

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการสุ่มจากประชากรผู้ปกครองที่มีบุตรเป็นออทิสติกที่เด็กมีอายุระหว่าง 5 – 12 ปีและนำเด็กมารับคำปรึกษา ณ ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี โดยมีคะแนนความเครียด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 15 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และกลุ่มวิธีปกติ กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียด จำนวน 30 ข้อ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) แบบ 2 กลุ่ม ที่มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน มีวิธีดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองเป็นผู้ปกครองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 12 สัปดาห์ รวม 12 ครั้ง โดยใช้เวลาช่วงพักกลางวันในวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา 11.00 น.-12.30 น. และกลุ่มควบคุม เป็นผู้ปกครองที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ แต่ได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีการปกติของศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดปราจีนบุรี หลังเสร็จสิ้นการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดฉบับเดิม คะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความเครียดครั้งนี้เป็นคะแนนสอบหลังการทดลอง (Post-Test) และผู้วิจัยติดตามผลโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเครียดฉบับเดิมอีกครั้งเมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One Between Subjects Variable and One Within-Subject Variable) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman – Keuls Method) โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในระยะหลังการทดลอง

3. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในระยะติดตามผล

4. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดต่ำกว่าผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดในระยะหลังการทดลอง ต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีระดับความเครียดในระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ ก่อนการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างกันออกไป คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยลดลง ทั้งนี้เนื่องจากผู้ปกครองที่ได้รับการให้

คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ได้เกิดการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของตนเองในสถานะปัจจุบัน ด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เช่น การตระหนักในตนเองที่สถานะปัจจุบัน แก้อั้วางเปล่า การเปลี่ยนบทบาท การอยู่กับความรู้สึกเดิม การจินตนาการ เป็นต้น ผู้ปกครองกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์จึงสามารถนำทักษะและประสบการณ์ ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิสนา เขมมณี (2522, หน้า 7) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมอันเป็นการส่งเสริมการวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการกำหนดระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษามีความเหมาะสม จึงแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน คือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองนั้นส่งผลร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ (2547, หน้า 97) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับระยะเวลา มีผลต่อคุณค่าแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สามารถช่วยให้ผู้ปกครองเกิดการตระหนักรู้ในการจัดการกับความเครียดทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. จากผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ที่มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยต่ำกว่าผู้ปกครองที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยในกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยได้สนับสนุนให้ผู้ปกครองเกิดพึงพาตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบต่อการดำเนินชีวิตของตน ใช้เสรีภาพอย่างเต็มที่และเหมาะสม รู้จักขอบเขตและสิทธิของผู้อื่น อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันไม่ยึดติดอยู่กับอดีตหรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต กล้าเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก และสามารถจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจ โดยมีสมาชิกในกลุ่มคอยสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้ผู้ปกครองสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

จากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ พบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองคนที่หนึ่ง และคนที่สี่มีคะแนนความเครียดในระยะติดตามผลเท่ากับระยะหลังการทดลอง และผู้ปกครองกลุ่มทดลอง

คนที่หกล้มมีความเครียดในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลองดังตารางที่ 2 ซึ่งจากการสังเกต และสอบถามของผู้วิจัยพบว่า ผู้ปกครองทั้งสามคนมีรายได้น้อย ประกอบกับการดูแลเด็กก้อทิสติกต้องใช้ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูสูงกว่าเด็กปกติทั่วไปจึงทำให้เกิดภาวะเครียดได้

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Ohlsen (1970, pp. 31-33) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญกับปัญหาและความจริง รู้จักวิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายแรงขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริงเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติ มีพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ดังที่ Passons (1975, p. 39) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้สมาชิกมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นและช่วยเพื่อนสมาชิกให้มีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย

นอกจากนี้จากการศึกษาของ สวัสดิ์ สมจิตร (2533, หน้า 58) ที่ศึกษาผลการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า นักศึกษาชายมีภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกรรณิกร กาญจนานุกูล (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์กับการให้ข้อเสนอแนะต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามาริบัติ กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นกว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปริศนา ชาญวิชัย (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น หลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมารยาท สุจริตรกุล (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ต่อความตระหนักรู้ในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีความตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ผู้ปกครองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยต่ำกว่าผู้ปกครองที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

3. ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ส่งเสริมให้ผู้ปกครองกล้าเผชิญกับความจริง ทั้งความผิดหวังและสมหวัง เรียนรู้ประสบการณ์ที่ได้รับในชีวิตไม่ว่าจะเป็นแง่บวกหรือแง่ลบ ว่ามีคุณค่าในการปรับตัว สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพเพื่อเปิดตัวเองสำหรับการเผชิญ ต่อสถานการณ์ปัจจุบันอย่างเต็มที่

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ ชีระ ชัยยุทธขรรยง (2533, หน้า 58 - 65) ที่ว่าการพยายามให้บุคคลกล้าเผชิญกับความรู้สึก รับรู้ อยู่กับความรู้สึกทั้งข้างที่ตนมีอยู่ได้ แล้วให้ระบายออกมา บุคคลจะได้ไม่เสียพลังงานไปกับความรู้สึกข้างนั้นอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทธดา รุ่งป่าสัก (2545, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี เกสตัลท์ที่มีต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการให้คำปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .001 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา สนธิวงศ์เวช (2547, หน้า 93) ที่ศึกษาผลการ ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ย ความสุขของนักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ใน ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ผู้ปกครองเด็กออทิสติกที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีคะแนนความเครียดเฉลี่ยในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์สามารถลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติกได้ โดยผู้ปกครองในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง และยังคงต่อเนื่องคงทนแม้จะ ทิ้งช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ในระยะติดตามผล แสดงว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์นั้น มุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ต่อความรู้สึก ความคิด อารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของ ตนเองในสภาวะปัจจุบัน รับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบันไม่ ยึดติดอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง กล้าเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง รู้จักควบคุม และ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถจัดการความขัดแย้งภายในจิตใจ กล้าที่จะตัดสินใจและแสดงออก ได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ รวมถึงมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับ ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ และมีความพร้อมที่จะ เผชิญต่อสถานการณ์ปัจจุบันอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถช่วยลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติกได้ ดังนั้นในหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการอบรมบุคลากรเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ให้สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก เพื่อที่จะสามารถดูแลช่วยเหลือเด็กออทิสติกได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. ควรมีการช่วยเหลือผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติกอย่างต่อเนื่อง ด้วยวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองได้ตระหนักรู้ในตนเองที่สถานะปัจจุบัน กล่าวที่จะเผชิญกับสภาพปัญหาตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้ผู้ปกครองดูแลบุตรออทิสติกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลการวิจัยทุก ๆ 1 เดือน หรือ 3 เดือน ภายหลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ว่าอยู่ได้นานเพียงใด และความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด

2. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อลดความเครียดในผู้ปกครองกลุ่มอื่นนอกเหนือจากผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก เช่น ผู้ปกครองที่มีบุตรปัญญาอ่อน หรือพิการซ้ำซ้อน เป็นต้น