

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้  
ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน ตำบลบึงงาม อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด  
Effectiveness of Health Promotion Program in Diabetes Risk Group Using By  
Self-efficacy Theory Apply, A study Undertaken At Bungngam Subdistrict,  
Nongphok District, Roi Et Province

คำภี กลางประพันธ์<sup>1</sup>  
ชฎาศิริ อภินันท์เดชา<sup>2</sup>  
วรัญญู สัตยวงศ์ทิพย์<sup>3</sup>

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน ตำบลบึงงาม อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างได้แก่กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 35 คน รวมทั้งสิ้น 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ประกอบด้วย ชุดนำเสนอข้อมูล ตัวแบบผู้ป่วยเบาหวาน การอภิปรายกลุ่ม วิดิทัศน์ออกกำลังกายด้วยยางยืด คู่มือโรคเบาหวานและคู่มือการออกกำลังกายด้วยยางยืด อาหารและการจัดการอารมณ์เครียด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป การรับรู้ในความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน และพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ระยะเวลาในการวิจัย 12 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ฐานนิยมและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ Independent t-test วิเคราะห์ตัวแปรร่วมการรับรู้ในความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองด้วยสถิติ ANCOVA

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง การรับรู้ในความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน และพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน

**ABSTRACT**

This research aimed to compare the Effectiveness of Health Promotion Program In Diabetes Risk group Using By Self-efficacy Theory Apply, A study Undertaken At Bungngam Sub-District,

<sup>1</sup> นักศึกษาปริญญาโทสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

<sup>2</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

<sup>3</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

Nongphok District, Roi-et Province. Sample groups were Diabetes Risk group, consisted of experimental group with 35 people and control group with 35 people. The research tools were Health Promotion Program In Diabetes Risk group Using By Self-efficacy Theory Apply, consist of Health Promotion Program, Data Presentation (Power Point), Diabetes Patient Model, Focus Group Discussion, Resistand Band Exercise Videotape, Manual Of Diabetes Mellitus and Manual Of Resistand Band Exercise, Food, Stress Emotion Management. Tools for collecting data were questionnaires about perception on perceived self-efficacy in Diabetes prevention, expectation on outcome expectation from diabetes prevention, health behaviors for reduce the diabetes new case. Duration of the study was 12 weeks and data analyzed with statistical methods of frequency, percentage, average, maximum, minimum, standard deviation, mode and compared difference of Perceived Self-Efficacy in Diabetes prevention, expectation on Outcome expectation from Diabetes prevention and health behaviors for reduce the diabetes new case between experimental and control group by Independent t-test, Analyzed of covariance between experimental and control group by ANCOVA. The research results indicated that;

The experimental group had their age between 40-49 years, average age of 46.51 % years, female with 65.70 %, married with 94.20 %, graduated from primary educational level with 60.00.%, career in agriculture with 48.60%, the average income per month 5,371.42 bath, the average present body weigh 63.77 Kg, present tall between 150-160 Cms , the average body mass index 25.40, Fasting blood sugar between 100-125 mg./dl.

The control group had their age between 40-49 years, average age of 47.65 % years, male with 54.30 %, married with 85.70 %, graduated from primary educational level with 62.90.%, career in agriculture with 51.40%, the average income per month 6,289 bath, the average present body weigh 65.31 Kg, present tall between 150-160 Cms , the average body mass index 25.17, Fasting blood sugar between 100-125 mg./dl.

After the experiment, it was found that Perceived Self-Efficacy in Diabetes prevention, expectation on Outcome expectation from Diabetes prevention and health behaviors for reduce the diabetes new case of the experimental and control group were different with statistically significant differences of 0.5 level.

**Keywords:** Health Promotion Program, Diabetes Risk Group, Self-efficacy Theory

## บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์ความรุนแรงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจากวิถีชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลมาจากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์และระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ ทำให้เกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัวรวมถึงสถาบันทางสังคมด้วย การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบทำให้บุคคลเกิดค่านิยม วัฒนธรรม มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุลไม่ใส่ใจดูแลควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ รวมถึงพฤติกรรมและการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย การมีภัยคุกคามและไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญคือการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม การบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ขาดการออกกำลังกาย ความเครียดและไม่สามารถจัดการ

กับอารมณ์ได้เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้ล้วนส่งผลต่อภาวะสุขภาพทั้งสิ้น เช่นการมีภาวะอ้วนลงพุง น้ำหนักเกิน ความดันโลหิตสูง มีไขมันคอเลสเตอรอล และระดับน้ำตาลในเลือดสูง เกิดภาวะเมตาบอลิกซินโดรม ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่สำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สามารถป้องกันได้ และโรคเบาหวานก็เป็นอีกหนึ่งโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นภัยคุกคามที่คุกคามและทวีความรุนแรงอย่างรวดเร็วไปทั่วโลก ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจอย่างมาก

สำหรับสถานการณ์โรคเรื้อรังจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า สถานการณ์โรคเบาหวานในจังหวัดร้อยเอ็ดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยมีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานปีพ.ศ. 2551 จำนวน 36,283 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 2,774.13 ต่อแสนประชากร พ.ศ. 2552 จำนวน 41,493 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 3,173 ต่อแสนประชากร พ.ศ. 2553 จำนวน 51,168 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 3,909.13 ต่อแสนประชากร (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด ศูนย์ระบาดวิทยา, 2554) อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด มีประชากร 65,498 คน พบอุบัติการณ์ของโรคเรื้อรัง (Incidence rate) ปี 2553, 2554, 2555 เท่ากับ 0.10, 0.08 และ 0.12 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ส่วนอัตราความชุกของโรคเรื้อรัง (Prevalence rate) มีแนวโน้มเพิ่มจาก ร้อยละ 5.49 ในปี 2553 เป็นร้อยละ 7.37 สำหรับปี 2556 อำเภอหนองพอก มีผู้ป่วยเบาหวานทั้งสิ้น 2,229 คนคิดเป็นอัตราป่วย 3,293 ต่อแสนประชากร (งานควบคุมโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลหนองพอก, 2556) จากข้อมูลโรคเรื้อรังของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งมีพื้นที่รับผิดชอบ 11 หมู่บ้านมีประชากรทั้งสิ้น 5,687 คน มีผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 189 รายคิดเป็นอัตราป่วย 3,323.37 ต่อแสนประชากร ซึ่งสูงกว่าอัตราป่วยระดับอำเภอและผู้ป่วยที่มีภาวะแทรกซ้อนทางตา จำนวน 5 รายคิดเป็นร้อยละ 2.64 ภาวะแทรกซ้อนทางไตจำนวน 3 รายคิดเป็นร้อยละ 1.58 และภาวะแทรกซ้อนที่เท้าจำนวน 8 รายคิดเป็นร้อยละ 4.23 ในจำนวนผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนที่เท้าได้รับการตัดนิ้วเท้ากลายเป็นผู้พิการ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 25 และจากการดำเนินงานตรวจคัดกรองภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานปีงบประมาณ 2557 ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้ความสำคัญต่อการคัดกรองและค้นหากลุ่มเสี่ยงในประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปซึ่งมีเป้าหมายในการตรวจคัดกรอง จำนวน 2,932 ราย เป็นชาย 1,408 ราย หญิง 1,524 ราย ผลการดำเนินงาน พบว่าประชาชนกลุ่มเป้าหมายได้รับการตรวจคัดกรองทั้งสิ้น 2,896 ราย คิดเป็นร้อยละ 98.77 พบภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานจำนวนทั้งสิ้น 781 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.96 (ทะเบียนคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม, 2557)

โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่สามารถควบคุมโรคได้ถ้าผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีและต่อเนื่อง อันจะส่งผลให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ แต่ถ้าผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นระยะเวลานาน จะก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆในร่างกายหลายระบบ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดความพิการหรือสูญเสียอวัยวะที่สำคัญ เช่นเดียวกับประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน หากไม่ได้รับการเอาใจใส่หรือการดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน อาจทำให้ประชากรกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวานได้ในอนาคต ทำให้เป็นภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยอย่างมหาศาล

ดังนั้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-efficacy theory) เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานให้มีพฤติกรรมป้องกันโรคที่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การลดลงของอัตราการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ ซึ่งจะเป็พื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่อ  
ในความสามารถแห่งตน ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานปี 2557 ที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด มีผลการคัดกรองเบื้องต้นว่ามีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน จำนวน 781 คน (ทะเบียนคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม, 2557)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกันเพื่อควบคุมตัวแปรภายนอกที่อาจมีอิทธิพลต่อการวิจัย โดยกำหนดคุณลักษณะของกลุ่มที่ต้องการศึกษาดังนี้

1. เป็นผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ระหว่าง 100 - 125 มิลลิกรัม/ เดซิลิตร
2. มีญาติสายตรงป่วยเป็นโรคเบาหวาน
3. มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปทั้งเพศชายและหญิง
4. ดัชนีมวลกาย  $\geq 25$  ก.ก./ม<sup>2</sup>
5. มีเส้นรอบเอว ชาย  $\geq 90$  ซม. หญิง  $\geq 80$  ซม.
6. มีภาวะความดันโลหิตสูงตั้งแต่ 130/80 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
7. ไม่มีปัญหาในการพูด การฟัง การมองเห็น และอ่านออกเขียนได้
8. สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจนสิ้นสุดการวิจัย

#### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) โดยศึกษาแบบสองกลุ่มวัดสองครั้งก่อนหลังการทดลอง (Pretest - Posttest with Control Group Design) คือ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) รวบรวมข้อมูลตามตัวแปรในการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามและสมุดบันทึกสุขภาพชุดเดียวกัน ใช้เวลาในการดำเนินการทดลองทั้งสิ้น 12 สัปดาห์ โดยมีรูปแบบการวิจัยดังภาพ 1

ภาพ 1 รูปแบบการวิจัย

กลุ่มทดลอง	O1	X	O2
กลุ่มควบคุม	O3	-X	O4

O1 และ O3 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง

- O2 และ O4 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง
- X หมายถึง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันโรคเบาหวานและได้รับการส่งเสริมสุขภาพตามปกติของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม
- X หมายถึง กลุ่มควบคุมได้รับการส่งเสริมสุขภาพตามปกติของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม

### ลักษณะเครื่องมือ

#### 1. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในกลุ่มทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ประกอบด้วย

- คู่มือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน อาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์เครียด แบบบันทึกการเคลื่อนไหวและออกแรง แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันบันทึกสัปดาห์ละ 2 วันจำนวน 24 วัน และแบบบันทึกการจัดการด้านอารมณ์จำนวน 12 สัปดาห์

- การอภิปรายกลุ่มเรื่องโรคเบาหวาน และการปฏิบัติตัวด้านการบริโภคอาหาร การให้ความรู้และสาธิตเมนูอาหารโดยนักโภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์เครียด

- ตัวแบบผู้ป่วยโรคเบาหวานและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้ป่วยและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

- วิดีทัศน์เรื่องการออกกำลังกายด้วยยางยืด

- แบบบันทึกการเคลื่อนไหวและออกแรง แบบบันทึกการบริโภคอาหารประจำวันบันทึกสัปดาห์ละ 2 วันจำนวน 24 วัน และแบบบันทึกการจัดการด้านอารมณ์จำนวน 12 สัปดาห์

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในกลุ่มควบคุม เป็นกิจกรรมการให้ความรู้ตามปกติ ประกอบด้วย เอกสารแผ่นพับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน

1.3 เครื่องมืออื่นๆ ได้แก่ เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง สายวัดรอบเอว เครื่องตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด เครื่องวัดความดันโลหิต

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ซึ่งใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลความเชื่อในความสามารถแห่งตน แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน

2.2 ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ของผู้ตอบแบบสอบถาม

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล รายละเอียดตามขั้นตอนดังนี้

1. นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล จากวิทยาลัยนครราชสีมา เสนอต่อกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานตำบลบึงงาม อำเภอหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในพื้นที่

2. ประสานงานกับผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจนเป็นที่เข้าใจแล้วกลุ่มตัวอย่างลงนามยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

4. เก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง จนครบตามจำนวน 70 คน
5. ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ทุกฉบับก่อนเดินทางออกจากพื้นที่

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสอบถาม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของข้อมูลแต่ละตัวอย่างมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์คุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของตัวแปรการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน และพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ด้วยสถิติ Independent t-test
3. วิเคราะห์ตัวแปรร่วมของการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในความสามารถแห่งตน ด้านการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและระดับน้ำตาลในเลือด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองด้วยสถิติ Analysis of covariance (ANCOVA)

#### สรุปผลการวิจัย

1. คุณลักษณะทางประชากร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.70 ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย ร้อยละ 54.30 อายุเฉลี่ย 46.51 ปี และ 47.65 ปี ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 40-49 ปี ร้อยละ 45.70 และ 62.86 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 94.20 และ 85.70 การศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 60.00 และ 62.90 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ร้อยละ 48.60 และ 51.40 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,371.42 บาท และ 6,289 บาท ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 3,000-6,000 บาท เท่ากันคือ ร้อยละ 45.70 น้ำหนักตัวเฉลี่ย 63.77 กิโลกรัม และ 65.31 กิโลกรัม ส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวตั้งแต่ 62-71 กิโลกรัม ร้อยละ 42.80 และ 45.70 ส่วนสูงเฉลี่ย 158.22 เซนติเมตร และ 159.62 เซนติเมตร ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองมีส่วนสูงตั้งแต่ 150-160 เซนติเมตร ร้อยละ 42.85 กลุ่มควบคุมมีส่วนสูงตั้งแต่ 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 40.00 ดัชนีมวลกายเฉลี่ย 25.40 และ 25.17 ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25.00-29.99 ร้อยละ 68.50 กลุ่มควบคุมมีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 18.50-22.99 ร้อยละ 31.40 ระดับน้ำตาลในเลือดส่วนใหญ่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 100 – 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรเท่ากันคือ ร้อยละ 100 และส่วนใหญ่มีญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานเท่ากันคือ ร้อยละ 60
2. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดเสี่ยงจากการป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า Baseline กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า Baseline กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง การรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือด ไม่แตกต่างกัน (P-value > .05)
3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นจากการ

ป้องกันโรคเบาหวาน พฤติกรรมสุขภาพที่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน และระดับน้ำตาลในเลือดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. สมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 หลังการทดลองกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน มีค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน แตกต่างจากกลุ่มควบคุมซึ่งได้รับกิจกรรมตามปกติ

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวาน สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามปกติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กำหนดไว้ แสดงว่ากิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถแห่งตน ได้แก่ การนำเสนอข้อมูลประกอบสื่อสำเร็จรูป เช่น การชมวีดิทัศน์เรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน สาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน การรักษา การดูแลสุขภาพตนเอง และการเรียนรู้จากตัวแบบผู้ป่วยเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อนพร้อมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการนำเสนอข้อมูล และการอภิปรายกลุ่ม ด้านการบริโภคอาหาร การจัดการด้านอารมณ์โดยการฝึกสมาธิ การบรรยายและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การใช้อายัด การบันทึกกิจกรรมออกกำลังกาย การรับประทานอาหารประจำวัน และบันทึกการจัดการด้านอารมณ์ ทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการป้องกันโรคเบาหวานดีขึ้น สอดคล้องกับการวิจัย เสกสันต์ จันทนะ (2551) ได้ทำการวิจัยเรื่องการจัดการสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอธัญพนม จังหวัดนครพนม โดยประยุกต์การจัดการสุขภาพโดยใช้วงจรคุณภาพของเดมมิง (P-D-C-A) กระบวนการกลุ่ม การให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วม และการติดตามเยี่ยมบ้าน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปีจำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 35 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด วิเคราะห์ข้อมูลใช้ สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test (One way ANCOVA) ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน การรับรู้ความรุนแรงของโรคเบาหวาน และการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเกิดโรคเบาหวาน หลังการทดลองอยู่ในเกณฑ์เห็นด้วย ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

2. กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด หลังการทดลองอยู่ในเกณฑ์ปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนทดลอง และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

3. กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือด ภายหลังจากทดลองลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งลดลงจากก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

จากการทดลองมีผลทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคดีขึ้น โดยมีระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจากก่อนการทดลองอยู่ในเกณฑ์ปกติซึ่งผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้ประชาชนดูแลตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวานในชุมชนอื่นๆ ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1.1 ภายหลังกการทดลองพบข้อดีของการทดลองคือกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวาน ระดับมาก ซึ่งหมายถึง การกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือ 4-7 ครั้ง/สัปดาห์ ด้านการควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน เพียงร้อยละ 22.90 และด้านการใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้ง ประมาณ 30-45 นาที เพียงร้อยละ 48.60 หากจัดกิจกรรมครั้งต่อไปควรสร้างความตระหนักในด้านการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้ได้ประมาณ 30-45 นาที ในแต่ละครั้ง

1.2 การจัดโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ด้านการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการด้านอารมณ์ ทำให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ภายหลังกการทดลองมีระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 82.90 นอกจากนี้ยังสามารถนำรูปแบบนี้ไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอื่นๆ ซึ่งจะเป็นการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขที่เกิดจากพฤติกรรมได้

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

ควรทำวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยปรับปรุงโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความเชื่อในความสามารถแห่งตน ร่วมกับการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และประชาชนทั่วไป เพื่อเป็นการกระตุ้นให้กลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ปฏิบัติกิจกรรมที่บ้านและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะเป็นการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานรายใหม่ในชุมชนได้เป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดร้อยเอ็ด ศูนย์ระบาดวิทยา. (2554). สถานการณ์โรคเรื้อรังจังหวัดร้อยเอ็ด. ร้อยเอ็ด. งานควบคุมโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลหนองพอก. (2556). ทะเบียนผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. ร้อยเอ็ด : โรงพยาบาลหนองพอก
- งานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม. (2557). ทะเบียนคัดกรองกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรัง. ร้อยเอ็ด : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงงาม.
- เสกสันต์ จันทนะ. (2551). การจัดการสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอธาดุพนม จังหวัดนครพนม. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ประดิษฐ์ ไชยสังข์. (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร ในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานอำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ. สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2556). คลังข้อมูลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaincd.com/information-statistic/non-communicable-disease-data.php/>. [17 พฤษภาคม 2558].