

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measures on one Factor) โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาผลการเข้ากลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพนัสพิทยาคาร จังหวัดชลบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยนำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ ของคุณเชิดพงศ์ ราชปองจันทร์ไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 559 คน ตอบแบบสอบถาม แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ประเมินที่กำหนดไว้ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มาถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sample) จำนวน 12 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ของ เชิดพงศ์ ราชปองจันทร์ และโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัด 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง และได้รับการประเมินผลการปรับตัวทางอารมณ์ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One with-Subject Variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง

สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

6. วัยรุ่นที่ได้รับกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีระดับการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ดังนี้คือ ในระยะก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการเข้ากลุ่มสติบำบัดและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างออกไป คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มสติบำบัดมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น ดังตารางที่ 4 - 3 ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ตามช่วงระยะเวลา

ของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้มีการใช้วิธีการและเทคนิคของกระบวนการกลุ่มร่วมกับเทคนิคและวิธีของสติบำบัด กระบวนการกลุ่มทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้อุปนิสัยซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้วัยรุ่นได้สำรวจตนเองและมีการพัฒนาบุคลิกภาพของตน ทำให้ได้เรียนรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะช่วยตนเองได้ ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2522, หน้า 178) กล่าวว่า การใช้กระบวนการกลุ่มเหมาะกับวัยรุ่นหลายประการ เพราะวัยรุ่นชอบรวมกลุ่มกัน เขาพยายามเป็นอิสระจากครอบครัว ดังนั้น เขาจะติดเพื่อน เขาแสวงหาการยอมรับและการสนับสนุนจากเพื่อน พยายามเข้ากลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกัน แต่มีวัยรุ่นหลายคนที่ไม่ได้รับการยอมรับให้เข้ากลุ่ม เนื่องจากอาจมีลักษณะไม่น่าสนใจ หรืออาจขาดทักษะในการเข้าสังคม แม้วัยรุ่นจะไวต่อความรู้สึกของตนเองและต้องการการยอมรับ แต่เขามักจะไม่ไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ซึ่งการจัดกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกที่ถูกกีดกันได้รับการยอมรับให้เข้าร่วมในกลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจและยอมรับผู้ที่มีความแตกต่างจากตนเอง ทั้งยังมีการพัฒนาอีกหลายด้าน ดังที่ นงลักษณ์ ทิมาภรณ์ (2542, หน้า 44) กล่าวคือจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ความรู้สึก มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจตนเองและความมั่นคงยิ่งขึ้น ส่วนเทคนิคของสติบำบัดนั้นจะช่วยในเรื่องการสร้างความรู้ตัวในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์ มีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ การแสดงอารมณ์ การรับรู้อารมณ์ตนเอง รวมถึงผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถใช้สติปัญญาพิจารณาและแก้ไขปัญหาย่างมีวิจารณญาณเพื่อก่อให้เกิดความสงบ ผ่อนคลาย และเกิดความสงบสุขทางใจ มีการฝึกผ่อนคลายทางด้านร่างกาย ซึ่งเหมาะสมกับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกที่เร็วต่อสิ่งเร้าซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเขา ดังที่เฮิร์ลล็อก (Herlock, 1964, p. 3) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยอันตราย และเป็นวัยเจ้าปัญหา ปัญหาส่วนใหญ่มีมาจากทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ดังนั้นการใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มร่วมกับสติบำบัดจึงสามารถทำให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์เพิ่มขึ้นได้

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจน์สุภัทร ศรีวิจิตรวรกุล (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพที่มีต่อประสิทธิภาพการทำงานของพนักงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา มัทธมนานันท์ (2544, บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัทรารุช รักกลิ่น (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์กับการควบคุมตนเองต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสุรศักดิ์วิทยา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความสุขของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงทอง อินใจ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อคุณค่าแห่งตนของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า เป็นเพราะวัยรุ่นกลุ่มที่ฝึกกลุ่มสติบำบัดได้รับการฝึกในการรู้จักอารมณ์ การรับรู้อารมณ์ของตนเอง และรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นอย่างเข้าใจ มีการฝึกการรู้ตัวและมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ตนกำลังทำ มีความเห็นอกเห็นใจ ฝึกการมองโลกในแง่ดี ฝึกในเรื่องการแก้ปัญหา สามารถเข้าใจและหาทางออกของปัญหาได้ รับรู้ถึงเป้าหมายของตนเอง เรียนรู้การอยู่อย่างมีความสุข สร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ สามารถระบายอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างสร้างสรรค์ พร้อมทั้งฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตาม ฝึกการร่วมมือกันทำงานให้ประสบผลสำเร็จด้วยดี ดังนั้นวิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองมีผลต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลองวัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำเช่นเดียวกัน เมื่อวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการฝึกกลุ่มสติบำบัดแล้ว มีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และทั้งช่วงเวลาแล้วทดสอบวัยรุ่นอีกครั้งในระยะติดตามผลการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่สูงขึ้นยังคงอยู่ส่วนกลุ่มควบคุมได้ผลคงเดิมทั้งสามระยะ

2. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัด ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 - 5 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมกลุ่มสติบำบัด มีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดนั้นวัยรุ่นได้ทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ เช่น การฝึกเรียนรู้อารมณ์โดยการต่อภาพจิ๊กซออารมณ์ 10 อารมณ์ คือ อารมณ์โกรธ เกลียด กังวล กลัว เศร้า เบื่อ เหงา เสียใจ อาย อับอาย และอารมณ์ดี ซึ่งจากที่ผู้วิจัยได้สังเกตในการเข้ากลุ่มของวัยรุ่นพวกเขามีความสนุกสนาน ช่วยเหลือกัน และชวนขวายที่จะเรียนรู้ว่าอารมณ์นั้นเป็นอารมณ์ไหน การฝึกรับรู้

อารมณ์ตนเองในส่วนนี้วัยรุ่นจะเริ่มรับรู้อารมณ์ของตนเองด้วยการฟังเพลงและการจดบันทึก อารมณ์ของตนเองซึ่งเขาจะทำการจดบันทึกจนสิ้นสุดการเข้ากลุ่มสติบำบัด ในการบันทึกแต่ละครั้ง จะมีการใช้เวลาอภิปรายถึงอารมณ์ที่รุนแรงที่เกิดขึ้นว่าเมื่อเกิดอารมณ์นั้นแล้วเกิดผลดีผลเสียกับ ตัวเขาอย่างไรบ้างซึ่งจากการสังเกตของผู้วิจัยวัยรุ่นให้ความสนใจในการบันทึกอารมณ์และร่วมกัน อภิปรายถึงผลของอารมณ์ที่รุนแรงที่มีผลต่อตัวเขา และคนรอบข้าง ซึ่งส่วนนี้จะเป็นการจก สะท้อนไปถึงการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น และจากการสังเกตวัยรุ่นเริ่มเรียนรู้ในการปรับอารมณ์ไป ในทางที่ดีขึ้น การฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ การหายใจลึกถึงท้อง การฝึก ทำมือร้อน การฝึกในส่วนนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีสติและเพื่อปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติ โดยการเพิ่มของพาราซิมพาเทติกซึ่งเป็นความผ่อนคลายช่วยเสริมในเรื่องความมั่นคงทางอารมณ์แก่ วัยรุ่นด้วย วัยรุ่นจะได้รับการฝึกรับรู้ตนเองและผู้อื่นทั้งข้อดีและข้อบกพร่องด้วยความเข้าใจจาก กิจกรรมคนเรานั้นมีสองด้าน ฝึกการมองโลกในทางที่ดี ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นที่ได้รับการฝึกมีความ สามารถในการรับรู้ความรู้สึก ความต้องการความคิดต่าง ๆ ของตน มีความสามารถที่จะอยู่กับ ปัจจุบันโดยไม่พะวงถึงอดีต หรือไม่หวาดกลัวกับอนาคต เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่ายมี ความสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ และสามารถ ตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผล ให้วัยรุ่นเป็นบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว และสังคม ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้อง กับแนวคิดของ เฮอร์ล็อก (Herlock, 1964, pp. 260 - 261) ที่สรุปไว้ว่า ถ้าเด็กมีการปรับตัวดี จะมี ลักษณะยอมรับสภาพของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่า สามารถจะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความ เป็นประชาธิปไตย มีวิธีสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เชิดพงศ์ ราชปองขันธุ์ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มี ต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร อำเภอบึงคล้า จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีรยุทธ วิสุทธิ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการ จัดการกับความเครียดของพนักงานโรงงานโดยให้การศึกษากลุ่มร่วมกับการเจริญสติ ผลการวิจัย พบว่า พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และพนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มร่วมกับการเจริญสติ มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าพนักงานกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิน (Jim, 1992, pp. 361 - 370) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของ ไทเก๊ก การเดินเร็ว การฝึกสมาธิ และการอ่านหนังสือ ที่มีต่อการลด ความเครียดของจิตใจและอารมณ์ โดยสุ่มผู้เข้ารับการทดลองซึ่งเป็น 48 คน ผลการวิจัยพบว่า

ระดับคอร์ติซอลในน้ำลาย ลดลงอย่างมีนัยสำคัญและสภาวะทางอารมณ์มีการพัฒนาขึ้น สำหรับกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบ ไทเก็กซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่มีความหนัก ปานกลางนั้นพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และคาติโคลามีนในปัสสาวะ (Urinary Catecholamine) มีการเปลี่ยนแปลง ใกล้เคียงกับผลที่ได้จากการเดินด้วยความเร็ว 6 กิโลเมตรต่อ ชั่วโมง และยังพบด้วยว่ากลุ่มที่ฝึก ไทเก็ก ความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่อ่านหนังสือและมีความกระฉับกระเฉงมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษดา สาตร์พันธ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรม การฝึกความฉลาดทางอารมณ์พัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรม การฝึกความฉลาดทางอารมณ์ มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสติบำบัดส่งผลให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีการปรับตัวทางอารมณ์เพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง ส่วนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวทางอารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลงในระยะหลังการทดลอง

3. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดในระยะติดตามผลสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 - 6 และภาพที่ 4 - 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัดได้เกิดการรับรู้ใหม่ทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมในสภาวะปัจจุบัน ทำให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์มากขึ้นในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อของเพริลส์ (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 134) คนที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการความคิดต่าง ๆ ของตัวเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความนึกคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึงหาอดีตถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น วุฒิภาวะ ตามความเชื่อของเพริลส์ คือ การที่บุคคลพัฒนาจากการพึ่งพา สภาพแวดล้อมมาเป็นการพึ่งพาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ธรรมฤทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 218 - 219) ว่า ในทางจิตวิทยาโดยเฉพาะในแง่ของสุขภาพจิต ถือว่า วิธีการปรับตัวที่ดีที่สุด ได้แก่ วิธีปรับตัวซึ่งเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ผลดีในด้านต่าง ๆ นับตั้งแต่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับบุคคลฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต และช่วยอำนวยความสะดวกต่อสังคม ในขณะเดียวกันก็ช่วยให้ผู้ปรับตัวประสบผลสำเร็จตาม

ความต้องการของคนด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรีน และไฮเบรท (Green & Hiebert, 1997, pp. 25 - 34) ได้ทำการทดลองเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสติ (Meditation Mindfulness) และการฝึกการสังเกตกระบวนการทางปัญญาด้วยตนเอง ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลที่กำลังเรียนวิชาการพยาบาลจิตเวชในชั้นปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ทั้งการฝึกสติ และการฝึกทางปัญญามีผลทำให้สุขภาพจิตของ ผู้รับการทดลองดีขึ้นได้เท่า ๆ กัน คือ สามารถพัฒนาความไวในการทราบถึงความต้องการและความรู้สึกของตนเอง การยอมรับตนเอง และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น (Self - Actualization) ให้ดีขึ้นทั้ง 2 กลุ่ม อีกทั้งยังสามารถเพิ่มความสามารถในการอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นมีหลักการและค่านิยมภายในดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูพรรณ วงศ์วุฒิ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอาณาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรวิทย์ หนูเรียงสาย (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มและโปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนพรหมมาดาวิทยา จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ในระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสังเกตของผู้วิจัย และความรู้สึกของวัยรุ่นนภายหลังจากกลุ่มทดลองได้ผ่านการเข้ากลุ่มสติบำบัดแล้ว ในวันต่อมาผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปวัดวัยรุ่นนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มที่ได้รับการเข้ากลุ่มสติบำบัดมีความรู้สึกสดชื่น แจ่มใส พุดคุยกับเพื่อนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างสนุกสนานและมีเพื่อนในกลุ่มควบคุมตั้งข้อสังเกตว่า อะไรทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะเบียร์ที่เมื่อก่อนเป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยสูงส่งกับใคร แต่มานพบกันคราวนี้ เบียร์มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ๆ มากขึ้น

สรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสติบำบัดมีความคงทนในการส่งผลต่อการเพิ่มการปรับตัวทางอารมณ์ ทำให้คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลไม่ลดลงและใกล้เคียงกับระยะหลังการทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยการเข้ากลุ่มสติบำบัดในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 - 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรม

กลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้ เนื่องจากการเมื่อเริ่มการทดลองวัยรุ่นจะได้รับการฝึกเทคนิคต่าง ๆ ตามโปรแกรมกลุ่มสติบำบัด โดยให้วัยรุ่นได้ร่วมกันทำกิจกรรม เช่น เล่นเกมการต่อจิ๊กซอในเรื่องของการเรียนรู้อารมณ์ มีการแสดงบทบาทสมมติตามอารมณ์ต่าง ๆ 10 อารมณ์ ได้แก่ อารมณ์โกรธ เกลียด กังวล กลัว เศร้า เบื่อ เหนงา เอียงอวย อับอาย และอารมณ์ดี การฝึกสติรู้ในกาย การฝึกหายใจลึกถึงท้อง การฝึกทำมือร้อน เรียนรู้จากกรณีตัวอย่างเพื่อนำไปสู่การหาวิธีการแก้ไขปัญหา การเข้ากลุ่มย่อย และสถานการณ์จำลอง เพื่อช่วยให้วัยรุ่นมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา อภิปรายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ทำให้วัยรุ่นได้รับประสบการณ์ มีความกระตือรือร้น ไม่เบื่อหน่าย ส่งผลให้วัยรุ่นมีความคิด ความรู้สึก มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และมีแนวโน้มในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พนม ลิมอารีย์ (2529, หน้า 56) ที่กล่าวไว้ว่า กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะคิด ความคิดเห็น และช่วยปรับปรุง ทักษะคิดและนิสัยใจคอของสมาชิกรวมทั้งให้สมาชิกได้เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ชัญญา อภิบาลกุล (2542, หน้า 18) ที่กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อ ซึ่งผู้เรียนจะเรียนรู้จากประสบการณ์ ใช้ในการพัฒนาคน สามารถนำมาสอนให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งด้านอารมณ์ และยังช่วยฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตดา คีนดี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการปรับตัวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยมีผู้เข้าร่วมทดลอง 16 คน ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียนในกลุ่มทดลองทุกด้านอยู่ในระดับดี นักเรียนมีการปรับตัวก่อนและหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปริศนา ชาญวิชัย (2546, บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อวิธีการเผชิญความโกรธของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีวิธีการเผชิญความโกรธดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เรณู นุ่มอาษา (2532, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ - เทคนิค" ต่อพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเด็กปฐมวัยที่ได้ฝึกสมาธิด้วย "การเจริญสติภาวนาอ้าไฟ - เทคนิค" มีสมาธิจริง คະแนนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เกสร เจริญสิทธิสงค์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผล

ของการฝึกผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก ซ้ำ สม่่าเสมอกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าในการจัดการความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า ในกลุ่มทดลองที่ฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจแบบลึก ซ้ำ สม่่าเสมอกับกลุ่มที่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้ามีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองและผ่อนคลายได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปได้ว่าการเข้ากลุ่มสติบำบัดเป็นกระบวนการที่สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของวัยรุ่นได้ เป็นการจัดประสบการณ์ให้วัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ตนเอง โดยใช้กลุ่มเป็นสื่อกลาง มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหาหรือทำกิจกรรมร่วมกันในระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดประสบการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้อารมณ์ เล่นเกม แสดงบทบาทสมมติ เรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การฝึกสติรู้ในกาย และกลุ่มย่อยวิธีการเหล่านี้ช่วยให้วัยรุ่นมีการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น ช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง มีสติรับรู้เพิ่มขึ้น สามารถควบคุม แก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 - 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากการเข้ากลุ่มสติบำบัดเป็นเทคนิคและวิธีการที่จะช่วยให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนการรับรู้ใหม่ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเองของวัยรุ่น โดยพวกเขาเรียนรู้ที่จะมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ของตนเองให้ไปในแนวทางที่ดีขึ้น ซึ่งในการเข้ากลุ่มพวกเขามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจ ความคับข้องใจต่าง ๆ ออกมา ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน มีการพัฒนา ปรับตัวและเปลี่ยนแปลงตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ทำให้ส่งผลต่อเนื่องถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์หลังการทดลอง เมื่อให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มสติบำบัดทำแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ซ้ำอีกครั้ง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิรา คงสง (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวทางสังคมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสติบำบัดมีผลต่อความคงทนของการปรับตัวทางอารมณ์ในวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง จนถึงระยะติดตามผล

6. คะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 4 - 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า วัยรุ่นที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดมีระดับการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกันถึงแม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ แสดงว่า หลังจากที่วัยรุ่นเข้าร่วมกลุ่มสติบำบัดแล้ว เกิดการเรียนรู้และปรับตัวต่อการรับรู้ใหม่ และมีการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม มีความสามารถที่จะแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาที่เกิดจากอารมณ์สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ มีสติรู้ตนในการแสดงออกทางอารมณ์ และตระหนักรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ มองโลกในแง่ดีสามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ๆ มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต ส่งผลให้วัยรุ่นมีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น และมีความคงทนถาวรส่งผลต่อเนื่องถึงแม้เวลาจะผ่านไปก็ตาม ดังคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์จากการวัดด้วยแบบสอบถามการปรับตัวทางอารมณ์ทั้งสองระยะคือ ระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มสติบำบัด สามารถทำให้วัยรุ่นเกิดการรับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดต่าง ๆ ของตนสามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมจากการฟังผู้อื่นหรือสภาพแวดล้อม หันกลับมาฟังตนเองและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่พะวงถึงอดีตหรือหวนคิดถึงกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อมีปัญหาสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้ เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะแสดงออกทางความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยครั้งแรกที่นำกลุ่มสติบำบัดมาใช้ในการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าการเข้ากลุ่มสติบำบัดสามารถเพิ่มการปรับตัวทางอารมณ์ในวัยรุ่นได้ เนื่องจาก

เป็นวิธีการใหม่ที่นำสติบำบัดตามแนวของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เศษคง มาใช้ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม

2. การเข้ากลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ เป็นการใช้ความชำนาญในเรื่องการใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มและสติบำบัด การสร้างสัมพันธภาพ การสังเกต การประเมินความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น ผู้ที่จะนำเทคนิคนี้ไปใช้ ควรมีการศึกษาให้เข้าใจถึงหลักการ เทคนิควิธีการ ควรมีการฝึกปฏิบัติ จนเกิดทักษะและความชำนาญ สามารถใช้ได้อย่างกลมกลืนเป็นธรรมชาติ นำไปใช้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ได้ผลที่มีประสิทธิภาพ

3. โปรแกรมกลุ่มสติบำบัด สามารถพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นให้สูงขึ้นได้ ดังนั้นควรมีการฝึกอบรมครูอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น และวัยรุ่นให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ โดยใช้โปรแกรมกลุ่มสติบำบัดเพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ หรือเพื่อเป็นพื้นฐานในการใช้โปรแกรมและเทคนิคต่าง ๆ ในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการเข้ากลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ในกลุ่มวัยรุ่นหรือเยาวชนกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษา นักศึกษาในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย หรือกลุ่มบุคคลอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น เด็กเรื้อรัง เด็กในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการเข้ากลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน เช่น การจัดกลุ่มแบบพบกันแบบต่อเนื่อง 3-7 วัน เป็นต้น

3. ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์โดยใช้เทคนิคอื่น ๆ เช่น การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ของเยาวชน หรือเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ต่อไป เนื่องจากงานวิจัยในประเทศไทยยังมีน้อย

4. ควรมีการทดลองนำโปรแกรมกลุ่มสติบำบัดไปประยุกต์หรือปรับปรุงใช้กับปัญหาทางอารมณ์ในด้านอื่น ๆ บ้าง เช่น ความเครียด, ความวิตกกังวล เป็นต้น