



การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกลุ่มแบบยลิสติก ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผุ้ดูแลครอบครัว ผลการวิเคราะห์ปรากฏว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่อการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผุ้ดูแลครอบครัวของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และพบว่าคะแนนความวิตกกังวลต่อการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผุ้ดูแลครอบครัวของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้ นั่นคือความวิตกกังวลของนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบยลิสติก จะต่ำกว่าความวิตกกังวลของนักศึกษา กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบยลิสติก และความวิตกกังวลของนักศึกษาในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบยลิสติก จะลดลงหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบยลิสติก

ผลภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่ว่า เมื่อสมาชิกได้เข้ากลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันด้วย การแลกเปลี่ยนปัญหาและประสบการณ์ร่วมกัน อดทนใช้ลักษณะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กิจกรรมผ่อนคลาย และกิจกรรมอื่นที่กำหนดมาให้ เพื่อให้สมาชิกช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ในลักษณะที่เป็นองค์รวม ช่วยลดความวิตกกังวลให้กับสมาชิก ดังเช่น ในวันที่ 1 ของการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธิตำเนินการ และเวลาในการเข้ากลุ่ม แต่ละช่วงตั้งแต่ช่วงแรกจนถึงช่วงสุดท้ายของวันสิ้นสุดกลุ่มแล้ว หลังจากนั้น เริ่มต้นด้วย กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจ และเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดตามประสบการณ์ ในระยะแรกสมาชิกสังเกตว่า "ไม่น่าใจที่จะ เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่ม สมาชิกผู้หนึ่งกล่าวว่า "ไม่ทราบจะพูดอะไร เพื่อนก็รู้จักจะดีแล้วนี่นา" แต่สมาชิกหลายคนให้ความสนใจ บอกจะว่า "จะเล่าอะไรก็ได้ในส่วนของตัวเอง ก็พวกเรายากจะฟังนะ" บรรยากาศของการต้อนรับ ความสนใจใส่ใจ การยอมรับ ความเข้าใจ ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น จนทำให้จะได้เล่าถึงตนเองที่ค่อนข้างแยกจากครอบครัว เพราะพ่อแม่ลำบาก มีพี่น้องหลายคน ต้องมาอาศัยอยู่กับย่าเพราะต้องการเรียนหนังสือ ต้องอดทน ย้ำเข้าให้ทำงานจนไม่มีเวลาหากรบ้าน หรืออ่านหนังสือเลย" กระแสของกลุ่มการปรึกษาเป็นไปอย่างค่อเนื่องตามลำดับ ขบวนการปรึกษาแบบกลุ่มที่ Trotzer (1977) ได้กล่าวไว้คือ ในระยะแรกของการเข้ากลุ่มนั้น

สมาชิกไม่คุ้นเคยต่อกัน ยังมีความรู้สึกแปลกหน้ากันอยู่ และเมื่อสมาชิก เริ่มหาความรู้จักและสร้าง ความคุ้นเคย พบว่า กิจกรรมแรกนี้ได้ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสัมพันธ์ทางภาพส่วนบุคคลมากขึ้น อยู่ในขั้นความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย จากสัมพันธ์ภาพในกิจกรรมแรก เป็นผลให้ สมาชิก เข้าใจ ความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น เข้าสู่ขั้นยอมรับกลุ่ม สมาชิก เกิดความรู้สึก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จึงกล้าเสี่ยงและกล้าที่จะ เปิด เผยประสบการณ์ส่วนตัวมากขึ้น และจากการที่มีสมาชิกอื่น ๆ ใส่อง ารรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ที่คนพูดโดยปราศจากการประเมิน การพิจารณาตัดสินใด ๆ ความรู้สึก อิสระที่จะเกิดขึ้นมีผลให้ได้รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับกลุ่ม เกิดความมั่นใจ เห็นคุณค่า ของตนเอง ทำให้สมาชิกกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น หรือ เสนอแนะในการแก้ไขปัญหาแก่สมาชิก คนอื่น ๆ ที่เขากำลังประสบปัญหาไม่สบายใจ วิตกกังวล ซึ่งจะทำให้เขามีกำลังใจที่จะเผชิญ อุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง สมาชิกผู้หนึ่งกล่าวว่า "ไม่เคยได้เล่าปัญหาส่วนตัวให้ใครฟังมา ก่อนเลย แต่เมื่ออยู่ที่นี้ไม่ทราบยังงี้ก็ไม่รู้ รู้สึกว่าอยากจะเล่าให้ฟัง ขอคุณเพื่อน ๆ และ อาจารย์ ที่ช่วยเหลือให้คำแนะนำ ตอนนี้รู้สึกสบายใจขึ้น คิดสินใจได้แล้วว่าจะหาอย่างไรกับตนเองก็" Ohlsen (1972) พบว่าการเปิดเผยเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะได้รับความช่วยเหลือและ เมื่อทุกคนมีความตั้งใจจะอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ต่างคนก็สามารถพูดคุยอย่างเปิดเผย ทุกคนในกลุ่มก็จะเริ่มรู้สึกว่าคนเป็นที่ยอมรับ และขณะที่เขาทั้งหลายรับฟังซึ่งกันและกันนั้น เขาจะพบว่า เพื่อนสมาชิกของเขา ก็มีปัญหายากต่อการแก้ไข เช่นเดียวกับปัญหาของตน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้คนไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อปัญหาต่าง ๆ และลงมือจัดการกับปัญหาให้ลุกลงไป จึงจะ ไปถึงขั้นรับผิดชอบตนเองและขั้นแก้ไข เปลี่ยนแปลง และจากการที่สมาชิกได้มีโอกาสเข้าร่วม กิจกรรม "สำรวจตนเอง" "ใส่ใจต่อกายภาพ" "สิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อเกิดความวิตกกังวล" และ "การฝึกผ่อนคลาย" ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และตระหนักถึงตนเอง ในฐานะองค์รวมของ ส่วนประกอบทางด้านร่างกาย จิตวิญญาณ และสังคม-สิ่งแวดล้อมที่ตนเองใช้ชีวิตอยู่ ดังนั้นการที่คน จะพัฒนาเพื่อความผาสุกในชีวิตไว้ ก็ต้องดูแลภาวะทางกาย ภาวะทางจิตวิญญาณ และภาวะ ทางสังคม-สิ่งแวดล้อม ให้เกิดความสมดุล เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของมนุษย์ เป็นผลจากการ ทำงานผสมผสานของมนุษย์ ที่ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ วิญญาณ และสิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น ดังเช่น หลังจากการฝึกการผ่อนคลายครั้งที่ 2 สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ให้ฟังว่า "การฝึก ผ่อนคลายช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้ถึงวิธีการลดความเครียดของร่างกาย และจิตใจ ทำให้รู้สึกตัว เบา เบร่งสบาย รล่ง มีสมาธิ รู้สึกว่าร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเริ่มต้นหาอะไรได้มากขึ้น สงบ หายเครียด รู้จักกำหนดจิตกับสมาธิใจเข้าออก ได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ของร่างกายและจิต ใจ" Pelletier (1977) นักจิตวิทยาคลินิก ได้กล่าวว่า มีการเชื่อมโยงประสานกันระหว่าง กายกับจิต โดยผ่านระบบประสาท และฮอร์โมน และได้เสนอแนะวิธีการลดภาวะเครียด โดยใช้ วิธีการหาสมาธิ และการบ้วนกลับทางชีวภาพ

ดังนั้น ในช่วงวันที่ 2 และ 3 ของการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สมาชิกตกลงกันว่าจะพูดคุยเรื่องส่วนของตนเอง รู้สึก กังวล ถึงเครียดกับการฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งได้ฝึกมาแล้ว สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมาก ช่วยเหลือกันและกันในการแก้ปัญหา เรียนรู้ในการแก้ปัญหา โดยสมาชิกตระหนักถึงปัญหาของบุคคลในลักษณะองค์รวม และพิจารณาให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกเป็นลักษณะหน่วยรวมที่ประกอบด้วย ภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณ และสังคมสิ่งแวดล้อม ที่สมาชิกใช้ชีวิตอยู่ สมาชิกพบว่า บุคลิกภาพ สถานะทางสรีรภาพ อารมณ์ของบุคคล การรับรู้ต่อสถานการณ์ ความสามารถในการปรับตัว ประสบการณ์ในอดีต ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ฯลฯ ช่วยเหลือสมาชิก เกิดการเรียนรู้ เกิดทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในชีวิตได้ ดังเช่น สมาชิกผู้หนึ่งพบว่า การรับรู้ว่า การที่อาจารย์ติดตามการฝึกปฏิบัติงานโดยการยืนอยู่ใกล้ ๆ นั้น ทำให้ตนเองมือสั่นมากเมื่อฉีกยา เพราะกลัวอาจารย์ เนื่องจากคิดว่า อาจารย์มายืนจับผิดตนเอง หลังจากเข้ากลุ่มแล้วเพื่อสมาชิกและผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการ เปลี่ยนการรับรู้ว่าการที่อาจารย์ติดตามใกล้ชิดนั้น เพื่อการช่วยเหลือสมาชิกผู้นั้น สมาชิกบอกว่า "ถ้าคิดได้อย่างนี้คงไม่กลัวอาจารย์อีก การทำงานก็ดีขึ้น" ซึ่ง แลคเคอร์ และมาร์ค (Lader and Mark 1971 : 154-157) กล่าวว่าเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอก เข้าสู่การรับรู้ของบุคคล ก็จะมีการประเมินว่าสิ่งเร้าที่คุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อตนหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้มีอิทธิพลจากความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล (Trait-Anxiety) ซึ่งถ้าหากบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้าที่คุกคามต่อตนก็จะมีการแสดงออกดังนี้คือ มีการเปลี่ยนแปลงทางกายทั้งทางด้านสรีรภาพ และชีวเคมี เกิดความวิตกกังวลในขณะนั้น มีการเปลี่ยนแปลงทางจิต และมีการแสดงออกโดยใช้กลไกการเผชิญต่อความเครียด มีปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งการแสดงออกทั้งสามด้านนี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การลดความวิตกกังวลทำได้โดยการ เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การเรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม การประเมินต่อสิ่งเร้าใหม่ และการเรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เช่น เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

ในช่วงสุดท้ายคือ ขึ้นปิดกลุ่ม สมาชิกได้มีโอกาสทบทวน สรุปและทำความเข้าใจแก่กัน ให้การสนับสนุนในสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้มาแล้วโดยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบ รอยลิสติก ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นตนเองและพึ่งตนเองมากขึ้น รวมทั้ง ใช้อำนาจและขอบคุณซึ่งกันและกัน

บทบาทของผู้นำกลุ่ม ก็อาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยเสริมให้กลุ่มบรรลุจุดหมายได้ในระหว่างการหากลุ่มนั้น กระแสของกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น ผู้นำกลุ่มรู้สึกสบายใจ และสามารถเอื้ออำนวยให้การแก้ปัญหาให้กับสมาชิกได้ดังเช่น สมาชิกผู้หนึ่งกล่าวว่า "ขอบคุณอาจารย์ เพื่อน และอาจารย์ที่ช่วยทำให้ เข้าใจตนเองมากขึ้น และมองแนวทางแก้ไขปัญหาของ เอ้ ขอบคุณอาจารย์ที่พาให้เข้าใจในสิ่งที่หนูไม่เคยสงสัย หรือมองเห็นเลย เหมือนกับหนูได้เห็นมิติใหม่ของชีวิต" ดังเช่นงานวิจัยของ แมกยาร์ (Magyar 1974 : 103A) ที่พบว่าผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม จะมีส่วนช่วยให้บรรลุจุดหมายของกลุ่ม และกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม

ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันในวันหยุดสุดสัปดาห์ เป็นเวลา 30 ชั่วโมง ครอบคลุมเวลาตั้งแต่ 7.00 น. ถึง 21.00 น. ซึ่งมีการหยุดพักเป็นระยะ ๆ รวม 3 วัน ก็อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้นักกลุ่มบรรลุจุดหมาย ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ เป็นช่วงระยะเวลาที่นานพอที่จะช่วยให้นักกลุ่มเกิดความไว้วางใจ การยอมรับ ความนับถือ เปิดเผยตนเองช่วยเหลือกันและกัน ในการเผชิญหน้ากับปัญหา หรือความไม่พึงพอใจ ค้นพบตนเอง เรียนรู้ และเข้าใจภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเรียนรู้ที่จะลดความวิตกกังวลโดยตรง ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มจะใกล้ชิดสนิทสนมมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้ตามจุดหมาย ครอบคลุมการวิจัยของ มีเคอร์ (Meador 1971 : 70-76) พบว่าการเข้ากลุ่มเป็นเวลาต่อเนื่องกันตลอด เวลาจะเกิดกระแสการเคลื่อนไหวมากกว่า การเข้ากลุ่มเป็นช่วง ๆ

จากผลการวิจัยในตารางที่ 1 จะเห็นว่าคะแนนความวิตกกังวลต่อการศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ (A-State) หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม คนที่ 1, 2, 5, 7 ลดลงไปจากก่อนการทดลอง ซึ่งทั้ง 4 คน อาจจะมีการปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ขณะนั้นคือ การศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ได้บ้าง เมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 2 สัปดาห์ เช่น กลุ่มควบคุมคนที่ 1 คะแนนความวิตกกังวลลดลงหลังการทดลอง 2 คะแนน กลุ่มควบคุมคนที่ 2 ลดลง 1 คะแนน กลุ่มควบคุมคนที่ 5 ลดลง 1 คะแนน และกลุ่มควบคุมคนที่ 7 ลดลง 6 คะแนน อาจจะเป็นไปได้ที่ เมื่อบุคคลอยู่ในสภาพการณ์ซึ่งเร้าให้เกิดความวิตกกังวลในระยะหนึ่ง ก็จะมีการพยายามปรับตัวในการอยู่ในสภาพการณ์นั้น และอีกทั้ง เป็นไปได้ว่าเมื่อรู้ว่าจะต้องเผชิญกับความวิตกกังวลในสภาพการณ์นั้น ก็จะมีความรู้สึกรู้สึกเข้ามาทดแทน ความวิตกกังวลในช่วงนั้น เช่น ความตื่นเต้น เป็นต้น (Skinner 1953 : 177) จะพบว่ากลุ่มควบคุมคนที่ 4, 6, 8, คะแนนความวิตกกังวลหลังการทดลองจะเพิ่มขึ้น จากก่อนการทดลอง คือ กลุ่มควบคุมคนที่ 4 จาก 51 คะแนนเป็น 53 คะแนน กลุ่มควบคุมคนที่ 6 จาก 55 คะแนนเป็น 66 คะแนน และกลุ่มทดลองคนที่ 8 จาก 56 คะแนน

เป็น 61 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลต่อการศึกษาระดับปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ (A-State) ของกลุ่มควบคุม หลังการทดลองเพิ่มขึ้นบ้าง คือ เพิ่มขึ้นจาก 52.13 คะแนนเป็น 53.13 คะแนน

ส่วนคะแนน ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคล (A-Trait) ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 เนื่องจากความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลนั้น เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาเป็นลักษณะโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริม หรือ ประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (A-State) (Spielberger 1972 : 487-489)

จากการวิเคราะห์ดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าระดับความวิตกกังวลต่อการศึกษาระดับปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ (A-State) ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งผลวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบบริบทสังคม ช่วยในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาต่อการศึกษาระดับปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ได้

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย