

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบความเหนื่อย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ ด้านความ
ด้อยสัมพันธภาพต่อบุคคล และด้านความรู้สึกประสพผลสำเร็จในงานการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล
ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ปีการศึกษา 2535 วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ จำนวน 75 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ปีการศึกษา 2535 วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์ จำนวน 18 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองใน
ครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 9 คน กลุ่มควบคุม 9 คน ในแต่ละกลุ่มจะแจกตาม
ระดับความเหนื่อยเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยแจกเป็น
กลุ่มละ 3 คน ในแต่ละระดับความเหนื่อยและแต่ละกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วยวิธีการสุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยพื้นฐานแนวคิด หลักการ และกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โปรแกรมนี้ใช้เฉพาะกับกลุ่มทดลอง
2. แบบวัดความเหนื่อยของแมสลาค (Maslach Burnout Inventory) และตัดแปลงจากกิตติ แสงเทียนฉาย โดยวัดความเหนื่อย 3 ด้าน คือ

ด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ จำนวน 9 ข้อ

ด้านความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคล จำนวน 5 ข้อ

ด้านความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการทำงาน จำนวน 8 ข้อ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. นำแบบวัดความเหนื่อยล้าไปทดสอบกับประชากร เพื่อนำผลจากแบบวัดความเหนื่อยล้ามาจำแนกประชากรเป็น 3 ชั้น (Strata) ตามระดับของความเหนื่อยล้า คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ
2. ดำเนินการสอบถามความสมัครใจนักศึกษาพยาบาลที่จะเข้าร่วมในกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในแต่ละระดับชั้นของความเหนื่อยล้า และทำการสุ่มสมาชิกที่สมัครใจดังกล่าวให้มีจำนวนชั้นละ 6 คน
3. ดำเนินการสุ่มเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ให้ได้สมาชิกกลุ่มทดลองระดับชั้นละ 3 คน และกลุ่มควบคุมระดับชั้นละ 3 คน จะได้สมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นจำนวนทั้งสิ้นกลุ่มละ 9 คน
4. ให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามโปรแกรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือวันจันทร์ และวันพฤหัสบดี ครั้งละประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
5. เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามโปรแกรม จำนวน 12 ครั้ง แล้วเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ให้ให้นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการทดสอบ 'วัดความเหนื่อยล้าตามแบบวัดความเหนื่อยล้า' ร่วมกันอีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความอ่อนล้าทางอารมณ์หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test)
2. เปรียบเทียบความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test)
3. เปรียบเทียบความรู้สึกประสพผลสำเร็จงานการปฏิบัติงานหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบที (t-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า

1. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความอ่อนล้าทางอารมณ์ ต่ำกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคล ต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความรู้สึกประสพผลสำเร็จงาน การปฏิบัติงานสูงกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

1. ผลการเปรียบเทียบความอ่อนล้าทางอารมณ์ หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ข้อที่ 1 ที่ว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ต่ำกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อการลดความห่อถ้อยในด้านความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยที่อิทธิพลนั้นมีผลในทางช่วยให้นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเหน็ดเหนื่อย ความห่อถ้อยสิ้นหวัง และความอ่อนเพลียลดลง จึงอาจกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลต่อการลดความอ่อนล้าทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังกล่าวได้ ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาเรีย (Maria. 1985 : 93 - A) ที่พบว่า โปรแกรมการดูแลตนเองให้มีสุขภาพจิตดี สามารถลดความอ่อนล้าทางอารมณ์ของพยาบาลได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฟิลิป (Philip. 1990 : 2607 - B) ซึ่งพบว่า ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการสร้างความรู้ความเข้าใจใหม่ มีผลทำให้ความเครียดและความห่อถ้อยของผู้ที่หาหน้าที่ดูแลรักษาผู้ใหญ่ที่มีความบกพร่องทางสมองลดลงและมีความพึงพอใจต่องานเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ผลงานวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิมิตตจรรยา แว (2531 : 40 - 41 บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโฮลิสติก (Holistic Group Counseling) สามารถลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ที่กำลังศึกษาภาคปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิศรดา กัณเฑเณตร (2532 : 32 - 33) ซึ่งพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลทำให้นิสัยปรี๊ดๆ มีความวิตกกังวลลดลงได้ และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ จวีวรรณ กาพย์เกิด (2536 : 58 - 60) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเครียดเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบความต้อยสัมพันธภาพต่อบุคคล หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความต้อยสัมพันธภาพต่อบุคคลต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ที่ว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความต้อยสัมพันธภาพต่อบุคคลต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อการลดความต้อยสัมพันธภาพต่อบุคคลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยที่อิทธิพลนั้นได้ผลช่วยให้นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นคือ มีความสนใจ เอาใจใส่ต่อผู้รับบริการและผู้ร่วมงาน มีเจตคติที่ดี มองโลกในแง่ดี และมีความหวาดระแวงต่อการมีสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นลดลง จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผลต่อการลดความต้อยสัมพันธภาพต่อบุคคลได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาเรีย (Maria. 1985 : 93 - A) ซึ่งพบว่า โปรแกรมการดูแลตนเองให้มีสุขภาพจิตดี สามารถลดความห่อถ้อยด้านความต้อยสัมพันธภาพต่อบุคคลของพยาบาลได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมิธ (สุพัตรา กัณเฑียร. 2532 : 84 ; อ้างอิงมาจาก Smith. 1980 : 6157 - A) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ช่วยลดความวิตกกังวลด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในนักเรียนชั้นมัธยมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้จากการศึกษาของ แมสลาด และไพน์ (Muldary. 1983 : 97 ; citing Maslach and Pine. 1979 : unpagged) พบว่า การได้รับช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้ร่วมงาน จะช่วยลดความห่อถ้อยได้ คือ ช่วยให้พวกเขา รู้สึกว่าไม่ได้อยู่ตามลำพังคนเดียว แต่จะช่วยให้เขามีเจตคติที่ดี รู้สึกสนุกกับการทำงานและมีความรู้สึกที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

3. ผลการเปรียบเทียบความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ว่า "นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มมีความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม "แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยอิทธิพลนั้นส่งผลช่วยให้นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และ ความรับผิดชอบในตนเองสูงขึ้น รวมทั้งสามารถปฏิบัติงานด้วยความเบิกบานใจ มีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงกล่าวได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลทำให้ความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงขึ้น ซึ่งผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาเรีย (Maria. 1985 : 93 - A) พบว่า โปรแกรมการดูแลตนเองให้มีสุขภาพจิตดี ทำให้ความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานของพยาบาลสูงขึ้น และยังสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ กัลยา เฟื่องเพียร (2534 : บทความ) ซึ่งทำการศึกษาพบว่า การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต สามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่เข้ารับการฝึกอบรมได้สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ และคณะ . (2536 : 19) พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกอบรมพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีพฤติกรรมเหมาะสมในการแสดงออก และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า นักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม นอกจากนี้ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ใสลท์ (สุพิศรา กัทธเนตร. 2532 : 36 - 37 ; อ้างอิงมาจาก Holt. 1979 : 6546 - A) พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองได้

ผลการวิจัยจากข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 กล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ สามารถนำมาใช้กับความท้อถอยได้คือ ช่วยทำให้ความรู้สึกอ่อนล้าทางอารมณ์ ความต้อยลัมพันธภาพต่อบุคคลลดลง ขณะเดียวกันก็ช่วยทำให้ความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับบริการตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ ไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกสามารถบอกเล่าถึงตนเองและความรู้สึกที่เป็นความกังวลใจ คับข้องใจ และปัญหาต่าง ๆ ให้สมาชิกอื่น ๆ และผู้นำ

กลุ่มได้ทราบ โดยสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะคอยให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ และสนับสนุนให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง มีความเข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เพื่อหาทางเลิกในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในจิตใจตน และนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามที่ต้องการ (ทิพย์วรรณ กิตติพร. ม.ป.ป.) ซึ่งการที่นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีความอ่อนล้าทางอารมณ์ ความด้อยสัมพันธ์ภาพต่อบุคคลลดลง และความรู้สึกประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติงานสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น อาจเนื่องมาจากสาเหตุและปัจจัยหลายประการ คือ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งก็คือ ผู้นำกลุ่ม เป็นบุคคลที่เอื้ออำนวยต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้สามารถดำเนินไปได้ตามโปรแกรมเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่จัดตั้งไว้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรมีคุณลักษณะ และมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพอควร สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้คำนึงถึงคุณลักษณะและบทบาทที่จะเอื้อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี คือการเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitator) ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ จึงยึดหลักพื้นฐานของคาร์คอฟ (Carkhuff) คือ การยอมรับนับถือ ความเห็นอกเห็นใจ ความจริงใจ การเปิดเผยตนเอง การชี้เฉพาะเจาะจง การเผชิญหน้า และสัมพันธภาพในขณะนั้น ตลอดจนเทคนิคการฟัง การตอบสนอง การแปลความ และเทคนิคต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสำรวจตนเองจนเกิดความเข้าใจ ยอมรับ พร้อมทั้งจะหาแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองได้ในที่สุด

2. ผู้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หรือสมาชิกกลุ่ม ซึ่งได้แก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ปีการศึกษา 2535 ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 9 คน

สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองพอควร กล้าเผชิญปัญหา และยอมรับแนวคิดของสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ จึงทำให้กลุ่มสามารถดำเนินไปด้วยดี ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะสมาชิกกลุ่มมีอายุเฉลี่ยประมาณ 20 - 23 ปี เป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย และผู้ใหญ่ตอนต้น จึงเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะ (Maturation) เป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ

มากขึ้น พัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองสูงขึ้น เป็นผู้มีความรู้ และประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น จึงเปิดรับความคิด หรือประสบการณ์ใหม่ มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ มีการปฏิบัติตามบทบาท และพัฒนาตามบทบาทไปตามความคาดหวังของสังคม นอกจากนี้ยังมีเหตุผล มีความรับผิดชอบ ยอมรับตนเองได้ (จินตนา ยูนิพันธ์. 2529 : 48 - 49) ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวจึงส่งผลให้การดำเนินงานของกลุ่มสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ได้ด้วยดี

3. บรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญต่อการเกิดบรรยากาศในการดำเนินกลุ่มแต่ละครั้งให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้วิจัยจึงได้ใช้ทำที่ที่เปิดเผย เป็นมิตร จริงใจ สร้างความอบอุ่นให้มากที่สุดกับสมาชิกกลุ่ม ประกอบกับสมาชิกกลุ่มเรียนร่วมชั้นเดียวกัน ความเป็นเพื่อนกัน ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน จึงส่งผลให้ทุกคนเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน บรรยากาศดังกล่าวนี้เองช่วยให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นอย่างอิสระ จริงใจ ช่วยเหลือพัฒนาความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง (ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ. 2536 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Weiten. 1989 : 467) ซึ่งเชื่อต่อการช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่จะหาทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

4. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการแนะแนว และผ่านการทดลองใช้มาแล้ว จึงมีเนื้อหา จุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ การประเมินผล สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายครั้งนี้

ปัญหาและอุปสรรคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. สมาชิกกลุ่มบางคนต้องขึ้นเวรบ่อยในวันที่ต้องเข้ากลุ่ม จึงได้แก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยเลื่อนวันเข้ากลุ่มให้เหมาะสม และบางครั้งที่เลื่อนไม่ได้จึงต้องขออนุญาตอาจารย์ประจำแผนกที่นักศึกษาขึ้นฝึกปฏิบัติงานให้นักศึกษาลงมาเข้ากลุ่ม และบางครั้งสมาชิกบางคนรับส่งมอบเวรช้ากว่ากำหนด จึงทำให้เข้ากลุ่มสาย ผู้นำกลุ่มจึงใช้วิธีตกลงกับสมาชิกคนอื่น ๆ และตกลงว่าจะรอประมาณครึ่งชั่วโมง

2. ในบางครั้งสมาชิกกลุ่มรู้สึกเครียดจากการปฏิบัติงาน ผู้นำกลุ่มได้ช่วยลดความเครียดด้วยวิธีการผ่อนคลาย (Relaxation) ก่อนที่จะเริ่มดำเนินการกลุ่มต่อไป

ผลการวิจัยครั้งนี้ จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคุณค่าและมีประสิทธิภาพ สามารถลดความท้อถอยที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลได้จริง ทั้งนี้ เป็นเพราะหลักการและคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ถ้าผู้นำไปให้สามารถทำห้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เพราะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสมาชิกแต่ละคนจะพบว่า เขามีได้อยู่โดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่นแต่ยังมีคนอื่นที่มีปัญหาคล้ายกับเรา นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้รับการสนับสนุนในการแก้ปัญหา อันเนื่องมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ทั้งนี้ เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ และให้กำลังใจแก่เขา สภาพของกลุ่มจึงเป็นเหมือนสังคมเล็ก ๆ ที่พวกเขาารู้สึกปลอดภัย กล้าที่จะเปิดเผย ใจที่และรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เรียนรู้จากกันและกันที่จะแก้ไขปัญหของตนเอง ทำให้สามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความชัดเจนในตนเองขึ้น (ซูซีย์ สมิตธิกร. 2527 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Gazda. 1975 : unpagged)

ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลซึ่งยากที่จะหลีกเลี่ยงกับความท้อถอยได้ เนื่องจากมีโอกาสเกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความคับข้องใจได้ง่ายในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน ด้วยต้องมีหน้าที่ช่วยเหลือพยาบาล แพทย์ ต้องรับผิดชอบต่อผู้รับบริการ และต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในการปฏิบัติหน้าที่ (สมจิตร์ สุวรรณศรี. 2533 : 3) จึงควรที่จะได้หาทางแก้ไข บ่อนกันความท้อถอยที่เกิดขึ้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้กับความท้อถอยที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาลได้ ทำให้นักศึกษาพยาบาลผู้ซึ่งจะออกไปประกอบวิชาชีพพยาบาลในอนาคต เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสำนึกและรับผิดชอบต่อสังคม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเป็นผู้นำ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการหาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้กับกลุ่มประชากร หรือนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 4 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ เพื่อปรับปรุงความท้อถอยที่เกิดขึ้น และเน้นการพัฒนาดตนเองให้มีการเจริญงอกงามมากขึ้น

2. ควรมีการสำรวจความเครียด และความท้อถอยของนักศึกษาพยาบาลในทุกหลักสูตร แต่ละชั้นปี เพื่อประเมินดูสภาพความเครียดและความท้อถอย เพื่อให้ความช่วยเหลือได้ถูกต้อง

3. ควรมีการฝึกอบรมมาให้นักศึกษาพยาบาลที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเป็นผู้นำกลุ่มในการให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อน ๆ ที่ประสบกับความท้อถอย ในลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Group Counseling)

4. ควรมีการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมให้แก่ นักศึกษาพยาบาล ก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาได้ เรียนรู้และเข้าใจการปฏิบัติงานและการปรับตัวในวิชาชีพพยาบาล เพราะจากการศึกษาของ ครุเมอริ (Muldary. 1983 : 189 ; citing Kramer. 1974 : unpagged) พบว่าพยาบาลที่ทำงานใหม่ ๆ มักจะประสบกับภาวะช็อคต่อความเป็นจริง (Reality Schock) คือ พวกเขาพบว่าสภาวะที่เขาเรียนรู้ในขณะที่กำลังศึกษานั้นมีความแตกต่างกับความเป็นจริงในการทำงาน

5. สถาบันการศึกษาและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ควรร่วมมือกันหาทางป้องกันสภาวะความท้อถอยที่เกิดขึ้น เพราะความท้อถอยที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลนั้น ถ้ามีจำนวนมากก็จะเกิดความท้อถอยเป็นกลุ่ม (Group Burnout) และส่งผลต่อประสิทธิภาพขององค์กรในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลระยะ 6 เดือน หรือ 1 ปี หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเพื่อติดตามดูว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความท้อถอยมากน้อยเพียงใด มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาดตนเองหรือไม่

2. ควรศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความถี่ของนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับชั้นอายุ หลักสูตรต่าง ๆ กัน หรือศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีนักศึกษาพยาบาลในชั้นปี อายุ และหลักสูตรต่าง ๆ กันในกลุ่มทดลอง

3. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความถี่ของนักศึกษาพยาบาลกับการอื่น ๆ เช่น วิธีการฝึกสมาธิ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก ฯลฯ

4. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบระหว่าง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ระยะเวลา 6 สัปดาห์หรือมากกว่านี้ กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ที่มีต่อความถี่ของนักศึกษาพยาบาล

