

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two – Factor Experiment with Repeated Measures on One Factor) โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ ที่มีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้จำนวน 43 คน สอบถามความสนใจในการเข้าร่วมการทดลอง และทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลากได้กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมจะเรียนตามปกติ ผู้วิจัยใช้เวลาทดลองครั้งละ 50 นาที ทั้งหมด 13 ครั้ง โดยนักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะได้รับการประเมินความภาคภูมิใจในตนเองจากแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม และทั้ง 3 ระยะในการทดลอง มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman – Keuls Method) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลต่อการพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งในตนเองของนักเรียนที่มาจากรอบครัวไม่สมบูรณ์ กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากภาพที่ 4 แสดงว่านักเรียนที่มาจากรอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลเกิดความตระหนักถึงความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความสมเหตุสมผลของความคิดความเชื่อนั้น มุ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตัวบุคคล ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ยอมรับและสามารถโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ จนกระทั่งเกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่มีความสมเหตุสมผล สามารถวางแผน ค้นหาแนวทางแก้ไข ปัญหาทางสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้นักเรียนที่มาจากรอบครัวไม่สมบูรณ์เกิดสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง ดังที่ แก้วตา คณะวรรณ (2545, หน้า 14) ได้กล่าวไว้ว่า ตัวกลางที่สอดแทรกอยู่ในความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองกับสภาพแวดล้อม ก็คือ ความคิดของเราเอง ความคิดของเราเองมีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองเต็มที่ ไม่ว่าเราจะมีสภาพการณ์อย่างไร ทั้งนี้ได้หมายความว่า สภาพแวดล้อมจะไม่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง เพียงแต่ความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเองกับสภาพแวดล้อมเป็นไปตามอัตราของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนความคิดใหม่จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูรัตน์ จันทา (2542, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อคุณค่าแห่งตนและความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าแห่งตนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าแห่งตนและความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภัญญา มัทธนานันท์ (2544, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับ

การใช้กิจกรรมกลุ่มต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวภา บุรณเจริญกิจ (2546, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และวิธีการทั้ง 2 วิธีสามารถช่วยให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นอีกกลวิธีหนึ่งที่ช่วยให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์สามารถจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง อันเป็นสาเหตุให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำได้ จึงส่งผลให้คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล

สรุปได้ว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แทนความคิดความเชื่อเดิม ก่อให้เกิดความคิดความเชื่อใหม่ที่มีความสมเหตุสมผล เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามแผนที่ได้วางไว้ ทำให้มีสภาวะอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น ตลอดจนสามารถฝึกฝนพัฒนาและนำวิธีการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จึงส่งผลให้คะแนนความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองนั้น ส่งผลร่วมกันต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง โดยนักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และเมื่อถึงช่วงเวลาแล้ว ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองในระยะติดตามผล ยังคงสูงขึ้นเช่นเดียวกับระยะหลังการทดลอง ส่วนในกลุ่มควบคุมมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่ากลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะและมีคะแนนไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองดังภาพที่ 3

และตารางที่ 6 เนื่องจากนักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ในกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษา
 กลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์กับ
 1 วัน รวมทั้งสิ้น 13 ครั้ง ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
 อารมณ์ และพฤติกรรมมาเสริมสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียนในกลุ่มทดลอง
 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในครั้งที่ 1-2 ผู้วิจัยได้สร้าง
 สัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับนักเรียน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการยอมรับซึ่งกันและ
 กันและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ทั้งนี้การให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนส่งเสริมให้นักเรียนขจัดความรู้สึก
 โดดเดี่ยว เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ และได้ระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งกับ
 ตนเองและผู้อื่น การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและการยอมรับในตนเอง
 มากขึ้น (Kellman, 1963, p. 399) และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 ในครั้งที่ 3-4 เรื่องสำรวจปัญหาด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้วิจัยได้ฝึกฝนให้นักเรียนเกิดทักษะ
 การพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน ที่ทำให้ตนเองรู้สึกคับข้องใจ ด้วยการให้
 นักเรียนได้สำรวจปัญหาของตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ
 ได้แก่ ด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา ด้านภาพลักษณ์ ด้านครอบครัว ด้านสังคม ซึ่งปัญหาในแต่ละ
 องค์ประกอบดังกล่าวก่อให้เกิดสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อนักเรียน นักเรียน
 สามารถวิเคราะห์อารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาส่งผลให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
 ต่ำได้ เช่น รู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง เสียใจมาก โกรธตนเอง รู้สึกมีปมด้อย กลัวโทษผู้อื่น เป็นต้น
 ซึ่งผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากการ
 สอบถามความรู้สึกหลังจากเข้าร่วมกลุ่มในขั้นตอนนี้ นักเรียนเกิดความรู้สึกว่ายังมีผู้อื่นที่ต่างก็มี
 ปัญหาไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าตนเอง และรู้สึกว่ายังมีคนที่พร้อมจะรับฟังปัญหาของตนเอง รู้สึกสบายใจ
 มากขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมยังได้
 เสริมสร้างโอกาสให้นักเรียนฝึกฝนทักษะการแก้ปัญหาโดยคำนึงถึงความเหมาะสม ด้วยการวางแผน
 แก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เปิดโอกาสให้นักเรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองให้มากที่สุด
 ในแต่ละกระบวนการมุ่งเน้นให้นักเรียนได้เป็นผู้คิดและตัดสินใจด้วยตนเองภายใต้กรอบความคิด
 ความเชื่อที่สมเหตุสมผล ทำให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์เกิดการพัฒนาอารมณ์และ
 พฤติกรรมไปในแนวทางที่เหมาะสม เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐาน
 ของชีวิตมนุษย์ เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีเพื่อการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ก่อให้เกิดความมั่นคงทางด้าน
 จิตใจมากขึ้น เมื่อนักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น นักเรียนจึงสามารถเผชิญและจัดการกับ
 สิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเป็นตัวของตัวเอง แสดงความมั่นใจ สามารถป้องกัน
 ตนเองจากการคุกคามต่าง ๆ ได้สำเร็จและให้ความสำคัญต่ออุปสรรคน้อย (Battle, 1994, p. 5)

ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ขาดโอกาสที่จะฝึกฝนความคิดอย่างมีระบบ จึงไม่สามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์หรือพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมผลได้ ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุให้คะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมใน ระยะหลังการทดลอง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ดีขึ้น ประเด็นที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความคาดหวังและตั้งใจ ก่อให้เกิดความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ วันทนา ธิระพุทธิชัย (2544, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์สามารถทำให้นักเรียนเทคนิคในจังหวัด ชลบุรีมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประณี นัยประยูร (2544, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถเพิ่ม พฤติกรรมความรับผิดชอบในการเข้าชั้นเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม ช่วยให้นักเรียนเกิดความตระหนัก การได้แง่กับความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมผล ของตนเอง สามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดความเชื่อที่เหมาะสมผล เกิดสภาวะอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา เช่น ยอมรับในตนเอง ค้นหาข้อดีในตนเองได้ พยายามปรับปรุง แก้ไขในส่วนที่ผิดพลาด มีความเชื่อมั่นในตนเองพร้อมที่จะเผชิญปัญหาได้ดีและสามารถปรับตัวได้ เป็นอย่างดีเมื่อพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เปรียบเสมือนพลังทางบวกที่จะสามารถทำให้การดำเนินชีวิต ไปสู่ความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมีชีวิตที่มีคุณภาพ ดังนั้นจึงส่งผลให้ระดับความภาคภูมิใจในตนเองในกลุ่มทดลองจึงสูงขึ้นกว่า กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

3. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจากการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นมุ่งเน้นให้บุคคลยอมรับข้อเท็จจริงว่ามนุษย์ทุกคน ไม่สามารถประสบความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงทุก ๆ สิ่งที่ทำให้ ไม่พึงพอใจ ช่วยให้บุคคลตระหนักว่าทั้งตนเองและบุคคลอื่นล้วนต้องมีข้อบกพร่องและมีโอกาส ที่จะทำได้ เป็นไปไม่ได้ที่ทุกคนจะพบเจอกับการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา ช่วยให้

บุคคลยอมรับในความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น และมีความคิดที่ยืดหยุ่น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล มุ่งมั่นและตั้งใจจริงในเรื่องที่ตนให้ความสำคัญหรือสนใจ ช่วยให้บุคคลยินดีที่จะมีชีวิตอยู่ ยอมรับในตนเอง ค้นหาความสุขความสบายใจให้ตนเองโดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น สนใจในตนเอง เข้าใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งสนใจและเมตตาต่อผู้อื่น รับผิดชอบต่อตนเอง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างมีเหตุผล เหมาะสม และรู้จักช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ทำได้ ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984, pp. 9-11) ที่กล่าวถึงแนวทางในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ โดยมีเป้าหมายเพื่อยกระดับความภาคภูมิใจในตนเอง รวมถึงคงอยู่ในระดับสูงกว่าการให้การยอมรับในความรู้สึกรับรู้ของบุคคล ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญปัญหา เปิดโอกาสให้บุคคลแก้ปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่ จะช่วยให้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถส่งเสริมให้บุคคลได้ฝึกฝนพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

จากผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในครั้งที่ 5-6 เรื่องวิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ เมื่อนักเรียนสำรวจปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเองแล้ว ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น ๆ โดยนักเรียนสามารถวิเคราะห์ถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผย และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นกลวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการปรับวิธีการคิดที่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความนับถือในตนเอง การยอมรับในตนเอง และสามารถค้นหาศักยภาพที่มีในตนเอง ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดความคงทนในผลการทดลอง โดยนักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถนำกระบวนการที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน แม้ว่าจะเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทดลองยังมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ดังภาพที่ 3 และตารางที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังที่ เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 45-46) ได้กล่าวว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลมีความคิดที่สมเหตุสมผล บุคคลก็จะมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ

และกลายเป็นบุคลิกภาพตามมา บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะมีความเคารพนับถือตนเอง และเชื่อมั่นในตนเอง ใช้ศักยภาพที่มีในตนเองอย่างเต็มที่ ในการดำเนินชีวิตสามารถเผชิญปัญหา และอุปสรรคได้ด้วยเชื่อมั่น กล้าหาญ และมีความหวัง (Briggs, 1970 cited in Walz & Bleuer, 1993, p. 419) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยานุช เสือสีนวล (2545, หน้า 108) ที่พบว่า นักเรียน ที่มาจากครอบครัวแตกแยกที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีลักษณะ การมุ่งอนาคตดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง และพบว่า ลักษณะการมุ่งอนาคตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ในระยะติดตามผลดีกว่าในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เพราะ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิดภายใน ของบุคคลทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผลไปสู่ความคิดที่สมเหตุผลได้ เมื่อนักเรียนได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ นักเรียนจึงสามารถคิด อย่างมีเหตุผลต่อปัญหาของการพัฒนาทักษะการมุ่งอนาคตได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิตา อิงคสุวรรณ (2543, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับ การเสนอตัวแบบสามารถลดภาวะซึมเศร้าด้านสัมพันธภาพทางครอบครัวของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นในระยะติดตามผลมีเพียงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล และอารมณ์เท่านั้นที่มีภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เหมาะสมและมีความคงทนถาวร

สรุปได้ว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม เมื่อเวลาผ่านไป นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาฝึกฝนตนเองให้เกิดความคิดความ เชื่อที่สมเหตุผล และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ทั้งยังช่วยในการสร้างสัมพันธภาพ อันดีกับผู้คนใกล้ชิด หลังจากสิ้นสุดการทดลองแล้ว นักเรียนในกลุ่มทดลองก็ยังนำกระบวนการฝึก คิดอย่างสมเหตุผลที่ได้เรียนรู้มาใช้ได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดการยอมรับในตนเอง และผู้อื่น มีความมานะพยายามในการกระทำสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีความคงทน

4. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมครั้งที่ 7-8 เรื่อง

วิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ที่สมาชิกได้สำรวจตนเอง ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักเรียนพิจารณาความคิดความเชื่อของตนเองตามหลักความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลของเอลลิส เพื่อให้ให้นักเรียนพิจารณาถึงความสมเหตุสมผลของความคิดความเชื่อเหล่านั้น และวิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านั้นเกิดมาจากตนเองเป็นผู้วางเงื่อนไขให้ตนเองเกิดความทุกข์หรือเกิดปัญหานั้นเอง นักเรียนเกิดการยอมรับ เข้าใจในตนเอง ผู้วิจัยชักจูงให้นักเรียนตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อย่างไร นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความคิดความเชื่อของตนเองตามหลักความสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสได้ สามารถตระหนักและยอมรับได้ว่าความคิดความเชื่อของตนเองมีความไม่สมเหตุสมผล และเป็นสาเหตุของความคับข้องใจ ดังนั้นการที่จะช่วยให้ตนเองสบายใจคลายทุกข์ได้ จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนเอง ซึ่งในขั้นตอนนี้ถือเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญยิ่งที่ทำให้เกิด การตระหนักและยอมรับ ในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน นำมาซึ่งการเปิดโอกาสให้ตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง ความคิด ความเชื่อใหม่ นำไปสู่การเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลได้ เมื่อนักเรียนพร้อมและยินยอมที่จะปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อใหม่ และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเป็นความคิดความเชื่อที่มีความสมเหตุสมผลได้ นักเรียนจะมีพลัง และศักยภาพในตนเองที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ภายใต้ความคิดความเชื่อใหม่ที่สร้างสรรค์ นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ในกลุ่มทดลองจึงสามารถยกระดับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ดังตารางที่ 9 ซึ่งสอดคล้องกับ ทอสเซอร์ (Trotzer, 1997, pp. 13-15) ที่กล่าวว่า บุคคลต่างก็มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่มีจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ บุคคลเหล่านี้สามารถตระหนักถึงความภาคภูมิใจในตนเองได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มหรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้มีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองได้รับการยอมรับด้วยความจริงใจจากสมาชิกกลุ่ม จะทำให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ช่วยให้เขาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองแต่ละองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านมุมมองรวม ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านภาพลักษณ์ และด้านสังคมกับระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ดังกล่าวสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ในระยะหลังการทดลอง และเมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองในแต่ละด้านพบว่าในด้านมุมมองรวมนักเรียนใน

กลุ่มทดลองสามารถเพิ่มระดับความภาคภูมิใจในตนเองได้สูงขึ้นมากกว่าด้านอื่น ๆ แสดงถึงการปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เกิดความสมเหตุสมผลนั้นส่งผลโดยตรงต่อนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองในด้านมุมมองรวม ซึ่งเป็นความรู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง เมื่อนักเรียนเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ยอมรับในตนเองและมีทักษะการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบโดยใช้วิธีคิดอย่างสมเหตุสมผล ย่อมก่อให้เกิดศักยภาพในการค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาวัยวิธีที่หลากหลายน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะอารมณ์ มีอารมณ์ที่เหมาะสมมั่นคง สามารถระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง มีพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยปรัชญาอันสร้างสรรค์ ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้ จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองด้านภาพลักษณ์ ด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านสังคมเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัศมี เพ็ชรศรี (2546, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและลดความเครียดของนักศึกษาแผนกธุรกิจสถานพยาบาล โรงเรียนเทคโนโลยีชนบทชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองและมีระดับความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้น สามารถทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีภาวะเครียดลดลงในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร สุนพะวงษ์ (2542, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านแท่นวิทยา จังหวัดชัยภูมิในระยะหลังการทดลอง ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เมคคิบบิน (Mekibbin, 1989) ที่ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ในโรงเรียนของเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างมี 12 คน เป็นนักเรียนที่ด้อยความสามารถในการปรับตัวในการเรียน บทบาทการวางตัวในสังคม และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น สามารถใช้ความคิดได้อย่างสมเหตุสมผล มีพฤติกรรมการเรียนที่ดีขึ้น สามารถปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตนาฏ เหลืองอ่อน (2547, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ สามารถพัฒนาทักษะในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สรุปได้ว่า การเข้าร่วมกลุ่มการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ก่อให้เกิดความมั่นใจในศักยภาพของตนในการที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดใหม่ที่มีความสมเหตุสมผลและยังเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้ภายหลังการทดลอง ระดับคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองจึงเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

5. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5

เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลใช้สติปัญญา ใช้เหตุผล จัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อันเป็นการบั่นทอนศักยภาพที่มีในตนเอง ชี้นำให้บุคคลเกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลโดยใช้กระบวนการทางปัญญาตามรูปแบบเอพิชีของเอลลิส มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนตามศักยภาพที่มี อีกทั้งยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเอง มองเห็นความสามารถ ความดี ที่ตนมีอยู่ เรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเองและแก้ไขตามแผนที่ได้วางไว้อย่างเหมาะสม จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ย่อมจะแสดงออกทางบุคลิกภาพและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการพัฒนาความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อพัฒนาบุคคลให้บรรลุถึงขั้นตระหนักในตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ตามทัศนะของมาสโลว์ (Maslow, 1970, p. 45) คือ การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขตนเองได้ จากผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมครั้งที่ 9-10 เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ที่สมาชิกได้สำรวจตนเอง เมื่อนักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์เกิดการยอมรับว่าความคิดความเชื่อเดิมของตนนำมาซึ่งความทุกข์ใจ และมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแล้ว ในขั้นตอนนี้ถือว่ามีส่วนสำคัญเช่นกัน เพราะเป็นขั้นตอนสำคัญแห่งการนำทางไปสู่การค้นหาเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ กระบวนการของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกฝนทักษะในการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง โดยผู้วิจัยใช้กลวิธีการนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล การใช้คำถามและการใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ การใช้หลักตรรกวิทยา เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และพร้อมที่จะจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง จนกระทั่งนักเรียนสามารถใช้หลักเหตุผลโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ โดยที่ผู้วิจัยมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการชักจูงให้นักเรียนโต้แย้งกับความคิดความเชื่อของตน เนื่องจากนักเรียนยังขาดทักษะในการเปลี่ยนความคิดความเชื่อด้วยตนเอง ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้รับโอกาสในการฝึกฝนทักษะดังกล่าว นักเรียนจึงสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อได้และเมื่อ

นักเรียนมีความคิดความเชื่อที่มีความสมเหตุสมผลได้ ผู้วิจัยกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจ เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจ มีพลังที่จะแก้ไขปัญหของตนเองต่อไป ดังนั้นแม้ว่าเวลาจะผ่านไป 4 สัปดาห์ นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์จึงยังมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ในระยะติดตามผลดังตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามารถนำวิธีการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผล ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปฝึกฝน พัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง นอกจากนี้จากคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเองทั้ง 5 ด้าน พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองในระยะติดตามผล ซึ่งในองค์ประกอบด้านมุมมองรวมและด้านภาพลักษณ์นั้นมีคะแนนเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นกว่าระยะหลังการทดลอง แสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล นักเรียนสามารถนำหลักวิธีคิดอย่างสมเหตุสมผลไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดความรู้สึกรับเข้าใจ พึงพอใจในตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเองและปรารถนาที่จะแสวงหาการยอมรับ และประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ต่อไป ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของเอลลิส และไวท์ลีย์ (Ellis & Whiteley, 1979, pp. 16-45) ที่กล่าวว่า ความคิดของบุคคลเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมตามมา ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน ความคิดมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ดังนั้นถ้าบุคคลปรับลักษณะความคิดให้เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม ก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนไปด้วย การฝึกฝนทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงส่งผลให้ในแต่ละองค์ประกอบของความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล สอดคล้องกับ เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper, 1961) ที่กล่าวว่า ด้วยวิธีการที่จับใจและนำทางของวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ จะช่วยให้ผู้รับบริการที่เฉื่อยมากที่สุด สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุดผู้รับบริการจะสามารถประเมินตนเองและคิดใหม่เพื่อจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้ให้บริการอีก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพรเพ็ญ เมทาจิตติพันธ์ (2546, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมทำให้หญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ มีคุณค่าแห่งตนเพิ่มสูงขึ้นในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีสิน ทอนเกาะ (2541, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการใช้เทคนิคแม่แบบ สามารถลดความขัดแย้งในครอบครัวเกี่ยวกับการคบเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยลดลงกว่าก่อน

ระยการทดลอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิรา สายสมร (2547, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมส่งผลให้ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเหมาะสมยิ่งขึ้น และเมื่อความเชื่อเปลี่ยนไปก็ทำให้พฤติกรรมความเชื่อนั้นมีความคงทน

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เมื่อเวลาผ่านไปนักเรียนกลุ่มทดลอง สามารถพัฒนาการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผล และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีพัฒนาการเป็นไปตามศักยภาพของคนที่มียู่แม้เวลาผ่านไป ค่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลก็ยังคงสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

6. นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 6 เนื่องจากผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมครั้งที่ 11-12 เรื่อง การวางแผนและปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง โดยหลังจากที่นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนเองได้ สังเกตได้ว่านักเรียนมีความกระตือรือร้นและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาของตนเองในทันที ผู้วิจัยจึงเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดวางแผนและปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง นักเรียนสามารถวางแผนและปฏิบัติตนได้ตรงตามแผนที่ได้วางไว้และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยสังเกตได้จากคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองได้แก่ “ผมรู้สึกดีใจที่ได้รู้ว่าที่จริงแล้วผมก็มีความสามารถกับเขาบ้างเหมือนกัน คือด้านการพูด ผมจะฝึกพูดให้เก่ง ผมจะเป็นคนอ่านข่าวอย่างพิสดารให้” หรือ “ถึงแม้ว่าพ่อแม่จะไม่ได้อยู่กับฉัน แต่ฉันก็ไม่รู้สึกโกรธหรือโทษท่านแล้ว ฉันเข้าใจว่าท่านมีความจำเป็นที่ไม่อาจอยู่ด้วยกันได้ แต่ท่านก็ยังเป็นห่วงฉัน ฉันจะขยัน และตั้งใจเรียนให้มากขึ้น เพื่อตัวฉันเองและเพื่อคนที่ฉันรัก ฉันภูมิใจที่วันนี้ฉันสอบย่อยวิชาภาษาอังกฤษได้เป็นที่ 2 ของห้อง คุณครูชมว่าฉันตั้งใจเรียนมากขึ้น” เป็นต้น จากตัวอย่างข้างต้นแสดงถึงความสำเร็จอันเกิดจากการค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสมโดยการเปลี่ยนวิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผล จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ แม้จะเป็นความสำเร็จที่ไม่ยิ่งใหญ่สัก แต่นำมาซึ่งความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และนำมาซึ่งความคาดหวังและพลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984, pp. 123-125) ที่กล่าวว่า การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของบุคคลส่งผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลที่

ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะนำไปสู่ความคาดหวังในความสำเร็จครั้งต่อไป ทำให้เกิดความปรารถนาที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป และถ้าสามารถปฏิบัติได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้บุคคลจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ยังเป็นกระบวนการที่สามารถนำทักษะการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันได้ทุกสถานการณ์ จากเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกันดังตารางที่ 9 และเนื่องจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จึงส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่ากลุ่มทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ไม่แตกต่างกันดังตารางที่ 10 ซึ่งสอดคล้องกับ บล็อก (Block, p. 61) ได้กล่าวไว้ว่า แม้เงื่อนไขสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนไปจากเดิม การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความมั่นใจในรูปแบบความคิดของตนเพียงพอที่จะรับผิดชอบตนเองได้มากขึ้น โดยไม่ต้องการฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ กนกวรรณ อังกะสิทธิ์ (2540, หน้า 16) ที่กล่าวว่า บุคคลจะมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นถ้าบุคคลนั้นสามารถวิเคราะห์ตนเองแล้วพบว่า ตนเองดี มีคุณค่า มีความสามารถในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ แล้วประสบความสำเร็จตามที่ตนเองคาดหวังไว้ และพึงพอใจในการกระทำของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ซึ่งต้องอาศัยการผสมผสาน บูรณาการของทักษะทางด้านการคิดให้เกิดปัญญา ทางสังคม ทางพฤติกรรมร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนทรี สุกรบุญย์ (2546, หน้า 140) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองช่วยให้นักเรียนก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี เกิดทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล เป็นระบบ และสามารถพัฒนาจนเป็นลักษณะนิสัยทำให้เด็กก่อนวัยรุ่นสามารถรักษารูปแบบการคิดที่มีความสมเหตุสมผลไปสู่ระยะติดตามผลได้โดยไม่ต้องฝึกจากผู้ให้คำปรึกษาทุกครั้งที่เกิดปัญหา ส่งผลให้ความรู้สึกลดน้อยลงทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิสารัตน์ มัชยศักดิ์วาร (2546, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และการควบคุมตนเองสามารถทำให้วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์ (2543, บทคัดย่อ) ที่พบว่า การใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม ช่วยใหพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง โดยเยาวชนในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความรู้คิด และอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า จากการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและ ระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากการมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น ซึ่งความภาคภูมิใจ ในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกายหรือเกราะป้องกันตัวเอง ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง สูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หากพบกับความล้มเหลวก็ไม่ท้อแท้ มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ หากมี ความทุกข์เกิดขึ้นก็จะไม่จมอยู่กับความทุกข์นั้นจนเกินไป (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2546, หน้า 17) นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์จึงมีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน แสดงถึงความคงทนในผลการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น ทั้งใน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมส่งผลให้มีความคงทนของความภาคภูมิใจในตนเองเป็น ระยะเวลานาน ดังนั้นผู้บริหาร ครู อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติให้มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ เป็นบุคคลที่มี คุณค่าต่อสังคมต่อไป
2. ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยใหเกิดความภาคภูมิใจในตนเองในเด็กวัยรุ่นได้ดี จึงเหมาะสมที่จะนำการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการ พัฒนาวัยรุ่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตนเอง เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น เยาวชนที่มีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลงานวิจัยที่กว้างขวางยิ่งขึ้น