

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยทดลองจริง (True - experimental research) เพื่อศึกษาผลการสร้างการรับรู้ด้วยกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มเสี่ยงที่มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง : กรณีศึกษาตำบลคลองแห อำเภอบางขัน จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 3) เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง 4) เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง มีกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 44 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 22 คน ซึ่งผลการวิจัยได้แบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล
2. ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลอง
3. ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลอง
4. ผลการทดสอบสมมติฐาน
  - 4.1 เปรียบเทียบการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
  - 4.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
  - 4.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
  - 4.4 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

#### 1. ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละด้านปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ปัจจัยพื้นฐาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	0	0.00	1	4.50
หญิง	22	100.00	21	95.50

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยพื้นฐาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ</b>				
35 – 39 ปี	3	13.60	5	22.70
40 – 44 ปี	5	22.70	5	22.70
45 – 49 ปี	3	13.60	3	13.60
50 – 54 ปี	7	31.80	8	36.40
55 – 59 ปี	3	13.60	1	4.50
60 ปีขึ้นไป	1	4.50	0	0.00
<b>สถานภาพสมรส</b>				
โสด	2	9.10	4	18.20
คู่	17	77.30	13	59.10
แยกกันอยู่	1	4.50	1	4.50
หย่า	0	0.00	2	9.10
หม้าย	2	9.10	2	9.10
<b>ระดับการศึกษา</b>				
ประถมศึกษา	9	40.90	9	40.90
มัธยมศึกษาตอนต้น	7	31.80	5	22.70
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	5	22.70	4	18.20
อนุปริญญา/ปวส.	1	4.50	1	4.50
ปริญญาตรี	0	0.00	3	13.60
<b>อาชีพ</b>				
เกษตรกรกรรม	5	22.70	1	4.50
ค้าขาย	9	40.90	7	31.80
รับจ้าง	2	9.10	9	40.90
รับราชการ	0	0.00	2	9.10
แม่บ้าน/ไม่ได้ประกอบอาชีพ	6	27.30	3	13.60
<b>รายได้</b>				

ต่ำกว่า 5,000 บาท	5	22.70	2	9.10
5,000 – 10,000 บาท	13	59.10	10	45.50
10,001 – 15,000 บาท	3	13.60	6	27.30
15,001 – 20,000 บาท	0	0.00	2	9.10
มากกว่า 20,000 บาท	1	4.50	2	9.10

จากตาราง 2 ข้อมูลปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองทุกคนเป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่อายุ 50– 54 ปี ร้อยละ 31.80 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 77.30 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40.90 ประกอบอาชีพค้าขาย ร้อยละ 40.90 ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 59.10 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีลักษณะคล้ายคลึงกันเป็นเพศหญิง ร้อยละ 95.50 ส่วนใหญ่อายุ 50 – 54 ปี ร้อยละ 36.40 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 59.10 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 40.90 ประกอบอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 40.90 ส่วนใหญ่มีรายได้ 5,000 – 10,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 45.50

## 2. ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลอง

2.1 ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานจำแนกรายข้อก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค</b>								
1. คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ไปมีโอกาสรู้เสี่ยงต่อ การเป็นโรคเบาหวาน	19	86.40	21	95.50	3	13.60	1	4.50
2. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง	22	100.00	22	100.00	0	0.00	0	0.00

เป็นโรค เบาหวานมี  
โอกาสเสี่ยงต่อการ  
เป็นโรคเบาหวาน

3. โรคเบาหวานสามารถ ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่น ลูกได้	22	100.00	22	100.00	0	0.00	0	0.00
4. คนที่มีรอบเอวเกิน มาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. ผู้หญิงเกิน 80 ซม.) มีโอกาสเสี่ยงต่อ การเป็นโรคเบาหวาน	18	81.80	17	77.30	4	18.20	5	22.70

### ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. คนที่มีระดับความดัน โลหิตสูงกว่าปกติ (เท่ากับ หรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตร ปรอท) มีโอกาสเสี่ยง ต่อการเป็น โรคเบาหวาน	12	54.50	14	63.60	10	45.50	8	36.40
6. คนที่มีประวัติผลการ ตรวจเลือดไขมันผิด ปกติ มีโอกาสเสี่ยงต่อ การเป็นโรคเบาหวาน	15	68.20	14	63.60	7	31.80	8	36.40
7. ผู้หญิงที่มีประวัติเป็น เบาหวานขณะตั้งครรภ์ มีโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	15	68.20	16	72.70	7	31.80	6	27.30
8. ผู้หญิงที่เคยคลอด ลูกน้ำหนักร่างเกิด	8	36.40	10	45.50	14	63.60	12	54.50

มากกว่า 4 กิโลกรัม มีโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน								
9. คนที่มีระดับน้ำตาลใน เลือดผิดปกติหลังอด อาหาร (110 - 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) มีโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	17	77.30	15	68.20	5	22.70	7	31.80
10. การรับประทาน อาหารหวาน ข้าว และแป้งมาก ๆ ทำ ให้มีโอกาสเสี่ยงต่อ การเป็นโรคเบาหวาน	18	81.80	21	95.50	4	18.20	1	4.50
11. คนที่ออกกำลังกาย น้อยหรือไม่เหมาะสม มีโอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	12	54.50	10	45.50	10	45.50	12	54.50

### ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
12. คนที่สูบบุหรี่มีโอกาส เสี่ยงต่อการเป็นโรค เบาหวาน	5	22.70	5	22.70	17	77.30	17	77.30
13. คนที่เครียดเป็น ประจำ มีโอกาส เสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน	7	31.80	3	13.60	15	68.20	19	86.40
14. คนที่รับประทานยา บางชนิดประจำเช่น ยาเพรดนิโซโลน ยา ซึบปีสสาวะ ยา	2	9.10	4	18.20	20	90.90	18	81.80

คุมกำเนิด มีโอกาส เสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน									
15. คนที่ป่วยเป็นโรคตับ อ่อนอักเสบเรื้อรังมี โอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	10	45.50	12	54.50	12	54.50	10	45.50	
<b>การรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>									
16. โรคเบาหวานไม่ สามารถรักษาให้ หายขาดได้	20	90.90	21	95.50	2	9.10	1	4.50	
17. คนที่เป็นโรคเบาหวาน มีโอกาสดีกภาวะ แทรกซ้อนถ้าไม่ สามารถควบคุม ระดับ น้ำตาลใน เลือดให้อยู่ในเกณฑ์ ปกติ	20	90.90	20	90.90	2	9.10	2	9.10	
18. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลใน เลือดสูงหรือต่ำกว่า ปกติ อาจเป็น อันตรายถึงตายได้	20	90.90	21	95.50	2	9.10	1	4.50	

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อความถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
19. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลใน เลือดสูงเกินปกติจะ มีอาการ เช่น ปัสสาวะ บ่อย คอแห้ง กระจาย	21	95.50	18	81.80	1	4.50	4	18.20

น้ำ อ่อนเพลีย เป็น ตะคริวที่ขา คลื่นไส้								
20. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลใน เลือดต่ำกว่าปกติจะมี อาการ เช่น ตัวเย็น เหงื่อออกอ่อนเพลีย ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตา พร่ามัว	16	72.70	16	72.70	6	27.30	6	27.30
21. คนที่เป็นโรคเบาหวาน และควบคุมระดับ น้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีโอกาสเป็นโรค กล้ามเนื้อหัวใจขาด เลือด	12	54.50	10	45.50	10	45.50	12	54.50
22. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะทำให้ไต เสื่อม และไตวายได้	15	68.20	14	63.60	7	31.80	8	36.40
23. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะทำให้จอ ประสาทตาเสื่อมถึง ตาบอดได้	21	95.50	22	100.00	1	4.50	0	0.00
24. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะทำให้ ปลายประสาทเสื่อม มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า	17	77.30	17	77.30	5	22.70	5	22.70

## ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ตอบรู้		ตอบไม่รู้	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ

25. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะเป็นแผล เรื้อรังหายยาก และ บางคนแผลลุกลาม ถึงต้องตัดอวัยวะทั้ง	21	95.50	22	100.00	1	4.50	0	0.00
26. คนที่เป็นโรคเบาหวาน แล้วไม่เอาใจใส่ สุขภาพตนเองจะทำให้ เกิดการติดเชื้อรา ที่ผิวหนังและอวัยวะ สืบพันธุ์ได้ง่าย	17	77.30	12	54.50	5	22.70	10	45.50
<b>การรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค</b>								
28. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน สามารถป้องกันโรค เบาหวานได้ เช่น การ ควบคุมอาหาร การ ควบคุมน้ำหนัก การ ออกกำลังกาย เป็นต้น	21	95.50	22	100.00	1	4.50	0	0.00
29. การควบคุมปริมาณ และชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรค เบาหวานได้	22	100.00	22	100.00	0	0.00	0	0.00
30. การหลีกเลี่ยงผลไม้ ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วง สุก จะช่วยป้องกัน โรคเบาหวานได้	20	90.90	22	100.00	2	9.10	0	0.00
31. การหลีกเลี่ยงการ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และนมปรุงแต่งรส จะช่วยป้องกันโรค เบาหวานได้	13	59.10	11	50.00	9	40.90	11	50.00



ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อความคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
32. ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุบใส ซา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล เป็นอาหารที่กลุ่ม เสี่ยงโรคเบาหวาน สามารถรับประทาน ได้ไม่จำกัด	14	63.60	14	63.60	8	36.40	8	36.40
33. อาหารที่กลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานควร ควบคุมปริมาณใน การรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว วุ้น เส้น เนื้อสัตว์ติดมัน กุ้งปลาหมึก เป็นต้น	17	77.30	16	72.70	5	22.70	6	27.30
34. การหลีกเลี่ยงอาหาร มัน เช่น แกงกะทิ ปาต่องไก่ กลัวย ทอด จะช่วยป้องกัน โรคเบาหวานได้	18	81.80	15	68.20	4	18.20	7	31.80
35. น้ำมันที่ใช้ในการ ประกอบอาหาร ควรเป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง	21	95.50	18	81.80	1	4.50	4	18.20
36. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การ บริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อ สัปดาห์จะช่วยป้อง กันโรคเบาหวานได้	21	95.50	19	86.40	1	4.50	3	13.60
37. การตรวจสุขภาพ	20	90.90	19	86.40	2	9.10	3	13.60

ประจำปี จะช่วย  
ป้องกันโรคเบาหวาน  
ได้

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อความถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
38. การนอนหลับพักผ่อน ให้เพียงพอวันละไม่ น้อยกว่า 6-8 ชั่วโมง จะ ช่วย ป้องกัน โรคเบาหวานได้	15	68.20	9	40.90	7	31.80	13	59.10
39. การหลีกเลี่ยงการ ดื่มสุราและการสูบ บุหรี่จะช่วยป้องกัน โรคเบาหวานได้	15	68.20	14	63.60	7	31.80	8	36.40
40. การควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะช่วยป้องกันโรค เบาหวานได้	19	86.40	20	90.90	3	13.60	2	9.10
<b>การรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค</b>								
41. การรู้จักจัดการกับ ความเครียดทำจิตใจ ให้สบายจะช่วยป้อง กันโรค เบาหวานได้	15	68.20	12	54.50	7	31.80	10	45.50
42. การรับประทานอาหาร นอกบ้านทำ ให้ยากต่อการควบคุม อาหาร	17	77.30	16	72.70	5	22.70	6	27.30
43. การไม่ได้เป็นผู้ทำ อาหารรับประทาน เองที่บ้านทำให้ยาก	20	90.90	17	77.30	2	9.10	5	22.70

ต่อการควบคุมอาหาร								
44. ความซึ่เกียจเป็น	19	86.40	20	90.90	3	13.60	2	9.10
อุปสรรคต่อออกกำลังกาย								
45. ความกลัวเข็มเป็น	18	81.80	19	86.40	4	18.20	3	13.60
อุปสรรคต่อการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน								

จากตาราง 3 การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ข้อคำถามการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองทุกคนตอบรู้ทั้งหมด คือ คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 2) โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้ (ข้อ 3) และการควบคุมปริมาณและชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (ข้อ 29) ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มทดลองตอบไม่รู้กันเป็นส่วนมาก คือ คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 14) ร้อยละ 90.90 รองลงมา คือ คนที่สูบบุหรี่มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 12) ร้อยละ 77.30

ทั้งนี้ข้อคำถามการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมทุกคนตอบรู้ทั้งหมด คือ คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 2) โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้ (ข้อ 3) คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้จอประสาทตาเสื่อมถึงตาบอดได้ (ข้อ 23) คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะเป็นแผลเรื้อรังหายยาก และบางคนแผลลุกลามถึงต้องตัดอวัยวะทิ้ง (ข้อ 25) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ เช่น การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย เป็นต้น (ข้อ 28) การควบคุมปริมาณและชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (ข้อ 29) การหลีกเลี่ยงผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (ข้อ 30) ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มควบคุมตอบไม่รู้กันเป็นส่วนมาก คือ คนที่เครียดเป็นประจำมีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 13) ร้อยละ 86.40 รองลงมา คือ คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 14) ร้อยละ 81.80

2.2 ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 4 จำนวน และร้อยละของระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานก่อนการทดลอง  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค</b>				
ระดับสูง	5	22.70	3	13.60
ระดับปานกลาง	7	31.80	13	59.10
ระดับต่ำ	10	45.50	6	27.30
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>2. ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>				
ระดับสูง	16	72.70	15	68.20
ระดับปานกลาง	3	13.60	3	13.60
ระดับต่ำ	3	13.60	4	18.20
รวม	22	100.00	22	100.00

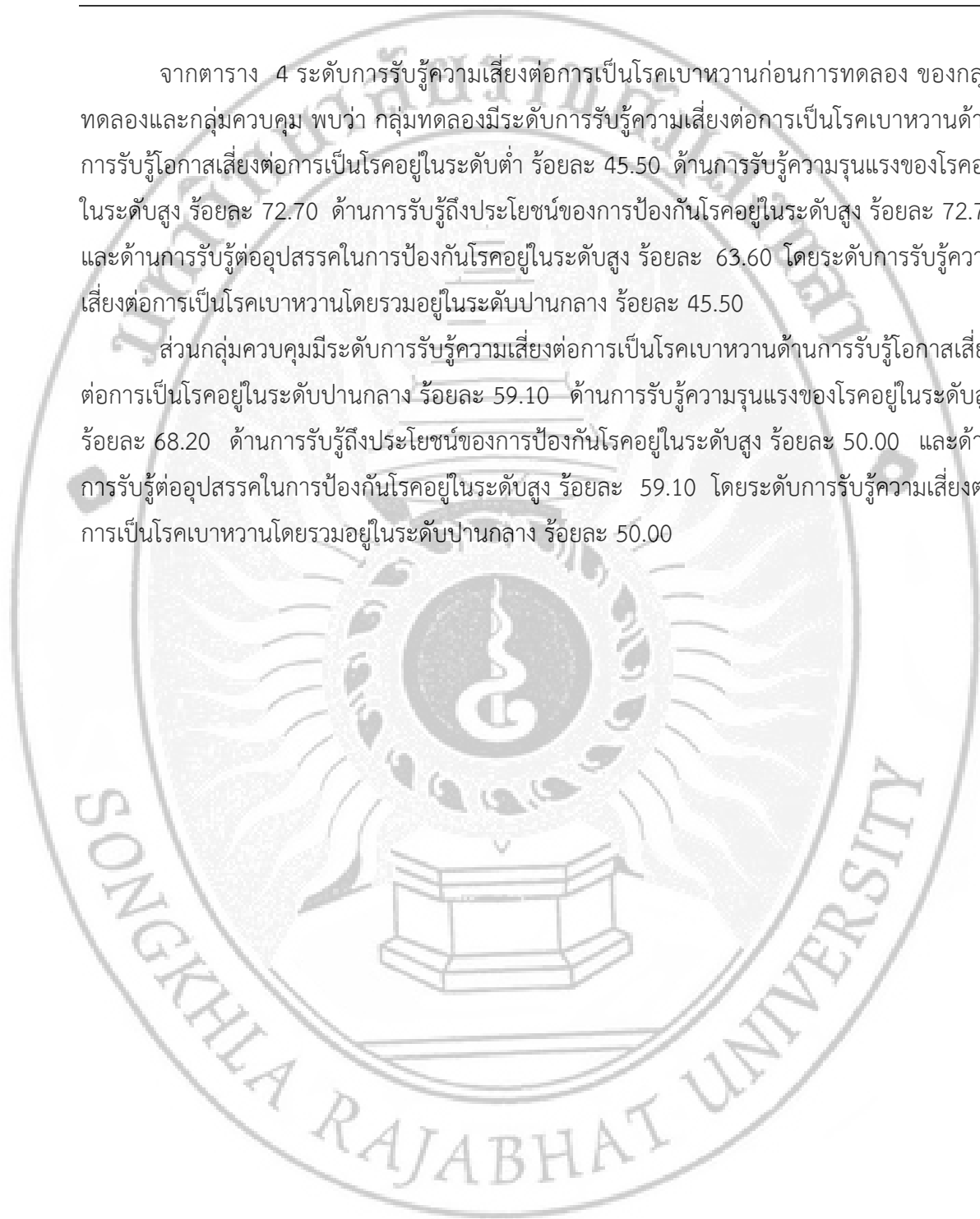
ตาราง 4 (ต่อ)

ระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>3. ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค</b>				
ระดับสูง	16	72.70	11	50.00
ระดับปานกลาง	3	13.60	7	31.80
ระดับต่ำ	3	13.60	4	18.20
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>4. ด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค</b>				
ระดับสูง	14	63.60	13	59.10
ระดับปานกลาง	4	18.20	4	18.20
ระดับต่ำ	4	18.20	5	22.70
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>5. การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวม</b>				
ระดับสูง	9	40.90	8	36.40
ระดับปานกลาง	10	45.50	11	50.00

ระดับต่ำ	3	13.60	3	13.60
รวม	22	100.00	22	100.00

จากตาราง 4 ระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 45.50 ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 72.70 ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 72.70 และด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 63.60 โดยระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.50

ส่วนกลุ่มควบคุมมีระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.10 ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 68.20 ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 50.00 และด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 59.10 โดยระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.00



2.3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 5 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารจำแนกรายข้อก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น	3	13.60	4	18.20	12	54.50	17	77.30	6	27.30	1	4.50	1	4.50	0	0.00
2. การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น	6	27.30	4	18.20	14	63.60	17	77.30	2	9.10	1	4.50	0	0.00	0	0.00
3. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	21	95.50	22	100.00	0	0.00	0	0.00	1	4.50	0	0.00	0	0.00	0	0.00
4. การดื่มนมปรุงแต่งรสเช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต	13	59.10	13	59.10	6	27.30	9	40.90	2	9.10	0	0.00	1	4.50	0	0.00
5. การรับประทานผักใบเขียว ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น แอปเปิ้ล เป็นต้น	3	13.60	3	13.60	8	36.40	11	50.00	7	31.80	5	22.70	4	18.2	3	13.60
6. การรับประทานชา กาแฟ ที่ใส่น้ำตาล	8	36.40	10	45.50	4	18.20	5	22.70	4	18.20	5	22.70	6	27.3	2	9.10

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. การลดปริมาณการรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมปัง	6	27.30	1	4.50	13	59.10	15	68.20	1	4.50	1	4.50	2	9.1	5	22.70
8. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อติดมัน	5	22.70	4	18.20	10	45.50	16	72.70	7	31.80	1	4.50	0	0.0	1	4.50
9. การรับประทานอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ กล้วยทอด	4	18.20	4	18.20	12	54.50	17	77.30	6	27.30	1	4.50	0	0.00	0	0.00
10. การใช้น้ำมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง	0	0.00	0	0.00	9	40.90	14	63.60	3	13.60	4	18.20	10	45.50	4	18.20
11. การดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย	13	59.10	13	59.10	8	36.40	4	18.20	0	0.00	3	13.60	1	4.50	2	9.10

จากตาราง 5 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 63.60 รองลงมา คือ การลดปริมาณการรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมปัง ร้อยละ 9.10 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองไม่เคยปฏิบัติเลยมากที่สุด คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 95.50 รองลงมา คือ การดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต และการดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย ร้อยละ 59.10

ทั้งนี้พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้ กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น และการรับประทานอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ ก๋วยทอด โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 77.30 เท่ากัน รองลงมา คือ การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อติดมัน โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 72.70 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมทุกคนไม่เคยปฏิบัติเลย คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง รองลงมา คือ การดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต และการดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย ร้อยละ 59.10

**ตาราง 6** จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความถี่ของการออกกำลังกายก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่ได้ออกกำลังกาย				ออกกำลังกาย											
			ปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์						ปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ทำนออกกำลังกายทุกวัน	9	40.90	6	27.30	2	9.10	8	36.40	9	40.90	7	31.80	2	9.10	1	4.50



จากตาราง 6 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความถี่ของการออกกำลังกายก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 59.10 โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.90 ส่วนกลุ่มควบคุมมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 72.70 โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.40

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามระยะเวลาของการออกกำลังกายก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่ได้ออกกำลังกาย				ออกกำลังกาย											
			ครั้งละ 10 – 20 นาที				ครั้งละ 21 – 30 นาที				ครั้งละ 31 นาทีขึ้นไป					
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที	9	40.90	6	27.30	2	9.10	5	22.70	5	22.70	8	36.40	6	27.30	3	13.60

จากตาราง 7 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามระยะเวลาของการออกกำลังกายก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 31 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 27.30 รองลงมา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 21 – 30 นาที

ร้อยละ 22.70 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 21 - 30 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 36.40 รองลงมา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 10 - 20 นาที ร้อยละ 22.70

**ตาราง 8** จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความต่อเนื่องสม่ำเสมอก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่ได้ออกกำลังกาย				ออกกำลังกาย											
					ไม่ต่อเนื่อง				1 เดือน ออกกำลังกาย 1 - 2 สัปดาห์				1 เดือน ออกกำลังกาย 3 - 4 สัปดาห์			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ท่านได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอหรือไม่	9	40.90	6	27.30	5	22.70	10	45.50	2	9.10	3	13.60	6	27.30	3	13.60

จากตาราง 8 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความต่อเนื่องสม่ำเสมอก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยใน 1 เดือนออกกำลังกาย 3 - 4 สัปดาห์ ร้อยละ 27.30 รองลงมา พบว่า ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง ร้อยละ 22.70 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง ร้อยละ 45.50

**ตาราง 9** จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)							
	ไม่เคยปฏิบัติเลย		ปฏิบัติ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์		ปฏิบัติ 4 - 6 วันต่อสัปดาห์		ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม

	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การนอนหลับพักผ่อนวันละ ไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง	1	4.50	4	18.20	5	22.70	5	22.70	2	9.10	5	22.70	14	63.6	8	36.40
2. การสูบบุหรี่	22	100.00	21	95.50	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.0	1	4.50
3. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาโดงเหล้า	22	100.00	20	90.90	0	0.00	2	9.10	0	0.00	0	0.00	0	0.0	0	0.00
4. การรับประทานอาหารว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร	5	22.70	4	18.20	7	31.80	15	68.20	5	22.70	3	13.60	5	22.7	0	0.00

จากตาราง 9 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การนอนหลับพักผ่อนวันละไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง โดยปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ร้อยละ 63.60 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองทุกคนไม่เคยปฏิบัติเลย คือ การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาโดงเหล้า

ทั้งนี้พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมื้ออาหาร โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.20 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ การสูบบุหรี่ ร้อยละ 95.50

**ตาราง 10** จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัติบ้าง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติทุกครั้ง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การทำจิตใจให้ สบาย เช่น การ สวดมนต์ การนั่ง สมาธิ	2	9.10	4	18.20	9	40.90	10	45.50	6	27.30	1	4.50	5	22.70	7	31.80
2. การผ่อนคลาย ความเครียดโดย การออกกำลังกาย	4	18.20	1	4.50	6	27.30	11	50.00	6	27.30	6	27.30	6	27.30	4	18.20
3. การพักผ่อนหย่อนใจ โดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การ อ่านหนังสือ ดูแล ต้นไม้ ทำสวน หรือ อื่นๆ	0	0.00	1	4.50	0	0.00	3	13.60	4	18.20	5	22.70	18	81.80	13	59.10

ตาราง 10 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกัน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
-----------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

โรคเบาหวาน	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติทุกครั้ง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว	1	4.50	1	4.50	3	13.60	7	31.80	8	36.40	5	22.70	10	45.50	9	40.90
5. เมื่อไม่สบายใจรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลท่านได้ปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ	1	4.50	3	13.60	8	36.40	5	22.70	4	18.20	6	27.30	9	40.90	8	36.40
6. กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือวิตกกังวล	20	90.90	18	81.80	1	4.50	2	9.10	1	4.50	0	0.00	0	0.00	2	9.10

จากตาราง 10 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำสวน หรืออื่น ๆ โดยปฏิบัติทุกครั้ง ร้อยละ 81.80 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือวิตกกังวล ร้อยละ 90.90

ทั้งนี้พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำสวน หรืออื่น ๆ โดยปฏิบัติทุกครั้ง ร้อยละ 59.10 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือวิตกกังวล ร้อยละ 81.80

2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 11 จำนวน และร้อยละของระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. ด้านการควบคุมอาหาร</b>				
ระดับดี	0	0.00	0	0.00
ระดับค่อนข้างดี	17	77.30	20	90.90
ระดับไม่ค่อยดี	5	22.70	2	9.10
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>2. ด้านการออกกำลังกาย</b>				
ระดับดี	4	18.20	2	9.10
ระดับค่อนข้างดี	7	31.80	9	40.90
ระดับไม่ค่อยดี	2	9.10	5	22.70
ระดับไม่ดี	9	40.90	6	27.30
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>3. ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป</b>				
ระดับดี	12	54.50	12	54.50

ระดับค่อนข้างดี	10	45.50	10	45.50
ระดับไม่ค่อยดี	0	0.00	0	0.00
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
รวม	22	100.00	22	100.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>4. ด้านการจัดการความเครียด</b>				
ระดับดี	8	36.40	7	31.80
ระดับค่อนข้างดี	13	59.10	9	40.90
ระดับไม่ค่อยดี	1	4.50	6	27.30
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>5. พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม</b>				
ระดับดี	1	4.50	1	4.50
ระดับค่อนข้างดี	19	86.40	19	86.40
ระดับไม่ค่อยดี	2	9.10	2	9.10
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
รวม	22	100.00	22	100.00

จากตาราง 11 ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 77.30 ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี ร้อยละ 40.90 ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.50 และด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 59.10 โดยระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 86.40

โดยกลุ่มควบคุมมีระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 90.90 ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 40.90 ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับดี ร้อยละ 54.50 และด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 40.90 โดยระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 86.40





### 3. ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน หลังการทดลอง

3.1 ข้อมูลการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 12 จำนวน และร้อยละของการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานจำแนกรายข้อหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค</b>								
1. คนที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไปไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	21	95.50	21	95.50	1	4.50	1	4.50
2. คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรค เบาหวานมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50
3. โรคเบาหวานสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จากรุ่นพ่อแม่ไปยังรุ่นลูกได้	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50
4. คนที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. ผู้หญิงเกิน 80 ซม.) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	22	100.00	17	77.30	0	0.00	5	22.70
5. คนที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ (เท่ากับหรือมากกว่า 140/90 มิลลิเมตร ปรอท) มี	21	95.50	19	86.40	1	4.50	3	13.60

โอกาสเสี่ยงต่อการเป็น

โรคเบาหวาน

82

ปกติมีโอกาเสี่ยงต่อ

การเป็นโรคเบาหวาน

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อความ	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	22	100.00	20	90.90	0	0.00	2	9.10
8. ผู้หญิงที่เคยคลอดลูกน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	20	90.90	12	54.50	2	9.10	10	45.50
9. คนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติหลังอดอาหาร (110 – 125 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	21	95.50	11	50.00	1	4.50	11	50.00
10. การรับประทานอาหารหวาน ข้าว และแป้งมาก ๆ ทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50
11. คนที่ออกกำลังกายน้อยหรือไม่เหมาะสม มีโอกาเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	18	81.80	14	63.60	4	18.20	8	36.40

12. คนที่สูบบุหรี่มี โอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	17	77.30	9	40.90	5	22.70	13	59.10
13. คนที่เครียดเป็น ประจำ มีโอกาส เสี่ยงต่อการเป็น โรคเบาหวาน	22	100.00	6	27.30	0	0.00	16	72.70

83

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
14. คนที่รับประทานยา บางชนิดประจำ เช่นยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยากุมกำเนิดมี โอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	15	68.20	8	36.40	7	31.80	14	63.60
15. คนที่ป่วยเป็นโรคตับ อ่อนอีกเสบเรื้อรังมี โอกาสเสี่ยงต่อการ เป็นโรคเบาหวาน	17	77.30	13	59.10	5	22.70	9	40.90
<b>การรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>								
16. โรคเบาหวานไม่ สามารถรักษาให้ หายขาดได้	21	95.50	20	90.90	1	4.50	2	9.10
17. คนที่เป็นโรคเบาหวาน มีโอกาสเกิดภาวะ แทรกซ้อนถ้าไม่ สามารถควบคุมระดับ	21	95.50	22	100.00	1	4.50	0	0.00

น้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ								
18. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติอาจเป็นอันตรายถึงตายได้	22	100.00	19	86.40	0	0.00	3	13.60
19. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติจะมีอาการ เช่น ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง ทรายน้ำ	22	100.00	17	77.30	0	0.00	5	22.70
ตระครวทชา คลนเส				84				

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
20. คนที่เป็นโรคเบาหวาน ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติจะมีอาการ เช่น ตัวเย็น เหงื่อออกอ่อนเพลีย ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตาพร่ามัว	22	100.00	15	68.20	0	0.00	7	31.80
21. คนที่เป็นโรคเบาหวาน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ มีโอกาสเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด	21	95.50	10	45.50	1	4.50	12	54.50

22. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะทำให้ไต เสื่อม และไตวายได้	22	100.00	17	77.30	0	0.00	5	22.70
23. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะทำให้จอ ประสาทตาเสื่อมถึง ตาบอดได้	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50
24. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะทำให้ ปลายประสาทเสื่อม มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า	22	100.00	19	86.40	0	0.00	3	13.60
25. คนที่เป็นโรคเบาหวาน นาน ๆ จะเป็นแผล เรื้อรังหายยาก และ บางคนแผลลุกลาม ถึงต้องตัดอวัยวะ	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50

85

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อความ	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
26. คนที่เป็นโรคเบาหวาน แล้วไม่เอาใจใส่สุขภาพ ตนเองจะทำให้เกิด การติดเชื้อราที่ผิวหนัง และอวัยวะสืบพันธุ์ ได้ง่าย	21	95.50	17	77.30	1	4.50	5	22.70
การรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค								
27. การตรวจหาระดับ น้ำตาลในเลือดใน	22	100.00	19	86.40	0	0.00	3	13.60

ประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไป  
ไปหรือคนที่มีประวัติ  
ญาติสายตรงเป็น  
โรคเบาหวานจะช่วย  
ป้องกันโรค เบาหวาน

28. กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน สามารถป้องกันโรค เบาหวานได้ เช่น การ ควบคุมอาหาร การ ควบคุมน้ำหนัก การ ออกกำลังกาย เป็นต้น	22	100.00	20	90.90	0	0.00	2	9.10
29. การควบคุมปริมาณ และชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรค เบาหวานได้	22	100.00	20	90.90	0	0.00	2	9.10
30. การหลีกเลี่ยงผลไม้ ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย มะม่วง สุก จะช่วยป้องกัน โรคเบาหวานได้	21	95.50	21	95.50	1	4.50	1	4.50
31. การหลีกเลี่ยงการ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และนมปรุงแต่งรส จะช่วยป้องกันโรค เบาหวานได้	20	90.90	15	68.20	2	9.10	7	31.80

86

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อความ	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
32. ผักใบเขียวทุกชนิด เต้าหู้ น้ำซุบใส ซา กาแฟที่ไม่ใส่น้ำตาล	21	95.50	13	59.10	1	4.50	9	40.90

เป็นอาหารที่กลุ่ม  
เสี่ยงโรคเบาหวาน  
สามารถรับประทาน  
ได้ไม่จำกัด

33. อาหารที่กลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานควร ควบคุมปริมาณใน การรับประทานเช่น กล้วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เนื้อสัตว์ติดมัน กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น	22	100.00	15	68.20	0	0.00	7	31.80
34. การหลีกเลี่ยงอาหาร มัน เช่น แกงกะทิ ปาต่องโก่ กล้วย ทอด จะช่วยป้องกัน โรคเบาหวานได้	21	95.50	18	81.80	1	4.50	4	18.20
35. น้ำมันที่ใช้ในการ ประกอบอาหาร ควรเป็นน้ำมันพืช เช่นน้ำมันถั่วเหลือง	22	100.00	16	72.70	0	0.00	6	27.30
36. การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การ วิ่ง การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อ สัปดาห์ จะช่วย ป้องกันโรคเบาหวาน ได้	22	100.00	20	90.90	0	0.00	2	9.10
37. การตรวจสุขภาพ ประจำปีจะช่วย	20	90.90	19	86.40	2	9.10	3	13.60

ข้อคำถาม	ตอบรู้				ตอบไม่รู้			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
38. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	21	95.50	13	59.10	1	4.50	9	40.90
39. การหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการสูบบุหรี่จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	20	90.90	18	81.80	2	9.10	4	18.20
40. การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50
<b>การรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค</b>								
41. การรู้จักจัดการกับความเครียดทำให้สบายจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้	21	95.50	15	68.20	1	4.50	7	31.80
42. การรับประทานอาหารนอกบ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร	21	95.50	18	81.80	1	4.50	4	18.20
43. การไม่ได้เป็นผู้ทำอาหารรับประทานเองที่บ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร	22	100.00	16	72.70	0	0.00	6	27.30
44. ความขี้เกียจเป็นอุปสรรคต่อออกกำลังกาย	21	95.50	22	100.00	1	4.50	0	0.00
45. ความกลัวเข็มเป็นอุปสรรคต่อการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน	22	100.00	18	81.80	0	0.00	4	18.20



จากตาราง 12 การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ข้อคำถามการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองทุกคนตอบรู้ทั้งหมด คือ คนที่มีญาติสายตรง เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นโรคเบาหวานมีโอกาส

88

ง  
รุ่นลูกได้ (ข้อ 3) คนที่มีรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้ชายเกิน 90 ซม. ผู้หญิงเกิน 80 ซม.) มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 4) ผู้หญิงที่มีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 7) การรับประทานอาหารหวาน ข้าว และแป้งมาก ๆ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 10) คนที่เครียดเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 13) คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่าปกติอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ (ข้อ 18) คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินปกติจะมีอาการ เช่น ปัสสาวะบ่อย คอแห้ง กระหายน้ำ อ่อนเพลีย เป็นตะคริวที่ขา คลื่นไส้อาเจียน (ข้อ 19) คนที่เป็นโรคเบาหวานถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติจะมีอาการ เช่น ตัวเย็น เหงื่อออก อ่อนเพลีย ใจสั่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดจะเป็นลม ตาพร่ามัว (ข้อ 20) คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ไตเสื่อม และไตวายได้ (ข้อ 22) คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้จอประสาทตาเสื่อมถึงตาบอดได้ (ข้อ 23) คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะทำให้ปลายประสาทเสื่อม มีอาการชาปลายมือปลายเท้า (ข้อ 24) คนที่เป็นโรคเบาหวานนาน ๆ จะเป็นแผลเรื้อรังหายยาก และบางคนแผลลุกลามถึงต้องตัดอวัยวะทิ้ง (ข้อ 25) การตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้นไปหรือคนที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นโรคเบาหวานจะช่วยป้องกันโรคเบาหวาน (ข้อ 27) กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานสามารถป้องกันโรคเบาหวานได้ เช่น การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายเป็นต้น (ข้อ 28) การควบคุมปริมาณและชนิดของอาหาร จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (ข้อ 29) อาหารที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานควรควบคุมปริมาณในการรับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น เนื้อสัตว์ติดมัน กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น (ข้อ 33) น้ำมันที่ใช้ในการประกอบอาหารควรเป็นน้ำมันพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง (ข้อ 35) การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การบริหารร่างกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์จะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (ข้อ 36) การควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้ (ข้อ 40) การไม่ได้เป็นผู้อาหารรับประทานเองที่บ้านทำให้ยากต่อการควบคุมอาหาร (ข้อ 43) และความกลัวเข็มเป็นอุปสรรคต่อการตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน (ข้อ 45) ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มทดลองยังตอบไม่รู้กันเป็นส่วนมาก คือ คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิด มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 14) ร้อยละ 31.80

ทั้งนี้ข้อคำถามการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมทุกคนตอบรู้ทั้งหมด คือ คนที่เป็นโรคเบาหวานมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนถ้าไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่

ในเกณฑ์ปกติ (ข้อ 17) ความซึ่เกี่ยวข้องเป็นอุปสรรคต่อออกกำลังกาย (ข้อ 44) ส่วนข้อคำถามที่กลุ่มควบคุมตอบไม่รู้กันเป็นส่วนมาก คือ คนที่เครียดเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 13) ร้อยละ 72.79 รองลงมา คือ คนที่รับประทานยาบางชนิดประจำ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิดมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน (ข้อ 14) ร้อยละ 63.60

89

1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ตาราง 13** จำนวน และร้อยละของระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค</b>				
ระดับสูง	19	86.40	9	40.90
ระดับปานกลาง	3	13.60	8	36.40
ระดับต่ำ	0	0.00	5	22.70
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>
<b>2. ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>				
ระดับสูง	22	100.00	15	68.20
ระดับปานกลาง	0	0.00	3	13.60
ระดับต่ำ	0	0.00	4	18.20
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>
<b>3. ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค</b>				
ระดับสูง	22	100.00	14	63.60
ระดับปานกลาง	0	0.00	5	22.70
ระดับต่ำ	0	0.00	3	13.60
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>
<b>4. ด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค</b>				
ระดับสูง	20	90.90	14	63.60
ระดับปานกลาง	2	9.10	3	13.60
ระดับต่ำ	0	0.00	5	22.70
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>
<b>5. การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวม</b>				

ระดับสูง	22	100.00	12	54.50
ระดับปานกลาง	0	0.00	7	31.80
ระดับต่ำ	0	0.00	3	13.60
รวม	22	100.00	22	100.00

จากตาราง 13 ระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 84.60 ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 100.00 ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 100.0 และด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 90.90 โดยระดับการรับรู้ความ

90

ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 40.90 ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 68.20 ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 63.60 และด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรคอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 63.60 โดยระดับการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 54.50



SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY

3.3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 14 จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารจำแนกรายข้อหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย		ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน					
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น	5	22.70	1	4.50	13	59.10	18	81.80	2	9.10	2	9.10	2	9.10	1	4.50
2. การรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน ลำไย มะม่วงสุก เป็นต้น	10	45.50	7	31.80	9	40.90	12	54.50	3	13.60	3	13.60	0	0.00	0	0.00
3. การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	21	95.50	18	81.80	0	0.00	1	4.50	1	4.50	2	9.10	0	0.00	1	4.50
4. การดื่มนมปรุงแต่งรสเช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต	17	77.30	9	40.90	3	13.60	11	50.00	2	9.10	2	9.10	0	0.00	0	0.00
5. การรับประทานผักใบเขียว ผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น แอปเปิ้ล เป็นต้น	0	0.00	0	0.00	5	22.70	8	36.40	7	31.80	7	31.80	10	45.50	7	31.80
6. การรับประทานชา กาแฟ ที่ใส่น้ำตาล	12	54.50	11	50.00	4	18.20	3	13.60	2	9.10	4	18.20	4	18.20	4	18.20

7. การลดปริมาณการรับประทานอาหารประเภทแป้ง เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น ขนมปัง	0	0.00	2	9.10	9	40.90	13	59.10	3	13.60	1	4.50	10	45.50	6	27.30
--	---	------	---	------	---	-------	----	-------	---	-------	---	------	----	-------	---	-------

ตาราง 14 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อติดมัน	6	27.30	8	36.40	12	54.50	10	45.50	4	18.20	4	18.20	0	0.00	0	0.00
9. การรับประทานอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด	5	22.70	2	9.10	14	63.60	17	77.30	3	13.60	3	13.60	0	0.00	0	0.00
10. การใช้ไขมันพืชในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันถั่วเหลือง	0	0.00	1	4.50	8	36.40	10	45.50	6	27.30	5	22.70	8	36.40	6	27.30
11. การดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย	10	45.50	11	50.00	7	31.80	9	40.90	2	9.10	2	9.10	3	13.60	0	0.00

จากตาราง 14 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ ก๋วยเตี๋ยวทอด โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ

63.60 รองลงมา คือ การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น ร้อยละ 59.10 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองไม่เคยปฏิบัติเลยมากที่สุด คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 95.50 รองลงมา คือ การดื่มนมปรุงแต่งรส เช่น นมรสหวาน รสช็อคโกแลต ร้อยละ 77.30

ทั้งนี้พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารรสหวาน เช่น ขนมหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำอัดลม น้ำผลไม้กระป๋อง ขนมวุ้น เป็นต้น โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 81.80 รองลงมา คือ การรับประทานอาหารมัน เช่น แกงกะทิ ปาท่องโก๋ กลัวยทอด โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 77.30 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมไม่เคยปฏิบัติเลยมากที่สุด คือ การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ร้อยละ 81.80 รองลงมา คือ การรับประทานชา กาแฟที่ใส่น้ำตาล และการดื่มนมจืดชนิดพร่องมันเนย ร้อยละ 50.00 เท่ากัน

**ตาราง 15** จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความถี่ของการออกกำลังกายหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่ได้ออกกำลังกาย				ออกกำลังกาย											
					ปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 3 – 4 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์			
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม		
จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
1. ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์	0	0.00	7	31.80	6	27.30	8	36.40	8	36.40	5	22.70	8	36.40	2	9.10

จากตาราง 15 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความถี่ของการออกกำลังกายหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองทุกคนมีการออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์ และออกกำลังกาย 5 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.40 เท่ากัน ส่วนกลุ่มควบคุมมีการออกกำลังกาย ร้อยละ 68.20 โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.40

ตาราง 16 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามระยะเวลาของการออกกำลังกายหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่ได้ออกกำลังกาย				ออกกำลังกาย											
					ครั้งละ 10 – 20 นาที				ครั้งละ 21 – 30 นาที				ครั้งละ 31 นาทีขึ้นไป			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละกี่นาที	0	0.00	7	31.80	6	27.30	6	27.30	5	22.70	5	22.70	11	50.00	4	18.20

จากตาราง 16 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามระยะเวลาของการออกกำลังกายหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 31 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 50.00 รองลงมา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 10 – 20 นาที ร้อยละ 27.30 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 10 – 20 นาที ร้อยละ 27.30 รองลงมา คือ ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 21 – 30 นาที ร้อยละ 22.70

ตาราง 17 จำนวน ร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความต่อเนื่องสม่ำเสมอหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่ได้ออกกำลังกาย				ออกกำลังกาย											
					ไม่ต่อเนื่อง				1 เดือน ออกกำลังกาย 1 – 2 สัปดาห์				1 เดือน ออกกำลังกาย 3 – 4 สัปดาห์			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ

1. ท่านได้ออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ หรือไม่	0	0.00	7	31.80	2	9.10	7	31.80	8	36.40	3	13.60	12	54.50	5	22.70
--	---	------	---	-------	---	------	---	-------	---	-------	---	-------	----	-------	---	-------

จากตาราง 17 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการออกกำลังกายตามความต่อเนื่องสม่ำเสมอหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยใน 1 เดือน ออกกำลังกาย 3 – 4 สัปดาห์ ร้อยละ 54.50 รองลงมา คือ ใน 1 เดือน ออกกำลังกาย 1 – 2 สัปดาห์ ร้อยละ 36.40 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ร้อยละ 31.80

**ตาราง 18** จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติ 4 – 6 วันต่อสัปดาห์				ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การนอนหลับพักผ่อน วันละ ไม่น้อยกว่า 6 – 8 ชั่วโมง	1	4.50	2	9.10	7	31.80	8	36.40	5	22.70	3	13.60	9	40.90	9	40.90
2. การสูบบุหรี่	22	100.00	21	95.50	0	0.00	1	4.50	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
3. การดื่มเครื่องดื่มที่มี	22	100.00	20	90.90	0	0.00	2	9.10	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00



แอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดง เหล้า																	
4. การรับประทาน อาหารว่างหรือขนม จุบจิบระหว่างมือ อาหาร	3	13.60	4	18.20	13	59.10	15	68.20	4	18.20	3	13.60	2	9.10	0	0.00	

จากตาราง 18 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปหลังการทดลองแล้ว 1 เดือนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมืออาหาร โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 59.10 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองทุกคนไม่เคยปฏิบัติ คือ การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแดงเหล้า ทั้งนี้พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารว่างหรือขนมจุบจิบระหว่างมืออาหาร โดยปฏิบัติ 1 – 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.20 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ การสูบบุหรี่ ร้อยละ 95.50

**ตาราง 19** จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย		ปฏิบัติบ้าง (1 – 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติทุกครั้ง					
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
กลุ่มทดลอง																
กลุ่มควบคุม																

1. การทำจิตใจให้ สบาย เช่น การ สวดมนต์ การนั่ง สมาธิ	4	18.20	4	18.20	7	31.80	9	40.90	4	18.20	55	22.70	7	31.80	4	18.20
2. การผ่อนคลาย ความเครียดโดย การออกกำลังกาย	0	0.00	5	22.70	10	45.50	7	31.80	5	22.70	7	31.80	7	31.80	3	13.60
3. การพักผ่อนหย่อนใจ โดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การ อ่านหนังสือ ดูแล ต้นไม้ ทำสวน หรือ อื่น ๆ	0	0.00	0	0.00	3	13.60	2	9.10	8	36.40	7	31.80	11	50.00	13	59.10
4. การทำกิจกรรมร่วม กับครอบครัว	1	4.50	1	4.50	2	9.10	5	22.70	10	45.50	8	36.40	9	40.90	8	36.40

ตาราง 19 (ต่อ)



พฤติกรรมป้องกัน โรคเบาหวาน	การปฏิบัติตน (n = 22)															
	ไม่เคยปฏิบัติเลย				ปฏิบัตินานๆ ครั้ง (1 - 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติบ่อยครั้ง (มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน)				ปฏิบัติทุกครั้ง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. เมื่อไม่สบายใจรู้สึก เครียดหรือวิตกกังวล ท่านได้ปรึกษาผู้ที่ไว้ใจ	1	4.50	3	13.60	6	27.30	7	31.80	7	31.80	4	18.20	8	36.40	8	36.40
6. กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียด เมื่อนอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือ วิตกกังวล	20	90.90	18	84.80	1	4.50	1	4.50	1	4.50	2	9.10	0	0.00	1	4.50

จากตาราง 19 พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำสวน หรืออื่น ๆ โดยปฏิบัติทุกครั้ง ร้อยละ 50.00 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือวิตกกังวล ร้อยละ 90.90

ทั้งนี้พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการจัดการความเครียดที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ปฏิบัติมากที่สุด คือ การพักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ การฟังเพลง การอ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ทำสวน หรืออื่น ๆ โดยปฏิบัติทุกครั้ง ร้อยละ 59.10 ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย คือ กินยานอนหลับหรือยาคลายเครียดเมื่อนอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือวิตกกังวล ร้อยละ 84.80

3.4 ข้อมูลเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 20 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. ด้านการควบคุมอาหาร</b>				
ระดับดี	3	13.60	0	0.00
ระดับค่อนข้างดี	17	77.30	21	95.50
ระดับไม่ค่อยดี	2	9.10	1	4.50
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>2. ด้านการออกกำลังกาย</b>				
ระดับดี	11	50.00	3	13.60
ระดับค่อนข้างดี	6	27.30	5	22.70
ระดับไม่ค่อยดี	5	22.70	7	31.80
ระดับไม่ดี	0	0.00	7	31.80
รวม	22	100.00	22	100.00
<b>3. ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป</b>				
ระดับดี	9	40.90	13	59.10

ระดับค่อนข้างดี	13	59.10	9	40.90
ระดับไม่ค่อยดี	0	0.00	0	0.00
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

ตาราง 20 (ต่อ)

ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	กลุ่มทดลอง (n = 22)		กลุ่มควบคุม (n = 22)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>4. ด้านการจัดการความเครียด</b>				
ระดับดี	7	31.80	4	18.20
ระดับค่อนข้างดี	12	54.50	13	59.10
ระดับไม่ค่อยดี	3	13.60	5	22.70
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>
<b>5. พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม</b>				
ระดับดี	4	18.20	0	0.00
ระดับค่อนข้างดี	17	77.30	21	95.50
ระดับไม่ค่อยดี	1	4.50	1	4.50
ระดับไม่ดี	0	0.00	0	0.00
<b>รวม</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 20 ระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 77.30 และระดับดีเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13.60 ด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 50.00 ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 59.10 และด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 54.50 และระดับดีเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31.80 โดยระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ลดลงเหลือร้อยละ 77.30 แต่ระดับดีเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 18.20

ทั้งนี้กลุ่มควบคุมมีระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหารอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 95.50 ด้านการออกกำลังกายในระดับไม่ดี และระดับไม่ค่อยดี ร้อยละ 31.80 เท่ากัน ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปอยู่ในระดับดี ร้อยละ 59.10 และด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 59.10 โดยระดับพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี ร้อยละ 95.50

#### 4. ผลการทดสอบสมมติฐาน

4.1 เปรียบเทียบการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 21 การเปรียบเทียบการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง ด้วย t – test

การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรค (15 คะแนน)	9.18	2.50	13.59	1.65	-7.756	.000
2. ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค (11 คะแนน)	9.09	2.09	10.81	0.39	-4.091	.001
3. ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรค (15 คะแนน)	12.18	2.40	14.50	0.85	-3.906	.001
4. ด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค (4 คะแนน)	3.36	1.00	3.90	0.29	-2.421	.025
5. การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวม (45 คะแนน)	33.81	5.98	42.81	2.30	-6.337	.000

จากตาราง 21 การเปรียบเทียบการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค ด้านการรับรู้ถึงประโยชน์ของการป้องกันโรคสูง ด้านการรับรู้ต่ออุปสรรคในการป้องกันโรค และการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวมแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานทั้ง 4 ด้าน และการรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานโดยรวมสูงกว่าก่อนการทดลอง

#### 4.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 22 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง ด้วย t - test

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการควบคุมอาหาร (44 คะแนน)	30.77	3.74	34.31	4.37	-3.660	.001
2. ด้านการออกกำลังกาย (12 คะแนน)	6.77	3.50	9.77	2.06	-4.861	.000
3. ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป (16 คะแนน)	13.86	1.45	13.77	1.26	0.249	.806
4. ด้านการจัดการความเครียด (24 คะแนน)	19.13	2.69	18.95	3.19	0.266	.793

5. พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม (96 คะแนน)	70.54	8.40	76.81	8.64	-3.798	.001
---	-------	------	-------	------	--------	------

จากตาราง 22 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมดีกว่าก่อนการทดลอง ส่วนพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป และด้านการจัดการความเครียด พบว่าไม่แตกต่างกัน

#### 4.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 23 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มควบคุม ด้วย t - test

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน		t	$\rho$
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการควบคุมอาหาร (44 คะแนน)	32.18	2.66	31.86	3.07	0.441	0.664
2. ด้านการออกกำลังกาย (12 คะแนน)	6.63	2.64	6.63	2.98	0.000	1.000



3. ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป (16 คะแนน)	13.59	1.46	13.77	1.37	-0.699	0.492
4. ด้านการจัดการความเครียด (24 คะแนน)	17.95	4.28	17.72	3.45	0.364	0.719
5. พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม (96 คะแนน)	70.36	8.00	70.00	7.07	0.319	0.753

จากตาราง 23 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานระหว่างก่อนและหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป ด้านการจัดการความเครียด และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมไม่แตกต่างกับก่อนการทดลอง

#### 4.4 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตาราง 24 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ด้วย t - test

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	$\bar{X}$	S.D.	t	$\rho$
<b>1. ด้านการควบคุมอาหาร (44 คะแนน)</b>				
กลุ่มทดลอง	34.3	4.3	2.1	.037
กลุ่มควบคุม	31.8	3.0		

ตาราง 24 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวาน	$\bar{X}$	S.D.	t	$\rho$
<b>2. ด้านการออกกำลังกาย (12 คะแนน)</b>				
กลุ่มทดลอง	9.77	2.06	4.051	.000
กลุ่มควบคุม	6.63	2.98		

<b>3. ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไป (16 คะแนน)</b>				
กลุ่มทดลอง	13.77	1.26	0.000	1.000
กลุ่มควบคุม	13.77	1.37		
<b>4. ด้านการจัดการความเครียด (24 คะแนน)</b>				
กลุ่มทดลอง	18.95	3.19	1.223	.228
กลุ่มควบคุม	17.72	3.45		
<b>5. พฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวม (96 คะแนน)</b>				
กลุ่มทดลอง	76.81	8.64	2.864	.007
กลุ่มควบคุม	70.00	7.07		

จากตาราง 24 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมแตกต่างกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังการทดลองแล้ว 1 เดือน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านการควบคุมอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานโดยรวมดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่พบว่าคุณสมบัติของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมป้องกันโรคเบาหวานด้านการดูแลสภาพทั่วไป และด้านการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน