

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (a two-factor experimental with repeated measures on one factor) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ และเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความว่าเหวของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรารับานเขาบ่อแก้ว จังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีคะแนนความว่าเหวอยู่ในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม และมีความยินดีเข้าร่วมการทดลองจำนวน 12 คน ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 10 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) อีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่แบบวัดความว่าเหวของ วัดลภา โคลิตานนท์ (2542) ซึ่งได้ดัดแปลงมาจากแบบวัดความว่าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียแห่งเมืองลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซล และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการเข้ากลุ่มเป็นเวลา 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90-120 นาที และได้รับการประเมินความว่าเหวเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลการทดลองด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม
3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐาน ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนความว่าเหวไม่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการสุ่มเข้ากลุ่มโดยวิธีการจับสลาก แต่ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ได้ผลที่แตกต่างกันออกไป คือ กลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมีคะแนนความว่าเหวลดลง ส่วนกลุ่มควบคุมมีความว่าเหวในแต่ละช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษาโดยการประยุกต์การคิดตามหลัก

โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นให้เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุตอนต้น และวัยสูงอายุตอนกลางที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุ 60-80 ปีซึ่งยังคงแข็งแรงและสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538, หน้า 593) และเป็นกิจกรรมที่ทำให้วัยสูงอายุซึ่งเป็นพัฒนาการทางจิตสังคมขั้นที่ 8 ขั้นสุดท้ายของชีวิตตามทฤษฎีของอีริคสัน ที่เกิดความรู้สึก ไม่นั่นคง หมดหวัง โดดเดี่ยว อ้างว้าง ว่าเหว่ จากความล้มเหลวของพัฒนาการขั้นนี้ จนไม่สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับลักษณะพัฒนาการได้ (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2525) ให้เป็นผู้ที่ยอมรับวงจรชีวิตและแบบแผนของชีวิต มีความเข้าใจ สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิด พัฒนาศักยภาพตนเองให้เป็นผู้มีสติปัญญา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ที่จะเป็นวิธีการทำให้ได้ฝึกฝนพัฒนาตนทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ อารมณ์ สังคม และด้านปัญญา โดยเฉพาะการพัฒนาปัญญาที่เกิดจากการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ทำให้มองโลก มองชีวิตและมองตนเองในแง่บวก ยอมรับความเป็นจริงในการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและยอมรับที่จะอยู่กับความไม่แน่นอนอย่างรู้คุณค่าและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ทุกขณะได้ ด้วยตนเองจากภายในจิตใจ ซึ่งผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษาได้จัดแต่ละกิจกรรมด้วยจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านปัญญาจากการได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้เป็นไปตามวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ แล้วนำมาใช้แก้ปัญหา หรือลดความทุกข์ที่เกิดจากความว่าเหว่ได้ด้วยตนเอง เพราะจากความเชื่อตามแนวพุทธศาสนาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ ต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้เกิดการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เกิดการติดขัดเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ต้องการ ทำให้เกิดปัญหา หรือเกิดทุกข์ แต่มนุษย์ก็มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์เต็มศักยภาพได้ในสภาพการณ์ที่ เอื้ออำนวยโดยจะต้องมีความอดทน มีจิตใจที่สงบ รู้จักคิดตามความเป็นจริงและเหตุปัจจัย สามารถแก้ปัญหาได้โดยการพัฒนาสิ่งที่เรียกว่าปัญญา เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้องตามความเป็นจริง และเมื่อมีความรู้ต่อสิ่งทั้งหลายแล้วก็สามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาได้ระดับทุกข์ได้ (พระธรรมปิฎก, 2542, หน้า 160-207) และเมื่อเกิดการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการจะทำให้เป็นผู้มีวิธีการคิดที่จะเข้าถึงความจริง มีวิธีการคิดที่มีเหตุผล มีระเบียบ และคิดอย่างมีเป้าหมาย ดังเช่นพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2537, หน้า 36-37) กล่าวว่ากลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการในกระบวนการคิด คือ เมื่อบุคคลรับรู้สิ่งใด ความคิดมักจะมุ่งสู่ความชอบใจ หรือไม่ชอบใจทันที หรือเอาภาพความคิดที่ตนยึดติดมาเปรียบเทียบกับ ในตอนนี้ โยนิโสมนสิการจะเข้าไปสกัดกั้นความคิดนั้น แล้วนำกระบวนการคิดให้พิจารณาตามสภาวะและเหตุปัจจัย เป็นลำดับ ไม่สับสน มีเหตุผล และเกิดผลได้ ทำให้ไม่ตกเป็นทาสของความคิด จึงมีสติ เอาความคิดมาใช้แก้ปัญหาได้ เมื่อคิดก็คิดอย่างมีโยนิโสมนสิการ เมื่อไม่คิดก็จะมีสติครองใจอยู่กับปัจจุบัน

มีจิตกำกับสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำและพฤติกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ของตนเอง ทำให้ต้องใช้ปัญญาคิดอย่างมีสติ มีระเบียบ มีจุดหมาย จิตไม่เลื่อนลอย การลดความวุ่นวายด้วยวิธีการทางปัญญา เกิดจากความเชื่อที่ว่า ความคิด หรือการรับรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุของความวุ่นวาย เมื่อปรับเปลี่ยนใหม่ อารมณ์ พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนตามไป ความวุ่นวายก็จะลดลง (Peplau & Perlan, 1982) ดังเช่นกรณีของยายน้อย (นามสมมติ) อายุ 71 ปี ก่อนเข้ากลุ่มจะรู้สึกไม่ชอบตาสีทึบ (นามสมมติ) แต่พอได้เข้าร่วมกลุ่ม ได้พูดคุย ได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตปัญหา วิธีคิดที่มีต่อเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้มองตาสีทึบในมุมมองที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น รับรู้ถึงข้อดีและข้อเสียในคนแต่ละคน ไม่ตัดสินคนแต่ละคนง่าย ๆ เพียงจากเรื่องราวที่รับรู้มา เพียงแค่เห็นว่าเราชอบ หรือไม่ชอบ เท่านั้น และกรณียายปิ่น (นามสมมติ) อายุ 70 ปี เป็นคนชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เก็บตัว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ไม่อยากจะถูกคุยกับใครก่อน ถามคำตอบคำ กลัวคนจะรังเกียจ กลัวจะทำให้คนอื่นไม่พอใจตน ไม่อยากเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมใด ๆ ที่ทางสถานสงเคราะห์คนชราจัดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงหลังการให้คำปรึกษา โดยพบว่า คุณยายเข้าร่วมกิจกรรมและมีการพูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวัลลภา โคสีตานนท์ (2542) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่ได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่จากการได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความวุ่นวายลดลง และการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลัก โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธยังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพภายในกลุ่ม จากการได้ร่วมกิจกรรมด้วยกันของผู้สูงอายุ ทำให้ความวุ่นวายลดลง ซึ่งตรงกับการศึกษาของ ชมานันท์ บัวงาม (2539) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มและการออกกำลังกายสามารถทำให้ความรู้สึกว่าเหงาของผู้สูงอายุลดลง และวริศา มัทยา (2543) ก็ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มแล้วพบว่า สามารถใช้ลดความรู้สึกว่าเหงาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้เช่นกัน

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลัก โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ แทนวิธีการคิดเดิม ทำให้มีวิธีการคิดที่จะเข้าถึงความจริง คิดอย่างมีเหตุผล มีระเบียบ คิดให้เกิดผลได้ตามเป้าหมาย ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งทางด้านกาย จิตใจ และปัญญา ตามศักยภาพของตนเอง สามารถนำทักษะและประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกไปปรับใช้ให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ได้พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันมากขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม จึงส่งผลให้ความวุ่นวายลดลงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้คะแนนความวุ่นวายของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองนั้นส่งผลร่วมกันต่อความวุ่นวายของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปแล้ว มีความวุ่นวาย

ลดลงในระยะหลังการทดลอง และทั้งช่วงเวลาแล้วความว่าเหวในระยะติดตามผล ยังคงลดลงอยู่เหมือนระยะหลังการทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมมีความว่าเหวสูงขึ้นทั้งสามระยะ

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหวต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธจะได้รับการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านปัญญาที่เกิดจากการคิด ทำให้มีวิธีการคิดที่จะเข้าถึงความจริง คิดมีเหตุผล เป็นระเบียบ คิดให้เกิดผลในแง่บวก ความคิด ความรู้สึกและการปฏิบัติต่อชีวิตตนเอง เพื่อน ๆ สภาพแวดล้อมก็เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม มีสัมพันธภาพที่ดีกับสิ่งรอบข้าง ด้วยมุมมองใหม่ ๆ ในทางบวก อย่างเข้าใจเหตุและผลด้วยปัญญาและมีสติควบคุมซึ่งตรงกับคำกล่าวของ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2532, หน้า 74-81) ที่ว่าเมื่อนุญ้ยมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาจะทำให้เกิดสมุศลย์ เกิดภาวะที่ชีวิตดำเนินไปโดยมีปัญญาประกอบ มีโยนิโสมนสิการรู้จักคิดพิจารณาใช้ศักยภาพของตนเองสามารถเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ตรงตามความเป็นจริง ทำให้ความทุกข์ไม่เกิด ความรู้สึกว่าเหวจึงลดลง จากความเข้าใจและตระหนักรู้ว่าความว่าเหวเกิดจากกระบวนการคิดเป็นสาเหตุสำคัญ เมื่อได้ปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการ อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจ ยอมรับความเป็นจริงและพร้อมที่จะยอมรับในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ดังเช่น กรณีของตาเล้ง (นามสมมติ) อายุ 70 ปี ที่รู้สึกเป็นทุกข์จากเรื่องราวในชีวิต ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตแต่งงาน บ้านถูกไฟไหม้ถึง 2 ครั้ง ตนเองจึงเลือกมาอยู่สถานสงเคราะห์คนชรา การได้เข้าร่วมกลุ่ม ได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ ได้ทำความเข้าใจกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นว่า มันเกิดขึ้นเองไม่มีใครอยากให้มันเกิดขึ้น เพื่อน ๆ ในกลุ่มก็เผชิญปัญหาเดียวกัน มีการให้กำลังใจ ปลอบประโลมกันด้วยความรู้สึกที่เข้าใจในสิ่งที่พบเจอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เพปลาวและเพิร์ลแมน (Peplau & Perlman, 1982) ที่พบว่า ความว่าเหวสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด และยังได้สนับสนุนวิธีการทางปัญญา (Cognitive Approach) ในการบำบัดความว่าเหว จากหลักสำคัญของวิธีการทางปัญญาที่มีความเชื่อว่า ความคิดและการรับรู้ของบุคคลเป็นสาเหตุของความว่าเหว นอกจากนี้ในการได้เข้าร่วมกลุ่มทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับฟังประสบการณ์ที่สมาชิกแต่ละคนนำมาเล่า เกิดการยอมรับและเข้าใจพร้อมทั้งมีการให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและจากผู้นำกลุ่ม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคนเห็นใจ เข้าใจและพร้อมจะรับฟังปัญหาต่าง ๆ ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ความรู้สึกว่าเหวลดลงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่ได้เข้ากลุ่มและยังสอดคล้องกับการศึกษาของวัลลภา โคสิดานนท์ (2542) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราที่ได้รับ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความว่าเหว่ลดลงในระยะหลังการทดลอง

สรุปได้ว่า ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธช่วยให้ผู้สูงอายุมีวิธีการคิดใหม่ ทำให้มองโลก มองชีวิต มองตนเองในแง่มุมใหม่ ได้รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับความเป็นจริง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเปลี่ยนไปมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับสิ่งต่าง ๆ เรียนรู้ที่จะใช้ศักยภาพของตนเองเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข จึงทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความว่าเหว่ลดลง ดังนั้นคะแนนเฉลี่ยความว่าเหว่ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองจึงลดลงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าเหว่ในระยะติดตามผลต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีการฝึกฝนและมีแนวคิดที่จะพัฒนาตนเอง ขอมรับตนเองและผู้อื่น เกิดความรู้สึกร่าเริงพอใจในชีวิตและช่วยให้มีการมองโลกในแง่ดี สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราด้วยกัน ทั้งยังเป็นการช่วยให้บุคคลเชื่อว่าตนเองยังมีบุคคลให้ความสนใจ เอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องชื่นชม ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงทำให้ความว่าเหว่ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลลดลงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ทั้งการจัดการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ยังเป็นการช่วยเพิ่มความรู้สึกผูกพันกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านี้รู้สึกเหมือนว่าตนเองมีเพื่อน เมื่อเจอน้ำกันก็จะมีการทักทายกัน ไม่เหมือนกับความรู้สึกเมื่อครั้งก่อนเข้ากลุ่มที่รู้สึกเหมือนว่าอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีเพื่อน ไม่รู้จะพูดกับใคร ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหว่ ซึ่งตรงกับแนวคิดนักทฤษฎีกิจกรรมที่อธิบายว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิต สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำมานานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการลดความรู้สึกว่าเหว่สอดคล้องกับการศึกษาของฆมานันท์ บัวงาม (2539) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมมีผลต่อการลดความว่าเหว่ของผู้สูงอายุ และศิริวรรณ สีนไชย (2532) ได้ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 แห่ง ของกรมประชาสงเคราะห์ ในเรื่องของกิจกรรมที่ส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต พบว่า กิจกรรมมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ผู้สูงอายุที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมมากกว่าจะมีสุขภาพจิตดีกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ โคเปิล (Cope, 1988, pp. 14-19) ยังสรุปไว้ถึงความเชื่อเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับความว่าเหว่ว่า มนุษย์ต้องการที่จะอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม ต้องการติดต่อสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ต้องการความรัก ความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมกัน ต้องการการยอมรับจากสังคม

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธเมื่อเวลาผ่านไป ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองให้เกิดการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง อีกทั้งยังยอมรับในสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่มและสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นนี้ยังคงดำเนินต่อไปอีก หลังจากจบกลุ่มการทดลองไปแล้ว ผู้สูงอายุก็ยังคงผูกพันกัน เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมทั้งของตนเองและสมาชิกในกลุ่ม โดยการให้ข้อมูลซึ่งกันและกัน ให้ความรู้ ก่อให้เกิดทัศนคติ ทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสม จึงเป็นเหตุผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความว่าหว่าต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์

4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าหว่าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นอย่างมีรูปแบบและกระบวนการเพื่อให้เกิดการพัฒนาวิธีการคิดให้ไปตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองไปตามศักยภาพที่มีของแต่ละคน จนสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาและลดความรู้สึกว่าหว่าในตนเองได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งตรงกับพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต, 2542, หน้า 21) ที่กล่าวว่า เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วก็หมายความว่า ได้มีจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว จากนั้นก็จะเกิดการคิดที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้นนำไปสู่การแก้ปัญหาเป็นทางแห่งการดับทุกข์ได้ ให้ความรู้สึกว่าหว่าลดลง สอดคล้องกับสุปราณี การพึงตน (2542, บทคัดย่อ) ที่ทำการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลถึงผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการแล้วพบว่า ในระยะหลังการทดลองสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้ และตรงกับการศึกษาของฉันทนิชา สัปปหล่อ (2542) ที่ศึกษาแล้วพบว่านักเรียนหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มฝึกตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพุทธจิตวิทยาจะทำให้มีการพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธมากขึ้นและจากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่มยังได้ช่วยพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น มีการนำวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการที่เรียนรู้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี และจากการศึกษาพบว่า ความว่าหว่าของผู้สูงอายุจะลดลงได้จากการมีกิจกรรม กิจกรรมจะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม ทำให้ได้รับการยอมรับนับถือจากสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มด้วยกัน และความสัมพันธ์ก็ยังคงอยู่และจะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ แม้การเข้าร่วมกลุ่มจะยุติลงแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจึงส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม โดยกระตุ้นให้สมาชิกได้เห็นถึงความสำคัญของการมีและการรักษา สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ครูส (Cruze, 1986, pp. 24 -25) ที่พบว่า มนุษย์ทุกคนต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อทรงไว้ซึ่งคุณค่าแห่งตนไว้ อยู่แล้ว

จึงสรุปได้ว่า การได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในศักยภาพของตนที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดใหม่ให้เป็นไปตามหลักโยนิโสมนสิการ และยังรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกันไว้ตลอดการเข้ากลุ่ม ส่งผลถึงหลังการทดลองทำให้เกิดการพัฒนาวิธีการคิดไปในทางที่ดีขึ้นและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ความรู้สึกว่าห่วยลดลง คะแนนเฉลี่ยความว่าห่วยของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองจึงต่ำกว่าก่อนการทดลอง

5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ มีความว่าห่วยในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ซึ่งแสดงถึงความคงทนและมีประสิทธิภาพของโปรแกรมแม้ทิ้งระยะห่างเป็นเวลาถึง 4 สัปดาห์ เพราะการจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธเป็นยุทธวิธีที่ทำให้ ผู้สูงอายุได้พัฒนาฝึกฝนตนเอง มีผลทำให้เกิดการยอมรับความจริงทั้งของตนเองและผู้อื่นที่มีต่อสิ่งต่างๆ ได้เปิดเผยตนเอง ได้รับฟังปัญหาของคนอื่น รับฟังความคิดเห็น การยกย่องชื่นชมและความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เกิดความเข้าใจ ยอมรับในความแตกต่างของแต่ละคน ทำให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักในศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง พัฒนาศักยภาพของตนได้เต็มความสามารถเพื่อจะได้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตที่เหลือของตนเอง ให้มีคุณค่า ด้วยความมั่นใจและภาคภูมิใจ ดังเช่น กรณีของยายเนียง (นามสมมติ) อายุ 78 ปี เป็นคนใจร้อน พุดจาโผงผาง ชอบพูดเสียงดัง ปากจัด ไม่เกรงใจใคร หลังจากได้เข้าร่วมกลุ่ม บอกว่า ตอนนี้ใจเย็นกว่าเดิม เวลาจะพูดอะไรจะคิดก่อนที่จะพูด มีเพื่อนเพิ่มขึ้น นอนหลับได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการปรับตัว โดยใช้กลไกทางจิตที่เหมาะสมของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (2534, หน้า 30) ที่กล่าวว่า การแสดงออกอย่างเปิดเผยของความรู้สึกโดยไม่มีความอึดอัดใจส่วนตัว และการมีความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่แล้ว ทำให้เกิดความพอใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สามารถนำพาตัวเองดำเนินชีวิตไปในวันปลายได้อย่างมีความสุข จึงทำให้ความรู้สึกว่าห่วยลดลง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธเมื่อเวลาผ่านไป ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาวิธีการคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม ไปใช้ในสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีการพัฒนาศักยภาพของคนที่มียุอย่างเต็มที่เมื่อเวลาผ่านไป จึงทำให้ค่าคะแนนเฉลี่ยความว่าห่วยของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มการทดลองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลัก โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธสามารถลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้ ดังนั้น โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลัก โยนิโสมนสิการของศาสนา พุทธ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา หรือ บุคคลที่สนใจวิธีการให้คำปรึกษาแนวพุทธศาสนาจะนำไปพัฒนา ปรับปรุงให้เหมาะสมกับตนเอง แล้วนำไปทดลองใช้เพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุได้อีกวิธีหนึ่ง

1.2 บุคลากรในทีมสุขภาพโดยเฉพาะพยาบาลชุมชนที่มีทักษะการให้คำปรึกษา สามารถใช้การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลัก โยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธ เพื่อลดความว้าวุ่นของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน หรือในชมรมผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลัก โยนิโส มนสิการของศาสนาพุทธกับผู้สูงอายุที่มีความว้าวุ่นอาศัยอยู่ในชุมชน หรือผู้สูงอายุที่มารับบริการ ในคลินิกผู้สูงอายุ

2.2 ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การติดตามหลัก โยนิโส มนสิการของศาสนาพุทธในผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางอารมณ์ด้านอื่น ๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ฆ่าตัวตาย มีภาวะเครียด มีความวิตกกังวล มีความท้อแท้ในการดำรงชีวิต

2.3 ควรศึกษาความว้าวุ่นในกลุ่มอื่น ๆ เช่น ผู้ป่วยในระยะสุดท้าย ผู้ป่วยเรื้อรัง หรือ ผู้ป่วยที่ต้องใช้เวลารักษานาน นักเรียน นักศึกษาเยาวชนในสถานพินิจ ผู้ต้องขัง