

ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยใยเคต่อความเครียด
และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

รัชนิกร ราชวัฒน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

เมษายน 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ รัชนีกร ราชวัฒน์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย
บูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ดร.วรรณิภา อัครชัยสุวิกรม)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลี ทองวิเชียร)

..... กรรมการ
(ดร.วรรณิภา อัครชัยสุวิกรม)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่...๑... เดือน...เมษายน... พ.ศ. 2550

การวิจัยนี้ได้รับการอุดหนุนทุนวิทยานิพนธ์จาก
โครงการสนับสนุนทุนวิทยานิพนธ์ของ สสส. ปี 2549

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยเสริมสุขภาพ



ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถและความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก
ดร.วรรณภา อัครชัยสุวิกรม ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.สุวรรณา จันทน์ประเสริฐ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำ
ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ รวมทั้งการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และ
สนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะ
ในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ
ทุกท่านที่กรุณาตรวจ สอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำแนวทาง
การพัฒนาเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และขอขอบคุณโครงการเผยแพร่ประโยชน์เพื่อสุขภาพ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน ที่เผยแพร่ข้อมูลและโปสเตอร์โยคะอาสนะเป็นวิทยาทานสำหรับผู้สนใจทั่วไป
ซึ่งเป็นประโยชน์มากในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่าวอุดมอำเภอสัตหีบ ทิมสุขภาพของ
คลินิกเบาหวาน เจ้าหน้าที่งานวิชาการ และเจ้าหน้าที่ส่วนที่เกี่ยวข้องในโรงพยาบาลอ่าวอุดม
อำเภอสัตหีบทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและการสนับสนุนในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
เป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง
ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่กรุณาอบรมเพาะการเป็นนักศึกษาและนักวิจัยที่ดี
ในสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ (สสส.) ที่ให้ทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ และขอขอบคุณครอบครัวของผู้วิจัย
เพื่อนปริญญาโทสาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนทุกคน ที่ให้การสนับสนุนและกำลังใจ
ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ธวัชกร ราชวัฒน์

47921865: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: โยคะ/ การกำกับตนเอง/ ความเครียด/ ระดับน้ำตาลในเลือด/ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

รชนีกร ราชวัฒน์: ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (EFFECTS OF YOGA'S HEALTH PROMOTION PROGRAM ON STRESS AND BLOOD SUGAR OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: วรณิกา อัครชัยสุวิกรม, Ph.D., สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, ส.ด. 140 หน้า. ปี พ.ศ. 2550.

ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะที่เหมาะสม จะสามารถลดความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 โดยประยุกต์แนวความคิดการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 จากทะเบียนผู้ป่วยในคลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลอวุดุม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ นำมาจับคู่ 8 ด้าน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเป็นเบาหวาน และชนิดยาที่ได้รับ หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 25 คู่ และสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเวลา 12 สัปดาห์ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้แบบประเมินความเครียดและเครื่องตรวจระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ศึกษาระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีผลทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ข้อเสนอจากการวิจัยครั้งนี้คือ การนำโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

47921865: MAJOR: COMMUNITY PRACTICE NURSING; M.N.S. (COMMUNITY PRACTICE NURSING)

KEYWORDS: YOGA/ SELF-REGULATOR/ STRESS/ BLOOD SUGAR/ TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS

RACHANEKORN RACHAWAT: EFFECTS OF YOGA'S HEALTH PROMOTION PROGRAM ON STRESS AND BLOOD SUGAR OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS. THESIS ADVISORS: WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D., SUWANNA JUNPRASERT, Dr.P.H. 140 P. 2007.

An increase in the number of type 2 diabetes mellitus is a major public health problem in Thailand. A health promotion program may assist patients with type 2 diabetes mellitus to decrease stress and blood sugar. The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effects of yoga's health promotion program in decreasing stress and blood sugar of patients with type 2 diabetes mellitus. The researcher developed the yoga's health promotion program based on the self-regulation concept. The sample was selected on the criteria from the register of the diabetes mellitus clinic, Ao-udom hospital, Sriracha district, Chonburi province and match pair by gender, age, marital status, education, occupation, income, range of illness and type of medication. Twenty-five subjects were randomly assigned to the experiment group and the control group. The experimental group participated in a twelve-week yoga's health promotion program from July 2006 till October 2006. Pretest and posttest data was administered. Stress evaluation and Hemoglobin A_{1c} measurements were used to obtain data. Frequency, percentage distribution and the analysis of covariance were used to analyze data. The results of the study showed that blood sugar of the experimental group were significantly less than those of the control group. However, stress was not significantly different between experimental group and control group.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมุติฐานของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
โรคเบาหวานและปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด.....	11
ความเครียดของผู้ป่วยเบาหวานและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด.....	26
ผลของโยคะต่อความเครียดและระดับน้ำตาลในเลือด.....	35
แนวคิดการกำกับตนเองกับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ.....	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	57
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	61
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	63
การทดลอง.....	64
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	69

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	71
ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	71
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของผู้ป่วยเบาหวาน หลังได้รับ	
โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน หลังได้รับ	
โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	75
5 สรุป และอภิปรายผล.....	86
สรุปผลการวิจัย.....	87
อภิปรายผล.....	87
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	90
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	91
บรรณานุกรม.....	93
ภาคผนวก.....	102
ภาคผนวก ก.....	103
ภาคผนวก ข.....	105
ภาคผนวก ค.....	107
ภาคผนวก ง.....	109
ภาคผนวก จ.....	111
ภาคผนวก ฉ.....	113
ภาคผนวก ช.....	123
ภาคผนวก ซ.....	125
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	140

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	สรุปขั้นตอนการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	68
2	ค่าเฉลี่ยระดับกลูโคสในพลาสมาก่อนอาหารเช้า 2 ครั้งสุดท้าย ก่อนเข้าร่วม การทดลองของกลุ่มตัวอย่าง.....	71
3	ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลเกาะเม็ดเลือดแดง ครั้งสุดท้ายไม่เกิน 3 เดือน ก่อนเข้าร่วม การทดลองของกลุ่มตัวอย่าง.....	72
4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน และชนิดยาที่ได้รับ....	73
5	ค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	74
6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียด หลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วย โยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA).....	75
7	ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	76
8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด หลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วย โยคะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA).....	76

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
2 กลไกการเกิดโรคเบาหวาน.....	14

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University