

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
แนวความคิด ทฤษฎีพื้นฐานและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สมมติฐานการวิจัย	51
ขอบเขตในการวิจัย	51
ข้อตกลงเบื้องต้น	52
นิยามปฏิบัติการในการวิจัย	52
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	53
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	54
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	55
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล	62
การวิเคราะห์ข้อมูล	65
บทที่ 3 ผลการวิจัย	66

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	84
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	90
บรรณานุกรม	96
ภาคผนวก	103
ภาคผนวก ก. รายนามผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาตรวจสอบ เครื่องมือ	104
ภาคผนวก ข. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	109
ภาคผนวก ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	111
1. แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพและการตรวจสุขภาพ ผู้ป่วยสูงอายุโรคเบาหวาน	
2. แบบทดสอบสุขภาพจิต (แบบวัดความวิตกกังวล)	
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	
4. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และ แบบบันทึกการฝึกที่บ้าน	
5. โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบกว้างแขน คู่มือการฝึกออกกำลังกายแบบกว้างแขนและ แบบบันทึกการฝึกที่บ้าน	
6. เนื้อหาการให้สุขศึกษาสำหรับผู้ป่วยสูงอายุ โรคเบาหวาน	
ภาคผนวก ง. ตารางการเก็บรวบรวมข้อมูล	228

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก จ. สรุปการประเมินผล

230

1. สรุปการประเมินผลการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
สูงอายุโรคเบาหวาน
2. สรุปการประเมินผลการฝึกสมาธิแบบ
อานาปานสติในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
สูงอายุโรคเบาหวาน
3. สรุปการประเมินผลการฝึกออกกำลังกาย
แบบแกว่งแขนในการดูแลตนเองของผู้ป่วย
สูงอายุโรคเบาหวาน

ประวัติผู้เขียน

248

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1	67
ตารางที่ 2.1	71
ตารางที่ 2.2	72
ตารางที่ 3.1	74
ตารางที่ 3.2	75
ตารางที่ 3.3	76
ตารางที่ 3.4	77

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 3.5	78
แสดงผลระดับไขมันในเลือด ค่า ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่าง 4 กลุ่ม	
ตารางที่ 4.1	79
แสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลการตรวจร่างกาย โดยการวัดความดันโลหิต ค่าซีเอสโตลิค ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่าง 4 กลุ่ม	
ตารางที่ 4.2	80
แสดงผลการตรวจร่างกาย โดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่าง 4 กลุ่ม	
ตารางที่ 4.3	81
แสดงผลการตรวจร่างกาย โดยการวัดอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลหลังการทดลอง ระหว่าง 4 กลุ่ม	
ตารางที่ 4.4	82
แสดงผลการตรวจร่างกาย โดยการวัดอุณหภูมิของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่าง 4 กลุ่ม	
ตารางที่ 4.5	83
แสดงผลการตรวจร่างกาย โดยการหาค่าดัชนีน้ำหนักของร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลังการทดลองระหว่าง 4 กลุ่ม	

สารบัญตารางภาพ

ภาพที่	หน้า
1. ความเครียดกับการปรับตัวของคน	20
2. แสดงแบบการทดลองของการวิจัย	63