

การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเอง
ของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3
ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

เกษม ฝืดสูงเนิน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

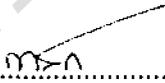
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ขออนุมัติวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอสำนั จังหวัดลพบุรี เสนอโดย นายเกษม เขียดสูงเนิน เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา ยุทธศาสตร์การพัฒนา


.....รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา

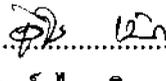
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์โอกาส)

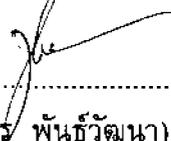
วันที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2550

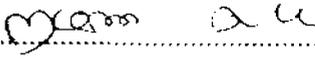
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาสัก เต๊ะชันหมาก)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุไร เงินงอก)


.....กรรมการ
(นางจุฑาพร พันธุ์วัฒนา)


.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(ดร.กฤษณา ศิริวิบูลยกิจ)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อุไร เงินอก นางจุฑาทพร พันธุ์วัฒนา
ชื่อนักศึกษา	เกษม เฝียดสูงเนิน
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน 2) แสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน และ 3) พัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้ป่วยโรคเบาหวานซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจนสามารถพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ ดังนั้น จึงเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยใช้แนวทางการรักษาโรคเบาหวาน ซึ่งประกอบด้วย ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เจตคติต่อการดูแลตนเอง พฤติกรรมการปฏิบัติตัว การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยาให้ถูกขนาดและถูกเวลาตามแผนการรักษาของแพทย์ เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ป่วยโรคเบาหวานส่วนใหญ่ขาดความรู้ ความเข้าใจเรื่องโรคเบาหวาน โดยเฉพาะเรื่องสาเหตุการเกิดโรค ภาวะแทรกซ้อนของโรคเบาหวาน และการรักษาโรคเบาหวาน ผู้ป่วยมีพฤติกรรมกรรมการควบคุมอาหารที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีการเลือกประเภทและกำหนดปริมาณอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง ผู้ป่วยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง คือส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย ในส่วนที่ออกกำลังกายยังปฏิบัติได้ไม่ถูกต้อง และผู้ป่วยมีพฤติกรรมรับประทานยาที่ไม่ถูกต้อง คือ รับประทานยาไม่ถูกขนาดและเวลา เมื่อลืมรับประทานยาไม่รู้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไร และส่วนใหญ่เคยรับประทานยาสมุนไพรหลายชนิดเพื่อรักษาโรคเบาหวาน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาคือการขาดความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องชัดเจนเรื่องโรคเบาหวาน และการขาดความตระหนักในความสำคัญของการพัฒนา

พฤติกรรม การดูแลตนเองให้เหมาะสมกับสภาวะของโรคเบาหวานที่ตนเองเป็นอยู่ โดยเฉพาะ ด้านความรู้ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานคือ การใช้ยุทธศาสตร์ พัฒนาองค์ความรู้ ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ถูกต้องเหมาะสม โดยประกอบด้วยหลายวิธีการ ได้แก่ การอบรมให้ความรู้ การเสนอตัวแบบที่มีภาวะแทรกซ้อนรุนแรง การทำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง การจัดตั้งคลินิกโรคเบาหวาน การจัดบริการเยี่ยมบ้าน โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา คือ ผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรม การดูแลตนเองที่เหมาะสม ทั้งด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรับประทานยา รวมทั้งสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

3. ผลการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาได้ครบทุกกิจกรรม โดยผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ที่ถูกต้อง และมีพฤติกรรม การดูแลตนเองที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ทั้งด้านการรับประทานยา การออกกำลังกาย และการรับประทานยา โดยที่ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกฝ่าย ที่เกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาาร่วมกัน ผลจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่น อาทิ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน กลุ่มประชาชนทั่วไป

Thesis Title: The development of self-care behavior among diabetics at Moo 3,
Tambon Kut Taphet, Amphoe Lam Sonthi, Lopburi Province

Research Advisors: Asst. Prof. Urai Ngen-ngok
Juthaphorn Panwattana

Researcher: Kasem Phiadsoongnorn

Major: Development Strategy

Academic Year 2549

Abstract

The purposes of this participatory action research were 1) to study present conditions, problems and needs in self-care behavior development among diabetics 2) to determine methods and procedures for development and key performance indicators of success in self-care behavior development of diabetics and 3) to improve the self-care behavior of people with diabetes at Moo 3, Tambon Kut Taphet, Amphoe Lam Sonthi, Lopburi Province. The Participatory Learning Action involved collaboration with diabetics and all others involved in treatment until appropriately was developed. Each stages of the PLAR involved cooperation and collaboration across all levels. Treatment approaches consisted of the awareness of diabetes, self-care attitudes, behavior in treatment, dietary restriction, exercise and proper medication intake.

The results were:

1. Most diabetics were not aware of, and lacked understanding of diabetes, especially the cause of the illness, side effects and the treatment. The diabetics conducted improper dietary behavior; they did not avoid food types high in sugar content. They did not do proper exercise; in fact most did no exercise while others conducted inappropriate exercise. The diabetics took medication in the wrong dose and at wrong times. If forgetting to take

medication, they did not know how to react. Most of them took various herbs to cure the illness. The problems and needs in development were the lack of awareness, understanding and appreciation at the illness. They also were not aware of the importance of self-care behavior for suitable the treatment condition of their disease especially knowledge, diet restriction, exercise and medication intake.

2. Methods and procedures of self-care development in diabetics were strategies to improve knowledge and encourage adjustment of habits that will lead to more appropriate self-care behavior. This can be achieved by gaining knowledge, applications of acute diabetes, initiation of a help group, diabetes clinic and house calls. The key success indicators were all diabetics were to attend the activities to gain correct knowledge and understanding and proper self-care behavior in terms of diet restriction, exercise, medication intake and control of blood glucose.

3. The result of the development in their self-care behavior was that there were 100 % attendants in all activities. All diabetic participants gained proper knowledge, understanding, and appropriate self-care behavior for diabetics in terms of nutrition restriction, exercise and medical intake. And most of them had lower blood glucose levels.

This participatory action research initiated a co-operative learning process between all those involved in the self-care behavior of diabetics. The results of this research may be applied to other groups such as a diabetic risk groups and other populations.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีด้วยความช่วยเหลือ แนะนำอย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ คือ ผศ.อุไร เงินงอก และนางจุฑาพร พันธุ์วัฒนา และดร.กฤษณา ศิริวิบูลยภักดิ์ ประธานกรรมการสอบ ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย จนกระทั่ง วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วยความเคารพยิ่ง

ขอขอบพระคุณ คณะผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหาของแบบสอบถาม ตลอดจนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ยิ่ง ซึ่งได้แก่ แพทย์หญิง ภัทรพร ประกอบ นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลลพบุรี ผศ.ดร.กาสัก เตชะชั้นหมาก ประธานสาขาวิทยาศาสตร์การพัฒน์ นายแพทย์สันติ ลากเบญจกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำสนธิ นอกจากนี้ขอขอบคุณนางกำไร เผียดสูงเนิน หัวหน้าสถานีอนามัยตำบลกุดตาเพชร และเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยตำบลกุดตาเพชรทุกท่าน ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี ตลอดจนขอขอบคุณผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้ด้วยดีตลอดมา

ท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ที่ได้กรุณาให้ความรู้ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ และเป็นกำลังใจที่ดีในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เกษม เผียดสูงเนิน

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	5
คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
บริบทหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอสำสนธิ จังหวัดลพบุรี.....	8
ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน.....	10
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ.....	18
ทฤษฎีการเรียนรู้.....	22
กระบวนการกลุ่ม.....	28
ความสามารถตนเอง.....	34
บุคคลอ้างอิง.....	36
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	37
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการ การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอสำสนธิ จังหวัดลพบุรี.....	46
คำถามการวิจัย.....	46
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	46
วิธีดำเนินการวิจัย.....	47
สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	54
ปัญหา และความต้องการในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอสำสนธิ จังหวัดลพบุรี.....	70

	หน้า
บทที่ 4 แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี.....	74
คำถามการวิจัย.....	74
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	74
วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
แนวทางและวิธีการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	77
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วย หมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	88
บทที่ 5 การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร	99
คำถามการวิจัย.....	99
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	99
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	99
การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	101
ผลการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	111
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร อำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี.....	119
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	122
สรุปการวิจัย.....	122
อภิปรายผลการวิจัย.....	126
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	128
บรรณานุกรม.....	129
ภาคผนวก.....	135

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ข้อมูลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตำบลลฤกษดาเพชร.....	9
ตาราง 2 สถานภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	54
ตาราง 3 บุคคลอ้างอิงในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	56
ตาราง 4 บุคคลอ้างอิงกับการกระตุ้นผู้ป่วยเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	57
ตาราง 5 ความรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	58
ตาราง 6 ระดับความรู้ของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	60
ตาราง 7 เจตคติของผู้ป่วยเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	61
ตาราง 8 ระดับเจตคติของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	63
ตาราง 9 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	63
ตาราง 10 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	65
ตาราง 11 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานยาของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร	67
ตาราง 12 สรุประดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร	70
ตาราง 13 สรุปปัญหา และความต้องการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	72
ตาราง 14 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร ด้านความรู้เรื่องโรคเบาหวาน	78
ตาราง 15 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร ด้านการรับประทานอาหาร.....	80
ตาราง 16 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร ด้านการออกกำลังกาย.....	83
ตาราง 17 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร ด้านการรับประทานยา.....	87
ตาราง 18 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านความรู้เรื่อง โรคเบาหวานของผู้ป่วยโรคเบาหวาน หมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร.....	89
ตาราง 19 ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของ ผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลลฤกษดาเพชร ด้านการรับประทานอาหาร.....	91

	หน้า
ตาราง 20 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้าน การออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	93
ตาราง 21 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการ รับประทานยาของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	95
ตาราง 22 ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร.....	97
ตาราง 23 การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบล กุดตาเพชร ที่ร่วมกิจกรรมการพัฒนา.....	111
ตาราง 24 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ ถูกต้องในด้านความรู้.....	113
ตาราง 25 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ ถูกต้องในด้านการรับประทานอาหาร.....	114
ตาราง 26 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชร ที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ ถูกต้อง ในด้านการออกกำลังกาย.....	115
ตาราง 27 จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบลกุดตาเพชรที่มีความรู้ ความเข้าใจที่ ถูกต้อง ในด้านการรับประทานยา.....	117
ตาราง 28 เปรียบเทียบระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานหมู่ที่ 3 ตำบล กุดตาเพชรระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนากับหลังการเข้าร่วม กิจกรรมการพัฒนา.....	119

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา.....	6
ภาพ 2 แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความ คาดหวังที่จะเกิดขึ้น.....	36
ภาพ 3 ความสัมพันธ์ของผู้ว่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	39
ภาพ 4 ขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	40
ภาพ 5 การจัดวงสนทนาในการประชุมกลุ่ม.....	42