

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายต่อระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุโรคเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสารภี จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 46 ราย รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2551 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน โดยให้มีลักษณะใกล้เคียงกันมากที่สุดในเรื่องเพศ น้ำหนักตัวและกลุ่มยาที่ได้รับ คณะกรรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคณะกรรมการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม เครื่องมือดำเนินการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และแบบสัมภาษณ์การได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวานพัฒนาโดยพิมผกา ปัญญาใหญ่ (2550) และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารพัฒนาโดยพรนภา ไชยอาสา (2550) ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้วิจัยทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้เท่ากับ .97, .97, .95 และ .82 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา เปรียบเทียบค่าไกลโคไซเลทฮีโมโกลบิน ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance [ANCOVA]) โดยใช้ค่าเฉลี่ยไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินก่อนการวิจัยเป็นตัวแปรร่วม

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมไม่แตกต่างกัน แต่กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายช่วยให้พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวานดีขึ้น แต่ไม่สามารถทำให้ระดับไกลโคไซเลทฮีโมโกลบินลดลงได้ ซึ่งสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

Glycemic control can be achieved by exercise. Perceived self-efficacy and social support enhancement could improve exercise behaviors of the elders with diabetes mellitus. This experimental study aimed to examine the effect of the Exercise Self -efficacy and Social Support Enhancement Program on glycosylated hemoglobin level among elders with type 2 diabetes mellitus. Forty-six elderly with diabetes mellitus attending the Diabetic Clinic at Sarapee hospital, Chiang Mai province, during February to June 2008 were selected and randomly assigned in equal numbers into experimental and control groups. Twenty-three elderly persons in each group were matched by gender, BMI, medications, scores on the perceived self-efficacy on exercise, and scores on the received social support on exercise. Subjects in the experimental group received the Exercise Self-efficacy and Social Support Enhancement Program while those in the control group did not received this program. The research instruments included the Self-efficacy and Social Support Enhancement Program, the Exercise Behavior Questionnaire, the Perceived Self-efficacy on Exercise Questionnaire, and the Received Social Support on Exercise Questionnaire developed by Pimpaka Panyoyai (2007) and the Diet Behavior Questionnaire developed by Pornnapa Chaiasa (2007). The content validity of these instruments was tested by a panel of experts. Internal consistency of these questionnaires was tested and Cronbach's alpha coefficient and was .97, .97, .95 and .82, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics. Glycosylated hemoglobin level after participating in the program between the experimental and the control group was compared using Analysis of Covariance (ANCOVA), where the covariate was pre- glycosylated hemoglobin.

The results revealed that there was no statistically significant difference between glycosylated hemoglobin level in the experimental and the control group. However, the mean score of the exercise behavior in the experimental after receiving this program was statistically significantly higher than that of the control group at the level of .001.

The results of this study indicate that the Exercise Self -efficacy and Social Support Enhancement Program could improve exercise behavior, but not decrease glycosylated hemoglobin. Thus, this program can be applied to improve exercise behavior in the elders with type 2 diabetes mellitus.