

**ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรส  
ของประชาชนบ้านเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย  
จันทกานต์ ขัตตะขัน, ณัฐธยาน์ ผสมสกุล, สิริวารรณ กอบชัยกรรม,  
วัชรพงษ์ เรือนคำ และ พัชรา ก้อยชูสกุล  
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย**

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสและเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เครื่องปรุงรสของประชาชนบ้านเมืองชุมอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เก็บข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 282 คน และวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ และหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติของเพียร์สัน (Pearson correlation)

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีระดับความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรุงรสอยู่ในระดับดี มีทักษะคติในการใช้เครื่องปรุงรสโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับทักษะคติ ความรู้กับพฤติกรรม และทักษะคติกับพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

**คำสำคัญ :** ความรู้, ทักษะคติ, พฤติกรรม, เครื่องปรุงรส

**Abstract**

The research aims to study the level of knowledge, attitude and behavior of using seasonings and to study the relationship among knowledge, attitudes and behaviors of using seasonings of people in Ban Mueang Chum, Wiang Chai District, Chiang Rai Province. Data were collected by using questionnaires in 282 samples and analyzed by descriptive statistics; frequency and percentage. The relationships were analyzed by using Pearson correlation statistics.

The results showed that the sample had a good level of knowledge, the attitude was at a medium level, and the behavior of using seasoning was at a low level. The relationship analysis result showed the relationship between knowledge and attitude, knowledge and behavior, and attitude and behavior there were significant at the level of 0.01.

**Keywords:** Knowledge, attitude, behavior, seasonings

## บทนำ

โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคเรื้อรังที่พบในทุกประเทศ อัตราความชุกของโรคมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขมากมายซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรง และเป็นปัญหาสาธารณสุขของหลาย ๆ ประเทศ ทำให้ส่งผลกระทบต่อครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศอย่างมหาศาล (อมรรัตน์ ภิรมย์ชม และอนงค์ หาญสกุล, 2555) สำหรับประเทศไทยพบผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันโลหิตสูงรายใหม่จำนวนมาก รวมทั้งมีอัตราป่วยและตายสูงขึ้น อันเนื่องจากพฤติกรรมการสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการความเครียดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ประชาชนขาดความรู้ การรับรู้ และแรงจูงใจด้านสุขภาพ (เวธกา กลุ่มวิชิตและคณะ, 2553) จากข้อมูลองค์การอนามัยโลกพบว่า โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุการตายทั่วโลกสูงถึง 7.5 ล้านคน หรือร้อยละ 12.8 ของสาเหตุการตายทั้งหมด ทั้งยังมีผลสูญเสียปีสุขภาวะ 57 ล้านปีหรือคิดเป็นร้อยละ 3.7 ของ DALYs จำนวนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงทั่วโลกพบว่ามีจำนวนเกือบถึงพันล้านคน ซึ่งสองในสามจะอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และมีการคาดการณ์ว่าจะมีความชุกของโรคความดันโลหิตสูงทั่วโลกเพิ่มขึ้นถึง 1.56 พันล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปเช่น การบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของเกลือ การมีกิจกรรมทางกายน้อย และไขมันสูง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ ซึ่งนำมาสู่ภาวะโรคที่เพิ่มขึ้น (WHO, 2013)

การประกอบอาหารของคนไทยเครื่องปรุงรสเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารให้มีความกลมกล่อม ซึ่งส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสส่วนใหญ่ คือ โซเดียม การบริโภคเกลือหรือโซเดียมปริมาณมาก

เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต พบว่าปัจจุบันคนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคเกลือหรือโซเดียมสูง 2-3 เท่าของปริมาณที่ร่างกายต้องการ ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีโซเดียมสูง มีผลเสียทำให้ความดันโลหิตสูง เพิ่มการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ และยังมีผลเสียต่อไตโดยตรง

จากสาเหตุของการเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงเบื้องต้น ส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการรับประทานเครื่องปรุงรส ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สนใจศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรส และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความรู้ ทักษะและพฤติกรรมในการใช้เครื่องปรุงรสของประชาชนบ้านเมืองชุม ตำบลเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้และเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้องต่อไป อันจะเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ความดันและเบาหวานในชุมชนต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสของประชาชนบ้านเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสของประชาชนบ้านเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

## ระเบียบวิธีวิจัย

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ประชากร คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่บ้านเมืองชุม หมู่ที่ 7 ตำบลบ้านเมืองชุม อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย จำนวน 737 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านเมืองชุม, 2561) ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรทาโร ยามาเน่ ที่ความเชื่อมั่น 95% ได้

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) โดยที่จะเลือกบ้านเลขที่ลงท้ายด้วย 2 4 6 8 9 0

### เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวม คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเรื่องความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรงรส ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเรื่องทัศนคติการใช้เครื่องปรงรส ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการใช้เครื่องปรงรส โดยแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.74

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดและวัตถุประสงค์การทำวิจัยให้ประชาชนทราบถึงวัตถุประสงค์ในการตอบแบบสอบถามและการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ จากนั้นทำการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ โดยคะแนนความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรงรส แบ่งออกเป็น 3 ช่วงเท่า ๆ กัน ตามเกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977) และหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติของเพียร์สัน (Pearson correlation)

### ผลการวิจัย

**ระดับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรงรส** พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรงรสอยู่ในระดับดี (ตารางที่ 1)

มีทัศนคติในเรื่องของการใช้เครื่องปรงรสอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 2) และมีพฤติกรรมในการใช้เครื่องปรงรสอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของระดับความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรงรส

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	146	51.8
ระดับปานกลาง	124	44.0
ระดับต่ำ	12	4.2
<b>รวม</b>	<b>282</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับดี จำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 51.8 และน้อยที่สุดอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.3

**ตารางที่ 2** จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติการใช้เครื่องปรงรส

ระดับทัศนคติ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	36	12.8
ระดับปานกลาง	194	68.8
ระดับน้อย	52	18.4
<b>รวม</b>	<b>282</b>	<b>100.0</b>

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 และน้อยที่สุดมีทัศนคติอยู่ในระดับดี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.8

**ตารางที่ 3** จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการใช้เครื่องปรงรส

ระดับพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	35	12.4
ระดับปานกลาง	83	29.4
ระดับน้อย	164	58.2
<b>รวม</b>	<b>282</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อย จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 58.2 และพบน้อยที่สุดมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4

**ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรส ผลการศึกษา**  
พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับทัศนคติ ความรู้กับพฤติกรรม และทัศนคติกับพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

**ตารางที่ 4** ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรส โดยใช้ Pearson correlation

ตัวแปร	r	P-value
ความรู้กับทัศนคติ	0.324**	0.000
ความรู้กับพฤติกรรม	0.371**	0.000
ทัศนคติกับพฤติกรรม	0.365**	0.000

\*\*มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 4 ความรู้กับทัศนคติ ความรู้กับพฤติกรรมและทัศนคติกับพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรส มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

### สรุปและอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรุงรสอยู่ในระดับดี มีทัศนคติในการใช้เครื่องปรุงรสโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับทัศนคติ ความรู้กับพฤติกรรม และทัศนคติกับพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

### อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรุงรสอยู่ในระดับดี ซึ่งความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากความเข้าใจ จากการเรียนรู้และประสบการณ์ จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ส่วนใหญ่มีอายุค่อนข้างเยอะ มีประสบการณ์หรือผ่านการเรียนรู้เรื่องการใช้เครื่องปรุงอาหาร จึงมีความรู้ในระดับสูงใกล้เคียงกับการศึกษาของสุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (2556) ที่พบว่า ความรู้การบริโภคอาหารของคนในเขตภาคีเจริญอยู่ในระดับปานกลาง แต่ตรงข้ามกับการวิจัยของ อมรรัตน์ นระสนธิ์ และคณะ (2560) ที่พบว่าความรู้ทางโภชนาการของประชาชนชุมชนกึ่งอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งอาจเนื่องจากส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา

จากการศึกษาพบว่าทัศนคติในการใช้เครื่องปรุงรสโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณา เชียงขุนทด และคณะ (2556) พบว่าทัศนคติต่อการบริโภคอาหารของคนในเขตภาคีเจริญอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีความแตกต่างจากการศึกษาของอนุกุล พลศิริ (2551) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงมีทัศนคติการบริโภคอาหารในระดับดี ซึ่งอาจได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มเพื่อน สังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งกลุ่มวัฒนธรรมต่างๆที่ถ่ายทอดเข้ามาในสถานศึกษาและเป็นปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อพัฒนาการทางด้านทัศนคติของบุคคล

พฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ อมรรัตน์ นระสนธิ์ และคณะ (2560) ที่พบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารของประชาชนชุมชนกึ่งชนบท ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยรวมอยู่ในระดับไม่เหมาะสม โดยพบการรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสบางครั้งถึงเป็นประจำ ร้อยละ 85.50 ร่วมกับการเติมเครื่องปรุงเวลาที่รับประทานอาหารบางครั้งถึงเป็นประจำ ร้อยละ 79

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ความรู้เรื่องการ  
ใช้เครื่องปรุงรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติ  
การใช้เครื่องปรุงรสและพฤติกรรมการใช้  
เครื่องปรุงรส สอดคล้องกับทฤษฎีความสัมพันธ์  
ระหว่างความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการ  
รับประทานอาหาร (Murray RB and Zentner  
P.J., 1993) และสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่าน  
มาพบว่า ความรู้ทางโภชนาการ มีความสัมพันธ์  
ทางบวกกับทัศนคติเกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการ  
รับประทานอาหาร (อมรรัตน์ นระสนธิ์ และ  
คณะ, 2560; ทศนา ศิริโชติ, 2557) ซึ่งหมายถึง  
หากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องการใช้เครื่องปรุงรส  
ระดับดี มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้เครื่องปรุงรสดี ทำให้  
มีพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรส ที่ดีด้วย

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์  
ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการใช้  
เครื่องปรุงรสของประชาชนบ้านเมองชุม อำเภอบึง  
เวียงชัย จังหวัดเชียงราย ในครั้งนี้ ผู้ศึกษามี  
ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. บุคคลกรผู้มีความรู้และหน่วยงานที่  
เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล  
ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้เครื่องปรุงรสในการ  
ประกอบอาหารที่ถูกต้องแก่ประชาชน เพื่อให้  
ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับการใช้  
เครื่องปรุงรสในปริมาณที่พอเหมาะ อันจะนำไปสู่  
ทัศนคติและพฤติกรรมการใช้เครื่องปรุงรสที่  
ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย

2. หากประชาชนได้รับความรู้ มีทัศนคติที่  
ดีต่อการใช้เครื่องปรุงรสและมีพฤติกรรมการใช้  
เครื่องปรุงรสอย่างเหมาะสม ถูกต้อง จะทำให้  
ประชาชนลด ความเสี่ยงที่จะทำให้เกิด  
โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงได้

3. ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในเรื่องของ  
สุขภาพอนามัย สาธารณสุขชุมชนควรนำเสนอ  
ข้อมูลข่าวสารในเรื่องของการใช้เครื่องปรุงรสใน

การประกอบอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพของคนไทย  
ในปัจจุบันให้กับประชาชนได้รับรู้อย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเชิงทดลอง เพื่อหาโปรแกรม  
การส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้  
เครื่องปรุงรสอย่างเหมาะสมให้แก่ประชาชน
2. ศึกษาการใช้เครื่องปรุงรสในการ  
ประกอบอาหารที่จะส่งผลให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา  
นอกเหนือจากโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

#### เอกสารอ้างอิง

ทศนา ศิริโชติ. (2557). รายงานการวิจัย ความรู้  
ทัศนคติ และพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
สงขลา. สงขลา : คณะวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.

เวธกา กลุ่มวิชิต, พิสิษฐ์ พิริยาพรรณ,  
พวงทอง อินใจ. (2553). การศึกษาภาวะเสี่ยงต่อ  
การเป็นโรคเบาหวานและกลุ่มอาการเม  
ตะบอลิการรับรู้พฤติกรรม การส่งเสริม  
สุขภาพ และการสนับสนุน ทางสังคม.  
วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 3(2):  
86-89.

สุวรรณา เชียงขุนทด , ชนิดา มัททวงกูร, กุลธิดา  
จันทร์เจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี  
รมย์นุกูล, รุติมา อุดมศรีและคณะ.  
(2556) ความรู้และพฤติกรรมการบริโภค  
อาหารของคนภาคเหนือ. ศูนย์วิจัยเพื่อ  
พัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยามและ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม  
สุขภาพ (สสส.).

อนุกูล พลศิริ. (2551). ความรู้ทัศนคติและ  
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง . วารสารวิจัย  
รามคำแหง, 11 (ฉบับพิเศษ 1); 49-60.

อมรรัตน์ นระสนธิ์ นพวรรณ เปี้ยชื่อ ไพลิน พิณ  
ทอง (2560) ความรู้ทางโภชนาการ  
ทัศนคติเกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการ

รับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการ  
ใน กิ่ง ชนบทจังหวัดอุบลราชธานี Rama  
Nurs J.

- อมรรัตน์ ภิรมย์ชม และอนงค์ หาญสกุล. (2555).  
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแล  
ตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ใน  
อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ.  
วารสารคณะพลศึกษา, 15(1): 129-141.
- Best, J. W. (1977). Research in Education.  
Eaglewood Cliffs, New Jersey:  
Prentice-Hall.
- Murray RB, Zentner PJ. (1993). Nursing  
assessment and health promotion:  
Strategies through the life span.  
(5thed.). Norwalk: CT: Appleton &  
Lange.
- World Health Organization (WHO). (2013).  
A global brief on hypertension  
Silent killer, global public health  
crisis. Retrieved from  
[http://www.who.int/cardiovascular  
\\_diseases/publications/global\\_brief  
\\_hypertension/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/)