บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับ การควบคุมตนเองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับ การควบคุมตนเองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง
6. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
7. วัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง
8. วัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง
9. วัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนที่มีอายุ 15-19 ปี ใน ปี พ.ศ. 2545 ในสถานศึกษาระดับ ปวช. ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง (ไม่เปิดเผยชื่อ) จังหวัดชลบุรีที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดสูงตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และได้คะแนนแบบวัดทั้ง 3 ส่วน ไม่ต่ำกว่า 121 คะแนน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค) และสมัครใจเข้ารับการทดลอง จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังการวิเคราะห์ข้อมูล ผลที่ได้ปรากฏดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับ การควบคุมตนเองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับ การควบคุมตนเองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

7. วัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. วัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. วัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง คือ ระยะก่อนการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ได้ผลที่ต่างกันออกไปคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดลดลง โดยกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้รับการกระตุ้นให้แต่ละคนได้รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเอง ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ดังที่วัชรี ทรัพย์มี (2522 , หน้า 178-179) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะกับวัยรุ่นหลายประการ เช่น ทำให้เขากล้าที่จะพูดถึงปัญหาของตนเองในกลุ่มเพื่อนมากกว่าที่จะเปิดเผยกับผู้ใหญ่ทั้งนี้เพราะเขาตระหนักว่าเพื่อนคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น และ คอเรย์ (Corey, 2000, p. 9) ได้กล่าวว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเหมาะอย่างยิ่งโดยเฉพาะกลุ่มของเด็กวัยรุ่น เพราะเขาได้มีโอกาสแสดงออกทางความรู้สึก ได้สำรวจตัวเองและได้มีการแบ่งปัน การเรียนรู้ ซึ่งกันและกัน โดยพวกเขาจะได้รับประโยชน์จากผู้นำกลุ่ม ได้รับความไว้วางใจ มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ซึ่งทำให้วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้เรียนรู้ว่าความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เมื่อพบว่ามีความคิดไปในทางที่ไม่เหมาะสม ก็จะค้นหาวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นเสียใหม่ ภายใต้บรรยากาศอันอุ่นและปลอดภัย กล้าแสดงออกโดยผู้วิจัยจะเป็นผู้คอยสนับสนุนให้กำลังใจให้สามารถค้นหาวิธีการคิดได้อย่างเหมาะสมจนสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตน์ติกาล สุวรรณชัยโฆษิต (2543) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างผลของการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการฝึกเทคนิคการหยุดความคิดเพื่อลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษา

พยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดพะเยา พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลอง

ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการควบคุมตนเองในระยะการทดลองสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่จะนำไปสู่การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด กำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเอง พร้อมทั้งประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดหรือไม่ ทำให้วัยรุ่นได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด รวมทั้งได้สำรวจจุดบกพร่องของตนเองในระหว่างการทดลอง เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรค ก็จะค้นหาแนวทางแก้ไขใหม่เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเมื่อวัยรุ่นสามารถควบคุมตนเองได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ก็จะได้รับการเสริมแรงตามที่วัยรุ่นกำหนดไว้ ทำให้เกิดแรงจูงใจในความพยายามที่จะสร้างพฤติกรรมอันดีต่อไปซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มลวดี สายจำปา (2543) ซึ่งศึกษาผลการจัดกิจกรรมการใช้เพื่อนช่วยเพื่อน และกิจกรรมกระจ่างค่านิยมต่อความสามารถในการคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผลการวิจัยพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลอง

ส่วนในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มยังคงลดลงไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองก็เป็นผลมาจากการคงอยู่ของการเรียนรู้จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเอง

สำหรับวัยรุ่นกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และไม่ได้รับการควบคุมตนเอง จึงทำให้ขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดแตกต่างจากกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ดังนั้นจึงเป็นเหตุทำให้คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดมีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลดังกล่าวสรุปได้ว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด นั่นคือ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองของวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเอง และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มี

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับวิธีในการทดลองแตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีกระบวนการในการเปลี่ยนวิธีการคิดของบุคคลทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล โดยผู้วิจัยได้เริ่มจากการให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่มีต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลและวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้พิจารณาตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ ทั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นได้รับรู้และเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลและสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อวัยรุ่นรับรู้และเข้าใจลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าวแล้ว ต่อจากนั้นผู้วิจัยจึงได้อธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบเอบีซีดีอี(ABCDE) ของ เอลลิส (Ellis) จากตัวอย่างที่ประกอบด้วยสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) วิธีขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D) และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม (E) พร้อมทั้งให้วัยรุ่นฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกวิเคราะห์จากสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกับตนเองหรือถ้าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้นั้น วัยรุ่นจะมีทักษะในการโต้แย้งความคิดนั้นได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น หลังจากนั้นได้ให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงวิธีการโต้แย้งความคิดเหล่านั้นต่อสมาชิกในกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเมื่อวัยรุ่นสามารถเข้าใจวิธีการฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองแล้ว ผู้วิจัยจึงแจกแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองให้วัยรุ่นไปฝึกทำเป็นการบ้านในสถานการณ์จริงที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในแต่ละด้าน แล้วนำผลการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลมาอภิปรายในกลุ่ม ส่งผลให้วัยรุ่นได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนและคนอื่นที่แตกต่างกันไป ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ เข้าใจทักษะในการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเองได้อย่างมีเหตุผล สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้และส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิดา อิงคสุวรรณ (2543) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และงานวิจัยของดอนเกน และรัส (Donegan & Rust, 1998) ที่ศึกษาการฝึกแบบ

พิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อปรับความคิดเห็นในนักเรียนเกรด 2 ผลแสดงว่าสามารถปรับระดับความคิดเห็นได้ จากการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่น

ส่วนกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองซึ่งเป็นวิธีการที่ฝึกให้วัยรุ่นสามารถควบคุมตนเองได้ โดยวัยรุ่นมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และเงื่อนไขการเสริมแรง พร้อมทั้งการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งตลอดระยะเวลาของการทดลองผู้วิจัยจะเป็นผู้คอยสนับสนุนและให้กำลังใจรวมทั้งกระตุ้นให้วัยรุ่นได้มองเห็นผลดีของการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด ทำให้วัยรุ่นเกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย และจากการที่นักเรียนได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถประเมินตนเองว่าบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายมากน้อยเพียงใด (Kanfer & others, 1970, p. 459) ซึ่ง จอห์นสัน และไวท์ (Johnson & White, 1971, pp. 488-497) ได้ให้ทัศนะว่าการกำหนดเงื่อนไขให้บุคคลได้ประเมินตนเอง และมีโอกาสเลือกที่จะควบคุมตนเองนั้น มีคุณสมบัติเป็นเสมือนตัวเสริมแรงแฝงอยู่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศวรรณ เทศศรีเมือง (2535) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการชี้แนะ ที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีราชินูทิศ จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า ความขยันหมั่นเพียรในนักเรียนสูงขึ้นภายหลังการควบคุมตนเอง

ส่วนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด แต่ดำเนินชีวิตตามกิจวัตรประจำวันไปตามปกติ จึงมีผลทำให้พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นกลุ่มควบคุมแตกต่างจากวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเอง

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุมทำให้วัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง

3. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลของวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุมแตกต่าง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเอง และวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรม

เสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการเรียนรู้และฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอนการฝึกคิดแบบ เอบีซีดีอีABCDE ของ เอลลิส(Ellis) จนเกิดทักษะการคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจ มีศักยภาพในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม และสามารถพัฒนาจนเป็นลักษณะนิสัย ทำให้พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดยังคงลดลงต่อมาในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโอทูล (O'Toole,1997) ที่พบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดคะแนนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและภาวะความกังวลใจของนักเรียนระดับวิทยาลัยในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี นัยประยูร (2544) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถเพิ่มพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ส่วนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองได้รับเรียนรู้จากการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเอง และประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาของการทดลอง จนทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจวิธีการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเองได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดลดลง ถึงแม้จะเว้นระยะไว้ 5 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดก็ยังคงลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มธุรส หอทอง (2542) ที่ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการเตือนตนเองต่อพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน พบว่า นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนลงได้และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นยังคงทนอยู่หลังการทดลองแล้ว และงานวิจัยของพีเซนทาเชียน (Presentacion, 1996) ที่ศึกษาการฝึกการควบคุมตนเองที่มีผลต่อความก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของเด็กวัยเรียนที่มีผลต่อการขาดความเอาใจใส่ที่ผิดปกติมาก โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 4 กลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า มีความแตกต่างในทุกกลุ่ม

ส่วนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมนั้นปฏิบัติหน้าที่ตามปกติ ไม่ได้เข้ารับการฝึกเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด จึงมีผลทำให้พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดสูงกว่ากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นกลุ่มการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดแตกต่างกันในระยะติดตามผล

4. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 4 ที่ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในของบุคคลทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ โดยใช้กระบวนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational help form) ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นได้ฝึกการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ วัยรุ่นจึงสามารถคิดวิเคราะห์ถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผล และสามารถเปลี่ยนความคิดที่มีเหตุผล มีความเข้าใจตนเอง สามารถนำไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อธิบายถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีโอกาสนำไปสู่การเสพสารเสพติดได้ เมื่อวัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจ จึงได้ค้นหาวิธีการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับทฤษฎีเอบีซีของเอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis &Whiteley, 1979, pp. 15-16) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ดังนั้นการช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล ก็จะช่วยให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีสิน ทอนเกาะ (2541) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนมีปัญหาความขัดแย้งในระยะหลังการทดลองน้อยลงกว่าระยะก่อนการทดลอง และเช่นเดียวกับงานวิจัยของสมใจ เจียระพงษ์ (2542) ที่ศึกษาผลการใช้โปรแกรมกลุ่มการบำบัดเชิงเหตุผลและอารมณ์ต่อความวิตกกังวล ในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาล นักศึกษาพยาบาล ภายหลัง การทดลอง มีคะแนนของความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานลดลงกว่าก่อนการทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 5 ที่ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและ

อารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational help form) ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE)ในช่วงของการทดลองนั้น วัยรุ่นได้มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองจากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลว่าเมื่อตนเองมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่เมื่อได้โต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้กลายเป็นความคิดที่มีเหตุผลก็จะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้วัยรุ่นมีทักษะในการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น และแม้ระยะเวลาผ่านไป 5 สัปดาห์ วัยรุ่นยังคงมีทักษะการคิดที่มีเหตุผลเป็นระบบ เป็นขั้นตอน สามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลและ ส่งผลให้สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดได้ในระยะติดตามผล ดังคำกล่าวของ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เน้นการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลในระยะยาว และเช่นเดียวกับงานวิจัยของทิพรัตน์ เฮงตระกูล (2540, หน้า 98) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

6. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 6 ที่ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้นำความรู้ ความเข้าใจจากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลไปปรับใช้กับชีวิตจริง สามารถฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ทำให้มีทักษะในการคิดอย่างมีเหตุผลที่เป็นระบบขั้นตอน จึงทำให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลต่อไปจนเป็นลักษณะนิสัย บล็อก (Block, 1978, p. 61) ที่กล่าวว่าแม้เงื่อนไขสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปจากเดิมย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจในรูปแบบความคิดของตนเพียงพอที่จะรับผิดชอบตนเองได้มากขึ้น โดยไม่ต้องการฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหา และสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี นัยประยูร (2544) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถเพิ่ม

พฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนได้ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และเช่นเดียวกับงานวิจัยของ สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่น ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นได้ในระยะหลังการทดลองและสามารถคงพฤติกรรมที่เหมาะสมอยู่ได้ในระยะติดตามผล จึงทำให้คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

7. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 7 ที่ว่าวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเป็นระบบ ซึ่งวัยรุ่นได้มีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย เงื่อนไขการเสริมแรง พร้อมทั้งได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเอง ทำให้วัยรุ่นได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดหรือไม่ ซึ่งการที่วัยรุ่นได้ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเองอย่างต่อเนื่องนั้น ก็จะช่วยให้วัยรุ่นได้ทราบถึงผลการปฏิบัติของตนเองตลอดระยะเวลาการทดลองและนอกจากนี้ เมื่อวัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดได้ตามเงื่อนไขที่กำหนด วัยรุ่นก็จะได้รับตัวเสริมแรงตามที่วัยรุ่นกำหนดไว้ และได้รับประโยชน์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทำให้วัยรุ่นเกิดความพึงพอใจและเกิดแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดอย่างจริงจัง มีเป้าหมายและเป็นขั้นตอนตลอดระยะเวลาการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพล ชัดเชื้อ (2535) ซึ่งศึกษาผลของการควบคุมตนเองและการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของภัทราวุธ รักกลิ่น (2544) ซึ่งศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์ กับการควบคุมตนเอง ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสุรศักดิ์วิทยาคม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

8. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 8 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะว่าวัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการฝึกการควบคุมตนเองอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนและนำไปฝึกปฏิบัติจนเกิดทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีขึ้นสามารถทนต่อสิ่งเย้ายวนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดและส่งผลให้สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดไปสู่ระยะติดตามผลได้โดยไม่ต้องอาศัยการเสริมแรงภายนอกเลย ดังคำกล่าวของ (Kazdin, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539, หน้า 328) ที่ว่า ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังที่ วิมลรัตน์ คำวัจนัง (2544) ได้ศึกษาผลของการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี จังหวัดปราจีนบุรี พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง

9. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นที่ได้รับการควบคุมตนเองในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 9 ที่ว่าวัยรุ่นที่ได้รับฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้เรียนรู้จากการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเอง ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง จากการที่วัยรุ่นได้ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเองอย่างต่อเนื่องนั้น ช่วยให้วัยรุ่นได้ทราบถึงผลการปฏิบัติของตนเองตลอดระยะเวลาการทดลองตนเอง และส่งให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนเอง จนสามารถควบคุมตนเองจนเกิดเป็นแรงเสริมภายในได้ โดยไม่ต้องได้รับการเสริมแรงจากภายนอก เมื่อระยะเวลาผ่านไป 5 สัปดาห์ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นยังคงไม่แตกต่างไปจากระยะหลังการทดลอง

จากข้อมูลดังกล่าว สรุปได้ว่าการควบคุมตนเองทำให้วัยรุ่นได้รู้จักประเมินตนเอง และสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ วัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการจัดกระทำและประเมินพฤติกรรมตนเอง ทำให้วัยรุ่นได้รู้ถึงผลของการกระทำของตนเองทำให้เกิดกำลังใจที่จะควบคุมตนเองต่อไปจน

สามารถทำให้พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นเองลดลงในระยะหลังการทดลอง และคงทนต่อมาในระยะติดตามผลจึงทำให้คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการศึกษาวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเอง สามารถทำให้วัยรุ่นลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดลงได้ จึงควรส่งเสริมให้บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กวัยรุ่นมีโอกาสศึกษาและฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษาและการเป็นผู้นำกลุ่ม สามารถนำเอาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมการควบคุมตนเองมาใช้กับเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้กลายเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

1.2 ผลจากการวิจัยที่ได้ พบว่าคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดจำเป็นต้องได้รับการแก้ไข สถานศึกษาควรให้ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดให้ลดลง โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ หรือการควบคุมตนเองวิธีใดวิธีหนึ่งหรือทั้ง 2 วิธีไปใช้

1.3 อาจารย์แนะแนวและบุคคลากรที่เกี่ยวข้องกับการให้คำแนะนำนักเรียนควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ไปใช้เพื่อฝึกให้นักเรียนเป็นคนที่มีความคิดที่มีเหตุผลอันจะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และควรฝึกให้นักเรียนรู้จักวิธีการควบคุมตนเองเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น วินัยของวัยรุ่น พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้านอื่นๆ เช่น การคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ของวัยรุ่น

2.2 ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาหรือเทียบเท่า

บรรณานุกรม