

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการพยาบาลแบบองค์รวมต่อภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยเปรียบเทียบคะแนนภาวะซึมเศร้าและคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการพยาบาลแบบองค์รวม และเปรียบเทียบคะแนนภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลโดยใช้โปรแกรมการพยาบาลแบบองค์รวมกับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยจับคู่ให้มีคุณลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกันตามกำหนด ผลการวิจัยนำเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของ ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม และรายด้านของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 5 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวม และรายด้านของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเอง รายข้อของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 7 สรุปข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย

## ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่าง			
		กลุ่มทดลอง (n = 20)		กลุ่มควบคุม (n = 20)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	2	10	3	15
	หญิง	18	90	17	85
อายุ	20 – 29 ปี	19	95	19	95
	30 – 39 ปี	1	5	1	5
	40 – 49 ปี	0	0	0	0
	50 – 59 ปี	0	0	0	0
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	4	20	4	20
	มัธยมศึกษา	14	70	14	70
	อนุปริญญา	2	10	2	10
	ปริญญาตรี	0	0	0	0
สถานภาพสมรส	โสด	8	40	4	20
	คู่อยู่ด้วยกัน	10	50	14	70
	คู่แยกกันอยู่	1	5	2	10
	หย่า/ร้าง/หม้าย	1	5	0	0

จากตารางที่ 4 ลักษณะของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายด้าน อายุ และระดับการศึกษา ในแต่ละระดับของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเท่าๆ กัน อายุระหว่าง 20-29 ปี และการศึกษาระดับมัธยม มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95 และ 70 ตามลำดับ ส่วนด้านเพศ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90 และ 85 ตามลำดับ และด้านสถานภาพสมรส กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่อยู่ด้วยกันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 และ 70 ตามลำดับ

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามอาชีพ จำนวนครั้งที่เคยพยายามฆ่าตัวตายในอดีต รวมจำนวนครั้งที่เคยพยายามฆ่าตัวตายทั้งหมด ปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิต

	ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง			
		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพ	ว่างงาน	0	0	2	10
	รับจ้าง	19	95	15	75
	เกษตรกรกรรม	0	0	1	5
	ค้าขาย	1	5	2	10
จำนวนครั้งที่เคย	ไม่เคยฆ่าตัวตายมาก่อน	16	80	14	70
พยายามฆ่าตัวตายใน	เคยฆ่าตัวตายมาแล้ว 1 ครั้ง	2	10	3	15
	เคยฆ่าตัวตายมาแล้ว 2 ครั้ง	0	0	3	15
	เคยฆ่าตัวตายมาแล้ว 3 ครั้ง	2	10	0	0
รวมจำนวนครั้งที่เคย	ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 1	16	80	14	70
พยายามฆ่าตัวตาย	ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2	2	10	3	15
	ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3	0	0	3	15
ทั้งหมด	ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4	2	10	0	0
ปัญหาสุขภาพกาย	มี	5	25	3	15
	ไม่ตอบ	15	75	17	85
ปัญหาสุขภาพจิตอื่น	มี	1	5	3	15
	ไม่ตอบ	19	95	17	85

จากตารางที่ 5 ลักษณะของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายด้านอาชีพ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 95 และ 70 ตามลำดับ จำนวนครั้งที่เคยพยายามฆ่าตัวตายในอดีต และรวมจำนวนครั้งที่เคยพยายามฆ่าตัวตายทั้งหมดในแต่ละระดับของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่เคยฆ่าตัวตายมาก่อนและรวมจำนวนครั้งที่เคยพยายามฆ่าตัวตายทั้งหมดมีจำนวนเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 80 และ 70 ตามลำดับ ส่วนด้านปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิต กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ไม่ตอบปัญหาสุขภาพกาย และไม่ตอบปัญหาสุขภาพจิตคิดเป็นร้อยละ 75 และ 85 และ 95 และ 85 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม ประวัติการทำร้ายตนเองและพยายามฆ่าตัวตายของสมาชิกในครอบครัว และวิธีที่ใช้ฆ่าตัวตาย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มตัวอย่าง				
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ประวัติการทำร้าย ตนเองของสมาชิก ในครอบครัว	มี	0	0	0	0
	ไม่มี	20	100	20	100
วิธีที่ใช้ในการ พยายามฆ่าตัวตาย	รับประทานยาเกินขนาด	10	50	13	65
	รับประทานสารกำจัดแมลง	3	15	0	0
	รับประทานสารเคมีทางการเกษตร	1	5	2	10
	รับประทานสารเคมีในครัวเรือน	5	25	3	15
	ผูกคอ	1	5	1	5
	ใช้ของมีคมทำร้ายตนเอง	0	0	1	5

จากตารางที่ 6 ลักษณะของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ด้านประวัติการทำร้ายตนเองและพยายามฆ่าตัวตายของสมาชิกในครอบครัว และวิธีที่ใช้ฆ่าตัวตาย ในแต่ละระดับของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีประวัติการทำร้ายตนเองและพยายามฆ่าตัวตายของสมาชิกในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 100 จำนวนเท่ากัน ส่วนด้านวิธีที่ใช้ในการพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรับประทานยาเกินขนาดมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 และ 65 ตามลำดับ รองลงมา คือ รับประทานสารเคมีในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 25 และ 15 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตาม ปัญหาที่ทำให้ฆ่าตัวตาย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่าง			
		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปัญหาที่ทำให้ พยายาม ฆ่าตัวตาย	ปัญหาผิดหวังในความรัก หึงหวง	13	65	13	65
	ปัญหาถูกดูค้ำว่ากล่าวจากบุคคลใน ครอบครัว	2	10	3	15
	ปัญหาเศรษฐกิจ หนี้สิน	2	10	1	5
	ปัญหาจากโรคประจำตัว	0	0	1	5
	ปัญหาเครียดเรื่องงาน	1	5	1	5
	ปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน	1	5	1	5
	ปัญหาตกงาน	1	5	0	0

จากตารางที่ 7 ลักษณะของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีปัญหาผิดหวังในความรัก หึงหวง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65 จำนวนที่เท่ากัน รองลงมา ในกลุ่มทดลอง พบปัญหาถูกดูค้ำว่ากล่าวจาก บุคคลในครอบครัว และปัญหาเศรษฐกิจ หนี้สินคิด เป็นร้อยละ 10 จำนวนที่เท่ากัน ส่วนในกลุ่มควบคุมปัญหาที่พบรองลงมา คือ ปัญหาถูกดูค้ำว่า ก่อจากบุคคลในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 15

ตอนที่ 2 คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภาวะซึมเศร้า	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>					
- ก่อนการทดลอง	25.40	4.73	มาก	15.087	.000
- หลังการทดลอง	10.90	4.16	ปกติ		
<b>กลุ่มควบคุม</b>					
- ก่อนการทดลอง	25.25	4.39	มาก	4.061	.001
- หลังการทดลอง	20.05	5.34	ปานกลาง		

จากตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 25.40 หลังการทดลองเท่ากับ 10.90 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ ภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองอยู่ในระดับมาก และหลังการทดลองอยู่ในระดับปกติ

ส่วนในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 25.25 หลังการทดลองเท่ากับ 20.05 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ ภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองอยู่ในระดับมาก และหลังการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภาวะซึมเศร้า	$\bar{X}$	S.D	ระดับ	t	p-value
<b>ก่อนการทดลอง</b>					
- กลุ่มทดลอง	25.40	4.73	มาก	.104	.918
- กลุ่มควบคุม	25.25	4.39	มาก		
<b>หลังการทดลอง</b>					
- กลุ่มทดลอง	10.90	4.16	ปกติ	-6.038	.000
- กลุ่มควบคุม	20.05	5.34	ปานกลาง		

จากตารางที่ 9 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 25.40 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 25.25 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับมากพอๆ กัน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 10.90 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 20.05 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ ภาวะซึมเศร้าของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 4 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมโดยรวมและรายด้านการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมดูแลตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
ด้านกรู้จักตนเอง	37.10	6.15	ปานกลาง	33.75	5.36	ปานกลาง	2.773	.012
ด้านการติดต่อสื่อสาร	26.15	2.30	สูง	23.55	4.12	ปานกลาง	4.859	.000
ด้านการใช้เวลา	15.95	1.14	ปานกลาง	14.75	1.29	ต่ำ	7.712	.000
ด้านการเผชิญปัญหา	36.25	6.44	ปานกลาง	29.30	6.75	ปานกลาง	3.871	.001
ด้านสนับสนุนทางสังคม	15.45	1.98	ปานกลาง	13.70	2.34	ปานกลาง	5.552	.000
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	29.80	7.87	ปานกลาง	25.20	4.64	ปานกลาง	2.660	.015
ด้านดูแลตนเองทั่วไป	27.75	3.24	ปานกลาง	24.35	4.88	ปานกลาง	5.362	.000
รวม	187.25	16.83	ปานกลาง	163.85	25.21	ปานกลาง	5.540	.000

จากตารางที่ 10 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองก่อนการทดลองเท่ากับ 163.85 หลังการทดลองเท่ากับ 187.25 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการดูแลตนเองโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ พฤติกรรมในการดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจะพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมดูแลตนเองรายด้านทุกด้านหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ พฤติกรรมในการดูแลตนเองรายด้านของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน



ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มควบคุม	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
ด้านการรู้จักตนเอง	29.90	5.67	ต่ำ	30.65	5.35	ปานกลาง	1.464	.160
ด้านการติดต่อสื่อสาร	21.00	3.40	ปานกลาง	21.30	4.21	ปานกลาง	.860	.400
ด้านการใช้เวลา	13.60	1.60	ต่ำ	13.90	1.77	ต่ำ	1.831	.083
ด้านการเผชิญปัญหา	26.25	5.75	ต่ำ	26.35	6.22	ต่ำ	.282	.781
ด้านสนับสนุนทางสังคม	12.20	3.42	ต่ำ	12.15	3.68	ต่ำ	.326	.748
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	23.70	4.24	ต่ำ	23.60	4.59	ต่ำ	.462	.649
ด้านดูแลตนเองทั่วไป	21.60	3.69	ต่ำ	21.80	3.84	ต่ำ	.809	.428
รวม	147.70	21.75	ต่ำ	149.30	22.99	ต่ำ	1.334	.198

จากตารางที่ 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองเท่ากับ 149.30 หลังการทดลองเท่ากับ 147.70 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับวิธีทางสถิติด้วย Dependent t-test พบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมในการดูแลตนเองโดยรวมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ และหลังการทดลองอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจะพบว่า กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองรายด้านทุกด้านก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายด้านของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 5 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายด้านของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 12 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการดูแลตนเองก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
ด้านการรู้จักตนเอง	33.75	5.36	ปานกลาง	30.65	5.35	ปานกลาง	1.828	.075
ด้านการติดต่อสื่อสาร	23.55	4.12	ปานกลาง	21.30	4.21	ปานกลาง	1.706	.096
ด้านการใช้เวลา	14.75	1.29	ต่ำ	13.90	1.77	ต่ำ	1.732	.091
ด้านการเผชิญปัญหา	29.30	6.75	ปานกลาง	26.35	6.22	ต่ำ	1.436	.159
ด้านสนับสนุนทางสังคม	13.70	2.34	ปานกลาง	12.15	3.68	ต่ำ	1.586	.121
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	25.20	4.64	ปานกลาง	23.60	4.59	ต่ำ	1.096	.280
ด้านดูแลตนเองทั่วไป	24.35	4.88	ปานกลาง	21.80	3.84	ต่ำ	1.835	.075
รวม	163.85	25.21	ปานกลาง	149.30	22.99	ต่ำ	1.907	.064

จากตารางที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 163.85 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 149.30 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านจะพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายรายด้านทุกด้าน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายรายด้านทุกด้าน ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 13 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและแยกรายด้าน ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการดูแลตนเองหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ		
ด้านการรู้จักตนเอง	37.10	6.15	ปานกลาง	29.90	5.67	ต่ำ	3.846	.000
ด้านการติดต่อสื่อสาร	26.15	2.30	สูง	21.00	3.40	ปานกลาง	5.607	.000
ด้านการใช้เวลา	15.95	1.14	ปานกลาง	13.60	1.60	ต่ำ	5.334	.000
ด้านการเผชิญปัญหา	36.25	6.44	ปานกลาง	26.25	5.75	ต่ำ	5.174	.000
ด้านสนับสนุนทางสังคม	15.45	1.98	ปานกลาง	12.20	3.42	ต่ำ	3.669	.001
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	29.80	7.87	ปานกลาง	23.70	4.24	ต่ำ	3.049	.005
ด้านดูแลตนเองทั่วไป	27.75	3.24	ปานกลาง	21.60	3.69	ต่ำ	5.599	.000
รวม	187.25	16.83	ปานกลาง	147.70	21.75	ต่ำ	6.431	.000

จากตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 187.25 กลุ่มควบคุมเท่ากับ 147.70 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกันด้วยวิธีทางสถิติด้วย Independent t-test พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยรวมหลังการทดลองของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน จะพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายรายด้านทุกด้านหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) นั่นคือ พฤติกรรมการดูแลตนเองรายด้านทุกด้านของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเอง รายชื่อของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 14 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านการรู้จักตนเองของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านการรู้จักตนเอง</b>						
แม้ว่าชีวิตท่านไม่เป็นไปตามความปรารถนา ท่านตั้งใจที่จะดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น	3.35	0.81	สูง	3.20	0.83	ปานกลาง
ท่านระลึกเสมอว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิต	3.30	0.73	ปานกลาง	2.75	0.96	ปานกลาง
ท่านสำรวจว่าในการดำเนินชีวิตประจำวันประสบความสำเร็จในเรื่องใดบ้าง	3.20	0.52	ปานกลาง	2.65	0.81	ปานกลาง
ท่านพิจารณาตนเองเพื่อให้ทราบว่าอุปนิสัยที่แท้จริงของท่านเป็นอย่างไร	3.20	0.68	ปานกลาง	2.95	0.73	ปานกลาง
ท่านยอมรับและแสดงท่าทีพอใจ เมื่อมีผู้แสดงความชมเชยในจุดเด่นของท่าน	3.10	0.78	ปานกลาง	2.95	0.82	ปานกลาง
เมื่อท่านมีความเครียดสูง ท่านจะไปหาผู้อื่นที่มั่นใจว่าจะช่วยได้	3.05	0.75	ปานกลาง	2.75	1.02	ปานกลาง
เมื่อท่านพุดคุยหรือทำงานร่วมกับคนอื่น ท่านคิดถึงเหตุผลของการกระทำได้หรือไม่	3.05	0.99	ปานกลาง	2.75	1.07	ปานกลาง
เมื่อท่านทุกข์ใจ ท่านจะเล่าให้บุคคลที่ท่านไว้วางใจฟัง	3.05	0.88	ปานกลาง	3.00	0.97	ปานกลาง
ท่านค้นหาจุดเด่น-ข้อบกพร่อง เพื่อการปรับปรุงแก้ไขจากประสบการณ์เดิม	3.05	0.51	ปานกลาง	2.75	0.78	ปานกลาง
เมื่อท่านทำงานสิ่งใดไม่สำเร็จ ท่านจะสำรวจหาสาเหตุก่อนที่จะคิดว่าตนเองไร้ค่า	2.95	0.88	ปานกลาง	2.65	0.87	ปานกลาง
ท่านสำรวจความรู้สึกของท่านต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	2.95	0.75	ปานกลาง	2.95	0.82	ปานกลาง
ท่านสำรวจตนเอง การปฏิบัติของท่านขัดแย้งกับหลักศีลธรรมที่ท่านยึดถือหรือไม่	2.85	0.74	ปานกลาง	2.40	0.82	ปานกลาง

จากตารางที่ 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองทุกข้อภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง แต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า ยกเว้นในเรื่อง การสำรวจความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ที่พบวก่อนและหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่เท่ากัน ( $\bar{X}=2.95$ )

ตารางที่ 15 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านการการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ</b>						
ระหว่างการพูดคุยท่านจะตรวจสอบว่าทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจตรงกัน	3.40	0.59	ปานกลาง	3.20	0.83	ปานกลาง
ท่านจะพยายามอธิบายสิ่งที่ท่านต้องการให้ผู้อื่นฟังจนเข้าใจ	3.40	0.50	ปานกลาง	3.10	0.78	ปานกลาง
ก่อนการพูดคุย ท่านคิดถึงความสนใจของผู้ที่ท่านจะพูดคุยด้วย	3.40	0.75	ปานกลาง	3.15	0.98	ปานกลาง
เมื่อมีการขัดแย้งเกิดขึ้นท่านจะชี้แจงให้ถึงเหตุผลและความรู้สึกของท่าน	3.30	0.57	ปานกลาง	2.90	0.85	ปานกลาง
ในการพูดคุย ท่านให้ความสนใจกับคำพูดสีหน้า และท่าทางของผู้ที่ท่านพูดคุยด้วย	3.30	0.73	ปานกลาง	3.10	0.85	ปานกลาง
ท่านบอกผู้อื่นทราบว่าท่านรู้สึกอย่างไร	3.15	0.67	ปานกลาง	2.75	0.91	ปานกลาง
ในการพูดคุย ท่านคิดถึงความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้อื่น	3.00	0.56	ปานกลาง	2.50	0.82	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพรายข้อภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ทุกข้อ นั่นคือ ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

ตารางที่ 16 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์</b>						
ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้ท่านมีความสุขและพอใจด้วยตัวท่านเอง	3.40	0.50	ปานกลาง	3.15	0.67	ปานกลาง
ท่านหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มที่พูดคุยกันอย่างสนุกสนานเคร่งเต็มไปด้วยเรื่องขบขันเพราะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์	3.20	0.61	ปานกลาง	2.90	1.02	ปานกลาง
ท่านคิดวางแผนการทำงานของท่านไว้ล่วงหน้า	3.20	0.69	ปานกลาง	2.85	0.93	ปานกลาง
ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำกิจกรรมที่ท่านต้องการ หรือตั้งใจไว้	3.15	0.36	ปานกลาง	2.90	0.78	ปานกลาง
ท่านมีแผนการทำกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อน ๆ	3.05	0.60	ปานกลาง	2.65	1.04	ปานกลาง
ท่านชักชวนให้ครอบครัว และเพื่อนทำกิจกรรมที่ท่านชอบหรือพอใจ	3.05	0.68	ปานกลาง	2.40	0.88	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์รายข้อภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ทุกข้อ นั่นคือ ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

ตารางที่ 17 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม</b>						
ท่านสนใจศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต	4.45	6.51	สูง	2.50	0.82	ปานกลาง
ท่านพยายามศึกษาหาวิธีแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหาทีละปัญหา	3.30	0.57	ปานกลาง	2.50	1.00	ปานกลาง
ท่านพิจารณาตนเอง ว่าต้องเปลี่ยนแปลงตนเองจึงจะเผชิญกับปัญหาในชีวิต	3.25	0.63	ปานกลาง	2.75	1.07	ปานกลาง
ท่านทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่ามีผลกระทบต่อตนเองและ ครอบครัว	3.25	0.44	ปานกลาง	2.95	0.60	ปานกลาง
เมื่อท่านเผชิญปัญหาท่านจะเริ่มต้นด้วยการพิจารณาว่าปัญหาที่เผชิญอยู่คืออะไร	3.20	0.52	ปานกลาง	2.75	0.91	ปานกลาง
ท่านคิดว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเป็นครั้งคราวมิใช่เป็นเรื่องที่น่าอับอาย	3.20	0.61	ปานกลาง	2.80	0.89	ปานกลาง
ท่านแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงผลดีและผลเสียของวิธีการแก้ปัญหา	3.20	0.52	ปานกลาง	2.45	0.99	ปานกลาง
เมื่อเหตุการณ์ร้ายในชีวิตผ่านไป ท่านพิจารณาจนรู้ว่าท่านทำอะไรให้คลี่คลาย	3.15	0.58	ปานกลาง	2.60	0.94	ปานกลาง
ก่อนที่ท่านจะแก้ปัญหาท่านจะพิจารณาว่าความทุกข์ใจนั้นเกิดจากอะไร	3.15	0.58	ปานกลาง	2.65	0.87	ปานกลาง
ท่านพยายามใช้วิธีการแก้ปัญหาหลายๆวิธีจนกระทั่งปัญหาคลีคลายไปได้	3.10	0.55	ปานกลาง	2.85	0.81	ปานกลาง
ท่านแสวงหาความพอใจแทนการหมกมุ่นกับความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่สูญเสียไปแล้ว	3.00	0.64	ปานกลาง	2.50	1.00	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมรายข้อภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ทุกข้อ นั่นคือ ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

ตารางที่ 18 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม</b>						
ท่านพยายามสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งหญิงและชาย	3.40	0.59	ปานกลาง	3.15	0.87	ปานกลาง
ท่านช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น เมื่อท่านทราบว่าเพื่อนหรือบุคคลนั้นต้องการ	3.40	0.59	ปานกลาง	3.15	0.74	ปานกลาง
ท่านศึกษาข้อมูลว่ามีกลุ่มบุคคลหรือหน่วยงานใดในชุมชนที่สามารถสนับสนุนหรือช่วยเหลือท่านได้ในยามที่ท่านเดือดร้อน	2.95	0.51	ปานกลาง	2.05	0.88	ปานกลาง
ท่านติดต่อกับเพื่อนสนิทในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ	2.95	0.75	ปานกลาง	2.80	0.83	ปานกลาง
ท่านแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยมุ่งหวังว่าจะได้พบเพื่อนใหม่และกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อนเก่า	2.75	0.71	ปานกลาง	2.55	0.94	ปานกลาง

จากตารางที่ 18 พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านแรงสนับสนุนทางสังคมรายข้อภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ทุกข้อ นั่นคือ ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า



ตารางที่ 19 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา</b>						
เมื่อผู้อื่นทำให้ท่านเจ็บใจ เสียใจ ท่านพยายามไม่ได้ตอบและให้อภัยเขา	4.70	7.39	สูง	2.90	0.85	ปานกลาง
ท่านเห็นใจกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน ดีใจกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ	3.25	0.44	ปานกลาง	3.10	0.64	ปานกลาง
ท่านพยายามหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือสิ่งเสพติดต่างๆ เพราะเป็นเรื่องผิดศีลธรรม	3.15	1.13	ปานกลาง	2.70	1.17	ปานกลาง
เมื่อพบผู้ที่เดือดร้อนไม่ว่าเรื่องใด ท่านพยายามคิดหาทางช่วยเหลือ	3.00	0.64	ปานกลาง	2.80	0.83	ปานกลาง
ท่านสามารถชนะใจตนเอง ละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ขัดต่อศีลธรรม	2.95	0.60	ปานกลาง	2.60	0.88	ปานกลาง
ท่านบริจาคเงิน ทรัพย์สินหรือสิ่งของให้บุคคล วัด ด้วยเจตนาและเสียสละช่วยผู้อื่น	2.80	0.69	ปานกลาง	2.55	0.75	ปานกลาง
ท่านพิจารณาปรับปรุงความบกพร่องต่างๆ ที่มีผลกระทบทำให้จิตใจไม่สงบ	2.75	0.71	ปานกลาง	2.70	0.80	ปานกลาง
ท่านปฏิบัติกิจกรรมที่มุ่งให้จิตใจสงบ ทั้งในยามปกติหรือมีความทุกข์ใจ	2.55	0.60	ปานกลาง	1.95	0.75	ต่ำ
ท่านสวดภาวนาหรือแผ่เมตตาให้ผู้อื่น	2.40	0.82	ปานกลาง	1.85	0.93	ต่ำ
ท่านฟังเทศน์หรือการบรรยายธรรม หรือฟังคำสอนทางศาสนาในโอกาสต่างๆ	2.25	0.96	ต่ำ	2.05	1.14	ต่ำ

จากตารางที่ 19 พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนามากกว่าก่อนการทดลอง ทุกข้อ นั่นคือ ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

ตารางที่ 20 คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองรายข้อด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไปของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

พฤติกรรมการดูแลตนเองกลุ่มทดลอง	หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
<b>ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป</b>						
ท่านพยายามพักผ่อนจนเพียงพอ	3.40	0.68	ปานกลาง	3.10	0.78	ปานกลาง
ท่านสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เพื่อให้คลายจากความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	3.35	0.98	ปานกลาง	3.15	1.08	ปานกลาง
เมื่อท่านวิตกกังวล ท่านมีวิธีการที่จะช่วยให้ท่านสบายใจขึ้นได้ด้วยตัวท่านเอง	3.25	0.44	ปานกลาง	2.80	0.83	ปานกลาง
ท่านดูแลให้ร่างกายได้รับน้ำ และอากาศบริสุทธิ์อย่างเพียงพอ	3.25	0.63	ปานกลาง	2.95	0.88	ปานกลาง
ในการทำกิจวัตรประจำวัน ท่านคำนึงว่าจะเป็นอันตรายต่อท่านหรือผู้อื่น	3.20	0.61	ปานกลาง	2.85	0.93	ปานกลาง
ท่านแสวงหาเวลาส่วนตัวเพื่อทำกิจกรรมที่ท่านพอใจ	3.20	0.61	ปานกลาง	2.75	0.96	ปานกลาง
ท่านพยายามรับประทานอาหารให้ครบตามความต้องการของร่างกายและเป็นเวลา	3.15	0.58	ปานกลาง	2.65	0.81	ปานกลาง
เมื่อท่านทุกข์ใจท่านพยายามหาเวลาเพื่อผ่อนคลาย โดยหายใจลึกๆ ซ้ำๆ	3.05	0.39	ปานกลาง	2.25	1.02	ต่ำ
ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายวันละอย่างน้อย 20 นาที	1.90	1.02	ปานกลาง	1.85	1.04	ต่ำ

จากตารางที่ 20 พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป รายข้อภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ทุกข้อ นั่นคือ ก่อนการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแต่มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากกว่า

## ตอนที่ 7 สรุปข้อค้นพบที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

ผลการใช้โปรแกรมการพยาบาลแบบองค์รวมสำหรับผู้ที่ย้ายมาอาศัยในครั้งนี้นอกจากจะส่งผลให้ผู้ที่ย้ายมาอาศัยมีภาวะซึมเศร้าที่ลดลง และทำให้พฤติกรรมตนเองสูงขึ้นแล้ว

ประเด็นที่ได้จากความคิดเห็นของผู้ที่ย้ายมาอาศัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง หลังการใช้โปรแกรม

หลังเสร็จสิ้นการศึกษา ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยพูดถึงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อการเข้าโปรแกรมและประโยชน์ที่ผู้ป่วยคิดว่าได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นในการดูแลตนเองในทุกๆ ด้านได้ลงฝึกปฏิบัติเอง สามารถนำไปใช้ฝึกปฏิบัติที่บ้านได้ และสามารถนำไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้ โดยเฉพาะมีผู้ป่วยรายหนึ่งกล่าวว่า “อยากให้แฟนหนูมาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยจ้ะจะได้ปรับทั้งตัวเขาและตัวเราด้วยจะได้เข้าใจกันทั้งสองฝ่าย บางทีหนูเข้าใจเค้าแต่เค้าไม่เข้าใจหนู” “แต่ไม่เป็นไรจ้ะ หนูจะนำคู่มือของพี่ที่ให้หนู ฝึกทำกิจกรรมกับหนู ไปให้แฟนหนูอ่านจะได้เข้าใจเหมือนหนู” แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยได้ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และคิดว่าคู่มือเป็นส่วนหนึ่งที่ใช้ประกอบการถ่ายทอดความรู้ได้

2. ทำให้ผู้ป่วยได้รับรู้ว่าปัญหาไม่ได้เกิดเฉพาะตนเองเพียงคนเดียว ยังมีเพื่อนอีกมากมายที่พบปัญหาเช่นตนเอง และเพื่อนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้เข้าใจตนเอง และผู้อื่น มีความสามารถที่จะให้ความรัก ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันจากกระบวนการกลุ่ม ทำให้ได้รับรู้ว่าตนเองยังมีคุณค่า มีความสามารถ ไม่ใช่สิ้นหวังทุกอย่างแบบที่ผ่านมา

3 ผู้ป่วยรายหนึ่งกล่าวถึงกิจกรรมการใช้เวลาว่างว่า “ผมไม่เคยวางแผนการทำงานหรือวางแผนเวลาให้กันตัวเองมาก่อนเลย ทำแต่งาน งบค่าล่วงเวลา แทบจะไม่เปิดโอกาสให้กับตัวเองในการผ่อนคลายแบบนี้ ทุกวันทำงานมีแต่เรื่องเครียด ไม่รู้จะหาทางออกอย่างไร” ดังนั้น การที่ผู้ป่วยได้มีการวางแผนเวลาในการดำเนินชีวิตของตนเองจะช่วยเสริมให้บุคคลมีการวางแผนการใช้เวลาทั้งในด้านการทำงาน และการพักผ่อน ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม

### ข้อสังเกตเพิ่มเติม

1. จากการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่สภาพปัญหาของผู้ป่วย ที่นำมาสู่การย้ายมาอาศัยที่พบได้มากที่สุด คือ ปัญหาผิดหวังในความรัก โดยเฉพาะมักมีสาเหตุมาจากการทะเลาะวิวาทและปัญหาการนอกใจ และส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง และอาจเป็นไปได้ว่าเพศหญิงเป็นเพศที่มีความเปราะ

บางมากกว่าเพศชาย ดังนั้น ทั้งนี้เนื่องจากเป็นบทบาทของผู้ใกล้ชิดที่สำคัญมาก การให้คู่สมรสและครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้ป่วยน่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยประคับประคองให้ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยเฉพาะที่เป็นเพศหญิงได้ มีความแข็งแกร่ง มีกำลังใจขึ้น และช่วยสร้างเสริมการดูแลตนเองที่ดี

2. จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ฝ่ายหญิงมักจะจริงจังในเรื่องของความรักมาก ในขณะที่ฝ่ายชายกลับไม่เห็นว่าเป็นเรื่องใหญ่ หลายรายรู้สึกรำคาญที่ฝ่ายหญิงคอยคาดคั้นหรือคอยสอบถามและจับผิด น่าสังเกตในอีกแง่มุม คือ หญิงที่ฝ่ายชายไปยุ่งเกี่ยวทราบว่ามีคู่ครองแล้ว แต่ก็ไม่ได้เห็นเป็นเรื่องสำคัญ หรือถือว่าเป็นสิ่งผิด หรืออาจกล่าวได้ว่า ดูเหมือนศีลธรรมในข้อนี้จะไม่ถึงกันอย่างเคร่งครัด ดังแต่ก่อน