

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชากรวัยสูงอายุของโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้น ซึ่งจากการสำรวจในปี ค.ศ.1998 พบว่า มีผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ถึงร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประเทศไทยนั้นพบว่า ในปี พ.ศ.2540 มีผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป จำนวน 5.1 ล้านคนในปี พ.ศ.2541 มีผู้สูงอายุ จำนวน 5.2 ล้านคน ในปี พ.ศ.2542 มีผู้สูงอายุจำนวน 5.3 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ.2564 จะมีผู้สูงอายุจำนวน 11.8 ล้านคน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540 - 2543) จากสถิติดังกล่าวส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้านโดยเฉพาะในด้านที่เกี่ยวกับ ตัวผู้สูงอายุเอง ซึ่งเป็นไปตามพัฒนาการของบุคคลเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุการเจริญเติบโตจะเริ่มลดลง ไปสู่การเสื่อมถอยซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเสื่อมถอยจะมีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยที่แต่ละคนจะมีมากหรือน้อย เร็วหรือช้าขึ้นขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ของชีวิตที่ผ่านมาดังที่อีริกสัน (Erickson, 1968) ได้อธิบายถึงพัฒนาการทางจิตสังคมในผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุอาจมีความรู้สึกถึงความมั่นคงสมบูรณ์ในชีวิตหรือมีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังซึมเศร้าใน การดำเนินชีวิตด้วยความวิตกกังวลทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ของช่วงวัยที่ผ่านมาของบุคคล นั้นถ้าสามารถปรับบุคลิกภาพและแก้ไขภาวะวิกฤตในแต่ละพัฒนาการได้ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึก ว่าตนเองมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนลดความวิตกกังวลที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตทำให้ชีวิต เป็นสุขในทางตรงข้ามถ้าบุคคลนั้นล้มเหลวในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาจะทำให้หมดหวังท้อแท้ มากขึ้นในวัยผู้สูงอายุ จากสถานการณ์ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นลำดับและมีอายุยืนยาวขึ้นประกอบ กับการเปลี่ยนแปลงที่ดำเนินไปสู่ความเสื่อมถอยตามวัยแล้ว สิ่งที่ต้องมองไปในอนาคตก็คือ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต (well-being) มากที่สุด เท่าที่จะทำได้เพื่อมิให้ชีวิตที่ยืนยาวออกไปเป็นชีวิตที่ไร้ค่าไร้ความหมาย รอคอยความตายเท่านั้น เพราะผู้สูงอายุยังมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ ต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย มีความรู้ ความสามารถ ในด้านใดด้านหนึ่งเป็นอย่างดี มีความสุขุม รอบคอบ มองเห็นการณ์ไกล คาดการณ์ได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมีการตัดสินใจที่ดี นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านยังแข็งแรง มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและกำลังใจที่ต้องการจะใช้ประโยชน์จาก พลังงานและศักยภาพของตนอย่างสูงสุดเท่าที่จะทำได้ เพราะฉะนั้นการที่ผู้สูงอายุได้ กระทำใน

สิ่งที่คนต้องการ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่จะดำเนินการกับภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้บรรลุจุดหมายในชีวิตที่ตั้งไว้พร้อมทั้งยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสุขในชีวิตดังที่ลอว์ตัน (Lawton, 1983, pp. 65 - 72) ได้กล่าวถึงความผาสุกในผู้สูงอายุว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข มองสภาพแวดล้อมในแง่ดีส่วนแคปแลนด์ (Kapland, 1984) มองว่าความผาสุกในชีวิตสามารถวัดได้จากการปฏิบัติหน้าที่ประจำวันของบุคคล การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และกิจกรรมต่อสังคม

อย่างไรก็ตามการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในชีวิตมากหรือน้อยนั้น ย่อมต้องมีปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวข้องมากมาย เช่น ปัจจัย ทางชีวสังคมของผู้สูงอายุ บุคคลแวดล้อม สภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิตประจำวันและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุได้รับเพื่อคงความสมดุลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการดูแลส่งเสริมกิจกรรมในผู้สูงอายุมีหลายวิธีเช่นกัน เช่นการใช้กระบวนการกลุ่ม (Meisenhelder, 1985) การส่งเสริมการมีคุณค่าในตนเอง (Crouch & Straub, 1983) การสร้างจินตภาพด้านบวก (Sherman, 1994) และการระลึกถึงความหลัง (Snyder, 1998) รวมถึงการใช้กระบวนการให้คำปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2533) การนำวิธีต่าง ๆ เหล่านี้มาปฏิบัติต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้วย

การระลึกถึงความหลังเป็นกระบวนการเรียกความทรงจำในอดีต ที่เกิดจากการอยู่เงียบ ๆ คนเดียวหรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือมีสิ่งกระตุ้น การระลึกถึงความหลังเหมาะกับผู้ที่สิ้นหวังไม่มีความสุขในชีวิตมีความวิตกกังวล ขาดการตัดสินใจ หรือมีความรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองต่ำ (Osborn, 1989) โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การระลึกถึงความหลังช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในชีวิต (Snyder, 1998) การทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้นกระทำได้หลายวิธีแต่วิธีหนึ่งซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุคือการให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความหลังเนื่องจากสอดคล้องกับธรรมชาติของผู้สูงอายุที่มักชอบคิดและพูดถึงอดีต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2542) การให้คำปรึกษาแบบภวนิยม เป็นแนวคิดทางปรัชญาที่เน้นความสำคัญเรื่องความมีอยู่ความเป็นจริงที่แท้เป็นการศึกษาภาวะของตัวเองซึ่งมีสิ่งแวดล้อมและสภาพซึ่งตนเองได้สะสมไว้ โดยการตัดสินใจเลือกตั้งแต่ต้นมาจนถึงปัจจุบัน (อาภา จันทรสกุล, 2535) และวัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี, 2533) กล่าวสรุปไว้ว่าเป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบภวนิยมมุ่งช่วยให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ กล้าใช้ชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนตลอดจนมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นในแนวเดียวกันว่าการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมสมควรเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ไม่ทำให้ชีวิตไร้ค่าหรือความตายเท่านั้นและจากการศึกษาวรรณกรรมย้อนหลังผู้วิจัยพบว่าในต่างประเทศการศึกษาในผู้สูงอายุมักศึกษาในวัย 65 ปีขึ้นไป เนื่องจากวัยที่มีอายุก่อน 65 ปี มักเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตหลังเกษียณงานใหม่ ๆ ยังมีทัศนคติที่ดีต่อการเกษียณอายุ มีรายได้และสุขภาพยังดีอยู่ จึงมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าช่วงวัยสูงอายุอื่น (Palmore et al., 1984) ซึ่งสอดคล้องกับผู้สูงอายุไทยในปัจจุบัน และควรศึกษาเป็นรายกลุ่มเนื่องจากผู้สูงอายุชอบการมีเพื่อนหรือสังคมในวัยเดียวกัน และสำหรับในประเทศไทยนั้นพบว่ามีการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการระลึกถึงความหลังในผู้สูงอายุน้อยรวมถึงยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยถึงการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมในผู้สูงอายุด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงการระลึกถึงความหลังซึ่งเน้นในการอ้างถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ในอดีตซึ่งแตกต่างกับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมที่เน้นการตระหนักถึงตนเองในปัจจุบันว่ามีผลต่อความผาสุกในผู้สูงอายุหรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมที่มีต่อความผาสุกของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมที่มีต่อความผาสุกของผู้สูงอายุ

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
6. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

7. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
8. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
9. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
10. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
11. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
12. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
13. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อเสริมสร้างและเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกในชีวิตหลังจากได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ในปี พ.ศ.2545 และมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกในชีวิตตั้งแต่ 1.00 - 2.49 (หมายถึง ผู้ที่มีความผาสุกในชีวิตระดับน้อยถึงปานกลางค่อนข้างน้อย)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ โดยสุ่มอย่างง่ายจำนวน 21 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น (independent variable) ได้แก่

2.1.1 วิธีสร้างความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุมี 3 วิธี

2.1.1.1 การระลึกถึงความหลังแบบกลุ่ม

2.1.1.2 การให้คำปรึกษาแบบกวนิยมแบบกลุ่ม

2.1.1.3 วิธีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ

2.1.2.1 ระยะก่อนทดลอง

2.1.2.2 ระยะหลังทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง

2.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ ความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา เพศ สถานภาพสมรส มีการเคลื่อนไหวร่างกายและพูดคุยได้ตามปกติ

2. ความผาสุกในชีวิต (well-being) หมายถึง ความรู้สึกพอใจ และมีความสุขในชีวิตของแต่ละบุคคลโดยที่บุคคลนั้นมีการรับรู้และใช้สติปัญญาประมวลภาพรวมตามความเป็นจริงที่ตนเผชิญอยู่ แล้วทำการตัดสินใจด้วยตนเองต่อการดำเนินชีวิตในมิติต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การยอมรับตนเอง (self acceptance) หมายถึง มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ยอมรับด้านต่าง ๆ ของตนทั้งในส่วนที่ดีและไม่ดี

2.2 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relation with others) หมายถึง ไว้วางใจในสัมพันธภาพที่มีกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ เข้าใจการให้และการรับที่พึงมีต่อกันกับผู้อื่น ไม่มีการกระทำที่แสดงถึงความเป็นศัตรูกับผู้อื่น

2.3 ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) หมายถึง มีการตัดสินใจด้วยตนเองมีความคิดและกล้ากระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าดีที่สุดแล้ว

2.4 ความสอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาและการได้รับการตอบสนองตามเป้าหมาย (congruence between desired and achieved goal) หมายถึง มีความรู้สึกถึงความต้องการหรือความปรารถนาที่ได้ตั้งไว้บรรลุตามเป้าหมาย

2.5 ความรู้สึกกระตือรือร้นเบิกบานใจในการดำเนินชีวิต (zest for life) หมายถึง มีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมประจำวัน มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2.6 การมีพัฒนาการทางศักยภาพของบุคคล (personal growth) หมายถึง มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีประสิทธิภาพ ตามความสามารถของตนอย่างสูงสุด โดยเปิดโอกาสให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ

3. กลุ่มการระลึกถึงความหลัง (group reminiscence) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่เกิดจากการคิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต ซึ่งอยู่ในความทรงจำของบุคคลนั้น ๆ และนำมาเล่าสู่กันฟังโดยแบ่งออกเป็น การระลึกถึงความหลังทางด้านบวก หมายถึง การที่บุคคลได้คิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วในอดีตด้วยความชื่นชม ยินดีต่อตนเองและผู้อื่นทั้งในด้านหน้าที่การงาน ชีวิตรัก ชีวิตครอบครัวความสำเร็จต่าง ๆ ในอดีตที่ผ่านมา การระลึกถึงความหลังด้านลบ หมายถึง การที่บุคคลได้คิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วในอดีต ด้วยความรู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ผิดหวังในตนเองและผู้อื่น เห็นตนเองต่ำต้อย เสียเกียรติศักดิ์ศรี เกลียดชังสังคมและโลก มีกระบวนการการระลึกถึงความหลัง 4 ระยะ คือ 3.1 ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต 3.2 ระยะผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีตที่เลือก 3.3 ระยะถอดถอนจากเหตุการณ์ในอดีตที่เลือก 3.4 การปิดเหตุการณ์ โดยการสรุปเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ

4. การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมรายกลุ่ม (existential group counseling) หมายถึง วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่มประมาณ 6 - 8 คน (วัชร ทรัพย์มี, 2533, หน้า 274) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองโดยเฉพาะศักยภาพของตน ทั้งด้านความคิดความรู้สึก และการกระทำของตนเองวางแผนจัดการและเลือกดำเนินชีวิตของตนเองอย่างอิสระและมีคุณค่ามีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต รับผิดชอบต่อการดำรงชีวิตของตนยอมรับตนเอง พร้อมทั้งอยู่ร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ภายใต้สัมพันธภาพของการให้คำปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นเปิดเผย มีการยอมรับซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ดังนี้

4.1 ขั้นเริ่มต้นในการให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความเคารพโดยเน้นการสร้างสัมพันธภาพระดับไอโค (I-thou) และการแสดงออกที่เป็นตนอย่างแท้จริงระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

4.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา การดำเนินการให้คำปรึกษาจะดำเนินไปบนพื้นฐานของแนวความคิดแบบภวนิยม และเน้นการรับรู้ในปัจจุบัน (here and now) โดยมีขั้นตอนทั่วไปในการให้คำปรึกษา ดังนี้

- 4.2.1 ทำความเข้าใจกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา
- 4.2.2 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงศักยภาพของคุณ
- 4.2.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต
- 4.2.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และให้เสรีภาพของตนอย่างเต็มที่
- 4.2.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน

4.2.6 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเอง

4.2.7 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในการตัดสินใจและมุ่งมั่นที่จะนำตนเองสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก

อย่างไรก็ตาม ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกวนิยม นั้นไม่ได้มีขั้นตอนที่เป็นระบบเฉพาะเจาะจง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้เพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

4.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้จากการให้คำปรึกษา เพื่อดูว่าบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาหรือไม่และผู้ให้คำปรึกษาอาจให้ข้อมูลย้อนกลับเพิ่มเติมภายใต้แนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกวนิยม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์จากกระบวนการให้คำปรึกษามากที่สุด

5. วิธีปฏิบัติ หมายถึง การให้ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มควบคุมได้ดำรงชีวิตหรือมีกิจกรรมตามปกติของตน และได้ประเมินความผาสุกเป็นระยะเวลาเหมือนกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม