

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (two – factor experiment with repeated measures on one factor) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่พักอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครสวรรค์ มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน ทำการสุ่มผู้รับการวิจัยด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสำรวจคุณค่าแห่งตน แบบสำรวจภาวะซึมเศร้า และ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นรายกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที และได้ประเมินผลคุณค่าแห่งตน 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated-measure analysis of variance : one between – subjects variable and one with – subject variable)

โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง
6. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

7. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

8. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

9. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
8. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
9. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนจำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุม โดยแบ่งระยะเวลาของการทดลองออกเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่าเยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลและคะแนนเฉลี่ยเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการทดลองยังพบอีกว่าเยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน มีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าลดลงในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลและคะแนนเฉลี่ยลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เพราะหลังการทดลองผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รับการส่งเสริมให้ใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการรู้จักและยอมรับตนเองตนเองทั้งข้อดีและข้อเสีย รู้จัก เข้าใจ และให้อภัยผู้อื่น ฝึกให้รู้จักคิดในเชิงบวก ฝึกตนเองที่ให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ครอบครัว และครูจากการฝึกให้เยาวชนคิดอย่างมีระบบส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าแห่งตนขึ้น และสามารถใช้กระบวนการคิดเพื่อเพิ่มคุณค่าแห่งตนและลดภาวะซึมเศร้าได้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถเลือก และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา รวมถึงสามารถรับผิชอบผลที่เกิดขึ้น จากการเลือกและตัดสินใจนั้นได้ ส่วนเยาวชนหญิงที่กระทำผิด กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนจึงขาดโอกาสฝึกฝนกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ ไม่มีแนวทางเลือกและตัดสินใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังเช่น กลุ่มทดลอง ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 5 ภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เพราะคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ (Neal, 1981, p. 598) และเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมและ

สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตดั่งนั้น กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนซึ่งเปรียบเหมือนได้รับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลง ในด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมทำให้คะแนนภายหลังได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนเปลี่ยนแปลงในทางที่สูงขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม จึงอาจสรุปได้ว่า ประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงคุณค่าแห่งตน คือเมื่อเยาวชนได้เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนนั้นทำให้เยาวชนได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเองดีขึ้น เกิดความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้สำเร็จ ทำให้เขาเกิดการมองโลกมองโลกในแง่ดี คิดถึงสิ่งที่ดีงามที่ตนเองประทับใจ ทำให้ตนเองเกิดความสุข กล้าแสดงออก มีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของตนเอง สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รู้จักเสียสละและทำประโยชน์ให้กับสังคม ทำให้เกิดความภูมิใจส่งผลให้เกิดคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนนี้ ยังทำให้เยาวชนรู้จักปรับตัว รู้จักการให้อภัย ทำให้เขาได้รับการยอมรับจากสังคม มีความรักความผูกพันกับครอบครัว มีเป้าหมายในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้คุณค่าแห่งตนของเยาวชนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนเหมือนกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับจาคอบสัน (Jacobson et al., 1984, pp. 489-507) พบว่าคุณค่าแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้แม้ว่าประสบการณ์ที่ได้รับชัยชนะหรือประสบการณ์การสูญเสียในอดีต จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในปัจจุบันก็ตาม บุคคลก็จะไม่ยอมให้เกิดความผิดพลาดเหมือนเช่นอดีตอีก หากแต่สามารถทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตนพัฒนาขึ้นได้โดยการสู้กับสถานการณ์นั้นถ้าบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้ การเห็นคุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้นซึ่งสนับสนุนคำกล่าวของ แบรดชอว์ (Bradshaw, 1981) ที่ว่าคุณค่าแห่งตนสามารถที่จะพัฒนาให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้นได้ในบุคคลโดยสมบูรณ์ (fully functioning person) ทำให้คะแนนคุณค่าแห่งตนของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัสตรลรี เอี่ยมประชา (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วจึงทำให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 5 ภาพที่ 4 ซึ่งเป็นไปตาม

สมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล เนื่องจากความคงทนของผลที่เกิดจากการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพ ซึ่งเดิมเยาวชนหญิงที่กระทำผิดเป็นผู้ที่มองตนเองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มีความสามารถ ไม่มีค่า ทำให้มองตนเองต่ำและไม่มีความสุข แต่หลังจากได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนทำให้เยาวชนเกิดการรู้จัก เข้าใจ และสามารถพัฒนาตนเอง ยอมรับในความคิดและการกระทำของตนเองได้ จากการใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ดีขึ้น ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยการสำรวจตนเอง และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกการรู้จักและเข้าใจตนเองจึงไม่สามารถยอมรับความคิดและการกระทำของตนเองได้ ไม่มีประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองจึงไม่สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ และการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีขึ้นเปรียบได้กับพลังบวกที่มีอยู่ในตัวเองถ้าเราสามารถนำพลังบวกที่มีอยู่ไปใช้และพบกับความสำเร็จทำให้เกิดคุณค่าแห่งตน ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, pp. 123-125) ได้กล่าวว่า การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคลจะมีผลต่อคุณค่าแห่งตน บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป และถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้บุคคลจะเกิดคุณค่าแห่งตน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงทอง อินใจ (2544, หน้า 89) ที่นำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสโดยใช้เทคนิคสัญญาณพลังบวกของครุฑเพิ่มคุณค่าแห่งตนให้แก่นิสิตพยาบาล นิสิตได้นำพลังบวกไปใช้จริงและพบกับความสำเร็จจึงมีความมั่นคงถาวรทำให้ระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนไม่ลดลงและสูงกว่าในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนคุณค่าแห่งตนไม่เปลี่ยนแปลง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองใกล้เคียงกัน ส่วนระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองจะประสบความสำเร็จ ตรงกับ อารีพันธ์มณี (2544, หน้า 16) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่ามีคุณค่าก็พร้อมที่จะเพิ่มคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา มหัทธานันท์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วจึงทำให้กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มเยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นอย่างมีรูปแบบและกระบวนการซึ่งครอบคลุมแนวคิดของคูเปอร์สมิธ เหตุผลที่ทำให้คะแนนเฉลี่ยคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นประกอบด้วยสมาชิกที่อยู่ในกลุ่มหลังจากทำกิจกรรมแล้วจะอภิปรายร่วมกันทำให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกจากเพื่อนสมาชิก ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร่วมกัน (universality) โดยปกติสมาชิกคิดว่าปัญหาของตนเป็นปัญหาที่ร้ายแรงที่สุด แต่เมื่ออภิปรายหลังกิจกรรมสมาชิกได้รับฟังปัญหาของเพื่อนสมาชิกด้วยกัน สมาชิกก็จะเกิดกำลังใจในการเผชิญปัญหาซึ่งจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนได้ (Yalom, 1985, p. 700) ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยพัฒนาคุณค่าแห่งตนได้จากการให้กำลังใจ ส่งเสริมสนับสนุนและให้แรงเสริม รับรู้ความรู้สึกของสมาชิกอย่างจริงใจ สามารถส่งเสริมคุณค่าแห่งตนได้ตลอดจน ลักษณะกิจกรรมที่ใช้ในการประกอบโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน ในแต่ละด้านจะต้องอยู่บนพื้นฐานการตัดสินใจความสำเร็จ 4 ประการคือ ความสำคัญ ความสามารถ คุณค่าดี พลังอำนาจ ซึ่งกิจกรรมในโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านสังคมและเพื่อน ด้านครอบครัว และด้านโรงเรียน ในแต่ละด้านจะมีกิจกรรมซึ่งเน้นให้สมาชิกได้มีอิสระในความคิด การกล้าแสดงออก และการแสดงอารมณ์ โดยสมาชิกภายในกลุ่มจะช่วยทำให้เกิดบรรยากาศในการเรียนรู้ ด้วยตนเองและเอกลักษณ์ของตน ซึ่งบรรยากาศที่เอื้ออำนวยเช่นนี้ทำให้สมาชิกสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ การฝึกกิจกรรมจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีประสบการณ์ที่ได้สัมผัสตนเองและผู้อื่นอย่างชัดเจนใกล้ชิด สอดคล้องกับ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความสำนึกในคุณค่าของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความสำนึกในคุณค่าของตนเองของเยาวชนของกลุ่มทดลองในระยะหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนระยะการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่สมาชิกได้ฝึกกิจกรรมครบ 10 ครั้ง ในโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนแล้วจะทำให้บุคคลได้รู้จักกับตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลได้เกี่ยว

ชื่อกับผู้อื่นได้อย่างเปิดเผยมากที่สุด และช่วยให้ตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นในโลกได้อย่างดี (ทองเวียน อมรัชกุล, 2521, หน้า 36 อ้างถึงใน สุภิญญา พิระวรรณกุล, 2541)

จากเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วจึงทำให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นการฝึกอย่างที่มีระบบ ทำให้เยาวชนซึ่งแต่เดิมมองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ มองว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองต่ำและไม่มีความสุขหลังจากได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนทำให้เยาวชนได้มองเหตุการณ์นั้น ๆ ใหม่ ได้รู้จักคิดในหลายแง่หลายมุม รู้จักแยกแยะความคิดที่มีเหตุผล และสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างมีเหตุ ซึ่งทำให้เยาวชนมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนตามความเป็นจริง ส่งผลให้เยาวชนมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ จากการถามเยาวชนเกี่ยวกับความทุกข์ใจของพวกเขา และการนำผลที่ได้รับจากการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนไปใช้ ส่วนใหญ่บอกว่าประสบการณ์ที่เคยทำให้ตนเองทุกข์ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถยังคงอยู่ แต่พวกเขาสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดีขึ้นไม่รู้สึกเป็นทุกข์เหมือนเมื่อก่อน ไม่รู้สึกที่ตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า หรือไม่มีความสามารถ ทั้งนี้เพราะได้เคยฝึกคิดจึงทำให้มีความคิดต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ในแง่มุมอื่น คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้นและรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ค่อยสนใจกับคำพูดคนอื่นมากนัก สรุปโดยรวมก็คือ รู้สึกมีความสุขยังมีความภาคภูมิใจในตนเองอยู่ ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปเยาวชนก็ยังคงมีความภาคภูมิใจในตนเองเช่นเดิม ตรงกับคำกล่าวที่ว่า การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งซึ่งเน้นการเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ จะได้รับการเรียนรู้แต่ไม่ก่อตัว จนกระทั่งได้รับแรงเสริมจากการนำไปปฏิบัติจริง (Feldman, 1996, p. 215 อ้างถึงใน จุฑามาศ แหนจอ, 2544, หน้า 103) และยังสอดคล้องกับ อารี พันธุ์มณี (2544, หน้า 16) บุคคลที่รู้สึกว่ามีคุณค่าก็พร้อมที่จะเพิ่มคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น และจากการศึกษาวิธีการที่จะเพิ่มคุณค่าในตนเองมีหลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ วิธีการใช้กิจกรรมบำบัด กลุ่มบำบัด หนังสือบำบัด และวิธีการให้คำปรึกษา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจากงานวิจัยของ เอกราช แก้วเขียว (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะติดตามผลกับ

ระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับ สมเด็ย เกตุอินทร์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอเวียงฝาง จังหวัดเชียงใหม่ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วจึงทำให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีคุณค่าแห่งตนในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

6. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 14 ภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากผลของการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้มีการมองโลกในแง่ดี มีความคิดสร้างสรรค์และการกล้าแสดงออก มีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันของตน เกิดความพึงพอใจที่สามารถเป็นที่รักและมีความสำคัญต่อคนรอบข้าง การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นในสังคม การได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่รวมถึงความพึงพอใจในบรรยากาศในครอบครัว เป็นที่ภาคภูมิใจและสามารถปฏิบัติตนได้ตามความปรารถนาของพ่อแม่ มีความสำเร็จและพึงพอใจในผลการเรียนการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและครู ดังนั้นถ้าเราพัฒนาให้เขาสามารถรู้จักตนเอง และสามารถนำพลังด้านบวกมาใช้ได้ เขาก็จะสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ เมื่อสามารถพัฒนาตนเองได้ก็จะสามารถพัฒนาตนเองขึ้นเรื่อย ๆ ได้ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2544, หน้า 40) ซึ่งสอดคล้องกับโรเจอร์ (Roger, 1961, p. 189) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ และผลของคุณค่าแห่งตนสามารถทำจิตใจให้สงบและปฏิบัติตนอยู่ในสังคมได้อย่างสง่างาม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทำให้เขาไม่คิดหมกมุ่นแต่ในเรื่องเก่า ๆ ซึ่งทำให้ชีวิตไม่สมหวังส่งผลให้ความซึมเศร้าลดลงซึ่งไม่สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ สุภาเพ็ญ ฤชพลายุคต์ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความคาดหวังในชีวิต และภาวะซึมเศร้า ของเด็กที่ถูกทารุณกรรม พบว่า กิจกรรมบำบัดที่จัดขึ้นสามารถเพิ่มระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่มีการเพิ่มของระดับความคาดหวังในชีวิต และลดภาวะซึมเศร้าได้อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วจึงทำให้กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

7. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 14 ภาพที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล เนื่องจากผลการเรียนรู้โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีความคงทนทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เกิดความมั่นใจภาคภูมิใจและอยากทำทุกอย่างให้สมกับคุณค่าของตนดังที่ อารี พันธุ์ณี (2544, หน้า 16) กล่าวว่า บุคคลที่รู้สึกว่ามีคุณค่า ก็พร้อมที่จะเพิ่มคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น เมื่อเยาวชนพร้อมที่จะพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองให้สูงขึ้นจะส่งผลทำให้มีภาวะซึมเศร้าต่ำลง บุคคลนั้นก็จะดำเนินชีวิตอย่างผาสุก และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นว่าเมื่อเยาวชนได้มีการพัฒนาคุณค่าแห่งตนให้เพิ่มขึ้น แม้ว่าจะทิ้งเวลาไว้ระยะหนึ่งประสบการณ์ก็ยังคงอยู่ และพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเขาเหล่านั้นภูมิใจในตนเอง จะสามารถอยู่ในสังคมอย่างผาสุก ความซึมเศร้าก็ลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกศรี จาตเงิน (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียว และพบว่าภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดต่ำลงมากกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมด จึงทำให้เยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนก็มีคะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าลดลง จากระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในช่วงทำการทดลองสถานพินิจและคุ้มครองของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์มีการจัดกิจกรรมวอล์ค แรลลี่ (walk rally) กิจกรรมวันแม่ซึ่งกลุ่มควบคุมมิได้รับทำให้เยาวชนมีความสุขสนุกสนานทำให้คลายความเหงา ท้อแท้ลงได้ จึงส่งผลให้คะแนนซึมเศร้าลดลง

8. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง

17 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 8 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจาก ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองได้รับการฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนทำให้เยาวชนได้รับประสบการณ์ที่ส่งผลให้คุณค่าของตนเพิ่มขึ้น ทำให้ชีวิตมีความหวัง มีการมองโลกในแง่ดี ไม่คิดมาก สามารถช่วยเหลือตนเองได้จึงไม่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า เมื่อเยาวชนเกิดการเรียนรู้แล้วว่าหลังจากฝึกโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนแล้วมีความสุขจึงทำให้คะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ สุพาณิชย์ เสมสุขกรี (2541, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลต่อความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง และภาวะซึมเศร้าของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลหลังได้รับคำปรึกษา จะมีคุณค่าในตัวเองสูงและมีภาวะอารมณ์เศร้าต่ำกว่า ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังที่กล่าวมาทั้งหมด เยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

และเป็นที่น่าสังเกตว่าในระยะหลังการทดลองมีสมาชิกกลุ่มตอบคะแนนภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 0 จำนวน 2 คนซึ่งจากความเป็นจริงในเชิงทฤษฎีจะไม่เกิดขึ้น แต่จากการสังเกตในขณะทำงานแบบสำรวจภาวะซึมเศร้าเยาวชนกลุ่มทดลองตั้งใจในการทำแบบทดสอบจริงทุกคน ซึ่งอาจแสดงว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีประสิทธิภาพจริง

9. เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 19 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจาก ผลของการเรียนรู้ของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีความคงทน เมื่อบุคคลได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนจะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เมื่อเยาวชนได้ฝึกกิจกรรมแล้วทำให้เขาารู้สึกมีเพื่อน ชีวิตมีความหมาย รู้จักวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งได้มาจากข้อคิดของโปรแกรม ทำให้เกิดความเชื่อมั่นมากขึ้น ทำให้รู้สึกว่าเขามีศักดิ์ศรี ทำให้เกิดความพอใจและแรงจูงใจที่ทำให้เขาเรียนรู้ที่จะฝึกความคิดและความรู้สึกในทางบวกอยู่เสมอแม้เวลาจะล่วงเลยมาระยะหนึ่งผลของประสบการณ์ก็ยังคงทนอยู่ จึงส่งผลให้ระยะติดตามผลคะแนนภาวะซึมเศร้าลดลง โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน ทำให้ทราบวิธีการค้นหาและเพิ่มความสุขด้วยตนเองจึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลองสูงกว่าระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับ แองโกลด์ (Angold, 1988, pp. 152, 601-607) ที่กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้าเป็นรายละเอียดของความไม่มีความสุข ความเศร้าหรือความเจ็บป่วยทางจิตใจ และจาก

การศึกษาวิธีลดภาวะซึมเศร้ามีหลายวิธีได้แก่ วิธีการใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง และการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พงนิ รอดจินดา (2541, บทคัดย่อ) ซึ่งศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความวิตกกังวลและภาวะความซึมเศร้าในผู้ป่วยผ่าตัดมะเร็งเต้านม โดยใช้วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบประทับประคองตามแนวคิดทฤษฎีภาวะนิยม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนได้รับการปรึกษา และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญสถิติในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของทั้ง 2 กลุ่มลดลง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าว เยาวชนที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมีภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลอง

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้วิจัย คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลองแต่ยังสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก สภาพอารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและในช่วงที่ทำการประเมินผลนั้น เนื่องจากในระยะประเมินผลมีสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มกระทำผิดกฎระเบียบ จึงถูกทำโทษ ส่งผลทำให้คะแนนสำรวจภาวะซึมเศร้าของเยาวชนคนที่ 2 สูงขึ้น จากตาราง 4 ส่งผลทำให้คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถเพิ่มคุณค่าแห่งตนในเยาวชนที่กระทำผิดได้ดีและมีความคงทน ดังนั้น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทางด้านจิตใจของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สามารถนำโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมาประยุกต์ใช้ในการดูแลทางด้านจิตใจแก่เยาวชนที่กระทำผิดทุกสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและทุกช่วงอายุ

2. จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถลดภาวะซึมเศร้าในเยาวชนที่กระทำผิดได้ดีและมีความคงทน ดังนั้น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลทางด้านจิตใจของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สามารถนำโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนมาประยุกต์ใช้ในการดูแลทางด้านจิตใจแก่เยาวชนที่กระทำผิดทุกสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและทุกช่วงอายุ

3. ข้อค้นพบที่สำคัญของการวิจัยในครั้งนี้ การใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนผู้ที่ให้นำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรมีความรู้เกี่ยวกับหลักของจิตวิทยา และต้องมีความรู้ที่ดีด้านการผูกมิตร การสร้างสัมพันธภาพ และรู้จักการเสริมแรงที่ดี โปรแกรมนี้จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาคุณค่าแห่งตนต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตน กลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนโรงเรียนศึกษาพิเศษ นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา กลุ่มผู้พิการ กลุ่มเยาวชนที่ถูกทอดทิ้ง กลุ่มเยาวชนที่ติดสารเสพติด กลุ่มเยาวชนที่ติดเชื้อเอดส์ และควรศึกษาควบคู่กับงานวิจัยคุณภาพ เพื่อให้งานวิจัยอ้างอิงถึงประชากรในกลุ่มต่าง ๆ