

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) (Winner, Brown, & Michels, 1991, p. 509) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี และมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคในกลุ่มภาวะเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic Syndrome) โดยผู้วิจัยคัดเลือกพยาบาลวิชาชีพที่มีระดับคะแนนจากการทำแบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 24 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One Between-subjects Variable and One Within-subjects Variable) (Howell, 1977, p. 458, 1999, p. 357)

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ที่ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อการกำกับตนเอง เห็นได้จาก
 ในระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล
 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนใกล้เคียงกัน เนื่องจากการคัดเลือกพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล
 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่มีคะแนนการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25
 ลงมา แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า พยาบาลวิชาชีพใน โรงพยาบาลสมเด็จพระ
 พระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยการกำกับ
 ตนเองในการดูแลสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลพยาบาลวิชาชีพใน
 โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
 ค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากการให้
 การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสพัฒนาพฤติกรรม
 การควบคุมตนเองในการกำกับตนเอง จากการที่กลุ่มได้มีการแบ่งปันประสบการณ์ เรียนรู้
 ทำความเข้าใจกับชีวิตตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น รับรู้ถึงความสำคัญต่อการรับผิดชอบ
 ต่อพฤติกรรมของตนเอง และพัฒนาพฤติกรรมการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ
 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ว่า ต้องการมีชีวิต มีสุขภาพที่ดี ต้องการประสบความสำเร็จ
 และดูแลชีวิตตนเองได้ (Glasser, 2000) ดังนั้นการช่วยเหลือจึงเน้นในภาพรวมสมาชิกมีความรู้สึก
 ร่วมทุกข์ร่วมสุข รับผิดชอบและช่วยเหลือ ให้สมาชิกทุกคนได้สืบค้น และพัฒนาพฤติกรรมตนเอง
 ในการดูแลสุขภาพการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงนั้นผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสำรวจ
 ปัญหาของพฤติกรรมปัจจุบัน เน้นถึงสถานะปัจจุบันที่ตนเองกำลังเผชิญ วิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็น
 ประโยชน์และโทษต่อภาวะสุขภาพ แล้วจัดลำดับความสำคัญของปัญหาต่าง ๆ โดยพลวัตรของ
 กลุ่มย่อมทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีโอกาสได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้ได้รับ
 ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินพฤติกรรม ร่วมกำหนดทิศทาง
 และการกระทำ โดยการวางแผนเป้าหมายในการดูแลสุขภาพร่วมกัน จากนั้นกลุ่มตัวอย่างค้นหา
 แนวทางที่เหมาะสม เพื่อนำมาพัฒนาตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยผู้วิจัยใช้เทคนิค
 ของกระบวนการ WDEP ในการกระตุ้นและกำกับตนเอง ผู้วิจัยมีส่วนร่วมในการเฝ้าสังเกต
 เฝ้าความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างให้เกิดความรู้สึกยอมรับและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ
 ผ่านการยกย่อง ชมเชย และให้รางวัลจากการมีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม อีกทั้ง
 การที่ผู้วิจัยจัดกิจกรรมที่มีการนำเสนอตัวแบบที่ดี เป็นการชักจูงและกระตุ้นอารมณ์ให้กลุ่มตัวอย่าง
 มีความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของฐิติมา

บำรุงญาติ (2549) ที่ศึกษาผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการลดน้ำหนักของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น ที่พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้เรื่องอ้วนและการลดน้ำหนัก ความคาดหวังต่อการลดน้ำหนัก ในการลดน้ำหนักการปฏิบัติตัวเพื่อลดน้ำหนัก สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก น้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ซึ่งวิจัยดังกล่าวประกอบไปด้วยกิจกรรมการให้ความรู้ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ การฝึกการออกกำลังกาย การกระตุ้นเตือน การให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่ากิจกรรมดังกล่าวสามารถปรับเปลี่ยนความรู้และพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น

จากแผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองแสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงส่งผลให้คะแนนการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์เพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและยังสามารถส่งผลให้คะแนนการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะติดตามผลยังส่งผลให้คะแนนการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเกิดความคงทนของพฤติกรรมและพัฒนาการในการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง ความสำเร็จครั้งนี้เกิดจากการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเน้นความสำคัญเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการได้รับการสนับสนุนจากผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงศักยภาพพร้อมกับกิจกรรมภายใน โปรแกรมที่เน้นการรับรู้การวิเคราะห์แยกแยะประโยชน์ การกำหนดเป้าหมาย ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง เกิดความเป็นเหตุเป็นผลในการดูแลสุขภาพ รับรู้ความสามารถของตนเอง และจัดการด้านกระบวนการความคิดและสติปัญญาได้ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมองเห็นสภาพภาวะสุขภาพของตนเองอย่างเข้าใจนำไปสู่การพัฒนา เกิดการปรับเปลี่ยน และเกิดความคงทนของการกำกับตนเองจนถึงระยะติดตามได้เป็นผลสำเร็จกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับ Pender (1996) ที่กล่าวว่า บุคคลจะไตร่ตรองและประเมินความสามารถของตนเอง โดยจะให้คุณค่ากับสิ่งที่ตนเองคิดว่ามีประโยชน์ รวมทั้งพยายามที่จะรักษาและควบคุมพฤติกรรมเพื่อดำรงศักยภาพ และทำให้มีสุขภาพดี

ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลปกติของโรงพยาบาล มีลักษณะการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพเพียงลำพัง ประกอบกับไม่ค่อยดูแลสุขภาพใส่ใจและไม่มีเวลาให้กับตนเอง จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระ

พระนางเจ้าสิริกิติ์อยู่ในระดับต่ำกว่ากลุ่มทดลอง แม้ว่าจะมีค่าคะแนนค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเอง ในการดูแลสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพใน รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์เพิ่มขึ้นบ้าง ซึ่งอาจเป็นผลจากการได้รับความรู้เพิ่มเติม และการกระตุ้นจากองค์กร แต่ยังอยู่ในระดับต่ำ เมื่อเทียบกับการได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

สรุปได้ว่า พยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สมมติฐานที่ 2 พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากพยาบาลวิชาชีพกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้รับโปรแกรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์รวม 8 ครั้ง ช่วยให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ ซึ่งการพบสมาชิกภายในกลุ่มจะช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกรวมถึงความต้องการ มีการใช้เทคนิคการเรียนรู้และพิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริงอย่างเป็นกระบวนการทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาปัญหาที่แท้จริง กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน รวมทั้งการช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่ม (Corey, 2008) และหาวิธีการแก้ไข โดยร่วมกันวางแผนที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งหลังการทดลองทุกครั้ง จะมี การประเมินซึ่งจะช่วยสนับสนุนการตัดสินใจใหม่ๆเป็นผลให้มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า การให้สัญญาับกลุ่มเป็นการให้สัญญาและส่งเสริมให้สมาชิกมีเป้าหมายชัดเจนก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ซึ่งพฤติกรรมดูแลสุขภาพ (Health Care Behavior) เป็นกระบวนการในการกระทำกิจกรรมทางสุขภาพและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี มีการรับรู้ภาวะสุขภาพ รวมทั้งรับผิดชอบสุขภาพตนเองในภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย ดังนั้น การที่พยาบาลวิชาชีพจะมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีได้ ย่อมเกิดขึ้นจากการยอมรับและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่าเดิม

ทั้งนี้ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับพยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตาม

แนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยให้ความสำคัญในเรื่องความเข้าใจและการสนับสนุนสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น เพราะถือเป็นพื้นฐานของผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ (Wubbolding & Brickell, 2005 cited in Corey, 2008) สัมพันธภาพที่เกิดจากการที่ได้เรียนรู้ถึงสัมพันธภาพที่อบอุ่น เข้าใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ห่วงใย เคารพ เปิดเผย รวมทั้งการเป็นผู้รับฟังที่ดี (Corey, 2008 อ้างถึงใน ปาริชาติ วงศ์แก้ว, 2552) นอกจากนี้ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งแรกนั้นกลุ่มตัวอย่างจะได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ หน้าที่ กฎกติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างพึงมีในการเข้ากลุ่มและผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สนับสนุนให้พัฒนาพฤติกรรม การกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเนื่องจากเป็นพยาบาลวิชาชีพที่อยู่ในโรงพยาบาลเดียวกันและมีความคุ้นเคยเป็นอย่างดี ทำให้บรรยากาศการดำเนินกลุ่มราบรื่น

การให้คำปรึกษารั้งที่ 2 เป็นการดำเนินผ่านกิจกรรม “บุคคลต้นแบบ” ซึ่งเน้นเรื่องของการการรักษาสัมพันธภาพและการพัฒนากระบวนการกำกับตนเองในด้านการสังเกต (Self - Observation) โดยการสำรวจปัญหา จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และการเสนอปัญหาของตนเองในกลุ่มรับฟัง เพื่อสร้างการสังเกต และตระหนัก ระมัดระวังสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและรู้ว่าการดูแลสุขภาพของตนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร การให้การปรึกษารั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมดี แต่ยังคงไม่กล้าบอกเล่าถึงสาเหตุของปัญหา ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคสะท้อนความคิด (Reflecting Thinking) ยกตัวอย่างเช่น คุณ เอ (นามสมมติ) ได้บอกกับกลุ่มตัวอย่างว่าตนเองชื่นชมในตัวหัวหน้าหน่วยงานเนื่องจากมีการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี มีการออกกำลังกายทุกวัน และรูปร่างยังดี ตนเองก็อยากเป็นแบบนั้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการสำรวจ Picture Albums ของตนเอง และใช้เทคนิคการตั้งคำถาม ทำให้คุณเอสามารถมองเห็นความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง และวิเคราะห์สภาพปัญหา กล้าเปิดเผยให้กับเพื่อนภายในกลุ่มรับฟัง ซึ่งหลังจากที่คุณเอได้นำเสนอประสบการณ์ของตนเองแล้ว ทำให้กลุ่มตัวอย่างคนอื่น ๆ กล้าอธิบายและนำเสนอความคิดเห็นมากขึ้น จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้สังเกตได้ว่ากลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง และมีปัญหาข้อขัดข้องที่ทำให้ไม่สามารถดูแลสุขภาพได้ดีที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจากการทำกลุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ฝึกคิดวิธีการกำกับตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีและสอดคล้องกับความเป็นจริง และมีความเป็นไปได้ต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การให้คำปรึกษารั้งที่ 3 เป็นการพัฒนาการกำกับตนเองในด้านการสังเกต (ต่อเนื่อง) โดยการให้กลุ่มตัวอย่างนำรูปมา 2 รูป ซึ่งเป็นรูปคนที่มีความสุขไม่ดี และรูปคนที่มีสุขภาพดี เพื่อสำรวจ Picture Albums และเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพที่นำมาให้สมาชิกในกลุ่มฟังว่า

มีความแตกต่างด้านใดที่เราสังเกตเห็นบ้างระหว่าง 2 ภาพ เพื่อนำมาวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบันว่าสิ่งใดที่มีประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง ในการทำกิจกรรมครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างได้มีการร่วมมือกันมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างบางคนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ เช่น คุณบี (นามสมมติ) บอกว่า การเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้ตนเองเริ่มตระหนักในการสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของสุขภาพมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งตนเองรู้สึกมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น เพราะรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เป็นคนที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องเพียงคนเดียว ยังมีเพื่อน และจะร่วมกันเป็นกำลังใจให้กันและกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดี

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 การกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) (ครั้งที่ 1) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองและสร้างเป้าหมายในการดูแลสุขภาพ มีความรับผิดชอบที่จะปรับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ โดยปราศจากเงื่อนไขและลัทธิ โดยการนำอาหารและเครื่องดื่มมาให้กลุ่มตัวอย่างเลือก เช่น น้ำอัดลม น้ำเปล่า ปลาทอด ปลานึ่ง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน ออกไปตามความรู้สึกและความต้องการ จากนั้นผู้วิจัยจึงใช้เทคนิค Direction and Doing เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาในสิ่งที่ตนเองเลือก โดยถามว่า “สิ่งที่ตนเองเลือกสามารถนำไปสู่ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร” “อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ทำในสิ่งที่ต้องการ” กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างพิจารณาในสิ่งที่ตนกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ และอีกปราชัยร่วมกัน จากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้กลุ่มสร้างพันธะสัญญาในการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจความต้องการเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรม และทำความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของตนเอง รวมทั้งสำรวจสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ จากนั้นได้สร้างแนวทางจัดการแก้ไขพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามความเป็นจริง และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 การกำกับตนเองด้านกระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) (ครั้งที่ 2) ผ่านการดำเนินกิจกรรม “เชื่อสิคุณทำได้” ในขั้นตอนนี้จะมุ่งความสนใจที่ปัจจุบัน (Focus on Present) การเอาใจใส่ที่ปัจจุบันซึ่งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างรู้ถึงพฤติกรรมอันไม่เหมาะสมของตนแล้วจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพอันจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีชีวิตที่มีความสำเร็จและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมอีกด้วย โดยอาศัยกระบวนการ WDEF ซึ่งบรรยายภาคในการเข้ากลุ่มครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

มีความสนใจในการทำกิจกรรมและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นระหว่างร่วมกิจกรรม จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ที่จะกำกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โดยเริ่มจากเรื่องง่าย ๆ ที่ทำได้จริง สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ได้เห็นแนวคิดและทางเลือกหลากหลายมากขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 การกำกับตนเองด้านกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) ผ่านกิจกรรม “อย่างนี้สิ...ที่ฉันชอบ” โดยใช้เทคนิคการเสพติดทางบวก (Positive Addiction) เพื่อลดพฤติกรรมทางลบ โดยสร้างนิสัยการเสพติดทางบวกแทน พฤติกรรมที่เป็น การเสพติดทางบวกจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีจิตใจที่เข้มแข็ง กระฉับกระเฉง มีพลังและความมั่นใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคน บอกว่า การเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้ตนมีการวางแผน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพดีขึ้น และพร้อมที่จะดูแลสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 การกำกับตนเองด้านกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) (2) ผ่านกิจกรรม เรื่อง “มุ่งมั่นสู่เป้าหมาย” มีความมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง มีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการปฏิบัติตน พัฒนา และแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ สามารถวางแผนในการปฏิบัติตนใหม่ๆที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถจัดการในการปฏิบัติตนได้ตามเป้าหมาย โดยผู้วิจัยได้ลงส้อมถามกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนได้วางแผนในการดูแลสุขภาพของตนเองเรียบร้อยแล้ว เช่น คุณ ชี (นามสมมติ) บอกว่าแต่ก่อนไม่เคยออกกำลังกายเลย แต่ต่อไปจะเริ่มมีการจัดตารางการออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 วัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 ปังฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา เพื่อสรุปผลการให้ คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในการพัฒนาการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบรรยายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กับตนเอง พร้อมทั้งการดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ รวมทั้งบอกเล่าถึงปัญหาและอุปสรรค ที่เกิดขึ้น รวมทั้งยุติการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งบอกว่า เขาภูมิใจที่ตนเองได้นำสิ่งที่ได้รับ จากกลุ่มมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นประโยชน์ต่อตนเอง รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในการทำงานของตนเองได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีเพื่อนที่คอยให้คำปรึกษา พุดคุยเกี่ยวกับปัญหา ที่คล้ายคลึงกัน

สรุปได้ว่า ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะช่วยให้พยาบาล วิชาชีพมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเนื่องจาก พยาบาลวิชาชีพกลุ่มดังกล่าว มีความสามารถเพิ่มมากขึ้นในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และแสวงหาวิธีการในการกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีการสังเกตตนเองด้านพฤติกรรม

สุขภาพที่เคยกระทำหรือเคยเกิดขึ้นกับตนเองทั้งในปัจจุบันและในอดีต รวมทั้งเกิดความมุ่งมั่นในการตัดสินใจที่จะกำหนดชีวิตของตนเองในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่เหมาะสม รวมทั้งรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกทำ ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเมื่อได้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น ประโยชน์ที่ตนเองได้รับจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใหม่และทำให้ภาวะสุขภาพของตนเองดีขึ้น ก่อให้เกิดการตัดสินใจที่จะนำพฤติกรรมดังกล่าวมากำหนดเป็นมาตรฐานในการดูแลสุขภาพของตนเองต่อไป

3. สมมติฐานที่ 3 พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำนัลตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งความสำเร็จของการพัฒนาความสามารถในการกำนัลตนเองที่ส่งผลให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกจนถึงในระยะติดตามนั้น เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้ที่จะประเมิน วิเคราะห์ การให้คุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง เรียนรู้ในการฝึกแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง และการกำหนดเป้าหมาย วางแผนทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ ซึ่งตรงกับแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง ไม่ให้ปล่อยชีวิตล่องลอย มีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้ และรู้จักตนเองว่าต้องการอะไรในชีวิต (วัชร ทรัพย์มี, 2549) เพื่อให้มีชีวิต มีสุขภาพที่ดี ประสบความสำเร็จ และสามารถดูแลชีวิตของตนได้ (Glasser อ้างถึงใน อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) ดังที่ Corey (2008) ได้สรุปทัศนะพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแง่ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบในชีวิตของตนสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองมีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จและพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิดมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน ซึ่งสอดคล้องกับ Harris (1993) ได้ทำการศึกษาผลของการสอนอิงทฤษฎีแบบเผชิญความจริงกับเด็กวัยรุ่นในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ เพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนอิงทฤษฎีแบบเผชิญความจริงสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและพฤติกรรมใดที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเอง และยังสอดคล้องกับ วัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา ระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เห็นได้ชัดว่า การรู้จักกับปัญหา การพัฒนาให้เกิดทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง เรียนรู้ในการวางแผนเป้าหมายและแผน โครงการของชีวิตนั้น เป็นการพัฒนาดนเองอย่างต่อเนื่องและเกิดพฤติกรรมที่คงทน สามารถดูแลตนเองได้ในอนาคต

4. สมมติฐานที่ 4 พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์รวม 8 ครั้ง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาพฤติกรรม การควบคุมตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการควบคุมความคิด การควบคุมอารมณ์ การควบคุม การกระทำ และการสร้างวินัยในตนเอง เกิดการเรียนรู้ และสร้างทางเลือกที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยมีส่วนในการช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับรู้ เห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพ มีความต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพให้ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Glasser (1992) ที่เชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเอง มนุษย์จะรักตัวเอง รู้สึกรักตัวเองมีค่า ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ที่ต้องสนับสนุนให้คนเหล่านี้รู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบ พิจารณาสังคมต่าง ๆ ตามสภาพที่เป็นจริง และรู้จักประเมินสิ่งถูกผิด องค์กรประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในคนที่มีความล้มเหลว ให้กลับมาเป็นผู้มีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ เพื่อให้เขากลับมารักตนเองเห็นคุณค่าตนเอง ทั้งนี้การได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มนั้นยังส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนได้ดียิ่งขึ้น ผลจากพลวัตรของกลุ่มช่วยให้เกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพ เกิดความไว้วางใจกัน สามารถบอกเล่าความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเองให้กลุ่มได้ทราบ ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน และกัน รับรู้ว่าตนเองไม่ได้มีปัญหาแต่เพียงผู้เดียว กล่าวที่จะสำรวจตนเอง พิจารณาข้อดีข้อเสีย และข้อขัดแย้งของตนเอง นำมาสู่การยอมรับกับปัญหาที่กำลังเผชิญ นอกจากนี้ยังได้แนวคิด

หรือแนวทางจากข้อเสนอแนะหรือประสบการณ์จากกลุ่มมาเป็นตัวช่วยในการแก้ไขปัญหา จนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มความสามารถ และสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างต่อเนื่องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ Lawrence (2003) ศึกษาผลการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self - Determination) ของคนที่มีอาการ Developmental Disabilities ผลการศึกษาแสดงว่า คะแนนการควบคุมตนเองและคะแนนการแสดงความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลองในระยะ หลังการทดลองและก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การให้การศึกษา กลุ่มแบบทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยในการเพิ่มปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจด้วย ตนเองให้กับผู้เข้าร่วมการทดลอง คือ เพิ่มการควบคุมตนเองและการแสดงความสามารถของตนเอง

สรุปได้ว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ชักจูง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ให้ออกมาเป็นแผนการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพที่ ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นพยาบาลวิชาชีพที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเผชิญความจริง จึงมีการกำกับตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเน้นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 5 เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นการเผชิญ ความจริงของปัจจุบัน และสนับสนุนให้บุคลากรที่ได้รับ โปรแกรมให้ความสำคัญกับพฤติกรรม ปัจจุบันและกรรมองไปข้างหน้า มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีการวางแผนและปฏิบัติตามแผน ที่วางไว้ และต่อพันธะสัญญาที่มีต่อกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับนิซซิม่า ทนศิริ (2551) ที่ศึกษาผล ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี เผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษานักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จะได้คิดวิเคราะห์ ฝึกปฏิบัติ ฝึกวางแผนเป้าหมาย และประเมินพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นระยะ ทำให้ กลุ่มตัวอย่างซึมซาบกระบวนการต่างๆ ที่ใช้ในการพัฒนาการกำกับตนเอง และสามารถควบคุม พฤติกรรมดูแลสุขภาพได้ จึงทำให้พยาบาลวิชาชีพที่ได้รับการคำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี

เผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถทำให้พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์มีผลต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพ ช่วยให้เกิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ด้านการส่งเสริมสุขภาพ

บุคลากรทางด้านสุขภาพสามารถนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มาประยุกต์ใช้ในการดูแลและส่งเสริมทั้งบุคลากรทางด้านสุขภาพ ผู้ป่วย หรือผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากเป็นโปรแกรมที่สามารถทำให้มีความเข้าใจในการดูแลสุขภาพพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ประโยชน์ที่จะได้รับ และรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เกิดความมั่นใจ และสามารถดูแลสุขภาพได้อย่างต่อเนื่อง และเพื่อการนำไปใช้อันก่อประโยชน์สูงสุด ควรเน้นการเข้ามามีส่วนร่วมของกลุ่ม เช่น เพื่อนช่วยเพื่อน ภาควิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมพฤติกรรม เพื่อเป็นการศึกษาเรียนรู้ไปด้วยกัน

2. ด้านการศึกษา

เป็นแนวทางในการเรียนการสอน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสุขภาพ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ ฯลฯ โดยเน้นให้เห็นความสำคัญ ในการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีกับการจัดกิจกรรม ซึ่งมีการเชื่อมโยงระหว่างกิจกรรมและความเหมาะสมของกลุ่มตัวอย่าง โดยสามารถนำโปรแกรมจากการศึกษานี้ไปเป็นตัวอย่างในการวิเคราะห์และนำไปประยุกต์ใช้

การที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้

ควรมีการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการ หลักการของโปรแกรม วิธีการดำเนินกิจกรรม นอกจากนี้ยังรวมถึงการมีทักษะในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษา และมีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการถ่ายทอดและสร้างความเข้าใจ มีความคิดสร้างสรรค์ในการปรับปรุงโปรแกรมหรือเครื่องมือ เพื่อให้มีความเหมาะสมและยืดหยุ่นตามสภาพและลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจในการดูแลพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง ทำให้สามารถดูแลสุขภาพได้ ดังนั้นควรมีการประยุกต์โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในตัวแปรอื่นที่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพหรือปัญหาด้านอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยใหม่ ๆ ต่อไป
2. ควรมีการศึกษาถึงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อการกำกับตนเอง ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ระยะ 1.5 เดือน หรือ ระยะ 3 เดือน หรือระยะ 6 เดือน จะส่งผลให้การกำกับตนเองเพิ่มขึ้นหรือลดลงแตกต่างกันอย่างไร
3. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อการกำกับตนเองในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยเรื้อรัง แพทย์ เด็กและเยาวชน