

บทคัดย่อ

ชื่อรายงานการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับไกลโคไซด์เอชเอ็มโกลบิน ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ชื่อผู้วิจัย พิมผกา ปัญโญใหญ่, รุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย, และ อรอนงค์ ธรรมจินดา

ปีที่ทำการวิจัยเสร็จ พ.ศ. 2554

244811

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับไกลโคไซด์เอชเอ็มโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2551 ถึงเดือนมีนาคม 2552 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ อายุ คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ เครื่องมือดำเนินการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ดัดแปลงจากโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ของพิมผกา ปัญโญใหญ่ (2550) เครื่องมือรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ของพิมผกา ปัญโญใหญ่ (2550) มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .86 มีค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในที่ทดสอบโดยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .83 และเครื่องวัดระดับไกลโคไซด์เอชเอ็มโกลบินที่ตรวจสอบความตรงทุก 6 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลส่วน

บุคคลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

3. ค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์โมโนโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีค่าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

4. ค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์โมโนโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีค่าน้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

การวิจัยแสดงให้เห็นว่า สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จนสามารถลดระดับไกลโคไซด์โมโนโกลบินได้

ABSTRACT

Research Title Effects of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on Exercise Behavior and Glycosylated Hemoglobin Level among the Elderly with Diabetes Mellitus

Researcher Pimpaka Panyoyai, Rungsak Siriniyomchai, & Onanong Thammajinda

Years 2011

244811

Glycemic control can be achieved by exercise. Perceived self-efficacy and social support are important influencing factors on exercise behavior. This quasi-experimental study was conducted to examine the effects of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on exercise behavior and glycosylated hemoglobin level among the elderly with diabetes mellitus. Thirty elderly with diabetes mellitus attending the Out Patient Department at McCormick Hospital, Chiang Mai, Thailand during September, 2008 to March, 2009 were recruited and randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups. Fifteen elderly in each group were matched by gender, age, the perceived self-efficacy scores on exercise methods, and the received social support scores on exercise methods. Subjects in the experimental group received the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program while the control group did not receive this program. The research instrument including the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program was modified from Pimpaka Panyoyai (2007). The assessment tool which include the Exercise Behavior Questionnaire was developed from Pimpaka Panyoyai (2007). The content validity of the assessment tool was at .86. The internal consistency reliability was at .83 which tested by Cronbach's Alpha Coefficient. The glycosylated hemoglobin machine was calibrated every 6 months. Demographic data were analyzed by using descriptive statistics. Hypotheses were tested by an Independent t-test and a Paired t-test.

The results revealed that:

1. The exercise behavior scores of the elderly with diabetes mellitus in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were improved in a statistically significant manner compared to that of the control group ($p < .001$);
2. The exercise behavior scores of the elderly with diabetes mellitus in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were also improved in a statistically significant manner than that of the pre-test measure ($p < .001$);
3. Glycosylated hemoglobin level of the elderly with diabetes mellitus in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were lower in a statistically significant manner than that of the control group ($p < .001$);
4. Glycosylated hemoglobin level of the elderly with diabetes mellitus in the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were also lower in a statistically significant manner than that of the pre-test measure ($p < .001$).

The findings indicate that self-efficacy and social support enhance exercise activities among diabetic elders, in that the elderly with diabetes increase their exercise activities and continue to perform it until being able to decrease glycosylated hemoglobin level.