

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ โอลเซนที่มีต่อความวิตกกังวลในผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี โดยมีสมมติฐานของการวิจัยว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ โอลเซน จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลของผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอช ไอ วี ภายหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 8) และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมเทียม พบว่ากลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม มีคะแนนความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมเทียมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ตารางที่ 9) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานของการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลลดลงอย่างเห็นได้ชัด สอดคล้องกับการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไปใช้กับผู้ที่ปัญหาทางสุขภาพ เช่น การวิจัยของ นัยนา รัตนมาศทิพย์ (2531) พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงที่รับรังสีวิทยา มีความวิตกกังวลลดลง ภายหลังจากเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 รัชณี วีระสุขสวัสดิ์ (2535) พบว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจขณะพักรักษาตัวในโรงพยาบาลมีความวิตกกังวลลดลง ภายหลังจากเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พวง เพชร เกษรสมุทร (2536) พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง ภายหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

การที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ โอลเซน มีผลต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ได้นั้น น่าจะเป็นผลเนื่องมาจากลักษณะของสมาชิกกลุ่มเป็นผู้ที่เหมาะสมกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กล่าวคือสมาชิกแต่ละคนมีความวิตกกังวลที่เกิดจากภาวะการติดเชื้อ เอช ไอ วี เช่นเดียวกัน สมาชิกมีความคุ้นเคยกันในระดับหนึ่ง คือ เป็นสมาชิกชมรมเพื่อนานุส เช่นเดียวกัน สมาชิกเคยเห็นหน้า และ

พูดคุยกันบ้าง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้คัดเลือกสมาชิกด้วยความระมัดระวัง โดยการตั้งเกณฑ์ในการคัดเลือกสมาชิกขึ้น ยังทำให้ได้ลักษณะของสมาชิกที่ใกล้เคียงกันมากขึ้น ซึ่งสาระและลักษณะของสมาชิกที่คัดเลือกด้วยความระมัดระวังนี้ ส่งผลต่อความก้าวหน้าและคุณภาพของกลุ่ม ดังจะเห็นได้จากกระแสความช่วยเหลือในระหว่างสมาชิก

ภาวะที่สมาชิกเต็มไปด้วยความกังวลใจกับปัญหาของตนที่เกิดขึ้น จนไปสู่กระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Sharing) ที่ช่วยเหลือให้สมาชิกมีแนวคิดหรือแนวทางการแก้ปัญหา จะช่วยให้ความวิตกกังวลของสมาชิกลดลง ตัวอย่างของความกังวลใจของผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ดังเช่น

- "หนูกังวลที่... เพื่อนที่หอเค้าพูดกันเหมือนเค้ารู้ว่าหนูเป็นเอดส์... หนูไม่รู้ว่าหนูจะแหวงไปหรือเปล่า ... เค้าพูด... เราคล้าย ๆ เป็นวัณหลังหวะ..... คิดอยู่ตลอดเวลาว่าเค้าจะรู้หรือเปล่า... เค้าแกล้งประชดหรือเปล่า... กังวล (เสียงเข้ม) แล้วเค้าจะรู้... ถ้าอาจารย์รู้... อาจารย์จะต้องไม่ให้หนูจบ..."
- "พี่กลัว... กลัวมาก... กลัวจะออกทางผิวหนัง เป็นผื่นดำ กลัวมาก ๆ ยอมรับไม่ได้ ผมเห็นพี่ (เอ่ยชื่อสมาชิกชมรมผู้หนึ่งที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้) ผมตกใจมากกลัว..."
- "ผมกลัวว่าคนจะรังเกียจ และกลัวผมเหมือนกับที่ผมรู้สึกกับพี่นั้น..... กลัวไม่มีเพื่อน กลัวไม่มีคนเข้าใจ..."
- "หนูกังวลเรื่องลูก... กับหลานนะ.... ถ้าหนูออกจากบ้านไป...."

ในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial Stage) สมาชิกมีปฏิกริยาตรงกับที่โธลเซนได้กล่าวไว้คือสมาชิกยังมีท่าทีที่อึดอัด นิ่งเฉย และระมัดระวังท่าทีของตน ไม่กล้าพูดหรือซักถาม เมื่อผู้นำกลุ่ม เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้แนะนำตัว จึงเกิดการสนทนา ซักถาม พูดคุย แสดงความสนใจในชื่อเสียง และที่มาของเพื่อนสมาชิกด้วยกัน กล้าซักถาม

แม้จะกล้าซักถามมากขึ้น สมาชิกหลายคนยังมีท่าทีไม่ชัดเจนต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับตนเองภายในกลุ่ม ไม่แน่ใจว่าจะพูดหรือทำอะไรได้บ้าง ไม่แน่ใจว่าผู้นำกลุ่มซึ่งไม่คิดเชื่อจะสามารถอยู่ร่วมกับตนได้ ไม่แน่ใจเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงแสดงออกภายในกลุ่ม เนื่องจากมีสมาชิกบางคนเคยเข้าร่วมกลุ่มเพื่อนวันพุธ ซึ่งเป็นลักษณะกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (self help group) ที่สามารถเดินไปมาระหว่างทำกิจกรรมกลุ่มตามความพอใจได้ ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้ความกระจ่าง (clarify) โดยการอธิบายกฎเกณฑ์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ให้สมาชิกฟัง พร้อมทั้งแสดงท่าทีที่เป็นมิตร แสดงความพร้อมที่จะอยู่กับสมาชิกตลอดเวลา แสดงความกระตือรือร้นที่จะ

ตอบข้อสงสัย อันจะเป็นเครื่องชี้ทิศทางที่กำลังจะเกิดขึ้นของกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกเชื่อถือให้แก่สมาชิก ซึ่งจะนำไปสู่การกล้าเปิดเผยตนเองในที่สุด (Ohlsen, 1988: 86)

ตัวอย่างการสนทนาภายหลังการแนะนำตัวกันแล้วของสมาชิกและผู้นำกลุ่มเสร็จแล้ว บรรยากาศกลุ่มยังคงเงียบ อึดอัด ในที่สุดมีสมาชิกคนหนึ่ง โพล่งขึ้นมาว่า

สมาชิก 1: เอาอย่างนี้ดีกว่า.....พ้ออ (ผู้นำกลุ่ม) อยากให้ผมพูดอะไร

สมาชิก 2: ไซ้...ที่เราคุยกันไว้นะว่าจะลึก ๆ นะ จะเอาขนาดไหน

สมาชิก 4: เราจะเริ่มต้นที่ใครก่อนละ.....

.....

สมาชิก 3: คุณอ้อย กลัวพวกเรบ้างมั๊ยครับ.....

สมาชิก 1: เฮ้ย...พี่เค้ามาอยู่กับพวกเรตั้งนานแล้วนะ คงจะชินแล้วละ...

.....

ผู้นำกลุ่ม: ยินย้อีกครั้งนะคะ ว่าตรงนี้เราทุกคนจะอยู่ร่วมกัน อ้อย ไม่ว่าจะ เป็นพี่หรือเป็นน้องตรงนี้ ก็ยินดีที่จะอยู่ร่วมกับพวกเรา ยินดีที่จะ เอื้ออำนวยความสะดวกให้เราได้ประโยชน์ในการมาครั้งนี้ให้มากที่สุด ที่นี้เราทุกคนเป็น เพื่อนกันนะคะ ขอให้ถือเป็นโอกาสที่เราแต่ละคนจะได้มานั่งรับรู้ และ ช่วยเหลือกันและกันตรงนี้.....

ระยะนี้ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะสร้างสัมพันธ์ภายในเชิงบวก โดยการยินยอมจากคำพูด และท่าทีของผู้นำกลุ่มที่จะอยู่ร่วมกับสมาชิกด้วยความจริงใจที่จะช่วยเหลือจริงๆ ช่วยเหลือสมาชิก รู้สึกอบอุ่น และเชื่อมั่นในตัวผู้นำกลุ่มมากขึ้น และรับรู้ถึงความตั้งใจของผู้นำกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะสร้างความรู้สึกปลอดภัย และความรู้สึกไว้วางใจภายในกลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มมีการพัฒนาไปข้างหน้าได้

ในการดำเนินกลุ่มในครั้งต่อๆ มา พลังบวกเริ่มชัดเจนขึ้น พบว่าสมาชิก เริ่มชัดเจนในบทบาทของตนเองมากขึ้น กล้าเปิดเผย กล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น สมาชิกเริ่มรู้สึกผูกพันกันภายในกลุ่ม เริ่มกล้าที่จะพูดถึงความวิตกกังวลของตนเอง ขณะที่พูดถึงความวิตกกังวลของตนสมาชิกจะมีท่าทีที่สอดคล้องกับเรื่องที่เล่า เช่น เสียงเข้ม เสียงสั้น น้ำตาคลอ มือสั่นหรือกล้าแสดงความรู้สึกแท้ๆ ของตนออกมา เช่น ร้องไห้สะอึกสะอื้น เมื่อพูดถึงความรู้สึกที่จะต้องรับความรังเกียจจากคนที่แวดล้อม เมื่อตนอยู่ในสภาพที่น่ารังเกียจ ผู้นำกลุ่มให้โอกาส

สมาชิกแสดงอารมณ์ตัวเองโดยหนึ่ง เป็นเพื่อนอยู่เงียบๆ สมาชิกคนอื่นๆ แม้จะมีท่าทีขมขื่นตามไปด้วย แต่ก็นั่งสงบเงียบตามแบบผู้นำกลุ่ม จนในที่สุดผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยการให้สมาชิกคนอื่นๆ ให้กำลังใจแก่สมาชิกผู้นี้ โดยการจับเข้าและพูดให้กำลังใจ สมาชิกคนอื่นๆ เริ่มทำตามอย่าง สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ติดต่อกัน ยอมรับความรู้สึกของเพื่อน ไม่พบพฤติกรรมาเบื้อหน่ายหรือต่อต้าน ด้วยการก่อกวนสมาชิกคนอื่นๆ ทั้งนี้อาจเนื่องจากความสมัครใจและความพร้อมในการเข้ากลุ่ม ที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในทางที่สอดคล้องกับบทสรุปของลินด์ (Lindt, 1958 quoted in Ohlsen, 1988: 119) ที่กล่าวว่าสมาชิกที่พร้อมที่สุด ก็จะมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ในทางที่ดีมีการช่วยเหลือผู้อื่น และได้ประโยชน์จากการทำกลุ่มมากที่สุด

ศ: "...ผมกลัวว่าคนจะรังเกียจ และกลัวผมเหมือนกับที่ผมรู้สึกกับที่คนนั้น
กลัวไม่มีเพื่อน กลัวไม่มีคนเข้าใจ..."

ผู้นำกลุ่ม: "ถ้ามีเพื่อนอยู่ข้างๆ ความรู้สึกจะดีขึ้น...."

ศ: "อันนั้นผมยอมรับ..."

พ: "แต่ผมคิดว่า พวกเรา มันต้องมีคนเห็นใจด้วย พอที่พูดถึงเรื่องรังเกียจ
ผมนึกถึงขอทาน ผมเคยนั่งรถเมล์ เห็นเด็กตัวเล็กๆ ขอทานนะ....
แต่งตัวมอมแมม มานั่งข้างผม แกดงจะง่วงนอน นั่งเอียงมาชบटकผม
(หัวเราะ)...ตอนนั้นผมรู้สึกเวทนา ไม่คิดรังเกียจ นี่ไง...ผมถึงว่า
มันต้องมีคนรังเกียจกับคนไม่รังเกียจจริงๆ?...ใช้ว่าสังคมของเรา จะ
มีแต่คนรังเกียจ คนที่เข้าใจเราอย่างพออัย หรือเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล
ก็มี....."

ศ: "แต่อย่าลืมว่า อาจจะมีคนทำร้ายเกียจเรา"

จ: "เราต้องทำใจบ้าง...คงต้องมีทั้งคนเห็นใจ คนรังเกียจ"

ต: "เราคงจะแสบๆ ความรู้สึกอย่างนี้บ่อยๆแต่ตรงนี้อาจจะบอกว่า
เออ...อย่างน้อยก็มีพวกเรา...."

เมื่อสมาชิกเริ่มรู้สึกถึงความปลอดภัยในบรรยากาศของกลุ่ม จะส่งผลให้สมาชิก มีความ
ไว้วางใจต่อกัน เรียนรู้ที่จะกล้าเปิดเผยความรู้สึก และเรื่องราวความกังวลใจของตน มีโอกาส
สำรวจความคิดและความรู้สึกของตนจนสามารถพิจารณาปัญหา และพิจารณาหาแนวทางแก้ไขจาก
การแลกเปลี่ยนแนวคิดและประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก กลุ่มจะเข้าสู่พัฒนาการขั้นที่ 2 ซึ่งเป็นขั้น

การทำงานของกลุ่ม (Working Stage) การที่สมาชิกได้มีโอกาสพูดถึงความกังวลของตน และได้รับฟัง แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก จะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง อันจะทำให้ความวิตกกังวลในเรื่องราวเหล่านั้นลดลง ดังจะเห็นจากคำพูดของสมาชิกว่า.....

- "หนูตัดสินใจแล้วละ หนูจะทำอย่างที่พี่ ศ บอก บอกเค้าว่าเราไปอบรมมา.... ถ้าไม่ไหวจริง ๆ ก็ค่อยเลี้ยงเอา อย่างที่ ท บอก..."
- "เอ..นะ..ถ้าแขนมันดำ ๆ เราก็ใส่เสื้อแขนยาวปิดไว้ หน้าก็รองพื้น ทาแป้ง.. ก็ได้น้า..."
- "ผมตกลงใจแล้วละ... ผมจะกินยาต่อ... แต่ผมจะระมัดระวัง หมั่นสังเกตตัวเอง อย่างที่พวกเราบอกไว้..."
- "เอ... นิดเดียวเอง... ทำไมผมไม่หนักถึงก็ไม่รู้ ดันไปหนักถึงเรื่องฆ่าตัวตาย ไปน้า..."

พลังบำบัดที่เห็นได้ชัดในตอนนี้เป็นคือการที่สมาชิกได้ค้นพบตนเอง สิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ สิ่งที่ดีควรจะทำได้อย่างชัดเจน จะช่วยให้สมาชิกมีความกล้าที่จะคิดเกี่ยวกับงานค้างใจ (unfinished business) สมาชิกจะเกิดความกระจ่างชัด มีภาวะสมดุลย์ทางอารมณ์ เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้ปัญหาทางอารมณ์ของสมาชิกลดลง

ในขั้นยุติกลุ่ม เป็นช่วงที่สมาชิกได้มีโอกาสทบทวน สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยไม่มีการสร้างหัวข้อใหม่ หรือพูดถึงหัวข้อเก่าในลักษณะที่จะหยิบยกขึ้นมาเพื่อที่จะแก้ไขอีก แต่จะเป็นการเชื่อมโยงสิ่งต่างๆ ที่ได้พูดคุยกันภายในกลุ่มที่ผ่านมา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการนำเอาประสบการณ์และแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ได้รับจากกลุ่มไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกกล่าวทบทวนที่ละคน และให้โอกาสสมาชิกได้ผลัดเวียนกันนำใจซึ่งกันและกันที่ละคน

สมาชิกผู้หนึ่งกล่าวว่า "ก่อนเข้ากลุ่มผมเคยคิดว่า ผมไม่มีใคร ผมโดดเดี่ยวนะ.... ตอนนั้นผมรู้แล้วละ.... ผมยังมีเพื่อน.... ถึงจะแค่ 10 คน ก็เป็นเพื่อนที่มีค่า" หรือสมาชิกที่คิดฆ่าตัวตาย กล่าวว่า "ผมก็รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้นเหมือนกัน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเราต้องลองเอาไปใช้... ผมจะต้องลองหัดนั่งสมาธิบ้าง"

กระแสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นการได้รับการยอมรับจากกลุ่มกระแสแห่งความช่วยเหลือ จริงใจ การแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โอลเซน (Ohlsen, 1988: 203) กล่าวว่า โดยธรรมชาติของกลุ่มเองก็เป็นเครื่องเยียวายที่มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลและความกลัวได้ เนื่องจากกระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ภายในกลุ่ม ล้วนเห็นว่าทำให้สมาชิกค้นพบวิธีการแก้ปัญหาของตนเอง เมื่อคำถามหรือปัญหาที่ตกค้างใจได้รับการแก้ไข ความวิตกกังวลเรื่องนั้นก็ลดลงหรือหมดไป

ผู้นำกลุ่มเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มลุล่วงไปได้ด้วยดี การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้เข้าไปสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกชมรมเพื่อนวันพุธ โดยเข้าร่วมช่วยเหลือให้การปรึกษา แนะนำในเรื่องความรู้ และการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่มียุติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี การเข้าช่วยเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อนวันพุธหรือการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นเวลาประมาณ 1 ปี ซึ่งช่วยทำให้ไม่เกิดปัญหาเรื่องการยอมรับ และความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ในขณะดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ใช้ทักษะด้านจิตวิทยาการปรึกษา (กระแสมุมมอง: ภาคผนวก จ) เพื่อช่วยเอื้ออำนวยให้สมาชิกบรรลุวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มในครั้งนี้ คือ ลดความวิตกกังวลให้มากที่สุด ในขณะที่สมาชิกเผชิญกับความเจ็บปวด และต้องการแสดงความเจ็บปวดนั้นออกมา ผู้นำกลุ่มได้พยายามช่วยให้สมาชิกรับรู้ว่าการกลุ่มเป็นสถานที่ให้ความรู้สึกที่ปลอดภัยแก่สมาชิก และให้สมาชิกตระหนักได้ว่า ผู้นำกลุ่มในฐานะผู้ช่วยเหลือ เป็นผู้ที่เข้าใจ อยู่กับเขาร่วมรับรู้ความรู้สึกกับสิ่งที่เขาต้องเผชิญเพื่อจัดการกับปัญหาของตนเอง ให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือให้เข้าไปสู่วิถีแห่งการแก้ปัญหา ผู้นำกลุ่มจึงเป็นตัวจักรสำคัญที่จะก่อให้เกิดการช่วยเหลือที่มีคุณภาพที่จะช่วยให้กลุ่มบรรลุเป้าประสงค์

การวิจัยครั้งนี้ มีทั้งสมาชิกที่เป็นเพศหญิง เพศชาย และสมาชิกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า สมาชิกในกลุ่มไม่รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ไม่มีที่ท่าแสดงความจริง เกียรติคุณทางเพศที่เบี่ยงเบนไปของเพื่อนสมาชิก แต่ในทางตรงกันข้ามกลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจ และความรู้สึกอยากช่วยเหลือกันเกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ โอลเซน ที่กล่าวว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่ดีที่สุด ที่จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้พัฒนาการสังคมในเรื่องเพศ (Ohlson, 1988)

ในเรื่องของระยะเวลา ในการประชุมกลุ่มครั้งนี้ ดำเนินกลุ่มต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกสะดวกที่จะเข้ากลุ่มได้อย่างต่อเนื่องในวันเสาร์-อาทิตย์ สอดคล้องกับความคิดเห็นของ โอลเซน ที่กล่าวว่าการประชุมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากขึ้น

กระบวนการช่วยเหลือ ตามแนวของ โอลเซน รวมถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการกลุ่มตั้งที่กล่าวมาทั้งหมด ล้วนเอื้อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม ช่วยเหลือสมาชิกเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตน กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นทั้งหมด จึงช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลได้โดยที่สมาชิกมีคะแนนความวิตกกังวลที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวคิดของ โอลเซนและเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมเทียบ พบว่า สมาชิกในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลภายหลังจากเข้ากลุ่มต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05