

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experiment reseach) แบบอนุกรมเวลา (time series designs) เพื่อศึกษาผลของค่ายโยคะต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองและระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 40 ราย โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จากคลินิกเบาหวาน ณ สถานบริการสาธารณสุข 4 แห่งในภาคใต้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

##### ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ กิจกรรมค่ายโยคะ แผนการให้ความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานในเรื่อง โยคะ โรคเบาหวานและพฤติกรรมการดูแลตนเอง คู่มือการฝึกโยคะอาสนะ การควบคุมอาหาร และการดูแลตนเอง เทปและแผ่นซีดีบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกโยคะ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกอาหารประจำวัน แบบบันทึกการติดตามผลการฝึกโยคะที่บ้าน แนวคำถามสำหรับการสะท้อนคิดเกี่ยวกับประสบการณ์และความพึงพอใจในการฝึกโยคะระหว่างอยู่ในค่าย และแบบประเมินการพฤติกรรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

#### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

สัปดาห์ที่ 1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และการตรวจหาระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ครั้งที่ 1 สิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 ตรวจหาระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ครั้งที่ 2 และเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 5 เป็นเวลา 5 วัน 4 คืน สัปดาห์ที่ 6 ถึงสัปดาห์ที่ 13 ให้ผู้ป่วยฝึกโยคะเองที่บ้าน สิ้นสุดสัปดาห์ที่ 9 ตรวจหาระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ครั้งที่ 3 สิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13 ตรวจหาระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ครั้งที่ 4 และตอบแบบประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยการใ้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ระหว่างเข้าค่ายโยคะ วิเคราะห์โดยหาค่าแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการดูแลตามปกติในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 13 โดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ (repeated-measure analysis of variance: RANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญ  $p < .05$
4. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการดูแลตามปกติในสัปดาห์ที่ 1 และภายหลังเข้าค่ายโยคะสัปดาห์ที่ 13 โดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test) กำหนดระดับนัยสำคัญ  $p < .01$
5. การวิเคราะห์เนื้อหาข้อคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อการเข้าค่ายและฝึกโยคะที่ได้จากการสัมภาษณ์ (content analysis)

### ผลการวิจัย

1. ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ภายหลังเข้าค่ายโยคะ มีค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีต่ำกว่าก่อนเข้าค่ายโยคะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ [ $F = 12.17, p < .001$ ] และเมื่อพิจารณาเป็นรายคู่พบว่า สิ้นสุดสัปดาห์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีต่ำกว่าก่อนเข้าค่ายโยคะเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )
2. ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 หลังเข้าค่ายโยคะสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13 มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนเข้าค่ายโยคะในสัปดาห์ที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยเบาหวาน และพยาบาลประจำคลินิกเบาหวานสามารถนำรูปแบบการจัดค่ายโยคะไปใช้ในโรงพยาบาลได้ เพราะเป็นรูปแบบที่ครอบคลุมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในกิจกรรมเดียว ซึ่งจากการศึกษาจะพบว่าผู้ป่วยเบาหวานจะได้รับแรงเสริม แรงจูงใจ และกำลังใจจากกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานด้วยกันเอง ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้รับรู้ และเรียนรู้ประสบการณ์การควบคุมระดับน้ำตาลโดยตรงจากกลุ่มผู้ป่วยที่มาอยู่ร่วมกันในค่ายโยคะ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดูแลตนเอง และผู้ที่จะนำการให้ความรู้ในรูปแบบการจัดค่ายโยคะไปใช้ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน รวมไปถึงมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและแนวคิดของศาสตร์แห่งโยคะเป็นอย่างดี เพื่อให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. ผู้ป่วย และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลส่งเสริมสุขภาพควรให้ความสำคัญในการนำแนวคิดในการดูแลสุขภาพตามวิถีของโยคะมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง และบุคคลรอบข้างให้มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง และผู้สูงอายุเนื่องจากโยคะเป็นการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ไม่หักโหม ใช้แรงแต่น้อย ภายหลังฝึกโยคะทำให้เกิดสมาธิ การคิดในด้านบวก การผ่อนคลายแก่ผู้ที่ฝึก และกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น มีความคล่องตัวในการปรับเปลี่ยนท่าทางได้มากขึ้น โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ และผู้ป่วยสามารถฝึกปฏิบัติได้เองที่บ้าน

3. ผู้บริหารทางการแพทย์ควรสนับสนุนและ เผยแพร่การดูแลสุขภาพตามวิถีโยคะให้แก่ผู้ป่วยเบาหวานในชุมชนอื่น ๆ ให้มากขึ้น โดยการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมในสถานบริการหรือในชุมชน เพื่อเป็นการสนับสนุน และนำเอาภูมิปัญญาตะวันออกมาใช้ในการดูแลสุขภาพ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การจัดกิจกรรมในรูปแบบการทำค่ายอาจจะจัดแบบมาเช้ากลับเย็น เพื่อความสะดวกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และอาจจะได้กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นควรให้ความสำคัญกับครอบครัวของผู้ป่วยเบาหวานเข้ามามีส่วนร่วมในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด โดยจัดให้ญาติ และครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม และเรียนรู้ร่วมกับผู้ป่วยเบาหวาน

2. การทำวิจัยครั้งต่อไปควรใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยจัดให้ผู้ป่วยมาฝึกโยคะร่วมกัน ภายหลังการฝึกทุกครั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสะท้อนคิดเกี่ยวกับข้อดี ปัญหาหรือ

อุปสรรคในการการฝึกโยคะ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาเป็นโปรแกรม หรือโครงการค่ายโยคะที่ครอบคลุมและเหมาะสมกับผู้ป่วยเบาหวานมากยิ่งขึ้น

3. ควรทำวิจัยโดยติดตามผลระดับฮีโมโกลบินเอวันซีในระยะยาว ในกลุ่มตัวอย่างเดิมที่ศึกษาในครั้งนี้ เพื่อดูว่าจะมีการสนับสนุนอย่างไรให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และผลการปฏิบัติเป็นอย่างไร

#### *ข้อจำกัดในการวิจัย*

ในการศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาในการติดตามผลของระดับฮีโมโกลบินเอวันซี ถ้ามีการติดตามผลในระยะยาวอาจเห็นผลการเปลี่ยนแปลงของระดับฮีโมโกลบินเอวันซีที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น