

บทที่ 5

อภิปรายและสรุปผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาในกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และมีระดับความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปได้จำนวน 16 คนแล้วแบ่งกลุ่มโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่ม ๆ ละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบวัดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุไปทดลองใช้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุพบว่าได้ข้อคำถามจำนวน 21 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.32-0.67 และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยประสานงานกับจิตแพทย์และเจ้าหน้าที่ในแผนกพฤติกรรมสุขภาพ กองอาชีวอนามัย โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ ผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบวัดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจำนวน 13 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมของชมรมตามปกติ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลในผู้สูงอายุกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผลสองสัปดาห์หลังการทดลอง ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ 17 ตุลาคม 2549 ถึง วันที่ 12 ธันวาคม 2549

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปมาตรฐานทางสถิติโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated – Measure Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within Subjects Variable) คะแนนระดับความวิตกกังวลในผู้สูงอายุระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง และวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนระดับความวิตกกังวลในผู้สูงอายุด้วยวิธี Tukey' s HSD (Honestly Significane Difference)

การวิจัยครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุก่อนการทดลอง
3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุก่อนการทดลอง
4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อความว่าเหว คือ ก่อนการทดลองกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับความว่าเหวในระดับสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยความว่าเหวใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มผู้สูงอายุก่อนการทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและกลุ่มผู้สูงอายุก่อนการทดลองที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบเผชิญความจริงมีระดับความว้าเหว่ลดลงแตกต่างกันจากก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งนี้เพราะความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของบุคคล เมื่อผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทดลองกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจ สามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติได้ ส่งผลให้ความว้าเหว่ลดลงในระยะหลังการทดลอง และผลนั้นยังคงอยู่ต่อไปในระยะติดตามผล

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยเน้นถึงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการของผู้รับคำปรึกษาได้แก่ ความต้องการการอยู่รอด, ความต้องการความรักและการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง, ความต้องการอำนาจ, ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน พิจารณาพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งการยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเป็นผู้ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง มีวิธีการกำหนดทิศทางชีวิตตน ไม่สนใจว่าอะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิตตนหรือตนได้ทำอะไรบ้างในอดีต มีวิธีการประเมินตนเอง มีการวางแผนในอนาคตและปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เกิดการเรียนรู้พิจารณาปัญหาและผลเสียจากพฤติกรรมที่ผ่านมา พิจารณาถึงความต้องการโดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มช่วยให้เข้าใจ และเกิดการยอมรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกตนเอง มีวิธีการและใช้เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ พร้อมทั้งจะแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และการที่กลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ทำให้กลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความร่วมมือร่วมใจที่จะแก้ปัญหาทำให้กลุ่มมีการทำสัญญาร่วมกันช่วยกันวางแผนแก้ปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างถูกต้องและเหมาะสมและมุ่งที่จะปฏิบัติตามแผนและยึดมั่นในสัญญาที่ให้ไว้กับกลุ่มและทำให้กลุ่มพึงพอใจกับสัมพันธภาพมากขึ้น ซึ่งกลาสเซอร์เสนอว่า โดยพื้นฐานแล้วปัญหาเกือบทั้งหมดของผู้รับคำปรึกษา คือความไม่พึงพอใจกับสัมพันธภาพในปัจจุบันหรือไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้เท่าที่ควร (Corey, 2004) และความว้าเหว่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของบุคคล บุคคลอาจคิดไปเองโดยบุคคลรู้สึกไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่มีอยู่ (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, 2541)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมุ่งเน้นพฤติกรรมปัจจุบันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นของกลุ่มที่มีการยอมรับและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง โดยผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการด้วยตนเองที่มีการประเมินตนเองอย่างมีระบบและสมเหตุสมผล ซึ่งสอดคล้องกับตะวัน แวงโสธรณ์ (2544, หน้า 99-101) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ

ความจริงกับการร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้มีโอกาสสำรวจและประเมินตนเองอย่างแท้จริง ในบรรยากาศของกลุ่มที่เป็นมิตร มีความรู้สึกอบอุ่นใจและปลอดภัย ตลอดจนมีการยอมรับซึ่งกัน และกันภายในกลุ่ม จากนั้นมีการวางแผนเป้าหมายการพัฒนาความรับผิดชอบของตนเองอย่างชัดเจน และมีการวางแผน

สรุปได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้เรียนรู้ปัญหา ของตนเอง พิจารณาถึงความต้องการของตนเองและพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ ดีขึ้น ประเมินผลกระทบของการกระทำเพื่อตัดสินใจการกระทำ และมีการวางแผนแก้ไขปัญหาใน การปรับเปลี่ยน นั่นคือผู้สูงอายุได้พิจารณาความต้องการของตนเอง มีการวางแผนเพื่อ เปลี่ยนแปลงตนเอง ตลอดจนหาทางเลือกใหม่และรูปแบบพฤติกรรมใหม่ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ให้บรรลุตามสิ่งที่หวังทำให้ผู้สูงอายุมีความไว้วางใจลดลง แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองมี ปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาการทดลอง

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความไว้วางใจในระยะหลัง การทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มี ความไว้วางใจต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้คงเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้รับ โปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ รวม 13 ครั้ง ช่วยให้ กลุ่มเกิดการเรียนรู้ได้รับประสบการณ์ ซึ่งการพบกลุ่มและกระแสมกลุ่มช่วยให้มีการแลกเปลี่ยน ความคิดความรู้สึกรวมถึงความต้องการ มีการใช้เทคนิคการเรียนรู้และพิจารณาเหตุผลตามความ เป็นจริงอย่างเป็นกระบวนการทำให้การปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหา ปัญหาที่แท้จริง กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกัน ตั้งเป้าหมายของกลุ่ม (Corey, 2004) และช่วยกันหาวิธีแก้ไข โดยร่วมกันวางแผนที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งหลังการทดลองทุกครั้งจะมีการประเมินซึ่งจะช่วยสนับสนุน การตัดสินใจใหม่ ๆ เป็นผลให้มีการยอมรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า การให้สัญญา กับกลุ่มเป็นการให้สัญญาและส่งเสริมให้สมาชิกมีเป้าหมายชัดเจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม ใหม่

ความไว้วางใจเป็นผลมาจากการประสบความล้มเหลวในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการความไว้วางใจทำได้โดยการที่บุคคลนั้นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วย

ความจริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และลดความคับข้องใจ (วัชร ทรัพย์มี, 2546)

สรุปได้ว่า ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง มีความไว้ใจในระหว่างหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ผู้สูงอายุที่มีความไว้ใจสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองและมีวิธีการกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีการสำรวจว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิตหรือทำอะไรบ้างในอดีต จะต้องดำเนินชีวิตต่อไป เลือกรับการดำเนินชีวิตในอนาคต รับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกทำ เน้นการกระทำในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมและสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ต่อไป

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความไว้ใจในระหว่างติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความไว้ใจในผู้สูงอายุได้ กล่าวคือ กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมุ่งเน้นปัญหาในปัจจุบัน มีการวางแผนในการแก้ไขปัญห และสร้างสัญญากับตนเองให้มีการปรับตัวกับผู้อื่นที่ดีขึ้นโดยเน้นให้มีการสร้างความยอมรับตัวเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างความนับถือตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับคนอื่นด้วยความอ่อนโยน ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ยอมรับถึงลักษณะเฉพาะ ความต้องการและปัญหาของคนอื่น หาทางเลือกที่เหมาะสมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองและความขัดแย้งกับผู้อื่น กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม (Corey, 2004) ถึงแม้ว่าจะเว้นระยะเวลาไว้ 2 สัปดาห์แล้วทำการทดสอบอีกครั้ง คะแนนเฉลี่ยความไว้ใจในผู้สูงอายุก็ยังลดลง เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยให้บุคคลคิดพิจารณาและกำหนดเป้าหมายหรือความต้องการของตนทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็อุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่เมื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ เตรีมใจ จาริยะศิลป์ (2545) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงกับการให้ข้อสนเทศที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขัง จังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลอง เพราะในระยะก่อนการทดลองผู้ต้องขังจะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ซึ่งระยะติดตามผลนี้ผู้ต้องขังได้ผ่านการเข้าโปรแกรมการทดลองมาแล้วในเรื่องของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งผล

การเรียนรู้วิธีการในการเผชิญความวิตกกังวลนั้น ผู้ต้องขังยังคงนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันในทัณฑสถานหญิง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี

สรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดความคงทนอยู่จนถึงระยะติดตามผล นั่นคือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีผลทำให้ความว้าเหวในผู้สูงอายุลดลง และหากผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบตามปกติและได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความด้วยก็จะส่งผลให้ความว้าเหวลดลงได้ดีกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ได้ทำกิจกรรมของชมรมเพียงอย่างเดียว

4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว้าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เพราะว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ รวม 13 ครั้ง ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ได้รับประสบการณ์ กระแสกลุ่มช่วยให้ในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกันมิใช่แต่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียวทำให้กล้าเผชิญปัญหาเกิดการสำรวจตนเอง พิจารณาความขัดแย้ง นำสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไข ปัญหาในหลาย ๆ วิธีจนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีการพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีขึ้น (ประทุม เป็นสุวรรณ, 2545) ซึ่งสอดคล้องกับคลดาว ปุณณานนท์ (2543, หน้า 106) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับการเสนอตัวแบบต่อความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงภายหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง เนื่องมาจากเมื่อนักศึกษาพยาบาลได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลตระหนัก เห็นความสำคัญของปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เกิดขึ้นโดยพิจารณาความเป็นจริงเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตนเองในการที่จะลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ตลอดจนวางแผนปฏิบัติและลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จนกระทั่งบรรลุถึงผลสำเร็จที่ต้องการ โดยนักศึกษาจะผ่านกระบวนการกลุ่มที่ช่วยกันคิดช่วยกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นกำลังใจให้กันและกันของสมาชิกในกลุ่ม

สรุปได้ว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม ดังนั้นผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงมีความรู้เท่าทันในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะเวลาก่อนการทดลอง

5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความรู้เท่าทันในระบะติดตามผลต่ำกว่าในระยะเวลาก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เพราะว่า กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เมื่อได้รับผลตอบสนองทำให้ปัญหาของตนถูกแก้ไขเกิดความสบายใจรู้สึกผ่อนคลาย (Corey, 2005) ความรู้เท่าทันลดลง มีการตระหนักถึงผลดีที่ตนได้รับจึงเลือกที่จะตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนและสัญญาที่ตนให้ไว้กับกลุ่มต่อไปจนเกิดเป็นความเคยชินที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลให้ความรู้เท่าทันลดลง และส่งผลต่อเนื่องกับช่วงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ คลดาว ปุณณานนท์ (2543, หน้า 105) ได้ศึกษาพบว่าความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะเวลาก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะว่าการที่นักศึกษาพยาบาลได้ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริงในระยะเวลา 5 สัปดาห์นั้น จะส่งผลให้เกิดแนวทางปฏิบัติที่คงทน และสามารถปฏิบัติตนต่อความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์จนบรรลุเป้าหมายความต้องการของตนเอง และสามารถมีแนวทางที่เหมาะสมสำหรับตนไว้ใช้ในการลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น แม้ระยะเวลาการทดลองจะผ่านไปก็ไม่ได้ทำให้เกิดความวิตกกังวลแต่อย่างใด

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความคงทนและส่งผลต่อเนื่องต่อความรู้เท่าทัน ถึงแม้ระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ในระยะติดตามผล ช่วยให้ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความรู้เท่าทันลดลงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง

จากการดำเนินการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความรู้เท่าทันของผู้สูงอายุได้ โดยมีระดับความรู้เท่าทันในระยะเวลาหลังการทดลองต่ำกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองและยังคงต่ำอยู่ในระยะติดตามผล ซึ่งแตกต่างจากผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง แต่ได้ทำกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ฐานทัพเรือสัตหีบตามปกติ แต่อย่างไรก็ตามจากคะแนนเฉลี่ยความรู้เท่าทันของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมของชมรมตามปกติ เมื่อทดสอบย่อยของระยะเวลาของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทดสอบรายคู่ พบว่า คะแนน

เจตีย์ความว่าเหวของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบตามปกติ แต่กิจกรรมดังกล่าวไม่ได้เน้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในและเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึก ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีความว่าเหวสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองและรู้จักกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีอะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิตหรือทำอะไรบ้างในอดีต จะต้องดำเนินชีวิตต่อไป เลือกรการดำเนินชีวิตในอนาคต รับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกทำ เน้นการกระทำในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ พัฒนาชีวิตตนเองได้ใช้เวลาในชีวิตส่วนที่เหลือได้อย่างเต็มคุณค่า และมีความสุขตามศักยภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถนำไปใช้ร่วมกับวิธีปกติของทางชมรมเพื่อให้ผลในการให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพและลดความว่าเหวของผู้สูงอายุได้มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดมีความสุขในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สามารถช่วยลดความว่าเหวในผู้สูงอายุ จึงควรมีการส่งเสริมในการจัดอบรมเทคนิคและวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงให้กับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ปฏิบัติงานด้านการให้คำปรึกษา เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาในปัจจุบันให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
2. บุคลากรในทีมสุขภาพสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานส่งเสริมสุขภาพจิต หรืองานชุมชน ตลอดจนจนถึงใช้เป็นแนวทางในการเรียนรู้และนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีความว่าเหวได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในแผนการดำเนินกิจกรรมการให้บริการและเป็นข้อมูลประกอบในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชมรมผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับผู้สูงอายุที่มีปัญหาอารมณ์ด้านอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียด ความวิตกกังวล

2. ควรศึกษาความว้าเหว่ของคนในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยที่ญาติทอดทิ้งให้รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผู้ต้องขังในเรือนจำ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University