

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two – factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนที่ถูกคุมประพฤติที่สำนักงานคุมประพฤติจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี โดยผู้วิจัยคัดเลือกเยาวชนที่มีระดับคะแนนจากการทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ที่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และแบบสัมภาษณ์การปรับตัวทางสังคม โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One Between – subjects Variable and One Within – subjects Variable) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอรโรนี (Bonferroni Procedure)

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม มากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม มากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีพฤติกรรมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ในระยะติดตามผลมากกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ในระยะหลังการทดลอง และสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ในระยะติดตามผล และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป คือ ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการ

ปรับตัวทางสังคม สูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มุ่งเน้นให้บุคคลตระหนักในความคิด ความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ โดยคำนึงถึงความสมเหตุสมผลของความคิด ความเชื่อนั้น มุ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตัวบุคคล ส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ยอมรับ และสามารถโต้แย้งกับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ จนกระทั่งเกิดความคิด ความเชื่อใหม่ ที่มีความสมเหตุสมผล สามารถค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาทางสภาวะอารมณ์ หรือพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม เพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สานนท์ อนันตานนท์ (2550) ที่ศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการพัฒนาเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวภา บุรณเจริญกิจ (2546) ซึ่งศึกษาการใช้โปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง และวิธีการทั้งสองวิธีสามารถช่วยให้เยาวชนมีการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมที่สูงขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถช่วยให้เยาวชนสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมให้ดีขึ้น ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม สูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สรุปได้ว่า เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้เกิดการพัฒนาความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เกิดความคิด ความเชื่อในเรื่องของการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมได้สมเหตุสมผลมากขึ้น มีความเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้จนสามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้น

2. สมมติฐานที่ 2 ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา ซึ่งในระยะการให้การปรึกษาครั้งที่ 1 สร้างความคุ้นเคย สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา

และผู้รับการปรึกษา และตลอดระยะเวลาการให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะฟังอย่างตั้งใจ และใส่ใจ ให้กำลังใจ และสร้างบรรยากาศการให้การศึกษา กลุ่มให้มีความอบอุ่น และไว้วางใจกัน จนสามารถเปิดเผยความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เมื่อได้เข้าร่วมการให้การศึกษา กลุ่มเยาวชนได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองจากเหตุการณ์จากการทำกิจกรรม และเห็นอิทธิพลของความคิดที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ๆ เช่น นายเอ (นามสมมติ) เปิดเผยความรู้สึกว่า ตนเองมักจะเป็นคนใจร้อนมีความรู้สึกว่ามีคนมองหน้าก็จะรู้สึกไม่พอใจ จนทำให้มีเรื่องทะเลาะวิวาทได้ แต่เมื่อได้เรียนรู้ว่าการคิดที่มีเหตุผล คือ การที่ใครสักคนมองมาทางเรา เขาอาจจะไม่ได้สื่อความหมายในทางลบทุกครั้ง เขาอาจมองไปทางอื่นแล้วบังเอิญเผชิญกับสายตาของเรา กล่าวคือ เยาวชนได้เรียนรู้ว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของคนเรา เมื่อพบว่ามีความคิดในทางไม่ดี ไม่เหมาะสม เมื่อได้รับการให้การศึกษา ก็สามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดนั้นได้ และสามารถนำไปปรับใช้จนเกิดการพัฒนามองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกในของเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความคิดเชิงบวกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนานาท วิไลรัตน์ (2551) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กคือยอโอกาส กรณีศึกษาเยาวชน โรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลอง

สรุปได้ว่า เยาวชนที่ได้รับการให้การศึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้เยาวชนมีโอกาสสำรวจความคิดของตนเอง ได้ร่วมประสบการณ์กับเพื่อนเยาวชนคนอื่น และสามารถตระหนักในความคิด ได้เรียนรู้ วิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น จนสามารถปรับความคิดได้ดียิ่งขึ้น จนมีความสามารถพัฒนามองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมได้ดีขึ้นหลังการทดลอง

3. สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้การศึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมสูงกว่า กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก

การให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวความคิดว่า อารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยที่ความคิด และการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เป็นตัวก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 146) ซึ่งสอดคล้องกับ แม็คแนลลี่ (McNally, 1977, pp. 1 – 3 อ้างถึงใน สานนท์ อนันตทานนท์, 2550, หน้า 82) ซึ่งได้กล่าวถึงแนวคิดในเรื่องพัฒนาการด้านการรู้คิดของ เพียร์เจท์ (Piaget) คือ เน้นที่การรู้และการเข้าใจว่าการเรียนรู้อยู่ที่เหตุผล ไม่ใช่ผลของการวางเงื่อนไขซึ่งจะพัฒนาไปเป็นตามลำดับจนเกิดการกระทำของบุคคล จึงกล่าวได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีแนวคิดว่า อารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดอันไร้เหตุผล ซึ่งได้มาจากการรับรู้และทัศนคติของเขาที่มีต่อเหตุการณ์ แต่ตัวเหตุการณ์เอง ไม่ได้ก่อให้เกิดความขุ่นมัว ซึ่งในประเด็นของความคิดที่มีต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนเช่นกัน จากการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในโปรแกรมการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 – 9 ที่เน้นให้เยาวชนสำรวจความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมที่มีต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมและให้เยาวชนทราบถึงแนวคิดนั้น ๆ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนแต่เกิดจากความคิดของเยาวชนเอง และสามารถเรียนรู้วิธีการที่จะปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสม อันจะนำมาซึ่งอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โดยผู้วิจัยได้เปิด โอกาสให้เยาวชนได้สำรวจ และรับรู้ความคิดนั้นอย่างอิสระ และคอยสนับสนุน กระตุ้นให้เยาวชนเปิดเผยต่อกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น และเพื่อสำรวจมุมมองของเพื่อนเยาวชนในกลุ่มทดลอง ได้กว้างขวางขึ้น ตัวอย่างจากการให้การปรึกษากลุ่ม นายบี (นามสมมติ) กล่าวว่า “บ่อยครั้งที่ผมรู้สึก โกรธคุณพ่อคุณแม่ที่มักจะถามเสมอเวลาออกนอกบ้านว่าจะไปไหน ไปกับใคร จะกลับเมื่อไหร่ ผมไม่ชอบทำให้ผมไม่อยากรกลับบ้าน บางครั้งผมทำเป็นไม่ได้ยินเวลาคุณพ่อคุณแม่ถามเพราะคิดว่าน่ารำคาญ แต่เมื่อได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษา ผมรู้สึกว่่าจริง ๆ แล้ว ที่พ่อแม่ถามก็เพราะความเป็นห่วง เวลาที่เกิดเรื่องขึ้น โรงพักขึ้นศาล ก็มีแต่พ่อแม่ที่รักและอยู่ข้าง ๆ เราตลอดเวลา”

สรุปได้ว่า เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ถึงแม้ว่าเวลาผ่านไปแล้ว กระบวนการปรับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลได้ และเมื่อสิ้นสุดการทดลองเยาวชนสามารถนำความคิดเหล่านั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้ จึงกล่าวได้ว่ากระบวนการคิดแบบสมเหตุสมผลของแนวคิดการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสามารถทำให้เยาวชนมีการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ดีขึ้นและมีความคงทนด้วย

4. สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้ การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกรมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัว ทางสังคม ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นผลมาจากการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในขั้นตอน การให้การปรึกษาครั้งที่ 4 – 9 นั้น ผู้ให้การปรึกษาเน้นการเปลี่ยนความคิดในเหตุการณ์นั้น ๆ ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นล้วนแต่เกิดจากความคิด ความเชื่อของเยาวชนทั้งสิ้น เช่น นายซี (นามสมมติ) บ่นว่า รู้สึกเบื่อและอายุที่ต้องไปทำงานบริการสังคม เช่น การทำความสะอาดวัด และ โรงเรียน (ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล) แต่เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแล้ว ได้ฝึกคิดแบบสมเหตุผล ผล คือ การไปทำงานบริการสังคมก็เป็น ส่วนหนึ่งที่เรารับผิดชอบในสิ่งที่เราได้ทำลงไป (กระทำความผิด) และทำให้ผู้ใหญ่มองเยาวชน ว่ารู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักการเสียสละที่ได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม ส่วนผลของพฤติกรรมที่ตามมา คือ รู้สึกสบายใจ และหน้าตาขี้นยิ้มแย้มแจ่มใสอย่างจริงใจ และ ภูมิใจและเวลามีคนมาขอบคุณในสิ่งที่พวกเขาทำลงไป ซึ่งมาจากกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่เน้นจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลนี้ออกไป โดยเยาวชนตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่มีเหตุผล เช่น ทำไมผมต้องไปทำงานบริการสังคมด้วย ส่วนผลของการที่ได้จัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล คือ ความคิดที่เหมาะสม เช่น เป็นเรื่องดี ที่ได้เป็นบุคคลหนึ่งในการร่วมบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่มุขมชน อีกทั้งเป็นการฝึกการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น และยังได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ อีกหลายคน เกิดอารมณ์ที่เหมาะสมตามมา คือ รู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า และมีพฤติกรรมที่ตามมาด้วยเช่นกัน เช่น ร่วมสำรวจตนเองเพื่อการทำประโยชน์ เพื่อส่วนรวมในเรื่องอื่น ๆ ต่อไป จะเห็นได้ว่ากระบวนการสร้างความคิด ความเชื่อที่สมเหตุผล นั้นจะช่วยทำให้เยาวชนมีพลังในการเสริมสร้างศักยภาพของตนเองเพื่อให้สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ และ สามารถปรับตัวต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถพัฒนาความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ให้เกิดเป็นความคิด ความเชื่อ ที่สมเหตุผลได้ จึงทำให้เกิดการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชน ที่ถูกคุมประพฤติในระยะหลังการทดลองสูงกว่าการทดลอง

5. สมมติฐานที่ 5 ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ เพราะ การคิดเป็นกระบวนการทางปัญญามีความสัมพันธ์ทางอารมณ์ บุคคลที่มีอารมณ์ไม่เหมาะสม

จะมีกระบวนการทางปัญญาที่ไม่มีประสิทธิภาพ หรือมีความรู้คิดที่ไม่เหมาะสม หากสามารถแก้ไขกระบวนการดังกล่าวด้วยวิธีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแล้ว จะสามารถช่วยให้เยาวชนตระหนักในการคิดแบบไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล และส่งผลมาถึงพฤติกรรม และอารมณ์ของเยาวชนไปในทางที่สมเหตุสมผล จะทำให้เยาวชนเห็นคุณค่าของตนเองในการทำประโยชน์เพื่อสังคม ด้วยเหตุนี้การพัฒนารมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมด้วยการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทั้ง 10 ครั้ง ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ของเยาวชนในการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มาเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยมีบทบาทในการโน้มน้าวจิตใจให้เยาวชนฝึกได้แย่งความคิดต่าง ๆ ที่ไม่สมเหตุสมผล ตลอดจนสนับสนุนและให้กำลังใจให้เยาวชนสามารถเกิดกระบวนการคิดที่สมเหตุสมผลได้ด้วยตัวเองให้ดียิ่งขึ้น จนเยาวชนสามารถพัฒนารมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมได้ดี คงทน ถึงแม้เวลาจะผ่านการทดลองไปแล้ว 2 สัปดาห์ เยาวชนก็ยังรักษาระดับของการพัฒนาดังกล่าวได้ดีกว่าก่อนการทดลอง

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ภายหลังจากที่เยาวชนเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษา พบว่ามีความสบายใจมากขึ้น เช่น เมื่อก่อนเวลาจะมีเรื่องไม่สบายใจก็จะปรึกษาแม่ พอช่วงที่มีเรื่องไม่ได้ปรึกษาใครตัดสินใจทำด้วยอารมณ์ของตนเอง พอแม่มารู้ภายหลังก็เสียใจ พอได้เข้าร่วมโปรแกรม ทำให้รู้สึกว่าได้รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถปรับทัศนคติตนเอง การมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตในการปรับตัว โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาสามารถจะถูกชักจูงไปได้ทุกทางและยังถ้าเรามองโลกในแง่ร้ายจะทำให้เราท้อแท้ หดหู่ พัฒนาตนเองไม่ได้ เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งผลสะท้อนที่เกิดตามมาอาจรุนแรงถึงการทำผิดทางกฎหมาย

สรุปได้ว่า เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองได้ และสามารถพัฒนาระบบความคิดไปเป็นความคิดที่สมเหตุสมผล และสามารถพัฒนาระบบความคิดต่อการพัฒนารมมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมได้ดียิ่งขึ้น ถึงแม้เวลาการทดลองจะสิ้นสุดไปเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เยาวชนก็ยังสามารถพัฒนารมมองโลกให้สูงขึ้นได้ จึงเห็นได้ว่าการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

อภิปรายผลการสัมภาษณ์การมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม

จากการสัมภาษณ์เยาวชนดังที่ปรากฏในบทที่ 4 สามารถสรุปและอภิปรายผล ดังนี้ เยาวชนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมเพิ่มขึ้น จากการพิจารณาการสัมภาษณ์เยาวชน พบว่า

1. เยาวชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง (Self – knowledge) เป็นผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือ ผู้ที่รู้ถึงพลังจิตใจ แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึกความสามารถและอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง นั่นคือ จะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตนเองได้หมดทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ กันยา สุวรรณแสง (2533 หน้า 83) ได้กล่าวถึงหลัก 3 ประการของการปรับตัว ซึ่งมีในเรื่อง การพิจารณาตนเอง ว่ามีความมุ่งหวังและสนใจอะไรบ้าง เข้าใจและยอมรับตนเอง

2. เยาวชนมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีค่า (Self – esteem) ประกอบด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ทำประโยชน์ให้เกิดแก่ครอบครัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Hurlock (1978, p. 686) ที่กล่าวถึงความสามารถในการปรับตัวทางสังคมว่า เยาวชนจะมีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางสังคม

3. เยาวชนมีความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) เยาวชนที่ปรับตัวได้ดี จะมีความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่สำคัญที่สุด คือ มีอิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ รณฤทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 218) กล่าวถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งโลกที่ตนอยู่ตามสภาพความเป็นจริง

4. เยาวชนมีความสามารถในการรับและให้ความรัก (Ability to Accept and Give Affection) คือ ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์และพัฒนา กับคนอื่น ๆ นั่นคือ สามารถล่วงรู้ถึงความรู้สึกของคนอื่น ๆ และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วารุณี แจ่มกระจาย (2540, หน้า 24) ซึ่งกล่าวว่าการปรับตัวได้ดีต้องเข้าใจผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ยอมรับตนเองและผู้อื่น

5. เยาวชนมีความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (Satisfaction of Bodily) คนที่ปรับตัวได้ดี จะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายอย่างสมบูรณ์เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดและเก็บมาเป็นความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541 หน้า 52) กล่าวถึง เมื่อเยาวชนสามารถปรับพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของตน ก็จะลดความวิตกกังวลและสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข

6.เยาวชนมีความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (Ability to be Productive and Happy) ใช้ความสามารถต่าง ๆ ในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างดีและกว้างขวางมีความสุขสนุกสนานและกระตือรือร้น ซึ่งสอดคล้องกับ วารุณี แจ่มกระจาย (2540, หน้า 24) กล่าวถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือนและจะมีการรับรู้และคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก

สรุปได้ว่า ภายหลังจากที่เยาวชนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาและจากสัมภาษณ์พบว่า เยาวชนสามารถนำเทคนิคและกระบวนการต่าง ๆ ในระหว่างที่เข้าร่วมโปรแกรมไปปรับและประยุกต์ใช้ในการปรับตัวทางสังคมของตนเอง การปรับตัวให้เข้าครอบครัว เพื่อนบ้านและชุมชน และมีความคิด ความตั้งใจที่จะลดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีความเสี่ยงที่จะทำให้ตนเองกลับไปกระทำผิดซ้ำอีก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติได้ดี ดังนั้นผู้ที่เป็นบุคลากรทางกระบวนการยุติธรรม และผู้เกี่ยวข้องในการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม สามารถนำไปเป็นแนวทาง หรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น การให้การปรึกษากลุ่มภายในสำนักงานคุมประพฤติ อาจมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและสถานที่ จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือและความสนใจของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งเจ้าหน้าที่สำนักงานคุมประพฤติ เยาวชนและผู้ปกครอง

2. งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม ซึ่งเกิดจากวิธีการให้การปรึกษา ดังนั้น ผู้ที่จะนำไปใช้จึงต้องมีความรู้ ทั้งจากการเรียนรู้ทฤษฎี และฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ เพื่อให้การนำไปใช้เกิดประโยชน์ต่อเยาวชนมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำการให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไปใช้กับตัวแปรตามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคม เช่น ผู้ต้องโทษ ในเรือนจำ เป็นต้น