

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน ด้วยวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้มารับบริการที่แผนกห้องตรวจโรคพิเศษออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดและมีคะแนนเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ซึ่งได้จากการออกแบบสอบถามวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและแบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ได้จำนวน 16 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับสลากได้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม แบบวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน ที่มีข้อความทั้งเชิงบวก และเชิงลบปะปนกันจำนวน 23 ข้อ และแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลตนเอง จำนวน 7 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ครั้งละ 45 - 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำวิธีปกติ ทำการวัดเจตคติ ในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อภาวะกระดูกพรุน ทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามวัดเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตั้งแต่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองจนกระทั่งติดตามผล รวมเวลาทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ มาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของ นิวแมนคูลส์ (Newman - Keuls Method) และทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยวิธี สหสัมพันธ์แบบง่าย (Simple Correlation) โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน
2. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง
7. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
8. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
9. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
10. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
11. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองมีคะแนนเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองต่อเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมการดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือก่อนการทดลองผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนใกล้เคียงกัน แต่จะสังเกตเห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง

ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 5 และภาพที่ 9 แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือในระยะหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นมีคะแนนเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม เส้นกราฟที่แสดงการมีปฏิสัมพันธ์กันจึงมีการตัดกันในช่วงระหว่างการทดลอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ส่งผลต่อความคิดความรู้สึของผู้รับคำปรึกษา ในทางบวก ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จากการศึกษาที่ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ได้รับข้อมูลและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุนและได้มีการฝึกการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองได้รู้จักนำเทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อการป้องกันภาวะกระดูกพรุนให้มีความสมเหตุสมผลขึ้น เมื่อนำเหตุการณ์ที่เกิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นมานำเสนอต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและร่วมกันแสดงความคิดเห็นมีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จึงส่งผลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องต่อภาวะกระดูกพรุนในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนแนวความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลต่อการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมากขึ้นและทำให้มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมากขึ้น ส่วนผู้ที่เกี่ยวข้องต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำตามปกติของแผนกห้องตรวจโรคพิเศษออร์โธปิดิกส์ ขาดโอกาสในการฝึกคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นระบบที่จะช่วยในการจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและสมเหตุสมผลว่าแตกต่างกันอย่างไร จึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้ ฉะนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ระดับเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนจึงมีความแตกต่างจากกลุ่มทดลอง จึงแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองทั้งสองวิธีส่งผลร่วมกับระยะเวลาการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิรา สายสมร (2547) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทุมพร ศรีสุข (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นกันจากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองคือ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน

2. ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นสมมติฐานข้อที่ 2 - 3 และผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 - 5 เนื่องผู้ที่ได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่กลุ่มทดลองได้รับ การให้ข้อมูล และข้อเสนอแนะในเรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะกระดูกพรุนทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ว่า อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม นั้นมีความสัมพันธ์กัน อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของคนเรานั้นมีอิทธิพลมาความคิด กล่าวคือ ถ้าผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนนั้นมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับเรื่องต่าง ๆ ก็ทำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนมีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลอง ยังได้เรียนรู้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบด้วยตนเองตามรูปแบบการคิด แบบเอบีซี ของเอลลิส แนวทางการเปลี่ยนความคิด การฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผล โดยผู้วิจัยได้ตั้งคำถามให้สมาชิกได้คิดและวิเคราะห์ถึงความคิดและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม บรรยายความเป็นกันเองก่อให้เกิด การแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก การร่วมกันอภิปราย จนเกิดทักษะความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และเป็นระบบ โดยขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและเมื่อผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลแล้ว และมีการฝึกทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้เจตคติและพฤติกรรมที่คงทนขึ้น ส่วนผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นทำ ให้กลุ่มควบคุมขาดโอกาสในการเรียนรู้ การฝึกคิดอย่างเป็นระบบ การเรียนรู้การวิเคราะห์ ความคิดและพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลและความและพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลมีความแตกต่างกันอย่างไรจึงทำให้กลุ่มควบคุมไม่ได้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม และขาดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้กลุ่มควบคุมมีคะแนนเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนต่ำกว่ากลุ่มทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทุมพร ศรีสุข (2551) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีการพัฒนาตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นวิธีการที่ดี อีกวิธีหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาด้านเจตคติและ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลได้

3. ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนคือในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลตนเองไม่แตกต่างกันแต่เมื่อเวลาผ่านไปคือระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลตนเองแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากภาพที่ 12 อธิบายได้ว่าเมื่อเวลาผ่านไปก็ส่งผลผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เกิดความตระหนักถึงความผิดปกติ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความสมเหตุสมผลของความคิดความเชื่อที่ มุ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตัวเอง จึงเกิดความเข้าใจ ยอมรับและสามารถโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ จนกระทั่งเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่มีความสมเหตุสมผลสามารถวางแผนค้นหาแนวทางและ ใจปัญหาทางสภาวะอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมจึงขาดโอกาสการฝึกฝน การคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ไม่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลว่าแตกต่างกันอย่างไรจึงไม่ สามารถปรับเปลี่ยนความคิดปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนจึงทำให้ระดับของ พฤติกรรมดูแลตนเองของกลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงไปในระดับหนึ่งแต่ไม่สูงเท่ากับกลุ่ม ทดลอง ฉะนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองทั้งสองวิธีส่งผลร่วมกับระยะเวลาการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอ็มพร ศรีใส (2550) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการ ทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษา ของ เมวดี แก่นบำรุง (2550) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์แรกในช่วงไตรมาสที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับระยะเวลา ของการทดลองส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน เช่นเดียวกับ วิธีการให้คำแนะนำที่เป็นวิธีกดขี่ของแผนกห้องตรวจโรคพิเศษออร์โธปิดิกส์แต่ให้ผลที่ดีกว่าวิธีกดขี่

4. ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมกระดูกตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7, 8, 9 และ 10 เนื่องจากผู้ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมได้เรียนรู้และเข้าใจกระบวนการทางปัญญาของบุคคลได้แก่การรับรู้ความคิดซึ่งเป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้าและพฤติกรรมจากแนวความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66 - 68)

เชื่อว่าคนที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไม่มีสาเหตุมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเมื่อผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน ได้ฝึกวิเคราะห์แบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ทำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนสามารถวิเคราะห์ถึงความคิดที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและมีความเข้าใจถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมจากสถานการณ์ต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกความคิดวิเคราะห์และตั้งคำถามโต้แย้งต่อความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกระดูกตนเองของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ อ่ำมิ่ง (2550) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีความรับผิดชอบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จูติมา เว็จริญ (2549) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมส่งผลให้ผู้เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกระดูกตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา

กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมให้ผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนได้ดีและความคงทนถาวรของพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพอีกวิธีหนึ่ง

5. ผลการวิจัยพบว่า เจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 11 จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่าผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนที่สูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลจึงส่งผลให้คะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองเช่นกัน ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าคะแนนเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมีความสัมพันธ์กันกับคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนซึ่งสอดคล้องกันกับคำกล่าวของ นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม (2525, หน้า 118) เจตคติคือสิ่งที่มีอยู่ในจิตใจของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งซึ่งเราไม่สามารถวัดได้โดยตรง แต่เราสามารถรับรู้ได้ โดยดูจากพฤติกรรมของบุคคลว่าจะตอบสนองต่อสิ่งเรานั้นอย่างไรเราก็ทราบได้ทันที และ สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2529, หน้า 29) กล่าวว่า เจตคติหมายถึงความรู้หรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันมีผลให้บุคคลมีพฤติกรรมตอบสนอง ในลักษณะที่สอดคล้องกัน

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมส่งผลให้ผู้ที่ยเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนมีการปรับเปลี่ยนแนวความคิดความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผลในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนทำให้มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนสูงขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สมเหตุสมผลจึงส่งผลให้ผู้ที่ยเสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่สอดคล้องกับเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนเช่นกัน ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจึงเป็นวิธีการที่ดีกว่าวิธีปกติเนื่องจากมีประสิทธิภาพที่ดีกว่าและยังสามารถให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม ครั้งละ 8-12 คนพร้อมกันก็จะช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าถึงการให้บริการส่งเสริมสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยนั้นพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้นช่วยให้ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนมีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีขึ้นจริง และมีประสิทธิภาพกว่าการให้คำแนะนำวิธีปกติ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้กับผู้ที่มียังยี่เยี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนต่ำ เพื่อเพิ่มเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมดูแลตนเองมากขึ้น เพื่อให้ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนสามารถป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้และลดอัตราการเกิดกระดูกหักจากภาวะกระดูกพรุนต่อไปในอนาคต

2. ควรมีการเผยแพร่ผลการวิจัยและจัดดำเนินการฝึกอบรมให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องให้มีความรู้ในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อจะได้นำโปรแกรมไปใช้ได้ถูกต้อง และเหมาะสม

#### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนที่มีเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมดูแลตนเองต่ำโดยศึกษาในระยะเวลาที่นานขึ้นเพื่อติดตามผลในระยะยาว

2. ควรมีการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปทำการประยุกต์ใช้และมีการศึกษาวิจัยกับประชากรกลุ่มอื่น ๆ ที่มีเจตคติและพฤติกรรมดูแลตนเองต่ำในผู้ป่วยโรคอื่น ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น เพื่อปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมต่อไป