

ผลของโปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกัน  
โรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์  
ศรี ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดมจังหวัดอุบลราชธานี

EFFECTS OF AN EMPOWERMENT AND SOCIAL SUPPORT PROGRAM ON BEHAVIOR  
MODIFICATION FOR DIABETES PREVENTION IN AT-RISK POPULATIONS WITHIN THE  
RESPONSIBILITY AREA OF BAN THA PHO SI HEALTH PROMOTING HOSPITAL, THA PHO SI  
SUBDISTRICT, DET UDOM DISTRICT, UBON RATCHATHANI PROVINCE

(Received: December 14,2024 ; Revised: December 27,2024 ; Accepted: December 28,2024)

ฉวีวรรณ พวงมาลัย<sup>1</sup>

Chaveewan Puangmalai<sup>1</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดมจังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 46 คน รวม 92 คน กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดมจังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มเปรียบเทียบ คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลแก้ง อำเภอเดชอุดมจังหวัดอุบลราชธานี โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม 2 ครั้ง ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างวันที่ 3 ตุลาคม 2567 ถึงวันที่ 3 ธันวาคม 2567 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ paired t-test และระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent t-test กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผลต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะคิดเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: การเสริมพลัง แรงสนับสนุนทางสังคม โรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยง

Abstract

This quasi-experimental study aimed to evaluate the effects of an empowerment and social support program on behavior modification for diabetes prevention among at-risk individuals in the service area of Ban Tha Pho Sri Health Promoting Hospital, Tha Pho Sri Subdistrict, Det Udom District, Ubon Ratchathani Province. The sample was divided into two groups of 46 participants each, for a total of 92 individuals. The experimental group comprised at-risk individuals from Tha Pho Sri Subdistrict, while the comparison group consisted of at-risk individuals from Kaeng Subdistrict, both in Det Udom District, Ubon Ratchathani Province. The experimental group participated in the program for eight weeks. Data were collected using questionnaires at two time points: before and after the intervention, conducted between October 3, 2024, and December 3, 2024. The paired t-test was used to compare mean differences within groups, while the independent t-test was applied to compare differences between groups, with statistical significance set at 0.05.

The results showed that, after the intervention, the mean differences in scores for diabetes knowledge, attitudes toward diabetes, self-empowerment, motivation for diabetes prevention, social support, and diabetes

<sup>1</sup> โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดมจังหวัดอุบลราชธานี

prevention behaviors among the experimental group were significantly higher than those before the intervention and higher than those in the comparison group, with statistical significance at the 0.05 level.

**Keywords:** Empowerment, Social support, Diabetes mellitus, At-risk group

## บทนำ

โรคเบาหวานเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตามการเพิ่มขึ้นของประชากรที่มีพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล และขาดการออกกำลังกาย การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมดังกล่าวทำให้จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งในปี 2019 มีผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกประมาณ 463 ล้านคน และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 700 ล้านคนในปี 2045<sup>1</sup> สถิติที่น่าตกใจนี้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันและการจัดการโรคเบาหวานอย่างเร่งด่วนในประเทศไทย ปัญหานี้ได้รับการยอมรับว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่เร่งด่วน โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีภาวะอ้วน สถาบันวิจัยสุขภาพแห่งชาติรายงานในปี 2563 มีประชากรไทยที่เป็นโรคเบาหวานประมาณ 4.8 ล้านคน และจำนวนนี้มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง<sup>2</sup> การเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคเบาหวานนี้มีผลกระทบอย่างมากต่อระบบสาธารณสุขและเศรษฐกิจของประเทศ โรคเบาหวานไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลเท่านั้น แต่ยังสร้างภาระทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก ทั้งในด้านค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและการสูญเสียประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ป่วย รายงานขององค์การอนามัยโลกในปี 2016 ระบุว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคเบาหวานทั่วโลกมีมูลค่าประมาณ 760 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 825 พันล้านดอลลาร์สหรัฐในปี 2030<sup>3</sup> นอกจากนี้โรคเบาหวานยังมีความเสี่ยงในการเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไตเรื้อรัง และปัญหาสายตา ซึ่งยิ่งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยลดลง<sup>4</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าการเสริมพลังและการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน การเสริมพลังคือการให้ความรู้และความสามารถในการตัดสินใจแก่บุคคลเพื่อให้สามารถจัดการสุขภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>5</sup> ขณะที่การสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การศึกษาในปี 2010 โดย Viswanathan และคณะพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อนสามารถช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นและมีความยั่งยืนมากขึ้น<sup>6</sup> นอกจากนี้ Heisler<sup>7</sup> ยังระบุว่าการมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นใจและมีความสามารถในการจัดการกับโรคเบาหวานได้ดีขึ้น

พื้นที่ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี มีประชากร 7,376 คน พบผู้ป่วยเบาหวาน 586 คน คิดเป็นร้อยละ 7.94 ของประชากรทั้งหมด หรือ 7,944 ต่อประชากรแสนคน มีประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวานจำนวนมาก จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่า มีประชากรจำนวนหนึ่งที่ยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรคเบาหวาน รวมถึงขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่เหมาะสม รายงานจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรีในปี 2563 พบว่ามีประชากรในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวานกว่า 30% ของประชากรทั้งหมด<sup>8</sup> ด้วยเหตุนี้ การวิจัยเรื่อง "ผลของโปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี" จึงมีความสำคัญ การวิจัยนี้มี

วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะในการป้องกันโรคเบาหวานให้กับประชากรกลุ่มเสี่ยงและสร้างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในระยะยาว การศึกษาและการนำโปรแกรมนี้ไปใช้จริงในชุมชนจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นและยั่งยืน ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเสี่ยงดีขึ้น และลดภาระทางเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานอำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

กลุ่มตัวอย่าง (samples)

กลุ่มทดลอง ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ที่ได้จากการคำนวณ จำนวน 46 คน

กลุ่มเปรียบเทียบ ได้แก่ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลแก้ง อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี ที่ได้จากการคำนวณ จำนวน 46 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี ตำบลท่าโพธิ์ศรี อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย ปัจจัยด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคมต่อการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวาน

**การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ** การทดสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา โดยพิจารณาให้ครอบคลุมถึงความถูกต้องของเนื้อหา ภาษาและสำนวนที่ใช้ หลังจากนั้นได้นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามต่อไปและหาความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ชุด ที่ตำบลบัวงาม อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี และหาค่าความเชื่อมั่นด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยใช้ KR-20 ทศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยใช้ Cronbach's alpha coefficient และมีค่าตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป

**การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย** โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งกำหนดค่าความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่  $\alpha=0.05$

1) วิเคราะห์ข้อมูลด้านลักษณะประชากร โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มัธยฐาน เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 และ เปอร์เซ็นไทล์ที่ 75

2) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Paired t-test ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง

3) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง

### จริยธรรมงานวิจัย

ได้รับการรับรองการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี รหัสโครงการ SSJ.UB 2567 – 165 ลงวันที่ 2 ตุลาคม 2567

### ผลการวิจัย

1) กลุ่มทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.3 มีอายุเฉลี่ย 28.72 ปี (S.D. = 6.36 ปี) มีสถานภาพโสด ร้อยละ 54.3 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 67.4 ไม่มีอาชีพ ร้อยละ 60.9 มีมัธยฐานของรายได้ 5,000 บาท (P25 = 5,000 บาท : P75 = 8,000 บาท) ตามลำดับ

2) กลุ่มเปรียบเทียบ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.2 มีอายุเฉลี่ย 31.02 ปี (S.D. = 7.26 ปี) มีสถานภาพโสด ร้อยละ 78.3 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 69.6 ไม่มีอาชีพ ร้อยละ 52.2 มีมัธยฐานของรายได้ 9,500 บาท (P25 = 5,000 บาท : P75 = 10,000 บาท) ตามลำดับ

3) การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง ภายในและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีผลต่าง

คะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน  
ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจ  
ของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน  
แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกัน

โรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยง สูงกว่าก่อน  
ทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p\text{-value}<0.001$ )

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

| ปัจจัย                         | การทดลอง  | กลุ่ม            | $\bar{X}$ | SD   | $\bar{d}$ | 95%CI      | t     | p-value  |
|--------------------------------|-----------|------------------|-----------|------|-----------|------------|-------|----------|
| ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน     | ก่อนทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 6.80      | 1.88 | 0.26      | -0.52-1.05 | 0.65  | 0.513    |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 6.54      | 1.92 |           |            |       |          |
|                                | หลังทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 9.32      | 1.15 | 2.17      | 1.57-2.77  | 7.17  | <0.001** |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 7.15      | 1.69 |           |            |       |          |
| ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเบาหวาน     | ก่อนทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 31.15     | 3.57 | 0.76      | -0.67-2.20 | 1.05  | 0.296    |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 30.39     | 3.36 |           |            |       |          |
|                                | หลังทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 34.60     | 3.86 | 3.30      | 1.77-4.83  | 4.28  | <0.001** |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 31.30     | 3.53 |           |            |       |          |
| การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง     | ก่อนทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 35.54     | 1.78 | -0.17     | -0.91-0.57 | -0.46 | 0.643    |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 35.71     | 1.80 |           |            |       |          |
|                                | หลังทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 39.2      | 2.10 | 2.57      | 1.75-3.37  | 6.26  | <0.001** |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 36.71     | 1.80 |           |            |       |          |
| แรงจูงใจในการป้องกันโรค        | ก่อนทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 26.58     | 2.30 | 0.56      | -0.39-1.52 | 1.16  | 0.245    |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 26.02     | 2.33 |           |            |       |          |
|                                | หลังทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 30.08     | 2.78 | 3.11      | 2.06-4.14  | 5.94  | <0.001** |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 26.97     | 2.19 |           |            |       |          |
| แรงสนับสนุนทางสังคม            | ก่อนทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 38.97     | 2.79 | -0.22     | -1.34-0.90 | -0.38 | 0.702    |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 39.19     | 2.64 |           |            |       |          |
|                                | หลังทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 42.39     | 2.72 | 2.42      | 1.30-3.51  | 4.33  | <0.001** |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 39.97     | 2.62 |           |            |       |          |
| พฤติกรรมการจัดการขยะของประชาชน | ก่อนทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 37.82     | 2.30 | 0.63      | -0.34-1.61 | 1.27  | 0.204    |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 37.19     | 2.42 |           |            |       |          |
|                                | หลังทดลอง | กลุ่มทดลอง       | 41.10     | 1.96 | 3.19      | 2.25-4.13  | 6.77  | <0.001** |
|                                |           | กลุ่มเปรียบเทียบ | 37.91     | 2.51 |           |            |       |          |

\*\*p-value<0.01

## สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ผลต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน ทักษะคิดเกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้พลังอำนาจของตนเอง แรงจูงใจในการป้องกันโรคเบาหวาน แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมจากการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของพื้นที่จนได้ความชัดเจนของปัญหา จากนั้นทบทวนวรรณกรรมอย่างครอบคลุม ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางการออกแบบโปรแกรม ในระยะการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยเรียนเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมาร่วมในการเสนอแนวทางและวิธีการแก้ปัญหาอย่างครบถ้วนจึงส่งผลให้โปรแกรมมีความสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาของพื้นที่และส่งผลให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของเกียรติศักดิ์ วิจักขณกุล<sup>9</sup> ศึกษาผลของการสร้างการมีส่วนร่วม และแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพี้ยเก่า ตำบลค่าน้ำแซบ อำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การมีส่วนร่วม และแรงสนับสนุนทางสังคม รวมถึงพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานในกลุ่มทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และกับกลุ่มเปรียบเทียบ วีรวัดน์ ทางธรรม และคณะ<sup>10</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างการป้องกันโรคที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจการป้องกันโรคต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคใน

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน : กรณีศึกษาพบว่า: 1) ระดับพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการป้องกันโรคที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจการป้องกันโรคกับที่เข้าร่วมโปรแกรมที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 2) ระดับพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการป้องกันโรคที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจการป้องกันโรคก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$  สมจิตร ธรรมบันเทิง<sup>11</sup> ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยงไขมันในเลือดสูงตำบลโคกตาล อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผลต่างคะแนนเฉลี่ยของความรู้เรื่องโรคไขมันในเลือดสูง ทักษะคิดต่อการป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของโรคไขมันในเลือดสูง การรับรู้ความรุนแรงของโรคไขมันในเลือดสูง การรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง การรับรู้อุปสรรคของการป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง แรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันโรคไขมันในเลือดสูง และพฤติกรรมการป้องกันโรคไขมันในเลือดสูงของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เพ็ญวดี โรจน์เรือนนท์ และคณะ<sup>12</sup> ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน แขวงคลองตันไพร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นก่อนการทดลองดังนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง เพิ่มขึ้น 7.14 ความคาดหวัง ในผลลัพธ์ 6.66 และพฤติกรรมการบริโภค

อาหาร 5.34 อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ( $p < 0.001$ ) รวมทั้งระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 11 มก./ดล. ( $p < 0.05$ ) เกสรารวรรณ ประดับพจน์<sup>13</sup> ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 self ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และเส้นรอบเอวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ระดับความดันโลหิต และเส้นรอบเอวลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิตของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ส่วนค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอว พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) วิไล แสนยาเจริญกุล<sup>14</sup> เรื่องผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F(1,58) = 38.096, p < 0.001, F(1,58) = 26.374, p < 0.001$  และ  $F(1,58) = 26.555, p < 0.001$ ) รวีวรรณ ยิ้มเนียม<sup>15</sup> เรื่องผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่มีต่อแรงจูงใจในการป้องกันโรค และการควบคุมน้ำตาลในเลือดของประชาชนกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา ผลการศึกษาพบว่าหลังทดลองและติดตามผล กลุ่มทดลองมีแรงจูงใจและพฤติกรรมการป้องกันโรคเพิ่มขึ้น โดยมีแรงจูงใจในการป้องกันโรคเพิ่มขึ้นจากค่าเฉลี่ย 2.86, 4.16 และ 4.58 ตามลำดับ พฤติกรรมป้องกันโรคเพิ่มขึ้นจากค่าเฉลี่ย 2.82, 4.08 และ 4.60 ตามลำดับ ซึ่งหลังทดลองและติดตามผลเพิ่มขึ้นจากก่อนทดลอง ( $p$

$< 0.001$ ) ติดตามผลเพิ่มขึ้นจากหลังทดลอง ( $p < 0.002$ ) รวมทั้งแรงจูงใจในการป้องกันโรค และพฤติกรรมป้องกันโรคเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ( $p < 0.001$ ) ส่วนระดับน้ำตาล กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลจากเฉลี่ย 11000 มก./ดล. เหลือ 96.58 และ 91.63 ซึ่งลดลงเหลือน้อยกว่าก่อนทดลองและหลังทดลอง ( $p < 0.001$ ) รวมทั้งระดับน้ำตาลลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับโปรแกรมมีการปรับเปลี่ยน แรงจูงใจในการป้องกันโรค พฤติกรรมป้องกันโรคเพิ่มขึ้น และระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ยุวดี รอดจากภัย สมพล กิตติเรืองเกียรติ และประสิทธิ์ กมลพรมงคล<sup>16</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้พลังอำนาจ ความรู้สีกมีคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในอำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้พลังอำนาจ ความรู้สีกมีคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการป้องกันตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) อานนท์ วัฒนกรกุล<sup>17</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) โดยเฉพาะด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ ระดับน้ำตาลในเลือดเฉลี่ยลดลงจาก 104.77 mg/dl เป็น 91.77 mg/dl หลังการทดลองจนไม่ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงอีกต่อไป ผลการศึกษาเชิงคุณภาพยังพบว่าความร่วมมือจากครอบครัวและชุมชนมีส่วนช่วยสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ และสนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน ดวงดาว ศรียากุล และคณะ<sup>18</sup>. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตในการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในประชากรกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน โดยปรับรูปแบบโปรแกรม

จากต่างประเทศให้เหมาะสมกับบริบทประเทศไทย โปรแกรมนี้มีการจัดกิจกรรมกลุ่ม 5 ครั้ง ซึ่งรวมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสร้างแรงจูงใจ และการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีค่าดัชนีมวลกายลดลงเฉลี่ย 1.9 กก./ม.<sup>2</sup> เส้นรอบเอวลดลง 4.5 ซม. ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง 3.8 มก./ดล. และคะแนนความเสี่ยงโรคเบาหวานลดลง 14.9 คะแนน ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบ ในเชิงคุณภาพ พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องด้วยการสนับสนุนจากทีมสุขภาพและชุมชน โดยโปรแกรมนี้ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มตัวอย่างได้ถึงร้อยละ 77.5 และลดโอกาสเกิดโรคในระยะ 10 ปีได้ร้อยละ 12.7

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำโปรแกรมไปขยายผลในพื้นที่อื่น เนื่องจากโปรแกรมการเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมมีประสิทธิผลในการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมป้องกันการโรคเบาหวานในกลุ่มประชากรเสี่ยง จึงควรนำโปรแกรมห้ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่น โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีอัตรากลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสูง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการโรคในระดับชุมชนอย่างกว้างขวาง

2. ควรสนับสนุนให้ทีมสุขภาพ เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีบทบาทสำคัญในการดำเนินโปรแกรมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้การเสริมพลังและแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นกลไกหลักในการกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรค

3. ควรมีการติดตามพฤติกรรมของกลุ่มประชากรเสี่ยงในระยะยาวหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อประเมินความยั่งยืนของพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยน รวมถึงพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อการส่งเสริมพฤติกรรมในระยะยาว เช่น การเพิ่มกิจกรรมสนับสนุนทางสังคมหรือการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการติดตามพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

### เอกสารอ้างอิง

1. International Diabetes Federation. (2019). IDF Diabetes Atlas (9th ed.). Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.
2. กรมอนามัย. (2563). สถิติสุขภาพประชากรไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
3. World Health Organization. (2016). Global report on diabetes. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
4. American Diabetes Association. (2018). Standards of medical care in diabetes—2018. Diabetes Care, 41(Suppl. 1), S1-S159.
5. Bandura, A. Health promotion by social cognitive means. Health Education & Behavior 2004; 31(2): 143-164.
6. Viswanathan et al. Interventions to improve adherence to self-management prescriptions for chronic illnesses in the United States: A systematic review. Annals of Internal Medicine 2010; 153(11): 736-750.
7. Heisler, M. Building peer support programs to manage chronic disease: Seven models for success. Oakland, CA: California HealthCare Foundation, 2006.
8. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี. ข้อมูลสถิติกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน. ศรีสะเกษ: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าโพธิ์ศรี, 2563.

9. เกียรติศักดิ์ วิจักขณ์กุล. ผลของการสร้างการมีส่วนร่วมและแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคเบาหวานของประชาชนกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพี้ยเก่า ตำบลค่าน้ำแซบ อำเภวารินชำราบจังหวัดอุบลราชธานี. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขภาพชุมชน 2567; 9(3): 518-527.
10. วีรวัฒน์ ทางธรรม และคณะ. ผลของโปรแกรมเสริมสร้างการป้องกันโรคที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจการป้องกันโรคต่อพฤติกรรมป้องกันโรคในประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน : กรณีศึกษา. Journal of Roi Kaensarn Academi 2566; 8(7): 211-225.
11. สมจิตร ธรรมบันเทิง. ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนกลุ่มเสี่ยงไขมันในเลือดสูง ตำบลโคกตาล อำเภอกุสิงห์ จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขภาพชุมชน 2566; 8(3): 1067-1075.
12. เพ็ญวดี ไรจน์เรือนนท์ และคณะ. ผลของโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน แขวงคลองตันไทร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 2564; 46(3): 81-88.
13. เกสรารวรรณ ประดับพจน์. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 self ต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือด ความดันโลหิต และเส้นรอบเอวของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ 2564; 8(5): 148-161.
14. วิไล แสนยาเจริญกุล. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารในกลุ่มเสี่ยงสูงต่อโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561.
15. รวีวรรณ ยิ้มเนียม. ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่มีต่อแรงจูงใจในการป้องกันโรค และการควบคุมน้ำตาลในเลือดของประชาชนกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา. วารสารการแพทย์ 2561; 43(2): 118-123.
16. ยุวดี รอดจากภัย, สมพล กิตติเรืองเกียรติ, ประสิทธิ์ กมลพรมงคล. ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อพฤติกรรมป้องกันตนเองของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา. 2555; 7(2): 116-23.
17. อานนท์ วัฒนกรกุล. (2562). ผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน ตำบลสันป่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. วารสารสหวิชาการเพื่อสุขภาพ. 1(2), 17-31.
18. ดวงดาว ศรียากุล และคณะ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตต่อการป้องกันโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในประชากรไทยกลุ่มเสี่ยง. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2567; 18(1): 72-92.