

ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งต่อระดับน้ำตาลในเลือด
และความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เข้ารับการรักษาที่
โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี

นวพร ไพรวลัยสุภาพร

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรกฎาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ นวพร ไพรวลัยสภาพร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาทรณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

๒๗ ธค ๖๖

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

๑๒

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นพ.ศาสตรี เสาวคนธ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

๑๒

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี สรรเสริญ)

๒๗ ธค ๖๖

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

๑๒

.....กรรมการ
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นพ.ศาสตรี เสาวคนธ์)

๒๕ ธค ๖๖

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัชพงศ์)

คณะสาทรณสุขศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาทรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของคณะสาทรณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๒

.....คณบดีคณะสาทรณสุขศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ดันวัฒนกุล)

วันที่ 14 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2554

ประกาศคุณูปการ

ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ศ.เกียรติคุณ ดร.นพ.ศาสตรี เสาวคนธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะให้กำลังใจ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย รวมทั้งข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูตเวทิตาแด่ บุพการี บวรอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

นพพร ไพวัลย์สถาพร

50923811: สม. (สาขารณศาสตร)

คำสำคัญ: โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก/ระดับน้ำตาล

ในเลือด/ความเครียด/ผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2

นวพร ไพรวลย์สถาพร: ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก ต่อระดับน้ำตาลในเลือด และ ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 เข้ารับการรักษที่โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี (THE EFFECT THAI QI GONG MEDITATION EXERCISE PROGRAM ON GLYCEMIC PLASMA LEVEL AND STRESS OF THE TYPE II DIABETES PATIENTS IN PRAPOKKLAO HOSPITAL AT CHANTHABURI) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ชวดี รอดจากภัย, ศด.(สุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์), ศาสตริเสาวคนธ์ M.D., 99 หน้า ปี พ.ศ. 2554

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนเช่น จอประสาทตาขาดเลือด ไตวาย ระบบประสาทส่วนปลายเสื่อม มีผลกระทบตอคุณภาพชีวิต การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสามารถควบคุมโรคได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก โดยเปรียบเทียบ ระดับน้ำตาลในเลือด และความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 รักษาที่คลินิกเวชปฏิบัติ โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด มาจับคู่ 5 ด้าน คือ เพศ อายุ ระดับน้ำตาลในเลือด ระยะเวลาที่เป็นโรคเบาหวาน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน จำนวน 30 คู่ กลุ่มทดลองได้รับการส่งเสริมให้ปฏิบัติสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก ตามรูปแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์ วัดผลก่อน และหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามข้อมูลสุขภาพ สอบถามความเครียด แบบบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด และเครื่องตรวจระดับน้ำตาลในเลือด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ Independent T- Test และ Paired Sample T- Test

ผลการวิจัย พบว่า ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก มีผลทำให้ กลุ่มทดลองมีระดับน้ำตาลในเลือดน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิเคลื่อนไหวไทยซึ่งก สามารถนำไปประยุกต์กับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีภาวะแทรกซ้อน และโรคเรื้อรังอื่น ๆ

50923811 M.P.H (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: THAI QI GONG MEDITATION EXERCISE PROGRAM/
GLYCEMIC PLASMA LEVEL/STRESS / TYPE II DIABETES
PATIENTS

NAWAPORN PRIWANSATHAPORN: THE EFFECT THAI QI GONG
MEDITATION EXERCISE PROGRAM ON GLYCEMIC PLASMA LEVEL AND
STRESS OF TYPE II DIABETES PATIENTS IN PRAPOKKLAO HOSPITAL AT
CHANTHABURI. ADVISORY COMMITTEE: YUVADEE RODJARKPAI
Dr. P.H, SASTRI SOAWVAKHONTH, M.D. 99 P. 2011

Diabetes is an important disease that leads to many complications that affect the quality of life, such as retinopathy, nephropathy and neuropathy. Supporting the health promotion behavior can control disease. The purpose of this research was to evaluate the effect of Thai qi gong on hypoglycemia and stress. This quasi experimental study was performed on type 2 diabetes patients in Prapokklao Hospital at Chantaburi. The samples were 30 couples matched by gender, age, glycemic plasma level, duration illness and complications of diabetes. The intervention group received the Thai qi gong meditation exercise program for 4 weeks and the control group received the normal care. Outcomes were evaluated before and after receiving the Thai qi gong meditation exercise program. Self - reported questionnaires including stress questionnaires glycemic plasma level report and the Accu - Check Advantage were used to collect data. Frequency, including Independent T- Test, and Paired Sample T- Test were used to analyze the study data.

The results revealed that the treatment group which participated in the Thai qi gong meditation exercise program had reduced glycemic plasma level and lower stress levels than the control group. ($p < .05$). Conclusion: Further study should evaluate Thai qi gong meditation exercise program effects on type 2 diabetes with complication and chronic illness.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐานการวิจัย.....	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อจำกัดของงานวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน.....	6
ทฤษฎีการปฏิบัติสมมติเคลื่อนไหวไทยซึ่ง.....	15
ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานและปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	31
รูปแบบการวิจัย.....	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	35
เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง.....	46
4 ผลการวิจัย.....	47
ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2.....	48
ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นตัวแปรควบคุม.....	51
ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และ ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบ.....	52
ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียด ของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ก่อนทดลอง หลังการทดลอง และ ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบ.....	54
5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	56
สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	60
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	60
บรรณานุกรม.....	62
ภาคผนวก.....	68
ภาคผนวก ก.....	69
ภาคผนวก ข.....	71
ภาคผนวก ค.....	84
ภาคผนวก ง.....	88
ภาคผนวก จ.....	94
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	99

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ขั้นตอนการทดลองและการเก็บข้อมูล.....	45
2 จำนวน และ ร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำแนกตาม ข้อมูลส่วนบุคคล.....	48
3 จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับน้ำตาลในเลือดก่อนทดลอง ระยะเวลาในการเป็นโรคเบาหวาน ชนิดของยาที่รับประทาน.....	51
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและ หลังการทดลอง.....	52
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด ภายในกลุ่มเปรียบเทียบระหว่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	53
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบ.....	53
7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของภายในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	54
8 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเครียดของภายในกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	54
9 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ	55

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	3
2 กลไกการเกิดเบาหวาน.....	9
3 รูปแบบการวิจัย.....	31