

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเฝ้าระวังตนเองภายหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารและระดับเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 คัดเลือกผู้ป่วยที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน ศูนย์สุขภาพเมือง โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 รายและกลุ่มควบคุม 30 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ประกอบด้วย 1) การเตรียมความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์ โดยการสร้างสัมพันธภาพและการตรวจสอบสัญญาณชีพ 2) การซักถุงหรือชื้อนึ่งด้วยคำพูดโดยผู้เชี่ยวชาญโรคเบาหวาน 3) การเห็นประสบการณ์โดยการใช้ตัวแบบ 4) ส่งเสริมการกระทำที่ประสบผลสำเร็จเฝ้าระวังตนเองโดยใช้แบบบันทึกการรับประทานอาหารและความผิดปกติทางกาย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เป็นเวลา 16 สัปดาห์

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และแบบรวบรวมระดับเอวันซี วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้สถิติทีคู่และทีอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 และมีระดับเอวันซีหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 นอกจากนี้ ยังพบว่าพฤติกรรมการรับประทานอาหารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 และระดับเอวันซีหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ด้วยแสดงว่าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนมีผลต่อการเฝ้าระวังตนเองในด้านการรับประทานอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน จนทำให้ระดับเอวันซีลดต่ำลงได้

This quasi-experiment research were to examine effects of self monitoring after self – efficacy enhancement on dietary behaviors and A1C levels among patients with type 2 diabetes mellitus. Thirty experimental subjects received self–efficacy enhancement program while those 30 control subjects received regular nursing care for 16 weeks. The self–efficacy enhancement program consisted of 4 steps; 1) physiological and affective state 2) verbal persuasion 3) vicarious experiences and 4) enactive attainment. Research instruments for collecting data consisted of dietary interview, and A1C form. The data were analysed by percentage, mean, standard deviation, paired t-test, and independent t-test.

The results found that dietary behaviors after intervention of experimental group was statistically significantly higher than those of before intervention ($p < 0.001$) and A1C levels after intervention was significantly lower than those of before intervention ($p < 0.001$). Moreover, dietary behaviors after intervention of experimental group was significantly higher than those of control group ($p < 0.001$) while A1C levels after intervention of experimental group was significantly lower than those of control group ($p < 0.001$). This results suggested that self-efficacy enhancement program emphasizing on self –monitoring facilitate appropriate on dietary behavior of type II diabetes mellitus patients and then decreased their A1C levels.