

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษา ระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม
3. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม
4. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นสตรีวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ในปี พ.ศ. 2546 มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ตามลักษณะของกลุ่ม ประชากร ที่ได้จากการตอบแบบประเมินความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตท (anxiety – state) ของ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) ที่แปลและปรับปรุงโดยผู้วิจัย ซึ่งมีคะแนนความวิตกกังวล ระดับมากอยู่ในเกณฑ์ 61 – 80 จากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ดังนี้

คะแนนความวิตกกังวลระดับน้อย 20 – 40

คะแนนความวิตกกังวลระดับปานกลาง 41 – 60

คะแนนความวิตกกังวลระดับมาก 61 – 80

มีความสนใจเข้าร่วมการวิจัย สุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม
2. แบบประเมินความวิตกกังวล

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ขั้นเตรียมการ นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล

2. ขั้นตอนการ แบ่งเป็น 4 ระยะ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2546 ถึง วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2546 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างของสตรีวัยทองที่มารับบริการที่โรงพยาบาลหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ในปี พ.ศ. 2546 และมีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ตามลักษณะของกลุ่มประชากร จากนั้นให้ทำแบบประเมินความวิตกกังวลแบบ เอ-สเตท (anxiety – state) ของ สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) ที่แปลและปรับปรุงโดยผู้วิจัย มีคะแนนความวิตกกังวลระดับ มากอยู่ในเกณฑ์ 61 – 80 มีความพร้อมและสนใจเข้าร่วมการวิจัย สุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่ม ควบคุม 8 คน

2.2 ระยะทดลอง ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับ กลุ่มทดลอง เริ่มวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2546 ถึง วันที่ 10 มีนาคม 2546 ใช้เวลาในการ ทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เวลา 9.00 – 11.00 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 10 ครั้ง สถานที่ทดลอง คือ ห้องประชุมเล็ก โรงพยาบาลหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช

2.3 ระยะหลังการทดลอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบประเมินความวิตกกังวลแบบ เอ – สเตท (anxiety – State) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger) ที่แปลและปรับปรุงโดยผู้วิจัย วันที่ 10 มีนาคม 2546

2.4 ระยะติดตามผล เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยได้นัดสตรีวัยทองในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบทดสอบความวิตกกังวลแบบ เอ – สเตท (anxiety – State) ของสปีลเบิร์กเกอร์ (speilberger) ที่แปลและปรับปรุงโดยผู้วิจัย วันที่ 31 มีนาคม 2546

3. นำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความวิตกกังวล คือ ก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมและกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล

ไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ได้ผลที่ต่างออกไปคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีความวิตกกังวลต่ำลง ดังตารางที่ 5 ทั้งนี้ เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ได้รับการช่วยเหลือภายใต้บรรยากาศการให้คำปรึกษาที่เต็มไปด้วยสัมพันธภาพที่ดี โดยผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นกันเอง ได้รับการยอมรับเอาใจใส่ เกิดความอบอุ่นไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกันเองภายในกลุ่ม โดยสตรีวัยทองที่เข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจ รู้จักและเข้าใจตนเองจากการมีชีวิตที่ต้องเผชิญกับภาวะไร้ความหมายจากความวิตกกังวลที่มากกระทบตน เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม จึงทำให้สตรีวัยทองได้สามารถใช้ศักยภาพในตนเองโดยสามารถวางแผนจัดการและเลือกการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างอิสระและมีคุณค่า สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง เห็นคุณค่าและการกระทำของตน ตลอดทั้งได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตเพื่อจะได้ดำรงชีวิตให้มีความหมายต่อกลุ่มตัวอย่างเองด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพรรณ ศรีธัญรัตน์ (2539, หน้า 111) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็งพบว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสทำให้ผู้ป่วยตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และในทางตรงกันข้ามกลับเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้ผู้ป่วยมีเวลาพิจารณาตนเองอย่างแท้จริง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเองตัดสินใจเลือกกระทำในบางสิ่งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ยอมรับและเตรียมพร้อมต่อความตายที่จะมาเยือน ใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีความหมาย แต่สตรีวัยทองกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม จึงขาดโอกาสในการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาที่จะเรียนรู้จักตนเอง ค้นหาตนเอง เข้าใจถึงศักยภาพในตนเอง ที่จะดำเนินชีวิตอย่างอิสระในทางเลือกที่จะพบความหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม อันจะนำมาซึ่งความมั่นใจ ความกล้าในการเผชิญชีวิต ความสุขที่ควรจะเป็น ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม จากเหตุผลดังกล่าวจึงแสดงให้เห็นว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5 ภาพที่ 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า

สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม เพราะสตรีกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความวิตกกังวล สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที - 2 ชั่วโมง ทำให้สตรีวัยทองได้มีโอกาสสำรวจชีวิตของตนเอง เพื่อที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และเข้าใจตระหนักถึงภาวะไร้ความหมายที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่ต้องแก้ไขปรับปรุง จนสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายภายใต้วิกฤติของชีวิต โดยตระหนักได้ว่าการแสวงหาความหมายในชีวิตจะช่วยลดความวิตกกังวลได้ วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยถึงประสบการณ์ที่เกิดจากภาวะไร้ความหมายจน ส่งผลต่อความวิตกกังวล แล้วผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มตัวอย่างได้ร่วมกันอภิปรายวิธีการลดความวิตกกังวล ได้พิจารณาถึงชีวิตในปัจจุบันที่สตรีวัยทองควรจะทำอันส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีคุณค่า มีการวางแผนการดำเนินชีวิต ตลอดจนติดตามผลการดำเนินชีวิต ที่ได้จากการวางแผนในกลุ่มรับคำปรึกษา จนสตรีวัยทองสามารถแก้ไขปัญหาและดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมเจอร์ (Majer, 1992) ที่ได้ศึกษาประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัด 12 ชั้น ในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดทั้งที่ติดสุราและยาเสพติดพบว่า ยังมีระยะการเข้าโปรแกรมการบำบัดนานเท่าใด ก็ยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิต ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัด แต่เขาจะรับรู้ได้อย่างมีความหมายต่อความทุกข์ ส่วนสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมไม่ได้มีโอกาสได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม เพื่อจะให้เกิดความรู้ ความเข้าใจต่อตนเอง และดำเนินชีวิตของตนเองในภาวะไร้ความหมายจากความวิตกกังวลในช่วงวัยหมดประจำเดือน จึงเป็นสาเหตุให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองในกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ในระยะติดตามผลต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5 ภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าสตรีวัยทองกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถค้นพบแนวทางที่มีเป้าหมาย มีคุณค่า และได้เรียนรู้ตนเอง จนรับรู้

ถึงศักยภาพและความเข้มแข็งในตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตให้มีความหมาย โดยในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีการตั้งแต้ซักชวน ยั่วยุ ให้กำลังใจให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าสิ่งใดที่มีความหมาย รวมทั้งสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ละเลยสิ่งไหนให้คุณค่าในการ สร้างสรรค์จากประสบการณ์ในชีวิตอันจะนำไปสู่แนวทางการค้นพบความหมายในชีวิต จนสามารถกล้าเผชิญหน้ากับความวิตกกังวลในชีวิตของตนเองด้วยความรับผิดชอบและมีสติ มีทางเลือกที่กว้างมากขึ้น รวมทั้งสามารถกำหนดชีวิตและเป้าหมายในอนาคตของตนเองได้ ทำให้สตรีวัยทองของกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิดดอน (Whiddon, 1983) ที่จัดกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสให้นักโศกอาชญากรรมจำนวน 20 คน อายุ 27 – 33 ปี และประเมินผลแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ค่าคะแนนแบบ วัดความมุ่งหวังในชีวิต ของนักโศกชายภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสเพิ่มขึ้น การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองด้านความประพฤติ และจากการติดตามผลในระยะ 2 ปีพบว่า สมาชิกกลุ่ม 8 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเล็กประกอบอาชญากรรมโดยเด็ดขาด แต่สตรีวัยทองในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติเป็นการให้คำแนะนำโดยทั่วไปในการปฏิบัติ แต่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม จึงขาดโอกาสที่จะได้รับการกระตุ้น ความรัก ความเข้าใจ ความจริงใจ ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ การเปิดเผยตนเอง การเผชิญหน้า สัมพันธภาพ และวิธีการอื่นๆ อันจะนำไปสู่การค้นพบความหมายในชีวิต และวิธีการตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมอันจะนำไปสู่การค้นพบความหมายในชีวิต จึงเป็นเหตุผลให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่ำกว่าสตรีวัยทองในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า สตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมเป็นการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้สตรีวัยทองสามารถค้นพบตนเองและตระหนักรู้ถึงภาวะไร้ความหมายในชีวิต แม้ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติ ความทุกข์ ความล้มเหลว ความตาย จนเกิดความวิตกกังวลได้อย่างกล้าหาญ เกิดมุมมองต่อความวิตกกังวลในเชิงสร้างสรรค์ มีความหมายและคุณค่ามากกว่าการทำลาย นำไปสู่ทางเลือกที่มีความหมาย ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีมุมมองด้านบวก และ

พบชีวิตที่มีความสุข พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองต่อไปด้วยความมั่นใจ รวมทั้งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้สตรีวัยทองได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิต แบ่งปัน เปิดเผย ให้กำลังใจต่อกันในกลุ่มให้คำปรึกษา จึงส่งผลต่อความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เซท (Shets, 1990 อ้างถึงใน สุวิมล ลาวรรณา, 2543, หน้า 32) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายในชีวิตและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้สูงอายุ พบว่า เพศชายที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำจะมีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ (2536, หน้า 98) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูง ต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส มีความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่สตรีวัยทองกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำการปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ไม่ได้เน้นย้ำถึงการตระหนักรู้ต่อความวิตกกังวลจากภาวะไร้ความหมาย และไม่ได้ใช้วิธีการที่ตนเองสามารถเลือกและรับผิดชอบได้ในการพบความหมายในชีวิต และไม่สามารถที่จะได้รับการกระตุ้นให้อุทิศตนเอง ต่อทางเลือกเพื่อค้นพบความหมายอย่างแท้จริง โดยการได้รับการให้กำลังใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่า ตลอดจนเทคนิค วิธีการต่าง ๆ จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม จึงเป็นเหตุผลให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่าสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ทำให้สตรีวัยทองได้เรียนรู้และตระหนักในตัวตนที่แท้จริง มีมุมมองที่กว้างเกี่ยวกับตนเองและความวิตกกังวลที่ตนเองเผชิญอยู่ โดยมีการค้นหาความหมายทั้งความหมายของชีวิต ความหมายของความรัก ความหมายของความทุกข์ทรมานในความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งปัจจุบันตลอดจนถึงอนาคตได้อย่างสร้างสรรค์ ถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้ รวมทั้งมีการสนับสนุน ยอมรับ ให้กำลังใจ

ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติในทางเลือกที่ได้พิจารณา ปฏิบัติ ตัดสินใจในทางที่เหมาะสม โดยยึดเป้าหมายการดำเนินชีวิตที่มีความหมายอย่างมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุวิมล ลาวรรณา (2543, หน้า 68) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อลักษณะมุ่งอนาคตในกลุ่มเยาวชนหญิงสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก จังหวัดนครราชสีมา เยาวชนหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาเกิดความตระหนัก เห็นคุณค่า พบความหมาย เห็นความสำคัญของการมุ่งไปข้างหน้า มีมุมมองชีวิตในด้านบวก สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสังคมได้อย่างเป็นสุข ซึ่งเป็นผลต่อเยาวชนในทางสร้างสรรค์และคงทนตามมา และผลการวิจัยพบว่ากลุ่มเยาวชนหญิงที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส มีลักษณะมุ่งอนาคตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะหลังจากที่เยาวชนหญิงได้รับการปรึกษาแนวโลกอสแล้ว ทำให้เยาวชนหญิงเปลี่ยนแปลงตนเองขณะที่อยู่ในสถานพินิจให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม มีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตน ซึ่งเป็นผลให้ความคงทนของลักษณะมุ่งอนาคตอยู่ถึงระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสตรีวัยทองที่ได้รับการปฏิบัติจากวิธีปกติ ไม่ทราบถึงการมีชีวิตอย่างมีความหมายที่สามารถค้นพบได้แม้ต้องเผชิญภาวะทุกข์ทรมาน ความล้มเหลว ความผิดหวัง หรือสุดท้ายการมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของการเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง ที่สามารถค้นหาความหมายได้จากการทำงาน ความรัก ความทุกข์ จึงทำให้ผลการวิจัยของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกันนั่นคือ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของสตรีวัยทองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแล้วยังส่งผลให้เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมสามารถลดความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง โดยมีระดับความวิตกกังวลของสตรีวัยทองในกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สตรีวัยทองได้เข้าใจตนเองและภาวะวิกฤติจากวัยหมดประจำเดือน ในการตัดสินใจจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีคุณค่า โดยการแสวงหาความหมายของชีวิต มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ตระหนักในคุณค่า

ค่าและการกระทำของตน มีความรับผิดชอบและเรียนรู้ที่จะใช้สรีระภาพของตนในการค้นหาแนวทางที่จะจัดการกับการลดความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตในภาวะวัยหมดประจำเดือน แม้จะอยู่ภายใต้เงื่อนไขหรือ ข้อจำกัดต่าง ๆ ที่มีอยู่

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม สามารถลดความวิตกกังวลของสตรีวัยทอง ดังนั้น นักจิตวิทยา ผู้ให้คำปรึกษา พยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาณ คลินิกวัยทอง หรือสถานบริการพยาบาลที่มีการให้คำปรึกษากับกลุ่มสตรีวัยทอง ควรจะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อช่วยเหลือสตรีวัยทอง รวมทั้งควรมีการฝึกอบรม พัฒนาทักษะบุคลากร และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในด้านการให้คำปรึกษาแก่สตรีวัยทองเพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมก่อนนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลแก่สตรีวัยทอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น บุรุษวัยทอง และผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีภาวะความวิตกกังวลอื่น ๆ
2. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมในการค้นหาความหมายด้านอื่น เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, ความมุ่งหวังในชีวิต เป็นต้น