

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Designs) เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งมีวิธีการและขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้ป่วยเบาหวานที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคเรื้อรังที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน กลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 มาอย่างน้อย 1 ปี มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ระบบการมองเห็น การได้ยินปกติและสามารถอ่านออกเขียนภาษาไทยได้ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอันตราย อายุ 40 ปี ขึ้นไป ไม่เคยผ่านการทำจิตบำบัดหรือได้รับการให้คำปรึกษามาก่อน มีคะแนนแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับสลากเพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งละประมาณ 90 นาที จำนวน 10 ครั้ง ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคมถึงวันที่ 20 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2554 สัปดาห์ละ 3 วัน วันอังคาร พฤหัสบดี และวันอาทิตย์ เวลา 17.00 – 18.30 น. ณ ห้องให้คำปรึกษาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองรี เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและแบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน โดยให้กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อให้ผู้ป่วยเบาหวานเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิด ๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาและสามารถเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต พัฒนาแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนด้านความตระหนักรู้ในตนเองและการกำกับตนเอง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน ใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม

และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Analysis of Variance: One Between - subject Variable and One Within - subjects Variable) (Howell, 1997, pp. 449 - 460)

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาตามสมมติฐาน ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 คือ ก่อนการทดลองผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนใกล้เคียงกัน แต่เมื่อผ่านกระบวนการทดลองไป คือในระยะหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นมีคะแนนเฉลี่ยแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นส่งผลต่อความคิดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาในทางบวก ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จากการที่ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ดังที่ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973, p. 182) กล่าวว่า ควรจัดให้มีการปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และ คมเพชร นัตรศุกกุล (2546, หน้า 111) อธิบายว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ ประมาณ 6 - 15 คน และเนื่องจาก โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นได้ให้ข้อเสนอแนะ ที่เกี่ยวกับแบบแผนการดูแลตนเองสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน และให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ว่าหากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมผล จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผลักให้สมาชิกได้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้แสดงพฤติกรรม ที่เหมาะสมตามมา และประยุกต์ทฤษฎี ABC เข้ากับปัญหาในชีวิตประจำวัน มีโอกาสได้ระบาย ความรู้สึก มีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม มีความสนิทสนมและเห็นใจกัน ทำให้บรรยากาศในกลุ่ม เป็นไปอย่างอบอุ่น เป็นกันเอง อีกทั้งการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลองได้พัฒนาการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง การประเมินตนเอง ตามความเป็นจริง ความเชื่อมั่นในตนเอง กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ตลอดจนได้รับการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ อีกทั้งการฝึกในรูปแบบ กลุ่มทำให้ผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มทดลองมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แบบแผนการปฏิบัติแห่งตน ในการใช้ชีวิตประจำวันและแนวทางแก้ไขซึ่งกันและกันในการดูแลตนเองเพื่อป้องกัน ภาวะแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนสูงขึ้น

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และผู้ป่วยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ จากการสัมภาษณ์ก่อนการวิจัย ผู้ป่วยมีความเชื่อว่าการรับประทานแบบเดิมก็ไม่มีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น และมักรับประทานขนมหวาน ของหวานตามใจชอบ รับประทานผลไม้ตามฤดูกาลเนื่องจากมีจำนวนมากทำให้หือคอใจไม่ไหว ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่มีการออกกำลังกาย เนื่องจากออกกำลังกายไม่ไหว รู้สึกเกียจคร้าน คิดว่าการทำงานบ้านก็เพียงพอแล้ว ผู้ป่วยมักละเลยการรับประทานยา และผู้ป่วยส่วนใหญ่วิตกกังวลเกี่ยวกับค่าระดับน้ำตาลในเลือด จากประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้งผู้ป่วยสามารถได้แง่ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลคือ ถ้ารับประทานอาหารตามใจชอบ ไม่ออกกำลังกาย หรือรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา ผู้ป่วยสามารถปรับพฤติกรรมของตนเองให้มีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนดีขึ้น ดังนั้นเมื่อผู้ป่วยพบสภาพการณ์ที่จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นจึงสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้ในการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสร้างความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์นั้น ๆ ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มนี้มีการตระหนักรู้ในตนเองและมีการกำกับตนเองซึ่งจะส่งผลให้มีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติหรือใกล้เคียงปกติมากที่สุด สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิรา พงษ์ไสว (2552, หน้า 109) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อเจตคติในการป้องกันภาวะกระดูกพรุนและพฤติกรรมกระดูกตนเองของผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 - 60 นาที จำนวน 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถช่วยให้ผู้ที่เสี่ยงต่อภาวะกระดูกพรุนมีการพัฒนาและปรับเปลี่ยนแนวความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลต่อการป้องกันภาวะกระดูกพรุนมากขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ อำผึ้ง (2550, หน้า 69) ได้ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนบางปะกง “บวรวิทยายน” พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม

สมมติฐานข้อที่ 2 และ สมมติฐานข้อที่ 3 กล่าวคือ ผู้ป่วยเบาหวานมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) และมีการกำกับตนเอง (Self - regulation) เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะได้รับรู้และฝึกปฏิบัติได้แย่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของแต่ละบุคคลให้มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลในเรื่องความตระหนักรู้ในตนเอง ในโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 -5 และการกำกับตนเองในโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 6 -9 ส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่งผลต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวานสอดคล้องกับ กรินดา วชิโรภาสกรณ์ (2548, หน้า 74) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการปรึกษากลุ่มมีแรงจูงใจภายในด้านการเรียนเพิ่มมากขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับ พาร์ค (Park , 2001) ศึกษาผลของ โปรแกรมกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการควบคุมน้ำหนัก ในเด็กหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีน้ำหนักเกิน ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 14 คน เพื่อประเมินความเชื่อเรื่องการควบคุมน้ำหนัก (ความคิดที่มีเหตุผล, ความรู้สึกลึกต่อการออกกำลังกาย, การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมการกิน) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ว่าการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ในระยะยาว ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีโอกาสได้เรียนรู้ และฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล จึงขาดความรู้ ความเข้าใจ ทำให้ไม่สามารถแก้ไขความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้ จึงก่อให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามมาส่งผลให้แบบแผนการปฏิบัติแห่งตนต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้ป่วยที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม

แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมได้รับการฝึกการค้นหาคำเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เช่น เมื่อพบกับอาหารที่ตนเองชื่นชอบ มีผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกจากการที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และยังได้รับการส่งเสริมให้สร้างความคิดความเชื่อใหม่ที่เหมาะสมมา ได้แย้งกับความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนี้ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม ยังได้รับการเรียนรู้และสร้างความคิดความเชื่อในการตระหนักรู้ในตนเองและการกำกับตนเอง การสร้างความคิดที่เหมาะสมต่อการขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่ใกล้ชิด อีกทั้งยังได้รับโอกาส ให้กล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกกลุ่ม ส่งผลให้ผู้ป่วย เบาหวานมีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนที่ดีซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 223) กล่าวว่า การศึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นการให้ คำปรึกษาที่ครอบคลุม โดยอาศัยองค์ประกอบทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนั้นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาจึงเปิดกว้างต่อการนำวิธีต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษา ทั้งเทคนิคทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้ร่วมให้คำปรึกษาสามารถที่ฝึกปฏิบัติได้ทั้งขณะที่ร่วมให้คำปรึกษาและฝึกปฏิบัติเป็นการบ้าน ได้ด้วยตนเอง เมื่อต้องพบเจอสถานการณ์ต่าง ๆ และยังสอดคล้องกับคอเรย์ (Corey, 2008, p. 6) ที่กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มนั้นมีประโยชน์ต่อสมาชิกคือ เป็นเครื่องมือในการช่วยให้บุคคลสามารถ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งความรู้สึกและพฤติกรรม ข้อดีอย่างหนึ่งก็คือการได้ทบทวนตนเองและบอกเล่าประสบการณ์ต่อผู้อื่นและการเรียนรู้ทักษะ การอยู่ในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลสามารถจะอภิปรายสิ่งที่ฟังจากประสบการณ์ของ สมาชิกคนอื่น และรับเอาสิ่งดีงามที่สะท้อนออกมาจากกลุ่มไปปฏิบัติ และ คอเรย์ (Corey, 2008, p. 389) มีความเชื่อว่า กลุ่มมีประสิทธิภาพในการช่วยสมาชิกให้สร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพ

3. ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 กล่าวคือ ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีแบบแผน การปฏิบัติแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมช่วยให้สมาชิกได้รับข้อเสนอแนะในเรื่องความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน เกิดการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของคนเรานั้นมีอิทธิพลมาจากความคิด กล่าวคือ

ผู้ป่วยเบาหวานมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับเรื่องต่าง ๆ เช่น ขนมหวานหวานเพียง 1 ถ้วยคงไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้น การควบคุมเบาหวานเป็นสิ่งที่ยาก เมื่อไม่มีอาการผิดปกติก็ไม่ต้องไปพบแพทย์ตามนัด การรับประทานยามากจะทำให้มีผลต่อไต ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ผู้ป่วยเบาหวานยังได้เรียนรู้แนวทางการโต้แย้งความคิด การฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผล แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันคิดวิเคราะห์ถึงความคิดที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เคยเกิดขึ้นกับสมาชิก ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก จนเกิดเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล โดยขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีการฝึกทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนที่คงทนถาวร เช่น มีความเชื่อว่าขนมหวานเพียงถ้วยเดียว หรือการรับประทานยาไม่สม่ำเสมอก็ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ ส่งผลให้ผู้ป่วยสนใจดูแลตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทุมพร ศรีสุข (2551) ที่ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการพัฒนาตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเบาหวานได้เรียนรู้แนวทางการโต้แย้งความคิด การฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผล โดยขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีการฝึกทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีการพัฒนาแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนทั้งด้านการตระหนักรู้ในตนเองและการกำกับตนเองไปในทางที่ดีขึ้นและคงทนถาวร

4. ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 5 กล่าวคือ การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับการเรียนรู้ และฝึกทักษะตลอดทั้งโปรแกรม ทำให้ผู้ป่วยสามารถป้องกันการกลับไปมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และยังรักษารูปแบบการคิดที่มีเหตุผลได้อย่างคงทน ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการใช้หลักทฤษฎี ABC และนำทักษะและสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดไปปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดการพัฒนาขึ้นเป็นนิสัยและการคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งผลให้แบบแผนการปฏิบัติแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานมีพฤติกรรมที่เหมาะสมที่คงทนและยั่งยืนแม้เวลาผ่านไป 1 เดือน เนื่องจากผู้ป่วยเบาหวานได้รับ

การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ จนเกิดความชำนาญ และสามารถนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปการเรียนรู้ของบุคคลก็ยังคงทนถาวร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจอยซ์ (Joyce, 1995) ที่ศึกษาผลการใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ปรับพฤติกรรมการใช้ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตร กลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาของนักเรียนระดับ ประถมศึกษา 37 คู่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม พบว่ากลุ่มที่ใช้วิธีลดพฤติกรรมแสดง อารมณ์ที่ไม่สมเหตุผลผลโดยใช้คำถามโต้แย้งอย่างมีเหตุผลประสบความสำเร็จในการใช้เหตุผล และอารมณ์ที่เหมาะสมในการเลี้ยงดูบุตร และเกิดความพึงพอใจในการเป็นพ่อแม่ ซึ่งอารมณ์ ที่ไม่สมเหตุผลผลของพ่อแม่ ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ความโกรธจะลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่าการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษาแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนดีขึ้น และมีการดูแลตนเองดีขึ้น โดยสามารถประเมินได้จากใช้แบบวัดแบบแผนการปฏิบัติแห่งตน ซึ่งคะแนนแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง เสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผลภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 เดือน พบว่าคะแนนแบบ แผนการปฏิบัติแห่งตนในกลุ่มของผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการรักษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นผลดี ต่อผู้ป่วยเบาหวาน ทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต ช่วยให้ผู้ป่วย เบาหวานมีลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น การรับประทานแบบเดิม การรับประทาน ขนมหวาน ของหวานตามใจชอบ รับประทานผลไม้ตามฤดูกาลจำนวนมาก ไม่ออกกำลังกาย มักละเลยการรับประทานยา สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ โดยสรุปจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง เช่น ผู้ป่วยรับรู้ว่าคุณค่าการ รับประทานอาหารพอประมาณ ควบคุมอาหารเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อมีความเครียด ควรหาวิธีการคลายเครียด รับรู้ว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความพยายามและตั้งใจที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเห็นอาหารที่ชอบ รับประทานแต่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ก็จะไม่รับประทาน รับประทานยาตามแพทย์สั่ง พบแพทย์ตามนัด ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพราะเชื่อว่าเบาหวานเป็นโรคที่สามารถ ดูแลรักษาได้ ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพของตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การศึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษามีแบบแผนการปฏิบัติตนดีขึ้น มีแนวทางในการดูแลตนเองดีขึ้น ดังนั้นหน่วยงานสาธารณสุข จึงควรส่งเสริมและนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยมีสุขภาพที่ดี

2. การที่จะนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้ศึกษาการวิจัยนั้น ควรมีการศึกษาหลักการ วิธีการดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้ถูกต้อง ตลอดจนควรมีการฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญจนสามารถนำวิธีการหรือรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการปรับพฤติกรรมในกลุ่มอื่นที่มีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนดำเนิน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการศึกษากลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวานในผู้ป่วยกลุ่มอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน

2. ควรมีการศึกษาถึงการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ระยะ 3 เดือน หรือ ระยะ 6 เดือน จะส่งผลให้มีแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนแตกต่างกันหรือไม่

3. ควรมีการศึกษาถึงการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวาน