

การเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

Enhancement of Meaning in Life and Life-Satisfaction Among the Elderly in an Elderly Care Center Through Existentially Based Group Counseling

ศิริวดี อรุณจินดาตระกูล * Siriwadee Arunjindatrakul *
ณัฐวุฒิ อรินทร์ ** Natthawut Arin **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้การวัดรูปแบบการวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา อายุระหว่าง 60-69 ปี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์จำนวน 20 คน โดยจับคู่กลุ่มที่มีคะแนนอยู่ในระดับเดียวกันทั้งสองแบบวัด แล้วจับฉลากเข้ากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มจำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1.15 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) แบบวัดความหมายในชีวิต 2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต และ 3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ใช้สถิติ Shapiro-Wilk test เพื่อตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล และใช้สถิติ t-test เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม สามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ได้

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

* ผู้เขียนหลัก, พนักงานปฏิบัติงาน หน่วยพัฒนาคุณภาพนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

* Corresponding Author, Staff of Student Development Unit, Faculty of Nursing, Chiang Mai University, siriwadeearun3@gmail.com

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** Assistant Professor, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

วันที่รับบทความ 1 พฤษภาคม 2560 วันที่แก้ไขบทความ 16 ตุลาคม 2560 วันที่ตอบรับบทความ 4 มกราคม 2561

ผลการวิจัยสามารถนำไปขยายผลและรองรับกับกลุ่มผู้สูงอายุได้ ซึ่งคาดว่าจะมีจำนวนมากขึ้นตามสถานการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งนี้เชื่อว่าการศึกษานี้จะเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขเหมาะสมตามวัย

คำสำคัญ: ความหมายในชีวิต, ความพึงพอใจในชีวิต, ผู้สูงอายุ, การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

Abstract

This research is a quasi-experiment through pre-test and post-test. The purpose of this research was to enhance the meaning in life and life-satisfaction among the elderly in an elderly care center through existentially based group counseling. The sample of the existentially based group counseling consisted of 20 voluntary elderlies in an elderly care center aged 60-69 years old who had scores of meaning in life and life-satisfaction at the desired level. They were categorized as an experimental group and a controlled group using a sample sampling method, 10 participants in each group. The experimental group participated in the existentially based group counseling for eight sessions, two sessions for a week, and each session lasted for 60 to 75 minutes. The controlled group did not participate in the counseling, but the researcher led the group. The instruments of this research consisted of three parts 1) Meaning of life questionnaire (MLQ), 2) Life-Satisfaction Index A (LSIA), and 3) Existentially based group counseling. After the questionnaires were completed, the Shapiro-Wilk test was used to verify the normal distribution of data. After that, the data was analyzed by t-test.

The results of the research revealed that an existentially based group counseling can enhance the meaning in life and life-satisfaction among the elderly in an elderly care center as follows:

1. The meaning in life among elderly who participated in the existentially based group counseling significantly increased at .05 level of significance.
2. The life-satisfaction among elderly who participated in the existentially based group counseling significantly increased at .05 level of significance.
3. The elderly in the experimental group that participated in the existentially based group had significantly higher score in the meaning in life than the elderly in the controlled group who did not participated in the existentially based group after the experiment at .05 level of significance.
4. The elderly in the experimental group that participated in the existentially based group had significantly higher score in the life-satisfaction than the elderly in the controlled group who did not participated in the existentially based group after the experiment at .05 level of significance.

The results can be extended to accommodate the elderly which are growing in number. The study will be part of enhancing good quality of life and happiness of the elderly.

Keywords: *Meaning in Life, Life-Satisfaction, Elderly, Existentially-Based Group Counseling*

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ถูกกลดบทบาท เปลี่ยนสถานที่อยู่อาศัย หรือเปลี่ยนสถานะทางสังคม ซึ่งการไปอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรานั้นมีโอกาสต่อการเกิดผลกระทบต่อความรู้สึกทางจิตใจ เช่น มักพบว่าทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า เกิดภาวะซึมเศร้าและเหงา ดังการศึกษาของ Leemasawatdikul (2004) พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์คนชราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตาของตนเอง มีความรู้สึกด้อยคุณค่า และเกิดความรู้สึกว่าเหว่ รู้สึกเจ็บเหงา และรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของคนอื่น นอกจากนั้นจากการสอบถามจากผู้ดูแลกลุ่มผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลจากที่นี่มีกิจวัตรประจำวันเป็นไปตามตารางที่กำหนดให้ ขาดแรงจูงใจ ขาดความกระตือรือร้นที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมเท่าที่ควร และดำเนินชีวิตอย่างขาดเป้าหมาย นอกจากปัจจัยทางด้านอารมณ์ จิตใจ สุขภาพ และสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อกลุ่มผู้สูงอายุแล้ว ช่วงอายุที่ต่างกันก็มีผลกระทบที่ต่างกันด้วย องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2009, as cited in Nanasilp, 2015) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (elderly) ว่าหมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และทฤษฎีของนักชราวิทยา (Craig, 1991) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุช่วงอายุประมาณ 60 - 69 ปี (the young old) เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นวิกฤติ เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของวัย และสถานการณ์ในชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงที่กะทันหันของสภาพ อาชีพการงาน หรือบทบาททางสังคม จึงส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและสุขภาพจิตได้สูง ดังนั้นในงานวิจัยนี้จึงสนใจ ผู้สูงอายุช่วงอายุดังกล่าวที่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรา คือ ช่วงอายุประมาณ 60 - 69 ปี เพราะเป็นช่วงอายุที่ต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่นับว่าเป็นภาวะวิกฤติในหลายๆ ด้าน เช่น

การเกษียณอายุ การไม่ได้พบเจอกับมิตรสนิท รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม หรือบางคนอาจสูญเสียคู่ครอง (Craig, 1991) การเปลี่ยนแปลงที่กะทันหันเหล่านั้นจะทำให้เกิดความคิดความรู้สึกด้านลบ ไม่มีความรู้สึกที่ยอมรับ บุคลิกภาพไม่เข้มแข็ง อารมณ์ไม่มั่นคง โดยเฉพาะความรู้สึกหมดหวัง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความหมายต่อคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ทั้งนี้เพราะจากที่ตนเองเคยมีหน้าที่การงาน ทำงานและเป็นประโยชน์ต่อองค์กร แต่เมื่อวันหนึ่งไม่ได้ทำอะไร อยู่เฉยๆ จึงทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ รู้สึกชีวิตว่างเปล่า

ความรู้สึกทางลบต่อตนเองดังกล่าวของผู้สูงอายุหรืออาจเรียกได้ว่า ความรู้สึกไร้ความหมาย (meaninglessness) ควรต้องได้รับการช่วยเหลือ โอบอุ้ม และเสริมสร้างให้เห็นความหมายในชีวิตของตนเองเพิ่มมากขึ้น การมีชีวิตอยู่โดยไม่รู้ว่าตนเองจะมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งใดหรือเพื่อใครเป็นความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เป็นภาวะความว่างเปล่าของชีวิต (existential vacuum) ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของความเบื่อหน่ายชีวิต ขาดความสนใจในสิ่งแวดล้อม รู้สึกด้อยค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกว่าตนเองแปลกแยกจากบุคคลอื่น (Frankl, 1963) ซึ่งการมีความหมายในชีวิต (meaning in life) เป็นการรับรู้หรือตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะ แต่ละสถานการณ์ที่เขาดำรงอยู่ เป็นลักษณะเฉพาะ (uniqueness) ที่ผันแปรไปในแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่บุคคลใช้อยึดเหนี่ยวในการมีชีวิต ช่วยผลักดันให้บุคคลมีกำลังใจและเป็นแรงจูงใจในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงในทางตรงกันข้าม เมื่อบุคคลรู้สึกขาดความหมายในชีวิต จะไม่รู้ว่าตนควรมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ไม่รู้จะต่อสู้เพื่อสิ่งใดและไม่สามารถที่จะค้นหาเป้าหมายหรือทิศทางใดๆ ในชีวิต เกิดความเบื่อหน่าย ขาดความคิดสร้างสรรค์ ขาดความสนใจสิ่งแวดล้อม มีความรู้สึกด้อยค่าและท้อแท้ใจ หมดหวังในอนาคต มองโลกในด้านลบและมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (Tuicampi, 1993) ดังนั้นความหมายในชีวิตจึงมีความสำคัญและควรได้รับการพัฒนาส่งเสริมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

และศักยภาพด้วยตนเองของผู้สูงอายุ

จากการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันของผู้สูงอายุกลุ่มนี้นั้น ไม่เพียงส่งผลต่อความหมายในชีวิตดังกล่าวไปข้างต้นนั้น แต่พบว่ายังส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย ยิ่งถ้าเป็นผู้สูงอายุจะยิ่งทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตน้อยลง เพราะเริ่มมีปัญหาสุขภาพ การเคลื่อนไหว โรคภัยไข้เจ็บ เริ่มรู้สึกกว่าตนเองไม่แข็งแรงเหมือนเก่า ซึ่งจะสะท้อนให้ไม่พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่มากขึ้น เช่นการศึกษาของ Borg, Hallberg, & Blomqvist (2006); Beyaztas, Kurt, & Bolayir (2012); Choudhary (2013); Pinto, & Neri (2013); ที่แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการดูแลตนเองลดลง สุขภาพเปลี่ยนแปลงไป และการไม่มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ส่งผลให้ผู้สูงอายุนั้นไม่พึงพอใจในชีวิตของตน และหมดกำลังใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป ดังนั้นการมีความพึงพอใจในชีวิตเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตของบุคคล หากขาดไปจะมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (Lopez, & Snyder, 2009) ส่วน Yalom (1980) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับความสุขและการกลัวความตายของบุคคล สอดคล้องกับ Beutell (2006); Chow (2009) (as cited in Prasoon, & Chaturvedi, 2016) ที่กล่าวว่าหากบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตที่ดีจะส่งผลต่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี และอายุขัยที่ยืนยาวขึ้น โดย Neugarten, Havighurst, & Tobin (1961) กล่าวว่า การเป็นผู้มีความสุขนั้น คือการที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หลากหลาย มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีความพึงพอใจในสิ่งที่ปัจจุบัน ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตควรได้รับการเสริมสร้าง จะทำให้ผู้สูงอายุได้ขยายมุมมองให้รอบด้าน รับรู้และยอมรับเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตในช่วงปลายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (the existential group counseling) มีจุดเริ่มต้นมาจากแนวคิดเชิงปรัชญาอัตถิภาวนิยม เน้นเรื่องข้อจำกัด

และความทุกข์ในการดำรงชีวิตมนุษย์ พัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยเหลือบุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ลำบาก เช่น โดดเดี่ยว แยกแยก หรือไร้ความหมายของ Corey (2004) กล่าวว่า มนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อการเลือกและการกระทำของตนเอง บุคคลต้องเป็นผู้กำหนดชีวิตของตนเองเพื่อหารูปแบบที่ตนพึงพอใจและทำให้ชีวิตของตนเองมีความหมาย ความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตเป็นหนึ่งในแนวคิดของทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม (the existential group counseling theory) ที่เน้นความสำคัญเรื่องความมีอยู่และความจริงแท้ในปัจจุบัน (Yalom, 1975) ตั้งอยู่บนความเข้าใจเชิงปรัชญาถึงความหมายของการเป็นมนุษย์ ว่าอะไรคือความหมายของการดำรงอยู่หรือการมีชีวิตในปัจจุบัน (Chongruk, 2013) การค้นหาความหมายของชีวิตนับเป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคนเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิต มีเป้าหมายของการปรึกษาที่มุ่งช่วยให้ผู้รับบริการแสวงหาความหมายในชีวิต มีกำลังใจ กล้าใช้ชีวิต มีความอิสระในการตัดสินใจ และมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ตลอดจนมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ (Supmee, 1990) ส่วนความพึงพอใจในชีวิตนั้น ตามแนวคิดของ Neugarten, Havighurst, & Tobin (1961) กล่าวว่าเป็นการมีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย ยืนหยัดต่อสู้กับปัญหา มีความต้องการไปให้เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ มีทัศนคติ และมุมมองที่ดีแก่ชีวิตตนเอง

ดังนั้น การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างได้ทั้งการมีความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เช่นการศึกษาของ Reawtaisong (2014) ที่พบว่าผู้สูงอายุโรคกระเพาะที่ได้รับการปรึกษาแนวอัตถิภาวนิยม มีความหมายในชีวิตสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมการปรึกษา และมีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความพึงพอใจของผู้สูงอายุโดยอาศัยการปรึกษากลุ่ม พบว่า ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุสูงขึ้นหลังได้รับการปรึกษากลุ่ม (Porebrahimi, Nasiri, & Latifian, 2006, 2007, as cited

in Honarparvaran, Ghaderi, Bayat, & Cheraghi, 2014) แม้ยังไม่พบการศึกษาที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไปพร้อมๆ กัน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยอาศัยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในช่วงบั้นปลาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา โดยการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

กรอบแนวคิดของงานวิจัยในครั้งนี้ เลือกใช้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม เนื่องจากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวถูกพัฒนาขึ้นมาโดยเน้นความสำคัญเรื่องความหมายและความพึงพอใจในชีวิต พร้อมทั้งได้ศึกษาเอกสารงานวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิตตามแนวคิดของ Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006) ผู้พัฒนาแนวคิดและสร้างแบบวัดความหมายในชีวิต ส่วนความพึงพอใจในชีวิตใช้แนวคิดของ Neugarten, Havighurst, & Tobin (1961) ซึ่งเป็นผู้พัฒนาแนวคิดและเครื่องมือวัดความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยทั้ง 2 แนวคิดมีปัจจัยสอดคล้องกับสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาในประเด็นสิ่งแวดล้อม อารมณ์ จิตใจ และสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (quasi experimental research) โดยใช้รูปแบบการวัดก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (pretest - posttest control group design) ผู้วิจัยได้ดำเนินการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างความหมาย

ในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในกลุ่มทดลอง โดยแบ่งเป็น 3 ระยะดังต่อไปนี้

1) ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการทดลองจาก โดยพิจารณาคัดเลือกผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา อายุระหว่าง 60-69 ปี ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 20 คน โดยจับคู่กลุ่มที่มีคะแนนอยู่ในระดับเดียวกันทั้งสองแบบวัด ผู้วิจัยถือเอาคะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (pretest) แล้วจับฉลากเข้ากลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน

2) ระยะการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมเพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ถึง 1.15 ชั่วโมง ติดต่อกันทุกสัปดาห์ ตามที่ Corey (2013) กล่าวว่า ความเหมาะสมในการปรึกษากลุ่มคือ ครั้งละ 1 ถึง 1.30 ชั่วโมง ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเวลาของโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อผู้สูงอายุ

3) ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมตามโปรแกรมจนครบทั้ง 8 ครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดทั้งสองฉบับอีกครั้ง เพื่อทดสอบหลังการทดลอง (posttest)

สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยให้ทำแบบวัดความหมายในชีวิต และแบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต ในระยะเริ่มต้นการทดลองและหลังการทดลอง และได้รับการดูแลตามปกติไม่ได้รับการปรึกษากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 1) แบบวัดความหมายในชีวิตแบบภาษาไทย แปลและเรียบเรียงโดย Reawtaisong (2014, p. 80-81) จาก The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) ของ Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006) แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อคำถาม ซึ่งเป็นการประมาณค่า 7 ระดับ คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ระหว่าง 10 ถึง 70 คะแนน โดยผู้วิจัยนำแบบวัด

ไปทดลองใช้ กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอดคล้องภายใน ได้ค่าความเชื่อมั่น (reliability) เท่ากับ .83 2) แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต (LSIA) Kaeokangwan (1987) ที่แปลเป็นภาษาไทยและพัฒนามาจาก Life Satisfaction Index A (LSIA) ของ Neugarten, Havighurst, & Tobin (1961) แบบทดสอบวัดความพึงพอใจในชีวิต มีข้อคำถามทั้งหมด 18 ข้อ มีตัวเลือกแบบ Likert type 5 scales คะแนนรวมทั้งหมดอยู่ระหว่าง 18 ถึง 90 คะแนน ซึ่งผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพด้วยการหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอดคล้องภายใน ได้ค่าความเชื่อมั่น (reliability) เท่ากับ .75 และ 3) โปรแกรมการศึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม เพื่อเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยนำแนวคิดสำคัญและเทคนิคเฉพาะของทฤษฎี ที่มีความสอดคล้อง และสามารถนำมาเสริมสร้างการมีความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิต พร้อมทั้งปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและนำโปรแกรมดังกล่าวไปทดลองใช้ (try out) เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญในการดำเนินกลุ่ม และได้รับการยืนยันจากผู้เชี่ยวชาญว่าผู้วิจัยมีความเข้าใจเพียงพอและมีความสามารถในการนำกลุ่มแนวนี้

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำโครงร่างวิทยานิพนธ์เสนอคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากนั้นผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับ พร้อมทั้งอธิบายสิทธิของกลุ่มตัวอย่างว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง และให้ลงนามในใบยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งข้อมูลทุกอย่างที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับ ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้

รับการเผยแพร่แล้วภายใน 6 เดือน สำหรับกลุ่มควบคุม จะได้รับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมฯ หลังจากผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ผลการวิจัยเรียบร้อยแล้ว หากสนใจและผลการวิจัยได้ผลที่ดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างในการเก็บข้อมูล หลังจากการได้รับอนุมัติ นำสำเนาหนังสือฯ เอกสารที่เกี่ยวข้องยื่นต่อหน่วยงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พร้อมชี้แจงรายละเอียด ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม หลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว นำข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ตามขั้นตอนทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติบรรยายพื้นฐาน วิเคราะห์การแจกแจงแบบปกติของข้อมูลโดยใช้สถิติ Shapiro - Wilk test และวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัย

1) ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 มีอายุ 66 ปี และ 68 ปี จำนวนเท่ากัน คือ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมา อายุ 69 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และอายุ 61 ปี และ 65 ปี จำนวนเท่ากัน คือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ส่วนผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมเป็นเพศชาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 มีอายุ 65 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมา อายุ 66 ปี 67 ปี และ 68 ปี จำนวนเท่ากัน คือ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และ อายุ 61 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10

2) ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (test of normality) ด้วยสถิติ Shapiro - Wilk test พบว่า คะแนนความหมายในชีวิต

ของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .08 และ .83 ตามลำดับ นอกจากนั้นแล้ว คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ได้ค่า Sig. เท่ากับ .63 และ .16 ตามลำดับ ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญ .05 หมายความว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ ส่วนคะแนนความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ได้ค่า Sig. เท่ากับ .31 คะแนนความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ได้ค่า Sig. เท่ากับ .44 และคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง ได้ค่า Sig. เท่ากับ .66 และ .61 ตามลำดับ ซึ่งค่า Sig. ที่ได้มีค่ามากกว่าระดับนัยสำคัญ .05 หมายความว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ

3) ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุหลังและก่อนการทดลองของกลุ่ม

ทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 50.60, S.D. = 6.31) สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 40.10, S.D. = 7.86) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตก่อนและหลังทดลอง มีค่า t = 5.22 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุหลังและก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 61.40, S.D. = 5.12) สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 56.00, S.D. = 4.64) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังทดลอง มีค่า t = 6.82 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุหลังและก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	n	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความหมายในชีวิต	10	50.60	6.31	40.10	7.86	5.22*
ความพึงพอใจในชีวิต	10	61.40	5.12	56.00	4.64	6.82*

* $p < .05$

4) ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 50.60, S.D. = 6.31) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 39.60, S.D. = 5.76) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตระหว่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า t = 6.52 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ = 61.40, S.D. = 5.12) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ($\bar{X}$ =

54.70, S.D. = 4.50) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า $t = 3.92$ ซึ่ง

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	n	หลังการทดลอง		t
		$\bar{X}$	S.D.	
ความหมายในชีวิต				6.52*
กลุ่มทดลอง	10	50.60	6.31	
กลุ่มควบคุม	10	39.60	5.76	
ความพึงพอใจในชีวิต				3.92*
กลุ่มทดลอง	10	61.40	5.12	
กลุ่มควบคุม	10	54.70	4.50	

* $p < .05$

การอภิปรายผล

1. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีความหมายในชีวิตสูงขึ้น

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีความหมายในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม โดยกลุ่มทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิต เท่ากับ 50.60 ส่วนก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิต เท่ากับ 40.10 แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมสามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมนี้มีแนวคิดหลักที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้ทำความเข้าใจและตระหนักรู้ในตนเอง (Corey, 2004) ซึ่งในการได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิต และความคิดเห็น ได้สร้างความชัดเจนในชีวิตของตนเอง กล้าตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบผ่านการได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ สมาชิกได้รับรู้ว่าปัจจุบันขณะของตนเอง

ดำเนินไปเพื่อใครและอะไร ซึ่งจากข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุแต่ละคนที่สะท้อนจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม กล่าวถึงความรู้สึกต่อชีวิตว่า “...ชีวิตในตอนนี้มันดีที่สุดแล้วนะ มันรู้สึกดีโอเคแล้ว โอเคแบบที่ไม่ต้องกังวลเรื่องราวในอดีต แล้วก็ไม่ต้องคิดไปถึงข้างหน้าเลย แค่อยู่นะ” “...ก่อนหน้านี้รู้สึกแย่นะ มันเหมือนตัวเองไม่มีค่าจนได้มารวมกลุ่มทำกิจกรรม ได้มาพูดคุย เหมือนเราได้กลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง” และกล่าวถึงการรับรู้ต่อความหมายในชีวิตว่า “...ไม่กลัวเลยนะ ถ้าวันนี้พู่นี้อะไรตายมันเป็นธรรมชาติ อีกอย่างถ้าเกิดเป็นอะไรไป เรายังมีคนอยู่รอบข้างอยู่ด้วย” “...ความหมายในชีวิตไม่มีอะไรมากไปกว่าตอนนี้ยังมีชีวิต”

จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติและคำพูดข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่าก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุยังยึดติดอยู่กับเรื่องราวในอดีต ยึดติดอยู่กับความรู้สึกแย่ของตนเอง แต่การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้น เอื้อให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกลุ่มได้พูดคุย แบ่งปัน รับฟังความรู้สึกของกันและกัน โดยผู้วิจัยจะ

สรุปคำพูดและความคิดที่เกิดขึ้น แล้วสะท้อนคำพูด และความคิดเหล่านั้นกลับไปภายในกลุ่ม ผ่านการใช้ กิจกรรมและกระบวนการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ทำให้ผู้สูงอายุได้เปิดมุมมอง เข้าใจ และกลับมาอยู่กับตนเองในปัจจุบันมากขึ้น สอดคล้องกับที่ Corey (1996, p. 173-174 as cited in Pethaisong, 2014) กล่าวว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มทำให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจประสบการณ์ส่วนตัว และเข้าได้เรียนรู้ว่าไม่ควร พาดตนเองไปยึดติดอยู่กับอดีตหรืออนาคต แต่ให้นำ อดีตมาปรับใช้กับตนเองเสียใหม่ ยอมรับข้อจำกัดต่างๆ ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์ถึงจะรู้สึกมีคุณค่า ซึ่งเป็น ความสำคัญของการดำรงอยู่ในชีวิตจากมุมมองที่เป็น ประสบการณ์ นั่นคือความหมายในชีวิต (Crumbaugh & Maholick, 1964) เขาก็จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kashaniyan, & Koolae (2015) ศึกษาผลของการ ปรึกษากลุ่มทางจิตวิทยาต่อความหมายในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีความหมายในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ .05 นอกจากนั้นมีการศึกษาการเสริมสร้างความ หมายในชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ คือวัยรุ่น โดยใช้รูปแบบ การปรึกษากลุ่มอัตถิภาวนิยม Robatmili, Sohrabi, Shahrak, Talepasand, Nokani, & Hasani (2015); Eslami, Saravani, & Kianpur (2014) พบว่า หลังการ เข้าร่วมกลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมความหมายในชีวิตของ กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและภาวะซึม เศร้าลดลง

2. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม มีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการ ปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้น หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 61.40 ส่วนก่อนการ ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 56.00 แสดงให้เห็นว่าการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

สามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้แก่ ผู้สูงอายุได้ เห็นได้ชัดจากกิจกรรมฉันในอดีตถึงฉันใน อนาคต ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มได้ เขียนจดหมายบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ ต่างๆ ถึงตัวเอง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ สะท้อนจากการที่ได้จากกิจกรรมนั้น แสดงความคิดเห็น ถึงความพึงพอใจในชีวิตว่า “...ไม่เคยรู้ตัวมาก่อนเลยว่า ตัวเองมีความสุขขนาดนี้ จนได้มาเขียนมาอ่านจดหมาย ที่เขียนจากตัวเองถึงตัวเอง” “...เราพอใจกับปัจจุบัน แล้วนะ เพราะเหมือนเรากำหนดทางเดินเราเอง เลือกเอง ตัดสินใจเอง ไม่พึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองเลือกก็ ไม่รู้จะยังงั้นแล้ว” “...เคยโทษคนโน้นคนนี้ โทษตัวเองนะ ว่าทำไมเราต้องมาอยู่ตรงนี้ เป็นเวอร์กรรมของเราละมั้ง จนตอนนี้มันไม่ใช่แล้ว ตัวเราเองทั้งหมดเลย เป็นความ คิดแยกๆ ที่เราสร้างขึ้นให้ตัวเองทั้งนั้น ทำให้เรารู้สึกได้ ใหม่เลย การที่ต้องมาอยู่ตรงนี้นั้นก็ดีนะ ดีกว่าที่ต้องไป นอนที่ไหนก็ไม่รู้”

จากผลการวิเคราะห์ทางสถิติและคำพูดเหล่านั้น เป็นการสะท้อนให้เห็นมุมมองต่อความพึงพอใจในชีวิต ของตนเองขณะปัจจุบัน ของผู้สูงอายุที่มีโอกาสได้เข้าร่วม การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ซึ่งมีทั้งความพึงพอใจ ในชีวิต มีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวดี สุขภาพกายและ ใจที่ดี ถือเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิต ที่พึงพอใจ (Neugarten, 1961) และเมื่อผู้สูงอายุได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ยิ่งเป็นการช่วย เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุได้ขยายมุมมองให้รอบด้าน ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หรือรับรู้และ ยอมรับความสำเร็จรวมถึงเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่ผ่านมา มีความสุขกับสิ่งที่ตนได้เผชิญในปัจจุบัน สอดคล้อง กับ Neugarten, Havighurst, & Tobin (1961, as cited in Dechonanthakul, 2011, p. 13) ที่กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต คือ การเป็นผู้มีความสุขในการ ทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น ตอบสนอง กิจกรรมต่างๆ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ นอกจากนั้นแล้วมีการศึกษาของ Ryan (2011) ที่พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดอัตถิภาวนิยม

ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม และการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมทุกด้าน สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Kashaniyan, & Koolae, 2015; Kumphati, 1994; Srichaiwan, 1999)

3. ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม หลังการเข้าร่วมกลุ่มมีความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม ช่วยเสริมสร้างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มให้มีความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วม โดยกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิต เท่ากับ 50.60 และมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 61.40 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนั้น หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิต เท่ากับ 39.60 และ 54.70 ตามลำดับ โดยที่กลุ่มควบคุมนั้นมีคะแนนเฉลี่ยความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่ากลุ่มทดลอง เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม จึงไม่มีโอกาสเรียนรู้ ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้ทำความเข้าใจตนเอง ตระหนักในตนเอง และอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งในการได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิต และความคิดเห็น ไม่ได้ทำความเข้าใจในศักยภาพของตนเอง ทำให้ยังมี

ความคิดและมุมมองเดิมต่อชีวิตของตนเอง ดังการศึกษาของ Honarparvaran, Ghaderi, Bayat, & Cheraghi (2014); Kashaniyan, & Koolae (2015) ที่ศึกษาผลของกระบวนการแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างจากก่อนการทดลอง กล่าวคือ เมื่อกลุ่มทดลองได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ทำให้กลุ่มทดลองได้ขยายมุมมองเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนความคิด ไม่ว่าจะเป็นทั้งตนเอง สังคม จิตใจ หรือแม้แต่วางกาย

จากผลการศึกษาวิจัยเห็นได้ชัดว่า การปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม สามารถเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมมีความหมายในชีวิต และความพึงพอใจสูงขึ้นกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ปรับใช้ในการปฏิสัมพันธ์ และการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานบริการต่าง ๆ โดยผ่านแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว จะช่วยให้เข้าใจผู้สูงอายุในด้านความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น
2. ประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม หรือจัดการเรียนการสอนแก่นักศึกษา ผู้สนใจ และผู้ที่ต้องดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการนำการปรึกษากลุ่มแบบอัตถิภาวนิยมนี้ ไปศึกษาและเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตแก่กลุ่มอื่นๆ ด้วย เช่น กลุ่มเยาวชน ผู้กระทำผิด กลุ่มผู้ถูกควบคุมความประพฤติจากการกระทำผิดคดีอาญา กลุ่มเด็กกำพร้า เป็นต้น หากกลุ่มเหล่านี้ได้รับการเสริมสร้างความหมายในชีวิตและความ

พึงพอใจในชีวิต จะช่วยลดและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ในขั้นต้น อีกทั้งกลุ่มเหล่านี้ควรได้รับการช่วยเหลือเช่นเดียวกับผู้สูงอายุ เพื่อให้เขามีกำลังใจและมีศักยภาพในการเติบโตต่อไป

2. ควรมีการติดตามผลในระยะหลังทดลอง โดยการวัดความหมายหมายในชีวิตและความพึงพอใจใน

ชีวิตซ้ำ หลังสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 1-6 เดือน เพื่อสำรวจว่าความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ทั้งนี้การศึกษาอื่นๆ ที่ติดตามผลในระยะหลังทดลองยังมีน้อย และเป็นการตรวจสอบว่าเมื่อเวลาผ่านไปความหมายในชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตยังคงอยู่หรือไม่

เอกสารอ้างอิง

- Beyaztas, F. Y., Kurt, G., & Bolayir, E. (2012). Life satisfaction level of elderly people: A field study in Sivas, Turkey. *JPM-A Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(3), 221-225.
- Borg, C., Hallberg, I. R., & Blomqvist, K. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced self-care capacity: The relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15(5), 607-618.
- Chongruk, D. (2013). *Theories of Counseling and Psychotherapy* (6th ed.). Bangkok: Technology Promotion Association (Thailand-Japan). (In Thai)
- Choudhary, A. (2013). A study of life satisfaction and health in old Age. *International Journal of Science and Research*, 4(9), 1276-1281.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of group counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Craig, G. J. (1991). *Human development* (6th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Dechonanthakul, S. (2011). *The related factors of life satisfaction of the elderly*. (Master of Education Thesis), Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Eslami, F., Saravani, M. R., & Kianpur, M. (2014). Effectiveness of cognitive-existential therapy on reducing depression and improvement in quality of life in opiate addicts undergoing methadone-maintenance treatment. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 4(S4), 652-658.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Honarparvaran, N., Ghaderi, Z., Bayat, D. E., & Cheraghi, M. (2014). The effect of the existential approach through group practices on the development of spirituality among the disabled SCI. *Journal of Novel Applied Sciences*, 3(3), 278-282.
- Kaeokangwan, S. (1987). *A manual for the LSIA test (life satisfaction) and life experience test (psycho-social behavior) for the elderly*. Chiang Mai: Chiang Mai University. (In Thai)

- Kashaniyan, F., & Koolaee, A. K. (2015). Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults. *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74.
- Koomphati, V. (1994). *Effects of group counseling on life satisfaction of the elderly person*. (Master of Nursing Science), Chulalongkorn University. (In Thai)
- Leemasawatdikul, R. (2004). *A comparative study of self-esteem loneliness and mental health of the elderly in Chanthaburi nursing home*. (Master of Education Thesis), Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Nanasilp, P. (2015). Gerontological nursing's core knowledge: Who are the older persons, determinant by age or other factors?, *Nursing Journal*, 42, 156-162. (In Thai)
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Pethaisong, T. (2014). *The effect of existential group counseling on meaning in life of adolescences*. (Master of Education Thesis), Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Pinto, J. M., & Neri, A. L. (2013). Factors associated with low life life satisfaction in community-dwelling elderly: FIBRA Study. *Cadernos de saude publica*, 29(12), 2447-2458.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: A literature review. *The Researcher International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-30.
- Reawtaisong, P. (2014). *The effects of logotherapy on meaning in life of the elderly with cancer*. (Master of Science), Burapha University. (In Thai)
- Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 54-62.
- Ryan, B. R. (2011). *Effects of two group approaches on life satisfaction and mood of older females in nursing homes*. Doctor of Philosophy Dissertations, Wayne State University.
- Srichaiwan, C. (1999). *A comparision of the effects of group counseling and meditation practice on life satisfaction of elderly persons*. (Master of Education Thesis), Burapha University. (InThai)
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Supmee, W. (1990). *Theories and counseling service processes*. Bangkok: Ministry of University Affairs. (In Thai)
- Tuicampi, A. (1993). *Effect of logotherapy group on increasing purpose in life of women with high risk behavior for HIV positive in Kredtrakarn home*. (Master of Arts Thesis), Chulalongkorn University. (In Thai)
- Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy* (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.