

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| สารบัญ..... | (8) |
| รายการตาราง..... | (10) |
| รายการภาพประกอบ..... | (11) |
| บทที่ | |
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... | 5 |
| คำถามการวิจัย..... | 5 |
| กรอบแนวคิด..... | 5 |
| สมมติฐานการวิจัย..... | 8 |
| นิยามคำศัพท์..... | 8 |
| ขอบเขตการวิจัย..... | 8 |
| ความสำคัญของการวิจัย..... | 9 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 10 |
| โรคเบาหวานและการวัดระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน | 10 |
| ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด..... | 13 |
| พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน..... | 15 |
| แนวทางการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานตามวิถีของโยคะ..... | 23 |
| แนวคิดการส่งเสริมการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน..... | 39 |
| การจัดค่ายสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน..... | 45 |
| สรุปผลการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 46 |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 48 |
| ประชากร..... | 48 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 49 |
| การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 52 |
| การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง..... | 53 |

สารบัญ(ต่อ)

| | หน้า |
|---|------|
| การเก็บรวบรวมข้อมูลและการทดลอง..... | 53 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 57 |
| 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล..... | 58 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 58 |
| การอภิปรายผล..... | 67 |
| 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... | 75 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 75 |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้..... | 77 |
| ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป..... | 77 |
| ข้อจำกัดในการวิจัย..... | 78 |
| บรรณานุกรม..... | 79 |
| ภาคผนวก..... | 90 |
| ก แบบฟอร์มพิกัดสิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง..... | 91 |
| ข เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง..... | 92 |
| ค เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 137 |
| ง ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ..... | 144 |
| จ ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย..... | 146 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 147 |

รายการตาราง

| ตารางที่ | | หน้า |
|----------|--|------|
| 1 | จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน..... | 59 |
| 2 | ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานระหว่างเข้าค่ายโยคะ..... | 60 |
| 3 | จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยเบาหวาน จำแนกตามการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลในเลือดระหว่างเข้าค่ายโยคะ..... | 60 |
| 4 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการดูแลตามปกติในสัปดาห์ที่ 1 และสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังเข้าร่วมค่ายโยคะสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 9 และสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13..... | 61 |
| 5 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการดูแลตามปกติในสัปดาห์ที่ 1 และสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังเข้าร่วมค่ายโยคะเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 9 และสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13 โดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ..... | 62 |
| 6 | เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการดูแลตามปกติในสัปดาห์ที่ 1 และสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังเข้าค่ายโยคะเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 9 และสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13 เป็นรายคู่โดยใช้เทคนิคการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามหลัก Bonferroni's correction..... | 63 |
| 7 | เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ได้รับการดูแลตามปกติในสัปดาห์ที่ 1 และภายหลังเข้าค่ายโยคะสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 13 โดยใช้สถิติทีคู่..... | 64 |

รายการภาพประกอบ

| ภาพที่ | | หน้า |
|--------|---|------|
| 1 | กรอบแนวคิดในการศึกษาผลของค่าชโยคะต่อระดับน้ำตาลในเลือดและ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 | 7 |
| 2 | จักระทั้ง 7 | 30 |
| 3 | ขั้นตอนการทดลอง..... | 56 |