

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภาพ	ญ
สารบัญตารางภาคผนวก	ฎ
สารบัญภาพภาคผนวก	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	5
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
การพัฒนาการเงินนโยบายสร้างเสริมสุขภาพในระดับสากลและประเทศไทย	9
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	13
แนวคิดการมีส่วนร่วม	17
แนวคิดและทฤษฎีการตลาดเพื่อสังคม	22
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	29
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42
กรอบแนวคิดในการวิจัย	45

หัวเรื่อง	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	46
ระยะที่ 1	46
ระยะที่ 2	47
ระยะที่ 3	48
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
การคำนวณขนาดตัวอย่าง	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
ระเบียบวิธีวิจัย	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล	52
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	80
สรุปผลการวิจัย	80
อภิปรายผล	89
ข้อจำกัดในการวิจัย	99
ข้อเสนอแนะ	100
บรรณานุกรม	102
ภาคผนวก	111
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	112
ภาคผนวก ข เครื่องมือในการวิจัยทั้งปริมาณและคุณภาพ	114
ภาคผนวก ค ตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546	126
ภาคผนวก ง แบบฟอร์มยินยอมให้ทำการศึกษา	132
ภาคผนวก จ ข้อมูลเชิงคุณภาพของปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวัน	134
ภาคผนวก ฉ ตารางเปรียบเทียบข้อมูลด้านสุขภาพและข้อมูลด้านความรู้	148

หัวข้อ	หน้า
ภาคผนวก ช รายละเอียดการดำเนินโครงการ	161
ภาคผนวก ฉ แผนที่บ้านลาดหมู่ 5 และหมู่ 19	167
ประวัติผู้วิจัย	170



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลและคะแนนการคำนวณความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานในคนไทย	37
2	การแปลผลคะแนนเป็นความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน	38
3	ข้อแนะนำอาหารทางการแพทย์เพื่อป้องกันหรือรักษาโรคเบาหวาน	39
4	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก	42
5	จำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	57
6	ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	60
7	เปรียบเทียบภาวะสุขภาพกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง ...	65
8	จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและ หลังการทดลองจำแนกตามความรู้เรื่องโรคเบาหวาน, อาหาร, การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด	66
9	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและ หลังการทดลอง	68
10	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายประจำวันของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและ หลังการทดลอง	69
11	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับประทานอาหารประจำวัน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง	70
12	การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง	71
13	การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนแรงจูงใจในการส่งเสริมสุขภาพ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง	73
14	การเปรียบเทียบความแตกต่างภาวะสุขภาพของกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง	77

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 แนวคิดด้านการตลาด 6 ขั้นตอน ของ Philip Kotler. 1997	27
2 กรอบแนวคิดการดำเนินการวิจัย	45
3 แนวทางการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	54
4 ขั้นตอนการนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน	55



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

สารบัญตารางภาคผนวก

ตารางภาคผนวกที่	หน้า
1 ข้อมูลและคะแนนคำนวณความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวาน ในคนไทย	115
2 การแปลผลคะแนนเป็นความเสี่ยงต่อเบาหวาน	116
3 ปริมาณพลังงานและโปรตีนที่ควรได้รับประจำวัน	127
4 ปริมาณ โซเดียม โปแตสเซียมและคลอไรด์ที่ควรได้รับประจำวัน	130
5 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 1	136
6 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 2	137
7 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 3	138
8 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 4	139
9 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 5	140
10 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 6	141
11 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 7	142
12 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 8	143
13 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 9	144
14 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 10	145
15 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 11	146
16 ปริมาณสารอาหารที่ได้รับต่อวันของกลุ่มตัวอย่างคนที่ 12	147
17 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	149
18 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	153
19 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละข้อมูลด้านความรู้ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง	157
20 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละข้อมูลด้านความรู้ของกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง	159
21 สรุปผลการดำเนินกิจกรรม/โครงการ	164

สารบัญภาพภาคผนวก

ภาพภาคผนวกที่	หน้า
1 แผนที่หมู่ 5	168
2 แผนที่หมู่ 19	169



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY