



สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง ผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ลี้ภัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย
2. หลังการทดลอง ผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) หลากหลายสัญชาติที่อยู่ภายใต้ความดูแลของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย (UNHCR) โดยมีวิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการตรวจสอบรายชื่อผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) ที่พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยพิจารณาเฉพาะผู้ลี้ภัยที่เป็นเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารได้ รวมทั้งอาจมีประวัติการมาขอรับคำปรึกษา หรือขอรับการรักษาอาการของโรคเกี่ยวกับความเครียดกับแพทย์ประจำคลินิกภายในสำนักงานภาคสนาม ผลการตรวจสอบรายชื่อดังกล่าว พบว่า มีผู้ลี้ภัยที่มีลักษณะดังกล่าว จำนวน 50 คน

2. ผู้วิจัยสัมภาษณ์และให้ตอบแบบวัดความหมายในชีวิต หรือแบบวัดเอ็มไอเอสที ร่วมกับผู้วิจัยเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยอ่านแบบวัดให้ฟังทีละข้อ เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้ตอบแบบวัด ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

- 2.1 เป็นผู้ลี้ภัยที่เข้าใจ และสามารถใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้เป็นอย่างดี

- 2.2 เป็นผู้ลี้ภัยที่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตร้ายแรง คือไม่ต้องเข้ารับการรักษาจาก

จิตแพทย์

2.3 เป็นผู้สื่ักยที่ยินดีและเต็มใจเข้าร่วมจิตบำบัดแบบโลกอสเป็นรายบุคคล

3. จากข้อ 2 ผู้วิจัยคัดเลือกได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ดังกล่าว จำนวน 24 คน และทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเป็นวิธีการวิจัยเชิงทดลองแบบมี กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest control group design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้แก่ แบบวัดเอ็มไอเอสที (MIST : The Meaning in Suffering Test) ซึ่งเป็นแบบวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดเอ็มไอเอสที (MIST : The Meaning in Suffering Test) ของ Patricia L. Starch (1983)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 ขั้นการศึกษานำร่อง ผู้วิจัยทำการศึกษาทฤษฎีและกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายตามแนวของ Lantz (1984) และนำมาใช้เพื่อการศึกษานำร่องก่อนดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคลกับผู้สื่ักยที่เป็นชาย และไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 3 คน เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 ครั้งอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาคนละ 1 ชั่วโมง ในการพบกันแต่ละครั้ง ผู้วิจัยนำประสบการณ์ที่ได้ในขั้นการศึกษานำร่องมาปรับปรุงขั้นตอนในการดำเนินการจิตบำบัด เพื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือผู้วิจัยเปลี่ยนแปลงระยะเวลาการให้การปรึกษาแต่ละครั้งจาก 1 ชั่วโมงเปลี่ยนเป็น 1 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยกลับไปทบทวนทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ และปรับปรุงท่าทีของผู้วิจัยให้อบอุ่นและเป็นมิตรมากยิ่งขึ้น

1.2 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตต่อหัวหน้าสำนักงานภาคสนาม สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้สื่ักยสหประชาชาติ หรือ UNHCR เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และทำการทดลอง

พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์เพื่อใช้สถานที่ภายในสำนักงานภาคสนาม เพื่อจัดกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายให้กับผู้ลี้ภัยเป็นรายบุคคล

1.3 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากทะเบียนประวัติผู้ลี้ภัย และทะเบียนประวัติผู้ลี้ภัยที่มาขอรับการปรึกษา หรือขอรับการรักษาโรคที่เกี่ยวกับความเครียด จากแพทย์ประจำคลินิก ภายในสำนักงานภาคสนาม และนัดหมายให้มาทำแบบวัดความหมายในชีวิตร่วมกับผู้วิจัยเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยอ่านแบบทดสอบให้ฟังที่ละข้อเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของผู้ทำแบบวัด และความสามารถในการใช้ภาษาไทยเพื่อการติดต่อสื่อสาร

1.4 ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ และทำการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแยกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

1.5 ผู้วิจัยเก็บผลจากการตอบแบบวัดความหมายในชีวิต เป็นการทดสอบครั้งแรก (pre-test)

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) โดยผู้วิจัยสนทนากับผู้ลี้ภัยที่เป็นกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล ด้วยเทคนิคของทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย รายละ 6 ครั้งอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้นใช้เวลารายละ 9 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย แต่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ รายละ 6 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งสิ้นใช้เวลารายละ 9 ชั่วโมง

3. หลังการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความหมายในชีวิตร่วมกับผู้วิจัยเป็นรายบุคคลอีกครั้ง เพื่อเก็บผลจากการตอบแบบวัด เป็นการทดสอบครั้งหลัง (post-test)

4. ผู้วิจัยนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ รวมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และวิเคราะห์เนื้อหาของกระบวนการจิตบำบัด ตามแนวคิดทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองเห็นความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่เข้ามารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ระยะเวลาและหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที คือ (t-test) แบบกลุ่มอิสระ

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการมองเห็นความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่เข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที คือ (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง ผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ลี้ภัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง ผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีผลต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่เข้าร่วมในกระบวนการจิตบำบัดในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า น่าจะได้มีการศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายที่มีต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตในกลุ่มผู้ลี้ภัยอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้ลี้ภัยที่เป็นผู้หญิง กลุ่มผู้ลี้ภัยที่มีผู้หญิงเป็นหัวหน้าครอบครัว กลุ่มผู้ลี้ภัยผู้หญิงที่ถูกทำทารุณทางเพศ กลุ่มผู้ลี้ภัยที่มีความพิการทางร่างกาย กลุ่มผู้ลี้ภัยที่ติดยาเสพติด หรือเป็นผู้ติดเชื้อ HIV หรือกลุ่มอื่น ๆ ที่ประสบกับภาวะตนไร้ความหมาย และมักดำเนินชีวิตอย่างขาดเป้าหมายและไร้ทิศทาง เพื่อให้กลุ่มเหล่านี้ได้มีการมองเห็นความหมายในชีวิตสูงขึ้น และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อเพิ่มศักยภาพและสนับสนุนให้เกิดกำลังใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ และสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม เพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือในชุมชนที่กลุ่มคนเหล่านี้อาศัยอยู่
2. จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ที่มีผลต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยได้จริง ผู้วิจัยจึงเห็นควรให้มีการศึกษาเพื่อการติดตามผลการมองเห็นความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยกลุ่มนี้ ในระยะยาวต่อไป เพื่อสังเกตดูว่าการเพิ่มความหมายในชีวิตที่เกิดจากกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีความคงทนอยู่นานเท่าใด
3. ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะมีการนำกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมาประยุกต์ใช้ในกลุ่มประชากรอื่น ๆ ที่มีลักษณะการดำเนินชีวิตในลักษณะขาดการมองเห็นความหมายในชีวิต กลุ่มอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ผู้ลี้ภัย เช่น กลุ่มเด็กเร่ร่อน เด็กกำพร้า ผู้สูงอายุในบ้านพักคนชรา ผู้ป่วยพิการทางร่างกาย เพื่อเพิ่มการมองเห็นความหมายในชีวิตให้กับประชากรเหล่านี้ต่อไป