

ผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเอง  
ต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2



นางสาวศิริพร เพิ่มพูล

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2547

ISBN 974-17-5930-4

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

28 ก.ย. 2548

I21652922

THE EFFECT OF USING GIVING INFORMATION , YOGA , AND SELF-REGULATION  
PROGRAM ON HbA1c IN TYPE 2 DIABETES PATIENTS

Miss Siriporn Poempoon

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Nursing Science in Nursing Science

Faculty of Nursing  
Chulalongkorn University

Academic Year 2004

ISBN 974-17-5930-4

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองต่อ  
ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2

โดย

นางสาวศิริพร เพิ่มพูล

สาขาวิชา

พยาบาลศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา


ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร ธนศิลป์

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

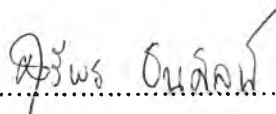


..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์)

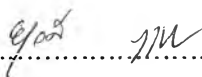
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์)



..... อาจารย์ที่ปรึกษา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร ธนศิลป์)



..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. พวดี ฤาชา)

ศิริพร เพิ่มพุด : ผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. (THE EFFECT OF USING GIVING INFORMATION, YOGA, AND SELF-REGULATION PROGRAM ON HbA1c IN TYPE 2 DIABETES PATIENTS) อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรិพร ธนศิลป์ , 120 หน้า. ISBN 974-17-5930-4.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับการรักษาที่คลินิกเบาหวานแผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 40 คน เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มควบคุมก่อนจนครบ 20 คน แล้วจึงเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลองอีก 20 คน โดยคำนึงถึงความคล้ายคลึงกันในเรื่อง เพศ ระยะเวลาของการเป็นโรคและชนิดของยาเบาหวาน กลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลตามปกติและโปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเอง เป็นเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาจากศาสตร์แห่งโยคะและการกำกับตนเองของ Kanfer (1980) โปรแกรมประกอบด้วย 5 ขั้นตอนคือ 1) การประเมินความต้องการและปัญหา 2)การให้ความรู้ 3) การฝึกทักษะโยคะ 4)การปฏิบัติ 5) การประเมินผล โดยมีแผนการสอนและคู่มือการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานเป็นสื่อที่ใช้ในโปรแกรม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมและความตรงตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่านและนำไปทดสอบความเหมาะสมของโปรแกรมกับผู้ป่วยเบาหวานที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เครื่องตรวจระดับฮีโมโกลบินเอวันซี โดยผ่านการตรวจสอบจากโรงงานผู้ผลิตซึ่งกำหนดขั้นตอนไว้เป็นมาตรฐานทุกครั้งและทำการตั้งค่ามาตรฐานทุกครั้งก่อนนำไปใช้กับผู้ป่วย วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1.ระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$(\bar{X}_{\text{ก่อนทดลอง}} = 8.7, \bar{X}_{\text{หลังทดลอง}} = 7.68, t=4.118 : P<.05)$$

2.เมื่อมีการปรับระดับฮีโมโกลบินเอวันซีก่อนการทดลองให้เท่ากันทั้ง 2 กลุ่มพบว่าระดับฮีโมโกลบินเอวันซีภายหลังเข้าร่วมโครงการ กลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$(\bar{X}_{\text{กลุ่มทดลอง}} = 7.68, \bar{X}_{\text{กลุ่มควบคุม}} = 8.14, F=5.084 : P<.05)$$

สาขา .....พยาบาลศาสตร์.....

ปีการศึกษา.....2547.....

ลายมือชื่อนิสิต.....ศิริพร เพิ่มพุด.....  
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....สุริพร ธนศิลป์.....

## 4577610136 : MAGER NURSING SCIENCE

KEYWORD: GIVING INFORMATION / YOGA / SELF-REGULATION / HbA1c LEVEL

SIRIPORN POEMPOON: THE EFFECT OF USING GIVING INFORMATION, YOGA, AND SELF-REGULATION PROGRAM ON HbA1c IN TYPE 2 DIABETES PATIENTS. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. SUREEPORN THANASILP, D.N.S., 120 pp. ISBN974-17-5930-4.

This quasi-experimental research aimed to test the effect of Using Giving Information, Yoga, and Self-Regulation Program on glycosylate hemoglobin (HbA1c) level in Type 2 Diabetes patients. Study samples were 40 patients with Diabetes Clinic at outpatient department, Somdejphasunkharaj 17<sup>th</sup> Hospital Suphanburi province. The subjects were divided into a control group and experimental group. The groups were matched in terms of sex, drug treatment, and duration of illness. A control group received routine nursing care, while an experimental group received the nine weeks Giving Information, Yoga, and Self-Regulation Program together with routine nursing care. The program, based on Yoga concept, and Self-Regulation of Kanfer (1980), was comprised of five sessions: a) assessment, b) knowledge providing, c) skill of yoga, d) practice and e) evaluation. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, and ANCOVA.

The major findings were that posttest HbA1c level of an experimental group was significantly lower than that of the pretest ( $\bar{X}_{pre} = 8.7$ ,  $\bar{X}_{post} = 7.68$ ,  $t = 4.118$ ,  $p < .05$ ), and the posttest HbA1c level of an experimental group was significantly lower than that of a control group while the pretest HbA1c level was adjusted. ( $\bar{X}_{experiment} = 7.68$ ,  $\bar{X}_{control} = 8.14$ ,  $F = 5.084$ ,  $p < .05$ ).

Field of study.....Nursing Science.....

Academic year ..... 2004 .....

Student's signature.....

Advisor's signature.....

*Sir Porn Poempon*  
*Sureeporn Thanasilp*

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุริพร รัตนศิลป์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่างๆ ด้วยความเมตตาเอาใจใส่ เสียสละเวลาและให้กำลังใจเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและสำนึกในบุญคุณเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จินตนา ยูนิพันธุ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์และ รองศาสตราจารย์ ดร. ยุวดี ภาษา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และแนะนำเกี่ยวกับการใช้สถิติและการวิเคราะห์ข้อมูล ที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 จ.สุพรรณบุรี ในการอนุญาตให้เก็บข้อมูล แพทย์และพยาบาลประจำคลินิกเบาหวาน เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการชันสูตรและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านและบุคคลที่สำคัญที่สุดคือผู้ป่วยเบาหวานทุกท่านที่เสียสละเวลาเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านของคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ประสิทธิประสาทความรู้ และปลูกฝังความรัก ความภาคภูมิใจในวิชาชีพให้แก่ผู้วิจัย รวมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้ความสะดวกในการติดต่อประสานงานต่างๆ

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และบุคคลที่เป็นที่รักของผู้วิจัยทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจในการศึกษา ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ร่วมรุ่นรวมทั้งเจ้าหน้าที่ คีทพิเศษผู้สูงอายุทุกคนที่เป็นกำลังใจตลอดเวลาที่ศึกษาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่มีได้เอื้อนมา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
บทที่	
1. บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
แนวเหตุผลและสมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	11
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	11
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	13
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
โรคเบาหวาน.....	15
โยคะ.....	30
การกำกับตนเอง.....	44
บทบาทของพยาบาลในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน.....	45
โปรแกรมการให้ความรู้ โยคะและการกำกับตนเอง.....	52
3. วิธีดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การดำเนินการทดลอง.....	63
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
5. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
ผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผล.....	82

สารบัญ (ต่อ)

๗

หน้า

ข้อเสนอแนะ.....	88
รายการอ้างอิง.....	90
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ และตารางสรุปโปรแกรม.....	102
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	105
ภาคผนวก ค สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	114
ภาคผนวก ง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์.....	117
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	120



	หน้า
ตารางที่	
1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	70
2 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และระยะเวลาของการเป็นโรค.....	70
3 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และระยะเวลาของการเป็นโรค.....	71
4 แสดงผลค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม.....	72
5 เปรียบเทียบระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของกลุ่มทดลอง ก่อน-หลัง การได้รับ โปรแกรมฯ.....	73
6 เปรียบเทียบระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของกลุ่มควบคุม ก่อน-หลัง การได้รับ โปรแกรมฯ.....	74
7 เปรียบเทียบระดับฮีโมโกลบินเอวันซีหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวน.....	75

สารบัญ แผนภูมิ

ณ

แผนภูมิที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	55
2	สรุปขั้นตอนการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69