

บทที่ 5

บทสรุป

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์ สรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
2. ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า
3. สมมุติฐานการศึกษาค้นคว้า
4. วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า
5. สรุปผลการศึกษาค้นคว้า
6. การอภิปรายผล
7. ข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ก่อนและหลังการทดลอง

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทำให้ได้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและเป็นแนวทางในการลดความเครียดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน รวมถึงยังเป็นแนวทางสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเบาหวาน อีกทั้งยังสามารถนำไปปรับใช้และพัฒนาในผู้ป่วยโรคต่างๆ อีกด้วย

สมมุติฐานการศึกษาค้นคว้า

ผู้ป่วยโรคเบาหวานภายหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเครียดลดลง

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวาน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 160 mg% ขึ้นไป และมารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ 160 mg% ขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ลักษณะโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆจำนวน 10 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1	ปฐมนิเทศ
กิจกรรมที่ 2	รู้จัก รู้จริงกับโรคเบาหวาน
กิจกรรมที่ 3	กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน
กิจกรรมที่ 4	รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน
กิจกรรมที่ 5	ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน
กิจกรรมที่ 6	เรื่องแผล เรื่องเล็ก
กิจกรรมที่ 7	เข้าใจและยอมรับตนเอง
กิจกรรมที่ 8	ปรับความคิด ชีวิตมีความสุข
กิจกรรมที่ 9	คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อ สู้โรค
กิจกรรมที่ 10	ปิดกลุ่มและประเมินผล

2. แบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ลักษณะแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ มากที่สุด ค่อนข้างมาก มีบ้าง ไม่มีเลย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาค้นคว้าได้ทำการทดลองและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยได้ติดต่อขอความร่วมมือโดยทำหนังสือของความอนุเคราะห์ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลไปยัง ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์ จากนั้นได้ทำการทดลองจนเสร็จสิ้นตามขั้นตอน รวมเวลา 10 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนจากแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานเป็นคะแนนรวมทั้งฉบับ
2. เปรียบเทียบความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ค่าทดสอบที (t-test) แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent Sample)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปผลได้ดังต่อไปนี้ ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเครียดลดลงหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน พบว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ทำให้ความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานลดลงหลังจากเข้ากลุ่ม ซึ่งเป็นผลมาจาก กลุ่มทดลองได้รับความรู้ความเข้าใจ มีการร่วมแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์รวมถึงความรู้ในการดูแลตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร การรับประทานยา การปรับความคิด การยอมรับตนเอง แล้วนำความรู้ต่างๆที่ได้จากการเข้ากลุ่มมาปรับความคิด และความสามารถในการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคเบาหวาน โดยในครั้งนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าได้จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมด 10 กิจกรรม ซึ่งได้มีการสังเกตและการประเมินผู้เข้ากลุ่มทุกครั้ง ซึ่งสามารถสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ พบว่ากลุ่มทดลองตั้งใจและสนใจฟังในสิ่งที่ผู้ศึกษาค้นคว้าได้อธิบายข้อตกลง ระเบียบ กฎ ของการเข้ากลุ่ม และให้ทำแบบวัดความเครียด พบว่าสมาชิกบางคนไม่สามารถเขียนหนังสือได้ และส่วนใหญ่ไม่สามารถอ่านแบบวัดความเครียดได้ เนื่องจากสายตาไม่ดี ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงแก้ปัญหาโดย อ่านคำถามให้กลุ่มฟังทีละข้อ และเมื่อกลุ่มมีข้อสงสัยก็ซักถาม และตอบข้อสงสัยได้ทันที ในกรณีสมาชิกบางคนเขียนหนังสือไม่ได้ จึงมีญาติหรือหลานมาร่วมด้วย และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากกลุ่มและญาติ ซึ่งผู้ศึกษาค้นคว้าได้ให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัว และทำความรู้จักกันตามโปรแกรม ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี เนื่องจากกลุ่มทดลองเป็นคนในเขตพื้นที่เดียวกัน ส่วนใหญ่จะรู้จักกันอยู่แล้ว จึงสามารถพูดคุยเรื่องความเครียดจากการเป็นโรคเบาหวานได้ แต่สถานที่ทำกลุ่มเป็นหอประชุมในหมู่บ้าน จึงควบคุมตัวแปรได้ยาก เช่น เสียงดัง หรือชาวบ้านละแวกนั้นสนใจมาดูการทำกลุ่ม อีกทั้งกลุ่มผู้ป่วยแต่ละคนมีหลายโรค เช่น บางคนเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2 รู้ลึก รู้จริงกับโรคเบาหวาน พบว่า สมาชิกกลุ่มสนุกสนานกับการทำกิจกรรม โดยเฉพาะการวาดเพื่อผ่อนคลาย เพราะรู้สึกผ่อนคลายมาก ส่วนการเขียนความรู้เรื่องโรคเบาหวาน เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีปัญหาเรื่องการเขียน และสายตามองไม่ชัด ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงให้สมาชิกพูดถึงความรู้ที่ได้ และเขียนให้แทน โดยสรุปแล้วสมาชิกสามารถอภิปรายความรู้เบื้องต้นได้พอสมควร ส่วนใหญ่จะช่วยกันตอบจนครอบคลุมเนื้อหาที่ให้อ่าน

กิจกรรมที่ 3 กินได้ สบายใจ สไตล์เบาหวาน พบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยสมาชิกทุกคนได้เขียนรายการอาหารมาส่ง และเขียนตามความเป็นจริง ก่อนที่จะทำกิจกรรม ทุกคนต่างซักถามกันว่า แต่ละคนรับประทานอะไรมาบ้าง ซึ่งบางคนเขียนไม่ได้ ก็มีญาติเขียนมาให้แทน เมื่อถึงเวลาเข้ากลุ่ม และร่วมกันอภิปราย ต่างช่วยกันอภิปรายอย่างสนุกสนาน ซึ่งจะเห็นได้ว่ารายการอาหารจะคล้ายคลึงกัน เช่น ปลาเกลือ ไข่ แกงส้ม ข้าว เป็นต้น และเมื่อผู้ทดลองสอดแทรกความรู้เรื่องการรับประทานอาหารสำหรับโรคเบาหวาน ก็ได้รับความสนใจและกระตือรือร้นฟังกันเป็นอย่างดี และสมาชิกยังอภิปรายถึงสมุนไพรต่างๆ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งได้แบ่งปันความรู้กันเป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 4 รอบรู้ สู้ได้ กับยาเบาหวาน พบว่า สมาชิกร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นได้ดี แต่ผู้ทดลองต้องอ่านกรณีตัวอย่างให้ฟังหลายครั้ง เนื่องจากสมาชิกส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ยิน และต้องกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเนื่องจากกรณีตัวอย่างมีคำตอบค่อนข้างกว้าง ผู้ศึกษาค้นคว้าจึงต้องกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายบ่อยขึ้น อีกทั้งผู้ศึกษาค้นคว้ายังนัดสมาชิกให้นำยา

ของแต่ละคนมาอภิปรายร่วมกัน ที่สำคัญมีสมาชิกที่ต้องใช้ยาฉีดให้การรักษาโรคเบาหวาน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสนใจและกระตือรือร้นในการอภิปรายยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 5 ไม่กลัว เจ้าตัวโรคแทรกซ้อน พบว่า สมาชิกสามารถเขียนได้ว่าอวัยวะใดบ้างที่เกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้ แต่ยังไม่ครอบคลุมทั้งหมด ซึ่งส่วนใหญ่สมาชิก จะตอบได้แค่ที่ได้ยินบ่อยครั้ง เช่น ตาบอด แผลที่เท้า เป็นต้น ส่วนภาวะแทรกซ้อนอื่นยังตอบไม่ค่อยครอบคลุมนัก แต่สมาชิกก็พยายามช่วยกันตอบอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้ศึกษาค้นคว้าจะช่วยกระตุ้นและแนะนำเป็นระยะให้สมาชิกเห็นแนวทางได้ชัดเจนมากขึ้น

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง แผล เรื่องเล็ก พบว่า สมาชิกได้สำรวจทำตนเองและเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆด้วยอีกทั้งยังดูเรื่องการตัดเล็บเท้า มีทั้งตัดเล็บแบบถูกและไม่ถูกต้อง สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายและได้แลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลเท้าของตนแต่ยังไม่ครอบคลุม ผู้ทดลองได้ให้ความรู้เพิ่มเติมหลายอย่างและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม ส่วนในเรื่องการบริหารเท้า 10 ท่า สมาชิกกระตือรือร้นและตั้งใจในการฝึก และทำอย่างสนุกสนาน แต่ต้องบริหารอย่างค่อยเป็นค่อยไป เนื่องจาก สมาชิกส่วนใหญ่มีอายุมาก

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง เข้าใจและยอมรับตนเอง พบว่า สมาชิกได้ผ่อนคลาย และได้อภิปรายถึงความทุกข์ของตน ทั้งความไม่สบายใจของตนจากการป่วยเป็นโรคเบาหวาน แต่สมาชิกบางคนก็ได้พูดถึงความไม่สบายใจของตนในเรื่องอื่นๆด้วย

กิจกรรมที่ 8 ปรับความคิด ชีวิตมีความสุข พบว่า สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมและชอบที่จะทำสมาธิและมีการอภิปรายกันว่า แต่ละคนทำสมาธิในชีวิตประจำวันเป็นประจำอยู่แล้ว รวมถึงใช้การทำสมาธิเมื่อมีความทุกข์หรือความไม่สบายใจด้วย รวมทั้งยังไปทำบุญไหว้พระบ่อย จึงทำบ่อยด้วย และในการอภิปรายกรณีศึกษา เรื่องชีวิตนี้มีแต่โชคร้าย พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่คิดว่าช่วยเหลือตนเองนั้นแหละดีที่สุด และบอกว่าจะไม่ปล่อยให้แผลเป็นมากจนต้องตัดเท้า ซึ่งตอนนี้สมาชิกบางคน บางครั้งญาติต้องไปทำงานไม่มีเวลาพาไปก็จ้างรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างไปหาหมอ

กิจกรรมที่ 9 คลายเครียด คลายกล้ามเนื้อ ผู้โรค พบว่า สมาชิกร่วมมือทำกิจกรรมอย่างดี สมาชิกบางคนเคยฝึกการหายใจมาบ้างแล้ว สมาชิกต่างสนุกสนานกับการฝึกการหายใจ เพราะสมาชิกบอกว่าทำง่าย เหมือนการทำสมาธิ ซึ่งเคยทำมาแล้ว ส่วนกิจกรรมนวดคลายเครียด ผู้ศึกษาค้นคว้าสังเกตว่าสมาชิกกระตือรือร้น และสนุกสนานในการทำกิจกรรมตลอด ยิ่งในช่วงที่ให้สมาธิ นวดต้นคอ และไหล่ให้กัน ยิ่งสนุกสนานและถูกใจสมาชิกมากสมาชิกบางคนอยากให้มีกิจกรรมการนวดบ่อยๆ เพราะรู้สึกสบายตัวดี

กิจกรรมที่ 10 ปิดกลุ่มและประเมินผล พบว่า สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกที่ได้ร่วมการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกบางคนก็บ่นเสียดายเนื่องจากมาเข้ากลุ่มไม่ครบ รวมทั้งผู้ศึกษาค้นคว้ายังขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่มาเข้าร่วมในการทำกิจกรรมที่ผ่านมา รวมถึงตั้งใจในการร่วมอภิปรายในหัวข้อต่างๆอย่างดี ซึ่งบางครั้งสมาชิกบางคนเจ็บป่วยก็ยังมาเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งทำให้ผู้ศึกษาค้นคว้ารู้สึกมีกำลังใจในการทำกิจกรรมต่อไป และในการทำแบบวัดความเครียด ผู้ศึกษาค้นคว้าได้อธิบายขั้นตอนการทำ รวมทั้งได้อ่านข้อคำถามที่ละข้อให้สมาชิกทำ ส่วนสมาชิกบางคนที่มีปัญหาด้านสายตา ก็มีญาติมาช่วยทำด้วย เมื่อสมาชิกทุกคนทำแบบวัดเสร็จ สมาชิกและผู้ศึกษาค้นคว้าจึงถ่ายรูปร่วมกัน และกล่าวปิดกลุ่ม

จากการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 10 กิจกรรมทำให้กลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวานมีความเครียดลดลง ดังจะเห็นได้ว่า โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย ส่งผลกระทบอวัยวะหลายระบบและอาจส่งผลให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวายเรื้อรัง แผลเรื้อรัง เนื่องจากการรับรู้ของประชาชนส่วนใหญ่ต่อความรุนแรงของโรคอย่างชัดเจน ต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต การปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงโรคแทรกซ้อนที่มีทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งผลดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลในจิตใจ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความสัมพันธ์กันก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน และภายใต้บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้ตนกังวลใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาแสดงบทบาทผู้นำกลุ่ม มีหน้าที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถเลือกทางออกแก้ไขความขัดแย้งภายในจิตใจตนได้ (พนม ลิมอารีย์, 2542, หน้า 6) จากการทำวิจัยเห็นว่า การช่วยเหลือกันในกลุ่มเช่นการให้กำลังใจ การแนะนำแนวทางที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ สามารถมีทางเลือกมากขึ้น นอกจากนั้นยังเกิดแรงจูงใจที่ได้จากสมาชิกในกลุ่มอีกด้วย ทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานลดความเครียดและความวิตกกังวล รวมทั้งพยายามหาทางที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วิลาวดี ผลพลอย (2538,121) กล่าวว่า การใช้กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้ป่วยให้เกิดการเรียนรู้ และแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ซึ่งกันและกัน ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยชิ้นอื่นๆ คือ เข็มเดือน ทองจ๋าม (2546, บทคัดย่อ) พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพัฒนาการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานระยะเริ่มแรกได้ซึ่งเห็นได้จากผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการหลัง

การให้คำปรึกษามีแนวโน้มลดลงทุกรายการที่ส่งตรวจ ดังนั้นควรนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีเผชิญความจริงไปดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ และยังคงคล้อง กับงานวิจัยของ ภัทรพงศ์ สุขมาลี (2550, บทคัดย่อ) พบว่า หลังการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบเกสตัลท์ ผู้ปกครองเด็กออทิสติกในกลุ่มทดลองมีความเครียดในระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ.05

จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถ ลดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานได้ เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้ คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม และนำความรู้ และ ประสบการณ์ที่ได้จากการให้การรักษาภายในกลุ่มไปปรับปรุงแก้ไขตนเอง สามารถปรับตัว สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ดี เหมาะสมที่จำไปใช้กับผู้ป่วยโรคอื่นๆ แต่ใน การทำกิจกรรมควรคำนึงถึงบรรยากาศกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม รวมถึงขั้นตอนและระยะเวลา ในการทำกิจกรรม และผู้จัดกิจกรรมควรเตรียมความพร้อมและความรู้เรื่องที่จะจัดเป็นอย่างดี เพื่อจะ ช่วยให้ผู้กลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้กับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิต สูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น
2. ควรมีการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน เพื่อประเมิน ประสิทธิภาพและความคงทนของกิจกรรม
3. ควรปรับปรุงแบบวัดความเครียดของผู้ป่วยโรคเบาหวานให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
4. ควรจะมีการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานสำหรับญาติ