

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
3. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
4. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
5. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
6. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
7. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
8. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

9. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิง กลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

10. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

12. เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

1. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อน้ำหนักตัวในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิง ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่มีการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ โดยแบ่งระยะเวลาการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการทดลองพบว่าในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มนักเรียนที่มีภาวะ โภชนาการเกิน ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม เพราะเมื่อถึงระยะหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับข้อมูลและข้อเสนอแนะในการคิดวิเคราะห์พฤติกรรมที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการเกิน ซึ่งแต่ละพฤติกรรมนั้นสมาชิกมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล เมื่อนำพฤติกรรมดังกล่าวมานำเสนอต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันแสดง ความคิดเห็น มีการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น ความคิดที่ว่าฉันชอบกินช็อกโกแลต เค้ก ไอศกรีม

เป็นประจำเพราะอร่อยมองดูแล้วน่ารับประทาน เห็นเพื่อนกินแล้วอยากกินบ้าง ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล มาเป็นความคิดที่มีเหตุผล คือ ช็อกโกแลต เค้ก ไอศกรีม เป็นอาหารที่มีแคลอรีสูง ถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้มีภาวะโภชนาการเกินได้ ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ ที่เด็กก่อนวัยรุ่นควรได้รับ ซึ่งจะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาเหมาะสมด้วย เช่นกัน และพบว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลงตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระยะเวลา มีผลต่อการให้คำปรึกษา สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้ขาดโอกาสฝึกฝนความคิดอย่างมีระบบไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลนั้นต่างกันอย่างไร จึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ฉะนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำหนักตัวเฉลี่ยมีความแตกต่างจากกลุ่มทดลอง และแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนั้นส่งผลร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมคคิบบิน (Mekkiabin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่มตามทฤษฎีการใช้เหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ของเด็กในโรงเรียนจำนวน 12 คน พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเรียนรู้ดีขึ้นมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมดีขึ้น และยังคงสอดคล้องกับ ปิยานุ เสือสินวล (2545, หน้า 103) ที่ได้ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการวิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงสอดคล้องกับ ปราณีย์ นัยประยูร (2544, หน้า 97) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเพศชาย พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อน้ำหนักตัวในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองต่อน้ำหนักตัวในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชาย

สรุปได้ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองในเด็กก่อนวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 แต่ในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายไม่มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 8 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมต่อภาวะโภชนาการเกินดีขึ้นและมีน้ำหนักลดลง สามารถ ควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมการบริโภค การดูแลสุขภาพ การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมได้ เช่น เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงชอบกินทุเรียนเพราะมีความคิดว่ารับประทานตามที่พ่อแม่ให้รับประทานซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล แต่เมื่อเด็กได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วเด็กสามารถเปลี่ยน ความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลได้ว่า ทุเรียนเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลและแคลอรีสูงถ้ารับประทานเป็นประจำจะทำให้มีภาวะโภชนาการเกินได้ และมีการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้ว่า การที่เราเลือกรับประทานอาหารตามที่พ่อแม่ให้รับประทาน แล้วทราบได้อย่างไรว่าอาหารนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปียานูช เสือสีนวล (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลการใช้เทคนิคแม่แบบกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ เพื่อการพัฒนาลักษณะมุ่งอนาคตในระยะหลังการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ เมคกิบบิน (Mekhibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาถึงผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อย ความสามารถ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความสามารถที่จะเรียนมีความจำสามารถใช้ความคิดอย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองต่ำกว่าน้ำหนักตัวเฉลี่ยของนักเรียนก่อนวัยเรียนเพศชายที่ได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง คือ 67.33 กิโลกรัม

และน้ำหนักตัวเฉลี่ยของนักเรียนก่อนวัยรุ่นเพศชายในกลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษาในระยะหลัง การทดลอง คือ 67.83 กิโลกรัม ซึ่งมากกว่าน้ำหนักตัวของเด็กที่ได้รับคำปรึกษา 0.5 กิโลกรัม ทั้งนี้ เนื่องจากนักเรียนชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ได้รับการฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเกี่ยวกับเรื่อง โภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การลด น้ำหนักที่ถูกต้อง วิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง และวิธีการคลายเครียดอย่างถูกต้องวิธีที่จะไม่ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้มีความคิดอย่างมีเหตุผลและเปลี่ยนความเชื่อที่มีอยู่เดิม ส่งผลให้นักน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยลดลง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนชายในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษายังมีความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมเดิมที่ฝังอยู่ จึงทำให้นักเรียนก่อนวัยรุ่น เพศชายที่ได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะหลังทดลองมีน้ำหนักตัวลดลงมากกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ไม่ได้รับคำปรึกษา จึงทำให้นักน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาส ณ พิกุล (2537, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กลุ่มควบคุมได้รับข้อมูลสนเทศ พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และกลุ่มควบคุมในระยะหลัง การทดลองแตกต่างกัน และยังคงสอดคล้องกับ พรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ (2546, หน้า 89) ที่ได้ศึกษาหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม และกลุ่มควบคุมมีคุณค่าแห่งตนระยะติดตามผลแตกต่างกัน และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ คุรุรัตน์ จันลา (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองและความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมคคิบบิน (Mekibbin, 1989, p. 189) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ ความสามารถ ใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมการเรียน ดีขึ้นและมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

สรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกับเพศชายในกลุ่มควบคุม

มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ทั้งนี้พบว่าน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยลดลงเมื่อได้รับคำปรึกษาไปแล้ว

3. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 9 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากเด็กมีพฤติกรรมการบริโภคแบบปกติ ผู้ให้การดูแลเด็ก ทั้งที่บ้านและทาง โรงเรียน ไม่ได้เข้ารับ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมด้วย ทำให้มีการบริโภคแบบเดิม ซึ่งอาจมีส่วนทำให้เด็กไม่ได้รับการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพเท่าที่ควรและในระยะเวลาในการติดตามผลใช้เวลา 2 สัปดาห์จะสั้นเกินไปทำให้ลดน้ำหนักได้ช้าลง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มควบคุม นักเรียนก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับการคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะติดตามผล มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเท่ากับ 66.33 กิโลกรัม ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ นักเรียนก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษาพบว่า ในระยะติดตามผล มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยเท่ากับ 68.00 กิโลกรัม ซึ่งมากกว่านักเรียนก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับคำปรึกษาเท่ากับ 1.17 กิโลกรัม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นส่งผลให้ น้ำหนักตัวเฉลี่ยของนักเรียนก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับคำปรึกษาลดลงได้ในระยะติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษา ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะศึกษาให้นักเรียนจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะของอีลลิส (Ellis) เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติความรู้สึก ตลอดจนทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น รวมถึงส่งผลให้รู้จักแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล เช่นเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายชอบรับประทานไก่ทอดเพราะมีความคิดว่าเมื่อรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ๆ จะได้แข็งแรงและตัวใหญ่ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล แต่เมื่อได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วเด็กสามารถ

เปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ คือ ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเพราะจะทำให้มีภาวะ โภชนาการเกิน ได้และมีการคิดโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลว่าการที่เรารับประทานอาหารที่มีไขมันมาก ๆ ทำให้เราแข็งแรงและ ตัวใหญ่ได้อย่างไร และสอดคล้องกับแนวคิดของ วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533, หน้า 112) ได้อธิบายถึงการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล และอารมณ์ เป็นการเน้นการหาวิถีคิดผิด ๆ ที่เป็นต้นเหตุ โดยผู้ให้บริการปรึกษา ต้องเข้าใจวิธีคิด พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้รับบริการและสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ อภา จันทรสกุล (2535, หน้า 30) ที่กล่าวว่ามนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผลและผู้ที่ไม่มีความคิด มนุษย์ที่ใช้ความคิดและการกระทำที่มีเหตุผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ปราณี นัยประยูร (2544, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าเรียนในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มควบคุมมีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชาย ที่มีภาวะ โภชนาการเกินเมื่อได้รับ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถทำให้มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยในระยะติดตามผล ลดลงได้เมื่อได้รับคำปรึกษาไปแล้ว เพียงแต่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาคตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 10 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ได้รับการฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเกี่ยวกับเรื่อง โภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง ลักษณะนิสัยการรับประทาน อาหารที่ถูกต้อง การลดน้ำหนักที่ถูกวิธี วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและวิธีการคลายเครียดอย่างถูกวิธีที่จะไม่ส่งผลให้เกิดภาวะ โภชนาการเกิน ได้ จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้มีความคิดอย่างมีเหตุผลและเปลี่ยนความเชื่อที่มีอยู่เดิม เช่น เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงมีวิธีการลดน้ำหนักด้วยการ

อดอาหารเนื่องจากมีความเชื่อว่า การอดอาหารเป็นวิธีการที่สามารถทำให้มีน้ำหนักลดได้ แต่เมื่อได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วเด็กสามารถเปลี่ยนความคิดที่มีเหตุผลได้ว่า การอดอาหารมีผลเสียต่อร่างกาย เช่น อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร รังการทุดโทรม ไม่เจริญเติบโต เป็นโรคขาดสารอาหารและสามารถมีกรคิดโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้ว่า การอดอาหารเป็นวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุดต่อเด็กก่อนวัยรุ่นแล้วหรือยัง ดังกล่าวข้างต้น จึงส่งผลให้น้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยลดลงและมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนหญิงในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษายังมีความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมเดิมที่ฝังอยู่ การให้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นการร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยน ข้อคิดเห็นในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมอย่างมี เหตุผล โดยเน้นกระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ซึ่งเป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม จากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล เอลลิส (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 66 - 68) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีสาเหตุมาจากความคิดที่ไม่เหมาะสม เมื่อนักเรียน ได้ฝึกวิเคราะห์ แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) ตามรูปแบบของเอบีซีดีอี(ABCDE) ทำให้เด็กสามารถคิดวิเคราะห์ถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผล เกี่ยวกับความเข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผล นั้น ซึ่งระยะก่อนการทดลองที่คะแนนเฉลี่ยของน้ำหนักมาก สาเหตุเนื่องจากเด็กกลุ่มทดลอง ไม่สามารถปรับปรุงแลกเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มิลตัน (Milton, 1974, pp. 458 - 461) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการ เอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนได้ โดยนักศึกษามีทัศนคติในการเรียนดีขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ (2530, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษา กลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมกรณีเรียนของ นักเรียนอาชีวศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง การให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองนี้เรียนน้อยกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะ ก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศ ชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีน้ำหนักตัว ในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง น้ำหนักตัวเฉลี่ยของเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ ได้รับการคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 67.33 กิโลกรัม และในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 68.50 กิโลกรัม ซึ่งจะเห็นได้ว่าในระยะหลัง

การทดลองมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.17 กิโลกรัม ทั้งนี้เนื่องจากเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่มีไขมันและแคลอรีสูง และมีการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย จึงทำให้น้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยลดลง ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้ปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น ส่งผลให้เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่มีภาวะโภชนาการเกินมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ภัทรวรรณ อุบลอ (2541, หน้า 86) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ เป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนทำางวิทยา จังหวัดเพชรบุรี พบว่า นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อสารแอมเฟตามีนลดลงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาส ณ พิฎล (2537, หน้า 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติต่อความเป็นหญิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผลการวิจัยพบว่าในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่มีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติต่อความเป็นหญิงดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทรี ศุภบุญย์ (2546, หน้า 143) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการให้คำปรึกษาในคลินิกนิรนามที่มีต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ เอชไอวี กลุ่มตัวอย่าง คือ หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ผลการศึกษา พบว่าหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการปรับตัวดีกว่าการได้รับคำปรึกษาในคลินิกนิรนามของโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าการให้คำปรึกษาทั้ง 2 แบบ ทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีมีการปรับตัวดีกว่าก่อน ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 11 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นได้รับการฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการที่เหมาะสมกับตนเอง ลักษณะนิสัย การรับประทาน อาหารที่ถูกต้อง การลดน้ำหนักที่ถูกวิธี วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและวิธีการคลายเครียด อย่างถูกวิธีที่จะไม่ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการเกินได้ จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มนี้มีความคิดอย่างมีเหตุผลและเปลี่ยนความเชื่อที่มีอยู่เดิม เช่น เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงมีความคิดว่าจะออกกำลังกาย เฉพาะเมื่อมีเวลาว่างเท่านั้น แต่เมื่อได้รับคำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม แล้วสามารถเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องทำ ติดต่อกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 6 วัน และควรมีการหยุดพักอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อให้ กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงส่งผลให้นักเรียน โดยเฉลี่ยลดลงและมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อย ๆ แต่เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนหญิงในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษายังมีความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมเดิมที่ฝังอยู่ นักเรียนที่มีพฤติกรรม ต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กก่อนวัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Help Form) ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ในช่วงระยะเวลาการทดลองนั้นเด็กได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยน ความคิดที่ไม่มีเหตุผลจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้วิจัยได้ให้เด็กแต่ละคน ได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและเหตุผลที่เด็กแสดงพฤติกรรม เช่นนั้นดังตัวอย่างเหตุการณ์ เช่น การรับประทานอาหารที่พ่อแม่เตรียมไว้ให้ เมื่อสอบถามอารมณ์ ความรู้สึกในขณะนั้นว่าอาหารที่พ่อแม่เตรียมไว้ให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร โดยให้เด็ก ช่วยกันตั้งคำถาม ได้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลทำให้เกิดความคิดที่มีเหตุผล เพื่อให้เด็กยังคงมีทักษะ การคิดอย่างมีเหตุผลเป็นระบบขั้นตอน จึงยังคงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ดี ได้ในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทอร์แมน (Thurman, 1983, pp. 417 - 423) ซึ่งพบว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดพฤติกรรมประเภทแข่งขัน รับประทานอาหารเร็วได้ทั้งในระยะให้การบำบัดและระยะติดตามผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะ ก่อนทดลองอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่น เพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนัก ตัวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง น้ำหนักตัวเฉลี่ยของเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ ได้รับคำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะติดตามผลเท่ากับ 66.83

กิโลกรัม และในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 68.50 กิโลกรัม ซึ่งต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.67 กิโลกรัม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชายกลุ่มที่ได้รับการศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้มีการปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่องตาม โปรแกรมการให้คำปรึกษา จึงส่งผลให้มีน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยลดลง ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ส่งผลให้น้ำหนักตัวของเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพรัตน์ เสงตระภูถ (2540, หน้า 98) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา มัทธนานันท์ (2543, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปราณี นัยประยูร (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และการใช้โปรแกรมการพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมความรับผิดชอบ ในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายในระยะติดตามผล ส่งผลให้มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยลดลงได้เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง

6. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 12 ที่ว่าเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับระยะหลังทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนที่มีพฤติกรรมต่อภาวะโภชนาการเกินของเด็กก่อนวัยรุ่นดีขึ้นทำให้น้ำหนักลดลงในช่วงระยะเวลา

4 สัปดาห์ที่ผ่านมาเพราะขั้นตอนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นไปอย่าง เป็นระบบจึงทำให้มีความรู้ความเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผลทำให้นักเรียนมีระดับพฤติกรรม การบริโภคที่ดีขึ้นและควบคุมน้ำหนักตัวเองให้ลดลงได้ ดังคำกล่าวของ แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p. 172) ที่ว่าการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นเน้นการคิดอย่าง มี เหตุผล เพื่อจจัดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลสามารถรักษา รูปแบบการคิดและแสดงออกอย่างมีเหตุผลได้ในระยะยาว นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เทอร์แมน(Thurman, 1983, pp. 417 - 423) ที่ได้ศึกษาการบำบัดแบบพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ ซึ่ง ได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน รีบร้อน ก้าวร้าว ผลการบำบัดพบว่า คะแนนจากการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภท เอ ที่วัดในระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนน แบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด แสดงให้เห็นว่า การบำบัด แบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภท เอ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลกับระยะหลัง ทดลองแตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็น ไปตามสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า เด็กก่อนวัยรุ่น เพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนัก ตัวในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับระยะหลังทดลอง ทั้งนี้เนื่องจากเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายที่ได้รับ คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ยังคงมีความสามารถในการพัฒนาฝึก คิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อภาวะ โภชนาการเกิน ในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ เพราะขั้นตอนการพัฒนาฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นไปอย่างมีระบบ จึงทำให้มีความรู้ ความเข้าใจในการปรับพฤติกรรม เป็นผลให้นักเรียนมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองกับ ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน เช่น เด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายเวลาเครียดมักจะเล่นเกมสตัคคอมพิวเตอร์ และรับประทานขนมไปด้วย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาตาม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วสามารถเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ว่า ยังมีวิธีการคลายเครียดอีกหลายวิธีที่สามารถคลายเครียดได้และไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เช่น การออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2544, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้กิจกรรม กลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีสิน ทอนเกาะ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับ

การให้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อปัญหาขัดแย้งในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กก่อนวัยรุ่นเพศชายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะหลังทดลองได้ เมื่อได้รับคำปรึกษาไปแล้ว แต่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้น้ำหนักตัวของเด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิงลดลง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากมีระยะเวลาในการติดตามผลไม่เพียงพอ จึงควรทำการวิจัยซ้ำอีกครั้ง และควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามผลให้นานออกไปอีกเพื่อประเมินน้ำหนักตัวที่อาจจะลดลงได้อีก
2. จากผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้เด็กก่อนวัยรุ่นเพศหญิง มีน้ำหนักตัวลดลง ดังนั้นจึงควรนำวิธีนี้ไปปรับใช้เพื่อลดน้ำหนักในเด็กวัยก่อนวัยรุ่นเพศหญิงที่มีภาวะโภชนาการเกิน หรืออยู่ในเกณฑ์อ้วน หรือในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันและควรนำไปใช้ช่วยเหลือในเด็กกลุ่มควบคุมด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เปรียบเทียบกับการใช้โปรแกรมโภชนาการเกิน
2. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อบุคคลที่มีภาวะโภชนาการเกินในวัยต่าง ๆ เช่น เด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ คนชรา
3. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษิตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในบิดา มารดา ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลหรือเลี้ยงดู เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน เนื่องจากบุคคลดังกล่าวข้างต้นอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดภาวะโภชนาการเกินได้