



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม
ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับไกลโคไซด์ฮีโมโกลบิน
ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

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

โดย

พิมพ์กา ปัญโญใหญ่
รุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย
อรอนงค์ ธรรมจินดา

รายงานวิจัย ฉบับที่ 245

พ.ศ. 2554

มหาวิทยาลัยพายัพ

บทคัดย่อ

ชื่อรายงานการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับไกลโคไซด์เอโมโกลบิน ในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน

ชื่อผู้วิจัย พิมผกา ปัญญาใหญ่, รุ่งศักดิ์ ศิรินิยมชัย, และ อรอนงค์ ธรรมจินดา

ปีที่ทำการวิจัยเสร็จ พ.ศ. 2554

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสนับสนุนทางสังคม การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับไกลโคไซด์เอโมโกลบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน 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 ปัญญาใหญ่ (2550) เครื่องมือรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ของพิมผกา ปัญญาใหญ่ (2550) มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .86 มีค่าความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในที่ทดสอบโดยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .83 และเครื่องวัดระดับไกลโคไซด์เอโมโกลบินที่ตรวจสอบความตรงทุก 6 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลส่วน

บุคคลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัยพบว่า

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

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

3. ค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์โมโนกลูบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีค่าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

4. ค่าเฉลี่ยระดับไกลโคไซด์โมโนกลูบินของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมมีค่าน้อยกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

การวิจัยแสดงให้เห็นว่า สมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุโรคเบาหวานมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และต่อเนื่อง สม่ำเสมอ จนสามารถลดระดับไกลโคไซด์โมโนกลูบินได้

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

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.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุง ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำรายงาน ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยพายัพที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณโรงพยาบาลแมคคอร์มิค ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณผู้สูงอายุ โรคเบาหวานพร้อมทั้งสมาชิกในครอบครัวที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย

ท้ายสุดนี้ขอกราบขอบพระคุณครอบครัวอันเป็นที่รักยิ่งที่เป็นกำลังใจให้สามารถดำเนินการวิจัยได้สำเร็จ ขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพ กำลังใจ และการช่วยเหลือที่ได้รับจากผู้ร่วมวิจัย ทั้ง 2 ท่าน รวมทั้งพี่ๆ น้องๆ กลุ่มวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค คุณงามความดีและสิ่งที่เป็นประโยชน์อันเกิดจากรายงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบให้แก่บุพการี คณาจารย์ ผู้สูงอายุโรคเบาหวาน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

พิมผกา ปัญญาใหญ่

หัวหน้าโครงการวิจัย

31 มกราคม 2554

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐาน	4
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ	7
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	20
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	35
โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม	
ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	44
กรอบแนวคิดการวิจัย	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	56
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	57

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	58
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	64
บทที่ 4 ผลการวิจัย	65
ผลการวิจัย	65
การอภิปรายผล	80
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	93
สรุปผลการวิจัย	93
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	95
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	96
บรรณานุกรม	97
ภาคผนวก	106
ภาคผนวก ก คณะแผนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย คณะแผนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ การสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง	107
ภาคผนวก ข คณะแผนพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังได้รับโปรแกรม การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ของกลุ่มตัวอย่าง	108
ภาคผนวก ค ระดับ ไกล โค ไซเลทฮีโม โกลบินก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง	109
ภาคผนวก ง การคำนวณหาค่าขนาดอิทธิพลของตัวแปร (effect size)	110
ภาคผนวก จ ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	111

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน ทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	116
ภาคผนวก ช โปรแกรมการฝึกเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	120
ภาคผนวก ซ เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	121
ภาคผนวก ฅ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	130
ภาคผนวก ญ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	131
ภาคผนวก ฎ ประวัตินักวิจัย	132

PAYAP UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1	23
4.1	66
4.2	68
4.3	69
4.4	71
4.5	74
4.6	75
4.7	76
4.8	77
4.9	78
4.10	79

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

2.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

49

PAYAP UNIVERSITY