

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการจัดการตนเองและการบริหารกาย-จิตแบบซิงก์ ต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีและความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าจอประสาทตาที่มารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) จังหวัดนครปฐม ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 20 คน จับคู่โดยคำนึงถึงความคล้ายคลึงกันในเรื่องเพศ ระยะเวลาการเป็นเบาหวานและชนิดของยารักษาเบาหวาน กลุ่มเปรียบเทียบได้รับโปรแกรมการจัดการตนเอง ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการจัดการตนเองและการบริหารกาย-จิตแบบซิงก์ เป็นระยะเวลา 9 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรมการจัดการตนเองและการบริหารกาย-จิตแบบซิงก์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีแผนการสอนและคู่มือเป็นสื่อที่ใช้ในโปรแกรม ซึ่งผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมและความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าจอประสาทตาลงหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองมีค่าน้อยกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{x}_{\text{ก่อนการทดลอง}} = 8.75 \%$, $SD = 1.09$; $\bar{x}_{\text{หลังการทดลอง}} = 7.96 \%$, $SD = 1.01$, $t\text{-test} = 5.91$)

2. ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าจอประสาทตาลงหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองมีค่าน้อยกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{x}_{\text{ก่อนการทดลอง}} = 146.65$ mmHg, $SD = 11.87$; $\bar{x}_{\text{หลังการทดลอง}} = 119.80$ mmHg, $SD = 14.55$, $t\text{-test} = 7.07$)

3. ค่าเฉลี่ยระดับฮีโมโกลบินเอวันซีของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าจอประสาทตาที่ลดลง ของกลุ่มทดลองมีค่ามากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{d}_{\text{กลุ่มทดลอง}} = .78$, $SD = 0.59$, $\bar{d}_{\text{กลุ่มเปรียบเทียบ}} = -.03$, $SD = 0.62$, $t\text{-test} = 4.24$)

4. ค่าเฉลี่ยความดันโลหิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานเข้าจอประสาทตาที่ลดลง ของกลุ่มทดลอง มีค่ามากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\bar{d}_{\text{กลุ่มทดลอง}} = 26.85$, $SD = 16.98$, $\bar{d}_{\text{กลุ่มเปรียบเทียบ}} = 18.15$, $SD = 9.61$, $t\text{-test} = 1.99$)

This quasi – experimental research aimed to test effects of the self-management program and qigong on hemoglobin A1C and blood pressure in diabetic retinopathy patients. The study samples were 40 patients at out-patient department, Mettapracharak (wattraikhing) hospital, Nakhonpathom province. The experimental group and the compare group were matched in term of sex, duration of illness and type of medication. The compare group received the Self-Management Program while the experimental group received the nine weeks Self-Management Program and Qigong training. The instruments were tested for the content validity by 5 experts. The data were analyzed by mean, standard deviation and t – test.

The major findings were as follows:

1. The posttest mean hemoglobin A1C level of the experimental group was significantly lower than that of the pretest phase ($\bar{x}_{pre} = 8.75\%$, $\bar{x}_{post} = 7.96\%$, t-test = 5.91; $p < .05$).

2. The posttest mean blood pressure level of the experimental group was significantly lower than that of the pretest phase ($\bar{x}_{pre} = 146.65$ mmHg, $\bar{x}_{post} = 119.80$ mmHg, t-test = 7.07, $p < .05$).

3. The decreasing hemoglobin A1C level in the experimental group was significantly greater than that of the compare group ($\bar{d}_{experimental} = .78$, $\bar{d}_{compare} = -.03$, t-test = 4.24, $p < .05$).

4. The decreasing blood pressure level in the experimental group was significantly greater than that of the compare group ($\bar{d}_{experimental} = 26.85$, $\bar{d}_{compare} = 18.15$, t-test = 1.99, $p < .05$).