

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	กระบวนการสร้างพลังเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ในกลุ่มเสี่ยงชาวไทยใหญ่ บ้านผาบ่อง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน
ผู้เขียน	นางสาวราศรี คันธิสาร
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิ่มอนงค์ งามประภาสุม ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ กรรมการ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการสร้างพลังเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มเสี่ยงชาวไทยใหญ่ โดยศึกษาบริบทชุมชน วิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเบาหวาน และกระบวนการสร้างพลังเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานตามแนวคิดกระบวนการเรียนรู้และสะท้อนคิด กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาวไทยใหญ่ บ้านผาบ่อง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน เลือกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 20 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและการบันทึกภาคสนาม

#### ผลการวิจัยพบว่า

วิถีชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคเบาหวานพบว่า มีการบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน และอาหารจำพวกที่มีปริมาณของแป้งและน้ำตาลสูง ในการประกอบอาหาร นอกจากนี้ยังพบว่านิยมดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาลมากขึ้น มีการออกกำลังกายน้อย กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหวน้อยลง ซึ่งวิถีชีวิตเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้ต่อการเกิดโรคเบาหวาน

การใช้กระบวนการสร้างพลังเพื่อป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในชุมชนบ้านผาบ่องพบว่า กระบวนการเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเบาหวาน สามารถนำมาวิเคราะห์วางแผนและปฏิบัติ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานได้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตของชาวไทยใหญ่

<b>Thesis Title</b>	Process of Empowerment for Diabetes Prevention among At-Risk Groups of Tai Yai in Ban Pabong, Mueang Mae Hong Son	
<b>Author</b>	Miss Rasri Kunteesan	
<b>Degree</b>	Master of Education (Health Promotion)	
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Asst. Prof. Dr. Nimanong Ngamprapasom	Chairperson
	Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul	Member

## ABSTRACT

This research is participatory action. The objective is to study the process of empowerment to prevent the diabetes mellitus in Tai-Yai risk group, to study the community context, life style which correlate to diabetes mellitus and empowerment process to prevent it via learning process and reflection thinking. The samples are Tai Yai in Ban-Pha-Pong, Amphur Mueng, Mae Hong Son province. Selected samples by purposive sampling from assign limiting about 20 participants. Collecting data from non official interviewing, non participatory observation, and field note.

The result of this research found, the life style which correlate to diabetes mellitus found that meet, fat and carbohydrate consumption, not only that the high sugar drinking. Less exercise and reduce of routine moving, all this life style was important risk factors determin the diabetes mellitus.

The process of empowerment to prevent the diabetes mellitus in Ban-Pha-Pong found that, learning process from experience exchanging for diabetes mellitus prevention about knowledge, can analysis, planning and practice for adapt diabetes mellitus prevention behavior appropriate with Tai Yai life style.