บทที่ 4
ผลการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาคุณภาพชีวิตและผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

4.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิต

4.2.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคุณภาพชีวิต

4.2.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการรักษา

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

4.3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิต

4.3.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคุณภาพชีวิต

4.3.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการรักษา

4.4 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

4.4.1 ความแตกต่างของคุณภาพชีวิตระหว่าง 2 กลุ่ม

4.4.2 ความแตกต่างของผลการรักษาระหว่าง 2 กลุ่ม

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ห้องสมุดงานวิจัย

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลสุขภาพ

จากกลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้จำนวน 145 คน พบว่าในระหว่างดำเนินการมีอาสมัครที่ไม่มาตามนัดเกิน 2 ครั้ง จำนวน 3 คน มีผู้ออกจากโครงการเนื่องจากไม่สะดวกในการเดินทาง จำนวน 2 คน ดังนั้นจึงเหลืออาสาสมัครที่เข้าร่วมจนสิ้นสุดโครงการจำนวน 140 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 70 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อาชีพเกษตรกรรม ไม่มีโรคประจำตัวอื่นนอกจากโรคเบาหวาน และไม่ใช้การรักษาอื่นร่วม เมื่อทดสอบทางสถิติโดยใช้ Chi-square และ t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะทั่วไปและลักษณะทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มศึกษา) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

ข้อมูล	กลุ่มศึกษา (n=70)		กลุ่มควบคุม (n=70)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ					
ชาย	14	20.0	17	24.3	
หญิง	56	80.0	53	75.7	0.514
อายุ* (ปี)					
ค่าเฉลี่ย±ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	50.4 ± 10.6		52.9 ± 9.5		0.162
อาชีพ					
เกษตรกรรม	50	71.4	56	80.0	
รับราชการ	7	10.0	3	4.3	
ค้าขาย	3	4.3	2	2.8	0.622
รับจ้าง	2	2.9	3	4.3	
อื่นๆ	8	11.4	6	8.6	
รายได้ครอบครัวต่อปี* (บาท)					
ค่าเฉลี่ย±ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	94, 514.3 ± 8,569.5		96, 542.9 ± 9,652.3		0.808
โรคประจำตัวอื่น					
ไม่มี	45	64.3	41	58.6	
มี	25	35.7	29	41.4	0.603
ระยะเวลารักษา* (ปี)					
ค่าเฉลี่ย±ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.8 ± 3.2		8.9 ± 2.8		0.911
การใช้ยารักษา					
glibenclamide	10	14.3	10	14.3	
glibenclamide+metformin	53	75.7	55	78.6	0.874
metformin	7	10.0	5	7.1	
การรักษาร่วม					
ใช้สมุนไพร	5	7.2	2	2.9	
ไม่ใช้	65	92.8	68	97.1	0.441

* ใช้ t-test

4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวานก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

4.2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน ส่วนใหญ่ก่อนการได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.20) โดยมีความพึงพอใจสูงสุดเรื่องจำนวนครั้งที่แพทย์นัดเพื่อติดตามผลการรักษา ($\bar{X}$=3.43) รองลงมาได้แก่ ชีวิตโดยรวม ($\bar{X}$ = 3.39) ส่วนหลังจากที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ผู้ป่วยเบาหวานมีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 4.24) และมีความพึงพอใจสูงสุด เรื่องการนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการ ($\bar{X}$ = 4.54) รองลงมาได้แก่การมีเพื่อนและเข้าสังคม ($\bar{X}$ = 4.49)

คุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวานก่อนการใช้สมาธิ โยคะอาสนะอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.21) แต่หลังทำสมาธิ โยคะอาสนะคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 3.95) ส่วนใหญ่ก่อนการได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ความรู้สึกแทบจะไม่เคยเกิดขึ้นในเรื่องการถูกล้อเลียนเกี่ยวกับการเป็นเบาหวาน ($\bar{X}$ = 3.81) รองลงมาได้แก่ การอายบุคคลรอบข้างในการใช้ยาเบาหวาน ($\bar{X}$ = 3.51) ส่วนหลังจากที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ผู้ป่วยเบาหวานแทบจะไม่รู้สึกว่าอาการเบาหวานรุนแรงขึ้นอันเนื่องมาจากการรักษาของแพทย์ ($\bar{X}$ = 4.21) รองลงมาได้แก่ การเป็นเบาหวานไม่ได้ขัดขวางการมีเพศสัมพันธ์ ($\bar{X}$ = 4.14)

คุณภาพชีวิตด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวานก่อนและหลังทำสมาธิ โยคะอาสนะอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 4.02 และ 4.12) ส่วนใหญ่ทั้งก่อนและหลังการได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ผู้ป่วยเบาหวานแทบจะไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสามารถในการเรียนหนังสือให้จบ ($\bar{X}$ = 4.51 และ 4.51) รองลงมาได้แก่ การเป็นลมหรือหมดสติ ($\bar{X}$= 4.27 และ 4.44) ตามลำดับ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

คุณภาพชีวิตรวมทุกด้านของผู้ป่วยเบาหวานก่อนทำสมาธิอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.5) แต่หลังทำสมาธิอยู่ในระดับดี ($\bar{X}$ = 4.10) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิโยคะอาสนะ (กลุ่มศึกษา)

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานในมิติต่างๆ (n = 70)	ก่อนส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	หลังส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน		
1. ปริมาณเวลาที่ท่านใช้ในการดูแลตนเอง	3.2 ± 0.5	4.4 ± 0.7
2. ปริมาณจำนวนเวลาที่ท่านใช้ในการไปพบแพทย์	3.1 ± 0.4	4.1 ± 0.7
3. ปริมาณเวลาที่ท่านใช้ในการตรวจระดับน้ำตาล	3.1 ± 0.4	4.1 ± 0.7
4. ผลการรักษาพยาบาลในปัจจุบันของท่าน	3.0 ± 0.6	4.5 ± 0.6
5. การควบคุมอาหาร	3.2 ± 0.4	4.0 ± 0.8
6. ภาระของบุคลในครอบครัวในการดูแลท่าน	3.2 ± 0.4	4.1 ± 0.7
7. มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	3.2 ± 0.4	4.2 ± 0.6
8. การนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการ	3.1 ± 0.3	4.5 ± 0.6
9. การมีเพื่อนและเข้าสังคมได้	3.3 ± 0.6	4.5 ± 0.5
10. การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม	3.3 ± 0.5	4.4 ± 0.6
11. การทำงาน การเรียนหรือการทำงานบ้านได้	3.1 ± 0.3	4.2 ± 0.6
12. การมีรูปร่างลักษณะที่เหมาะสมกับวัย	3.3 ± 0.4	3.8 ± 0.6
13. การมีเวลาที่เพียงพอในการออกกำลังกาย	3.1 ± 0.3	4.3 ± 0.5
14. การมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ	3.1 ± 0.4	4.4 ± 0.6
15. ชีวิตโดยรวมของท่าน	3.4 ± 0.6	4.0 ± 0.5
16. การกินยาเพื่อรักษาเบาหวาน	3.2 ± 0.6	4.4 ± 0.5
17. ความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด	3.3 ± 0.5	4.2 ± 0.7
18. จำนวนครั้งที่แพทย์นัดเพื่อติดตามผลการรักษา	3.4 ± 0.7	4.2 ± 0.6
รวม	**3.2 ± 0.1**	**4.2 ± 0.2**
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสภาวะเบาหวาน		
1. อาการเบาหวานรุนแรงขึ้นเนื่องมาจากการรักษาของแพทย์	3.1 ± 0.5	4.2 ± 0.5
2. อายบุคคลรอบข้างในการใช้ยาเบาหวาน	3.5 ± 0.6	4.1 ± 0.7
3. เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	3.2 ± 0.6	3.7 ± 0.7
4. ไม่สบาย	3.1 ± 0.4	3.8 ± 0.7
5. การเป็นเบาหวานทำให้ชีวิตครอบครัวถูกรบกวน	3.2 ± 0.5	3.8 ± 0.7
6. นอนหลับไม่ได้เต็มที่	3.3 ± 0.5	3.9 ± 0.7
7. การเป็นเบาหวานจำกัดการมีเพื่อนและการเข้าสังคม	3.1 ± 0.4	4.3 ± 0.6
8. ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง	3.0 ± 0.2	4.1 ± 0.6
9. ลำบากในการควบคุมอาหาร	3.1 ± 0.3	4.0 ± 0.6
10. การเป็นเบาหวานขัดขวางการมีเพศสัมพันธ์	3.1 ± 0.3	4.1 ± 0.6
11. การเป็นเบาหวานขัดขวางการขับยานพาหนะและการใช้เครื่องมือต่างๆ	3.3 ± 0.5	4.1 ± 0.7
12. การเป็นเบาหวานขัดขวางการออกกำลังกาย	3.1 ± 0.3	3.8 ± 0.7
13. การเป็นเบาหวานทำให้ขาดงาน ขาดโรงเรียน และการทำงานบ้านต่างๆ	3.1 ± 0.3	3.8 ± 0.7

ตารางที่ 2 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานในมิติต่างๆ (n = 70)	ก่อนส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	หลังส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสภาวะเบาหวาน (ต่อ)		
14. ทำให้ต้องบอกตัวเองว่าการเป็นเบาหวานว่าจะมีผลอย่างไรกับตนเอง	3.2 ± 0.5	4.0 ± 0.7
15. การเป็นเบาหวานขัดขวางเวลาพักผ่อน	3.1 ± 0.4	3.9 ± 0.8
16. ทำให้ต้องอธิบายเกี่ยวกับเบาหวานให้คนอื่นฟัง	3.3 ± 0.5	4.0 ± 0.8
17. ตนเองถูกล้อเลียนเกี่ยวกับการเป็นเบาหวาน	3.8 ± 0.6	3.8 ± 0.6
18. การเป็นเบาหวานต้องเข้าห้องน้ำบ่อย	3.2 ± 0.4	3.7 ± 0.8
19. ต้องกินอาหารที่ไม่ควรกินเพราะรู้สึกลำบากในการบอกว่าเป็นเบาหวาน	3.2 ± 0.5	4.0 ± 0.6
20. ปกปิดคนอื่นๆ ว่าตนเองใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด	3.1 ± 0.6	3.8 ± 0.6
รวม	**3.2 ± 0.1**	**3.9 ± 0.1**
ความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ		
1. การแต่งงาน	4.1 ± 0.5	4.2 ± 0.6
2. การที่จะมีบุตร	3.9 ± 0.7	4.0 ± 0.6
3. การที่ไม่ได้ทำงานในตำแหน่งที่ต้องการ	4.0 ± 0.7	4.0 ± 0.6
4. การที่ไม่สามารถซื้อประกันสุขภาพและ ประกันชีวิตได้	4.2 ± 0.6	4.2 ± 0.6
5. ความสามารถในการเรียนหนังสือให้จบ	4.5 ± 0.5	4.5 ± 0.5
6. การที่ขาดงาน	3.8 ± 0.7	4.0 ± 0.6
7. ความสามารถในการเดินทางไปพักผ่อน	3.7 ± 0.7	3.7 ± 0.7
8. การเป็นลมหรือหมดสติ	4.3 ± 0.7	4.4 ± 0.5
9. การที่ลักษณะทางกายภาพของร่างกายดูแตกต่างจากคนอื่น	4.1 ± 0.7	4.1 ± 0.7
10. การที่จะมีอาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	3.5 ± 0.7	4.0 ± 0.7
11. การที่บุคคลอื่นๆ จะไม่ร่วมเดินทาง	4.1 ± 0.7	4.2 ± 0.6
รวม	**4.0 ± 0.2**	**4.1 ± 0.2**
คุณภาพชีวิตโดยรวม	**3.5 ± 0.1**	**4.1 ± 0.1**

4.2.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

คุณภาพชีวิตรวมทุกด้านของผู้ป่วยเบาหวานก่อนทำสมาธิอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.48) แต่หลังทำสมาธิอยู่ในระดับดี ($\bar{x}$ = 4.10) และผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน ด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับโรคเบาหวานและความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวานก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ (n=70)		Mean	SD	p-value*
1. ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน	ก่อน	3.20	0.12	<0.001
	หลัง	4.24	0.15	
2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน	ก่อน	3.21	0.10	<0.001
	หลัง	3.95	0.15	
3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ	ก่อน	4.02	0.21	<0.001
	หลัง	4.12	0.18	
คุณภาพชีวิตรวมทุกด้าน	ก่อน	3.48 (ปานกลาง)	0.10	<0.001
	หลัง	4.10 (ระดับดี)	0.08	

* p-value by paired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพ

4.2.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

ค่าเฉลี่ยผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน หลังจากที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ค่า HbA_1C ลดลง และค่า BMI ลดลง แต่เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวานของกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ t-test พบว่าระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) HbA_1C และ ดัชนีมวลกาย (BMI) ของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ก่อนและหลัง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวานก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง)

ผลการรักษา		Mean	SD	p-value*
FBS (mg/dL)	ก่อน	166.53	10.19	0.068
	หลัง	165.16	10.18	
HbA_1C (%)	ก่อน	6.87	0.42	0.208
	หลัง	6.84	0.42	
BMI (Kg/m^2)	ก่อน	24.99	4.06	0.085
	หลัง	24.91	4.03	

* p-value by paired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพ

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

4.3.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานก่อนการทดลอง และหลังการทดลองในกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวานของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ อยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ($\bar{x}$ = 3.16 และ 3.24) และก่อนการส่งเสริมสุขภาพผู้ป่วยมีความพึงพอใจสูงสุดในเรื่องชีวิตโดยรวม ($\bar{x}$ = 3.37) รองลงมาได้แก่ เรื่องการมีเพื่อนและเข้าสังคมได้ ($\bar{x}$ = 3.36) ส่วนหลังการศึกษา ผู้ป่วยเบาหวานมีความพึงพอใจสูงสุด เรื่องเวลาที่ใช้ในการดูแลตนเอง ($\bar{x}$ = 3.51) รองลงมาได้แก่ ผลการรักษาในปัจจุบัน ($\bar{x}$ = 3.47) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 5

คุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน ก่อนและหลังการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.19 และ 3.26) โดยส่วนใหญ่ ก่อนและหลังการศึกษาผู้ป่วยเบาหวาน แทบจะไม่เคยเกิดความรู้สึกในเรื่องการถูกล้อเลียนเกี่ยวกับการเป็นเบาหวาน ($\bar{x}$ = 3.89 และ 3.89) รองลงมาได้แก่ การอายบุคคลรอบข้างในการใช้ยาเบาหวาน ($\bar{x}$ = 3.51 และ 3.64) ตามลำดับ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 5

คุณภาพชีวิตด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน อยู่ในระดับดีทั้งก่อนและหลังการศึกษา ($\bar{x}$ = 4.00 และ 4.01) โดยส่วนใหญ่ ทั้งก่อน

และหลังการศึกษา ผู้ป่วยเบาหวานแทบจะไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องการเรียนหนังสือให้จบ ($\bar{x}$ = 4.49 และ 4.47) รองลงมาได้แก่ ความไม่กังวลเรื่องการเป็นลมหรือหมดสติ ($\bar{x}$ = 4.20 และ 4.27) ตามลำดับ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 5

คุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ก่อนและหลังอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.45 และ 3.51) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมาธิและโยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานในมิติต่างๆ (n = 70)	**ก่อนส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)**	**หลังส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)**
ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน		
1. ปริมาณเวลาที่ท่านใช้ในการดูแลตนเอง	3.14 ± 0.5	3.51 ± 0.9
2. ปริมาณจำนวนเวลาที่ท่านใช้ในการไปพบแพทย์	3.14 ± 0.4	3.34 ± 0.8
3. ปริมาณเวลาที่ท่านใช้ในการตรวจระดับน้ำตาล	3.19 ± 0.4	3.27 ± 0.8
4. ผลการรักษาพยาบาลในปัจจุบันของท่าน	3.23 ± 0.4	3.47 ± 0.9
5. การควบคุมอาหาร	3.16 ± 0.4	3.41 ± 0.8
6. ภาระของบุคลในครอบครัวในการดูแลท่าน	3.07 ± 0.3	3.09 ± 0.9
7. มีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	3.16 ± 0.5	3.20 ± 0.9
8. การนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการ	3.04 ± 0.3	3.04 ± 0.3
9. การมีเพื่อนและเข้าสังคมได้	3.36 ± 0.5	3.44 ± 0.8
10. การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม	3.14 ± 0.4	3.07 ± 0.3
11. การทำงาน การเรียนหรือการทำงานบ้านได้	3.06 ± 0.2	3.16 ± 0.7
12. การมีรูปร่างลักษณะที่เหมาะสมกับวัย	3.27 ± 0.4	3.17 ± 0.8
13. การมีเวลาที่เพียงพอในการออกกำลังกาย	3.10 ± 0.4	3.07 ± 0.8
14. การมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ	3.11 ± 0.4	3.06 ± 0.2
15. ชีวิตโดยรวมของท่าน	3.37 ± 0.6	3.43 ± 0.6
16. การกินยาเพื่อรักษาเบาหวาน	3.24 ± 0.5	3.27 ± 0.6
17. ความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือคนใกล้ชิด	3.16 ± 0.5	3.10 ± 0.5
18. จำนวนครั้งที่แพทย์นัดเพื่อติดตามผลการรักษา	3.11 ± 0.6	3.36 ± 0.5
รวม	**3.16 ± 0.1**	**3.24 ± 0.6**
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสภาวะเบาหวาน		
1. อาการเบาหวานรุนแรงขึ้นเนื่องมาจากการรักษาของแพทย์	3.14 ± 0.5	3.39 ± 0.9
2. อายบุคคลรอบข้างในการใช้ยาเบาหวาน	3.51 ± 0.7	3.64 ± 0.7
3. เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ	3.27 ± 0.6	3.21 ± 0.7
4. ไม่สบาย	3.14 ± 0.4	3.26 ± 0.7
5. การเป็นเบาหวานทำให้ชีวิตครอบครัวถูกรบกวน	3.17 ± 0.5	3.23 ± 0.8
6. นอนหลับไม่ได้เต็มที่	3.31 ± 0.6	3.24 ± 0.8
7. การเป็นเบาหวานจำกัดการมีเพื่อนและการเข้าสังคม	3.61 ± 0.4	3.41 ± 0.8
8. ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง	3.04 ± 0.3	3.09 ± 0.7

ตารางที่ 5 (ต่อ)

คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานในมิติต่างๆ (n = 70)	ก่อนส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	หลังส่งเสริมสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย ± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสภาวะเบาหวาน (ต่อ)		
9. ลำบากในการควบคุมอาหาร	3.61 ± 0.4	3.16 ± 0.9
10. การเป็นเบาหวานขัดขวางการมีเพศสัมพันธ์	3.04 ± 0.3	3.09 ± 0.6
11. การเป็นเบาหวานขัดขวางการขับยานพาหนะและการใช้เครื่องมือต่างๆ	3.26 ± 0.4	3.29 ± 0.6
12. การเป็นเบาหวานขัดขวางการออกกำลังกาย	3.01 ± 0.5	2.91 ± 0.5
13. การเป็นเบาหวานทำให้ขาดงาน ขาดโรงเรียน และการทำงานบ้านต่างๆ	3.03 ± 0.4	2.99 ± 0.5
14. ทำให้ต้องบอกตัวเองว่าการเป็นเบาหวานว่าจะมีผลอย่างไรกับตนเอง	3.21 ± 0.3	3.30 ± 0.4
15. การเป็นเบาหวานขัดขวางเวลาพักผ่อน	2.99 ± 0.4	3.07 ± 0.5
16. การเป็นเบาหวานทำให้ต้องอธิบายเกี่ยวกับเบาหวานให้คนอื่นฟัง	3.31 ± 0.5	3.40 ± 0.3
17. ตนเองถูกล้อเลียนเกี่ยวกับการเป็นเบาหวาน	3.89 ± 0.7	3.89 ± 0.7
18. การเป็นเบาหวานต้องเข้าห้องน้ำบ่อย	3.06 ± 0.4	3.04 ± 0.6
19. ต้องกินอาหารที่ไม่ควรกินเพราะรู้สึกลำบากในการบอกว่าเป็นเบาหวาน	3.21 ± 0.4	3.39 ± 0.5
20. ปกปิดคนอื่นๆ ว่าตนเองใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด	2.93 ± 0.7	3.29 ± 0.7
รวม	**3.19 ± 0.12**	**3.26 ± 0.49**
ความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ		
1. การแต่งงาน	4.01 ± 0.6	4.03 ± 0.6
2. การที่จะมีบุตร	3.90 ± 0.6	3.84 ± 0.7
3. การที่ไม่ได้ทำงานในตำแหน่งที่ต้องการ	4.00 ± 0.7	4.03 ± 0.7
4. การที่ไม่สามารถซื้อประกันสุขภาพและ ประกันชีวิตได้	4.13 ± 0.6	4.10 ± 0.6
5. ความสามารถในการเรียนหนังสือให้จบ	4.49 ± 0.5	4.47 ± 0.5
6. การที่ขาดงาน	3.84 ± 0.7	3.90 ± 0.7
7. ความสามารถในการเดินทางไปพักผ่อน	3.67 ± 0.7	3.67 ± 0.7
8. การเป็นลมหรือหมดสติ	4.20 ± 0.7	4.27 ± 0.6
9. การที่ลักษณะทางกายภาพของร่างกายดูแตกต่างจากคนอื่น	4.03 ± 0.7	4.03 ± 0.7
10. การที่จะมีอาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน	3.63 ± 0.7	3.70 ± 0.7
11. การที่บุคคลอื่นๆ จะไม่ร่วมเดินทาง	4.11 ± 0.6	4.16 ± 0.6
รวม	**4.00 ± 0.2**	**4.01 ± 0.2**
คุณภาพชีวิตโดยรวม	**3.45 ± 0.09**	**3.51 ± 0.39**

4.3.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานก่อนการทดลองและหลังการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

คุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วยเบาหวานก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test เป็นรายด้านก็พบว่าทั้ง 3 ด้านไม่มีความแตกต่างเช่นเดียวกัน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม) ก่อนและหลังที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ

คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ		Mean	SD	p-value*
1. ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน	ก่อน	3.16	0.11	0.314
	หลัง	3.24	0.64	
2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน	ก่อน	3.19	0.12	0.249
	หลัง	3.26	0.49	
3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ	ก่อน	4.00	0.19	0.248
	หลัง	4.01	0.18	
คุณภาพชีวิตโดยรวมทุกด้าน	ก่อน (ปานกลาง)	3.45	0.09	0.250
	หลัง (ปานกลาง)	3.51	0.39	

* p-value by paired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพ

4.3.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการรักษาของผู้ป่วยเบาหวานก่อน และหลังการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

ค่าเฉลี่ยผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน กลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ค่า HbA_1C เพิ่มขึ้น และค่า BMI ลดลง แต่ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวานของกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ ก่อนและหลังการทดลองโดย ใช้สถิติ t-test พบว่าระดับน้ำตาลในเลือด (FBS), HbA_1C และ ดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการรักษาผู้ป่วยเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มผู้ป่วยไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม)

ผลการรักษา		mean	SD	p-value*
FBS	ก่อน	166.75	10.37	0.351
	หลัง	165.97	11.13	
HbA1C	ก่อน	6.67	0.66	0.710
	หลัง	6.69	0.68	
BMI	ก่อน	24.96	3.92	0.613
	หลัง	24.92	4.03	

* p-value by paired t-test เปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพ

4.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิต และผลการรักษา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ

4.4.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตระหว่างกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตหลังการทดลองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยเทคนิคการเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการแบบ Enter พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม) มีคุณภาพชีวิตด้านความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคเบาหวาน ด้านความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวกับโรคเบาหวาน และด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งคุณภาพชีวิตโดยรวม แตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (p –value < 0.001) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 8

4.4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการรักษาระหว่างกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ

ผลการเปรียบเทียบผลการรักษาหลังการทดลองของผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ด้วยเทคนิคการเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการแบบ Enter พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ(กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการใช้สมาธิ โยคะอาสนะ (กลุ่มควบคุม) มีผลการรักษา FBS, HbA_1C, BMI ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (p-value = 0.560, 0.859 และ 0.543) ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตและผลการรักษาก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยสมาธิ โยคะอาสนะระหว่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มศึกษา (ค่าเฉลี่ย± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		กลุ่มควบคุม (ค่าเฉลี่ย± ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		p-value*
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	
คุณภาพชีวิตด้านต่างๆ					
1. ความพึงพอใจในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน	3.2 ± 0.1	4.2 ± 0.2	3.2 ± 0.1	3.2 ± 0.6	<0.001
2. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่เกี่ยวข้องกับการเป็นเบาหวาน	3.2 ± 0.1	3.9 ± 0.1	3.2 ± 0.1	3.3 ± 0.5	<0.001
3. ความวิตกกังวลเรื่องต่างๆ	4.0 ± 0.2	4.1 ± 0.2	4.0 ± 0.2	4.0 ± 0.2	<0.001
คุณภาพชีวิตโดยรวมทุกด้าน	3.5 ± 0.1	4.1 ± 0.1	3.5 ± 0.1	3.5 ± 0.4	<0.001
ผลการรักษา					
FBS (มก./ดล.)	166.5 ± 10.2	165.2 ± 10.2	166.8± 10.4	166.0 ± 11.1	0.560
HbA_1C (ร้อยละ)	6.9 ± 0.4	6.8 ± 0.4	6.7 ± 0.7	6.7 ± 0.7	0.859
BMI (กก./ตร.ม.)	25.0 ± 4.1	24.9 ± 4.0	25.0 ± 3.9	24.9 ± 4.0	0.543

* p-value by unpaired t-test เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิตและผลการรักษาระหว่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม