

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT)  
ต่อเจตคติในการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ สังกัดศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคม  
ผู้สูงอายุบ้านบางแค

วิลาสินี ธารวณิช\*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเจตคติของผู้ดูแลผู้สูงอายุสังกัดศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 5 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินชีวิตตามปกติ โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pre-test and post-test control group design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามเจตคติต่อผู้สูงอายุและต่อการทำงานดูแลผู้สูงอายุ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test และ The Mann-Whitney U Test

จากการศึกษาพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเจตคติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเจตคติมากกว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ

ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, เจตคติ, การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT)

\* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

## บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอันเนื่องมาจากการลดลงของอัตราตายและ อัตราเกิดอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีการเพิ่มของอัตราตายในวัยแรงงานจากการระบาดของ โรค HIV/AIDS ในช่วงต้นทศวรรษที่ผ่านมาส่งผลให้สัดส่วนประชากรสูงอายุไทยเพิ่มจาก ร้อยละ 7.4 (ปี 2533) เป็นร้อยละ 10.7 (ปี 2550) และคาดการณ์ว่าจะเพิ่มเป็น 2 เท่า ตัวในปี 2568 เป็นร้อยละ 20 หรือจำนวนประมาณ 14.9 ล้านคน ซึ่งในปี 2573 คนไทย เกือบ 1 ใน 4 จะเป็นผู้สูงอายุ ทำให้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุอย่าง เต็มตัว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551 อ้างถึงใน สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล, หน้า 29)

วัยสูงอายุเป็นวัยหนึ่งของชีวิตที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะแนวโน้มในอนาคตจำนวนผู้สูงอายุจะมีมากขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม เป็นแหล่งสะสมความรู้ประสบการณ์และภูมิปัญญาของสังคม ดังเช่น องค์การอนามัยโลกได้ประกาศเจตนารมณ์ เนื่องในปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุใน พ.ศ. 2542 โดยมีคำขวัญว่า “มุ่งสู่สังคมเพื่อคนทุกวัย” เพื่อลดช่องว่างในสังคมระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลวัยอื่นๆ โดยมีประเด็นน่าสนใจว่า ผู้สูงอายุควรได้รับการเอาใจใส่จากสังคมในด้านต่างๆ ได้แก่ ความเป็นอิสระ การมีส่วนร่วม การดูแลเอาใจใส่ และที่สำคัญคือความมีศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ จากที่กล่าวมาพอสรุปความสำคัญของผู้สูงอายุได้ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนสูงขึ้นในอนาคต การพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ได้ส่งผลกระทบต่อความเจริญทางเศรษฐกิจ สังคมโดยเฉพาะทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และการสาธารณสุข ที่ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรมีอายุยืนขึ้นส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุในประเทศเพิ่มมากขึ้น
2. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีคุณค่าและศักยภาพ ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่สั่งสมความรู้และประสบการณ์เพราะผ่านโลกมานาน หากผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัวและสังคมให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกาย ใจและสังคม จะสามารถอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติโดยใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์
3. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความสูญเสีย การที่ผู้สูงอายุต้องเกษียณอายุ สูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน มีรายได้ลดลง ตลอดจนบางรายมีปัญหาสุขภาพร่วมด้วย ทำให้มีข้อจำกัดในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งปัญหาการจากไปของคู่ชีวิตที่เสียชีวิตก่อน นำมาสู่ปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องให้การดูแลเอาใจใส่ และช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการสูญเสียดังกล่าวได้
4. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่สมควรได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูล เนื่องจากผู้สูงอายุเคยทำประโยชน์ให้แก่สังคมมาช้านาน ดังนั้น เมื่อถึงวัยเสื่อมโทรม มีปัญหาสุขภาพหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ จึงเป็นบทบาทหน้าที่ของครอบครัวและสังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุให้มีชีวิตอยู่อย่างเหมาะสม เพื่อดำรงไว้ซึ่ง

ศักดิ์ศรีและคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของผู้สูงอายุ (องค์การอนามัยโลก, 2542 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2555, หน้า 12-55 - 12-56)

ดังนั้นผู้ดูแลที่เป็นทางการ (ผู้ทำหน้าที่ดูแลเฉพาะซึ่งไม่ใช่ญาติ) จะมีบทบาทเสริมในการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ดูแลมีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ดังนี้ ดูแลทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ (การให้ความเคารพนับถือ ให้เกียรติ ให้กำลังใจ ให้ความยกย่องสรรเสริญ สนับสนุนให้มีความทำตามความสามารถ และงานอดิเรกต่างๆ ดูแลให้ได้รับความบันเทิงและการพักผ่อนหย่อนใจตามสมควร) ดูแลทางด้านสังคม (สนับสนุนให้ได้พบปะกับญาติและเพื่อนฝูงบ่อยๆ ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและกิจกรรมภายนอกต่างๆ ตลอดจนให้ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารที่ทันต่อเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา) และดูแลทางด้านเศรษฐกิจ (ดูแลธุรกิจหรือผลประโยชน์แทนผู้สูงอายุ) (เบญจลักษณ์ อัครพสุชาติ 2550, หน้า 41)

ผู้ดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้ จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถพัฒนาและช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างมีความสุข มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ผู้ดูแลที่มีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ มีความอดทน อารมณ์มั่นคง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ แสดงออกถึงความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ (จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัทรี ดันศิริ 2536, หน้า 114-115) ก็จะทำงานด้วยความพึงพอใจ ความเต็มใจ ตั้งใจที่จะทำงานนั้นๆ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคม เป็นแหล่งสะสมความรู้ประสบการณ์และภูมิปัญญาของสังคม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) มาเพื่อเสริมสร้างเจตคติทางบวกให้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพราะทฤษฎีนี้จะทำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเกิดเจตคติที่ดี โดยแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเจตคติของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเจตคติของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

### ขอบเขตการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ ประชากร คือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 45 คน

### ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT)
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ เจตคติในการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อเจตคติในการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค โดยมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 45 คน ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุสังกัดศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค ซึ่งเป็นผู้มีหน้าที่ในการรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุและอยู่ประจำบ้านพักของผู้สูงอายุ มีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 1 ปี สามารถอ่าน เขียนหนังสือได้ โดยคัดเลือกมาจากผู้ดูแลผู้สูงอายุประจำบ้านพักผู้สูงอายุ จำนวน 5 ตึก ตึกละ 2 คน จำนวน 10 คน ซึ่งสมัครใจเข้ารับการให้คำปรึกษา และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 คน และกลุ่มควบคุม 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามส่วนบุคคลของผู้ดูแลผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค แบบสอบถามเจตคติของผู้ดูแลที่มีต่อผู้สูงอายุและการทำงานดูแลผู้สูงอายุ ผู้วิจัยคัดแปลงจากแบบสอบถามของ แพรว สมบัติใหม่(2553) และผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านพิจารณา เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยได้ค่า IOC ของแบบสอบถามเจตคติของผู้ดูแลทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try-out) กับผู้ดูแลผู้สูงอายุสังกัดศูนย์พัฒนาการจัดการสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยนำหลักทฤษฎี REBT ซึ่งใช้ ABCDE Model ความคิด ความเชื่อ 11 ประการที่มีเหตุผล/ไม่มีเหตุผล ของ Ellis และวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบ

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ The Mann-Whitney U test เพื่อวิเคราะห์คะแนนเจตคติของผู้ดูแลผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ The Wilcoxon Signed-Rank test วิเคราะห์คะแนนเจตคติของผู้ดูแลผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT สำหรับการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเจตคติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเจตคติสูงกว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อเจตคติในการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค สามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

กลุ่มทดลองมีคะแนนเจตคติเพิ่มขึ้นหลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุและการทำงานในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ซึ่งสมาชิกได้เข้าใจถึงคำว่าเจตคติว่า เป็นความรู้สึก นึกคิด ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยแสดงออกมาเป็นคำพูด พฤติกรรม และอธิบายถึงผลกระทบของเจตคติของผู้ดูแลที่มีต่อผู้สูงอายุ ดังงานวิจัยของ สุมิตรรา ชูแก้ว, ยุพาพิน ศิริโพธิ์งามและ วรณภา ประไพพานิช (2555) วิจัยเชิงบรรยายเพื่อศึกษาและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติตามการรับรู้ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า ทักษะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตามการรับรู้ของพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับทักษะและการปฏิบัติ ก็คือ ความรู้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่นำไปสู่ การปฏิบัติและเมื่อมีทักษะที่ดีต่อญาติผู้ดูแลทำให้เกิด ความทุ่มเท ความพยายามในการปฏิบัติช่วยเหลือและสร้างเสริมสุขภาพของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ซึ่งตามแนวความคิดของ Bloom (1964 อ้างถึงใน สุมิตรรา ชูแก้วและคนอื่นๆ, 2555) ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ว่า ทักษะเป็นตัวเร่งให้เกิดการปฏิบัติ และความรู้จะไม่ถูกนำมาใช้หรือลงมือกระทำจนกว่า เกิดทักษะที่มากพอต่อการปฏิบัตินั้นๆ

นอกจากนี้ สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยให้อธิบายเหตุการณ์ที่สมาชิกได้พบเจอจริงซึ่งทำให้เกิดความคิด เจตคติที่ไม่ดี และอธิบายถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้นๆ และผลของอารมณ์ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างไร ซึ่งสรุปได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปในทางลบต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าความคิดหรือ ความเชื่อปัจจุบันมีบทบาทสำคัญต่อปัญหาที่ดำรงอยู่ ต้องตระหนักหรือรู้เท่าทันความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรือต้องเกิดการหยั่งรู้ในความเชื่อที่ไร้เหตุผล เหล่านั้น (ดวงมณี จงรักษ์ อ้างถึงใน ทิพสุคนธ์ มุลจันท์, อัจฉริยา แวงจนา และ ณิชยา ไชยกุล, 2557 )

จากนั้นผู้วิจัยอธิบายถึงการเปลี่ยนอารมณ์ พฤติกรรมเหล่านี้ ซึ่งเปลี่ยนได้โดยการเปลี่ยนความคิด เจตคติและมีผลทำให้อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมเปลี่ยนโดยผู้วิจัยก็อธิบายถึงความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล 11 ข้อของ Ellis พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ และให้สมาชิกได้เปลี่ยนความคิด เจตคติที่มีต่อเหตุการณ์ที่กล่าวมา โดยให้ได้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น ด้วยความคิดที่มีเหตุผล และแสดงความคิดเห็นว่ามีอารมณ์ พฤติกรรมอย่างไรที่เกิดขึ้น หลังจากเปลี่ยน ความคิด เจตคติแล้วและส่งผลอย่างไรกับตนเองและผู้อื่น (ABCDE Model)

นอกเหนือจากการเปลี่ยนความคิด ด้วยการโต้แย้งความคิดที่มีเหตุผลแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงธรรมชาติ บุคลิกภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับความแตกต่าง ธรรมชาติ ความคิด เจตคติของผู้สูงอายุ และเกิดมุมมองใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการเปลี่ยนความคิด ใช้เป็นข้อโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้ การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะสำรวจความคิด เจตคติ อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง และแนวทางการเปลี่ยนความคิด เจตคติ เหล่านี้ ได้ฝึกความคิดสมเหตุสมผล การเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุที่ตนดูแล ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีบรรยากาศเป็นกันเอง ปลอดภัย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม อภิปรายร่วมกัน จนเกิดทักษะ ความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลอย่างเป็นระบบ จากสิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีเจตคติทางบวกต่อผู้สูงอายุ และการทำงานในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุมพร ไวยรัตน์ (2550) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เป็นการศึกษาเชิงทดลองเบื้องต้น ใช้แบบทดลอง The Single Group Pretest – Posttest Design ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ 1 คือ นักเรียนที่มีคะแนนเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษต่ำสุด และกลุ่มที่ 2 คือ นักเรียนที่มีคะแนนเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษต่ำสุด รองลงมา หลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT มีเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ทั้งในด้านวิชาภาษาอังกฤษ และด้านครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษ โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**กลุ่มทดลอง มีคะแนนเจตคติมากกว่า กลุ่มควบคุม หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05** แสดงให้เห็นว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุและการทำงานในการดูแลผู้สูงอายุมากกว่าผู้ดูแลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม เนื่องจากว่า ตามแนวคิดการเปลี่ยนเจตคติโดยการเปลี่ยนพฤติกรรม ของ สิริอร วิชชาวุธ (2553) ได้เสนอว่า การลบความเชื่อเดิมของบุคคลและเติมความเชื่อใหม่ มิใช่จะกระทำได้ง่ายๆ อาจจำเป็นต้องใช้วิธีการต่างๆ หลายวิธีผสมกัน ทั้งในด้านการนำเสนอประสบการณ์หรือข้อมูลการสื่อสารเพื่อให้เกิดความขัดแย้งทางปัญญา การให้โอกาสอภิปรายปัญหาต่างๆ ร่วมกัน เป็นโอกาสนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับความเชื่อเดิมและความเชื่อใหม่แก่บุคคลเป้าหมาย การกระตุ้นให้บุคคลคิด การลบล้างความเชื่อเดิมของบุคคล

จำเป็นต้องยอมรับฟังความเชื่อและความคิดเห็นของบุคคล มองเห็นและทำความเข้าใจในความเชื่อของเขา และใช้คำถาม ถามเกี่ยวกับความเชื่อของบุคคล เพื่อให้บุคคลได้ถูกคิดหาเหตุผลและคำตอบ หรือการได้มองต่างมุมขึ้นมาเอง การถูกคิดเป็นการค้นพบคำตอบด้วยตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อเดิมที่มีอยู่ได้ด้วยเหตุผลของตนเอง

และสอดคล้องกับ ศิริบุรณ สยโกสุม (2554) ที่ได้เสนอแนะไว้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT จะให้บุคคลทบทวน  $A - B - C$  ซึ่งให้เห็นว่า A คือ ประสบการณ์ ไม่ได้ทำให้เกิด C ภาวะอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เป็นอยู่แต่เป็นเพราะ B ความคิดที่ไร้เหตุผลต่างๆ จากนั้นนักจิตบำบัดจะนำไปสู่จุด D (Disputing) การโต้แย้ง เป็นการประยุกต์วิธีการช่วยเหลือให้ Client ทำทลายความคิดที่ไร้เหตุผล แม้ว่า REBT จะใช้วิธีการทั้งพฤติกรรม อารมณ์ และความคิด ช่วยให้ Client ลดความคิดที่ไร้เหตุผลแต่จะเน้นที่กระบวนการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลทั้งในขณะบำบัด และในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะนำมาสู่ E (Restatement) มีการพูดกับตนเองใหม่ มีความคิดใหม่ และข้อสรุปใหม่ ทำให้บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติด้วยระบบความคิดความเชื่อใหม่ที่มีประสิทธิภาพเป็นการทดแทนความคิดที่ไม่เหมาะสมด้วยความคิดที่เหมาะสมกว่า ถ้าทำได้สำเร็จย่อมทำให้เกิดความรู้สึกใหม่

ดังนั้นผู้ดูแลและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุและการทำงานในการดูแลผู้สูงอายุมากกว่าผู้ดูแลที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด REBT ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด REBT มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด REBT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ผู้ที่จะนำไปใช้ ควรอธิบายในเรื่องของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ให้เป็นรูปธรรมชัดเจน และยกตัวอย่างใกล้ตัวกับสมาชิกเช่น การนำคลิปวิดีโอ รูปภาพ เป็นต้น มาเป็นสื่อเพื่อเชื่อมโยงกับกระบวนการคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิด เนื่องจาก ทฤษฎี REBT สำหรับสมาชิกบางท่านอาจทำให้เกิดความไม่เข้าใจ ท้อแท้ และเบื่อหน่าย

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ควรพิจารณาจากข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ระดับอายุ และประสบการณ์ในการทำงาน ที่ใกล้เคียงกัน เพื่อสมาชิกจะกล้าเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเพิ่มขึ้น โดยลดช่องว่างระหว่างวัยได้แก่ สมาชิกที่มีประสบการณ์การทำงานตั้งแต่ 1 – มากกว่า 10 ปี จะมีความแตกต่างด้านความคิด ความรู้สึก การใช้เหตุผล และเกิดความเข้าใจเรื่องเดียวกัน

4. ควรมีการติดตามผลระยะทุกๆ 6 เดือน หรือภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT เพื่อติดตามว่าเจตคติของผู้ดูแลยังคงอยู่หรือมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพียงใด และเป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

5. ควรมีการนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ไปใช้ในการพัฒนาหรือในการช่วยเหลือในด้านอื่นๆ เช่น การมีวินัยในตนเอง การมีจิตสาธารณะ ความพอใจในชีวิต ความวิตกกังวล เป็นต้น

6. ควรมีการทบทวนเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ไปใช้เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อผู้ดูแลหรือการทำงานกับกลุ่มอื่น เช่น พยาบาลวิชาชีพ ผู้ดูแลเด็ก ผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง หรือพนักงานราชการ พนักงานบริษัทเอกชน เพื่อเสริมสร้างเจตคติ

### เอกสารอ้างอิง

- เบญจลักษณ์ อัครพสุชาติ. (2550). บทบาทในการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแลในเขตเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
- แพรว สมบัติใหม่. (2553). เจตคติ การปฏิบัติหน้าที่ผู้ดูแลเด็กและปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติและการปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลเด็กของผู้ดูแลในสถานรับเลี้ยงเด็กเอกชนของจังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรัสวรรณ เทียนประภาส และ พัชร ศัสศิริ. (2536). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- ดาวประกาย มินบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกในของเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. (2555). เอกสารการสอนชุดวิชา “พัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ”. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง
- ลัดดา กิติวิภาต. (2554). เจตคติและความคิดเห็น. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2551). ผู้ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว. เอกสารประกอบการประชุมเวทีระดมความคิดเห็นต่อประเด็นนโยบาย เรื่อง “ระบบการดูแลและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ”.
- ศิริบุรณ์ สายโกศล. (2554). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. (2556). รายงานการสังเคราะห์ข้อมูลจากเวทีวิชาการ เรื่อง มโนทัศน์ใหม่นิยามผู้สูงอายุ และการขยายอายุเกษียณ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.

- อุมาพร ไวยรัตน์. (2550). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและ  
อารมณ์ที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเมือง  
บัววิทยาการ จังหวัดร้อยเอ็ด. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุมิตรา ชูแก้ว, ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม และ วรรณภาพ ประไพพานิช. (2555). ความรู้ ทักษะคิด และการ  
ปฏิบัติตามการรับรู้ของพยาบาลในการช่วยเหลือ และสร้างเสริมสุขภาพของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรค  
เรื้อรัง. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 18(2). ค้นเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2559, จากเว็บไซต์  
<http://www.tci-thaijo.org/index.php/JHR/issue/view/709>.