

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบสององค์ประกอบ (Two Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โดยการสุ่มตัวอย่างและทำแบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST - 20) ที่มีคะแนนความเครียดตั้งแต่ 42 คะแนนขึ้นไป ทำการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 20 คน (Simple Random Sampling) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย แบบทดสอบความเครียดสวนปรง 20 ข้อ (SPST - 20) และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

กลุ่มที่ต้องการศึกษา ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จำนวน 11 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ระหว่างเวลา 13.30 - 15.00 น. ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่เริ่มวัดผลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูสต์ โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล
4. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองมีความเครียดลดลงต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะติดตามผลมีความเครียดต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลองผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ในระยะติดตามผลมีความเครียดต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุม การแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการศึกษานี้พบว่า ญาติผู้ป่วยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเพราะหลังการทดลองญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้รับการฝึกให้ได้สำรวจตนเอง การกล้าแสดงออก ความรับผิดชอบ การพิจารณาพฤติกรรมของตนเองมีความเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้ยังได้ให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทได้แก้ไขพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาด้วยตนเอง ที่ได้สำรวจและร่วมกันวางแผนแก้ไข ทำให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองตามแผนที่กำหนด โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยให้กำลังใจ เพื่อให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทสามารถพัฒนาทักษะชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งทำให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทได้เกิดการเรียนรู้เพื่อแก้ไข ปรับปรุงตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพวดี จันทร โกศล (2544, หน้า 109-111) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มาจากการครอบครัวย่ำแย่ พบว่า นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น และมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง ได้มีโอกาสสำรวจตนเองในบรรยากาศที่เป็นมิตร มีความรู้สึกรับรู้ของสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนการมีการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม มีการวางแผน

แก้ไขปัญหามานานในชีวิตประจำวัน และการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อจะได้ดำเนินการไปให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ นอกจากนั้นยังได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่ม ในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา และแสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสมหรือไม่ ควรแก้ไขปัญหายังไง เพราะเป็นกลุ่มที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน สามารถสื่อสารและเข้าใจกันจากนั้นสมาชิกในกลุ่มจะนำแผนที่ได้วางไว้ไปปฏิบัติจริง และนำมารายงานให้สมาชิกกลุ่มทราบภายหลังที่ได้นำไปปฏิบัติ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีรูปแบบในการให้คำปรึกษาที่กระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกันและกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เข้าใจช่วยเหลือเป็นกำลังใจให้กันและกันในการดำเนินการตามแผนที่แต่ละคนวางไว้ ทำให้แต่ละคนเล็งเห็นปัญหาของตนเอง มีความกระตือรือร้นในการดำเนินการตามเป้าหมายที่ตนเองวางไว้เป็นอย่างดีที่สุด ตามข้อผูกพันสัญญาที่วางแผนที่ จะทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการทำงานไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์สอดคล้องกับแนวคิดของคอร์รี่ (Corey, 2004, pp. 421-422) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกในกลุ่มสามารถวางแผนการปฏิบัติตน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเสริมแรงโดยสมาชิกกลุ่มเป็นเครื่องมือที่จะช่วยสมาชิกแต่ละคนตระหนักและรับผิดชอบต่อสัญญาที่ให้ไว้ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับระยะเวลาการทดลองนั้นส่งผลร่วมกันต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทให้ลดลง

2. จากผลการวิจัยพบว่า ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 และข้อที่ 3 ที่กล่าวว่า ความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่ำกว่าญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ทั้งนี้ เนื่องจากญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงได้รับโอกาสในการช่วยเหลือจากสมาชิกภายในกลุ่มในการให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท ความเครียดในชีวิตประจำวันหรือการทำงานภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดทักษะในการแก้ไขปัญหโดยเผชิญความจริง กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เจาะจงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง และเรียงลำดับพฤติกรรมที่จะนำไปปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965, p. 13) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือการช่วยเหลือให้เผชิญความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้รับคำปรึกษาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ แม้ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค โดยที่เขาต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นอุปสรรคต่อการลดความเครียด

และการวางแผนแก้ไขความเครียด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทของกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวน 11 ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เซอร์ท เซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone, 1968, p. 457) ที่กล่าวว่าในกระบวนการให้คำปรึกษาใน 1 สัปดาห์ ควรพบกัน 2-3 ครั้ง และควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง จะสามารถสร้างสัมพันธภาพได้ดี ช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ภายในกลุ่มนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้ความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทลดลง ในระยะหลังการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ตูลาพร น้อยวัฒนา (2551, หน้า 71) ที่ศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อสุขภาพจิตของพนักงานบริษัทเอกชน ในจังหวัด ชลบุรี พบว่า ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มทดลองมี สุขภาพจิตสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ วิจิต นามลักษณ์ (2547) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยวิธีเผชิญความจริง กับวิธีการให้บริการแบบเมตริกโปรแกรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้เสพยาบ้า ในคลินิกจิตสังคมบำบัด ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านยางค้อ กิ่งอำเภอทุ่งเขาหลวง จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เสพยาบ้า ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและมารับบริการในคลินิกจิตสังคมบำบัด ในปีงบประมาณ 2546 จำนวน 16 คน ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยวิธีเผชิญความจริง และการให้บริการแบบ เมตริกโปรแกรม สามารถช่วยให้ผู้เสพยาบ้ามีสุขภาพจิตดีขึ้นได้ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยวิธีเผชิญความจริงให้ผลที่ดีกว่า

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง มีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 2 และข้อที่ 3

3. ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถทำให้ความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท ในกลุ่มทดลองลดต่ำลง ทั้งนี้ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและกิจกรรมที่จัดขึ้น เป็นวิธีการตามขั้นตอนที่ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเอง สมาชิกภายในกลุ่มตระหนักถึงพฤติกรรมของ ตนเองในปัจจุบัน ปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดจนวิธีการแก้ไขปัญหามาทำให้สมาชิกมองเห็นสาเหตุของปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อแก้ไขปัญหานั้น ๆ จึงได้มีการเริ่มขั้นตอนการวางแผน การปฏิบัติ เพื่อปรับพฤติกรรมใหม่ เมื่อนำไปปฏิบัติสมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองเมื่อนำมาเล่า

ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ซึ่งส่งผลให้เกิดการปรับพฤติกรรมในสมาชิกอื่น รวมทั้งการได้รับกำลังใจจากผู้ให้คำปรึกษา แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาที่ยังไม่สามารถปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ แต่สมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาก็ให้กำลังใจให้สามารถปฏิบัติต่อไป และเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนที่วางไว้ ส่งผลให้คะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนหนึ่งสามารถกล่าวได้ว่าเกิดจากการมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มด้วยกัน เนื่องจากสมาชิกเป็นญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท ซึ่งมีปัญหาเรื่องการดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทคล้ายคลึงกัน ส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะยอมรับและเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทำให้กระบวนการให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ และเป็นผลสืบเนื่องมาจากกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 9 และ 10 ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้กำลังใจและการให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับข้อคิดและวิธีการคิดที่ต่างจากเดิม ได้รับการกระตุ้นให้มีความสนใจในการพัฒนาตนเองเปลี่ยนแปลงความคิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ก่อให้เกิดความสำเร็จ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษาก็ยังมีการพูดคุยให้กำลังใจกัน ดังนั้น แม้ระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ และไม่ได้เข้ากลุ่มให้คำปรึกษาอีก แต่คะแนนความเครียดก็ยังต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ในกระบวนการให้คำปรึกษาดังที่กล่าวมาข้างต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser & Zunin, 1973) ที่กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เมื่อรับทราบปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรวางแผนเป้าหมายไว้เพื่อประโยชน์ของการนำเทคนิควิธีการที่เหมาะสมมาใช้ การอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเป้าหมายในการให้คำปรึกษาควรอธิบายในลักษณะของการให้ความเข้าใจรับผิดชอบตนเองมากกว่าเป้าหมายเชิงพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ในกระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจตนเอง การไว้วางใจ การให้กำลังใจ การสร้างข้อผูกมัด การวางแผนพัฒนา การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นและให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป จากผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษณี คำจันทร์ (2546) ซึ่งศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความเครียดและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ติดเชื้อ HIV กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื้อ HIV ที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้ติดเชื้อ HIV โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในชีวิตประจำวันในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตรงกับสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

จากการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทในครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทในทางที่ดีขึ้นคือ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 2) จำนวนครั้งและระยะเวลาในการให้คำปรึกษา และ 3) ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม จากปัจจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นทฤษฎีที่มีความเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มมีเทคนิควิธีการที่ช่วยให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงส่งผลให้ญาติผู้ป่วยในกลุ่มทดลองมีความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง ในด้านจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาและระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ในการทดลองครั้งนี้ ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงอย่างต่อเนื่องกัน จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ซึ่งเป็นจำนวนครั้งและเวลาที่เหมาะสม และขนาดของกลุ่มในการทดลองครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มที่ใช้ในการทดลองมีจำนวน 10 คน ซึ่งตามแนวคิดในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จำนวนสมาชิกควรมีตั้งแต่ 6 - 10 คน เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกทุกคนได้รับการเอาใจใส่อย่างทั่วถึง สอดคล้องกับแนวคิดของ คมเพชร นัตรศุภกุล (2536, หน้า 111) ที่กล่าวว่าจำนวนสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มที่เหมาะสม ควรมีสมาชิกจำนวน 6 - 15 คน เพื่อให้ผู้รับบริการได้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้รับประโยชน์อย่างทั่วถึงในการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนสมาชิกในการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทได้ จึงน่าจะมีการนำไปใช้ลดความเครียดในกลุ่มญาติผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น ญาติผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

2. ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ญาติผู้ป่วยที่รับการให้คำปรึกษาควรเป็นญาติผู้ป่วยกลุ่มโรคเดียวกัน เพื่อให้เกิดความเป็นกันเอง และรู้สึกว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเดียวกัน เข้าใจซึ่งกันและกันได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับภาวะซึมเศร้า เช่น
ผู้พยายามฆ่าตัวตาย เป็นต้น

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University