

บทที่ 5

สรุปผลและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง ด้วยวิธีการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยกลุ่มประชากรเป็นผู้ต้องขังหญิง ปี พ.ศ. 2549 มีกำหนดระยะเวลา จะพ้นโทษอยู่ระหว่าง 2-3 ปี และไม่เคยได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1. ผู้ต้องขังหญิงที่ได้คะแนนจากการตอบแบบประเมินคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ ไทล์ที่ 25
2. สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มได้ตามเวลาที่กำหนด
3. สามารถอ่านหนังสือได้ ฟังภาษาไทยเข้าใจ และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองได้
4. ไม่มีภาวะเจ็บป่วยรุนแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นไข้ อ่อนเพลียมาก เป็นโรคติดต่อ มีความผิดปกติทางสติปัญญา หรือเป็นโรคจิต

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ต้องขังหญิงจังหวัดสมุทรปราการ ที่มีคุณสมบัติตามกำหนดและได้คะแนนจากการตอบแบบประเมินคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 อันแสดงถึงการมีคุณค่าแห่งตนต่ำ สมัครใจเข้ารับการทดลอง ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) อีกครั้งหนึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแบบประเมินคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง ที่มีข้อความทั้งที่เชิงบวกและเชิงลบปะปนกัน จำนวน 16 ข้อ ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.85 ทำการเก็บข้อมูลตั้งแต่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง จนกระทั่งติดตามผล รวมเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ จากนั้นได้นำข้อมูลมาหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความถูกต้องด้วยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นด้วยภาษาคิวเบสิกของ รองศาสตราจารย์ .ดร.ไพรัตน์ วงษ์นาม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลอง

3. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะติดตามผล
4. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 5 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง คือ ก่อนการทดลอง

ผู้ต้องขังหญิงที่มีคะแนนคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนค่าเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนแตกต่างกัน เล็กน้อย แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ได้ผลแตกต่างกันออกไป คือ ผู้ต้องขัง หญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าแห่งตน สูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มุ่งเน้นที่ การคิด การกระทำ การตัดสินใจ การวิเคราะห์ การกระทำ การให้คำปรึกษาตั้งอยู่บน สมมติฐานที่ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัดและเป็นเหตุเป็นผล กัน ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งเปลี่ยนไป ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไป ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปรียานูช เลือสินวล (2545, หน้า 77-78) กล่าวถึงธรรมชาติของ มนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ว่า โดยทั่วไปมนุษย์เป็น ผู้ที่มีเหตุผลแต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามที่มนุษย์ใช้เหตุผลก็จะเป็นคนที่สามารถทำอะไร ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นคนที่มีความสุข โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ การหาทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและความเชื่อที่ผิดๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายาม กำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่า ตนเองเป็นผู้แพ้และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดย ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้นจึงค่อยผลักดันให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงเป้าหมายโดยใช้สติปัญญา ผู้วิจัยใน ฐานะผู้ให้คำปรึกษาได้ช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้น ด้วย เทคนิคต่าง ๆ ตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกำหนดระยะเวลาของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งเหมาะสม กับการรับรู้ของกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่มี กิจกรรมในเรือนจำตามปกติ และได้แบ่งระยะเวลาการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่า ในระยะหลังการ ทดลองและติดตามผล ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม เพราะในช่วงระยะเวลาการ ทดลอง ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้รับข้อมูลและข้อเสนอแนะการฝึกคิดวิเคราะห์ ความคิดที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่คุณค่าแห่งตน ซึ่งแต่ละสถานการณ์นั้น สมาชิกมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อนำเหตุการณ์ดังกล่าวมานำเสนอต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

ทดลอง ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้รับข้อมูลและข้อเสนอแนะการฝึกคิดวิเคราะห์ ความคิดที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะนำไปสู่คุณค่าแห่งตน ซึ่งแต่ละสถานการณ์นั้น สมาชิกมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อนำเหตุการณ์ดังกล่าวมานำเสนอต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงส่งผลให้ผู้ต้องขังหญิงในกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาเหมาะสมด้วยเช่นกัน สำหรับผู้ต้องขังหญิงกลุ่มควบคุมนั้น ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจึงขาดโอกาสฝึกฝนการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลว่าแตกต่างกันอย่างไร จึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนได้ ฉะนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ระดับคุณค่าแห่งตนมีความแตกต่างจากกลุ่มทดลอง และแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองทั้งสองวิธีส่งผลร่วมกับระยะเวลาการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิกา อิงศุวรรณ (2543) ศึกษาการเปรียบเทียบระหว่างผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการเสนอตัวแบบที่มีต่อการลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดภาวะซึมเศร้ากับระยะเวลาการทดลองของทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ผลการทดลองในครั้งนี้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 13.75$) มีระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 12.25$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีระดับคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง เนื่องจากช่วงระยะเวลาของการทดลอง ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1-1.30 ชั่วโมง เป็นจำนวน 13 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพฤหัสบดี ทำให้ผู้ต้องขังหญิงสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ทั้งนี้เพราะกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคล ทำให้บุคคลเปลี่ยนความคิดจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลได้ เริ่มแรกผู้วิจัยพยายามชักจูงให้ผู้ต้องขังหญิง

เป็นเพราะการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ถ้าคิดเหตุการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองอย่างไม่สมเหตุสมผล จะทำให้มีคุณค่าแห่งตนต่ำ และทำให้ไม่มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภาวิณี ธนปดิธรรมจารี (2540, หน้า 22) ที่ว่าผู้ที่มีคุณค่าแห่งตนต่ำจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จน้อย มักจะแสดงออกด้วยความรู้สึกลายหรือรู้สึกผิด มักจะกล่าวโทษตนเองหรือตำหนิผู้อื่น หลีกเลี่ยงการพบปะกับบุคคลอื่น คำพูดที่ใช้มักแสดงความรู้สึกสิ้นหวัง ไร้ค่า เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดหู่ รู้สึกโกรธตัวเอง และรู้สึกซึมเศร้าในที่สุด ผู้วิจัยให้คำปรึกษาผู้ต้องขังหญิงเกี่ยวกับการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD) ของเอลลิส จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังหญิงได้ออกเล่าประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ ถ้าความคิดที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นตรงกับลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสข้อใด ผู้วิจัยก็โยงเข้าสู่ความคิดข้อนั้น และใช้กระบวนการให้คำปรึกษาโดยผู้วิจัยคอยเสนอแนะ และกระตุ้นให้ผู้ต้องขังหญิงร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ที่มีต่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ทำให้ผู้ต้องขังหญิงที่มีความคิดไม่สมเหตุสมผลรับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวความคิดใหม่ ซึ่งเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล และในการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายผู้วิจัยสรุปให้ผู้ต้องขังหญิงเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและความคิดที่สมเหตุสมผลทั้ง 11 ข้อ ของเอลลิส จากการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่กล่าวมา ทำให้ผู้ต้องขังหญิงทราบว่า ความคิดของตนที่มองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้ตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ หลังจากได้รับคำปรึกษาทำให้ผู้ต้องขังหญิงได้มองเหตุการณ์นั้น ๆ ใหม่ ได้รู้จักคิดในหลายแง่มุม รู้จักแยกแยะความคิดที่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และนำไปสู่การมีความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้ผู้ต้องขังหญิงมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง จึงทำให้ผู้ต้องขังหญิงมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีระดับคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 14.75$) มีระดับสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 11.25$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะติดตามผล ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับการเรียนรู้จากการเรียนรู้จากการใช้เทคนิคทางปัญญา โดยฝึกวิเคราะห์แบบการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD) ของเอลลิสและไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66-68) เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล จนเกิดทักษะความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลอย่างเป็นระบบ โดยจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป และเมื่อผู้ต้องขังหญิงสามารถปรับเปลี่ยนเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไปด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่คงทนถาวร ซึ่งมาจากการที่ผู้ต้องขังหญิงได้รับการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง ทำให้ระดับคุณค่าแห่งตนก่อนการให้คำปรึกษาของผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ยังคงเพิ่มขึ้นต่อเนื่องจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา มัทธานานันท์ (2544, หน้า 87) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนผู้ต้องขังหญิงกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพียงมีการให้การบำบัดตามวิธีปกติของเรือนจำ ดังนั้นจึงมีผลทำให้ระดับคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงของกลุ่มควบคุมต่ำกว่ากลุ่มทดลอง ในระยะติดตามผลการทดลอง จากเหตุผลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีระดับคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 13.75$) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 7$) ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้เน้นกระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ซึ่งเป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับ

พฤติกรรม จากแนวความคิดในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล เอลเลียสและไวท์เลย์ (Eliis & Whiteley, 1979, pp. 66-68) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อผู้ต้องขังหญิงได้ฝึกวิเคราะห์แบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดี (ABCD) ทำให้ผู้ต้องขังหญิงสามารถวิเคราะห์ถึงความคิดที่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน และมีความเข้าใจถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ซึ่งระยะเวลาก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระดับต่ำ โดยผู้วิจัยกำหนดว่า ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สาเหตุเนื่องมาจากผู้ต้องขังหญิงมีระดับคุณค่าแห่งตนต่ำ มีพฤติกรรมการแสดงออกไม่สมเหตุสมผล ในช่วงระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จากสถานการณ์ต่างๆ ที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการฝึกความคิดวิเคราะห์และตั้งคำถามโต้แย้งต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเป็นระบบ ขั้นตอน ก่อนให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผล และส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาสมเหตุสมผลด้วยเช่นกัน โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1-1.30 ชั่วโมง เป็นจำนวน 13 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพฤหัสบดี ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้นอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจรินทร์ อินทวิศาลกุล (2533, หน้า 45-46) ที่ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์สงเคราะห์และฝึกอาชีพสตรีภาคกลาง พบว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมดีขึ้น และมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจารูดี บุญยารมณ (2541, หน้า 69-71) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของผู้รับการสงเคราะห์ในสถานคุ้มครองและพัฒนาอาชีพบ้านเกร็ดตระการ พบว่าผู้รับการสงเคราะห์มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นหลังจากร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวมาพอสรุปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีระดับคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมระยะติดตามผล ($\bar{X} = 14.75$) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 7$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยให้แก่ผู้ต้องขังหญิง ทำให้ผู้ต้องขังหญิงทราบความทุกข์ทั้งหลายของพวกเขาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อผู้วิจัยชี้แนะ ชักจูง หรือกระตุ้นให้ลองคิด ประกอบกับให้ฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง จึงทำให้ผู้ต้องขังหญิงมีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมอื่น ทำให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผลตามมา ส่งผลให้ผู้ต้องขังหญิงมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และทำให้เกิดคุณค่าแห่งตนได้ จากการถามผู้ต้องขังหญิงเกี่ยวกับความทุกข์ใจของพวกเขาและการนำความคิดที่สมเหตุสมผลไปใช้ ผู้ต้องขังหญิงส่วนใหญ่บอกว่าประสบการณ์ที่เคยทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถยังคงมีอยู่ แต่พวกเขาสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้น ไม่รู้สึกทุกข์เหมือนเมื่อก่อน ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า หรือไม่มีความสามารถ ทั้งนี้เพราะได้เคยฝึกคิด จึงทำให้มีความคิดทันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมอื่น คิดอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น และรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ค่อยสนใจกับคำพูดของผู้อื่นมากนัก สรุปโดยรวมก็คือรู้สึกมีความสุข ยังมีคุณค่าแห่งตนอยู่ ดังนั้นถึงแม้เวลาจะผ่านไป 2 สัปดาห์ การเห็นคุณค่าแห่งตนก็ยังคงเพิ่มสูงขึ้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับที่เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) กล่าวว่า ด้วยวิธีการที่ฉับไวและการนำทางของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับบริการที่เฉื่อยมากที่สุด สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับบริการจะสามารถประเมินตนเองและคิดใหม่เพื่อขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปโดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้บริการอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประดิษฐ์ เอกทัศน์ (2527, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ต่อการลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนได้ ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ใส่การเรียนรู้ในชั้นเรียนของนักเรียนได้ ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวพอสรุปได้ว่า ผู้ต้องขังหญิงที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 ผู้ต้องขังหญิงกลุ่มควบคุม มีระดับคุณค่าแห่งตน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เพราะจุดมุ่งหมายของการบำบัดวิธีปกติในกระบวนการของเรือนจำ เป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม เป็นที่ที่เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ว่าบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ กลุ่มสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ แต่ละคนมีความรับผิดชอบ โครงสร้างของการบำบัดที่เอื้ออำนวย และเหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลง จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดในกระบวนการบำบัดจำแนกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับแต่งพฤติกรรม โดยการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ของการบำบัด เพื่อปรับพฤติกรรม
2. การพัฒนาด้านจิตวิทยาและอารมณ์ เพื่อพัฒนาการหยั่งรู้ตนเอง มีความเข้าใจตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง
3. การพัฒนาด้านสติปัญญา ได้แก่ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ด้านการศึกษาทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ มีความรอบรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีความสามารถมากขึ้น
4. การฝึกทักษะด้านวิชาชีพและการทำงาน โดยการจัดให้เข้าฝึกงานด้านต่าง ๆ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ และการเรียนรู้การทำงาน มีทักษะเพื่อสามารถนำไปใช้ต่อในการทำงาน ซึ่งจะช่วยให้ไม่กระทำผิดอีก

ทั้งนี้ โดยกระบวนการของการเรียนรู้ และเกิดการเปลี่ยนแปลงจะเป็น 3 ระดับ ได้แก่ การปรับแต่งพฤติกรรม (ภายนอก) การปรับเปลี่ยนถึงจิตใจ (ภายใน) และการฝึกให้เกิดประสบการณ์

โดยการปรับแต่งพฤติกรรมนั้น จะเกิดอยู่ได้ไม่นาน หากไม่เกิดการหยั่งรู้ถึงจิตใจ เพราะการปรับพฤติกรรมไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงถึงภายใน จึงต้องมีการปรับด้านอารมณ์ และจิตวิทยาด้วย เพื่อให้เกิดขึ้นภายในจิตใจของเขาเอง มีการตระหนักรู้ มีจิตสำนึกด้วยตัวเอง จึงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้ผลยาวนาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถช่วยให้ผู้ต้องขังหญิงที่กำลังจะพ้นโทษ ปรับเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้น เจ้าหน้าที่ราชทัณฑ์จึงควรมีโอกาสได้ศึกษาและฝึกฝนการเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในเรื่องจำอื่น ๆ และสามารถคืนคนดีเข้าสู่สังคม

2. จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการให้คำปรึกษาตามกระบวนการเรือนจำ สามารถปรับเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นควรมีการศึกษาทฤษฎีอื่น ๆ มาให้บำบัดในเรือนจำเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความคิดที่สมเหตุสมผล ให้กับนักเรียนตามสถานที่ศึกษา เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา เพื่อเสริมสร้างความคิดให้สมเหตุสมผลเพิ่มขึ้น

2. ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความคิดที่สมเหตุสมผล ให้กับประชาชนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น แหล่งชุมชนแออัด เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต