บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความว้าเหว่ในผู้สูงอายุ

โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยและผลการวิจัย ดังนี้

สมมุติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลอง ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะมีคะแนนความว้าเหว่ต่ำกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความว้าเหว่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ 1

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะมีคะแนนความว้าเหว่ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4 พบว่า ภายหลังการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความว้าเหว่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานการวิจัยที่ 2

การที่ผู้สูงอายุที่มีความว้าเหว่เมื่อได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแล้วมีความว้าเหว่ลดลงนั้นเนื่องจาก ความว้าเหว่เป็นความรู้สึกที่เกิดจากกระบวนการทางความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่บุคคลให้ความหมายกับสัมพันธภาพทางสังคมของตนเอง ความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวทำให้บุคคลไม่พึงพอใจในสัมพันธภาพที่ตนได้รับ ส่งผลให้รู้สึกว้าเหว่และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การแยกตัวออกจากสังคม เมื่อผู้สูงอายุที่ว้าเหว่ดังกล่าวได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีแนวคิดที่สอดคล้องกันว่าความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกว้าเหว่และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ในกระบวนกลุ่มซึ่งได้เน้นที่การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลตามหลักการ A-B-C ของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุที่ว้าเหว่เกิดกระบวนการ

เปลี่ยนแปลงจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว้าเหว่ลดลง และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เป็นผลสำเร็จ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเคลเลอร์และคล็อก (Keller & Croake, 1975 : 54-57) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น และมีระดับความวิตกกังวลหรือมีความรู้สึกลบกับอายุตนเองลดลง

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้สูงอายุมีคะแนนความว้าเหว่สูงและตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกว้าเหว่ว่า บ่อยครั้งมากที่ตนเองรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว กลายเป็นคนที่ไม่มีความหมาย รวมทั้งรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ขาดเพื่อนสนิทที่จะปรึกษาหารือได้เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ทำให้ไม่อยากพูดคุยกับใครและชอบแยกตัวออกจากสังคมมาอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีคะแนนความว้าเหว่สูงมีบุคคลิกลักษณะที่สอดคล้องกับคำตอบดังกล่าวคือ ผู้สูงอายุดังกล่าวมักมีพฤติกรรมที่แยกตัวอยู่ตามลำพัง ไม่ชอบพูดคุยกับเพื่อนฝูง มีเพื่อนน้อยหรือไม่มีเพื่อนสนิทเลย มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองด้อยค่าและไม่มีความหมาย มักเก็บความรู้สึกและความคิดไว้ในใจ เป็นต้น

หลังเข้าร่วมรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กระบวนการกลุ่มช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ที่จะพิจารณาความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งอยู่เบื้องหลังความรู้สึกว้าเหว่ของตน รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเดิมที่ไม่มีเหตุผล ไปสู่ความคิดใหม่ที่มีเหตุผลได้ เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีความว้าเหว่ลดลง มีอารมณ์ที่เป็นสุขมากขึ้น และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากการที่ผู้สูงอายุมีคะแนนความว้าเหว่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้สูงอายุตอบคำถามเกี่ยวกับความรู้สึกว้าเหว่ว่า ความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวและกลายเป็นคนที่ไม่มีความหมายลดลง รู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจตนเองมากขึ้น คิดที่จะปรึกษาหารือกับผู้อื่นเมื่อรู้สึกทุกข์ใจและแยกตัวออกจากสังคมน้อยลง เป็นต้น สังเกตุได้จากการที่ผู้สูงอายุยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยมากขึ้น รู้จักเข้ากลุ่ม และทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ซึ่งกล่าวได้ว่าคะแนนความว้าเหว่ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ รวมทั้งอารมณ์ที่เป็นสุขและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษา เป็นผลมาจากการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลตามหลักการ A-B-C ของเอลลิส

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของเอลลิส (Ellis) ใช้หลักการปรึกษาที่มีเป้าหมาย ที่ช่วยให้บุคคลยอมรับความเป็นจริงของการ

เปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และพยายามใช้ความสามารถของตนเองพัฒนาเป้าหมายของชีวิตให้เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง เรียนรู้ว่าบุคคลไม่จำเป็นต้องมีความสมบูรณ์เพียบพร้อม เน้นวิธีการให้บุคคลพ้นจากความรู้สึกที่เจ็บปวดเพื่อความสุขในปัจจุบัน โดยการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก และฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงตามหลักการดังกล่าว โดยกระบวนการกลุ่มจะเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มของสมาชิก การที่สมาชิกทุกคนเคยพบปะและพูดคุยกันมาก่อน ทำให้การพบกันครั้งแรกสามารถพัฒนาบรรยากาศของกลุ่มไปสู่ความรู้สึกเป็นมิตร และไว้วางใจซึ่งกันและกันได้ภายในระยะเวลาไม่นานนัก จากนั้นการดำเนินกลุ่มได้เข้าสู่การอธิบายหลักการ A-B-C โดยผู้วิจัยใช้วิธีเล่าเรื่องสมมติประกอบการสอน พบว่าช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดจินตนาการตามเนื้อเรื่องที่สร้างขึ้น เกิดความรู้สึกสนุกสนาน และสามารถเข้าใจหลักการ A-B-C ได้ง่าย ผู้สูงอายุสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตามหลักการ A-B-C ได้อย่างรวดเร็วและชัดเจน จากนั้นผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุ ได้สำรวจความรู้สึกว้าเหว่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันของตนเอง กระแสกลุ่มได้เคลื่อนเข้าสู่การสนทนา ที่มุ่งเน้นถึงความรู้สึกว้าเหว่ที่เกิดขึ้นของสมาชิกแต่ละคน ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การสำรวจความรู้สึกว้าเหว่ของตน (eC) ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างละเอียดลึกซึ้ง จะเห็นได้จากคำพูดของผู้สูงอายุท่านหนึ่งที่ว่า "เงียบเหงา ว้าเหว่เข้าไปในใจ" หรือ "ว้าเหว่ เหมือนตัวเองลอยคออยู่คนเดียว" เป็นต้น จากกระบวนการการปรึกษาที่ไม่มุ่งเน้นการระบายความรู้สึก แต่จะเน้นที่การวิเคราะห์ความคิดที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกว้าเหว่นั้น ทำให้ผู้วิจัยพบว่าความคิดที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกว้าเหว่ของผู้สูงอายุเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลทั้งสิ้น กระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นสามารถนำกระแสกลุ่มมาวิเคราะห์ตามหลักการ A-B-C ได้ดังนี้

กรณีคุณยายพรรณ จากกระบวนการกลุ่มที่ใช้หลักการ A-B-C ทำให้ทราบว่าความรู้สึกว้าเหว่ของคุณยายพรรณมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่ต้องการให้น้องชายรักและเอาใจใส่ตนเหมือนเมื่อครั้งน้องชายยังไม่มีครอบครัว (B) ซึ่งความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวตรงกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 1 ของเอลลิส ที่ว่า "เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของคนทุกคนเสมอไป" จากการมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลของคุณยายพรรณ ทำให้เมื่อน้องชายมีครอบครัวและไม่ได้มาเยี่ยม (A) คุณยายพรรณจึงคิดว่าน้องชายไม่ได้รักเหมือนอย่างที่ตนรัก ความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวปรากฏชัดเจนจากคำกล่าวของคุณยายพรรณที่ว่า น้องชายไม่ได้สนใจตนแล้วจึงไม่ได้มาเยี่ยม หรือตนเองรักน้องทุกคน แต่น้อง ๆ ไม่รักตนเลย รวมทั้งการเล่าว่าหลังจากที่พ่อแม่เสียชีวิต น้อง ๆ ก็แยกย้ายกันไปหมด ไม่เคยหันมาดูแลตนเลย เป็นต้น จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลของคุณยายพรรณ ส่งผลให้คุณยายพรรณเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปแบบของสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับน้องชายใน

ปัจจุบัน จากความรู้สึกว่าบกพร่องในสัมพันธภาพดังกล่าวทำให้คุณยายพรรณคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ลบ เกิดคำถามในใจว่าตนเองผิดตรงไหนน้องชายจึงไม่มาเยี่ยม รวมทั้งรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า และคิดเปรียบเทียบตนเองที่น้องชายไม่มาเยี่ยมกับผู้สูงอายุท่านอื่นที่มีญาติมาเยี่ยม ทำให้ยิ่งรู้สึกเดียวดายและว้าเหว่ในใจอย่างลึกซึ้ง (eC) จนต้องร้องไห้ ผลของการย้ำคิดในความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวทำให้คุณยายพรรณมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หลายประการ เช่น เก็บตัว คบเพื่อนน้อย ไม่ชอบสุงสิงกับคนอื่น บางครั้งแอบร้องไห้คนเดียวเงียบ ๆ ไม่สนใจร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์และมักหลบไปทำงานส่วนตัวเงียบ ๆ คนเดียว (bC)

กระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถทำให้คุณยายเข้าใจว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) เป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และไม่ได้เป็นสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกว้าเหว่ โดยผู้นำกลุ่มชี้เห็นอย่างชัดเจนว่าเมื่อคุณยายพรรณคิดว่าน้องชายไม่รักครั้งใด ก็จะรู้สึกทุกข์ใจและว้าเหว่มากทุกครั้ง คุณยายพรรณเกิดการยอมรับและตระหนักถึงความคิดซึ่งไร้เหตุผลของตน ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังความรู้สึกว้าเหว่ จากนั้นกระบวนการปรึกษาเคลื่อนเข้าสู่ขั้นตอนของการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะเน้นให้คุณยายพรรณได้เผชิญโดยตรงกับความคิดและความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตน โดยผู้นำกลุ่มใช้การซักถามและโต้แย้งเมื่อกลุ่มแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกมา เช่นการใช้คำถามโต้แย้งความคิดของคุณยายพรรณ (D) ว่า "คุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะ ที่เขา (น้องชาย) จะต้องตอบแทนความรักแก่คุณยาย อย่างเดิมที่เช่นเดียวกัน" เป็นการซักถามเพื่อทำให้คุณยายพรรณคิดว่าเหตุใดคุณยายพรรณจึงคิดว่าตนเองต้องได้รับความรักจากน้องชายอย่างเต็มที่สมบูรณ์ และจากการที่ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า "เขา (น้องชาย) มีเหตุผลและมีสิทธิ์ที่จะห่วงใยครอบครัวเขามากกว่าเรา (คุณยายพรรณ)" เป็นการท้าทายความคิดของผู้นำกลุ่ม ทำให้คุณยายพรรณได้พิจารณาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสถานการณ์แวดล้อมในปัจจุบันที่น้องชายมีครอบครัวที่จะต้องดูแลรับผิดชอบเป็นอันดับแรก นอกจากนี้ภายในบรรยากาศของกลุ่มที่มีความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกอื่นได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีต่อความคิดที่ไม่เหตุผลของคุณยายพรรณอย่างปลอดโยน ให้กำลังใจ แสดงถึงความห่วงใยจากใจจริง เช่น จากการที่คุณยายสนมกล่าวกับคุณยายพรรณว่าไม่ต้องเสียใจ และขอให้คุณยายพรรณคิดว่าผู้สูงอายุทุกคนในสถานสงเคราะห์เป็นพี่น้องกัน ส่วนพี่น้องแท้ ๆ นั้นเปรียบเหมือนต้นไพธิ์ต้นใหม่ที่แยกย้ายออกมามีทางชีวิตของตนเองแล้ว

จากบรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่นและมีผู้นำกลุ่มท้าทายความคิดที่ไม่มีเหตุผล ทำให้คุณยายพรรณได้พิจารณาความคิดที่ไร้เหตุผลของตนบนพื้นฐานของความเป็นจริง และตระหนักชัด

ในความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน นำไปสู่การพิจารณาหาความคิดใหม่ที่มีเหตุผลมาแทนความคิดเดิมที่ไม่มีเหตุผลได้เป็นผลสำเร็จ โดยคุณยายพรรณเกิดความคิดใหม่ที่มีเหตุผลว่า เป็นไปไม่ได้ที่น้องชายจะรักตนเองเหมือนอย่างที่ตนเองต้องการ น้องชายมีสิทธิ์ที่จะรักครอบครัวของเขามากกว่าตัวคุณยาย และให้ความสำคัญกับครอบครัวของเขาเป็นอันดับแรก (cE) ความคิดที่มีเหตุผลดังกล่าวแสดงให้เห็นได้จากคำพูดของคุณยายพรรณที่ว่า "เราเป็นเพียงพี่ เขาจะรักก็ได้ไม่รักก็ได้ ลูกเมียเขาสำคัญกว่าเรา" จากความคิดที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน ทำให้คุณยายพรรณรู้สึกพึงพอใจในสัมพันธภาพระหว่างตนกับน้องชายมากขึ้น ความรู้สึกทุกข์ใจและความว้าเหว่ลดน้อยลง (eE) คุณยายพรรณหยุดร้องไห้และมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มขึ้น (cE) เมื่อกล่าวว่า ยอมรับได้แม้ว่าน้องชายจะไม่ได้มาเยี่ยมบ่อย ๆ แต่กลับรู้สึกพอใจและภูมิใจที่น้องชายยังมาเยี่ยม และรู้สึกว่าการมาเยี่ยมเป็นบางครั้งของน้องชายแสดงถึงความรักความอนาทรที่น้องชายมีต่อตน ซึ่งความรู้สึกและการกระทำที่เกิดขึ้นภายหลังการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ทำให้คุณยายพรรณมีอารมณ์ที่เป็นสุข และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น เช่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์มากขึ้น พูดคุยกับผู้อื่นมากขึ้น เก็บตัวน้อยลง

กรณีคุณยายเดือน กระบวนการกลุ่มการปรึกษาที่ใช้หลักการ A-B-C ทำให้ทราบว่าความรู้สึกว้าเหว่อย่างลึกซึ้งของคุณยายเดือนมาจากการย้ำคิดอย่างไม่มีเหตุผลอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องเสียคุณตาที่ใช้ชีวิตคู่ร่วมกันมากว่า 50 ปี ในอนาคตอันใกล้นี้ (B) ความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวตรงกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 6 ของเอลลิสที่ว่า "สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ" ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของคุณยายเดือนปรากฏชัดเจนจากการที่คุณยายเดือนกล่าวว่าอดคิดไม่ได้ว่าถ้าคุณตาตายไปจะทำอย่างไร หรือกล่าวว่าแค่คิดว่าคุณตาจะต้องตายก่อน ตนก็รู้สึกว้าเหว่อย่างมากและไม่มีความสุขเลย จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวทำให้คุณยายเดือนวิตกกังวล และหวาดกลัวต่อการสูญเสียสัมพันธภาพที่ยาวนานระหว่างตนกับสามีที่ตนรัก และใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมาตลอด 50 ปี ส่งผลให้คุณยายเดือนรู้สึกว้าเหว่เป็นอย่างยิ่ง (eC) เมื่อคิดว่าตนเองจะต้องสูญเสียคุณตาไปในสักวันหนึ่งข้างหน้า การย้ำคิดถึงสิ่งร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นนี้คอยรบกวนจิตใจของคุณยายเดือนอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าในปัจจุบันคุณยายเดือนยังมีคุณตาอยู่เคียงข้าง แต่ความวิตกกังวลถึงการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในอนาคตกลับทำให้คุณยายเดือนไม่สุขสบายทั้งกายและใจ คุณยายกลายเป็นคนคิดมากและนอนไม่หลับ (bC) ติดตามมาด้วยการรับประทานยานอนหลับ ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และเป็นผลเสียระยะยาวต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

กระบวนการการปรึกษาตามหลักการ A-B-C สามารถทำให้คุณยายเดือนเข้าใจว่าการเจ็บป่วยและวาระสุดท้ายของชีวิตของบุคคลที่ตนรัก (A) เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นว่าสาเหตุที่แท้จริงของความรู้สึกว้าเหว่ของคุณยายเดือน ไม่ได้มาจากความเจ็บป่วยของคุณตาในปัจจุบัน แต่เป็นผลมาจากการย้ำคิดอย่างไม่มีเหตุผลของตนเองที่วิตกกังวลว่าในอนาคตคุณตาจะต้องเสียชีวิต และทิ้งให้คุณยายอยู่เพียงลำพัง (B) คุณยายเดือนยอมรับและตระหนักชัดว่า ตนเองมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนั้นจริงและคิดเช่นนั้นอยู่เสมอ จากนั้นกระบวนการกลุ่มได้มุ่งเข้าสู่ขั้นตอนของการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มเน้นการช่วยให้คุณยายเดือนได้เผชิญกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน โดยใช้การซักถามและโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น เช่นการใช้คำถามโต้แย้งว่า (D) "คุณยายคิดว่าการวิตกกังวลว่าสิ่งร้าย ๆ จะต้องเกิดขึ้นกับคุณตา เป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือเป็นผลดีกับใครไหมคะ" เป็นการซักถามเพื่อทำให้คุณยายเดือนได้คิดว่า เหตุใดตนเองจึงต้องย้ำคิดอยู่ตลอดเวลาว่าคุณตาจะต้องเสียชีวิตในวันข้างหน้า จนตัวคุณยายเองต้องรู้สึกว้าเหว่อย่างรุนแรง นอนไม่หลับและต้องพึ่งยานอนหลับเป็นประจำ ภายในบรรยากาศของกลุ่มที่มีเพื่อนสมาชิกทุกคนให้กำลังใจ และชื่นชมการที่คุณยายเดือนปรนนิบัติคุณตาอย่างดีเยี่ยมทุกวัน เมื่อได้รับการท้าทายความคิดจากผู้นำกลุ่ม ทำให้คุณยายเดือนได้พิจารณาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองซึ่งไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบันและตระหนักว่าความคิดของตนเองเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล นำไปสู่การพิจารณาหาความคิดใหม่ที่มีเหตุผลมากขึ้น โดยคุณยายเดือนมีความคิดที่ยอมรับว่า ความเจ็บป่วยและการสูญเสียบุคคลที่ตนรักเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ (cE) จะเห็นได้จากคำกล่าวของคุณยายเดือนที่ว่า "ยอมรับว่ามันเป็นชีวิตของเรา กังวลถึงอนาคตยิ่งกลุ้มใจไปเปล่า ๆ ถึงจะเจ็บกว่านี้ก็จะดูแลให้ถึงที่สุด" โดยขณะที่กล่าวถ้อยคำดังกล่าวคุณยายเดือนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นคือสีหน้าแช่มชื่นขึ้น (cE) และกล่าวตอนท้ายด้วยความคิดที่มีเหตุผล และน้ำเสียงแสดงความมุ่งมั่นว่า "ชีวิตต้องสู้ ไม่คิดท้อถอยแล้วค่ะ จะต้องต่อสู้ไปเรื่อย ๆ ถ้าตาไม่สบายก็จะพาไปโรงพยาบาล"

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม (ดูรายละเอียดภาคผนวก ง หน้า 111-140) ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้มีการพัฒนาไปอย่างสอดคล้องตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งเป็นกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มไปตามหลักการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทั้ง 4 ขั้นตอนของเอลลิส (Ellis) ที่เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเกิดพัฒนาการเรียนรู้ว่าสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความรู้สึกว้าเหว่นั้นคือความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อสิ่งที่ตนให้ความหมาย ดังนั้นในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาผู้นำกลุ่มจึงมุ่งเน้นการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งเป็นต้นเหตุนั้นโดยสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาความคิด หรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของ

ตนเองเสียใหม่ ตามขั้นตอนที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้นำกลุ่มได้ทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ความคิดของเขาซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว้าเหว่นั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นนำไปสู่ความรู้สึกว้าเหว่ ขั้นตอนดังกล่าวนี้จะเห็นได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 2 ซึ่งคุณยายสนมได้เกิดการเรียนรู้ว่าความรู้สึกว้าเหว่ของตนมาจากความคิดของตนเองดังนี้

สนม	พอมืดเราก็นอน มันก็เงียบเหงา มันเงียบเหงาร่างกายของเรา เป็นความเงียบเหงาของตัวเราเอง
ผู้นำกลุ่ม	ฟังดูเหมือนขณะนั้นคุณยายกำลังคิดถึงอะไรบางอย่างเกี่ยวกับชีวิตของคุณยาย
สนม	ชีวิตของเราไม่น่าจะมาอยู่อย่างนี้เลย อะไรแบบนี้ มันคิดไปอย่างนี้แหละ
ผู้นำกลุ่ม	คุณยายคิดว่าชีวิตของคุณยายไม่น่าจะมาอยู่ที่นี่ เมื่อคิดอย่างนี้แล้วทำให้คุณยายรู้สึกว่า...
สนม	เงียบเหงา ว้าเหว่เข้าไปในใจ
สาย	คิด ๆ แล้วก็เหมือนกับยาย
พรรณ	**ว้าเหว่... ในทำนองเดียวกันเวลาเห็นคนอื่นเขามีญาติมาเยี่ยม พี่ก็เสียใจใช่ไหม ว่าทำไมญาติเราไม่มาหาเรา**
สนม	**ใช่ เสียใจ ว่าทำไมญาติเราทอดทิ้ง คนแก่อย่างเราทำอะไรให้เขาไม่ได้แล้ว**
ผู้นำกลุ่ม	**เกิดคำถามนี้ในใจ ซึ่งคำถามนี้คุณยายถามตัวเอง**
สนม	**ถามตัวเองอยู่เรื่อย**
ผู้นำกลุ่ม	**คำถามนี้มาจากความคิดลึก ๆ ของคุณยาย**
สนม	**ค่ะ ยายก็คิดของยายคนเดียวว่าเราถูกทอดทิ้ง คงพึ่งเขาไม่ได้แล้ว เป็นภาระของเขาเปล่า ๆ**
ผู้นำกลุ่ม	**ฟังดูเหมือนกับว่าคุณยายคิดที่จะพึ่งญาติพี่น้องของคุณยาย**
สนม	ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม พอญาติไม่มาเยี่ยมนาน ๆ เข้า คุณยายก็คิดว่าพึ่งเขาไม่ได้แล้ว เขาคงเห็นว่าเราเป็นภาระ พอคิดอย่างนี้ทีไร คุณยายก็รู้สึกว้าเหว่ไม่มีความสุข

สนม ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าเราจะสุขหรือทุกข์นั้นเกิดจากอะไรคะ

สนม ที่ทุกข์นี่ก็เพราะเราคิดไปหลายอย่าง

ผู้นำกลุ่ม ค่ะ ความทุกข์เกิดจากความคิด ความสุขก็เช่นเดียวกัน คนเราจะมีความสุขหรือความทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับความคิดของเราที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนะคะ

ขั้นที่ 2 ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า การที่ผู้รับการปรึกษายังมีความรู้สึกว้าเหว่นั้นเนื่องจากผู้รับการปรึกษายังย้ำคิดอย่างไม่มีเหตุผล และเกิดการตระหนักว่าเขาจะต้องรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเองอันเนื่องมาจากการที่เขาเฝ้าคิดอย่างไม่มีเหตุผล ขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นได้จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 4

เดือน ชีวิตลำบาก ว้าเหว่มาก คิดถึงเรื่องอนาคตข้างหน้าไม่รู้จะเป็นอย่างไร

ผู้นำกลุ่ม ที่คุณยายรู้สึกว้าเหว่มาก ๆ เพราะคิดกังวลเกี่ยวกับอนาคต

เดือน ใช่ ตาจะตายก่อนหรือยายจะตายก่อนก็ไม่รู้ ทุกวันนี้ไม่ได้แข่งตานะคะ ถ้าตาตายก่อนก็ดี เขาจะได้ไม่ลำบาก แต่ยายคงว้าเหว่มาก

ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดกังวลไปในอนาคต เกรงว่าคุณตาจะต้องเป็นอะไรไป ถึงวันนั้นคุณยายจะต้องอยู่คนเดียว

เดือน ใช่ เราแก่ลงไปทุกวัน แต่ก็ยังอดคิดไม่ได้ว่าถ้าตาตายจะทำอย่างไร

ผู้นำกลุ่ม ฟังดูคล้ายกับว่า คุณยายคาดการณ์เอาไว้ล่วงหน้าว่าเหตุร้ายจะต้องเกิดขึ้น พอคุณยายคิดว่าสักวันหนึ่งคุณตาจะต้องจากไป ปล่อยให้คุณยายอยู่คนเดียว คุณยายรู้สึกอย่างไรคะ

เดือน มันก็กังวล ว้าเหว่ ไม่มีความสุขเลย

ประไพ คิดแล้วเหมือนพายเรือในอ่าง

ผู้นำกลุ่ม เหมือนอย่างที่คุณยายประไพพูดว่าคิดแล้วเหมือนพายเรือในอ่าง คือเหมือนกับว่าถ้าคุณยายเดือนยังคงย้ำคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ความกังวล ว้าเหว่ ไม่มีความสุขนั้นก็ยังคงอยู่

เดือน ค่ะ ไม่ใช่ยายคิดคนเดียวนะ ตาเขาก็คิด คิดห่วงกัน 2 คน ตาเขาเคยไปอยู่โรงพยาบาลต่างจังหวัด 1 เดือนกับ 9 วัน ยายเฝ้าตาอยู่คนเดียว

คอยพลิกตัว เช็ดตัว ไม่ได้นอนหรอก ตาเขาให้น้ำเกลือ เดี๋ยวลุกอีกแล้ว ห้องก็นิดเดียว ยายคิดมากอีกนอนไม่หลับ

ผู้นำกลุ่ม เวลาที่คุณยายรู้สึกกังวล คิดมาก มีผลต่อการกระทำของคุณยาย ทำให้คุณยายนอนไม่หลับ ไม่ค่อยดีกับสุขภาพนะคะ

เดือน ยายกินยานอนหลับเป็นประจำ

ผู้นำกลุ่ม การรับประทานยานอนหลับ อาจช่วยให้เราหลับได้แต่เป็นการรักษาที่ปลายเหตุนะคะ เมื่อเราตื่นขึ้นมาเราก็ยังกลับมาคิดวิตกกังวลเรื่องเดิม

ขั้นที่ 3 ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มด้วยการสนทนาที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา ได้พิจารณาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ขจัดความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นให้หมดสิ้นไป โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ความคิดใหม่ที่มีเหตุผล ขั้นตอนดังกล่าวจะเห็นได้จากการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหลายครั้ง ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม ในความเป็นจริงแล้ว คุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะที่เราจะต้องพึ่งพาญาติพี่น้องเสมอไป

สนม ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาพี่น้องเสมอไป จริง ๆ ฉันยังทำงานได้นะ ฉันขอเขาเก็บดอกไม้ (ดอกกระดังงา-ใช้ทำยา) พอเยอะ ๆ ก็เอาไปขาย ได้เท่านั้นเท่านี้ ได้เงินมา 300-500 บาท โอ้ย...ดีใจ ฉันไม่เคยเก็บดอกไม้ได้เลยตั้งแต่เกิดมา

เดือน ไว้ซื้ออาหารให้แมว (สมาชิกหัวเราะ)

สนม แบบว่าเราไม่เคยทำงานชนิดนี้มาก่อน ชีวิตเราไม่เคยทำงานอะไรได้เลย

ผู้นำกลุ่ม ชีวิตคุณยายไม่เคยทำงานแบบนี้เลย พอทำได้คุณยายรู้สึกอย่างไรคะ

สนม ทำแล้วเราก็ดีใจ เราทำงานได้ด้วยตัวเรา มันก็ดีใจขึ้นมา

ผู้นำกลุ่ม คุณยายภูมิใจกับงานที่มาจากความสามารถของคุณยาย

สนม ใช่ค่ะ รู้สึกว่าดีใจ เราทำได้ขนาดนี้ โอ้ย...เกิดมาไม่เคยทำ ฉันก็หาเลี้ยงตัวเองได้นะ

ผู้นำกลุ่ม คุณยายรู้สึกว่าคุณยายมีคุณค่าขึ้น เพราะคุณยายคิดว่าคุณยายก็พึ่งตัวเองได้ คุณยายยังทำงานได้

สนม ใช่

หรือ

ผู้นำกลุ่ม คุณยายรักน้อง ๆ เสมอ แต่คิดว่ามีน้องบางคนไม่เข้าใจคุณยาย

ประจวบ ใช่ เขาน่าจะเข้าใจเรามากกว่านี้

ผู้นำกลุ่ม คุณยายคะ คุณยายคิดว่าน้องสาว "น่าจะ" เข้าใจคุณยายมากกว่านี้ แต่ในชีวิตจริงแล้ว เป็นไปได้ไหมคะที่น้องสาวจะต้องเข้าใจและยอมรับการกระทำของเราได้ทุกอย่าง

ประจวบ ยากนะ ยาก เขาไม่เข้าใจเราหรอก

พรรณ เป็นไปไม่ได้หรอก ต่างคนก็ต่างความคิด อย่างน้องชายยายยังไม่เข้าใจยายทุกอย่างเลย

ผู้นำกลุ่ม ค่ะ คงจะเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับในทุกอย่างที่เราทำลงไป คงจะมีสักคนที่เข้าใจคุณยาย

ประจวบ มี มีบางคนที่รักและเข้าใจ ก็คนที่เราช่วยไว้นั่นแหละ

ขั้นที่ 4 ผู้นำกลุ่มช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่มีเหตุผลในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่เกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันของตน เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีปรัชญาชีวิตอันเต็มไปด้วยเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดอันไร้เหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุของอารมณ์ไม่เป็นสุขอีกต่อไปในอนาคต ขั้นตอนดังกล่าวนี้จะเห็นได้จากการที่สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ดังนี้

เดือน ก็สามัคคีกัน เราอยู่ต่างบ้านต่างเมืองมากินข้าวหม้อเดียวกัน ไม่ควรจะมาทะเลาะเบาะแว้งกัน

ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าเรามาอยู่รวมกันแล้ว การทะเลาะเบาะแว้งกันมันไร้ประโยชน์

สาย ยายคิดว่าหนักนิดเบาหน่อยเราก็ทนเอา เดี๋ยวก็ตายจากกัน

เดือน อยู่แบบหัวเราะกันดีกว่า

และการที่สมาชิกกล่าวว่า

สมใจ ค่ะ ก็อย่างที่พี่ ๆ เขาว่า ถ้าจิตใจมันดี อะไร ๆ มันก็ดี

ผู้นำกลุ่ม จิตใจในที่นี้คุณยายหมายถึง

สมใจ หมายถึงว่ายายไม่คิดเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่ผ่านมา

ผู้นำกลุ่ม เรื่องที่ผ่านมาล้วนเป็นอดีตนะคะ

สมใจ ค่ะ ไม่คิดแล้วตอนนี้ คิดว่าเพื่อน ๆ ทุกคนก็ดีกับยาย ยายก็มีความสุขดี

ผู้นำกลุ่ม ชีวิตตั้งแต่จุดนี้เป็นต้นไป คุณยายจะไม่คิดโศกเศร้าถึงอดีตอีกนะคะ

สมใจ ไม่คิดโศกเศร้าแล้วค่ะ อดีตย้อนมาไม่ได้แล้ว คิดถึงวันหน้าต่อไปค่ะว่าคงจะมีความสุขดีเพราะเพื่อน ๆ ก็ดี ยายถึงพยายามเล่นตนตรีให้มันเพลิดเพลิน

ผู้นำกลุ่ม ได้เข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ด้วยนะคะ คือพอคุณยายคิดอย่างนี้แล้วทำให้คุณยายอยากเข้าสังคม อยากไปเล่นดนตรีกับเพื่อน ๆ

สมใจ ค่ะ ก็สนุกดีนะคะ

และจากการที่สมาชิกกล่าวว่า

เดือน ชีวิตยายก็เป็นชีวิตต้องสู้ ท.ทหารอดทน (สมาชิกหัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม แล้วคุณยายคิดว่าตนเองได้รับอะไรจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้บ้างคะ

เดือน ได้ความรู้จากเพื่อน ๆ หลายคนที่ได้ฟังมา ก็ตัดสินใจว่าคนอื่นเขาแย่กว่าเรายังมี เราก็ไม่อยากคิดแบบนั้นแล้ว

ผู้นำกลุ่ม คุณยายเดือนคิดจะสู้ชีวิตอย่างคุณยายพรรณนะคะ ไม่คิดในทางที่จะทำให้ตนเองรู้สึกแย่ลง

เดือน คิดแบบนั้นมันก็ปวดหัว คิดไปทำไม เหมือนเราเห็นคนอื่นเรามีของดีเราก็คิดเอาดีเท่าที่เรามี ของเราเหมือนเขามีเงินมาก สู้เรามีเงินสลึงก็ไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม คนมีเงินมากจะบอกได้ไหมคะว่ามีความสุขมากกว่าคนมีเงินสลึง

เดือน ไม่ได้ มันอยู่ที่ตัวเรา

ผู้นำกลุ่ม อยู่ที่ตัวเราจะคิดไป

เดือน คิดว่าเรามีเท่าไหร่ก็มีเท่านั้น ไม่โลภโมโทสันต์ไป เราก็ไม่ทุกข์

ผู้นำกลุ่ม คิดพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ยอมรับได้ในสิ่งที่เราเป็น เราก็มีความสุขได้

จากกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุทุกคนสามารถเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล เพื่อลดความรู้สึกว้าเหว่ได้เป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่เป็นสุข และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ที่จะเลือกคิดอย่างมีเหตุผล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนในอนาคตได้

จากการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม ผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์

และพฤติกรรมที่สอดคล้องกับหลัก A-B-C จะเห็นได้จากการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุที่รู้สึกว้าเหว่เพราะคิดว่าน้องชายไม่รักตนเหมือนอย่างที่ตนรัก ทำให้มีพฤติกรรมแยกตัว คบเพื่อนน้อย และแอบร้องไห้เป็นบางครั้ง เมื่อได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้ว ผู้สูงอายุท่านนี้สามารถขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นได้ โดยเกิดความคิดที่มีเหตุผลว่าน้องชายต้องให้ความรัก ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับแรก ส่วนตนเองซึ่งเป็นน้องสาวรู้สึกพึงพอใจที่น้องชายมาเยี่ยมบ้างเป็นครั้งคราว เมื่อคิดได้เช่นนี้ ผู้สูงอายุก็รู้สึกว้าเหว่น้อยลง มีอารมณ์ที่เป็นสุขมากขึ้น พฤติกรรมก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี คือยิ้มแย้มแจ่มใสและคบหาเพื่อน ๆ มากขึ้น รวมทั้งเกิดความคิดที่เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตเพิ่มเติมอีกว่า ความรักที่แท้จริงคือความรักที่มาจากใจที่มอบให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นต้น หรือในกรณีของผู้สูงอายุที่รู้สึกว้าเหว่อย่างรุนแรง เพราะคิดว่าสักวันหนึ่งจะต้องสูญเสียคู่ชีวิตที่ตนรัก จนต้องรับประทานยานอนหลับเป็นประจำ เมื่อได้รับการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแล้วก็เกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาใหม่ว่า การเจ็บป่วยและการสูญเสียบุคคลที่ตนรักเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ เราจึงไม่ควรวิตกกังวลมากจนเกินไป ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิตของตน ส่งผลให้มีอารมณ์ที่แจ่มใสขึ้น มีความคิดมุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับความยากลำบากของชีวิตในปัจจุบันอย่างไม่ย่อท้อ มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ๆ มากขึ้น เช่น รู้จักเข้ากลุ่มเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น รวมทั้งเลิกพฤติกรรมการรับประทานยานอนหลับเป็นประจำ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสามารถรับรู้ได้จากการประเมินของสมาชิกที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาทั้งหมด เช่น "รู้สึกว่าจากที่เราว้าเหว่ เราก็หายว้าเหว่ เพราะยังมีคนกลุ่มหนึ่งที่คิดเหมือนเรา" หรือ "พอมาอยู่อย่างนี้แล้วรู้สึกสงบขึ้น ไม่ค่อยคิดฟุ้งซ่าน ไม่เอาความหน้าความหลังมาคิด" หรือ "ทำให้ความคิดเรากว้างขึ้นมา" หรือ "ได้ความคิดที่ดีขึ้น และอารมณ์ที่แจ่มใสขึ้น" หรือ "ได้ความรู้จากแต่ละคนเล่า เราว่าเราทุกข์เขาทุกข์ยิ่งกว่าเรา เราก็ต้องต่อสู้ เราลุกขึ้นสู้สิ มันได้ความคิดอันนี้มาหนึ่งข้อนะคะ แล้วทำให้อารมณ์เราเปลี่ยนไป เขาทุกข์กว่าทำไมเขาอยู่ได้ แล้วเราล่ะทำไมอยู่ไม่ได้" เป็นต้น

จากประสบการณ์กลุ่มในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีหลักการที่สามารถลดความว้าเหว่ในผู้สูงอายุได้ โดยเริ่มจากการช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจอย่างชัดเจนว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ใช่สาเหตุของความว้าเหว่ที่แท้จริง และตระหนักว่าความว้าเหว่ที่เกิดขึ้นนั้นมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลของผู้สูงอายุเอง ซึ่งผู้สูงอายุต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อความคิดเช่นนั้นของตน ด้วยการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นให้หมดสิ้นไป กระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาหาความคิดใหม่ที่มีเหตุผลขึ้นมาแทนที่ เมื่อผู้สูงอายุสามารถ

ปรับเปลี่ยนความคิดเดิมของตน ไปสู่ความคิดใหม่ที่มีเหตุผลได้แล้ว ผู้สูงอายุจะสามารถรับรู้ได้ด้วยตนเองถึงอารมณ์ที่เปลี่ยนไปในทางที่เป็นสุขขึ้น รู้สึกว้าเหว่น้อยลง หรือไม่รู้สึกว้าเหว่เลย ทั้งยังจะพบว่าตนเองมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น นอกจากนี้หลักการดังกล่าวยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาความคิดที่มีเหตุผล เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นการก้าวไปสู่ปรัชญาการดำเนินชีวิตที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย