

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษา “การใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลท่าหลวง จังหวัดลพบุรี” ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม ใช้กลุ่มตัวอย่าง 20 ราย นำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ส่วนที่ 3 ผลของโปรแกรมที่ผู้ป่วยได้รับ

ส่วนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน การทำงาน และ ศาสนา (N = 20)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	18	90
	หญิง	2	10
อายุ	20 - 29 ปี	9	45
	30 - 39 ปี	6	30
	40 - 49 ปี	3	15
	50 - 59 ปี	2	10
สถานภาพสมรส	โสด	14	70
	คู่	3	15
	แยก/ร้าง / หม้าย/หย่า	3	15
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	11	55
	มัธยมศึกษา	8	40
	อนุปริญญา	1	5
รายได้ต่อเดือน	ไม่มีรายได้	6	30
	1000-4000	10	50
	5000 ขึ้นไป	4	20
การทำงาน	ไม่ได้ทำงาน	6	30
	ทำงาน	14	70
ศาสนา	พุทธ	20	100

จากตารางที่ 1 ลักษณะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ 90 ส่วนมากมีอายุระหว่าง 20 - 29 ปีร้อยละ 45 และร้อยละ 70 มีสถานภาพโสด ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาใกล้เคียงกันคือร้อยละ 55 และ 40 ตามลำดับ ร้อยละ 70 มีงานทำ และส่วนใหญ่มีรายได้ค่อนข้างต่ำคือ 1000- 4000 บาทต่อเดือนคิดเป็นร้อยละ 70 และอีกร้อยละ 30 ไม่มีรายได้ กลุ่มตัวอย่างทุกคนนับถือศาสนาพุทธ

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทโดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
การดูแลตนเองด้านร่างกาย	4.09	0.61	3.18	0.85	4.43*
การพัฒนาความรู้จักตนเอง	4.00	0.72	3.14	0.82	4.28*
การเผชิญปัญหา	3.99	0.61	3.21	0.93	3.54*
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	3.92	0.68	3.12	0.89	3.20*
การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.79	0.78	3.04	0.79	3.48*
การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	3.78	0.69	3.03	0.77	3.73*
การพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม	3.58	0.84	2.74	1.08	3.17*
รวม	3.89	0.56	3.07	0.66	4.85*

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และเมื่อพิจารณารายด้าน ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองทุกด้านหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง					
ความตั้งใจที่จะทำงานหรือดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น	4.25	1.06	3.50	0.76	2.51*
ค้นหาข้อบกพร่องของตนเองเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น	4.05	0.75	3.10	1.51	2.76*
ขณะพูดคุยหรือทำงานร่วมกับคนอื่น คิดถึงเหตุผลในการกระทำของตนเองอยู่เสมอ	3.90	0.96	2.85	1.22	3.67*
เมื่อทำงานไม่สำเร็จจะหาสาเหตุก่อนที่จะคิดว่าตนเองไม่เก่งไม่ดี	3.80	1.00	3.10	1.16	2.18*
รวม	4.00	0.72	3.14	0.82	4.28*

* p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภท ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองโดยรวมและรายข้อก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายข้อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ					
ชี้แจงเหตุผลให้เพื่อนฟัง เมื่อมีความขัดแย้ง	3.95	0.75	3.55	0.60	2.17*
อธิบายสิ่งที่ต้องการให้ผู้ที่ถูกคุยด้วยฟังจนเข้าใจ	3.95	1.05	3.05	1.39	2.26*
คิดถึงความสนใจของคนที่ถูกคุยด้วย	3.80	1.19	2.95	1.31	2.37*
สนใจคำพูด สีหน้า ท่าทางของคนที่ถูกคุยด้วย	3.65	1.26	2.95	1.05	2.33*
บอกความรู้สึกให้ผู้อื่นทราบ	3.60	1.18	2.70	1.38	2.71*
รวม	3.79	0.78	3.04	0.79	3.48*

* p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพโดยรวมและรายข้อก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายข้อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ					
ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขและพอใจด้วยตนเอง	4.10	1.02	3.10	1.20	3.56*
ทำกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนๆในวันหยุด	4.10	1.02	3.10	1.21	2.39*
ในแต่ละวันได้ทำกิจกรรมที่ต้องการหรือตั้งใจไว้	3.90	1.07	3.30	0.97	2.26*
พูดคุยกับเพื่อนหลายๆคน	3.70	0.97	3.05	0.82	2.37*
ชักชวนครอบครัวหรือเพื่อนทำกิจกรรมที่ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ	3.45	1.14	2.85	1.18	1.79
รวม	3.78	0.68	3.03	0.77	3.73*

* p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพโดยรวมและรายข้อ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ยกเว้นค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพในข้อการชักชวนครอบครัวหรือเพื่อนทำกิจกรรมที่ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆไม่มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายข้อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการเผชิญปัญหา ก่อน และหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการเผชิญปัญหา					
รับรู้อาการป่วยที่เกิดขึ้น	4.20	0.89	3.50	1.27	2.26*
สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้	4.00	1.07	3.05	1.57	2.23*
สามารถหาวิธีที่จะช่วยบรรเทาอาการทางจิตลงได้ ก่อนที่จะป่วยซ้ำ	3.95	0.88	3.10	1.33	2.24*
พยายามหลีกเลี่ยงการทำให้มีอาการมากขึ้น	3.90	0.85	3.25	1.29	2.45*
ค้นหาว่ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นก่อนหน้าที่จะมี อาการทางจิต	3.90	1.11	3.15	1.53	2.44*
รวม	3.99	0.61	3.21	0.93	3.54*

* p < .05

จากตารางที่ 6 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายข้อ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายข้อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม					
สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้านเพื่อร่วมงาน	3.95	0.88	3.20	1.32	2.68*
ช่วยเหลือบุคคลอื่นเมื่อทราบว่าเขาเดือดร้อน	3.65	0.93	2.70	1.30	3.32*
เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชนที่อาศัยอยู่	3.55	1.27	2.60	1.42	2.37*
หาข้อมูลว่าบุคคล,หน่วยงานใดให้ความช่วยเหลือ	3.55	1.27	2.80	1.54	2.26*
ติดต่อกับญาติ เพื่อนๆโดยโทรศัพท์,ไปเยี่ยม	3.20	1.23	2.40	1.35	2.17*
รวม	3.58	0.84	2.74	1.08	3.17*

* p < .05

จากตารางที่ 7 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายชื่อก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายชื่อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา					
ให้อภัยผู้อื่น	4.25	1.01	3.55	0.99	2.10*
รู้สึกเห็นใจกับผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน	4.10	0.78	3.30	1.30	2.27*
พยายามหลีกเลี่ยงการทำผิด เช่น พูดโกหกหลอกลวง	3.90	0.91	3.05	1.50	2.20*
หลีกเลี่ยงการดื่มสุราเพราะขัดต่อหลักคำสอน	3.85	1.22	3.00	1.41	2.20*
บริจาคเงิน ทรัพย์สิน, สิ่งของ ให้ผู้อื่นหรือศาสนา	3.50	1.05	2.70	1.26	2.37*
รวม	3.92	0.68	3.12	0.89	3.19*

* $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและรายข้อก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายข้อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการดูแลตนเองด้านร่างกายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

พฤติกรรมการดูแลตนเอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
	(N= 20)		(N= 20)		
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านการดูแลตนเองด้านร่างกาย	4.09	0.61	3.18	0.85	4.43*
คำนึงถึงความปลอดภัยอยู่เสมอ	4.40	0.82	3.45	1.46	2.45*
รับประทานอาหารเป็นเวลา	4.25	1.01	3.50	1.39	2.51*
ดื่มน้ำวันละ 6 -8 แก้ว	4.15	0.93	3.55	1.14	1.74
นอนหลับพักผ่อนวันละ 6 – 8 ชั่วโมง	4.10	1.11	3.30	1.30	2.13*
หายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ เพื่อผ่อนคลาย	4.05	1.14	3.25	1.51	2.49*
เมื่อรู้สึกเครียด					
ปรึกษาแพทย์ พยาบาลทุกครั้งเมื่อมีปัญหา	4.05	1.19	3.20	1.54	2.81*
ด้านร่างกาย					
ดื่มน้ำหรือสูบบุหรี่ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย	4.00	1.12	2.80	1.39	2.94*
เมื่อมีความเครียด					
ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ	3.75	1.06	2.35	1.26	3.98*
20 -30 นาที หรือจนเหงื่อออก					
รวม	4.09	0.61	3.18	0.85	4.43*

* p < .05

จากตารางที่ 9 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภทด้านการดูแลตนเองด้านร่างกายโดยรวมและรายช้อก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองใน ข้อการดื่มน้ำวันละ 6 -8 แก้ว ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมและรายช้อ หลังการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวม

ผลของโปรแกรมที่ผู้ป่วยได้รับ

การใช้โปรแกรมการพยาบาลองค์รวมในการศึกษาคั้งนี้ นอกจากจะส่งผลให้ผู้ป่วยจิตเภทมีพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ดีขึ้นแล้ว หลังเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม ผู้ศึกษาได้ให้ผู้ป่วยเขียนความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งตลอดจนความรู้สึกที่ได้รับจากการนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละกิจกรรมไปปฏิบัติ ซึ่งผู้ป่วยจะบันทึกและนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป ซึ่งผลที่ได้มีดังนี้

1. ผู้ป่วยพึงพอใจในบริการโปรแกรมพยาบาลองค์รวมแต่ละกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ ทำให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ ได้อย่างอิสระ ไม่ขัดต่อความเชื่อความศรัทธาและค่านิยมของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยนำความรู้และประสบการณ์มาปรับใช้ในการดูแลตนเอง เช่นผู้ป่วยรายหนึ่งบอกว่า " ร่วมกลุ่มครั้งนี้ผมได้อะไรเยอะแยะเลย ได้เรียนรู้ว่าคนอื่นเขามีอาการกันอย่างไร รู้ว่ามีคนอื่นที่เป็นเหมือนผม รู้ว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร อย่างนี้มาทุกวันก็ได้" ผู้ป่วยอีกรายหนึ่งบอกว่า " การเข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันทำให้ได้รับความรู้มากมาย"

2. ผู้ป่วยมีการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ดีต่อบุคคลอื่น ในการเข้าร่วมโปรแกรมการพยาบาลองค์รวม ผู้ป่วยมีโอกาสพบ พูดคุย ทำกิจกรรมกับพยาบาล บุคลากรของโรงพยาบาล และกับเพื่อนผู้ป่วยด้วยกัน โดยเฉพาะกับเพื่อนผู้ป่วยด้วยกันทำให้ผู้ป่วยมีเพื่อนที่เข้าใจ เห็นใจกัน คอยช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พบว่าหลังจากการพบกันในวันแรกซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักกันเมื่อร่วมกิจกรรมผ่านไป ผู้ป่วยพูดคุย หยอกล้อกันอย่างสนิทสนมมากขึ้นตามลำดับ มีการดูแล ห่วงใยผู้ที่อ่อนแอกว่าตนเอง โดยพบชัดเจนจากเรื่องการหยิบอาหารมาให้เพื่อน การช่วยเหลือในการจอดรถไปรับเพื่อเดินทางมาพร้อมในผู้ป่วยที่อยู่บ้านใกล้กันและมีรถมาเอง มีผู้ป่วยรายหนึ่งมารด ทำให้อาเจียน ผู้ป่วยก็ช่วยกันดูแล ให้นอนหนุนคอก หายาตาม หาน้ำมาให้ เป็นต้น ผู้ป่วยรายหนึ่งบอกว่า "รู้สึกดีว่าในโลกนี้ยังมีคนเป็นห่วงเรา รู้สึกตัวเองมีกำลังใจขึ้นเยอะ " ผู้ป่วยอีกรายหนึ่งบอกว่า " รู้สึกผ่อนคลายที่ได้รู้จักกับเพื่อน พูดคุยกันทำให้เราแข็งแรงขึ้น"

3. ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น รู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น จากการที่ได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็น ได้ตัดสินใจในการทำกิจกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง รวมถึงการได้ทบทวนแก้ไข้ปัญหาของตนเอง เช่นจากการเล่าของผู้ป่วยรายหนึ่งบอกว่าได้กลับไปพูดคุยแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นกับภรรยา ภรรยาเข้าใจ รับฟังความคิดเห็นของเขาและให้กำลังใจทำให้เขาภูมิใจมาก

4. ผู้ป่วยเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆที่ส่งผลทำให้เกิดพฤติกรรม การดูแลตนเองที่ดี ผู้ป่วยรายหนึ่งบอกว่า "ไม่กินเหล้า เมาเบียร์ เพื่อรักษาโรคของตนเองให้หายในอนาคต" โดยผู้ป่วย 3 รายให้สัญญา กับ

ตัวเองว่าจะเลิกดื่มสุรา เบียร์หรือของมีเมาอื่นๆเพราะอยากหายและไม่อยากป่วยซ้ำ และสัปดาห์ต่อมา ผู้ป่วยทั้งสามรายมาบอกว่าเลิกดื่มสุรามา 1 สัปดาห์แล้วแล้วดีมากๆเลย ไม่มีนิโคตินแล้วก็ไม่ทะเลาะกับแม่ด้วย จะไม่กลับไปดื่มอีก

5. ผู้ป่วยรู้วิธีที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองและวิธีคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้ป่วย 1 รายบอกว่าเวลาถูกบิดาต่อว่ารู้สึกโกรธก็นึกถึงสิ่งที่เรียนรู้มา ก็เดินเลี่ยงจากบิดาและพยายามหายใจเข้าออกลึกๆจนรู้สึกอารมณ์คลายลง ผู้ป่วยอีก 2 ราย นำวิธีฝึกหายใจมาปฏิบัติช่วงก่อนนอนทำให้นอนหลับสบายขึ้น ไม่ฝันร้าย