementation the program were statistically better than control group at the .001 level of significance.

