

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two – Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง ต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล และเพื่อเปรียบเทียบระดับภูมิคุ้มกันตนภายในกลุ่มของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) โรงเรียนเนินทรายวิทยาคม ปีการศึกษา 2553 คัดเลือกโดยให้ทำแบบวัดภูมิคุ้มกันตนก่อนทำการทดลอง แล้วคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันตนอยู่ในกลุ่มต่ำ และสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 19 คน ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากผู้สมัครใจ มาจำนวน 16 คน และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ วัดระดับภูมิคุ้มกันตน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - Measures Analysis of Variance: One Between - Subjects Variable and One Within - Subjects Variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Method) การศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีภูมิคุ้มกันตน ในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังตารางที่ 6 และภาพที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนใกล้เคียงกัน เนื่องจาก ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคัดเลือกมาจากนักเรียนที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันตนอยู่ในกลุ่มต่ำ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนใกล้เคียงกัน โดยนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ($\bar{X} = 156.63$) และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ($\bar{X} = 156.38$) แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลได้ผลที่แตกต่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง โดยจะเห็นว่าในระยะหลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตน ($\bar{X} = 167.50$) และในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 169.50$) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 156.63$) ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นไปตามโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะได้รับการให้คำปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ธีร์ละ 1 ชั่วโมง จัดขึ้น สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นจำนวน 6 สัปดาห์

ดังที่ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 65) อธิบายว่าขนาดของกลุ่มควรอยู่ประมาณ 6-10 คน และควรจัด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที และเนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมนั้นเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้ฝึกและเรียนรู้ถึงอิทธิพลของความคิดความเชื่อของบุคคลนั้นส่งผลต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรมตามมา หากบุคคลนั้นมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ยอมรับและฝึกการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การหาวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นด้วยการใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแสดงบทบาทสมมติ การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ กับเพื่อนภายในกลุ่ม จนกระทั่งเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผล จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีระดับคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ ประยูรรัตน์ (2551, หน้า 78) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่าเลียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2550 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เข้ารับคำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

30 นาที ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น และเกิดการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ทางการเรียนที่เหมาะสมขึ้นในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผล และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชัยณรงค์ อำฝั่ง (2550, หน้า 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อ ความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2549 ของโรงเรียนบางปะกง “บวรวิทยายน” พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ นวลลักษณ์ บุระะกิติ (2549, หน้า 104) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับดนตรีบำบัดที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็ก และเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น อายุ 14-18 ปี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คนกลุ่มทดลองที่ 1 คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านแนวทฤษฎีทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาด้านทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับดนตรีบำบัด กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับ การให้คำปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนในกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นเมื่อสิ้นสุดการทดลอง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม มีภูมิคุ้มกันตนเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล จึงกล่าวได้ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ดังนั้นเมื่อนักเรียนต้องตกอยู่ใน สภาพการณ์ที่ดังไปในทางเสื่อมจึงสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไปใช้ในการโต้แย้ง หักล้างกับ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และสร้างความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อสภาพการณ์นั้น ๆ ซึ่งจะส่งผล ให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้สามารถที่จะนำพาตนเองให้รอดพ้นจากสิ่งที่จะชักนำไปในทางที่ไม่ดีได้

2. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 ตารางที่ 8 และตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2 และข้อ 3 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่น โดยเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนปลายจะต้องเผชิญปัญหาการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งปัญหาทางการศึกษา ปัญหาครอบครัว ปัญหาการใช้ชีวิตในโรงเรียน ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้หากนักเรียนขาดภูมิคุ้มกันภายในคนที่ดีพอ จะส่งผลให้พวกเขาเหล่านั้นจะไม่สามารถนำพาชีวิตของตนเองก้าวผ่านปัญหาต่าง ๆ ไปได้ แต่นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้มีโอกาสเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง โดยแต่ละครั้งที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติในการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของแต่ละบุคคล โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 ครั้งที่ 4 ครั้งที่ 7 ครั้งที่ 8 ครั้งที่ 9 และครั้งที่ 10 นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มได้รับการฝึกการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เหตุการณ์เสี่ยงของวัยรุ่น เช่น การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การทะเลาะวิวาท การเล่นเกมพนัน ผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกจากการที่มีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และยังได้รับการส่งเสริมให้สร้างความคิดความเชื่อใหม่ที่เหมาะสมผลมาโต้แย้งกับความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล นอกจากนี้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มยังได้รับการเรียนรู้และสร้างความคิดความเชื่อในการมองโลกในแง่ดี การสร้างความคิดที่เหมาะสมผลต่อการขอรับความช่วยเหลือจากผู้ที่ใกล้ชิด ในโปรแกรมการครั้งที่ 5 ครั้งที่ 6 และครั้งที่ 11 ทั้งยังได้รับโอกาสให้กล้าเปิดเผยตนเองกับเพื่อนในกลุ่ม ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรของเพื่อนที่ร่วมกลุ่ม สอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี สวยสอาด (2550, หน้า 91) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความพร้อมในการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร พบว่าตัวแปรลักษณะทางสังคมและลักษณะทางจิตสามารถร่วมทำนายความพร้อมการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ซึ่งมี 6 ตัวแปร 1) การรับรู้ข่าวสารด้านเพศจากสื่อมวลชน 2) เจตคติต่อพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียน 3) อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมทางเพศ 4) การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนจากบิดามารดา 5) ความเชื่ออำนาจภายในตน และ 6) การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล โดยเฉพาะตัวแปรที่ 2 เจตคติพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียน และตัวแปรที่ 5 ความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งเป็นตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความคิดความเชื่อของแต่ละบุคคล หากได้รับการเสริมสร้างให้เป็นความคิดความเชื่อที่เหมาะสมผลแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมออกมา และสอดคล้องกับการศึกษาของ สำนนท์ อนันตานนท์ (2550, หน้า 82) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนเมืองพัทยา 3 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้เกิดการพัฒนาความคิดในด้านความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ให้เกิดความศรัทธาความเชื่อที่สมเหตุสมผลในเรื่องของพฤติกรรมเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ กิรณา วชิโรภาสกรณ์ (2548, หน้า 74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเพิ่มแรงจูงใจภายในด้านการเรียน ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีแรงจูงใจภายในด้านการเรียนเพิ่มมากขึ้น ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับการศึกษา ของ จิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547, หน้า 85) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อพัฒนาจิตในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนบ้านบึง “อุตสาหกรรมนุเคราะห์” จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมมีจิตในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีภูมิคุ้มกันคนมีภูมิคุ้มกันคนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะ ติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ควมณี จงรักย์ (2549, หน้า 223) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นการให้คำปรึกษา ที่ครอบคลุมโดยอาศัยองค์ประกอบทั้งด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนั้นเทคนิค ที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาจึงเปิดกว้างต่อการนำวิธีต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษา ทั้งเทคนิค ทางความคิด เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าว ผู้ร่วมให้คำปรึกษาสามารถที่ฝึกปฏิบัติได้ทั้งขณะที่ร่วมให้คำปรึกษาและฝึกปฏิบัติเป็นการบ้าน ได้ด้วยตนเอง เมื่อต้องพบเจอสถานการณ์ต่าง ๆ และยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์เน้นการคิด อย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถรักษารู ปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ในระยะยาว ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีโอกาส ได้เรียนรู้ และฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล จึงขาดความรู้ ความเข้าใจ ทำให้ไม่สามารถแก้ไขความคิด ที่ไม่สมเหตุสมผลได้ จึงก่อให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามมาอันเป็นเหตุ ให้ภูมิคุ้มกันคนต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมมีภูมิคุ้มกันคนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และข้อ 5 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมได้เรียนรู้ทักษะการเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลด้วยเทคนิคต่าง ๆ ดังที่ ชาร์ฟ (Sharf, 1996) อ้างถึงใน ดาวประกาย มีบุญ, 2552, หน้า 43) กล่าวว่า การปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้นนักจิตวิทยาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคทางปัญญา เทคนิคทางอารมณ์ และเทคนิคทางพฤติกรรม มาช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผลมีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรึกษาด้านแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิดความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลเป็นทุกข์ แต่หากเป็นเพราะความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ หรือตนเองเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี A-B-C ของ Ellis (1962 cite in Dryden, 1996) ที่มองว่าสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (C) แต่อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นเกิดจากระบบความคิดและความเชื่อของบุคคล (B) ที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

จากการสังเกตของผู้ศึกษาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่าในครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษายังไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าตอบคำถาม ยังนั่งติดกับเพื่อนที่มาจากห้องเดียวกัน ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกได้ร่วมการสร้างความขัดข้องในการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น การรักษาความลับ การแสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้สมาชิกได้กล้าเปิดเผยตนเอง และเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน โดยผ่านเทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และผ่านบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง ซึ่งทำให้การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อ ๆ มา สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง นอกจากนี้สมาชิกยังได้ผ่านกระบวนการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและมีขั้นตอนโดยการเรียนรู้ถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่แต่ละคนต้องพบในชีวิตจริง ดังการฝึกการเรียนรู้และโต้แย้งในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ถึงครั้งที่ 11 ที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้เกิดการขาดสติ การปรับเปลี่ยนความคิดในการมองโลกในแง่ร้าย การฝึกเทคนิคการพูดในเชิงบวก การค้นหาความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์เสียของวัยรุ่น เช่น เหตุการณ์ทะเลาะวิวาท การเล่นการพนัน การขับรถเร็ว เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์และความเครียด การสร้างความคิดความเชื่อใหม่ให้สมเหตุสมผล ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์

และพฤติกรรมของบุคคลซึ่งหลังจากผ่านการฝึกแบบ ABCDE แล้ว สมาชิกมีการปรับเปลี่ยน
 ความคิดความเชื่อของตนเองใหม่ และนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นยังได้นำความรู้ไปใช้ฝึกกับเหตุการณ์จริง
 ที่เกิดขึ้นนอกเวลาการให้คำปรึกษา จะเห็นได้จากการให้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5
 และครั้งที่ 9 โดยโปรแกรมครั้งที่ 5 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการมองโลก
 ในแง่ดี โดยผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคการคิดเป็นการบ้านให้สมาชิกได้ฝึกค้นหาความเชื่อ
 ที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และสังเกตอารมณ์ความรู้สึก
 พฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แล้วนำเหตุการณ์ดังกล่าว
 มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งที่ 6 โดยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
 ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ของสมาชิกแต่ละคน และในครั้งที่ 9 เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน
 ด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา (I) สมาชิกจะได้รับการฝึกฝนนอกเวลาการให้คำปรึกษา
 โดยสำรวจความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา การโต้แย้ง
 การสร้างความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และจากการที่สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวและแสดง
 ความคิดเห็นในแบบประเมินการเข้าร่วมคำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 ว่า “ได้นำเอาไปใช้เวลาที่โดนแม่
 ดุหรือบ่น เมื่อก่อนจะโกรธ แต่ตอนนี้ได้รู้จักคิดถึงความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว
 และหาเหตุผลโต้แย้ง...ได้เอาไปใช้เรื่องเพื่อน คือเวลามีปัญหาที่รู้ว่าเราไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก
 หรือการยอมรับจากคนอื่นเสมอไปเพื่อนอาจจะไม่เห็นด้วยกับเราก็ได้และยอมรับความแตกต่าง
 ของเพื่อน...การจัดการกับความเครียดเวลาที่มีปัญหากับแฟน โดยเข้าใจว่าเราไม่จำเป็นต้องได้รับ
 ความรักจากทุกคน...การกล้าที่จะปรึกษากับคุณครู หรือพ่อแม่... จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม
 แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภูมิคุ้มกันตนในนักเรียน
 วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ อัสวิน แสงปาก (2550, หน้า 56)
 ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ
 พฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดนครราชสีมา
 ผลการศึกษาพบว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาจะแน่วพฤติกรรมทางเพศลดลงกว่าก่อน
 เข้าร่วมการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ
 จันทนา แสงสว่าง (2546, หน้า 42) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับระดับความเครียดและประสิทธิภาพ
 ในการทำงานของพยาบาลสถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กระบวนการ
 ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า
 หลังการทดลองพยาบาลที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่า
 ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 ซึ่งการจัดการความเครียดจัดอยู่ในองค์ประกอบหนึ่ง
 ของภูมิคุ้มกันตนด้านความสามารถในการจัดการปัญหา นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษา

ของ ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ (2550, หน้า 89) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน-ขา สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ ดาวประกาย มีบุญ (2552, หน้า 42) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 เชียงใหม่ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นจึงสรุปได้ว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงมีภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

4. นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ดังตารางที่ 12 ทั้งนี้เพราะนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มได้ผ่านการฝึกคิดพิจารณา ในประเด็นที่เกี่ยวกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ผลคือเหตุการณ์ที่ขาดสติ การมองโลกในแง่ร้าย การเกิดเหตุการณ์เสี่ยงและเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตของตนเอง พร้อมทั้งผ่านการฝึกทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ทั้ง 12 ครั้ง ไปปรับใช้กับชีวิตจริง ทำให้นักเรียนมีการพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ จนพัฒนาเกิดเป็นลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล จึงทำให้นักเรียนรักษารูปแบบการคิดไปสู่ระยะติดตามผลได้ ดังคำกล่าวของ บล็อก (Block, 1987, p. 61 อ้างถึงใน นิสารัตน์ มัชยสถ์ถาวร, 2546, หน้า 92) ที่กล่าวว่า แม้เงื่อนไขสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปจากเดิมย่อมทำให้นักเรียนมีความมั่นใจในรูปแบบการคิดของตนเองเพียงพอที่จะรับผิดชอบตนเองได้มากขึ้น โดยไม่ต้องรับการฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหา และสอดคล้องกับการศึกษาของ สุวารี มงคลศิริ (2547, หน้า 84) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าใหม่ “พุทธสวัสดิ์ราษฎร์นุกูล” จังหวัดจันทบุรี จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการศึกษาพบว่าความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนีย์ ตระกูลสุขชัย (2547, หน้า 74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนปัญญพิทยาคาร “สนั่น พิชิตกุล อนุสรณ์” จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่เข้ารับการฝึกโปรแกรมให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชนานาถ วิไลรัตน์ (2551, หน้า 74) ได้ทำการศึกษผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส: กรณีศึกษา นักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและมีความแตกต่างระหว่างภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 5 สัปดาห์ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ริคเคอร์ตและมอลเลอร์ (Rieckert & Moller, 2000) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในการบำบัดรักษาผู้ป่วยที่เคยถูกทารุณกรรมทางเพศเมื่อวัยเด็ก จากกลุ่มทดลองที่เป็นหญิง 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน ให้การทดลอง 10 สัปดาห์ และติดตามผล 8 สัปดาห์ พบว่า ความกดดัน ความโกรธ ความกังวลใจ ความละอายและเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญและไม่มี ความแตกต่างในระยะติดตามผล

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่นักเรียนวัยรุ่นได้รับการเรียนรู้และฝึกทักษะตลอดทั้งโปรแกรม ทำให้นักเรียนสามารถป้องกันการกลับไปมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และยังรักษารูปแบบการคิดที่มีเหตุผลได้อย่างคงทน ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกมีความมุ่งมั่นในการใช้หลัก ABCDE และนำทักษะและสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดไปปรับใช้กับสถานการณ์ที่จะชักจูงให้หลงไปในทางเสื่อม ได้อย่างต่อเนื่องจนเกิดการพัฒนาขึ้นเป็นนิสัยและการคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งผลให้ภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. จากผลการศึกษาพบว่าเมื่อวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของภูมิคุ้มกันตน ดังตารางที่ 5 โดยแยกเป็น องค์ประกอบภายในของภูมิคุ้มกันตน ปรากฏว่า ด้านสติสัมปชัญญะ ด้านการมองโลก

ในแง่ดี และด้านความสามารถในการจัดการปัญหา นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ส่วนด้านความชอบเสียงนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีส่วนช่วยให้ให้นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้น

จากผลการศึกษาผู้วิจัยพบข้อสังเกตของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนลดต่ำลงในระยะหลังการทดลองและคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นในระยะติดตาม จะเห็นว่าระดับภูมิคุ้มกันตนมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงระยะเวลาการทดลองทางโรงเรียนได้มีการจัดกิจกรรมโครงการบูรณาการและกิจกรรมแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียน ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว เนื่องจากกิจกรรมทั้งสองกิจกรรมนั้น นักเรียนต้องได้รับการฝึกทักษะทางวิชาการอย่างเข้มข้นและนักเรียนต้องมีการแข่งขันเพื่อให้ได้รับชัยชนะ ความคาดหวังทั้งของตัวนักเรียนเองและความคาดหวังของสถานศึกษา หากนักเรียนวัยรุ่นมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลต่อสภาวะการณดังกล่าวแล้ว ย่อมส่งผลกระทบ ให้ระดับภูมิคุ้มกันตนลดต่ำลง สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกทักษะจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีระดับภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นแต่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่มีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกทักษะดังกล่าวทำให้คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันตนในระยะหลังการทดลองลดต่ำลง และเมื่อต่อมาหลังจากหมดกิจกรรมโครงการบูรณาการและแข่งขันศิลปหัตถกรรมนักเรียน ซึ่งตรงกับระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นทั้งสองกลุ่มไม่ได้ตกอยู่ในภาวะที่แข่งขัน มีการจัดการเรียนการสอนตามปกติ จึงทำให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับภูมิคุ้มกันตนที่สูงขึ้นในระยะติดตามผล ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหากนักเรียนวัยรุ่นต้องตกอยู่ในสภาวะการณที่เป็นปัญหา แล้วนักเรียนได้มีโอกาสเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ก็จะสามารถทำให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและส่งผลให้ภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากภาวะสังคมในปัจจุบันของคนไทยที่มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตจากวิถีชีวิตคนไทยดั้งเดิมที่ดำเนินชีวิตตามหลักธรรม เปลี่ยนเป็นวิถีชีวิตแบบทุนนิยมทำให้วัยรุ่นไทย

ที่ยังไม่มีวุฒิภาวะที่เพียงพอคุณค่าชีวิตของตนเองฝากไว้กับความสำเร็จหรือการยอมรับจากผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหลายประการทั้งด้านการบริโภคสินค้า การหลงใหลของกระแสวัฒนธรรมต่างชาติ การมั่วสุมอบายมุขนานัปการ การขาดทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตของตน การขาดหลักคิดอย่างสมเหตุสมผล ในการดำเนินชีวิต ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้นั้นเป็นผลมาจากเขาเหล่านั้นขาดภูมิคุ้มกันตนที่ดีในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความอ่อนไหวในการที่จะถูกชักจูงให้เกิดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนทำให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา ดังนั้นสถาบันครอบครัวและสถานบันการศึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดกับตัววัยรุ่นมากที่สุด ควรที่จะสนับสนุนให้มีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนในตัววัยรุ่นเหล่านี้ โดยผู้วิจัยนำเสนอแนวทาง ดังต่อไปนี้

1. สถาบันการศึกษาควรมีการจัดฝึกอบรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียน นักศึกษาอย่างเป็นระยะ เพื่อเป็นการเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับนักเรียนนักศึกษา โดยอาจนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ตามวัตถุประสงค์หรืออาจนำหลักการไปสอดแทรกให้เข้ากับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งนี้ผู้ที่ให้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้นั้น ต้องมีความรู้และผ่านการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา
2. ควรมีการปลูกฝังให้นักเรียนนักศึกษาให้มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล โดยการสอดแทรกลงในหลักสูตรของแต่ละสถานบันการศึกษา ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนนักศึกษามากกว่าแนวทางการแก้ปัญหาและ เป็นการปรับเปลี่ยนรูปแบบการจัดการเรียนการสอนแบบท่องจำเป็นการใช้การคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น
3. ควรเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการสร้างภูมิคุ้มกันตนให้กับครูและครอบครัวพร้อมทั้ง การเสริมสร้างการคิดอย่างมีเหตุผลให้กับบุคคลกลุ่มนี้เพราะบุคคลเหล่านี้เป็นผู้ที่สำคัญและใกล้ชิดกับเด็กและเยาวชนมากที่สุด หากครอบครัวและครูมีระดับภูมิคุ้มกันตนที่สูงจะสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนและความคิดที่สมเหตุสมผลให้กับเด็กต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาในลักษณะขยายผลไปสู่กลุ่มเยาวชนอื่น ๆ ทั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันตนสูงขึ้นอย่างชัดเจน
2. ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ประสิทธิผลสูงขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่มุ่งพัฒนาองค์ประกอบภายในแต่ละด้านของภูมิคุ้มกันตน