

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ การทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค (Beck) เพื่อลดระดับความซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม : กรณีศึกษาผู้สูงอายุนบ้านบางแค” เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองโดยออกแบบเป็นแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการศึกษาความซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค

ดำเนินการทดลองกับผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางแค ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองของแต่ละกลุ่ม โดยมีอายุตั้งแต่ 60-85 ปี เป็นผู้ที่มิติดำเนินชีวิตสมบุรณ์ มีระดับการศึกษาขั้นต่ำในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และสามารถอ่านออกเขียนได้ เป็นผู้สูงอายุที่ทำแบบทดสอบวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ ยังต้องปรับปรุง (คะแนนอยู่ในช่วงต่ำกว่า 53 คะแนน) และเป็นผู้สูงอายุที่ทำแบบทดสอบวัดระดับความซึมเศร้า (The Beck Depression Inventory) มีคะแนนความซึมเศร้าระดับต่ำ (อยู่ในช่วง 14-20 คะแนน)ระดับปานกลาง (อยู่ในช่วง 21-26 คะแนน) เท่านั้นเนื่องจากผู้ที่มีระดับความซึมเศร้าสูง (คะแนนตั้งแต่ 27 คะแนนขึ้นไป)จะต้องใช้วิธีการบำบัดโดยการปรับพฤติกรรมก่อน (Greist & Jefferson, 1992, น. 47) สำหรับผู้ที่มีระดับความซึมเศร้าต่ำและปานกลางเป็นระดับที่มีการศึกษาพบว่าสามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้วิธีการให้การปรึกษาแนวปัญญานิยม (สุชาติ พหลภักย์, 2542, น. 282) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค โดยให้เหมาะกับวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่าง มีการทำกลุ่มรวม 8 ครั้งๆละ 1.5-2 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ทำการวัดผลคะแนนความซึมเศร้าและความพึงพอใจในชีวิต โดยใช้แบบทดสอบวัดระดับความซึมเศร้าของเบค (The Beck Depression Inventory) และแบบทดสอบความพึงพอใจในชีวิตหรือ แบบทดสอบการมองตนเองในปัจจุบัน Life Satisfaction

1. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 กล่าวคือ กลุ่มทดลองจะมีระดับความซึมเศร้าลดลง หลังจากได้รับโปรแกรมการให้การศึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

2. ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 2 กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้การศึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบคมีระดับความซึมเศร้าไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

3. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือ กลุ่มทดลองจะมีระดับความซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือ กลุ่มควบคุมจะมีระดับความซึมเศร้าในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 กล่าวคือ ระดับคะแนนความซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับระดับความพึงพอใจในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าของกลุ่มทดลอง โดยที่คะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าของกลุ่มทดลองลดลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม

อภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยใน ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม บ้านบางแคมีจำนวนทั้งสิ้น 20 คน เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-85 ปี มีระดับการศึกษาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาถึงปริญญาตรี เมื่อผู้วิจัยแยกพิจารณาเป็นประเด็นพบว่า

- ด้านอายุผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุ 75-85 ปี
- ด้านการศึกษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา
- ด้านเพศ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง
- ด้านสถานภาพสมรส ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแต่งงาน
- ด้านการมีบุตร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีบุตร แม้ว่าจะมีบุตรแต่บุตรไม่สามารถรับภาระใน

การเลี้ยงดูบิดา มารดาได้

จากข้อมูลประวัติของผู้สูงอายุจะเห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรสแต่งงาน และมีอายุค่อนข้างมากอยู่ระหว่าง 75-85 ปี ระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในบ้านส่วนใหญ่ประมาณ 10-15 ปี สาเหตุที่เข้าพักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม บ้านบางแคคือไม่มีผู้ดูแล การคัดเลือกผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ทำโดย คัดเลือกบ้านพักย่อยมา 2 บ้านและแบ่งเป็นกลุ่มทดลองคือบ้านพักวิบูลย์สุขซึ่งมีผู้สูงอายุพักอาศัยประมาณ 30 คนและได้ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์การวิจัยและโดยสมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง ซึ่งมี 10 คน และกลุ่มควบคุมคือบ้านพักสุขสันต์ ได้ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุที่ผ่านเกณฑ์การวิจัยและโดยสมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มควบคุม ซึ่งมี 10 คนเช่นเดียวกัน ข้อจำกัดที่ต้องใช้กลุ่มทดลองที่พักอาศัยในบ้านเดียวกันเนื่องมาจาก เพื่อความสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มแก่ผู้สูงอายุในการทำกลุ่มการให้การปรึกษา

เมื่อแยกพิจารณากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งเป็นประเด็นดังนี้

- ด้านเพศ กลุ่มทดลองผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมดเนื่องจากในการทำวิจัยครั้งนี้ข้อจำกัดในการคัดเลือกผู้สูงอายุเข้าร่วมการวิจัย คือผู้สูงอายุจะพักอาศัยแยกตามบ้านพักแยกระหว่างชายและหญิง ผู้วิจัยจึงเลือกผู้สูงอายุกลุ่มทดลองทั้งหมดจากบ้านพักวิบูลย์สุขซึ่งเป็นบ้านพักหญิงล้วน เพื่อความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการทำกลุ่มการให้การปรึกษาเช่นกัน ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นเนื่องจาก

- ด้านอายุ อายุในช่วง 60-65 ปีนั้นจะไม่พบทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเนื่องจาก ผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางแคที่มีช่วงอายุ 60-65 ปีนั้นมีเพียง 8 คน โดยที่ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังคงมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี เช่นเป็นอาสาสมัครในการดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เมื่อผู้สูงอายุเหล่านี้ทำแบบทดสอบวัดความซึมเศร้าจึงไม่พบว่ามีความซึมเศร้า ผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 81-85 ปี เนื่องจากผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านพิบูลย์สุขนั้นเป็นผู้ที่พักอาศัยในบ้านบางแคมาแล้วไม่ต่ำกว่า 10-15 ปี ส่วนช่วงอายุของกลุ่มควบคุมที่น้อยกว่ากลุ่มทดลองคือ 76-80 ปีนั้น เนื่องมาจากกลุ่มควบคุมมีผู้สูงอายุที่เป็นเพศชายที่โดยส่วนใหญ่จะมีอายุน้อยกว่าเพศหญิงที่พักอาศัยในบ้านพิบูลย์สุขและมีระยะเวลาในการพักอาศัยในบ้านน้อยกว่า

- ด้านสถานภาพสมรสและจำนวนบุตร กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นโสดซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ส่วนใหญ่แต่งงาน จากการสอบถามข้อมูลพบว่ากลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงที่มีระดับการศึกษาที่สูงกว่า มีอาชีพการงานที่สามารถเลี้ยงตนเองได้จึงไม่ต้องการที่จะแต่งงานทำให้กลุ่มทดลองส่วนใหญ่โสดและไม่มีบุตร ส่วนกลุ่มควบคุมจะพบว่าเพศชายทั้งหมด 4 คน มีสถานภาพแต่งงาน (ภรรยาเสียชีวิต) มีบุตรแต่บุตรไม่สามารถที่จะรับภาระดูแลตนเองได้

- ระดับการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับการศึกษาที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อศึกษาข้อมูลพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงนั้นมีการศึกษาที่สูงกว่าเพศชาย โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายที่เข้าร่วมวิจัยมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาทุกคน

- สาเหตุที่เข้าพักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมบ้านบางแค พบว่ากลุ่มทดลองมีสาเหตุที่ต้องเข้าพักที่บ้านบางแคคือ โสดไม่มีผู้ดูแล, สามีเสียชีวิตไม่มีบุตร, ลูกหลานไม่สามารถรับภาระได้ ส่วนกลุ่มควบคุมคือ บุตรหลานไม่สามารถรับภาระได้, การศึกษาน้อยมีอาชีพที่ไม่มีหลักแหล่ง

- ข้อสังเกตที่ได้จากการทำวิจัยครั้งนี้คือ ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยและจำกัด เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพร้อมน้อย ในการทำกลุ่มการให้การปรึกษา ไม่ค่อยสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มเนื่องจากผู้สูงอายุให้เหตุผลว่า ต้องการพักผ่อน ไม่ค่อยอยากยุ่งหรือคุยกับใคร และไม่อยากจะให้สัญญาณว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกครั้งเพราะถ้าบางวันปวดเมื่อย ไม่สบายตัวหรือไม่

เมื่อวิเคราะห์สาเหตุแห่งความซึมเศร้าของผู้สูงอายุ พบว่าสาเหตุอาจไม่ใช่มาจากการคิดเพียงอย่างเดียวแต่ยังมีสาเหตุมาจากสัมพันธภาพ ไม่ว่าจะเป็นสัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเองหรือกับญาติและเจ้าหน้าที่เนื่องจาก การดำเนินชีวิตภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม บ้านบางแคเป็นวิถีชีวิตที่มีระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์ต่างๆ ถึงแม้ว่าจะมีความพยายามทำให้กลายเป็นเสมือนบ้าน แต่เพราะกฎระเบียบและโครงสร้างต่าง ๆ ทำให้มีลักษณะคล้ายโรงเรียนประจำ ความแตกต่างของการดำเนินชีวิตภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม บ้านบางแคกับวิถีชีวิตภายนอกนั้น สิ่งหนึ่งที่เห็นได้อย่างชัดเจน นั่นคือ ผู้สูงอายุเคยมีพื้นที่ส่วนตัวในบ้านพักของตนเองมาก่อน อย่างเช่น ห้องน้ำ หรือ ห้องนอนเมื่ออยู่ที่นั่นแล้วพื้นที่เหล่านี้กลายเป็นพื้นที่สาธารณะที่ผู้อาศัยใช้ร่วมกัน การดำเนินชีวิตที่ไร้ความเป็นส่วนตัวย่อมสร้างความเครียดในการที่จะต้องควบคุมความประพฤติอยู่ตลอดเวลา และนำไปสู่ความขัดแย้งกับเพื่อนและเจ้าหน้าที่ นอกจากนี้ผู้สูงอายุต้องพบกับเจ้าหน้าที่แล้ว เพื่อนร่วมบ้านก็เป็นคนอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งมีความสำคัญและมีความใกล้ชิดกันเพราะต้องอาศัยอยู่ร่วมกันตลอดเวลา แม้ว่าการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันภายในบ้านพักจะไม่มีลักษณะของความเป็นกลุ่มเพื่อนสนิท มีลักษณะความเป็นส่วนตัวสูง ผู้สูงอายุมักไม่อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม แต่มักแยกกันไปทำกิจกรรมส่วนตัวของตนเอง การรวมกลุ่มกันจึงเป็นเพียงแต่นั่งคุยกันเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือรวมเป็นกลุ่มเฉพาะ เช่นกลุ่มกิจกรรมสันทนาการต่างๆ การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมต่างๆ ผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมโดยดูจากอารมณ์ ความรู้สึกและสุขภาพเป็นหลัก ถ้าวันไหนรู้สึกไม่สบายกายหรือรู้สึกไม่อยากพูดกับใครก็จะไม่ไปร่วมกิจกรรมใดๆ การพูดคุยกันของผู้สูงอายุจะเป็นการพูดคุยกันเฉพาะเรื่อง เกิดจากความชอบหรือมีความเห็นที่คล้ายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น ความไม่พอใจเจ้าหน้าที่ อาหาร รวมทั้งการปฏิบัติตัวภายในบ้าน ในความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุด้วยกันจะมีความขัดแย้งอยู่มาก และมักแสดงออกมาในรูปการใช้คำพูดประชดประชันว่ากันไปมา สาเหตุที่ทะเลาะกันส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ เช่นการพูดจาขัดคอกันหรือไม่เห็นด้วยในสิ่งที่พูด หรือไม่

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าผู้สูงอายุจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ เช่นการขาดเพื่อนสนิท รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่รู้ชีวิตจะอยู่ไปเพื่ออะไร ปัญหาเหล่านี้ที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญล้วนเป็นสาเหตุการนำไปสู่ปัญหาทางด้านจิตใจทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้จึงเป็นกลุ่มที่น่าจะมีภาวะซึมเศร้า

ผลจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบคซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนความซึมเศร้า โดยมีคะแนนความซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การที่ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้การปรึกษามีระดับความซึมเศร้าลดลงทั้งนี้ เนื่องมาจากผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยม ได้เรียนรู้ มองเห็นทำความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเอง ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและผลที่เกิดขึ้นตามมาจากความคิดดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง จากการศึกษพบว่าในขั้นต้นผู้สูงอายุมักมีเหตุผลของตนเองเป็นข้ออ้างโดยปราศจากข้อเท็จจริงมาสนับสนุน โดยผู้สูงอายุมักจะเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจที่ไม่ชัดเจนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุมักอธิบายเรื่องราวเหตุการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีการเชื่อมต่อของเรื่องราวอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริง เลือกที่จะให้ความสำคัญต่อรายละเอียดส่วนเล็กน้อยแต่ละเลเยอร์ต่อส่วนสำคัญต่อเหตุการณ์ แล้วนำรายละเอียดช่วยย่อยจากเหตุการณ์มาเป็นเหตุผลสนับสนุนความคิดของตนเอง จึงสรุปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นผิดพลาด เกิดความคิดบิดเบือนไปจากความจริง ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปลักษณะความคิดของสมาชิกได้ดังนี้

- อยู่ดีๆ เขาก็ไม่พูดกับเรา เขาคงไม่พอใจอะไรเราแน่เลย
- เราไม่ดีเอง ลูกถึงไม่เลี้ยงต้องมาอยู่ที่นี่
- คนแก่ในบ้านนี้ไม่ดี พูดเตือนก็ไม่ได้ คนแก่นอกบ้านดีกว่าตั้งเยอะ
- ญาติรังเกียจเรา เขาบอกว่าเราเป็นภาระเขา
- รู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ ทำอะไรไม่ได้แล้ว โรคเยอะไปหมด
- คนชอบพูดเสียงดังใส่ เขาคงอยากจะประจานเรา
- เพื่อนชอบนินทาเรา เลยไม่อยากพูดกับใคร
- คิดแต่เรื่องความเจ็บป่วย กลัวจะเป็นโรคนั้น โรคนี้กลัวทรมาณ

แต่เมื่อผู้สูงอายุได้มีโอกาสใคร่ครวญถึงสาเหตุของปัญหา และได้ค้นพบสาเหตุที่แท้จริง อันเป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษา พบว่าผู้สูงอายุมักมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น กล่าวคือผู้สูงอายุสามารถมองเห็น และเข้าใจปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น มีวิธีการคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้นทำให้มี

- คิดมากไปก็ไม่ดี มีแต่เรื่องไม่สบายใจ เพื่อนคงไม่เห็นเราจึงไม่ทักทายเรา
- คนแก่ในบ้านก็มีหลากหลาย ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ใครดีก็คบ ไม่ดีก็ไม่คบ
- ขยายยินดีเต็มใจช่วยการบ้านหนู อย่างน้อยก็เป็นประโยชน์บ้างถึงไม่มีแรงแต่ก็ช่วยพูดได้
- ไม่รู้จะคิดมากไปทำไม บางทีเราเองก็ฟังไม่ได้ศัพท์จับไปกระเดียดเอง ต่อไปจะพยายามไม่คิดมากแล้ว ทำใจให้สบายไม่รู้จะมีชีวิตอยู่ต่ออีกนานเท่าไร
- จะพยายามปล่อยวางมากขึ้น สวดมนต์ให้มากขึ้นจิตใจจะได้สงบ

ส่วนทางด้านพฤติกรรมนั้นผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เป็นผู้ประเมินพบว่า พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คือผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น และรับประทานอาหารได้มากขึ้นและจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นถามว่าผู้สูงอายุมีความสุขหรือไม่ หลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาแล้วพบว่าผู้สูงอายุกลุ่มทดลองตอบว่า

- มีความสุขใจมากขึ้น
- จะพยายามทำใจให้มีความสุขมากขึ้น
- ตอนนี้ก็มีความสุขประมาณ 90%

นอกจากนั้นจากการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความซึมเศร้าลดลงหลังจากได้รับการให้การปรึกษาแล้วนั้น เมื่อมาพิจารณาจากคะแนนความซึมเศร้าที่ลดลงพบว่า ผู้สูงอายุประเมินตนเองทางด้านทางกายที่ดีขึ้นเช่น ทานอาหารได้ปกติ,เหนื่อยน้อยลง, นอนหลับได้มากขึ้น เป็นต้น ส่วนคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตที่มากขึ้นหลังจากได้รับการให้การปรึกษา

กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาบางส่วน ไม่พบว่ามีคะแนนความซึมเศร้าลดลงหรือลดลงเพียงเล็กน้อย อาจเนื่องมาจากความไม่พร้อมของผู้สูงอายุ กล่าวคือ การให้การปรึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบคจะเน้นการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้มีรูปแบบและระบบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ในระหว่างการให้การปรึกษาจึงเน้นถึงการพูดคุยเกี่ยวกับความคิด และการคิดอย่างเหมาะสมเป็นหลัก ขณะที่บางครั้งผู้รับการปรึกษาไม่มีสภาวะอารมณ์พร้อมเพียงพอที่จะ

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าภายหลังจากการได้รับการให้การศึกษาแนวปัญญานิยมตามทฤษฎีเบค ผู้สูงอายุนั้นจะเข้าใจสาเหตุ ที่มาของปัญหาดีขึ้นมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ส่งผลให้คะแนนความซึมเศร้าที่มีอยู่ลดลง สอดคล้องกับการให้การศึกษาแนวปัญญานิยมของเลย์เดน (Layden et al., 1993, น. 173-194) ที่พบว่าผู้รับการศึกษาแนวปัญญานิยมมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลเพิ่มมากขึ้น และระดับความซึมเศร้าลดลง และการศึกษาของณัฐนันท์ ใจตรง (2540) โคแวกและคณะ (Kovacs et al., 1981, น. 33-39) เมอร์ฟีและคณะ (Murphy et al., 1984, น. 33-41) สก็อต วิลเลียมและเบค (Scott, Williams & Beck, 1996, น. 110-124) เพย์เคิล (Paykel, 1989, น. 754-766) โกลเดน (Golden et al., 1992, น. 73-74) ที่พบว่าผู้รับการศึกษามีระดับความซึมเศร้าลดลง หลังจากได้รับการให้การศึกษาแนวปัญญานิยม และจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าโดยรวมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าโดยรวมไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งได้ผลตรงกับเบคที่กล่าวว่าการรักษานำบัดแนวปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมนั้นให้ผลการรักษาคงที่ต่อเนื่องถึง 2 ปี (Beck et al., 1985 อ้างใน Golden et al., 1992, น. 11) ดังนั้นการให้คำปรึกษาจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญและให้ความสนใจที่จะพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์พบว่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตและคะแนนความซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กันในทางลบในระยะก่อนการทดลอง โดยถ้ามีคะแนนความซึมเศร้าสูงจะทำให้มีคะแนนความพึงพอใจต่ำ กล่าวคือเมื่อผู้สูงอายุมีความซึมเศร้าในระดับสูงก็จะทำให้ความพึงพอใจในชีวิตลดลงเช่นกัน และจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มควบคุมตั้งแต่ก่อนการทดลอง และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษามีจำนวนน้อยทำให้ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างมีผลมาก ดังนั้นเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองจึงไม่พบว่ามีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้จะพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าระหว่างสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีหาค่าทางสถิติแบบที กลุ่มตัวอย่างไม่ควรมีจำนวนต่ำกว่า 15 (ประคอง วรรณสูตร, 2538, น. 87) เพราะหากมีจำนวนต่ำกว่าที่กำหนดอาจทำให้ค่าทางสถิติที่ได้มีความคลาดเคลื่อน อีกทั้งยังพบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความซึมเศร้าในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สิ่งที่กลุ่มทดลองมีความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนคือ มีการเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นและรับประทานอาหารได้มากขึ้น ทั้งนี้ได้จากการประเมินโดยผู้ดูแลผู้สูงอายุประจำบ้านพัก

จากการอภิปรายผลการวิจัยข้างต้นอาจสรุปได้ว่าโปรแกรมการให้การศึกษาแนวปฏินิยมตามทฤษฎีเบค ช่วยลดคะแนนความซึมเศร้าของกลุ่มทดลองได้ แม้ว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความซึมเศร้าโดยรวมของกลุ่มทดลองนั้นจะไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มทดลองก็มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นและมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ เนื่องจากผู้สูงอายุที่พักในในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม บ้านบางแค นั้นอาศัยในบ้านพักที่ห่างกัน ดังนั้นจึงต้องทำการแบ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตามสถานที่พักของผู้สูงอายุ โดยให้กลุ่มควบคุมเป็นผู้สูงอายุที่พักในบ้านพักเดียวกัน และกลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยในบ้านพักเดียวกันเพื่อความสะดวกในการเข้ากลุ่ม

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษามีจำนวนน้อย เนื่องจากผู้สูงอายุมีความพร้อมน้อยในการให้ความร่วมมือ ทำให้ค่าสถิติที่ได้ อาจมีความคลาดเคลื่อน

ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมไปใช้

1. ควรปรับปรุงโปรแกรมการให้การปรึกษาโดยเฉพาะในส่วนการบ้านของสมาชิก เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ต้องการที่จะทำการบ้านหรือมีอุปสรรคในการเขียนเนื่องจากไม่ได้ใช้ทักษะในการเขียนมาเป็นระยะเวลานาน ควรปรับปรุงมาใช้ในการสัมภาษณ์สมาชิกแต่ละคนแทนที่การเขียนบันทึก

2. ควรมีผู้ช่วยในการทำกลุ่มให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกจะได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงและได้รับการกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง

3. การวิจัยจะมีประโยชน์สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย หากผู้ดำเนินการวิจัยมีเวลาในการพูดคุยกับสมาชิกเป็นรายบุคคล นอกเวลาที่ใช้ในการเข้าโปรแกรมซึ่งการมีโอกาสดังกล่าวได้พูดคุยกับสมาชิกเป็นรายบุคคลนั้นสามารถทำให้ผู้ดำเนินการวิจัยรู้ถึงปัญหาสมาชิกแต่ละคนมากยิ่งขึ้น นำมาปรับปรุงโปรแกรมให้มีผลในการช่วยเหลือมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้ดำเนินการวิจัยเห็นว่าควรมีการติดตามผลต่อจากระยะติดตามผล 1 เดือนเพื่อดูว่ามีการเปลี่ยนแปลงระดับความซึมเศร้าหรือไม่และพฤติกรรมต่างยังคงอยู่หรือไม่

2. ควรมีการนำความรู้ในการเตรียมพร้อมสำหรับความตาย มาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุในการเผชิญความตายในวันข้างหน้า

3. ควรมีการจัดให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรม งานอดิเรกที่ชื่นชอบและจัดให้มีการกระทำอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำงานเบาๆในสวน งานประดิษฐ์ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าคุณค่าและสามารถทำประโยชน์ได้

4. ควรมีการสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้น ควรปรับทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นในการสร้างสัมพันธภาพ

5. ควรมีการศึกษาความซึมเศร้าผู้สูงอายุในบ้านพักคนชราของภาคเอกชนว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

6. ควรจัดให้มีมุมพักผ่อนที่เป็นส่วนตัวในบ้านพักให้กับผู้สูงอายุ

7. ควรมีการศึกษาถึงสภาวะจิตใจของผู้สูงอายุในช่วงเวลาที่อยู่เพียงลำพัง และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกใช้เวลาในการอยู่คนเดียวให้เป็นประโยชน์ เช่นการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ