

## การพัฒนาและประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลคู อำเภอรามาศ จังหวัดศรีสะเกษ

สำรอง สมหมาย, ส.บ.<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินผล รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ในตำบลคู อำเภอรามาศ จังหวัดศรีสะเกษ ดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาปัญหาพฤติกรรมดูแลสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและพัฒนาและใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานเป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ ระยะที่ 2 ประเมินผลรูปแบบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม สุ่มกลุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 66 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป 2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน 3) แบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพ และ 4) พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม- เดือนธันวาคม พ.ศ. 2566 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และ Paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 66 ราย ส่วนใหญ่เป็นชายร้อยละ 56.70 มีอายุเฉลี่ย 55 ปี ( $M = 55.1$ ,  $SD = 9.3$ ) สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 76.7 จบการศึกษาระดับอนุปริญญา ร้อยละ 41.7 อาชีพแม่บ้าน ร้อยละ 30.00 และดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน ร้อยละ 33.3 ภายหลังการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการพัฒนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ , 95% CI ; 1.02, 1.16) ค่าเฉลี่ยคะแนน ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการพัฒนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ , 95% CI ; 7.28, 9.58) และค่าเฉลี่ยคะแนน พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน สูงกว่าก่อนการพัฒนายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ , 95% CI ; 0.55, 0.74) ตามลำดับ

การศึกษาสรุพบว่า โปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองส่งผลให้กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน มีความเชื่อด้านสุขภาพ ความรู้และพฤติกรรมดูแลตนเองเพิ่มขึ้น สามารถนำมาใช้ในการดูแลรักษากลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานทั้งนี้ ควรมีการส่งเสริม สนับสนุน การดูแลตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานอย่างต่อเนื่อง เพื่อการป้องกันและลดอัตราการป่วยเป็นโรคเบาหวานในอนาคต

**คำสำคัญ:** การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม; โรคเบาหวาน; การดูแลตนเอง; กลุ่มเสี่ยง

---

<sup>1</sup>โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านกระเดา อำเภอรามาศ จังหวัดศรีสะเกษ Email: [samrong202@gmail.com](mailto:samrong202@gmail.com)

## Development and Evaluation of a Self-care Behavior Modification of Diabetes Mellitus on High Risk group Program in Du Sub-District, Rasi Salai District, Sisaket Province

Samrong Sommai, B.P.H.<sup>1</sup>

### Abstract

This study is the Research and Development was aimed to develop and evaluate program of changing self-care behavior among people at risk for diabetes in Du Subdistrict, Rasi Salai District, Sisaket Province. The research is divided into 2 phases: Phase 1 studies health care behavior problems in the diabetic risk group and develops and implements a behavior modification program for the diabetic risk group during a 9 week period Phase 2 evaluates the program before and after intervention participation. program random sampling Simple according to the specified eligibility criteria, totaling 66 cases. The tools used to collect data consisted of 1)a general information interview 2) a knowledge test about self-care to prevent diabetes questionnaires 3) a health belief interview questionnaires and 4) Self-care behaviors to prevent diabetes questionnaires Collect data during the October - December 2023 Data were analyzed using descriptive statistics and Paired t-test at a statistical significance level of 0.05.

The results found that; a total of 66 samples, 56.70 percent were male, had an average age of 55 years (M= 55.1 , SD = 9.3), 76.70 percent were married 41.70 percent had an associate's degree, 30.00 percent were housewives, and 30.00 percent had a mass index. Physically exceeding the standard 33.30 percent. After using the model to change the self-care behaviors of people at risk for diabetes, it was found that the mean health belief scores regarding self-care to prevent diabetes It was significantly higher than before development ( $p < .001$ , 95% CI; 1.02, 1.16). The mean score for Knowledge about self-care to prevent diabetes was significantly higher than before development ( $p < .001$ , 95% CI; 7.28, 9.58), and the mean score for Self-care behaviors to prevent diabetes was Statistically significantly higher than before development ( $p < .001$ , 95% CI; 0.55, 0.74), respectively.

Conclusions; the self-care behavior change program resulted in people at risk for diabetes having health beliefs. Knowledge and behavior for self-care have increased. Can be used to care for groups at risk of developing diabetes. There should be continuous promotion and support for self-care of people at risk for diabetes. To prevent and reduce the rate of diabetes in the future.

**Keywords:** behavior modification, diabetes; self-care, Risk group

---

<sup>1</sup>Public Health Technical Officer, Professional level, Health Promotion Hospital, Si Sa Ket Province.

Email: samrong202@gmail.com