

การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลนครพิงค์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2549 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ อายุ คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการออกกำลังกาย และคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม เครื่องมือดำเนินการวิจัยพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน เครื่องมือรวบรวมข้อมูลพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกในครอบครัว แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และแบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค โดยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และแบบวัดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .86, .87 และ .94 ตามลำดับ และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .94, .95 และ .95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ทดสอบสมมติฐานใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า บุคลากรด้านสุขภาพสามารถใช้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมเป็นแนวทางในการส่งเสริมผู้สูงอายุโรคเบาหวานให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

Exercise is a health promoting behavior that helps to improve glycemic control and prevents complications in elderly with diabetes mellitus. Perceived self-efficacy and social support are important influencing factors on health promoting behavior. This experimental study purposed to examine the effect of the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program on exercise behavior among elderly with diabetes mellitus. Thirty elderly with diabetes mellitus attending the Diabetic Clinic at Nakornping Hospital, Chiang Mai province, Thailand during May to September 2006 were selected and randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups. Fifteen elderly persons in each group were matched by gender, age, scores on the perceived self-efficacy on exercise questionnaire, and scores on the received social support on exercise questionnaire. Subjects in the experimental group received the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program while those in the control group did not receive this program. The research instrument was developed by the researcher including the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program. The assessment tools were developed by the researcher including the Demographic Data Record Form, the Exercise Behavior Questionnaire, the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire, and the Received Social Support on Exercise Questionnaire. The content validity of the Exercise Behavior Questionnaire, the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire and the Received Social Support on Exercise Questionnaire were examined by a panel of experts, with Content Validity Indexes (CVI) of .86, .87, and .94, respectively. The reliability tested by Cronbach's alpha coefficient were .94, .95 and .95, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics. Hypotheses were tested by Independent t-test and Paired t-test.

The results revealed that:

1. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were higher in a statistically significant manner than that of the control group ($p < .001$); and
2. The exercise behavior scores of the experimental group after receiving the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program were also higher in a statistically significantly manner than in the pre-test ($p < .001$).

The results of this study indicate that health care personnel could use self-efficacy and social support to enhance exercise behavior in the elderly with diabetes mellitus.