



**Factors related to self-care behavior in controlling blood sugar levels in diabetic patients
Khok Sung Subdistrict Health Promoting Hospital,
Nong Phai District, Phetchabun Province**

Thippawan Thongkhot¹ and Suradej Samranjit²

¹Graduate Student, Master of Public Health Program (Public Health Administration),

²Lecturer, Master of Public Health Program, Faculty of Public Health, Ramkhamhaeng University

(Received: June 1, 2025 ; Revised: June 10, 2025 ; Accepted: June 22, 2025)

Abstract

This descriptive study aimed to study 1) social support factors and self-care behaviors in controlling blood sugar levels in diabetic patients. 2) The relationship between social support factors and self-care behavior in controlling blood sugar levels in 169 diabetic patients. The research instrument was a questionnaire consisting of personal factors, social support factors, and self-care behavior of diabetic patients. The reliability was 0.92 Data were analyzed using frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, and correlation coefficient using Pearson's product moment correlation coefficient, with a statistical significance level of 0.01

The results of the study found that social support factors were significantly related to self-care behavior in controlling blood sugar levels among diabetic patients in the area of khok Sung Subdistrict Health Promotion Hospital, Nong Phai District, Phetchabun Province at a statistical level of 0.01 ($r = 0.424^{**}$).

Keywords: Social support, Self-care behavior, Diabetes

Corresponding Author: Thippawan Thongkhot* E-mail : thippawan2989@gmail.com
Tel. 0872012989

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

ทิพวรรณ ทองโคตร¹ และ สุรเดช สำราญจิตต์²

¹นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ (สาขาวิชาบริหารการสาธารณสุข)

²อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน 2) ความสัมพันธ์ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม และ พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 169 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความสัมพันธ์ โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.424^{**}$)

คำสำคัญ : การสนับสนุนทางสังคม, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, โรคเบาหวาน

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคเบาหวาน เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non Communicable Diseases, หรือ NCDs) มีความซับซ้อนเกิดจากปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลต่อการรักษาและดำเนินไปของโรคเริ่มตั้งแต่ อาหาร การดำเนินชีวิต การเลือกใช้ยา รักษา เป้าหมายหลักสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน คือ การควบคุมระดับน้ำตาลให้ได้ตามเป้าหมาย เพื่อที่จะลดชะลอ ความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่มักตามมาภายหลัง เช่น ภาวะแทรกซ้อนทางไต ทางตา เป็นต้น ดังนั้น การควบคุมดูแล ปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวส่งผลให้มีการ ควบคุมระดับน้ำตาลให้ได้ตามเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับประทานยาที่ถูกต้องจะเกิด ประโยชน์สูงสุดในการรักษามากที่สุด โรคเบาหวานเป็นโรคที่ต้องการความ

สนใจจากหลายภาคส่วน ร่วมมือกัน เพื่อช่วยกันดูแลให้ความรู้ส่งเสริม ป้องกันและลดอัตราความชุก ของโรค ให้กับประชาชนทั่วไปรวมถึงส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้ผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อสามารถ ควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดได้ตามเป้าหมาย องค์การอนามัยโลก (World Health Organization)

สถานการณ์โรคเบาหวานของจังหวัดเพชรบูรณ์ปี 2565-2567 พบผู้ป่วยอัตรา 6,011.72, 6,319.80 และ 6,682.36 ต่อแสนประชากร ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี จากการดำเนินงานคัดกรองโรคเบาหวานในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง ปี 2567 มีประชากรในความรับผิดชอบ 3,109 คน แบ่งเป็น เพศชาย 1,515 คน เพศ หญิง 1,594 คน และพบว่าผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานจำนวน 300 จึงเป็นภาระหนักของพยาบาลและ บุคลากร สาธารณสุข ในการดูแลรักษาเพื่อควบคุมโรคและป้องกัน โรคแทรกซ้อนที่เกิด จากโรคเบาหวาน อีกทั้งเป็นภาระ ต่อค่าใช้จ่ายทั้งของผู้ป่วย ครอบครัวและประเทศชาติ ดังนั้นผลการศึกษานำไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นใน การจัดการดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูงต่อไป (ข้อมูลสถิติจากรพ.สต. โคกสูง ปี (2567)

ดังนั้นผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาการจัดการจัดกิจกรรมและการดำเนินงานปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลโคกสูง จึงสนใจที่จะศึกษากลุ่มประชากรเป็นเบาหวานที่มารับบริการในคลินิกเบาหวาน โดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม Orem เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้ง นี้มากำหนดรูปแบบในการดำเนินงานการดูแลผู้ป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถสร้างประโยชน์ต่อสังคม อย่างยั่งยืน และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนา เป็นข้อเสนอเชิงนโยบายในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือดของผู้ป่วยเบาหวาน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม และ พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาระดับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่อาศัยอยู่ใน เขตพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวนทั้งสิ้น 300 คน จาก 7 หมู่บ้าน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวนทั้งสิ้น 169 คน จาก 7 หมู่บ้าน ซึ่งคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของเครซี่และมอร์แกน สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการประชาชน ออกเป็นรายหมู่บ้านจำนวน 7 หมู่บ้าน จากนั้นทำการคำนวณหาสัดส่วนขนาดกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้าน เพื่อให้ประชาชนมีโอกาสถูกเลือกเป็นตัวแทนประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลโดยวิธีการใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน จำนวน 20 ข้อ

นำแบบสอบถามหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยมีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาทุกข้อ 0.67 ขึ้นไป และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ในประชาชนผู้ป่วยโรคเบาหวาน ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาข้าวค้อ อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 30 คน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

นำข้อมูลแบบสอบถามไปวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในของแบบสอบถาม ใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient)

กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) โดยใช้เกณฑ์ ดังนี้เดวี (Davies, 1971) ,: อ้างถึงใน พิกกรม อโศกบุญรัตน์ และคณะ, 2566)

ค่า r มีค่าตั้งแต่ 0.70 ถึง 1.00 มีความสัมพันธ์กันสูงมาก

- ค่า r มีค่าตั้งแต่ 0.50 ถึง 0.69 มีความสัมพันธ์กันสูง
- ค่า r มีค่าตั้งแต่ 0.30 ถึง 0.49 มีความสัมพันธ์กันปานกลาง
- ค่า r มีค่าตั้งแต่ 0.10 ถึง 0.29 มีความสัมพันธ์กันต่ำ
- ค่า r มีค่าตั้งแต่ 0.01 ถึง 0.09 มีความสัมพันธ์กันต่ำมาก

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=169 คน)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	50	29.59
หญิง	119	70.41
รวม	169	100.00
2. อายุ		
41-50 ปี	2	1.18
51 – 60 ปี	38	20.12
61-70 ปี	70	41.42
71-80 ปี	50	29.59
81ปีขึ้นไป	13	7.69
รวม	169	100.00
อายุสูงสุด (Max) = 89 ปี อายุต่ำสุด (Min) = 47 ปี อายุเฉลี่ย (Mean) = 68.02 ปี		
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	158	93.49
มัธยมศึกษาตอนต้น	9	5.33
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	1	0.59
อนุปริญญา/ปวส.	0	0.00
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	1	16.9
รวม	169	100.00

4. อาชีพ

ค้าขาย	16	9.47
รับจ้าง	26	15.38
รับราชการพนักงาน รัฐวิสาหกิจ	1	0.59
เกษตรกร	47	27.81
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	79	46.75
รวม	169	100.00

5. สถานภาพสมรส

อยู่ด้วยกันเป็นคู่	109	64.50
อยู่เดี่ยว	60	35.50
รวม	169	100.00

6. ระยะเวลาการเป็นโรค

1-5 ปี	99	58.58
6-10 ปี	58	34.32
11-15 ปี	12	1.10
รวม	169	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานเขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 169 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 70.41 เพศชาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 29.59 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 61-70 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 41.42 อายุเฉลี่ย 68.02 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ที่ระดับประถมศึกษา จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 93.49 ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 46.75 ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสอยู่ด้วยกันเป็นคู่จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 64.50 และส่วนใหญ่ระยะเวลาการเป็นโรคอยู่ในช่วง 1-5 ปี จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 58.58

2. ข้อมูลปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

(n=169 คน)

	การสนับสนุนทางสังคม	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1.	ท่านได้รับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเสมอเมื่อรู้สึกไม่มั่นใจในการบริการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวาน	4.46	0.50	สูง
2.	ท่านได้รับกำลังใจจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกครั้งเมื่อเกิดความท้อแท้ ต่ออุปสรรคในการควบคุมระดับน้ำตาล	4.62	0.48	สูง
3.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเห็นคุณค่าและให้ความสำคัญกับท่านอย่างเท่าเทียม	4.51	0.51	สูง
4.	ท่านได้รับการยกย่องชมเชย ว่าเป็นบุคคลที่สามารถควบคุมน้ำตาลในเลือดของตนเองได้สม่ำเสมอ	4.46	0.51	สูง
5.	ท่านได้รับความเห็นอกเห็นใจ จากบุคคลในครอบครัว เมื่อต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และหยุดยาเองไม่ได้	4.46	0.50	สูง
6.	ท่านได้รับคำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันภาวะแทรกซ้อน จากสาเหตุระดับน้ำตาลในเลือดสูง	4.40	0.50	สูง
7.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้จัดให้มีการประชุม ปรึกษาเพื่อกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาโรคเบาหวานร่วมกับ อสม.	4.46	0.50	สูง
8.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ที่จำเป็นในการดูแลรักษาโรคเบาหวานแก่ท่านเป็นประจำ	4.34	0.65	สูง
9.	ท่านได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคเบาหวานผ่านช่องทางไลน์ แอปสมาร์ท อสม. เฟสบุ๊ค PCC	4.34	0.76	สูง

10.	ท่านได้รับทราบข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานจาก อสม.ผู้นำชุมชน ในชุมชนของท่าน	4.11	0.80	สูง
11.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้จัดให้มี การอัปเดตข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวานแก่ท่านเป็นประจำทุกเดือน	4.50	0.72	สูง
12.	ท่านได้รับการสนับสนุนคู่มือการดำเนินงานป้องกันและควบคุมป้องกัน โรคเบาหวานจากโรงพยาบาล	4.42	0.70	สูง
13.	ท่านได้รับการสนับสนุนแถบตรวจเลือด และอุปกรณ์เพื่อคัดกรองโรคเบาหวานจากโรงพยาบาล	4.49	0.74	สูง
14.	ท่านได้รับการสนับสนุนแบบคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานจากโรงพยาบาล	4.37	0.67	สูง
15.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประสาน อสม.จากชุมชนอื่นมาจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกัน ควบคุม โรคเบาหวานร่วมกับชุมชนของท่าน	4.49	0.54	สูง
16.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สนับสนุนการใช้งบประมาณที่ใช้ในการปฏิบัติงานป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานแก่ประชาชน	4.56	0.50	สูง
17.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีการนิเทศติดตามเกี่ยวกับโรคเบาหวานของท่านเป็นประจำสม่ำเสมอ	4.38	0.60	สูง
18.	เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ประเมินผล ภาวะโรคเบาหวานแก่ท่านอย่างสม่ำเสมอ	4.31	0.59	สูง
19.	ท่านได้รับการแนะนำบอกกล่าวถึงการออกกำลังกายที่ได้เหมาะสมกับโรคเบาหวาน	4.54	0.52	สูง
20.	ท่านได้รับคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ เพื่อการปรับปรุงการป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	4.53	0.52	สูง
รวม		4.43	0.36	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้านปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยภาพรวมอยู่ใน ระดับสูง ($\bar{X} = 4.43$, $SD = 0.36$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ข้อที่ 2 ท่านได้รับกำลังใจจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกครั้งเมื่อเกิดความท้อแท้ ต่ออุปสรรคในการควบคุมระดับน้ำตาล ($\bar{X} = 4.62$, $SD = 0.48$) รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 16 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สนับสนุนการใช้งบประมาณที่ใช้ในการปฏิบัติงานป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานแก่ประชาชน ($M = 4.56$, $SD = 0.50$) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ข้อที่ 10 ท่านได้รับทราบข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับ โรคเบาหวานจาก อสม. ผู้นำชุมชนในชุมชนของท่าน ($\bar{X} = 4.11$, $SD = 0.80$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาภาพรวมจำนวนและร้อยละของ ด้านการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ($n = 169$ คน) ปรากฏดังนี้

ตารางที่ 3

ระดับปัจจัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง (คะแนนเฉลี่ย 3.68 – 5.00)	164	97.04
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.67)	5	2.96
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33)	0	0.00
รวม	169	100.00

$\bar{X} = 4.43$, $S.D. = 0.36$, $Min = 3.5$, $Max = 5$

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ของผู้ป่วยเบาหวาน ประชาชนที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ($n = 169$ คน)

ข้อที่	พฤติกรรมการดูแลตนเอง ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1.	ท่านรับประทานอาหารหลัก วันละ 3 มื้อ ตรงเวลามื้ออาหาร	4.57	0.56	สูง
2.	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วย กะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน	2.95	1.10	ปานกลาง

3.	ท่านรับประทานอาหารประเภทอาหารที่มีไขมัน สูง เช่น ข้าวขาหมู อาหารประเภท ทอด	2.69	0.66	ปานกลาง
4.	ท่านรับประทานอาหารประเภท ผักต่าง ๆ 3 มื้อต่อวัน	3.42	0.97	ปานกลาง
5.	ท่านดื่มสุรา เบียร์หรือเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์	2.33	1.12	ต่ำ
6.	ท่านมักรับประทานอาหารประเภทข้าวเหนียวแทน ข้าวเจ้า	2.59	0.86	ปานกลาง
7.	ท่านรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา เมื่อหิว จึง รับประทาน	3.28	0.63	ปานกลาง
8.	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเองที่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยง รส หวาน มัน เค็มจัด	3.37	0.71	ปานกลาง
9.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ3ครั้ง และไม หักโหมจนเกินไป	3.41	0.63	ปานกลาง
10.	ท่านออกกำลังกายเช่น เดิน/วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ พลอง หรือปั่นจักรยาน ได้ตามความต้องการ	3.55	0.76	ปานกลาง
11.	ท่านออกกำลังกายทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เช่น ภูบ้าน ทำ สวนหรือ เดิน จนเหงื่อออก อย่างน้อย 20 นาทีต่อครั้ง	3.77	0.56	สูง
12.	ท่านออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ครั้งละ30นาทีอย่าง น้อย 3ครั้ง/สัปดาห์	3.75	0.85	สูง
13.	ท่านสวมรองเท้าและสวมถุงเท้าที่เหมาะสม กับการ ออกกำลังกายทุกครั้งเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการ บาดเจ็บหรือบาดแผลที่เท้า	3.74	0.92	สูง
14.	ท่านใช้อุปกรณ์เจาะเลือดปลายนิ้วเพื่อตรวจระดับน้ำตาล ในเลือด	3.91	0.75	สูง
15.	ท่านรีบไปพบแพทย์ตรวจทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติเช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด เหงื่อออก ใจสั่น	3.78	0.76	สูง
16.	ท่านอ่านฉลากยาให้เข้าใจชัดเจนก่อนรับประทาน	4.14	0.77	สูง

ยาทุกครั้ง				
17. ท่านรับประทานยาเบาหวานตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง	4.26	0.71	สูง	
18. ท่านปรับขนาดยาเบาหวาน โดยลด หรือเพิ่มยา หรือหยุดยาด้วยตัวเอง	3.89	0.86	สูง	
19. ถ้าท่านลืมรับประทานยาเบาหวาน ท่านจะรับประทานยาทันที ที่นึกขึ้นได้	4.08	0.76	สูง	
20. บุคคลในครอบครัวดูแล และให้กำลังใจเมื่อรู้ว่าท่านเป็นโรคเบาหวาน	4.12	0.69	สูง	
รวม	4.43	0.36	สูง	

จากตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ของกลุ่มตัวอย่างประชาชน ที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูงอำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่ค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือข้อที่ 1 ท่านรับประทานอาหารหลักวันละ 3 มื้อ ตรงเวลามื้ออาหาร ($\bar{X} = 4.57$, SD = 0.56) รองลงมาได้แก่ข้อที่ 17 ท่านรับประทานยาเบาหวานตรงตามเวลาที่แพทย์สั่ง ($\bar{X} = 4.26$, SD = 0.71) ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 5 ท่านดื่มสุรา เบียร์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 2.33$, SD = 1.12) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาภาพรวมจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน ของกลุ่มตัวอย่างประชาชน ที่เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูงอำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ (n = 169 คน) พบว่า

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง (คะแนนเฉลี่ย 3.68 – 5.00)	83	99.71
ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.34 - 3.67)	86	0.29
ต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.33)	0	0.00
รวม	169	100.00
$\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.38 Min = 2.70 Max = 4.35		

**ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรม การ
พฤติกรรมดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานเขตพื้นที่รับผิดชอบ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์**

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานการศึกษา หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เขตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์

ปัจจัย	พฤติกรรมดูแลตนเอง ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด		
	r	p-value	ระดับความสัมพันธ์
การสนับสนุนทางสังคม	0.424**	< 0.001	ปานกลาง

**ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 5 พบว่า ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ใน ระดับปานกลาง ($r = 0.424^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ใน ระดับปานกลาง ($r = 0.424^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ชิดชนก อินทุม และสาโรจน์ นาคจู (2567) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานใน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยชนะศึก อำเภอ

ทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย พบว่า แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยชนะศึก อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย ($r = 0.029^{**}$, $p\text{-value} = 0.754$) และการสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยชนะศึก อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย ($r = -0.002$, $p\text{ value} = 0.986$) จากผลการศึกษาในครั้งนี้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและการสนับสนุนทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยชนะศึก อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรคหนึ่งที่ต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจความเชื่อ ความรู้สึกลึกซึ้ง เจตคติและการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม จากผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรึกษากับแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เมื่อมีอาการป่วย การไปตรวจตามนัดเพื่อคัดกรองภาวะแทรกซ้อนต่างๆ เช่น ตรวจเลือด ตรวจตา ตรวจการ ทำงานไต ตรวจเท้า และการดูแลร่างกายโดยเฉพาะเท้าและผิวหนังไม่ให้เกิดบาดแผล โดยภาพรวมพบว่าผู้ป่วยมี พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับสูง การให้บริการผู้ป่วยเบาหวานในวันคลินิกมีการให้สุขศึกษา การให้ข้อมูล ข่าวสารด้านสุขภาพ แนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือด จึงมีผู้ป่วยมีความรู้โรคเบาหวาน ภาวะแทรกซ้อนและการปฏิบัติตนของผู้ป่วยเบาหวานที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยที่สุด คือ ท่านได้รับทราบข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานจากอสม. ผู้นำชุมชนค้นหากิจกรรมที่จะช่วย ส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการสนับสนุนทางด้านนี้มากขึ้น

2. พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เจตพื้นที่รับผิดชอบ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ ข้อที่ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านดื่มสุรา เบียร์หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองได้และการรับประทานอาหารตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน ที่ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอย่างอื่นที่เกี่ยวข้องที่จะส่งผลให้เกิดปัจจัยการสนับสนุนทางสังคม เขตพื้นที่ รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โคกสูง อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ เช่น การได้รับทราบ ข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับโรคเบาหวานในชุมชน เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมและการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน เช่น การรับประทานอาหารตามหลักการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น การรับประทานผักและผลไม้ ปริมาณการรับประทานอาหารจำพวกแป้ง เป็นต้น เพื่อสามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมและการดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้
3. ควรใช้วิธีการเชิงคุณภาพเข้ามาศึกษาถึงประชาชนประชาชนในกลุ่มวัยทำงาน ที่ไม่สนใจในการ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หรือส่งเสริม สนับสนุนให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่เพิ่มขึ้น และสามารถนำมา ประยุกต์ใช้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลตนเองในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

บรรณานุกรม

- ชิดชนก อินทมู, และสาโรจน์ นาคจู. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยชนะศึก อำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย. *ประชุมวิชาการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ประจำปี 2567 เรื่อง “สาธารณสุข ยุคใหม่ เพื่อผู้สูงวัยใส่ใจเทคโนโลยีดิจิทัล”* (หน้า 266 - 273). จัดโดย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วันที่ 14 มีนาคม 2567.
- พัชรวรรณ แก้วศรีงาม , มยุรี นิรัตธราคร และชดช้อย วัฒนะ. (2558). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกัน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน. *วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 27(2), 119-131.
- พิกรม อโศกบุญรัตน์, สุรเดช สำราญจิตต์, จันทร์จารี เกตุมาโร, และมิ่งขวัญ ศิริ โชติ.(2566). ปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารของผู้สูงอายุของเภสัชกรคลินิกในจังหวัดนครปฐม. *วารสารพยาบาล ทหารบก*, 24 (3), 312-319.(TCI 1 ISSN: 2651-2181).
- มัตนา ภูมิโคกรักษ์, ขวัญชนก สุวรรณและพรทิพย์ แก้วฉิม.(2566).พฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วย โรคเบาหวาน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทัพรั้ง อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา, *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพและการสาธารณสุขชุมชน*.6 (1), 121 – 133.

- สมัย นิรมิตถวิล, เอกกวี หอมขจร, อัญสุรีย์ ศิริโสภณ, สุวพิชญ์ ชัชวาลธีราพงศ์, และจันทิมา นวมะวัฒน์. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*. 21 (3), 52-63.
- สุกัญญา ทิพชัย และสุรเดช สำราญจิตต์. (2566). ศึกษาระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองสวนอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ. *การประชุมวิชาการประจำปี 2566* หน้า 223 จัดโดยสมาคมพยาบาลทหารบก วันศุกร์ที่ 21 เมษายน 2566 เวลา 08.00 – 17.00น. โดยประชุมออนไลน์ระบบ ZOOM
- สุดา อักษรดิษฐ์ และดลนภา ไชยสมบัติ. (2566). ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานที่เข้ารับการรักษาในตึกผู้ป่วยในโรงพยาบาลเทิง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*. 10 (1), 32 – 49
- สุนิสา คำขิ่น และยุพาพร จิตตะสุสุโท. (2568). ปัจจัยทำนายความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวานในจังหวัดนครราชสีมา. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 26 (1), 139 - 148
- สุกานัน ชัยราช, กมลทิพย์ ขลังธรรมเนียม, และกนกพร นทีชนสมบัติ. (2563). ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดเอวัน. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*. 36 (3), 204-219
- สุรเดช สำราญจิตต์. (2558). *พฤติกรรมสุขภาพทางสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อังขณา เสถียรถาวร. (2566). ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานในตำบลพักทัน. *วารสารวิชาการวิจัยและนวัตกรรมมสธ. (มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์)*. 3 (1), 56- 67.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. Determining Sample Size for Research Activities. Educational
- Likert, R. (1967). "The Method of Constructing and Attitude Scale," in Attitude Theory and Measurement. P.90-95. New York : Wiley & Son.
- Best, John W. (1977). Research in Education. 3rd ed. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Davies, I.K. The management of Learning London. McGraw-Hill; 1971.