

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพสมรรถภาพหัวใจ
ดรชนี้มวลกาย และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน
THE EFFECTS OF SELF – EFFICACY ENHANCEMENT ON HEALTH PROMOTION
BEHAVIORS, CARDIOVASCULAR ENDURANCE, BODYI MASS INDEX,
AND FASTING PLASMA GLUCOSE AMONG PRE – DIABETES

รัชฎา จอปา, คมขำ สุทธิ, กรรณิการ์ สุวรรณ, มนตรา พิเชฐวีรัชย์
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก กรมอนามัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบหนึ่งกลุ่มวัดซ้ำมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพ สมรรถภาพหัวใจ ดรชนี้มวลกาย และระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนประกอบด้วย การดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สร้างการรับรู้ด้านสุขภาพ 2) การเสริมสร้างสมรรถนะด้านสุขภาพและตั้งเป้าหมาย 3) การเสริมสร้างสมรรถนะด้านสุขภาพด้วยตนเอง 4) การติดตามและประเมินผลวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพรรณนาค่าที่แบบไม่อิสระ(T-test Dependent)ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. กลุ่มทดลองมีผลของสมรรถภาพหัวใจหลังการทดลองส่วนใหญ่คงที่ ร้อยละ 36.70
3. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยดรชนี้มวลกายหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)
4. กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

คำสำคัญ โปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนพฤติกรรมสุขภาพสมรรถภาพหัวใจ
ดรชนี้มวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด

THE EFFECTS OF SELF – EFFICACY ENHANCEMENT ON HEALTH PROMOTION BEHAVIORS, CARDIOVASCULAR ENDURANCE, BODY MASS INDEX, AND FASTING PLASMA GLUCOSE AMONG PRE – DIABETES

This study was based on the experimental research methodology. The purpose of the study was to compare the effects of self-efficacy program on Health behavior, Cardiovascular Endurance, Body mass index, and Fasting plasma glucose among pre-diabetes residing. The experimental group consisted of 30 samples. The experimental group was designed to join the self-efficacy program. The intervention developed by the researcher consisted of 4 steps: 1) Health awareness 2) self-efficacy and goal setting 3) self-efficacy 4) monitoring and evaluation. The statistical devices used in data analysis were descriptive statistics and t-test dependent.

The results revealed that:

1. Health behavior of the experimental group after implementation differences the .001 level of significance.
2. Cardiovascular Endurance of the experimental group after implementation most stable 36.70 percent
3. Body mass index of the experimental group after implementation differences the .01 level of significance.
4. Fasting plasma glucose of the experimental group after implementation differences the .01 level of significance.