

การเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนา
ผู้สูงอายุ โดยใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม*
THE ENHANCEMENT OF FAMILY FUNCTION TO PROMOTE
ACTIVE AGING IN ELDERLY PEOPLE THROUGH
GROUP COUNSELING PROGRAM

พิชชา ถนอมเสียง

Pitcha Thanomsien

เกษทิพย์ ศิริชัยศิลป์

Kedthip Sirichaisin

ชนันกาญจน์ สุวรรณเรือง

Chanankarn Suwanrung

มนตา รัตนจันทร์

Montra Rattanajan

วิไลวรรณ กลิ่นถาวร

Wilaiwon Klintawon

มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

Lampang Rajabhat University, Thailand

E-mail: pitchatha@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุติดบ้านในเขตเทศบาลตำบลน้ำโจ้ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ และโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อการเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้ 1) โปรแกรมการศึกษา

* Received 9 November 2021; Revised 1 December 2021; Accepted 14 December 2021



แบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุพัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ได้แก่ 1.1) สร้างสัมพันธภาพและเรียนรู้ข้อตกลงร่วมกัน 1.2) บทบาทผู้ดูแลผู้สูงอายุ 1.3) ความคิดที่มีเหตุผล - ไม่มีเหตุผล 1.4) ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล 1.5) เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ด้านสุขภาพ 1.6) เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม 1.7) เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ด้านความมั่นคงในชีวิต และ 1.8) เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่เสริมสร้างกำลังใจ 2) หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อสิ้นสุดการติดตามผลผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

คำสำคัญ: การปรึกษาแบบกลุ่ม, การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว, พัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this article were to develop a group counseling program to enhance family function in promoting active aging for elderly caregivers and to study the effectiveness of group counseling on enhancing family function in promoting active aging for elderly caregivers. A one-group pretest-posttest design was used in this research. The samples consisted of 30 family members who took care of the elderly at home in Nam Jo Municipality, Mae Tha District, Lampang Province. The samples were randomized using a specific method. The instruments consisted of the Family Functioning Scale to Promote Elderly Potential and the Group Counseling Program for Family Functioning in Enhancement of Elderly Potential. The statistics used in data analysis were mean and standard deviation. The results can be summarized as follows: 1) The group counseling program developed from a concept and techniques of Rational Emotive Behavior Theory. The researcher conducted group counseling. The counseling session consisted of eight times, namely 1.1) Establishing relationships and learning about mutual agreements. 1.2) The role of careers for the elderly. 1.3) Rational and irrational thinking. 1.4) Practicing rational thinking. 1.5) Increasing the performance of health responsibilities. 1.6) Strengthening the duty of participation in society. 1.7) Strengthening the performance of life security duties. 1.8) Strengthening the performance of duties to strengthen morale. 2) After taking part in the group counseling, the elderly caregivers had family function score higher than before



participating the program. At the follow-up, the caregivers of the elderly had family function score higher than before participating the program.

Keywords: Group Counseling, Family Function, Active Aging, Elderly Caregivers

บทนำ

ประชากรผู้สูงอายุในภาคเหนือของประเทศไทยมีจำนวน 2,093,071 คน จัดเป็นอันดับ 3 รองจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง โดยจังหวัดลำปางมีประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 155,241 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 20.79 ของประชากรในจังหวัดลำปางทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560) และเทศบาลตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง มีจำนวนผู้สูงอายุ 1,886 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 9,915 คน คิดเป็นร้อยละ 19.02 ซึ่งถือว่าเทศบาลตำบลน้ำใจ อำเภอแม่ทะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ระบุว่าผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม สามารถมีส่วนร่วมเป็นพลังพัฒนาสังคม จึงควรได้รับการส่งเสริมและเกื้อกูลจากครอบครัวชุมชนและรัฐให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความเป็นอยู่ให้นานที่สุด โดยมียุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ มีความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นของตนเอง การส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งให้กับผู้สูงอายุ ส่งเสริมด้านการทำงานและหารายได้ สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพร่วมกิจกรรมในสังคม ตลอดจนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและมีความเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

“พหุพลัง” เป็นแนวคิดที่แสดงถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้กำหนดแนวคิดภาวะพหุพลังขึ้นในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 โดยให้ความหมายไว้ว่าพหุพลังเป็นแนวคิดที่แสดงถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ และเป็นเป้าหมายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลกที่ต้องดำเนินไปให้ถึง คาดว่าเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาให้ประชากรสูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่ดี สามารถมีความสุขในชีวิต ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งการมีศักยภาพที่พึ่งพาตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นในสังคม ประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลัก คือ สุขภาพ (Health) การมีส่วนร่วมในสังคม (Participation) และความมั่นคงในชีวิต (Security) การส่งเสริมพหุพลังของผู้สูงอายุ นอกจากจะพัฒนาที่ผู้สูงอายุโดยตรงแล้ว ควรได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวที่มีบทบาทหน้าที่ที่ดีมีความยืดหยุ่นและสามารถทำให้เกิดการ



เปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคง ในครอบครัวที่มีการปฏิบัติหน้าที่ได้ไม่ดีจะมีข้อจำกัดและผลสะท้อนเชิงลบไม่มีความยืดหยุ่น เกิดความอึดอัดและมีข้อจำกัดด้านการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการจัดการกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2559) หน้าที่ของครอบครัวคืองานหรือภาระที่ครอบครัวหนึ่งๆ ต้องปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมาชิกเพื่อให้มีความสุขอยู่ในสังคมได้ดี เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติสืบไป เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนความสำคัญของหน้าที่แต่ละอย่างอาจเปลี่ยนไปตามกาลของยุคสมัย (อัมพล สุอำพัน, 2556) ดังนั้นในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่จะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันสมาชิกในครอบครัวจึงควรได้รับการส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุให้มีความสอดคล้องกับแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการช่วยเหลือและสนับสนุนสุขภาวะที่สมบูรณ์ของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory) ตามแนวคิดของอัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis, A., 2005) พบว่า การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมทำให้เจตคติในการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ดังเช่นการศึกษาวิจัยของ วิลาสินี ถาวรนิต ที่ศึกษาเจตคติของผู้ดูแลผู้สูงอายุสังกัดศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค พบว่า หลังจากผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเจตคติเพิ่มขึ้น (วิลาสินี ถาวรนิต, 2560) อีกทั้งงานวิจัยของ รัตนา บุญบุตตะ และคณะ ที่ได้ศึกษาผลการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนในหน่วยงาน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรสายสนับสนุนของหน่วยงานที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความเครียดลดลง (รัตนา บุญบุตตะ และคณะ, 2558)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีกระบวนการพัฒนาทางความคิดที่มีความสมเหตุสมผล ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองอันจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมการปฏิบัติหน้าที่ในการช่วยเหลือและสนับสนุนพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลองกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One - Group Pretest - Posttest Design)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ สมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุติดบ้าน ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลน้ำโจ้ว จังหวัดลำปาง จำนวน 30 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุติดบ้านและยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การศึกษาแบบกลุ่มโดยใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ

ตัวแปรตาม คือ การปฏิบัติหน้าที่ครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดพัฒนาขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2002) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในชีวิต จำนวน 30 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.60 - 1.00

2. โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis, A., 2005) และใช้กระบวนการสนทนากลุ่มของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ สมาชิกครอบครัวของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งการสัมภาษณ์ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นกรณีตัวอย่างที่ดีเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มและมีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ โดยกำหนดการเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุด้วยการให้การปรึกษากลุ่ม 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ แบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ



1. ศึกษาข้อมูลเรื่องพฤติกรรมของผู้สูงอายุและการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวโดยการศึกษาเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2. ดำเนินการสนทนากลุ่มโดยการมีส่วนร่วมของสมาชิกครอบครัวของผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานดูแลผู้สูงอายุ และสัมภาษณ์สมาชิกครอบครัวผู้สูงอายุที่เป็นกรณีตัวอย่างที่ดี

3. นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาสร้างโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ

4. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมด้านวัตถุประสงค์ กระบวนการและขั้นตอนการฝึกกลุ่ม ความถูกต้องของภาษาที่ใช้รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้ และนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ

1. ดำเนินการยื่นแบบคำร้องขอรับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข หมายเลขอนุมัติ E2560/029

2. ประสานงานบุคคลที่เกี่ยวข้อง จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการฝึกแบบกลุ่ม

3. นำแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ ไปทดสอบก่อนทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่าง

4. ดำเนินการทดลองโดยให้การฝึกกลุ่มตามโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุที่กำหนดไว้

5. เมื่อสิ้นสุดการให้การฝึกแบบกลุ่มแล้วให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุฉบับเดิม (Post-test)

6. นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุทั้งก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบกัน หลังการทดลอง 1 เดือนให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุฉบับเดิมอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-up) นำคะแนนก่อนและการติดตามผลมาเปรียบเทียบกัน และวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ



การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยเพื่อให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์การวิจัย คือ การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ ตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งให้ความสำคัญกับการคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม โดยสมาชิกกลุ่มจะได้เข้าใจเรื่องการคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ผีวิเคราะห์สถานการณ์ ผีการคิดอย่างมีเหตุผลและการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล ดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพและเรียนรู้ข้อตกลงร่วมกัน: ขั้นนำ ผู้วิจัยพูดคุยกับสมาชิกกลุ่มด้วยท่าทางที่อบอุ่นและจริงใจภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจ ตลอดจนถึงแจ้งเพื่อให้สมาชิกครอบครัวได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อตกลงของการให้การปรึกษากลุ่ม ขั้นดำเนินการ สมาชิกกลุ่มได้รับความรู้ความเข้าใจเรื่องพัฒนาผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการเล็กลูกภาพ และขั้นสรุป สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 2 บทบาทผู้ดูแลผู้สูงอายุ: ขั้นนำ สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ขั้นดำเนินการ สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในสถานการณ์ของผู้สูงอายุ สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองและแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้ดูแลผู้สูงอายุซึ่งต้องสอดคล้องกับเป้าหมายความคาดหวังของครอบครัวและสังคม ผู้ดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นทั้งผู้ให้การช่วยเหลือสนับสนุนและส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในชีวิต และขั้นสรุป สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 3 ความคิดที่มีเหตุผล-ไม่มีเหตุผล: ขั้นนำ สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมขยับกายขยายสมองร่วมกัน ขั้นดำเนินการ สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจในเรื่องการคิดของบุคคลที่มีผลต่อ



อารมณ์และพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจว่าการบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผลหรือการกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ด้านลบ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางด้านลบที่เกิดขึ้น เช่น ความกระวนกระวายใจ ความรู้สึกอึดอัดใจ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ท้อแท้ หดหู่ เป็นต้น อารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กันโดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล เมื่อใดที่บุคคลใช้ความคิดและการกระทำอย่างมีเหตุผล บุคคลนั้นจะมีความสุขและเป็นผู้ที่มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และขั้นสรุป สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 4 ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล: ขั้นนำ สมาชิกกลุ่มทบทวนเรื่องความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล ขั้นดำเนินการ สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการคิดวิเคราะห์และการโต้แย้งด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งเป็นวิธีการปรับกระบวนการคิดที่มีประสิทธิภาพในการลดปัญหาทางอารมณ์ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในมุมใหม่ มีความคิดหลายแง่หลายมุม แยกแยะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลนำไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผล ตามรูปแบบ ABCDE ซึ่งเป็นรูปแบบที่อธิบายถึงความคิดที่เป็นตัวกำหนดอารมณ์ด้านลบและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และวิธีการจัดการกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การเปลี่ยนความรู้สึกโดยทบทวนความคิดที่บอกกับตนเองจะช่วยให้รับรู้ว่าจะสามารถควบคุมชีวิตได้ โดยสร้างการตระหนักรู้ว่าอารมณ์ด้านลบที่รบกวนจิตใจล้วนเกิดจากความคิดที่เกิดขึ้น และขั้นสรุป สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 5 เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ด้านสุขภาพ: ขั้นนำสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมบริหารร่างกายร่วมกัน ขั้นดำเนินการ สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรงจะเป็นข้อกำหนดแรกของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีอิสรภาพและพึ่งพาตนเองได้ เป็นลักษณะที่สำคัญของผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดหลังการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีแข็งแรงนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลเอง ครอบครัวและสังคมรอบข้าง โดยการปรึกษาคั้งนี้สมาชิกกลุ่มฝึกการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และขั้นสรุป สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 6 เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม: ขั้นนำสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ ขั้นดำเนินการ สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในสังคมจะรู้สึกว่ายังมีคุณค่าในตนเองมีเกียรติมีศักดิ์ศรีและยังเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกหลาน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและจะส่งผลต่อสุขภาพกายด้วยเช่นกัน โดยการให้การปรึกษาคั้งนี้สมาชิกกลุ่มฝึกการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในด้านการมี



ส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเหมาะสม และขั้นสรุปสมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม การปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 7 เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ด้านความมั่นคงในชีวิต: ชี้นำสมาชิก กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ ชี้นำดำเนินการสมาชิกกลุ่มได้รับความรู้ ความเข้าใจว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรากต้องมีความมั่นคงในชีวิตโดยมีความมั่นคงปลอดภัย ทางด้านร่างกายจากที่อยู่อาศัย ความมั่นคงทางเศรษฐกิจรายได้ อาชีพ เงินออม ซึ่งผู้ดูแล ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติหน้าที่ช่วยเหลือดูแลและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการ ดำรงชีวิตในช่วงปลายได้ การให้การปรึกษาครั้งนี้สมาชิกกลุ่มฝึกการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในด้านความมั่นคงในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และขั้น สรุปสมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 8 เสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ เสริมสร้างกำลังใจ: ชี้นำ สมาชิกกลุ่ม ทบทวนสาระสำคัญของการปรึกษาที่ได้ผ่านมา ชี้นำดำเนินการ ผู้วิจัยใช้การเสริมแรงเพื่อให้ สมาชิกกลุ่มเกิดกำลังใจและมีความเชื่อมั่นว่าสามารถปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวได้ อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกกลุ่มประเมินตนเองในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ 3 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในชีวิต โดยประเมินจากความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงจากการปรึกษากลุ่ม รวมทั้งการทำแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ ของสมาชิกครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ ขั้นสรุป ผู้วิจัยใช้ทักษะการสรุปความถึง สาระสำคัญของการเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและยุติการปรึกษาแบบกลุ่ม

2. ผลการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติ หน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

การเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติ หน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม 1 เดือน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผล การปฏิบัติหน้าที่ของ ครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และ การติดตามผล

ตัวแปรที่ ศึกษา	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			การติดตามผล		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านสุขภาพ	3.24	.73	ปาน กลาง	4.34	.68	มาก	4.25	.67	มาก
2. ด้านการมี ส่วนร่วมใน สังคม	3.15	.80	ปาน กลาง	4.22	.71	มาก	4.19	.68	มาก



ตัวแปรที่ ศึกษา	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			การติดตามผล		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
3. ด้านความ มั่นคงในชีวิต	3.04	.90	ปาน กลาง	4.11	.83	มาก	4.09	.78	มาก
รวมเฉลี่ย	3.14	.82	ปาน กลาง	4.22	.75	มาก	4.18	.71	มาก

จากตารางที่ 1 การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.14 หลังการทดลองอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 และ การติดตามผลอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบแล้ว พบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล 1 เดือน ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนการทดลอง

อภิปรายผล

ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ช่วยให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีกระบวนการพัฒนาทางความคิดที่มีความสมเหตุสมผล ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองอันจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมในการปฏิบัติหน้าที่ในการช่วยเหลือและสนับสนุนพัฒนาผู้สูงอายุ โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุได้เข้าใจและเรียนรู้ว่าการคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล หากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่มีสมเหตุสมผลย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมออกมาที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมของอัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis, A.) ซึ่งกล่าวว่า อารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์กันโดยที่ความคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล เมื่อใดที่บุคคลใช้ความคิดและการกระทำอย่างมีเหตุผล บุคคลนั้นจะมีความสุขและเป็นผู้มีความสามารถและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ellis, A., 2005)

การเริ่มต้นโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพและเรียนรู้ข้อตกลงร่วมกัน การพูดคุยด้วยท่าทางที่อบอุ่นและจริงใจภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยและเกิดความไว้วางใจกัน การชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้า



ร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ข้อตกลงของการให้การศึกษากลุ่ม สอดคล้องกับกระบวนการและขั้นตอนการศึกษาของ ลักษณะ สิริวัฒน์ ที่กล่าวไว้ว่า การศึกษาโดยปกติมักจะเริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษานี้เนื่องจากเป็นหัวใจสำคัญของการบวนการให้การศึกษา นอกจากนี้การให้ความเข้าใจในกระบวนการศึกษาก็เป็นส่วนสำคัญสำหรับผู้รับการศึกษามีความพร้อมในการที่จะเรียนรู้ สำรวจปัญหาและแก้ปัญหา ตลอดจนการมีส่วนร่วมสำคัญที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ของการศึกษา (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2560)

กระบวนการพัฒนาทางความคิดให้มีความสมเหตุสมผล โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถแยกแยะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล การบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผลหรือการกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ด้านลบ เช่น “ความคิดความเชื่อว่าเป็นคนที่ดูแลผู้สูงอายุที่สมบูรณ์แบบ ไม่เช่นนั้นจะถูกคนอื่นตำหนิ” “การเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุก็ต้องได้รับสิ่งตอบแทน” ตลอดจนฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลตามรูปแบบ ABCDE เพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเข้าใจถึงวิธีแก้ไขอารมณ์ด้านลบด้วยการเปลี่ยนความคิดเพื่อให้ความรู้สึกด้านลบน้อยลงอันจะส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลสนับสนุนและส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในชีวิตให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ ที่กล่าวไว้ว่า โครงสร้าง ABCDE เป็นกรอบความคิดที่อธิบายถึงที่มาของอารมณ์ทางลบและวิธีปรับอารมณ์ ความคิดคือสาเหตุของความรู้สึก ดังนั้นในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ตัวตนสามารถควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น โดยสร้างการตระหนักรู้ว่าความรู้สึกลบทั้งหลายที่รบกวนจิตใจล้วนเกิดจากความคิดที่เกิดขึ้นไม่ใช่เหตุการณ์ภายนอกหรือคนอื่น (ดวงมณี จงรักษ์, 2561)

2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มต่อการเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ

ผลการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มต่อการเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มสูงกว่าก่อนการทดลอง และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล 1 เดือน ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีคะแนนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะการศึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือและพัฒนาสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาและสถานการณ์ที่เป็นความต้องการในเรื่องเดียวกันโดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองเข้าใจปัญหาได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณา ร่วมกันในกลุ่ม



นอกจากนี้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาพลังผู้สูงอายุทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบ โดยผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ขอคิดว่า “ควรจะเป็น” “ต้องเป็น” “น่าจะเป็น” ตัวอย่างเหตุการณ์ที่พบ เช่น “ผู้สูงอายุ น่าจะพักผ่อนสบาย ๆ การทำงานบ้านมักทำให้เกิดการบาดเจ็บได้” เมื่อลูกสาวต้องรีบไปทำงานแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุจึงซักผ้าเอง ความคิดของลูกสาวหลังจากที่ไปทำงานแล้วคือกลัวแม่จะเหนื่อยและล้าในห้องน้ำจึงทำให้รู้สึกเสียใจต่าหนิตนเองและเมื่อกลับไปบ้านด้วยอารมณ์ขุ่นมัวจึงส่งผลให้ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมและเกิดการทะเลาะกันในครอบครัว ผู้วิจัยให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล ผู้ดูแลผู้สูงอายุก็สามารถทำได้โดยบอกว่า “การทำงานที่เหมาะสมกับวัยช่วยให้แม่มีคุณค่าและเป็นการช่วยบริหารร่างกายของแม่ด้วย” ซึ่งความคิดที่มีเหตุผลช่วยให้อารมณ์ด้านลบลดน้อยลง สมาชิกกลุ่มได้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและมีการอภิปรายแลกเปลี่ยน ฝึกวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นกระบวนการช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง เรียนรู้ในการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นซึ่งทำให้อารมณ์ด้านลบลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของสิริวิภา ปิงรัมย์ และคณะ ที่ศึกษาผลการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะว่าความวิตกกังวลเกิดจากการที่มีความคิดคาดหวังที่อาจไม่สอดคล้องกับความจริง วิธีจัดการขึ้นอยู่กับการจัดการความคิด ความคาดหวังของนักเรียนเองเพื่อให้อยู่กับหลักความจริง (สิริวิภา ปิงรัมย์และคณะ, 2562) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผ่องศรี คุณารักษ์ และคณะ ที่ศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก พบว่า ผู้รับการปรึกษาเกิดกระบวนการพัฒนาทางความคิดที่มีความสมเหตุสมผล มีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองและมุมมองความคิด มีความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก (ผ่องศรี คุณารักษ์ และคณะ, 2560) อีกทั้งงานวิจัยของวิลาสินี ถาวรนิต ที่ศึกษาพบว่า สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะสำรวจความคิด เจตคติ อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองและได้แนวทางการเปลี่ยนความคิดเจตคติ ได้ฝึกความคิดสมเหตุสมผล การเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุที่ตนดูแลยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลมีบรรยากาศเป็นกันเองปลอดภัย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดประสบการณ์ อภิปรายร่วมกันจนเกิดทักษะความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลอย่างเป็นระบบส่งผลให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีเจตคติทางบวกต่อผู้สูงอายุและปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น (วิลาสินี ถาวรนิต, 2560)



สรุป/ข้อเสนอแนะ

การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาพลังผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างได้ โดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจ เรียนรู้เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์ต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อกัน ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล นำไปสู่การเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในชีวิต ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ คือผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ควรเป็นผู้ที่สามารถตระหนักรู้ในตนเองและสามารถฝึกคิดจินตนาการได้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการส่งเสริมพัฒนาพลังผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้วย และมีการศึกษาวิจัยเพื่อเพิ่มศักยภาพของผู้ดูแลผู้สูงอายุในด้านอื่น ๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). สถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2560. เรียกใช้เมื่อ 10 มีนาคม 2561 จาก <http://www.dop.go.th/th/known/1/125>
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 2552. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 29(1). 188-200.
- ผ่องศรี คุณารักษ์ และคณะ. (2560). ผลการปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, 6(2). 91-105.
- เพ็ญภา กุลนภาดล. (2559). การปรึกษาครอบครัว : Family counseling. ชลบุรี: เนติกุลการพิมพ์.
- รัตนา บุญบุตร และคณะ. (2558). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 9(4). 163-172.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2560). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.



- วิลาสินี ถาวรนิต. (2560). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) ต่อเจตคติในการทำงานของผู้ดูแลผู้สูงอายุ สังกัดศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. เรียกใช้เมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2561 จาก <http://www.edu-journal.ru.ac.th>
- สิริวิภา ปิงรัมย์และคณะ. (2562). ผลการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบใหม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์. การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9, 509-518.
- อัมพล สุอำพัน. (2556). จิตวิทยากับการดำรงชีวิตประจำวันในจิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Ellis, A. (2005). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.) Current psychotherapies (pp. 166–201). Thomson Brooks: Cole Publishing Co.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: a policy framework. Retrieved January 10, 2018, from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO?sequence=1>