

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้สัมพันธภาพบำบัดต่อพฤติกรรม  
การดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดย เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเอง  
ด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยายและนำเสนอ ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต  
ของผู้ป่วยโรคซึมเศร่ากลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 สรุปข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

### ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ การศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ต่อเดือน จำนวนครั้งในการพยายามฆ่าตัวตาย ประวัติการป่วยทางจิตในครอบครัว

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง		กลุ่มตัวอย่าง (n=20)	
		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	7	35
	หญิง	13	65
อายุ	20-25 ปี	4	20
	26-30 ปี	4	20
	31-35 ปี	4	20
	36-40 ปี	2	10
	41-45 ปี	6	30
	ระดับการศึกษา	ประถม	5
	มัธยม	14	60
	ปริญญาตรี	3	15
สถานภาพสมรส	โสด	7	35
	คู่	10	50
	ม่าย/หย่า/ร้าง	3	15
อาชีพ	รับจ้าง	16	80
	ค้าขาย	4	20
รายได้ต่อเดือน	5,000 – 10,000 บาท	18	90
	10,001 บาทขึ้นไป	2	10
ประวัติการพยายามฆ่าตัวตาย			
	เคย	2	10
	ไม่เคย	18	90
ประวัติการเจ็บป่วยทางจิตในครอบครัว			
	มี	3	15
	ไม่มี	17	85

จากตารางที่ 1 ลักษณะของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65 และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 41-45 ปี มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา มีสถานภาพสมรสคู่ ไม่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ไม่เคยมีประวัติการฆ่าตัวตาย และประวัติการเจ็บป่วยทางจิตของบุคคลในครอบครัว

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วย  
โรคซึมเศร้ากลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วย  
โรคซึมเศร้ารายด้านและรวมทุกด้าน ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแล ตนเองด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
ด้านการรู้จักตนเอง	36.10	3.85	ปานกลาง	27.70	3.18	ต่ำ	14.42*
ด้านการติดต่อสื่อสาร	21.30	2.59	ปานกลาง	15.90	2.84	ต่ำ	10.69*
ด้านการใช้เวลา	17.35	2.85	ปานกลาง	12.35	3.08	ต่ำ	10.05*
ด้านการเผชิญปัญหา	34.45	4.04	ปานกลาง	25.70	3.49	ต่ำ	12.12*
ด้านสนับสนุนทางสังคม	15.00	2.40	ปานกลาง	10.75	1.91	ต่ำ	8.94*
ด้านกิจกรรมทางศาสนา	29.10	3.49	ปานกลาง	22.45	3.54	ต่ำ	7.45*
ด้านการดูแลตนเองทั่วไป	28.40	3.58	ปานกลาง	20.70	3.51	ต่ำ	10.82*
รวม	181.70	18.36	ปานกลาง	135.55	16.92	ต่ำ	15.427*

\*p<.05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วย  
โรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ  
เมื่อพิจารณารายด้านค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า  
ทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยที่ภายหลังการทดลองผู้ป่วย  
โรคซึมเศร้า มีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง ดีขึ้นกว่าก่อนการ  
ทดลอง

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการรู้จักตนเองของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	SD.	ระดับ	$\bar{X}$	SD.	ระดับ	
<b>ด้านการรู้จักตนเอง</b>							
ท่านรู้สึกเสมอว่าอะไรคือสิ่ง สำคัญในชีวิต	3.20	0.52	ปานกลาง	2.90	0.64	ปานกลาง	4.87*
ท่านพิจารณาตนเองเพื่อให้ทราบ ว่าอุปนิสัยที่แท้จริงเป็นอย่างไร	2.90	0.30	ปานกลาง	2.10	0.30	ต่ำ	8.71*
ท่านสำรวจตนเองการปฏิบัติซัด แย้งกับหลักศีลธรรมที่ยึดถือหรือไม่	2.70	0.80	ปานกลาง	2.15	0.58	ต่ำ	3.77*
เมื่อพูดคุยหรือทำงานร่วมกับคนอื่น ท่านคิดถึงเหตุผลของการกระทำได้	3.00	0.72	ปานกลาง	2.35	0.58	ต่ำ	3.57*
แม้ว่าชีวิตท่านไม่เป็นไปตามความ ปรารถนา ท่านตั้งใจที่จะดำเนิน ชีวิตให้ดีขึ้น	3.30	0.65	ปานกลาง	2.65	0.67	ปานกลาง	4.33*
เมื่อท่านมีความเครียดสูง ท่านจะ ไปหาผู้อื่นที่มั่นใจว่าจะช่วยท่านได้	2.95	0.88	ปานกลาง	2.10	0.64	ต่ำ	4.67*
ท่านสำรวจความรู้สึกต่อ สถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน	2.85	0.58	ปานกลาง	2.05	0.51	ต่ำ	6.83*
เมื่อท่านทุกข์ใจ ท่านจะเล่าให้ บุคคลที่ท่านไวใจฟัง	3.15	0.81	ปานกลาง	2.15	0.81	ต่ำ	4.87*
ท่านยอมรับ แสดงท่าทีพอใจ เมื่อมี ผู้อื่นกล่าวถึงหรือชมเชยในจุดเด่น หรือความดีของท่าน	3.20	0.61	ปานกลาง	2.35	0.58	ต่ำ	5.10*
ท่านสำรวจการดำเนินชีวิตประจำ วันว่าประสบความสำเร็จในเรื่องใด	2.90	0.44	ปานกลาง	2.25	0.55	ต่ำ	3.57*
เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ จะสำรวจหา สาเหตุก่อนคิดว่าตนไร้ความ สามารถ	2.75	0.44	ปานกลาง	2.45	0.68	ต่ำ	3.83*
ท่านค้นหาจุดเด่น ข้อบกพร่อง เพื่อ ปรับปรุงแก้ไขจากประสบการณ์ เดิม	3.20	0.76	ปานกลาง	2.20	0.69	ต่ำ	4.87*

\*p&lt;.05

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการรู้จักตนเอง ทั้ง 12 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ แม้ว่าชีวิตท่านไม่เป็นไปตามความปรารถนา ท่านตั้งใจที่จะ ดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น ( $\bar{X} = 3.30$  แสดงถึงการพัฒนาในด้านการรู้จักตนเองซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด คือ ท่านสำรวจตนเองการปฏิบัติขัดแย้งกับหลักศีลธรรมที่ยึดถือหรือไม่ ( $\bar{X} = 2.70$  ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
<b>ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ</b>							
ระหว่างการพูดคุย ท่านจะตรวจสอบว่าทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจตรงกัน	2.95	0.51	ปานกลาง	2.25	0.55	ต่ำ	5.48*
ก่อนการพูดคุย ท่านคิดถึงความรู้สึกของผู้ที่ท่านจะพูดคุยด้วย	3.05	0.51	ปานกลาง	2.50	0.68	ต่ำ	3.24*
เมื่อมีการขัดแย้งเกิดขึ้น ท่านจะชี้แจงถึงเหตุผลและความรู้สึกของท่าน	3.30	0.65	ปานกลาง	2.25	0.63	ต่ำ	5.68*
ท่านจะพยายามอธิบายสิ่งที่ท่านต้องการให้ผู้อื่นฟังจนเข้าใจ	3.05	0.68	ปานกลาง	2.25	0.55	ต่ำ	5.14*
ในการพูดคุยท่านคิดถึงความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้อื่น	2.60	0.68	ปานกลาง	2.00	0.32	ต่ำ	3.55*
ในการพูดคุย ท่านให้ความสนใจกับคำพูด สีหน้า และท่าทางของผู้ที่ท่านพูดคุยด้วย	3.30	0.57	ปานกลาง	2.24	0.68	ต่ำ	6.28*
ท่านบอกผู้อื่นให้ทราบว่าคุณรู้สึกอย่างไร	3.05	0.60	ปานกลาง	2.25	0.78	ต่ำ	5.81*

\*p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ทั้ง 7 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ เมื่อมีการขัดแย้งเกิดขึ้น ท่านจะชี้แจงถึงเหตุผลและความรู้สึกของท่านและในการพูดคุย ท่านให้ความสนใจกับคำพูด สีหน้า และท่าทางของผู้ที่ท่านพูดคุยด้วย (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ  $\bar{X} = 3.30$  ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับปานกลาง) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด คือ ในการพูดคุยท่านคิดถึงความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้อื่น ( $\bar{X} = 2.60$  ซึ่งคะแนนอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
<b>การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์</b>							
ท่านคิดวางแผนการทำงานของท่านไว้ล่วงหน้า	2.90	0.64	ปานกลาง	2.20	0.52	ต่ำ	4.76*
ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในแต่ละวันทำกิจกรรมที่ท่านต้องการหรือตั้งใจไว้	3.00	0.56	ปานกลาง	2.30	0.73	ต่ำ	4.76*
ท่านมีแผนการทำกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนๆ	2.65	0.98	ปานกลาง	1.60	0.94	ต่ำ	4.70*
ท่านชักชวนให้ครอบครัวและเพื่อนทำกิจกรรมที่ท่านชอบหรือพอใจ	2.50	0.88	ปานกลาง	1.50	0.82	ต่ำ	5.21*
ท่านหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มที่พูดคุยกันอย่างสนุกครั้งคราวเต็มไปด้วยเรื่องขบขันเพราะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์	3.30	0.65	ปานกลาง	2.60	0.75	ปานกลาง	4.27*
ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้ท่านมีความสุขและพอใจด้วยตัวท่านเอง	3.00	0.56	ปานกลาง	2.15	0.58	ต่ำ	7.76*

\* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ทั้ง 6 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ ท่านหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่มที่พูดคุยกันอย่างสนุกครั้งคราวเต็มไปด้วยเรื่องขบขัน เพราะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ( $\bar{X} = 3.30$  แสดงถึงพัฒนาการด้านการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ด้วยการเข้ากลุ่มที่พูดคุยกันอย่างสนุกครั้งคราวเต็มไป ด้วยเรื่องขบขัน ส่งผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด คือ ท่านชักชวนให้ครอบครัวและเพื่อนทำกิจกรรมที่ท่านชอบหรือพอใจ ( $\bar{X} = 2.50$  ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
<b>การเผชิญปัญหาที่เหมาะสม</b>							
ท่านสนใจศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่ อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต	2.85	0.67	ปานกลาง	2.05	0.51	ต่ำ	5.81*
เมื่อท่านเผชิญปัญหาท่านเริ่มต้นที่ การพิจารณาปัญหาที่เผชิญอยู่ว่า คืออะไร	3.15	0.48	ปานกลาง	2.35	0.58	ต่ำ	5.14*
ก่อนที่จะแก้ปัญหา ท่านจะ พิจารณาว่าความทุกข์ใจนั้นเกิด จากอะไร	3.25	0.63	ปานกลาง	2.35	0.58	ต่ำ	5.60*
ท่านแก้ปัญหา โดยพิจารณาถึงผล ดีและผลเสียของวิธีการแก้ปัญหา	3.20	0.52	ปานกลาง	2.35	0.48	ต่ำ	6.47*
ท่านพยายามศึกษาหาวิธีแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาที่ละปัญหา	3.20	0.52	ปานกลาง	2.30	0.47	ต่ำ	6.28*
ท่านพยายามใช้วิธีแก้ปัญหาลาย วิธี จนกระทั่งปัญหาคลีคลายไปได้	3.20	0.61	ปานกลาง	2.30	0.57	ต่ำ	5.60*
เมื่อเหตุการณ์ร้ายในชีวิตผ่านไป ท่าน รู้ว่าทำอย่างไรให้คลีคลาย	3.20	0.61	ปานกลาง	2.45	0.68	ต่ำ	6.09*
ท่านทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน ชีวิตว่ามีผลกระทบตนเอง และ ครอบครัว	3.20	0.52	ปานกลาง	2.40	0.68	ต่ำ	5.14*
ท่านคิดว่าการขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่นเป็นครั้งคราวมิใช่เรื่องที่ น่าอับอาย	3.00	0.56	ปานกลาง	2.35	0.68	ต่ำ	5.94*
ท่านพิจารณาว่า ต้องเปลี่ยนแปลง ตนเองจึงจะเผชิญกับปัญหาในชีวิต	3.25	0.44	ปานกลาง	2.50	0.78	ปานกลาง	5.25*
ท่านหาความพอใจ แทนการหมก มุ่นกับความรู้สึกต่อสิ่งที่สูญเสีย	2.95	0.51	ปานกลาง	2.30	0.57	ต่ำ	4.95*

\*p<.05



จากตารางที่ 6 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมทั้ง 11 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ ก่อนที่จะแก้ปัญหา ท่านจะพิจารณาว่าความทุกข์ใจนั้นเกิดจากอะไร และท่านพิจารณาว่าต้องเปลี่ยนแปลงตนเองจึงจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตได้ (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ  $\bar{X} = 3.25$  ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาในด้านการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยอยู่ระดับปานกลาง) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด คือ ท่านสนใจศึกษาการเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นในแต่ละช่วงของชีวิต ( $\bar{X} = 2.85$  ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
<b>ด้านการสนับสนุนทางสังคม</b>							
ท่านพยายามสร้างสัมพันธภาพกับ เพื่อนทั้งหญิงและชาย	3.15	0.67	ปานกลาง	2.40	0.75	ต่ำ	4.67*
ท่านติดต่อกับเพื่อนสนิทในกลุ่มอย่าง สม่ำเสมอ	2.90	0.71	ปานกลาง	2.15	0.74	ต่ำ	4.68*
ท่านแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมโดยมุ่งหวังว่าจะได้พบ เพื่อนใหม่และกระชับความสัมพันธ์ กับเพื่อนเก่า	2.85	0.67	ปานกลาง	2.00	0.32	ต่ำ	5.66*
ท่านช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น เมื่อท่านทราบว่าเพื่อนหรือบุคคลนั้น ต้องการ	3.15	0.74	ปานกลาง	2.15	0.58	ต่ำ	6.89*
ท่านศึกษาหาข้อมูลว่ามีกลุ่มบุคคล หรือหน่วยงานใดในชุมชนที่สามารถ สนับสนุนหรือช่วยเหลือท่านได้ใน ยามที่ท่านเดือดร้อน	2.95	0.51	ปานกลาง	2.05	0.51	ต่ำ	5.60*

\*p<.05

จากตารางที่ 7 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการสนับสนุนทางสังคม ทั้ง 5 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ ท่านพยายามสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งหญิงและชายและท่านช่วยเหลือเพื่อนหรือบุคคลอื่น เมื่อท่านทราบว่าเพื่อนหรือบุคคลนั้นต้องการ (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ  $\bar{X} = 3.15$  ซึ่งแสดงถึงการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยอยู่ระดับปานกลาง) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุดคือท่านแบ่งเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยมุ่งหวังว่าจะได้พบเพื่อนใหม่และกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อนเก่า ( $\bar{X} = 2.85$  ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ  
ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
<b>การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา</b>							
ท่านพยายามหลีกเลี่ยงดื่มสุราหรือ สิ่งเสพติดต่างๆ เพราะผิดศีลธรรม	3.15	0.45	ปานกลาง	2.75	0.52	ปานกลาง	4.48*
เมื่อผู้อื่นทำให้ท่านเจ็บใจ เสียใจ	3.15	0.80	ปานกลาง	2.50	0.75	ปานกลาง	3.90*
ท่านพยายามไม่ได้ตอบและให้อภัย							
ท่านสามารถชนะใจตนเอง ละเว้น การกระทำในสิ่งที่ขัดต่อศีลธรรม	2.90	0.74	ปานกลาง	2.65	0.82	ปานกลาง	4.67*
ท่านบริจาคเงิน ทรัพย์สิน สิ่งของให้ บุคคล วัดด้วยเจตนาเสียสละ	2.80	0.44	ปานกลาง	2.35	0.67	ต่ำ	5.87*
เมื่อพบผู้ที่เดือดร้อนไม่ว่าเรื่องใด	2.85	0.76	ปานกลาง	2.25	0.74	ต่ำ	4.48*
ท่านพยายามคิดหาทางช่วยเหลือ							
ท่านเห็นใจกับผู้ที่ได้รับความเดือด ร้อน ดีใจกับผู้ที่ประสบความสำเร็จ	3.10	0.67	ปานกลาง	2.45	0.55	ต่ำ	5.60*
ท่านสวดภาวนาหรือแผ่เมตตาให้ ผู้อื่น	2.75	0.64	ปานกลาง	1.90	0.68	ต่ำ	4.46*
ท่านฟังเทศน์ การบรรยายธรรม หรือฟังคำสอนทางศาสนาใน โอกาสต่างๆ	2.75	0.71	ปานกลาง	1.60	0.44	ต่ำ	5.87*
ท่านปรับปรุงความบกพร่องต่างๆ ที่มีผลกระทบให้จิตใจไม่สงบ	2.85	0.78	ปานกลาง	2.10	0.59	ต่ำ	4.68*
ท่านจะทำได้หรือปฏิบัติกิจ กรรมที่มุ่งให้จิตใจสงบ ทั้งในยาม ปกติหรือเวลาที่ท่านมีความทุกข์ใจ	2.80	0.48	ปานกลาง	1.90	0.55	ต่ำ	5.60*

\*p&lt;.05

จากตารางที่ 8 พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาทั้ง 10 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ ท่านพยายามหลีกเลี่ยงดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดต่างๆ เพราะผิดศีลธรรมและเมื่อผู้อื่นทำให้ท่านเจ็บใจ เสียใจท่านพยายามไม่ได้ตอบ และให้อภัย (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ  $\bar{X} = 3.15$  ซึ่งแสดงถึงการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ของผู้ป่วยอยู่ระดับปานกลาง) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุดคือ ท่านสวดภาวนาหรือแผ่เมตตาให้ผู้อื่น และท่านฟังเทศน์ การบรรยายธรรม หรือฟังคำสอนทางศาสนาในโอกาสต่างๆ (มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากันคือ  $\bar{X} = 2.75$  ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ก่อนและหลังการศึกษา

พฤติกรรมการดูแลตนเอง ด้านสุขภาพจิต	หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			t
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
<b>ด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป</b>							
เมื่อท่านทุกขใจท่าน หาเวลาเพื่อ ผ่อนคลาย โดยหายใจลึกๆช้าๆ	2.90	0.91	ปานกลาง	2.05	0.82	ต่ำ	5.10*
เมื่อท่านวิตกกังวล ท่านมีวิธีที่จะ ช่วยให้สบายใจขึ้นได้ด้วยตัวเอง	3.10	0.64	ปานกลาง	2.25	0.63	ต่ำ	5.10*
ท่านสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา เพื่อคลาย เครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน	3.75	0.63	ดี	2.65	0.74	ปานกลาง	4.68*
ท่านพยายามรับประทานอาหารให้ ครบตามความต้องการของร่างกาย และเป็นเวลา	3.30	0.65	ปานกลาง	2.60	0.82	ปานกลาง	4.76*
ท่านดูแลให้ร่างกายได้รับน้ำ และ อากาศบริสุทธิ์อย่างเพียงพอ	3.40	0.68	ปานกลาง	2.45	0.60	ต่ำ	6.19*
ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย วันละอย่างน้อย 20 นาที	2.70	0.80	ปานกลาง	1.40	0.75	ต่ำ	7.25*
ท่านพยายามพักผ่อนนอนหลับจน เพียงพอ	3.25	0.44	ปานกลาง	2.10	0.40	ต่ำ	6.51*
ท่านแสวงหาเวลาส่วนตัวเพื่อทำกิจ กรรมที่ท่านพอใจ	3.00	0.64	ปานกลาง	2.00	0.64	ต่ำ	5.21*
ในการทำกิจวัตรประจำวัน ท่าน คำนึงถึงอันตรายต่อท่านหรือผู้อื่น	3.00	0.45	ปานกลาง	2.20	0.52	ต่ำ	5.14*

\*p<.05

จากตารางที่ 9 พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายข้อ ด้านการดูแลตนเอง โดยทั่วไป ทั้ง 9 ข้อ ก่อนและหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 โดยมีคะแนนหลังการใช้สัมพันธภาพบำบัดสูงกว่า และเมื่อพิจารณาข้อที่มีคะแนนเฉลี่ย สูงสุด หลังการใช้สัมพันธภาพบำบัด คือ ท่านสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเพื่อให้คลายความเครียดที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน ( $\bar{X} = 3.75$  ซึ่งแสดงว่าผู้ป่วยไม่ใช้วิธีสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเพื่อคลายเครียด มี พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับดี) ส่วนข้อที่มีคะแนนต่ำสุด คือ ท่านใช้เวลาใน

การออกกำลังกาย วันละอย่างน้อย 20 นาที ( $\bar{X}=2.70$  ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ของพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระดับปานกลาง)

### ตอนที่ 3 สรุปข้อมูลเพิ่มเติมที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

การใช้สัมพันธภาพบำบัดในการศึกษาครั้งนี้ นอกจากจะส่งผลให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นแล้ว หลังเสร็จสิ้นการศึกษา ผู้ศึกษาได้เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยพูดถึงความคิดเห็น ความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าโครงการและประโยชน์ที่ผู้ป่วยคิดว่าได้รับจากการเข้าร่วมการศึกษา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ป่วยได้ระบายเรื่องที่เป็นความทุกข์ จากการบอกเล่าของผู้ป่วย บอกว่าได้ระบายสิ่งที่เป็นทุกข์ออกมา ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น
2. ช่วยให้ผู้ป่วยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลภายในครอบครัว เพื่อนบ้าน และเพื่อนร่วมงาน ทำให้ผู้ป่วยมีบุคคลที่เข้าใจ เห็นใจ คอยช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกันมากขึ้น รวมทั้งได้รับคำแนะนำ ความรู้เพิ่มเติม และเกิดความมั่นใจในสิ่งที่ตนเองคิดจะปฏิบัติ
3. ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญที่สุดที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนเองให้สำเร็จได้ จากการบอกเล่าของผู้ป่วยที่พูดว่าจะแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพราะมีวิธีการแก้ปัญหาคำแนะนำที่เข้าใจในปัญหาของตนเองแล้ว
4. ผู้ป่วยได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคซึมเศร้า ทำให้เข้าใจมากขึ้นกว่าเดิม และยังสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของแต่ละคนได้ เช่น การออกกำลังกาย การไปพักผ่อนกับครอบครัว และยังได้ให้ความรู้กับญาติหรือผู้ร่วมงานตามโอกาสอีกด้วย