

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมที่มีผลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมที่มีต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ

สมมติฐาน

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
6. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
7. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
8. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
9. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

10. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
11. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
12. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
13. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
7. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
8. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
9. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
10. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

11. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
12. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความพึงพอใจในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
13. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความพึงพอใจในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันเนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลองและ 1 กลุ่มควบคุมทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตไม่ต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลนั้นให้ผลต่างออกไป โดยกลุ่มระยะลึกถึงความหลังได้รับโปรแกรมการระลึกถึงความหลังที่จัดขึ้นเพื่อให้มีความเหมาะสมกับธรรมชาติของผู้สูงอายุที่มักชอบคิดและพูดถึงอดีต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2542) และมีกระบวนการที่กระชับ 4 ระยะ ตามกระบวนการของเมอร์เรียม (Merriam, 1989) คือ 1. ระยะเลือกเหตุการณ์ในอดีต 2. ระยะผูกพันกับเหตุการณ์ในอดีตที่เลือก 3. ระยะถอดถอนเหตุการณ์ในอดีตที่เลือก 4. การปิดเหตุการณ์โดยสรุปเหตุการณ์นั้นสั้น ๆ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของจงกรม ทองจันทร์ (2544) ที่พบว่า การระลึกถึงความหลังมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความหวังในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกัน ในส่วนของกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมได้รับโปรแกรมที่มุ่งให้คำปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับความไว้วางใจกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มตระหนักถึงศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขไม่ทำให้ชีวิตไร้ค่า รอคอยความตายเท่านั้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรุณญา คุ้มคำภีร์ (2536) ที่ศึกษาในหญิงสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดกระการ พบว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของความมุ่งหวังและยังคงผลอยู่ถึงระยะติดตามผล ซึ่งการศึกษาในผู้สูงอายุทั้ง 2 วิธี นี้สอดคล้องกับการศึกษาของศิริวรรณ สีนไชย (2531) ที่พบว่า การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมกันจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นได้ เช่นเดียวกับแพทเทอร์สัน (Patterson, 1998, pp. 8 -24) ที่ศึกษาพบว่ากิจกรรมกลุ่มระลึกถึงความหลังเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในยามว่างของ

ผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราซึ่งจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมและช่วยคงไว้ซึ่งความรู้สึกเป็นมิตรภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวารี กังใจ (2540) ที่พบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และการมีโอกาสนับปะบุคคลอื่นในสังคมเป็นสิ่งเสริมแรงให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิตเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่านำมาซึ่งความผาสุกในชีวิต จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า การระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยมนเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม เกิดความรู้สึกเป็นมิตรภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตนำมาซึ่งความผาสุกในชีวิตดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 2 กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังจะได้รับการกระตุ้นให้ระลึกถึงเหตุการณ์ที่มีความสำคัญต่อตนในอดีต มีการประเมินตนเองในมุมใหม่ขึ้น เกิดความเข้าใจและตระหนักในคุณค่าของตนสร้างความมั่นคงทางจิตใจได้ สอดคล้องกับสาริกา ใ้วบุญงาม (2533) กล่าวว่า การระลึกถึงความหลังก่อให้เกิดผลในทางบวกมากกว่าทางลบ นอกจากจะทำให้บุคคลเข้าใจถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตแล้วยังทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวากยิ่งขึ้นและจากการศึกษาของแฮมเมอร์ (Hammer, 1984) ได้รายงานว่าการระลึกถึงความหลังยังช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคมของผู้สูงอายุ และยังช่วยให้ผู้สูงอายุเพิ่มการรู้สึกและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของเบเกอร์ (Baker, 1985) ที่พบว่าการเข้ากลุ่มการระลึกถึงความหลังในแต่ละครั้งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เปิดเผยตัวเองและเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลได้ง่ายกว่าเกิดการเรียนรู้ทักษะของการแก้ปัญหาในอดีตของกันและกันเกิดการยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของแพเรนท์และวอลลด์ (Parrent & Whall, 1984, pp. 8 - 11) พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม สำหรับกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิตหรือมีกิจกรรมตามปกติของตนไม่ได้รับวิธีการใด ๆ ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตทำให้ขาดโอกาสที่เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมขาดการปรับตัวให้สามารถเผชิญกับปัญหาของตนอย่างเหมาะสมได้ จึงยังคงเผชิญชีวิตเช่นเดิมหรือยังคงมีความผาสุกในชีวิตน้อยเช่นเดิมจากเหตุผลดังกล่าว สรุปได้ว่าการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มในผู้สูงอายุก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 3 สามารถอธิบายได้

โดยอาศัยแนวคิดของเบิร์นไซด์และไฮท์ (Burnside & Haight, 1994, p. 55) ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังสามารถกลับไปทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและค้นหาความหมายของเหตุการณ์ที่น่าจดจำในชีวิตของพวกเขาทำให้พวกเขาเกิดความสุขมองโลกในแง่ดี เกิดความพึงพอใจในชีวิตในระยะยาว สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้ตลอดเวลา ซึ่งเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความผาสุกในชีวิตตามมาและยังเกิดการเรียนรู้ถึงทักษะในการแก้ปัญหาของแต่ละคนและบ่อยครั้งที่วิธีการแก้ปัญหของผู้สูงอายุในอดีตจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในยุคปัจจุบันอย่างได้ผลและผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์หรือภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตที่พวกเขาเคยแก้ไขได้สำเร็จลุล่วงผ่านมาแล้ว สอดคล้องกับการศึกษาของนิวเบอร์น (Newbern, 1992, pp. 13-18) ที่พบว่าการระลึกถึงความหลังเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าหรือสิ้นหวังกลับมามีความสามารถในการแก้ไขปัญหาความคับข้องใจในปัจจุบันได้ดีขึ้น และจากการศึกษาของเซอร์ ทองเพ็ญ (2537, หน้า 95) พบว่า การจัดกลุ่มระลึกถึงความหลังเป็นการช่วยเพิ่มความรู้สึกผูกพันกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านี้รู้สึกเหมือนว่าตนเองมีเพื่อน ไม่เหงา เมื่อเจอหน้ากันก็จะมีการทักทายกันไม่เหมือนกับความรู้สึกเมื่อครั้งก่อนเข้ากลุ่มที่รู้สึกเหมือนว่าอยู่ตัวคนเดียวไม่มีเพื่อน ไม่รู้จะพูดกับใคร ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ดังนั้นผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคมก็ย่อมจะมีความรู้สึกที่ดีในสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของศิริวรรณ สิ้นไชย (2531, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา 5 แห่ง พบว่า ผู้สูงอายุที่ใช้เวลาในการทำกิจกรรมมากกว่าจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 กล่าวคือ ผู้วิจัยได้จัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมโดยยึดทฤษฎีและแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สำรวจตนเองตระหนักในความมีอยู่ การเห็นความหมายในชีวิตและช่วยกันวางแผนให้สามารถแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมในแต่ละคนได้ ยังผลให้ผู้สูงอายุเกิดความผาสุกในการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัว การวางแผนใช้ชีวิตในปัจจุบันให้เหมาะสมกับตน สำหรับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตตามปกติของตนไม่ได้รับวิธีการเพิ่มความผาสุกในชีวิตใด ๆ ทำให้ขาดโอกาสที่การเรียนรู้และเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมตามสถานะของตนขาดการตระหนักในการค้นหาความหมายในชีวิตจึงยังคงดำเนินชีวิตตามปกติของตนอย่างไร้จุดหมายไม่รู้วิธีการทำให้ความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น จึงยังคงดำเนินชีวิตอยู่อย่างไม่มีความผาสุกในชีวิต สอดคล้องกับการศึกษาของอรุณญา ดุ้ยคำภีร์ (2536, หน้า 82) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่ม

จิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์บ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมสูงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีความมุ่งหวังในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

5. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 5 ทั้งนี้เพราะ โปรชาร์ดก้า (Prochaska, 1979, p.72) กล่าวว่าทางเลือกที่ดีที่สุดของบุคคลในแบบภวนิยมคือการเลือกที่เป็นแบบตนเองอย่างแท้จริงเพราะเป็นการดำรงชีวิตที่บุคคลตัดสินใจที่จะมองโลกตามที่เป็นจริงอย่างมีคุณค่าและมีความเหมาะสมอีกทั้งยังต้องตระหนักในความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือก หรือกระทำลงไป คูเบิลและรอส (Kuble & Ross, 1975) กล่าวว่าเมื่อบุคคลตระหนักถึงความตายอย่างแท้จริงจะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเขาอย่างเข้มแข็งและมีกำลังใจอย่างเต็มที่เท่าที่จะเป็นไปได้โดยตัดสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่มีความสำคัญออกไป แต่ขึ้นกับว่าบุคคลนั้นสามารถกำหนดคุณภาพและความหมายให้กับชีวิตของพวกเขาได้มากน้อยเพียงใดอย่างไร นั่นคือกระบวนการให้คำปรึกษาจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักว่าพวกเขาจะต้องตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่เพื่อให้ได้ ในสิ่งที่เขาต้องการ โดยตระหนักว่าเวลาในปัจจุบันนี้เท่านั้นที่เป็นเวลาที่สำคัญที่ตนจะทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตของตนได้อย่างเต็มศักยภาพภายใต้ข้อกำหนดที่มีอยู่ สำหรับกลุ่มควบคุมหรือผู้ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมจะทำให้ขาดโอกาสที่จะเรียนรู้และเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนจึงยังคงดำเนินชีวิตอย่างไร้จุดหมายไร้คุณค่า ทำให้ไม่มีความสุขในชีวิตดั้งเดิมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวรรณ สิ้นไชย (2531) พบว่า การมีกิจกรรมในผู้สูงอายุก่อให้เกิดสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับกิจกรรมใด ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของวิดดอน (Whiddon, 1983) ได้ศึกษาโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสในนักโทษชายคดีอาชญากรรม 20 คน ผลพบว่า สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองด้านความประพฤติและจากการติดตามผลในระยะ 2 ปี พบว่า สมาชิกกลุ่ม 8 คน เลิกประกอบอาชญากรรมโดยเด็ดขาดและพรพรรณ ศรีธัญรัตน์ (2539, หน้า 111) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความกังวลเกี่ยวกับการตายในผู้ป่วยโรคมะเร็งพบว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตายลดลง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ตัดสินใจเลือกกระทำบางสิ่งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในเวลาที่เหลืออยู่อันจำกัดอย่างมีคุณค่าซึ่งกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลกับความตายเพิ่มขึ้นและอยู่อย่างไร้จุดหมายรอความตายเท่านั้น จากเหตุผลข้างต้นสรุปได้ว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

6. ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมีความผาสุกในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 กล่าวคือผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังนอกจากจะได้สร้างการรู้จักตนเองในมุมมองที่ใหม่ขึ้นเพื่อสร้างความมั่นคงทางจิตใจได้แล้ว ศรีเรือน แก้วกังวาล (2533, หน้า 6 - 7) ยังกล่าวไว้ว่าการระลึกถึงความหลังนั้นเป็นการแสวงหาความสุขทางอารมณ์ และจิตใจ ทำให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง เกิดพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกด้วยและจากการศึกษาของแฮมเนอร์ (Hamner, 1984) ได้รายงานว่าการระลึกถึงความหลังยังช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคมของผู้สูงอายุและยังช่วยให้ผู้สูงอายุเพิ่มการรู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของอาร์แลนด์ (Arland, 1991) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัยย้อนหลัง 10 ปี พบว่า การระลึกถึงความหลังมีผลในการช่วยลดความซึมเศร้าและการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมมุ่งให้ผู้สูงอายุได้รู้จักเข้าใจตนเองสามารถค้นหาแนวทางในการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ รับรู้ข้อจำกัดเท่าๆ กับการรับรู้โอกาส ของตนตามความเป็นจริง กล่าวที่จะเผชิญความจริงแม้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความทุกข์โดยผู้สูงอายุจะตระหนักถึงเสรีภาพของการเลือกเพื่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อชีวิตและการกระทำของตนรวมทั้งตระหนักถึงคุณค่าในการกระทำของตนซึ่งจะนำไปสู่ความมุ่งมั่นและกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามแนวทางที่ตนเลือกสอดคล้องกับงานวิจัยของแคปส์ (Capps, 1998) ได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุที่ถูกปลดเกษียณแล้ว พบว่า การระลึกถึงความหลังและการทบทวนชีวิตช่วยลดความซึมเศร้าเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในการมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และจากการสัมภาษณ์ความผาสุกในระยะหลังการทดลองพบว่าสมาชิกในกลุ่มระลึกถึงความหลังคนหนึ่งกล่าวว่า “พอได้เจอคนวัยเดียวกันได้นั่งเล่าเรื่องเก่าๆ ก็อดกลับไปนึกย้อนเรื่องราวเก่า ๆ ไม่ได้ทำให้รู้สึกเหมือนกลับไปสู่วัยหนุ่มสาวอีกครั้ง สนุกกับวัยสาว ๆ” (พูดแล้วหัวเราะ) อีกคนกล่าวว่า “ถ้าไม่มีการเข้ากลุ่มก็ไม่เคยเจอคนรุ่นเดียวกันพอจะเล่าเรื่องเก่า ๆ ให้ลูกหลานฟังมันก็บอกให้หยุดไม่ต้องเล่าไม่อยากจะฟัง พอได้เล่าสู่กันฟังกับคนวัยเดียวกันก็รู้สึกเหมือนได้ระบาย โลงดีอีกอย่างนะ” สมาชิกในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมกล่าวว่า “พอคุยกันได้ซัก 3 - 4 ครั้ง แล้วก็รู้สึกกล้าที่จะไปอธิบายให้ลูกกับพวกบ้าน (สามี) ฟังในสิ่งที่เราคิดว่ามันคลุมเครือ ไม่มีใครพูดคุยกัน พออธิบายเป็นฉาก ๆ แล้ว ทุกคนหันหน้าเข้ามาพูดคุยกันด้วยดี รู้สึกว่าบ้านมีชีวิตชีวา” อีกคนกล่าวว่า “ตั้งแต่ครั้งแรกที่มาคุยกันและยายแหล่แนะนำมาให้ซักตอกขายหารายได้เล็กน้อย ๆ ส่งหลานเรียนตอนนี้ก็ได้เริ่มทำได้ส่วนหนึ่งแล้วก็พอทำได้ เพราะกลางวันเด็ก ๆ ไปโรงเรียนก็ไม่มีอะไรทำตอนนี้พอมีรายได้ค่ากับข้าวได้พอวัน ๆ หนึ่ง” จากคำกล่าวของสมาชิกพอสรุปได้ว่าการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับตัว กล้าคิดกล้าตัดสินใจในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องนำมา

ซึ่งความผาสุกในชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละคน จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่าการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

7. ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับการระลึกถึงความหลังและกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 ทั้งนี้เนื่องจาก การเข้ากลุ่มระลึกถึงความหลังแต่ละครั้งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้เปิดเผยตนเองและเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับเบเกอร์ (Baker, 1985) พบว่า ผู้สูงอายุได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์หรือประสบการณ์ความคิดของแต่ละคนในกลุ่มเป็นพลังที่จะส่งผลต่อความคิดของผู้สูงอายุแต่ละคนที่จะได้เรียนรู้ทักษะของการแก้ปัญหาในอดีตของซึ่งกันและกัน สอดคล้องกับการศึกษาของนิวเบอร์น (Newbern, 1992) ที่พบว่ากลุ่มที่ได้รับการระลึกถึงความหลังเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าหรือสิ้นหวังให้กลับมามีความสามารถในการแก้ไขปัญหาความคับข้องใจในปัจจุบันได้ดีขึ้น สอดคล้องกับการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มการระลึกถึงความหลังคนหนึ่งกล่าวว่า “หลังจากเลิกกลุ่มกลับไปแล้วก็ไม่ได้เจอกันอีก ก็ไม่ได้รู้หรือฟังพูดคุยเรื่องความหลังกับใครถ้าพอนึกได้ก็นึก ส่วนใหญ่ทำโน่นทำนี่ไปแล้วก็ลืมยิ่งกับลูกหลานก็ยังไม่เล่าเรื่องความหลังไม่ได้เหมือนเดิม” อีกคนกล่าวว่า “ถ้าไปเจอกับพวกกลุ่มเดิมที่วัดก็ได้พูดคุยเรื่องเก่า ๆ กันหัวเราะกันแต่ถ้าอยู่บ้านทำโน่นทำนี่ซะแล้วก็ไม่ค่อยได้นึกถึงเท่าไร” สำหรับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมช่วยให้ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนแปลงตนเองให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนและมีมุมมองในชีวิตในด้านบวกมากขึ้น ซึ่งเป็นผลให้เกิดความคงทนของลักษณะมุ่งอนาคตคงอยู่ถึงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเมเจอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ติดสุราและยาเสพติดพบว่ายังมีระยะการเข้าโปรแกรมการบำบัดนานเท่าใดยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นเท่านั้นถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการบำบัดจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ระหว่างการบำบัดแต่เขาจะรับรู้ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมายสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ สมาชิกในกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมกล่าวว่า “จนมาถึงวันนี้ ฉันก็ยังนึกถึงการแก้ปัญหาเวลาที่เราเจอว่าจะแก้ยังไงให้เหมาะกับเรา เรื่องที่บ้านตอนนี้ฉันก็สบายใจขึ้นลูกมันก็เข้ามามากว่าแม่จะกินอะไรไม่ปล่อยตัวใครตัวมันเหมือนเมื่อก่อน บางทีมันซื้อข้าวมาฉันก็ทำไว้พร้อมไม่ต่างคนต่างกิน พวกบ้านก็คุยดี ไม่ค่อยได้ทะเลาะกันเหมือนก่อน” จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นสรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมยังคงความผาสุกในชีวิตให้กับผู้สูงอายุมากกว่าการระลึกถึงความหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 8 ซึ่งอธิบายโดยใช้แนวคิดของอีเบอร์โซล (Ebursol, 1976) ที่มีความคิดว่าการระลึกถึงความหลังนั้น ผู้ให้การบำบัดน่าจะใช้แนวโน้มนำความเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุที่ชอบนึกถึงความหลังมากกว่าวัยอื่น ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงชีวิตที่ผ่านมาและเกิดความภาคภูมิใจในการถ่ายทอดประสบการณ์ในอดีตให้บุคคลอื่นฟังและ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, p. 5) กล่าวว่าความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองจะก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจได้โดยบุคคลจะประเมินมโนภาพของตนเองออกมาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านการพิจารณาการกระทำผ่านประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความสำเร็จ บรรลุเป้าหมายทำให้ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งสภาพดังกล่าวจะถือว่าการสะสมความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อตนเองและการระลึกถึงความหลังเป็นการสะท้อนกลับเกี่ยวกับชีวิตของตนเองในอดีตแล้วประเมินออกมาเป็นคุณค่าซึ่งจะถือได้ว่าการระลึกถึงความหลังมีคุณค่าในการของการบำบัดด้วยคือเมื่อบุคคลนึกถึงความสำเร็จ ความสมหวัง ก็ย่อมทำให้รู้สึกเป็นสุขรับรู้ในคุณค่าของตนทำให้เกิดความสุขในชีวิตต่อมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแคปป์ (Capps, 1998) ได้ศึกษาในผู้สูงอายุที่ปลดเกษียณแล้ว 32 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มระลึกถึงความหลังและการทบทวนชีวิต สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที พบว่าทั้ง 2 วิธีช่วยลดความซึมเศร้าเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตจากเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

9. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความสุขในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เพราะจากแนวคิดของเบิร์นไซด์ (Burnside, 1988) กล่าวว่าทำให้การยอมรับในตัวตนของผู้สูงอายุจากผู้ในกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีค่าที่ได้รับจากการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในความสุขของผู้สูงอายุ และการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการระลึกถึงความหลังแบบกลุ่มเป็นการทำจิตบำบัดทางสังคมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสระลึกถึงประสบการณ์ที่น่าจดจำของตนเองในอดีตเกิดการตระหนักในศักยภาพที่มีอยู่ของตนเองยังผลให้ยังคงมีความสุขในชีวิตต่อเนื่องจากพฤติกรรมของผู้สูงอายุในขณะเข้าร่วมกลุ่มการทดลอง จะมีการผลักดันเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองแต่ละคนโดยมีการชื่นชมกันซักถามข้อสงสัยและให้คำแนะนำทำให้เกิดความสนิทสนม ผูกพันกัน เกิดความรู้สึกมีคุณค่าที่ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและเกิดความพึงพอใจในชีวิตตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของ คูก (Cook, 1998) ที่ศึกษาผลของกลุ่มระลึกถึงความหลังกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุหญิงในสถานสงเคราะห์คนชราพบว่าผู้สูงอายุหญิงมีความสุขพึงพอใจ

ในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองและสอดคล้องกับงานวิจัยของภคณีฯ ต่วนชะเอม (2545) ที่พบว่าการระลึกถึงความหลังร่วมกับการให้การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากเหตุผลดังกล่าว สรุปได้ว่า เมื่อเวลาผ่านไปกลุ่มการระลึกถึงความหลังสามารถนำสัมพันธภาพที่ดีที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบกับความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตนที่มีอยู่ ทำให้ความผาสุกในชีวิตยังคงอยู่ในระยะติดตามผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความผาสุกในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

10. ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 10 ทั้งนี้เนื่องจากตามกระบวนการของกลุ่มระลึกถึงความหลังแล้วจะให้ผู้สูงอายุเป็นผู้เลือกเหตุการณ์ที่มีความสำคัญที่ตนอยากเล่าด้วยตนเองและเมื่อใดที่ผู้สูงอายุกลับไประลึกถึงเหตุการณ์ดังกล่าวอีกครั้งก็จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุขหรือภาคภูมิใจยอมรับในศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ รับรู้คุณค่าของตนเองก่อให้เกิดพลังที่จะดูแลใส่ใจในสุขภาพของตน นอกจากนี้อีริกสัน (Erikson, 1968) ยังมีความคิดเห็นว่าบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคมย่อมจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของภคณีฯ ต่วนชะเอม (2545) ที่พบว่ากลุ่มการระลึกความหลังร่วมกับการให้การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลและสอดคล้องกับการศึกษาของเรดดิน (Reddin, 1997) ที่ทำการศึกษาคู่และผู้สูงอายุที่บ้านรายกลุ่มและรายเดี่ยวเมื่อใช้การระลึกถึงความหลังในกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความผาสุกในชีวิตเพิ่มขึ้น ลดภาวะซึมเศร้าลงทั้งในระยะหลังทดลองและติดตามไม่แตกต่างกันจากเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการระลึกถึงความหลังมีความผาสุกในชีวิตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่ต่างกัน

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความผาสุกในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 11 เพราะการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้สูงอายุ ได้ค้นพบตนเองและตระหนักถึงการมีความหมายในชีวิต รวมถึงการมีมุมมองในชีวิตด้านบวก ซึ่งส่งผลให้เกิดความผาสุกในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเซต (Shets, 1990) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายในชีวิตและความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้สูงอายุ พบว่า เพศชายที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายว่าจะมีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับอุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความ

เข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา พบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมในครั้งสุดท้ายสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า การมาพบกันในแต่ละครั้งที่ผ่านมารู้สึกว่าครอบครัวมีความสุขขึ้นเข้าใจกันมากขึ้น ตนจึงรู้สึกมีความสุขมากขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวถึงสรุปได้ว่าผู้สูงอายุที่ได้รับโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในชีวิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

12. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 12 ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม ได้ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตและค้นพบความหมายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง รวมถึงมีมุมมองชีวิตในด้านบวกมากขึ้น ทำให้อยู่กับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุขซึ่งส่งผลไปในทางสร้างสรรค์ซึ่งเป็นผลให้ความคงทนของความผาสุกในชีวิตไปสู่ในระยะติดตามผลได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยวิตดอน (Whiddon, 1983) ได้ศึกษาโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสในนักโทษชายในคดีอาชญากรรมจำนวน 20 คน พบว่า จากการติดตามผลในระยะ 2 ปี พบว่า สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาตนเองด้านความประพฤติและสมาชิกกลุ่ม 8 คน เลิกประกอบอาชญากรรมโดยเด็ดขาด และสอดคล้องกับการศึกษาของอรุณี สุวรรณสาร (2543) พบว่า การให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีผลในการลดความวิตกกังวลของผู้ที่จะสูญเสียการมองเห็นอย่างมีนัยสำคัญทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสัมพันธ์กับการสัมผัสกับพหุคูณกับสมาชิกกลุ่มในระยะติดตามผล มีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “ตอนที่จบการเข้ากลุ่มก็รู้สึกว่าการครอบครัวมีความสุขขึ้น คนในบ้านพหุคูณกันรู้เรื่องขึ้น พอไม่ได้เจอกันเข้ากลุ่มกันมา 2 อาทิตย์ ก็รู้สึกว่ายังนึกถึงได้ว่าตนพหุคูณกันในกลุ่มเป็นอย่างไร เมื่อเจอปัญหาเราจะแก้ไขยังไง และเราก็สามารถทำได้ต่อตอนนี้คนในบ้านก็ยังไม่มีปัญหากันเหมือนก่อน รู้สึกได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่มมากคิดว่าต่อไปจะนึกถึงการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับเราตามที่กลุ่มเคยคุยกัน” จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง

13. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 13 ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่อกลับไปสู่บ้านให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมี

ความหมาย สามารถแก้ปัญหาได้อย่างต่อเนื่องและยอมรับในการกระทำของตน รวมถึงการกล้าคิด กล้าแสดงสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องสัมพันธ์กับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา แบบกวนิยมคนหนึ่งกล่าวว่าหลังเจอกันคราวที่แล้ว ชีวิตก็มีความสุขดี แต่พอเวลาผ่านไปจนมา พบกันวันนี้ (ระยะติดตามผล) รู้สึกว่าจะมีความสุขดีขึ้นแต่ก่อนเพราะพอเรากล้าพูดให้ลูกเข้าใจ เรื่องหลาน เมื่อลูกเข้าใจเราก็ดีใจ ถ้าเป็นเมื่อก่อนเราจะไม่กล้าพูด เพราะกลัวลูกจะว่าไปยุ่งเรื่อง ครอบครัวเขาแต่ตอนนี้พูดไปแล้วลูกเห็นด้วยและให้เราช่วยดูแลหลาน เราก็ดีใจมาก” ดังที่สมาชิก กลุ่มกล่าวข้างต้นสัมพันธ์กับศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) กล่าวว่าสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแบบกวนิยมถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดและนำมาสู่การเลือกใช้ชีวิตและ เทคนิคการแก้ไขปัญหานั้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษาและคอเรย์ (Corey, 1996) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความรู้สึภายในตัวผู้รับคำปรึกษาและนำมาสู่ การเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว เมื่อบุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ จะสามารถเข้าใจ ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับตนมากขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว จะเกิดความชำนาญเกิดการเรียนรู้ว่าถ้ามีปัญหา แบบใดจะแก้ไขอย่างไรให้เหมาะสม บุคคลนั้นจะสามารถแก้ไขปัญหของตนได้อย่างเหมาะสม เรื่อยไป สอดคล้องกับการศึกษาของเมเจอร์ (Majer, 1992) ได้ประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรม การบำบัด 12 ขั้น ในแนวของการพบความหมายในชีวิตของผู้ที่ติดสุราและยาเสพติดพบว่ายังมี ระยะการเข้าโปรแกรมนานเท่าใด ยังมีแนวโน้มว่าจะพบกับความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น ถึงแม้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมจะเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ระหว่างการบำบัดแต่เขาจะรับรู้ ความทุกข์นั้นอย่างมีความหมาย สรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมยังผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข ในชีวิตในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองเพราะผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความเป็นอยู่ของตน ในปัจจุบันและสามารถตัดสินใจ เลือกกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องพร้อมทั้งยอมรับในการ กระทำที่เกิดขึ้นได้อย่างมุ่งมั่นที่จะทำตนเองสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าการระลึกถึงความหลังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิต สูงขึ้นดังนั้นจึงควรมีการจัดกิจกรรมการระลึกถึงความหลังให้กับผู้สูงอายุที่มีโอกาสในการพบปะกัน ในชมรมผู้สูงอายุเพิ่มจากกิจกรรมอื่น ๆ

1.2 จากผลการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกวนิยมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข ในชีวิตสูงขึ้นในระยะติดตามผลดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมในการจัดอบรมเทคนิคและวิธีการให้ คำปรึกษาแบบกวนิยมให้กับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานทางสาธารณสุขเพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถให้

คำปรึกษากับผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีปัญหาในปัจจุบันให้เขาสามารถตระหนักถึงสถานะปัจจุบันและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงไม่ปล่อยให้ชีวิตอยู่ไปวัน ๆ อย่างไร้ค่าเท่านั้น

1.3 ในขณะที่วิจัยผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุบางคนมีความรู้ความสามารถและยังมีศักยภาพพร้อมที่จะใช้ศักยภาพนั้นให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนแต่ไม่มีโอกาสที่จะแสดงศักยภาพนั้นออกมา เช่น ผู้สูงอายุบางคนมีฝีมือในการสานงอบ การทำปลาสาม ทำขนม การขยายพันธุ์ไม้ผล จึงควรมีการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้จากผู้สูงอายุ เช่น เชิญผู้สูงอายุไปสาธิต หรือสอนการจัดสวน การทำอาหารทำขนม ในกลุ่มแม่บ้าน นักเรียน หรือผู้ที่สนใจในชุมชน เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นว่าตนยังมีคุณค่าให้กับสังคมอีกทั้งยังสนับสนุนการเพิ่มรายได้ให้กับบุคคลในชุมชนอีกด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

2.1 ควรศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมในบุคคลที่มีปัญหาอื่น ๆ เช่น ในผู้ป่วยเรื้อรัง เยาวชนในสถานพินิจ หรือบุคคลที่มีปัญหาทั่วไป

2.2 ควรศึกษาผลของการระลึกถึงความหลังและการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้สิ้นหวังเพราะเป็นตัวแปรที่ก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน