



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล ๐-๗๗๒๗-๒๗๘๔

ที่ สฎ.๐๐๓๓.๐๐๑ / ๗๘๕๓

วันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง อนุญาตนำข้อมูลเผยแพร่บนเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตามที่กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินการพิจารณาเผยแพร่ผลงานวิชาการประเภทงานวิจัยบนเว็บไซต์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยพิจารณาผลงานวิชาการ เรื่องแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี (English) A Health Literacy Guideline On Health Promotion Behaviors For High Risk Group of Diabetes in Phruthai Health Promoting Hospital Bantakhun District Surathani Province. โดยนางฉลวย หมานพัฒน์ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านตาขุน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ในการนี้ กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความประสงค์นำผลงานที่ผ่านการพิจารณาเผยแพร่บนเว็บไซต์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี ดังรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายวิสุทธิ สุขศรี)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้ากลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

(นายจิรชาติ เรืองวัชรินทร์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

แบบฟอร์มการเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัด  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ชื่อหน่วยงาน : กลุ่มงานบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วัน/เดือน/ปี : ๒๗ มกราคม ๒๕๖๗

หัวข้อ : การเผยแพร่ผลงานวิชาการบนเว็บไซต์ (Research)

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) :

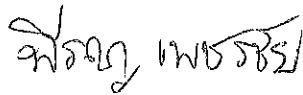
เอกสารจำนวน ๑๓ หน้า

เรื่อง แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี  
(English) A Health Literacy Guideline On Health Promotion Behaviors For High Risk Group of Diabetes in Phruthai Health Promoting Hospital Bantakhun District Surathani Province.

Link ภายนอก: (ถ้ามี): [๕๐๐๗๐๑๒๕๖๗](#)

ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล

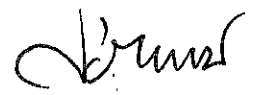
ผู้อนุมัติรับรอง



(นางสาวพิรญา เพชรชัย)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วันที่ ๒๗ เดือนมกราคม ๒๕๖๗

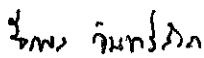


(นายศรตยา สุทธิรักษ์)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

วันที่ ๓๑ เดือนมกราคม ๒๕๖๗

ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่



(นายธีรพล จันทรสังสา)

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่ ๒๗ เดือนมกราคม ๒๕๖๗

แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

A Health Literacy Guideline On Health Promotion Behaviors For High Risk Group of Diabetes

In Phruthai Health Promoting Hospital Bantakhun District Surathani Province

ฉลวย ฆมานพัฒน์

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย

Chaluy Marnpat

Phruthai Health Promoting Hospital

บทคัดย่อ

ที่มา: โรคเบาหวานเป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของทั่วโลก โดยพบว่ากลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวานได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานในเวลาต่อมา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญรวมทั้งในพื้นที่ตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย พ.ศ. 2563- 2565 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65.68, 74.60 และ 80.38 ซึ่งเกินมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ระเบียบวิธีวิจัย เป็นการศึกษาระยะกึ่งทดลองกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 40 คน ระยะเวลาที่ศึกษาระหว่างเดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566 ถึง เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเบาหวาน ของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยสถิติที่ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติ Compare Paired sample t-test

ผลการวิจัย: 1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิง (ร้อยละ 70) อายุส่วนใหญ่ 35 - 40 ปี (ร้อยละ 32.5) ส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช (ร้อยละ 42.5) มีอาชีพเกษตรกร (ร้อยละ 47.5) มีรายได้ต่อเดือน 25,001– 30,000 บาท (ร้อยละ 32.5) ระยะเวลาที่ทราบเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ 18 – 24 เดือน (ร้อยละ 60) 2) ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยรวมหลังทดลอง อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 50.21 Mean = 4.56, S.D.= 0.90 3) พฤติกรรมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง โดยรวมในระดับดี ร้อยละ 50.37 Mean = 4.62, S.D. = 0.89 นอกจากนี้ยังพบว่า มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ดีมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สรุปผล: ความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน ดังนั้นจึงควรสร้างนวัตกรรมส่งเสริมความรู้สุขภาพเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การป้องกันโรคเบาหวานที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน

### Abstract

**Background:** Diabetes is a disease that is a major problem around the world. It has been found that people who are at high risk of becoming diabetic are diagnosed with diabetes later in life, which tends to increase continuously. This is an important public health problem, including in the Phru Thai Subdistrict area. Ban Ta Khun District Surat Thani Province There is a group of people at high risk who have been diagnosed as diabetic patients. The trend is continuously increasing, with the number of patients in the past 3 years (2020-2022) exceeding the indicators and likely to increase in Year 2023

**Objectives:** To study health literacy and promote healthy behavior among people at high risk for diabetes, Phru Thai Subdistrict Health Promoting Hospital. Ban Ta Khun District Surat Thani Province.

**Methods:** This is a quasi-experimental study with a sample group of 40 people at high risk for diabetes. The study period is between August 2023 and October 2023. Data were collected using questionnaires, general information, and health literacy. and health behaviors to prevent diabetes of the group of people at high risk for diabetes at the Health Promoting Hospital, Phru Thai Subdistrict, Ban Ta Khun District Surat Thani Province The statistics use frequency, percentage, mean, standard deviation and Compare Paired sample t-test statistics.

**Results:** The majority of the sample were female, 28 people, accounting for 70%. Most were 35 - 40 years old, 13 people, accounting for 32.5 %. Most had a high school education / vocational certificate; 17 people, accounting for 42.5 %. There were 19 people in agricultural occupations, accounting for 47.5 %, with a monthly income of 25,001–30,000 baht, 13 people, accounting for 32.5 %. The period known to be a group at risk for diabetes was mostly 18 – 24 months, 24 people, accounting for 60 %. There was an overall level of knowledge after the experiment. It is at a very good level accounting for 50.21%. Mean = 4.56, S.D. = 0.90 and promotes overall health at a very good level accounting 50.37 % Mean = 4.62, S.D. = 0.89. In addition, it was found that There was a level of health literacy and promotion of health behavior among the sample after the experiment. There was a level of health literacy and promotion of health behavior. Better than before the experiment Statistically significant at the .001 level.

**Conclusion:** Health literacy is related to diabetes prevention behavior. Therefore, innovations should be created to promote health literacy in order to change behavior correctly, which will lead to better diabetes prevention.

**Keywords:** Health Literacy , health behavior, High Risk Group of Diabetes

## บทนำ

การมีทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ในปัจจุบันสาธารณสุขไทยให้ความสำคัญกับความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนเพิ่มมากขึ้น เพราะหากประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง สร้างสังคมที่เป็นสุข ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมและทางสาธารณสุข เนื่องด้วยยุคนี้เป็นยุคที่มีความเจริญก้าวหน้าแบบก้าวกระโดดทางด้านเทคโนโลยี สภาพแวดล้อมรวมทั้งปัจจัยพื้นฐานของประชากรในชุมชน มีสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันลดลง มีการรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารที่มีไขมันสูงในปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย รวมถึงการสูบบุหรี่เป็นประจำ ประกอบกับความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ นำไปสู่การเกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วนลงพุง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพองและโรคมะเร็งขึ้นได้<sup>(1)</sup>

โรคเบาหวานก็เป็น โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสาธารณสุขของหลายประเทศทั่วโลกพบผู้ที่เป็โรคเบาหวานทั่วโลกมีถึง 285 ล้านคน และคาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยโรคเบาหวานเกิดเพิ่มมากขึ้นถึง 435 ล้านคนในปี พ.ศ. 2573 สำหรับประเทศไทยสถิติในปี พ.ศ. 2562 พบว่าจำนวนของผู้มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานพบร้อยละ 8.9 มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ และพบว่าจำนวนของผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานพบร้อยละ 24.7 มีสูงแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ<sup>(2)</sup> และจังหวัดสุราษฎร์ธานี ก็เช่นกัน มีจำนวนผู้ป่วย โรคเบาหวานรายใหม่ ในปี พ.ศ. 2563-2565 เพิ่มขึ้น โดยในตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน มีจำนวนผู้ป่วย โรคเบาหวานรายใหม่ ในปี พ.ศ. 2563- 2565 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 65.68,74.60 และ 80.38 และจากผลการดำเนินงานคัดกรองสุขภาพประชาชนกลุ่มเป้าหมายอายุ 35 ปี ขึ้นไปในปี 2565 มี จำนวนประชาชนเข้ารับการคัดกรอง 1,687 คน พบว่าเป็นกลุ่มผู้มีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 4.86 และกลุ่มสงสัยป่วยเป็นโรคเบาหวานร้อยละ 0.53 โดยได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานในเวลาต่อมา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง<sup>(3)</sup> ซึ่งพื้นที่ตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูงที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวนผู้ได้รับการคัดกรองและมีภาวะเสี่ยงสูงย้อนหลัง 3 ปี (2563-2565)เกินเกณฑ์มาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในปี 2566 ถ้ายังไม่ได้รับการแก้ปัญหารัฐบาลต้องจ่ายค่ารักษาอาการแทรกซ้อนจากภาวะการกินเกินจนเกิดโรคเบาหวานเป็นเงินมหาศาลมากกว่าปีละ 1 แสนล้านบาท และโรคเบาหวานนี้ จะส่งผลเสียต่อชีวิตและสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นความพิการหรือสุขภาพจิตที่แย่งของผู้ดูแลและครอบครัว<sup>(4)</sup> โรคเบาหวานนี้เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ตั้งแต่ตรวจพบว่ามีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวานด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันแบบสร้างเสริมสุขภาพ<sup>(5)</sup> ดังนั้นผู้วิจัยจึงจัดทำวิจัยเรื่อง แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ขึ้น

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังได้รับแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังได้รับแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

## ประโยชน์

1. ทำให้ทราบปัจจัยด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
2. ทำให้ทราบแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูง ต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี และในพื้นที่อื่น ๆ ต่อไป

## คำนิยามศัพท์

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความสามารถ และทักษะของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในการเข้าถึงข้อมูลความรู้ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ แปลความหมาย ประเมินข้อมูลข่าวสาร และบริการทางสุขภาพที่ได้รับการถ่ายทอด และเรียนรู้จากสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดการจูงใจให้มีการตัดสินใจเลือกวิถีทางในการดูแลและจัดการสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันและลดการรักษาสุขภาพที่ผิดไว้
2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำกิจกรรม การปฏิบัติ ความรู้สึกนึกคิดของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่ทำให้เกิดภาวะสมบุรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ปราศจากการเจ็บป่วยและสามารถกระทำจนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต
3. กลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน หมายถึง เป็นผู้ที่ผ่านการตรวจคัดกรองจากสถานบริการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่าเป็นผู้มีระดับน้ำตาลในเลือดระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

## ระเบียบวิธีวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) เกี่ยวกับความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชากรกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีตัวแปรต้น (Variable) คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย 1) การเข้าถึงข้อมูล 2) ความรู้ ความเข้าใจ 3) ทักษะการสื่อสาร 4) การจัดการตนเอง 5) การรู้เท่า

หนังสือ 6) ทักษะการตัดสินใจ และตัวแปรตาม (Dependents Variable) คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) กิจกรรมทางด้านร่างกาย 3) โภชนาการ 4) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) การจัดการความเครียด

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในที่นี้คือ ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน อายุระหว่าง 35 - 60 ปี อาศัยอยู่ในตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นผู้ที่ผ่านการตรวจคัดกรองจากสถานบริการสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2565 พบว่าเป็นผู้มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 40 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

### เกณฑ์การคัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

1. เป็นกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ที่เป็นผู้ที่ผ่านการตรวจคัดกรองจากสถานบริการสาธารณสุขในปี พ.ศ. 2565 พบว่าเป็นผู้มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โดยมีระดับน้ำตาลในเลือดระหว่าง 100-125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เพศชายหรือเพศหญิง อายุ 35 ปี ถึง 60 ปี ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี อำเภอบ้านตาขุน ได้แก่ตำบลพรุไทย

2. สม่ครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยได้รับการบอกกล่าวข้อมูลโครงการวิจัยอย่างครบถ้วน
3. เป็นผู้ที่อ่าน และเข้าใจภาษาไทยสามารถกรอกแบบสอบถามด้วยตนเองได้
4. ยินยอมและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

### เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

1. ไม่สมัครใจตอบแบบสอบถาม
2. ขอดถอนตัวในช่วงที่เก็บรวบรวมข้อมูล หรือช่วงดำเนินกิจกรรมของโครงการ

### เครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามวัดภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังใช้แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปมีลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) มีจำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และทักษะการตัดสินใจ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับของลิเคิร์ต อธิบายความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพได้ดังนี้

คะแนน 4.50 - 5.00 หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน 3.50 - 4.49 หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับมาก

คะแนน 2.50 - 3.49 หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 1.50 - 2.49 หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

คะแนน 1.00 - 1.49 หมายถึง ความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด

**ตอนที่ 3** การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 5 ด้าน ประกอบด้วย ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย โภชนาการ การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการจัดการความเครียดลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับของลิเคิร์ทอธิบายความหมายของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้ดังนี้

คะแนน 4.50 - 5.00 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน 3.50 - 4.49 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก

คะแนน 2.50 - 3.49 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 1.50 - 2.49 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

คะแนน 1.00 - 1.49 หมายถึง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด

**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

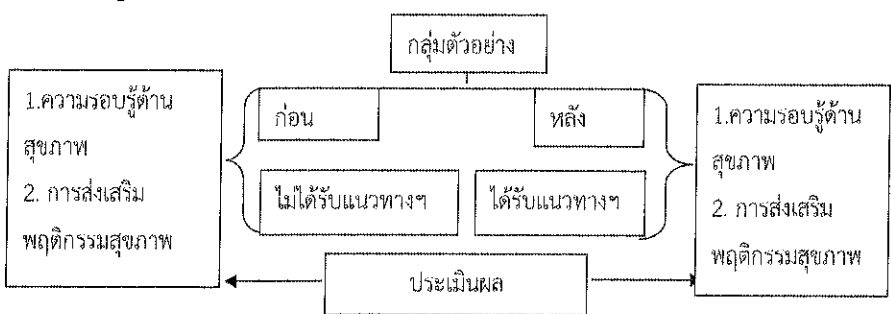
1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการควบคุมป้องกันโรค ไม่ติดต่อเรื่องจริง จำนวน 3 ท่าน การพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและหาค่า IOC พบว่าค่า IOC เท่ากับ 0.88

2. การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธี Alpha Coefficient ของ Cronbach ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ ตอนที่ 3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการทดลอง (Try out) เครื่องมือวิจัยกับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ในพื้นที่อำเภอบ้านตาขุน ตำบลเขาพัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.81 และ 0.89 ตามลำดับ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

การวิจัยในครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด จำนวน 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ในสัปดาห์แรกก่อนได้รับแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 10 หลังได้รับแนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน

**ภาพที่ 2** รูปแบบวิจัย ขั้นตอนการศึกษา





### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามใช้ความถี่และร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพก่อนและหลังทดลอง ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ทดสอบสมมติฐานเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพก่อนและหลังทดลอง แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุ ไทย อำเภอบ้านคาบุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ใช้สถิติ Compare Paired sample t-test

### ผลการวิจัย

**ข้อมูลทั่วไป** ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิง จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70 เพศชาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30 อายุส่วนใหญ่ 35–40 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รองลงมาอายุ 41–45 ปี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และน้อยสุดอายุ 56–60 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10 การศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.; จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 รองลงมาศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และน้อยสุดหรือไม่มีเลยคือระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี จำนวน 0 คน อาชีพส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 รองลงมาอาชีพข้าราชการ /พนักงานของรัฐบาล /ลูกจ้างของรัฐ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ราย น้อยสุดอาชีพอื่นๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 รายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่มีรายได้ 25,001–30,000 บาทจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รองลงมา 20,001–25,000 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 น้อยสุด 35,000 ขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 ระยะเวลาที่ทราบเป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ 18–24 เดือน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมา 18-24 เดือน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และน้อยสุดหรือไม่มีเลยคือต่ำกว่า 6 เดือนจำนวน 0 คน

ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็นโรคเบาหวาน ก่อนอบรม ด้านการเข้าถึงข้อมูล รายชื่อ ของภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนทดลอง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อยคือ ข้อ 4. ท่านบอกข้อมูลด้านสุขภาพให้บุคคลอื่นเข้าใจร้อยละ 50.0 น้อยสุดคือข้อ 3. ท่านนำความรู้ด้านสุขภาพไปปฏิบัติอย่างถูกต้องร้อยละ 50.0 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก โดยมากที่สุดคือข้อ 3. ท่านนำความรู้ด้านสุขภาพไปปฏิบัติอย่างถูกต้องร้อยละ 57.5 น้อยสุดคือข้อ 4. ท่านบอกข้อมูลด้านสุขภาพให้บุคคลอื่นเข้าใจร้อยละ 50.0 ด้านความรู้ ความเข้าใจก่อนทดลอง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยมากที่สุดคือข้อ 3. ท่านมีช่องทางในการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพร้อยละ 62.5 น้อยสุดคือข้อ 2. ท่านรู้วิธีค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ ได้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้ ร้อยละ 50.0 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก โดยมากที่สุดคือ ข้อ 2. ท่านรู้วิธีค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพ ได้อย่างถูกต้องและเชื่อถือได้ ร้อยละ 55.5 น้อยสุดคือข้อ 3. ท่านมีช่องทางในการค้นหาข้อมูลด้านสุขภาพร้อยละ 47.5 ด้านทักษะการสื่อสารก่อนทดลอง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยมากที่สุดคือข้อ 2. ท่านแนะนำข้อมูลหรือแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพให้แก่บุคคลอื่นได้ร้อยละ 62.5 น้อยสุดคือข้อ 3. ท่านเลือกวิธีการให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่บุคคลอื่น ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมร้อยละ

47.5 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากโดยมากที่สุดคือข้อ 4 ท่านสร้างความเชื่อมั่นให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลด้านสุขภาพและปฏิบัติตามได้ร้อยละ 52.5 น้อยที่สุดคือข้อ 3 ท่านเลือกวิธีการให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่บุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมร้อยละ 47.5 ด้านการจัดการตนเองก่อนทดลอง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยมากที่สุดคือข้อ 2 ท่านวางเป้าหมายในการออกกำลังกาย ร้อยละ 60.0 น้อยที่สุดคือข้อ 3 ท่านสังเกตและประเมินสุขภาพจิตของตนเองอยู่เสมอร้อยละ 45.0 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากโดยมากที่สุดคือข้อ 1 ท่านกำหนดปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ ร้อยละ 52.5 น้อยที่สุดคือข้อ 2 ท่านวางเป้าหมายในการออกกำลังกาย ร้อยละ 50.0 ด้านการรู้เท่าทันสื่อก่อนทดลอง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยมากที่สุดคือข้อ 4 ท่านประเมินข้อมูลจากสื่อสุขภาพเพื่อชี้แนะแนวทางให้กับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องร้อยละ 47.5 น้อยที่สุดคือ ข้อ 2 ท่านเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อด้านสุขภาพร้อยละ 42.5 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากโดยมากที่สุดคือข้อ 2 ท่านเปรียบเทียบวิธีการเลือกรับสื่อด้านสุขภาพร้อยละ 52.5 น้อยที่สุดคือข้อ 1 ท่านสอบถามข้อมูลด้านสุขภาพจากบุคคลที่มีความรู้ร้อยละ 50.0 ตามรายละเอียด ดัง ตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพรายข้อภายในกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลัง (n=40)

(รายข้อ)	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการเข้าถึงข้อมูล</b>										
1. ท่านวิเคราะห์ เปรียบเทียบเนื้อหาข้อมูลด้านสุขภาพ	2	3	21	12	2	20	15	5	0	0
<b>ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>										
3. ท่านนำความรู้ด้านสุขภาพไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง	4	12	19	4	1	23	15	2	0	0
4. ท่านบอกข้อมูลด้านสุขภาพให้บุคคลอื่นเข้าใจ	1	3	20	11	5	20	18	2	0	0
<b>ด้านทักษะการสื่อสาร</b>										
2. ท่านแนะนำข้อมูลหรือแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพให้แก่บุคคลอื่นได้	1	1	25	13	0	20	15	5	0	0
3. ท่านเลือกวิธีการให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่ให้บุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม	0	1	19	20	0	19	16	5	0	0
4. ท่านสร้างความเชื่อมั่นให้บุคคลอื่นยอมรับ ข้อมูลด้านสุขภาพและปฏิบัติ	1	3	20	11	5	20	18	2	0	0

ตารางที่ 1 ร้อยละของความรอบรู้ด้านสุขภาพรายข้อภายในกลุ่มตัวอย่างก่อน-หลัง (n=40) (ต่อ)

(รายชื่อ)	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการจัดการตนเอง</b>										
1. ท่านกำหนดปริมาณและคุณค่าโภชนาการ	2	3	20	15	1	21	17	3	0	0
2. ท่านวางแผนเป้าหมายในการออกกำลังกาย	1	1	24	14	0	20	18	2	0	0
3. ท่านสังเกตและประเมินสุขภาพจิตของตนเองอยู่เสมอ	2.5	7.5	45.0	2.5	0	50.0	45.0	5.0	0	0
<b>การรู้เท่าทันสื่อ</b>										
1. ท่านมีการกำหนดทางเลือกปฏิบัติ	2	8	19	11	0	21	19	0	0	0
2. ท่านแสดงทางเลือกที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด	5.0	20.0	47.5	27.5	0	52.5	47.5	0	0	0
4. ท่านใช้เหตุผลในการวิเคราะห์ผลดีผลเสียในการปฏิบัติ	2	2	19	16	1	19	18	3	0	0

พฤติกรรมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง พบว่าก่อนทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดคือข้อ 1 ท่านสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติร้อยละ 50.0 น้อยที่สุดคือ ข้อ 3 ท่านมีการตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 47.5 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก มากที่สุดคือข้อ 1 ท่านสามารถควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 50.0 น้อยที่สุดคือข้อ 3 ท่านมีการตรวจสุขภาพประจำปีร้อยละ 45.0 ด้านกิจกรรมทางร่างกาย พบว่าก่อนทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดคือข้อ 4 ท่านจัดสรรเวลาว่างในการทำงานอดิเรกร้อยละ 50.0 น้อยที่สุดคือข้อ 1 ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 47.5 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก มากที่สุดคือข้อ 1 ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 50.0 น้อยที่สุดคือข้อข้อ 4 ท่านจัดสรรเวลาว่างในการทำงานอดิเรกร้อยละ 45.0 ด้านโภชนาการพบว่าก่อนทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดคือข้อ 1 ท่านรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ร้อยละ 47.5 น้อยที่สุดคือข้อ 3 ท่านรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ร้อยละ 42.5 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากมากที่สุดคือข้อ 1 ท่านรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว น้อยที่สุดคือข้อ 3 ท่านรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ร้อยละ 47.5 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่าก่อนทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดคือข้อ 3. ท่านทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมกับครอบครัว ร้อยละ 50.0 น้อยที่สุดคือ

ข้อ 4. ท่านมีคนในครอบครัวและเพื่อน ๆ ดูแลและช่วยเหลือด้านสุขภาพร้อยละ 47.5 ด้านการจัดการความเครียด พบว่าก่อนทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดคือข้อ 1. ท่านเป็นคนคิดบวกและมองโลกในแง่ดี ร้อยละ 47.5 น้อยที่สุดคือข้อ 4. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นร้อยละ 42.5 และหลังทดลองส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำมาก มากที่สุดคือข้อข้อ 1. ท่านเป็นคนคิดบวกและมองโลกในแง่ดี ร้อย ละ 50.0 น้อยที่สุดคือข้อ 4. ท่านยอมรับการ เปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นร้อยละ 47.5 ตามรายละเอียดดังตารางที่ 3 ความถี่ ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพรายข้อภายใน กลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ร้อยละของพฤติกรรมสุขภาพรายข้อภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง (n=40)

(รายข้อ)	ก่อนทดลอง					หลังทดลอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>รับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>										
1. ท่านสามารถควบคุมน้ำหนัก	0	5	20	5	0	20	15	5	0	0
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ	0	12.5	50.0	12.5	0	50.0	37.5	12.5	0	0
3. ท่านมีการตรวจสุขภาพประจำปี	0	1	19	20	0	19	16	5	0	0
	0	2.5	47.5	50.0	0	47.5	40.0	12.5	0	0
<b>ด้านกิจกรรมทางร่างกาย</b>										
1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	0	5	20	5	0	20	15	5	0	0
	0	12.5	50.0	12.5	0	50.0	37.5	12.5	0	0
<b>โภชนาการ</b>										
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	5	5	20	10	0	19	16	5	0	0
	12.5	12.5	50.0	25.0	0	47.5	40.0	12.5	0	0
<b>ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</b>										
3. ท่านทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพร้อม	0	5	20	5	0	19	16	5	0	0
ร่วมกับครอบครัว	0	12.5	50.0	12.5	0	47.5	40.0	12.5	0	0
<b>ด้านการจัดการความเครียด</b>										
1. ท่านเป็นคนคิดบวกและมองโลกใน	0	19	16	5	0	20	15	5	0	0
แง่ดี	0	47.5	40.0	12.5	0	50.0	37.5	12.5	0	0
4. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะ	0	3	17	20	0	19	16	5	0	0
เกิดขึ้น	0	7.5	42.5	50.0	0	47.5	40.0	12.5	0	0

เปรียบเทียบคะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรอบรู้ด้านสุขภาพรายด้านภายในกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังรับแนวทางฯ ก่อนทดลองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือด้าน ความรู้ความเข้าใจโดยมีคะแนน 2.50 - 3.49 Mean=3.0750, S.D.= 1.03497 รองลงมาคือ ด้านการเข้าถึงข้อมูล Mean= 2.9250, S.D.= 0.97106 น้อยสุดคือด้าน ทักษะการสื่อสาร Mean=2.6750, S.D.=0.69384 และหลังทดลองอยู่ใน

ระดับมาก โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือด้านการตัดสินใจ Mean = 4.4750 ,S.D.= 0.59861 รองลงมาด้านการเข้าถึงข้อมูล Mean 4.3750 ,S.D.= 0.70484 และน้อยสุดคือด้านความรู้ความเข้าใจ Mean = 4.17501,S.D. =0.03497 พบว่าระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดีมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐาน ตามรายละเอียดดัง ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรอบรู้ด้านสุขภาพรายด้านภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังรับแนวทางฯ (n 40 คน)

ความรอบรู้รายด้าน	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง				t	Sig
	คะแนน	Mean	SD	แปลผล	คะแนน	Mean	SD	แปลผล		
การเข้าถึงข้อมูล	2.50 - 3.49	2.9250	.97106	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.3750	.70484	มาก	8.644	.000
ด้านความรู้ความเข้าใจ	2.50 - 3.49	3.0750	.85896	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.1750	1.03497	มาก	5.208	.000
ทักษะการสื่อสาร	2.50 - 3.49	2.6750	.69384	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.3500	.73554	มาก	11.219	.000
การจัดการตนเอง	2.50 - 3.49	2.6750	.76418	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4250	.63599	มาก	11.601	.000
การรู้เท่าทันสื่อ	2.50 - 3.49	2.7250	.84694	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4000	.67178	มาก	8.939	.000
การตัดสินใจ	2.50 - 3.49	2.8750	.91111	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4750	.59861	มาก	12.029	.000

\*\*\* value from Paired T-test = Significant at p 0.01

เปรียบเทียบคะแนน ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพรายด้านภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังรับแนวทางฯ ก่อนทดลองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางมีคะแนน 2.50 - 3.49 โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อยคือด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการจัดการความเครียด Mean= 2.8750 ,S.D.=0.91111 รองลงมาคือด้านกิจกรรมทางกาย Mean= 2.8000 ,S.D.=0.93918 และน้อยที่สุดด้าน โภชนาการ Mean= 2.5750 ,S.D.=.984170 และหลังทดลองอยู่ในระดับมาก โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือด้านโภชนาการอยู่ในระดับดีมาก Mean = 4.5000 ,S.D.= 0.73554รองลงมาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล Mean 4.4750 ,S.D.= 0.63599 และน้อยสุดคือด้านกิจกรรมทางกาย Mean=4.4150 ,S.D.=0.03497 พบว่าการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพดีมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01 ตามรายละเอียด ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพรายด้านภายในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังรับแนวทางฯ (n 40 คน )

พฤติกรรมสุขภาพด้าน	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง				t	Sig
	คะแนน	Mean	SD	แปลผล	คะแนน	Mean	SD	แปลผล		
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.50 - 3.49	2.8750	.91111	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4250	.70484	มาก	8.119	.000
กิจกรรมทางกาย	2.50 - 3.49	2.8000	.93918	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4150	1.03497	มาก	8.625	.000
โภชนาการ	2.50 - 3.49	2.5750	.98417	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.5000	.73554	ดีมาก	12.538	.000
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.50 - 3.49	2.8750	.91111	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4750	.63599	มาก	10.042	.000
การจัดการความเครียด	2.50 - 3.49	2.8750	.91111	ปานกลาง	3.50 - 4.49	4.4500	.67178	มาก	10.121	.000

\*\*\* P-value from Paired T-test = Significant at p 0.01

## สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างระยะหลังการทดลองมีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ ดีมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐาน นอกจากนี้ยังพบว่า การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองมีพฤติกรรมสุขภาพดีมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชากรกลุ่มผู้ที่มีภาวะเสี่ยงสูงต่อการป่วยเป็น โรคเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สอดคล้องกับแนวคิด ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีการรับรู้และประเมินสถานการณ์จะดึงความสามารถตนเองมาช่วยในการแก้ปัญหาได้<sup>7</sup> และสอดคล้องกับ แนวคิดการจัดการตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต โดยผู้ป่วยที่มีความสามารถการจัดการตนเองในระดับดี จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี<sup>8</sup> จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลพรุไทย อำเภอบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยทำเป็นคู่มืออาหารสูตร 2-1-1 มีผลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้ดีในการป้องกันการป่วยเป็นโรคเบาหวานรายใหม่ได้

## ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

สนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพเห็นความสำคัญของการพัฒนาสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อนำมาใช้ร่วมกับการพยาบาลในผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อื่น ๆ โดยจัดให้มีการอบรมเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบงานผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทุกคน ให้ปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกันเพื่อช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดระดับความดันโลหิต ลดน้ำหนัก ลดไขมันมวลกายและลดเส้นรอบเอว ตลอดจนสามารถลดภาวะแทรกซ้อนได้ ยืดอายุ ลดค่าใช้จ่ายทางยา ทั้งยังเป็นการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลอย่างต่อเนื่อง

## จริยธรรมการวิจัย

ได้รับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลขที่รหัสโครงการ STPH02023-206 ลงวันที่ 7 สิงหาคม 2566

## เอกสารอ้างอิง

1. กองสุกศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เครื่องมือประเมินความรอบรู้และพฤติกรรมของประชาชนในหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี.2562.
2. กองยุทธศาสตร์และแผนงานกระทรวงสาธารณสุขแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุขพิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: กองยุทธศาสตร์และแผนงานกระทรวงสาธารณสุข.2561.
3. กระทรวงสาธารณสุข กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุกศึกษาโปรแกรมสุกศึกษาเพื่อสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตรายใหม่.กรุงเทพฯ: บริษัท 25มิเดีย จำกัด .2563.

4. ตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุข, สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลจาก: [http://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index.php?sele\\_kpiyear](http://hdcservice.moph.go.th/hdc/main/index.php?sele_kpiyear) 2023.
5. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2562). แผนยุทธศาสตร์การป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี (พ.ศ. 2560 - 2564). กรุงเทพฯ: บริษัท โอโมชั่น อาร์ต จำกัด.
6. ขวัญเมือง แก้วคำแกิง. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เข้าถึง เข้าใจ และการนำไปใช้. กรุงเทพฯ: อมรินทร์. 2561.
7. สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. รายงานประจำปี 2561 สำนักโรคไม่ติดต่อกรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี: สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคเอนด์ดีไซน์. 2562.
8. ประภาพีญ สุวรรณ วิถีชีวิต : สุขภาพ, การเปลี่ยนแปลง และการศึกษาวิจัย. บทความวิจัยหลักสูตรปริญญา ดุษฎีบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ปทุมธานี. 2563.
9. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey bass. 1987.
10. Michael, M., Heather, A., Paulin, A., & Judy, W.-W. Self management training in refractory angina. British Medical Journal. 2008.