

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม วัดก่อนการทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม ต่อการเพิ่มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชายวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 14-15 ปี และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงในการดื่ม แอลกอฮอล์ของ สุวรรณิ์ แสงอาทิตย์ (2550) ที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 75 คะแนนขึ้นไป ได้จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับ ฉลาก ดำเนินการทดลองในระหว่างเดือนสิงหาคม ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่าง และดำเนินการวิจัยด้วยตนเองโดยมีผู้ช่วยวิจัย 1 คน ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป และแบบ ประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองโดยใช้โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม เป็นจำนวนทั้งหมด 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 9 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุม ได้รับการดูแลตามโปรแกรมปกติของทางโรงเรียนจัดให้ เมื่อครบ 9 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ตอบแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หลังจากนั้น 1 เดือน กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมได้รับการตอบแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองซ้ำ จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ ทั้งหมดจากกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ เชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

1. วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มบำบัด ตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มบำบัด ตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่ แตกต่างจากระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที

3. วิจัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป แบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1984) มีการสรุปข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าสู่วิธีการทดลอง โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม ส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 83.3 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.3 เกรดเฉลี่ยของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 1.51-2.00 และ 2.01-2.50 คิดเป็นร้อยละ 24.9 เท่ากัน ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.51-2.00 และเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.51-3.00 คิดเป็นร้อยละ 33.2 เท่ากัน รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 1,001-2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 74.7 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 1,001-2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 66.4 ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นแบบมีเหตุมีผล คิดเป็นร้อยละ 75 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูเป็นแบบมีเหตุมีผล คิดเป็นร้อยละ 58.3 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย คิดเป็นร้อยละ 83.3 เท่ากัน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นแบบช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คิดเป็นร้อยละ 83.3 ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นแบบช่วยเหลือเกื้อกูลกัน คิดเป็นร้อยละ 91.7

ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีอายุใกล้เคียงกันและกันและคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษากลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยขออภิปรายผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 วัยรุ่นชายวัยที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าระยะก่อนการ

ทดลอง อย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษากครั้งนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิกรรดา ไทยสังคม (2545) ที่ศึกษาผลของการใช้กลุ่มจิตบำบัดตาม แนวคิดของยาลอมในการเพิ่มสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ติดยาเสพติดในชุมชนแออัดที่ศูนย์บำบัดรักษา ยาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่ โดยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดในชุมชนแออัดได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดตาม แนวคิดของยาลอม มีค่าคะแนนความสำนึกในคุณค่าแห่งตนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และจากการศึกษาของ อัญชลี คำรงค์ไชย (2543) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้า และเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยด้าน ความมีคุณค่าในตนเองและด้านทักษะการปฏิเสธสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ พจนานถ กริ่งไกร (2550) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความรู้สึกมีคุณค่าใน ตนเองของเยาวชน ในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หน่วยปฏิบัติงานพิเศษนครจังหวัด เชียงราย ผลการศึกษพบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่ง Coopersmith (1984) กล่าวว่า ความมีคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากการมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล หรือสิ่งแวดล้อมแล้วแสดงออกในรูปของความรู้สึก และ ทักษะคิดของบุคคลมีต่อตนเอง ในลักษณะของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และ Coopersmith (1981) ได้กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เปรียบเสมือนวัคซีนสังคม (Social Vaccine) ที่สามารถรักษาปัญหาสังคมบางอย่างได้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น อาทิ ปัญหาการติดแอลกอฮอล์ หรือการเสพยาเสพติดอื่น ๆ เมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จะเข้าใจตนเองตาม สภาพที่แท้จริง และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผลของการใช้ กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) สามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ได้

กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) เน้นแนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและ ยึดหลักการ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่พัฒนาและดำเนินกลุ่ม เพื่อให้ สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการตระหนักในกระแสกลุ่มในเวลานั้น ประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 3 ประการคือ 1) การสร้างและดำรงความเป็นกลุ่มไว้ 2) การสร้างวัฒนธรรมกลุ่มและ 3) การ ทำให้ สมาชิกตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะ แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คล้ายคลึงกัน มีการประทับประคองความรู้สึกซึ่งกันและกัน

เรียนรู้แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่เหมือน ๆ กัน และพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ภัทราภรณ์ พุ่งปันคำ (2551) ได้กล่าวว่า การที่สมาชิกภายในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนเพิ่มมากขึ้น กระบวนการกลุ่มทำให้เกิดปัจจัยบำบัด เช่น ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Universality) การให้ข้อมูล (Imparting of Information) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกโดยเฉพาะในขั้นตอนของการแก้ไขปัญหา ร่วมกันในแต่ละครั้ง การเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม ทำให้ สมาชิกภายในกลุ่มได้ช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าได้ทำคุณประโยชน์ (Altruism) ทำให้เพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มรู้สึกถึงความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีค่า ส่งผลให้การรับรู้คุณค่าในตนเองสูงขึ้น

นอกจากนี้บางกิจกรรมของการฝึกกลุ่มบำบัดยังช่วยให้สมาชิกได้แก้ไขประสบการณ์เดิมในกรอบครัว เช่น กิจกรรมการตระหนักว่ายังมีคนคอยห่วงใย ซึ่งเป็นการฝึกครั้งที่ 4 ทำให้เกิดพลวัตกลุ่มที่ทำให้สมาชิกระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกรอบครัวของตน และกระแสกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิก ได้ปลดปล่อยอารมณ์ดั้งเดิมที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ทำให้ปมที่ขัดแย้งหรือสิ่งที่คาใจปลดปล่อยออกมา รวมทั้งกระบวนการกลุ่มยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม และปัจจัยการเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลขึ้นดัง เช่น กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมการมองชีวิตอย่างมีคุณค่าและ กิจกรรมหัวใจที่เข้มแข็ง ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ของ โปรแกรมการเข้ากลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม ทั้ง 9 กิจกรรมนี้ ส่งผลก่อให้เกิด การเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมและทัศนคติ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ส่งผลให้ค่าคะแนนเฉลี่ยความมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมติฐานที่ 2 วัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผล 1 เดือน ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ไม่แตกต่างจากระยะติดตามผล 1 เดือน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เนาวรัตน์ กะการดี (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ใช้ยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์ กับหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดลดลง อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05

ซึ่งกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) ทำให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม ส่งผลให้สมาชิกตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนเองเพิ่มขึ้น เสริมสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองมากขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่ต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม กอปรกับสมาชิกอยู่ในช่วงวัยรุ่นได้รับการฝึกกลุ่มบำบัด เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองโดยสมาชิกกลุ่มมีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกันและโปรแกรมการฝึกมีระยะเวลาที่ค่อนข้างเหมาะสมและสมาชิกได้เข้ากลุ่มอย่างต่อเนื่อง จึงอาจทำให้สมาชิกเก็บสิ่งที่ได้เรียนรู้จากระบบประสาทสัมผัสเข้าสู่ความจำระยะสั้นและจัดระบบของความจำแปลงเป็นรหัสเข้าสู่ความจำระยะยาว ได้ (Deborah & Finfgeld, 1999)

สมมติฐานที่ 3 วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความมีคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความมีคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการศึกษากครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เนาวรัตน์ กะการดี (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง เพื่อเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงที่ใช้ยาเสพติด แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เข้ากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์ กับหลังสิ้นสุดการทดลอง 3 สัปดาห์ มีระดับคะแนนความรู้สึกรับคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และมีพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ บังอร สุปรีดา (2546) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพติดยาบ้า โดยผู้ที่เข้ารับการโปรแกรมเป็นผู้ป่วยที่วินิจฉัยว่าเป็นผู้ติดยาบ้า และเข้ารับการรักษารูปแบบผู้ป่วยใน จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 7 คน ผลการศึกษาค้นพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีค่าคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา (2549) ศึกษาผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่จำนวน 50 คน ผล

การศึกษา พบว่า ภายหลังจากได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่ง Maslow (1970) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบคือ 1) ความต้องการการยอมรับนับถือและประเมินคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการที่บุคคลต้องการให้ตนเองมีความเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความสามารถและมีความเชื่อมั่นในตนเอง และองค์ประกอบที่ 2) ความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับและให้ความสำคัญและเป็นที่ชื่นชมของบุคคลอื่น และสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1984) ที่มีแนวคิดว่าคุณค่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล มีองค์ประกอบ พื้นฐาน 4 ประการ คือ 1) การมีความสำคัญ (Significance) 2) การมีความสามารถ (Competence) 3) การมีคุณความดี (Virtue) และ 4) ความมีพลังอำนาจในตนเอง (Power) เชื่อมั่นต่อตนเอง เชื่อมั่นในการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลของความคาดหวังและมีความสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลตามที่คาดหวัง ซึ่งโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมในการศึกษานี้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน จากการที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกกลุ่มบำบัดในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กันและกัน มีการเลียนแบบ เพื่อทำให้เกิดคุณประโยชน์ต่อกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น และโดยเฉพาะกิจกรรมการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นกิจกรรมการฝึกครั้งที่ 9 ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า สมาชิกทุกคนมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 8 ครั้ง รวมทั้งครั้งที่ 9 คือกิจกรรมกิจกรรมการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน อาจส่งผลทำให้คะแนนเฉลี่ยความมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังทดลอง และในระยะติดตามผล สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติของทางโรงเรียนที่จัดให้ โปรแกรมที่ทางโรงเรียนจัดให้อาจจะยังไม่เพียงพอ ต่อการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มควบคุมได้

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปว่าผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลการวิจัยดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านบริการ บุคลากรทางการแพทย์สามารถนำโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมไปใช้เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองโดยการฝึกสมรรถนะของการทำกลุ่มบำบัด โดยเฉพาะฝึกการใช้กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอม ในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพื่อสามารถที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในและนอกสถานศึกษาได้

ด้านการศึกษา ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถสอดแทรกเนื้อหาการเรียนการสอนแก่นิสิตพยาบาลระดับบัณฑิตศึกษาในสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โดยเฉพาะโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมเพื่อสร้างเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นเป็นไปในทางที่เหมาะสม

ด้านการบริหาร ผู้บริหารสถานศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ควรเล็งเห็นถึงความสำคัญในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ โดยสนับสนุนให้บุคลากรในทีมสุขภาพจิต โดยเฉพาะพยาบาลมีส่วนร่วมเข้ามาเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมสามารถเพิ่มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นชายกลุ่มเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมต่อการเพิ่มคุณค่าของตนเองให้กับวัยรุ่นหญิงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์

2. ควรทำการศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมกับรูปแบบการบำบัดอื่น ๆ ในการเพิ่มความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่น กลุ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มบำบัดตามแนวคิดเผชิญความจริง เป็นต้น

3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของชาลอมที่มีต่อตัวแปรอื่นนอกเหนือจากความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์