

จ  
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
คำนำ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญของปัญหาการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	3
1.3 กรอบวิธีการวิจัยและพัฒนา	3
1.4 ประโยชน์ที่ได้รับ	3
1.5 นิยามศัพท์/นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ	3
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	5
2.2 การดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน	6
2.3 แผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย	9
2.4 การใช้พืชผักสมุนไพรในการบำบัดควบคุมโรคเบาหวาน	10
2.5 ทฤษฎีการสื่อสาร การประเมินประสิทธิผลของสื่อและแนวคิดการสื่อสารเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ	28
2.6 แนวคิดเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม	31
2.7 แผนพัฒนาดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม	32
2.8 สื่อดิจิทัลและเทคโนโลยีควาร์โค้ด	32
2.9 การวิจัยแบบก่อรูปและการร่วมสร้างสรรค์	36
2.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	43
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	43
3.2 ระเบียบวิธีการวิจัย และกรอบวิธีการวิจัยและพัฒนา	43
3.3 ขอบเขตการวิจัย	44
3.4 ขั้นตอนดำเนินงานวิจัย	44
3.5 การพิทักษ์สิทธิผู้ตอบแบบสอบถาม	47

ฉ  
สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	48
4.1 ผลการศึกษาเนื้อหาของสื่อโดยวิธีการวิจัยก่อรูปเพื่อการผลิตสื่อด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน	48
4.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการสื่อดิจิทัลด้านการจัดอาหารที่เหมาะสมของผู้ดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน	56
4.3 ผลการศึกษาความพึงพอใจและลักษณะการร่วมสร้างสื่อดิจิทัลด้านการจัดอาหารที่เหมาะสมของผู้ดูแลและผู้สูงอายุเบาหวาน	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	65
5.1 สรุปผลการวิจัย	65
5.2 การอภิปรายผล	66
5.3 ข้อเสนอแนะ	70
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	80
ภาพการดำเนินงานวิจัยแบบก่อรูปและการร่วมสร้างสรรค์สื่อ	81
กิจกรรมสนทนากลุ่ม ณ รพ.สต. บางสีทอง	81
กิจกรรมบันทึกวีดิโอการปรุงเมนูอาหารสาธิต	82
กิจกรรมบันทึกภาพประกอบสื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ	84
สื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะ	86
สื่อเสื่อยืดพลังผักต้านเบาหวาน	89
ขั้นตอนการสร้าง QR code ผ่านเว็บไซต์	90
สคลิปประกอบสื่อวิดีโอ	94
กิจกรรมแนะนำการใช้สื่อสิ่งพิมพ์แบบปฏิทินตั้งโต๊ะและเสื่อยืดพลังผักต้านเบาหวาน	110
คลิปวิดีโออยู่หุ้บ 12 ตอน	111
แนวคำถามสนทนากลุ่ม	113
การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ตอบแบบสอบถาม	114
แบบสอบถาม	115

**ช**  
**สารบัญตาราง**

ตารางที่	ชื่อ	หน้า
2.1	เปรียบเทียบกลไกบำบัดและควบคุมโรคเบาหวานของผักสมุนไพรรและยาแผนปัจจุบัน	11
3.1	กิจกรรมเผยแพร่สื่อในโครงการ	45
4.1	ลักษณะทางประชากรของผู้เข้าร่วมสทนากลุ่มและเนื้อหาความรู้ด้านอาหารและโภชนาการที่ต้องการสำหรับการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน	48
4.2	ลักษณะการมีส่วนร่วมสร้างสื่อ	50
4.3	ลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	52
4.4	ภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง	53
4.5	การมีโรคประจำตัวอื่นๆ นอกจากเบาหวานของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง	54
4.6	การได้รับข่าวสารให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารต้านเบาหวานจากสื่อต่างๆ	55
4.7	การเปรียบเทียบร้อยละของความรู้ก่อน และหลังการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	56
4.8	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการดูแลอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน ก่อนและหลังการได้รับข่าวสารให้ความรู้	57
4.8	ความคิดเห็นเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรที่สามารถต้านหรือลดเบาหวานของผู้สูงอายุเบาหวาน	58
4.9	เจตคติเกี่ยวกับการจัดการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุเบาหวาน	59
4.10	พฤติกรรมเกี่ยวกับการจัดการพืชสมุนไพรมาทำอาหารสำหรับการบริโภคของผู้สูงอายุเบาหวาน	60
4.11	ระดับความพึงพอใจผู้ได้รับสื่อเผยแพร่จากโครงการ	61

**สารบัญภาพ**

ภาพที่	ชื่อ	หน้า
2.1	การใช้สื่ออินเทอร์เน็ตของประชากรไทย พศ.2554-2559 จำแนกตามกลุ่มวัย	34
2.2	ร้อยละของประชากรสูงอายุที่อยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือน พ.ศ. 2537- 2557	41