

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ 3 กลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล (Randomized Control Group Pre-test Post-test Design) ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อความรู้สึกล้มปด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ประชากรเป็นเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ที่มีอายุอยู่ในช่วง 9-12 ปี และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ รวมทั้งต้องมีคะแนนความรู้สึกล้มปด้อยในตนเองสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ซึ่งมีจำนวน 26 คน สอบถามความสมัครใจเข้าร่วมในการทดลองได้ จำนวน 23 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยวิธีการจับสลากได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน และสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลากอีกครั้ง เพื่อจัดเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองมี 3 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามความรู้สึกล้มปด้อยในตนเอง โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาด้านทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลองกับกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้จัดให้เข้าร่วมโปรแกรมใดๆ ให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยเพียงแค่สร้างสัมพันธภาพ เด็กก่อนวัยรุ่นทั้ง 3 กลุ่ม จะได้รับการประเมินความรู้สึกล้มปด้อยในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นผู้วิจัยจึงนำคะแนนความรู้สึกล้มปด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นทั้ง 3 กลุ่ม ทั้ง 3 ระยะ มาทำการวิเคราะห์ โดยมีสมมติฐานดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. เด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานได้ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ดังนี้

จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่าในระยะก่อนการทดลอง (เทียบกับตารางที่ 5) ทั้งกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีปมด้อยในตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือระยะหลังการทดลอง (เทียบกับตารางที่ 6) ทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีปมด้อยในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในระยะติดตามผล (เทียบกับตารางที่ 8) ทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีปมด้อยในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ลักษณะเช่นนี้ถือว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลอง คือทั้ง 3 ระยะ มีรูปแบบของคะแนนเฉลี่ยไม่เป็นไปในรูปแบบเดียวกัน และระยะห่างของจุดทั้ง 3 (ซึ่งแทน method หรือวิธีการทั้ง 3 วิธี) ทั้ง 3 ระยะก็ไม่เท่ากัน คือหมายถึง วิธีการทดลองวิธีหนึ่งให้ผลสูงกว่าอีกวิธีหนึ่งในระยะหนึ่งมากกว่าอีกระยะหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทวีสิน ทอนเกาะ (2541, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบที่มี ต่อ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2540 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์จังหวัดนครราชสีมา การคัดกลุ่มตัวอย่างใช้แบบสอบถามปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวงศ์จันทร์ ธนาวิชิตฤกษ์ (2543, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์กับเทคนิคแม่แบบ ที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม การติดเชื่อเอช ไอ วี ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรสาคร การคัดกลุ่มตัวอย่างใช้แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงการติดเชื่อเอช ไอ วี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง กลุ่มทดลองที่ 1 จัดให้ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กลุ่มที่ 2 จัดให้ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 4 คน โดย 2 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมกลุ่มละ 9 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จะเห็นว่า ทั้งกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กลุ่มโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีปมด้อยในตนเองในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีปมด้อยในตนเองแตกต่างกัน จึงสรุปได้ว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

2. ผลการวิจัยพบว่า ในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน แต่ระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพที่ 5 และตารางที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า เด็กก่อน

วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน จะเห็นได้ว่า ถ้าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 7 ทั้งนี้เพราะกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคล ทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลได้ โดยเริ่มแรกผู้วิจัยพยายามชี้แนะ ชักจูงให้เด็กก่อนวัยรุ่นยอมรับและตระหนักถึงข้อเสียของการมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง และให้เด็กก่อนวัยรุ่นทราบว่าความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองมีส่วนสัมพันธ์กับความคิดของตนเองที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยชี้ให้เด็กก่อนวัยรุ่นเห็นว่าเขาสามารถควบคุมความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนได้ด้วยตนเอง และอธิบายให้เด็กก่อนวัยรุ่นเข้าใจว่าสาเหตุของการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เสียใจมาก ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือก้าวร้าว นั้น เป็นเพราะการมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ถ้าคิดเหตุการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผล จะทำให้มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูง และทำให้ไม่มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แอดเลอร์ (Adler, 1973, Online. <http://www.bsmi.org.L>) กล่าวไว้ว่าความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองอาจทำให้เกิดมีอาการทางกายด้วย เช่น พุดคิดอ้าง ตกใจกลัว ร้องไห้ หายใจสั้น ๆ มีอาการทางกระเพาะอาหารและลำไส้ ปัสสาวะบ่อย ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และคนที่ทุกข์ทรมานจากความรู้สึกมีปมด้อยมากจะมีอัตราการฆ่าตัวตายสูง อีกทั้งการที่เด็กมีความรู้สึกขาดความรักความอบอุ่น รู้สึกด้อยกว่าหรือไม่เท่าเทียมกับคนอื่น ความรู้สึกเหล่านี้จะสะสมจนเป็นปมด้อยและส่งผลในระยะยาวต่อลักษณะของอารมณ์ การแสดงออกทางพฤติกรรม และมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมได้ ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาแก่เด็กก่อนวัยรุ่นเกี่ยวกับวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตัวเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis) จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เด็กก่อนวัยรุ่นได้บอกประสบการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความไม่สบายใจและความทุกข์ ถ้าความคิดที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจและความทุกข์นั้นตรงกับลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสข้อใด ผู้วิจัยก็จะโยงเข้าสู่ความคิดข้อนั้น และใช้กระบวนการให้คำปรึกษาโดยผู้วิจัยคอยชี้แนะ ชักจูง และกระตุ้นให้เด็กก่อนวัยรุ่นร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น ทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นที่มีความคิดไม่มีเหตุผลรับรู้เหตุการณ์นั้นในแนวความคิดใหม่ ซึ่งเป็นความคิดที่มีเหตุผล นอกจากนี้ยังให้เด็กก่อนวัยรุ่นที่มีความคิดไม่มีเหตุผลได้ทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self-Help Form) และการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายผู้วิจัยยังสรุปให้

เด็กก่อนวัยรุ่นเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลทั้ง 11 ข้อ ของเอลลิส จากการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่กล่าวมา ทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นทราบว่า ความคิดของตนเองที่มองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถ เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลจนทำให้ตนเองคิดและรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีปมด้อยและไม่มีความสุข หลังจากได้รับคำปรึกษาทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นได้มองเหตุการณ์นั้น ๆ ใหม่ ได้รู้จักคิดในหลายแง่มุม รู้จักแยกแยะความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และนำไปสู่การมีความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นได้มองเห็นรับรู้ตนเอง คุณสมบัติ คุณค่าของตนเองและความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งส่งผลให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง สอดคล้องกับงานวิจัย เมคกิบบิน (Mekibbin, 1989, p.1 89) ศึกษาผลการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การทดลองมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การกำหนดงานให้ทำ รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด และได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิต การวางตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น อีกทั้งยังมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา มหัทธนนันท์ (2542, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ตามกระบวนการในแต่ละครั้งที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นได้สำรวจตนเอง เห็นความสามารถ เห็นประโยชน์ และคุณค่าของตนเองและของผู้อื่น หลังจากทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองเด็กก่อนวัยรุ่นก็จะเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ จึงพบว่าเด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายไว้ อันมีส่วนช่วยให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนริสา จิตรสมนึก (2540, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ

เยาวชนกระทำผิดกฎหมายในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดขอนแก่น กลุ่มทดลองได้รับการศึกษา เจริญจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมอยู่ในสภาพแวดล้อมปกติ ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาเจริญจิตวิทยาแบบกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสูงกว่าก่อนเข้ารับการการศึกษาเจริญจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ไม่ได้ได้รับประสบการณ์ในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลและไม่ได้ได้รับประสบการณ์ในการสำรวจตนเอง สำรวจผู้อื่น การปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ไม่ได้ได้รับประสบการณ์ที่ทำให้รู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีประโยชน์ มีคุณค่า ซึ่งไม่เหมือนกับเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเด่นดวง วราเวทย์ (2530, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองด้านส่วนรวมและในแต่ละด้าน คือ วิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านส่วนรวมและในแต่ละด้านแตกต่างจากนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอัปสรศิริ เอี่ยมประชา (2542, บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในชั้นเรียนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในการศึกษาครั้งนี้เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมจึงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าเด็กกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม หรือมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมไม่ลดลง

และจากผลการวิจัยยังพบว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ดังตารางที่ 7 และตารางที่ 8 ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง อีกทั้งเด็กก่อนวัยรุ่นทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ได้รับโปรแกรมการทดลองนั้น มีระยะเวลาเท่ากันและมีการเว้นระยะในการติดตามผล

เท่า ๆ กัน แต่ถ้าหากดูจากคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองที่ลดต่ำลง ดังตารางที่ 2 จะเห็นว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นวิธีที่ให้ผลดีกว่า ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นจะได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีความรู้สึกลึกซึ้งภายในตนเองจากการได้รับโปรแกรม และจากการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มนี้มีความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองลดลง และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะมีความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองลดลงได้ก็ต่อเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงความคิดไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นวิธีที่ยากกว่าการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และต้องใช้การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลและปฏิบัติร่วมด้วยจึงจะเห็นผลชัดเจน แต่ทั้งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองก็ให้ผลในการลดความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองลดลงได้ทั้ง 2 วิธี

สรุปได้ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเด็กก่อนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองลดลงมากกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

3. ผลการวิจัยพบว่า ในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน แต่ระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างกัน จะเห็นว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกลดลงมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 7 ทั้งนี้เพราะเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เคยได้รับการเรียนรู้และการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอนการฝึกคิดแบบเอบีซี (ABC) ของเอลลิส (Ellis) อย่างต่อเนื่องจนเกิดทักษะการคิดที่มีเหตุผลอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนจึงทำให้มีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตมากขึ้น เป็นคนคิดมีเหตุผลมากขึ้น และสามารถพัฒนาจนเป็นลักษณะนิสัยทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นสามารถรักษารูปแบบการคิดที่มีเหตุผลไปสู่ระยะติดตามผลได้โดยไม่ต้องฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหาดังคำกล่าวของแพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเน้นการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ใน

ระยะยาว อีกทั้งเมื่อเวลาผ่านไปในระยะติดตามผลเด็กก่อนวัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้จากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล มีการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผลให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ และได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลไปปฏิบัติด้วยตนเอง ความรู้สึกที่ดีในการมองเห็นคุณค่าในตนเองในด้านบวกและรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลจึงยังคงอยู่ และส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง

และเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง เคยได้รับการเข้าร่วมการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ได้รับการไว้วางใจ มีการยอมรับฟังความคิดเห็นและเข้าใจซึ่งกันและกัน อันส่งผลดีต่อทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างต่อเนื่องของเด็กเองที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองจนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มองตนเองในด้านบวกและมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น แม้เวลาผ่านไป 3 สัปดาห์หลังการทดลอง เด็กก่อนวัยรุ่นก็ยังคงมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ ส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชราพร สนิทภักดิ์ (2545, บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 12 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับวิธีปกติ พบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุม ไม่เคยได้รับประสบการณ์ในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล และไม่ได้รับประสบการณ์ใด ๆ ในการสำรวจตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญในการเห็นความสามารถของตนเอง การปรับตัวเข้าหาผู้อื่น ไม่ได้รับประสบการณ์ที่ทำให้รู้ว่าตนเองมีศักยภาพตามถนัด มีคุณค่าและสร้างสามารถสร้างสรรค์ทางด้านความคิดและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ ซึ่งไม่เหมือนกับการได้รับโปรแกรมกลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมนี้จึงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าเด็กกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทำให้มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองไม่ลดลงหรือไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา มัทธมนานันท์ (2542, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จึงสรุปได้ว่าเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและเด็กก่อนวัยร่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีปมด้อยในตนเองในระดับลดลงมากกว่าเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มควบคุม

4. ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่าเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง จะเห็นว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยร่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 11 ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยร่นมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง จากการสอบถามหลังจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมของเด็กก่อนวัยร่น ประโยชน์ที่เด็กก่อนวัยร่นได้รับคือ “ได้ใช้ความคิด ได้เป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่มีเหตุผลได้ เรียนรู้ได้” “มีความรู้เกี่ยวกับการคิดมากขึ้น” “รู้สึกดีขึ้น ได้รับความรู้ รู้จักเหตุผลอื่น ๆ คิดอะไรมีเหตุผลมากกว่าเดิม มองคนอื่นในแง่ดีขึ้น” “ได้รู้จักการแก้ปัญหาและจัดการกับความเครียดที่ไม่มีเหตุผล” “ได้รู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ของคนทั่วไปและเด็กคนอื่นที่ต้องระหกระเห่ร่อน ไม่มีที่หลบนอนและลำบากกว่าตนเอง” “มีความคิดเป็นของตนเองและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น” และ “ไม่คิดว่าตนเองมีน้อยหรือด้อยกว่าคนอื่น ๆ ทำให้เด็กก่อนวัยร่นมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง เพราะการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีขั้นตอนในการที่จะทำให้เด็กได้พิจารณาความคิดที่มีเหตุผล อารมณ์ที่สมเหตุสมผล และพฤติกรรมที่เหมาะสมของตนเองอย่างรอบคอบ ทำให้เด็กเข้าใจความคิด อารมณ์ของตนเองมากขึ้น อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกที่คิดว่าตนเองมีปมด้อยนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เมื่อเด็กเข้าใจและคิดอย่างมีเหตุผลได้ก็จะเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่ผ่านมาที่คิดว่าตนเองมีปมด้อยในขณะนั้น ๆ ได้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเป็นการปรับตัวปรับพฤติกรรมของตนเองและส่งผลให้มีความคิดอย่างมีเหตุผลต่อสถานการณ์ อื่น ๆ ในชีวิตได้

ผลการศึกษาสอดคล้องกับทฤษฎีเอบีซีดีของเอลลิส และของไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 15-16) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ดังนั้นการช่วยให้บุคคลเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดไปสู่ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล ก็จะช่วยให้บุคคลมีอารมณ์และ

พฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเมคคิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ที่ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวเรื่องการเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าของตนเอง พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำสามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของราตรี พันธุมจินดา (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำให้ปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดน ไทย-กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน คัดเลือกโดยวิธีจับคู่ แล้วสุ่มอย่างง่าย กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีระดับสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลที่กล่าวมาและผลการวิจัยพบว่า เมื่อเด็กก่อนวัยรุ่นได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแล้ว ทำให้มีความรู้สึกละอายใจในตนเองลดลงต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกละอายใจในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความรู้สึกละอายใจในตนเองในระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง จะเห็นว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกละอายใจในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 11 ทั้งนี้เป็นเพราะเด็กก่อนวัยรุ่นเคยได้รับการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้มีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตมากขึ้น เป็นคนคิดมีเหตุผลมากขึ้น รู้จักเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระมากขึ้น แม้เวลาผ่านไปหลังการทดลองเด็กก่อนวัยรุ่นจะเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองในการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล จึงมีการคงอยู่ของการเรียนรู้อย่างที่ แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า ความสนใจที่เกิดจากภายใน (intrinsic interest) เป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมได้ โดยผ่านกระบวนการการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่อง และให้เกิดการพัฒนาตลอดเวลา โดยไม่ยึดติดที่ตัวผู้ให้คำปรึกษา จึงทำให้ระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง

แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อีกทั้งยังมีการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผลให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้ ส่งผลทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของตัวเอง ซึ่งจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองตนเองในด้านบวกและคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของนิภา เลิศลือชาชัย (2533, หน้า 58-61) ที่ได้ศึกษาผลของการบำบัดตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษา เลขนุกรชันปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์มีระดับของความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยที่พบและเหตุผลที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า เมื่อเด็กก่อนวัยรุ่นได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแล้ว ทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องฝึกคิดกับผู้อื่นให้คำปรึกษาอีก ส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงกว่าก่อนการได้เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ฝึกให้เด็กก่อนวัยรุ่นคิดอย่างมีเหตุผลได้

6. ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งถึงแม้มิได้เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่าง ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง ดังตารางที่ 11 ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยให้แก่เด็กก่อนวัยรุ่น ทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นทราบถึงความไม่สบายใจและความทุกข์ทั้งหลายของพวกเขามาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เมื่อผู้วิจัยให้คำชี้แนะ ชักจูง หรือกระตุ้นให้ลองคิด ประกอบกับให้ฝึกคิดในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จึงทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมอื่น ทำให้เกิดความคิดที่มีเหตุผลตามมา ส่งผลให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง จากการถามเด็กก่อนวัยรุ่นส่วนใหญ่บอกว่า ไม่รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีค่า หรือไม่มีความสามารถ ทั้งนี้เป็นเพราะได้ฝึกคิดใหม่อย่างมีระบบซึ่งเปลี่ยนความคิดแบบเก่าที่ไม่สมเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล จึงทำให้มีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่มุมอื่นคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และรู้จักเป็นอิสระมากขึ้น ไม่ค่อยสนใจกับคำพูดของผู้อื่นมากนัก เมื่อเวลาผ่านไปเด็กก่อนวัยรุ่นก็ยังมีอารมณ์ตนเองในทางบวก คิดเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผล ทำให้มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่ลดต่ำลงก็สามารถสรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นยังคงมีความรู้สึกมองตนเองในด้านบวกอย่างมีเหตุผล

เช่นเดิม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับที่เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) กล่าวว่า วิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความคิดของตนเองและสามารถดำเนินการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะสามารถประเมินตนเองและคิดใหม่เพื่อขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกไปได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้คำปรึกษาอีก

จากเหตุผลดังกล่าวและผลการวิจัยที่พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่สามารถสรุปได้ว่าถึงแม้เวลาผ่านไป 3 สัปดาห์ เด็กก่อนวัยรุ่นก็ยังคงมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในด้านบวกและได้นำวิธีการคิดอย่างมีเหตุผลที่ได้ฝึกคิดและฝึกปฏิบัติไปใช้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งถึงแม้ว่าวิธีการและการฝึกคิดฝึกปฏิบัติจะเป็นเรื่องเข้าใจยาก แต่เมื่อได้นำไปใช้กับตนเองแล้วเด็กจะเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองเข้าใจในประสบการณ์ของตนเองและจดจำได้ดี อันส่งผลให้ในระยะติดตามผลเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงได้ และเป็นสิ่งที่ดีถ้าเด็กได้นำการคิดอย่างมีเหตุผลไปใช้กับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตต่อไป

7. ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังทดลองลดลงต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง จะเห็นว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 13 ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีส่วนช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นได้สำรวจตนเอง เห็นความสามารถ เห็นประโยชน์ และคุณค่าของตนเองและของผู้อื่น หลังจากทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองเด็กก่อนวัยรุ่นก็จะเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในแต่ละครั้งจะช่วยลดและบรรเทาความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในด้านต่าง ๆ คือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งที่ 2 จะช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นรู้จักและตระหนักในความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองและเกิดแรงจูงใจที่จะเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเอง โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งที่ 3 ช่วยส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการ

เห็นคุณค่าในตนเองด้านความคิดสร้างสรรค์ การกล้าแสดงออก ให้เห็นความสามารถของตนเอง โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งที่ 4 ช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาพรวมทั่ว ๆ ไป โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งที่ 5 และครั้งที่ 6 ช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งที่ 7 และครั้งที่ 8 ช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและเพื่อน การได้รับการยกย่องจากเพื่อน และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งที่ 9 ช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน การศึกษา จึงพบว่าเด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นตามที่ตั้งจุดมุ่งหมายไว้

จากการสอบถามการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นพบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นมีความรู้สึกดังนี้ “รู้สึกดี มีความสุขที่ได้เข้ากลุ่ม” “รู้สึกสนุกสนาน มีกำลังใจมากขึ้น” “รู้สึกว่าเพื่อนในกลุ่มเป็นเพื่อนที่ดีต่อตนเอง และทำให้สนิทกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น” ส่วนประโยชน์ที่เด็กก่อนวัยรุ่นได้รับก็คือ “ได้รับความรู้และความคิดของเพื่อนหลาย ๆ คน” “ได้ความสามารถ ทำให้กล้าทำ กล้าแสดงออกในสิ่งที่ตนเองพอจะทำได้” “ทำให้รักตัวเองมากขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น” “ได้ความรู้มากมาย เช่น รู้ว่าตัวเราดี รู้จักเวลา” “รู้จักแบ่งเวลาเรียน” “รู้สึกว่าตนเองจะไม่ค่อยแคร์ กังวลหรือคิดมากกับคำพูดของคนอื่นเหมือนเมื่อก่อน” นอกจากนี้เด็กก่อนวัยรุ่นยังรู้สึกว่าคุณค่าที่มีปมด้อยในตนเองได้เปลี่ยนแปลงไปคือ “ไม่คิดว่าตนเองมีปมด้อยหรือด้อยกว่าคนอื่น ๆ เพราะยังมีความสามารถด้านอื่น ๆ อีกในตัวเอง” “รู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเองเกิดขึ้น เห็นคุณค่าในความสามารถและเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น” สรุปคือ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีการผ่อนคลาย ได้เพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ค้นพบและเข้าใจตนเอง สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นลดลง

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวความคิดของคมเพชร จิตรสุภกุล (2530, หน้า 15-19) ที่กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่าในขณะที่ดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (Self-concept) ดีขึ้น เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า และในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น กลุ่มจะเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีการประเมินค่าตนเองในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลแต่ละคนจะเกิดความสำนึกในความสามารถและขอบเขตของความสามารถของตนเอง ทำให้บุคคลมีการค้นพบตนเองและมีความเข้าใจตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของนภาพร พุ่มพฤษย์ (2529, หน้า 83) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่กล่าวมาและผลการวิจัยพบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองสามารถสรุปได้ว่าภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นลดลงได้

8. ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 8 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง จะเห็นได้ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 13 ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในระยะยาว อีกทั้งการเข้าร่วมกลุ่มยังทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นได้รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อกลุ่ม เช่น การที่กลุ่มยอมรับความคิดเห็นของเขา และความรู้สึกภูมิใจ มีการเห็นคุณค่าในตนเองนี้จะช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นกล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก คิดว่าตนเองก็มีความสามารถ มีคุณค่า ไม่ได้มีน้อยกว่าหรือด้อยไปกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงได้ แม้ว่าเวลาจะผ่านไปและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองถึง 3 ปีก็ตาม สอดคล้องกับงานวิจัยของชราพร สนิทภักดิ์ (2545, บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตนที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและภาวะซึมเศร้าของเยาวชนหญิงที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 12 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคุณค่าแห่งตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการศึกษาครั้งนี้เด็กก่อนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว แม้ระยะเวลาจะผ่านไปเด็กก่อนวัยรุ่นก็ยังคงมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญของตนเอง เห็นความสามารถตามแต่นับของตนเอง กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จัก

แบ่งเวลาและใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพได้อยู่ อันส่งผลให้มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงกว่า ก่อนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้คุณค่าแห่งตนของเด็กก่อนวัยรุ่นหลังการทดลอง ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเพิ่มคุณค่าแห่งตนเหมือนกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับจาคอบสัน (Jacobson et al., 1984, pp. 489-507) พบว่าคุณค่าแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้แม้ว่าประสบการณ์ที่ได้รับชัยชนะหรือประสบการณ์ การสูญเสียในอดีต จะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในปัจจุบันก็ตาม บุคคลก็จะไม่ยอมให้เกิด ความผิดพลาดเหมือนเช่นอดีตอีก หากแต่สามารถทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตนพัฒนาขึ้นได้โดยการ สู้กับสถานการณ์นั้นถ้าบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้ การเห็นคุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่ม ขึ้นซึ่งสนับสนุนคำกล่าวของ แบรดชอว์ (Bradshaw, 1981) ที่ว่าคุณค่าแห่งตนสามารถที่จะพัฒนา ให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้นได้ในบุคคลโดยสมบูรณ์ (fully functioning person) จากการใช้ประสบ การณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ ดีขึ้น ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยการสำรวจตนเอง และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ส่วนกลุ่ม ควบคุมไม่ได้ฝึกการรู้จักและเข้าใจตนเองจึงไม่สามารถยอมรับความคิดและการกระทำของตนเอง ได้ ไม่มีประสบการณ์ที่เกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเองจึงไม่สามารถที่จะพัฒนาตนเองได้ ซึ่งสอดคล้อง กับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, pp. 123-125) ได้กล่าวว่า การประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวของบุคคลจะมีผลต่อคุณค่าแห่งตน บุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะนำไปสู่ ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป และถ้า สามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้บุคคลจะเกิดคุณค่าแห่งตน

จากเหตุผลที่กล่าวมาสรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง สามารถสรุปได้ว่าภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำให้ความรู้สึกมี ปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นลดลงได้

9. ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่าง ไม่ มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลกับระยะหลัง ทดลองไม่แตกต่าง แม้จะเห็นว่า เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองจะมี คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลองก็ตาม

แต่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 13 ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นตระหนักในความสำคัญของการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ได้สำรวจตนเองและผู้อื่น ได้เห็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของบุคคลตัวอย่าง ได้ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองด้านภาพทั่วไป ด้านครอบครัว ด้านสังคมและเพื่อน และด้านโรงเรียน การศึกษา เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ซึ่งจากการสอบถามเด็กก่อนวัยรุ่น พวกเขายังบอกว่าได้นำข้อคิดที่ได้ไปปฏิบัติในระยะติดตามผลด้วย ดังนั้นถึงแม้เวลาผ่านไป 3 สัปดาห์ เด็กก่อนวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองคงเดิมและมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำเช่นเดิม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกิบบ์ (Gibb, 1961, pp. 141-184) ที่พบว่าวิธีการ กลุ่มทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ ความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง มีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ หมายถึง การเข้าในตนเอง (self-actualization) การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าในตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านเจตคติที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ มีการยอมรับผู้อื่นมากขึ้น มีส่วนร่วมในโปรแกรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพากันและกัน (interdependence) เชื่อในความสามารถของบุคคล มีการแก้ปัญหาโดยการทำงานเป็นกลุ่มและเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

จากเหตุผลที่กล่าวมาจึงพบว่าในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง เด็กก่อนวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว ถึงแม้เวลาผ่านไป 3 สัปดาห์ เด็กก่อนวัยรุ่นก็ยังคงความรู้สึกมองตนเองในด้านบวก มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองเช่นเดิม สรุปโดยรวมก็คือรู้สึกมีความสุข มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงและมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองต่ำกว่าในระยะหลังการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง ดังนั้นเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับเด็กก่อนวัยรุ่นจึงควรมีโอกาสศึกษาและฝึกฝนเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

หรือฝึกเป็นผู้ดำเนินการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่เด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ แต่โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นวิธีที่น่าสนใจและเจ้าหน้าที่สามารถนำไปใช้ได้ง่ายกว่า วิธีการให้คำปรึกษา ซึ่งต้องใช้ความชำนาญในการฝึกฝนเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา แต่วิธีนี้จะได้ผลและคงทนยาวนานกว่าโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเหมาะที่จะนำ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ไปใช้เป็นกิจกรรมเสริมหรือประจำที่ทำให้แก่เด็กก่อนวัยรุ่น และเด็กวัยอื่น ๆ ในสถานสงเคราะห์

2. จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ มีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงไม่ต่างกัน ดังนั้นจึงเหมาะสมที่จะนำทั้ง 2 วิธีนี้หรือวิธีใด วิธีหนึ่งไปใช้เพื่อช่วยลดและบรรเทาความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองให้แก่เด็กก่อนวัยรุ่นใน สถานสงเคราะห์หรือในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และควรนำไปใช้ช่วยเหลือ ในเด็กกลุ่มควบคุมด้วย เนื่องจากคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองทั้งในระยะหลังการ ทดลองและระยะติดตามผลไม่ได้มีแนวโน้มในทางลดต่ำลง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นมีความรู้ สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง ไม่คิดว่าตนเองมีความทุกข์หรือน้อยเนื้อต่ำใจเช่นนี้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้ เด็กก่อนวัยรุ่นมีความสุขและเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองมากขึ้น และส่งผลให้ เด็กก่อนวัยรุ่นเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

3. ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองเป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนและเปราะบาง โดยเฉพาะ การทำการศึกษาในเด็ก จึงต้องพึงระวังในการให้คำปรึกษาที่ไม่เป็นดอกย้ำความรู้สึกของผู้รับ คำปรึกษาเพิ่มขึ้นอีก หรือดึงความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของผู้รับคำปรึกษาออกมาแล้วมิได้ขจัด หรือลดความรู้สึกนั้นอย่างทันที่ และเนื่องจากแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง เป็นแบบสอบถามวัดความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ตอบ ในการใช้แบบสอบถามจึงควรมีการสร้าง ความไว้วางใจและโน้มน้าวให้ผู้ตอบตอบตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองกับพฤติกรรม การหลบหนีของเด็กในสถานสงเคราะห์

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น พฤติกรรม กล้าแสดงออก พฤติกรรมก้าวร้าว ของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์หรือเด็กทั่วไป

3. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มีความรู้สึกล้มปดในตนเองในระยะติดตามผล 3 เดือน และหรือมากกว่าเพื่อดูความคงทนของผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University