

## สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง การให้ข้อเสนอแนะ และกลุ่มควบคุม ที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังหญิงจังหวัดชลบุรี

### สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ และผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้ต้องขังที่ได้รับข้อเสนอแนะ และผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลองแตกต่างกัน
5. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน
6. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน
7. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลองแตกต่างกัน

8. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน

9. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังหญิงคดีความผิดต่อ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษในสถานณฑลภูมิจังหวัดบุรีรัมย์ปี 2544 อายุตั้งแต่ 20 – 30 ปี ต้องโทษครั้งแรกเป็นผู้ต้องขังชั้นกลาง และมีโทษระหว่าง 12 – 18 เดือน เหลือเวลาต้องโทษ 6 เดือน จำนวน 102 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้ต้องขังคดีความผิดต่อ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ อายุ 20 – 30 ปี ต้องโทษครั้งแรกและมีโทษระหว่าง 12 – 18 เดือน เป็นผู้ต้องขังชั้นกลางเหลือเวลาต้องโทษ 6 เดือน ที่สถานณฑลภูมิจังหวัดบุรีรัมย์ มีความ วิตกกังวลต่อการดำรงชีวิตภายหลังการพ้นโทษสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 24 คน ซึ่งได้ มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จากประชากรที่สมัครใจเข้ารับการทดลองและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็น กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลัง พ้นโทษ แบ่งได้เป็น 3 วิธี ได้แก่

3.1.1 วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง

3.1.2 วิธีการให้ข้อเสนอแนะ

3.1.3 วิธีการของกรมราชทัณฑ์

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

1. แบบทดสอบความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขัง ซึ่ง ประกอบด้วยข้อที่แสดงถึงความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ มีการประเมินค่าเป็น

5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.91 คัดเลือกข้อที่มีการทดสอบค่า (t - test) ที่สามารถจำแนกกลุ่มสูง กลุ่มต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาพบกับผู้ให้คำปรึกษาทั้งสิ้น 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะผู้วิจัยเป็นผู้ดูแลการให้ข้อเสนอแนะ จำนวน 10 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง

### การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลองการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง 2 องค์ประกอบ แบบวัดซ้ำ 1 องค์ประกอบ

2. วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง และการให้ข้อเสนอแนะตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 ระยะเวลาการทดสอบ (pretest) เริ่มตั้งแต่วันที่ 8 ตุลาคม 2544 ถึงวันที่ 15 ตุลาคม 2544 โดยผู้ต้องขังที่เป็นกลุ่มประชากรทั้งหมด 102 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ เพื่อคัดเลือกผู้ต้องขังที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป ได้ผู้ต้องขังจำนวน 27 คน ทำการสัมภาษณ์เพื่อความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากผู้ต้องขังที่สมัครใจด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 24 คน เรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำ จับคู่ที่ใกล้เคียงกันแบ่งเป็น 3 กลุ่ม แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2.2 ระยะเวลาทดลอง เริ่มตั้งแต่วันที่ 22 ตุลาคม ถึงวันที่ 27 พฤศจิกายน 2544 ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยดำเนินการทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ ตั้งแต่เวลา 09.00 - 10.00 น. ส่วนกลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยดำเนินการทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 13.30 - 14.30 น. ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้กระทำการสิ่งใด เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ในวันที่ 27 พฤศจิกายน 2544 ให้ผู้ต้องขังทั้ง 3 กลุ่มตอบแบบสอบถามชุดเดียวกับชุดที่สอบก่อนการทดลอง แล้วรวบรวมคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (post - test)

2.3 ระยะเวลาติดตามผล เริ่มตั้งแต่วันที่ 28 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 25 ธันวาคม 2544 ซึ่งทั้งช่วงเวลา 4 สัปดาห์ ให้ผู้ต้องขังทั้ง 3 กลุ่ม ทำแบบทดสอบความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังจากพ้นโทษอีกครั้งเพื่อเป็นการติดตามผล (follow - up)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล จากแบบทดสอบความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพ้นโทษของผู้ต้องขัง ในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มให้ข้อสนเทศ และกลุ่มควบคุม มานำเสนอในรูปตารางและแผนภูมิเปรียบเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง และผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพ้นโทษ ระหว่างวิธีการทดลองทั้ง 3 วิธี ด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภท 1 ตัวแปรระหว่างกลุ่ม และ 1 ตัวแปรภายในกลุ่ม (repeated measures analysis of variance : one between - subjects variable and one within - subjects variable)

3. ทดสอบ simple effects ของความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตภายหลังจากพ้นโทษ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระยะเวลาติดตามผล

4. ทดสอบ simple effects ของความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพ้นโทษ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมนส์ - คูลส์ (Newman - Keuls)

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ และผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพ้นโทษในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ และผู้ต้องขังกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระบะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

5. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

6. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

7. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะก่อนทดลองกับระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

8. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะก่อนทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

9. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะหลังทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

## การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กับการให้ข้อเสนอแนะที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังหญิงจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยดำเนินการอภิปรายผลตามสมมุติฐานดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง กล่าวคือ ก่อนการทดลองคะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ทั้งในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล แต่หลังจากเข้าโปรแกรมการทดลองแล้ว คะแนนความวิตกกังวลของผู้ต้องขังทั้ง 3 กลุ่มเป็นไปในรูปแบบเดียวกัน คือ ผู้ต้องขังทั้ง 3 กลุ่ม ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษสูงกว่าระยะหลังทดลอง และสูงกว่าระยะติดตามผลทำให้ระยะเวลาการสังเกตกับวิธีการทดลองทั้ง 3 กลุ่มไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน นั่นเป็นเพราะผู้ต้องขังทุกคนที่อยู่ในทัณฑสถานหญิงชลบุรี ทั้งที่เข้ารับการทดลองและไม่ได้รับการทดลองต้องอยู่ในทัณฑสถานหญิงตามคำสั่งของศาลตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งกฎระเบียบต่าง ๆ ทำให้ผู้ต้องขังขาดอิสระในการดำเนินชีวิตประจำวัน และผู้ต้องขังทุกคนยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางทัณฑสถานจัดขึ้น ได้แก่ การเรียนหนังสือ การฝึกวิชาชีพ การอบรมจริยธรรมตามความถนัด ความสนใจและความเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้ต้องขังหญิงได้มีโอกาสผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ เพราะต้องทำกิจกรรมตามที่กำหนดไม่มีเวลามานั่งคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับชีวิตมากนัก อีกประการหนึ่ง คือ ผู้ต้องขังเหล่านี้ยังขาดเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง มองไม่เห็นอนาคตของตัวเองว่าจะเป็นอย่างไร อยู่ในสภาพที่ไม่มีทางเลือก ต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบที่ทางทัณฑสถานกำหนด บางครั้งก็หมดหวังท้อแท้กับชีวิต บางครั้งก็มีความหวัง ความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่จะเกิดกับชีวิตตัวเองจะมีอยู่เป็นพื้นฐานตลอดเวลา แต่จะเพิ่มหรือลดในสถานการณ์เช่นไรมีอาจคาดเดาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา งามวงษ์วาน (2541, หน้า 123) ที่ศึกษาความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเป็นกลุ่มและการได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตัวเอง ที่ว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการลดความวิตกกังวลกับช่วงเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง โดยพบว่าก่อนการทดลองคะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลลดลงไปในรูปแบบเดียวกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑิชา แสนทวีสุข (2541, หน้า 111) ที่ศึกษาผล

ของการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตน และการสัมผัสต่อระดับความวิตกกังวล และพื้นสภาพ หลังการผ่าตัดของผู้ป่วย ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเวลาการสำรวจกับวิธีการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าผู้ต้องขังที่เข้าร่วมการทดลองครั้งนี้ โดยปกติมีกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติอยู่แล้ว และยังคงอยู่ในกฎ ระเบียบต่าง ๆ ทำให้ขาดอิสระในการดำรงชีวิต ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองจึงไม่มีผลต่อวิธีการทดลองครั้งนี้ จากเหตุผลดังกล่าว จึงสรุปได้ว่าใน ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลผู้ต้องขังทั้ง 3 กลุ่ม ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. ผู้ต้องขังกลุ่มได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอแนะและกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังทดลองแตกต่างกัน เพราะจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง และการให้ข้อเสนอแนะ เน้นกระบวนการช่วยเหลือผู้ต้องขังโดยเน้นให้ผู้ต้องขังมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีลดความวิตกกังวล ประโยชน์และโทษของความวิตกกังวล เรียนรู้วิธีที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยความสุข เน้นให้ผู้ต้องขังมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความเจริญทางสติปัญญาที่สมบูรณ์สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี มีเหตุผลและเสริมสร้างกำลังใจให้กับ ตัวเอง และยังช่วยให้เกิดความอบอุ่น กล่าวเปิดเผย ดังนั้นเมื่อทุกคนต่างได้บรรลุจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง และการให้ข้อเสนอแนะ และแก้ไขปัญหาคความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษในระยะหลังทดลองได้เช่นเดียวกัน ดังตาราง 5 ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอแนะและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แม้วิธีการจะแตกต่างกันแต่ผู้วิจัยก็มุ่งบรรลุทั้ง 3 วิธี ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงเป็นการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาความสามารถของตนเอง อย่างเต็มที่ อีกทั้งทฤษฎีนี้ยังเน้นเรื่องการเอาใจใส่ การยอมรับและความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิจิตร ฐระคำ (2524, หน้า 117) ที่ศึกษาจิตวิทยาแนวแนวและการให้คำปรึกษา หน่วยงานศึกษานิเทศน์ กรมการฝึกหัดครู กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี

จุดมุ่งหมายช่วยให้บุคคลสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่นเดียวกับ โอลเซน (Ohlson, 1970, pp.31 - 32) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป ดังนั้น เมื่อผู้ต้องขังต่าง ได้บรรลุจุดมุ่งหมายในการแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในระยะหลังทดลองลดลง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง และการให้ข้อเสนอเทศจึงไม่แตกต่างกัน

สำหรับผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมนั้นมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะในระหว่างที่ทำการทดลองนั้นทางกรมราชทัณฑ์ได้จัดให้มีโครงการฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังด้วยวิธีชุมชนบำบัด ตั้งแต่วันที่ 5 - 14 พฤศจิกายน 2544 ที่บริเวณอาคารเอนกประสงค์ ซึ่งผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย ทำให้ผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมได้ตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติด เรียนรู้วิธีที่จะลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ มีความเข้าใจในตัวเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลของผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมลดลง

จากเหตุผลดังกล่าว จึงสรุปได้ว่ากลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอเทศ และกลุ่มควบคุมต่างก็มีผลทำให้ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษลดลง แต่เมื่อเปรียบเทียบผลของความวิตกกังวลภายหลังพ้นโทษในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

3. ผู้ต้องขังที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอเทศและกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 3 ที่ว่าผู้ต้องขังกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอเทศและกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลแตกต่างกัน ดังตาราง 6 พบว่า ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอเทศและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองจนถึงระยะติดตามผลนั้นผู้วิจัยทิ้งระยะเวลาไว้ 4 สัปดาห์ เป็นเวลาที่ไม่นานนัก ผลจากการเรียนรู้วิธีการในการเผชิญความวิตกกังวลยังคงมีอยู่ และผู้ต้องขังนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันในทัณฑสถานหญิงแห่งนี้ จึงทำให้ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลัง



พันโทษะในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากภายหลังจากให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงและการให้ข้อเสนอแนะ ทำให้เกิดสภาพการณ์กลุ่มที่มีการยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และผู้วิจัยยังได้เปิดโอกาสให้ผู้ต้องขังทุกคนได้พูด ได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างอิสระ ตลอดจนการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นผลให้เกิดการเรียนรู้ต่อการลดความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา งามวงษ์วาน (2541, หน้า 118) ที่ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย พบว่าในระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฮอริทและกัทแมน (Linden Wolfgang, 1990, p. 127 Citing Herbert & Gutmann, n.d.) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายด้วยตนเองต่อความเครียดและความวิตกกังวล พบว่าภายหลังจากทดลองความวิตกกังวลในการ สถานการณ์ทั่วไป และความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ลดลงและในระยะติดตามผล 6 สัปดาห์ ความวิตกกังวลยังคงลดลงอยู่ ดังนั้น ทั้งการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงและการให้ข้อเสนอแนะ ทำให้ผู้ต้องขังเกิดการเรียนรู้ต่อการลดความวิตกกังวล มีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลในระยะติดตามผลลดลง

สำหรับผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลนั้น ผลการทดลองปรากฏว่าระดับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพันโทษะลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพราะจากการที่ผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังด้วยวิธีชุมชนบำบัด ตั้งแต่วันที่ 5 - 14 พฤศจิกายน 2544 ที่ทางกรมราชทัณฑ์ได้จัดให้มีขึ้นที่บริเวณอาคารเอนกประสงค์ ทำให้ผู้ต้องขังตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติด สามารถเปลี่ยนแปลงค่านิยมและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลของผู้ต้องขังกลุ่มควบคุมลดลง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าหลังจากเข้าร่วมการทดลองแล้ว ผู้ต้องขังได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพันโทษะในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

4. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังจากพันโทษะในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เพราะในระยะก่อนการทดลองนั้น ผู้ต้องขังทุกคนจะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษอยู่ก่อน แต่หลังจากผู้วิจัยได้เข้าไปดำเนินการทดลอง โดยให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงกับกลุ่มทดลองที่ 1 เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ซึ่งในโปรแกรมการทดลองนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน คือ มีการวางแผนทั้งในด้านการนำเสนอเนื้อหาสาระเพื่อให้ผู้ต้องขังเพลิดเพลินไม่เบื่อหน่าย เกิดความรู้สึกร่วมกัน ได้รับความรู้เรื่องวิถีชีวิตความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยาพร คัมภีร์พงศ์ (2540, หน้า 69 - 74) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 โรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อีเทค) จังหวัดชลบุรี พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงมีความรับผิดชอบด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทรัตน์ ยี่รัฐศิริ (2536, หน้า 64 - 65) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนาริเบศร์ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลง

จากผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถให้ผู้ต้องขังมีแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดำรงชีวิตได้ เนื่องจากผู้ต้องขังได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษประเมินพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง ตลอดจนวางแผนในการพัฒนาความรับผิดชอบในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ และดำเนินการตามแผนหรือโครงการที่ตนเองกำหนดไว้ รวมทั้งรายงานผลการปฏิบัติให้ผู้รับคำปรึกษาทราบภายหลังจากที่ได้ปฏิบัติตามแผนซึ่งตนเองเป็นผู้กำหนดไว้ อีกทั้งรายงานการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีรูปแบบการให้คำปรึกษาที่กระตุ้นให้ผู้ต้องขังต้องผูกพันกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความต่อเนื่องกันในแต่ละขั้นตอน ทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถเข้าใจปัญหามากยิ่งขึ้น และมีความกระตือรือร้นที่จะร่วมทำกิจกรรม โดยเฉพาะขั้นวางแผน ขั้นสร้างสัญญา เพราะเป็นขั้นที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนไปสู่สิ่งที่ดีกว่า ซึ่งสอดคล้องกับ วชิรี ทรัพย์มี (2533, หน้า 180 - 182) ที่

กล่าวว่า การที่มนุษย์รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าคุณประสบความสำเร็จจะสร้างกำลังใจให้คุณคลั่งไคล้ที่จะต่อสู้ปัญหา ดังนั้นเมื่อผู้ต้องขังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง จึงทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาความรับผิดชอบด้านการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของตนไปในทางที่ดีขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความรู้เกี่ยวกับวิธีลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษแล้ว มีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษภายหลังการทดลองลดลง

5. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่าผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกัน เพราะในระยะก่อนการทดลองผู้ต้องขังจะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ซึ่งระยะติดตามผลนี้ผู้ต้องขังได้ผ่านการเข้าโปรแกรมการทดลองมาแล้ว ในเรื่องของกรให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งผลการเรียนรู้วิธีการในการเผชิญความวิตกกังวลนั้น ผู้ต้องขังยังคงนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันในทัณฑสถานหญิง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลายพิน ช่างไม้ (2544, หน้า 85) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา โรงเรียนบ้านสลด อำเภอวังหิน จังหวัดแพร่ ปีการศึกษา 2544 ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าของ วิไล อิมสำราญ (2543, หน้า 123 - 124) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงกับกิจกรรมการกระจายค่านิยมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของเด็กด้อยโอกาส พบว่า ในระยะติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีระดับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

6. ผู้ต้องขังก่อกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า ผู้ต้องขังก่อกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน แม้ว่าผู้วิจัยได้ทิ้งเวลาไว้ 4 สัปดาห์ แล้วจึงเข้าดำเนินการประเมินผลใหม่ โดยให้ผู้ต้องขังก่อกลุ่มแบบเผชิญความจริงตอบแบบสอบถามอีกครั้งหนึ่ง ผลจากการที่ผู้ต้องขังได้เรียนรู้ในการเผชิญกับความวิตกกังวลยังคงมีอยู่ ซึ่งผู้ต้องขังยังคงนำไปปฏิบัติกับการดำเนินชีวิตประจำวันในทัณฑสถานหญิง นอกจากนี้ หลังจากให้ผู้ต้องขังตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว สมาชิกในกลุ่มได้มีการพูดคุยและได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ซึ่งมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลในระยะติดตามผลยังคงลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษณีย์ ทองสหธรรม (2538, หน้า 64) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาวิภูกุด จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระยะหลังการทดลองซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุธฤทัย มุขยวงศา (2533, หน้า 46) ที่ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนวลนรดิษ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้ผ่านประสบการณ์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีนิสัย และทัศนคติในการเรียนดีขึ้นกว่าเดิมในระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จันทรัตน์ ยี่รัฐศิริ (2536, หน้า 66) ที่กล่าวว่า นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นอย่างมากทั้งในระยะติดตามผลและหลังการทดลอง

จากเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปได้ว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง

7. ผู้ต้องขังก่อกลุ่มได้รับข้อสนเทศ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 7 ที่ว่าผู้ต้องขังก่อกลุ่มได้รับข้อสนเทศมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษ ในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน เพราะโปรแกรมการให้

ข้อเสนอแนะที่ผู้ต้องขังได้รับนั้น ทำให้ผู้ต้องขังเกิดความมั่นใจในตนเองในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังกลุ่มได้รับ ข้อเสนอแนะ พบว่า ผู้ต้องขังตั้งใจศึกษาเอกสารข้อเสนอแนะ ชักถาม และเสนอความคิดเห็น มาเข้า กลุ่มตรงเวลา และ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลองทุกครั้ง ทั้งนี้เพราะก่อนเข้าร่วมการ ทดลอง ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจและได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการทดลอง และ ชี้แจงถึงประโยชน์ที่ ผู้ต้องขังจะได้รับหลังการทดลอง ทำให้ผู้ต้องขังเข้าใจและให้ความร่วมมือ เป็นอย่างดี สำหรับบรรยากาศในการเข้าร่วมการทดลองก็ดำเนินไปด้วยดี เนื่องจากผู้ต้องขังที่เข้า ร่วมการทดลอง และผู้วิจัยต่างก็มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ผู้ต้องขังมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ซึ่งการให้ข้อเสนอแนะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้รับข่าวสารได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และสามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่สิ่งที่ดีในชีวิตและเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตให้เหมาะสม กับตนเอง ดังที่ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 177) ได้กล่าวว่าการให้ข้อเสนอแนะเป็นการ เสริมรากฐานการปฏิบัติตนในสังคมและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หลังจากผู้ต้องขังได้รับรู้ ข้อเสนอแนะดังกล่าวมีผลทำให้ผู้ต้องขังลดความวิตกกังวลลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อังคนา ปรีชานันท์ (2537, หน้า 86) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดแนะแนวกับการให้ ข้อเสนอแนะที่มีต่อความรู้เรื่องเอดส์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่านักเรียน ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความรู้เรื่องเอดส์ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้ต้องขังกลุ่มได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลใน การดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะหลังการทดลองลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

8. ผู้ต้องขังกลุ่มได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษใน ระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ซึ่งเป็นไป ตามสมมุติฐานข้อที่ 8 ที่ว่าผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิต ภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน เพราะภายหลังจาก ผู้ต้องขังได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเรื่องลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษเป็นเวลา 5 สัปดาห์ พบว่าผู้ต้องขังสามารถเรียนรู้ถึงธรรมชาติ ประโยชน์และโทษของความวิตกกังวล รู้ถึง วิธีผ่อนคลายความกังวล วิธีเสริมสร้างกำลังใจ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งหลังจากได้รับข้อเสนอแนะแล้วผู้ต้องขังสามารถควบคุมสภาพตัวเองได้ดี

ขึ้นและปรับเปลี่ยนสิ่งที่เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลง ซึ่งผู้ต้องขังสามารถปรับตัวเองได้ดี และความสามารถในการปรับตัวนี้ยังคงมีไปถึงระยะติดตามผล จึงทำให้ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษยังคงต่ำกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับคำกล่าวของ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 195 - 196) ที่กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีโอกาสรับรู้รายละเอียดมาก ประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทองแท้ ศิลาขาว (2536, หน้า 54) ที่ศึกษาผลของการฝึกฝนนกลายกล้ำเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวล ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

9. ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะหลังทดลอง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 9 ที่ว่าผู้ต้องขังที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองไม่แตกต่างกัน เพราะผลของการให้ข้อเสนอแนะจะก่อให้เกิดการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความนึกคิด และเป็นกลไกป้องกันตัวที่เกิดขึ้น ซึ่งจะติดตัวบุคคลแต่ละคน ซึ่งผู้ต้องขังที่ได้รับข้อเสนอแนะแล้วจะมีการควบคุมตนเองได้ดี เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในระยะติดตามผลยังคงลดลงอย่างต่อเนื่อง ดังที่ ผกา บุญเรือง (2526, หน้า 13 - 14) กล่าวว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะจะพัฒนาตนเองให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จตามสมควรและสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น เมื่อการตัดสินใจมีรากฐานมาจากข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521, หน้า 198) ได้ศึกษากิจกรรมในโรงเรียน กล่าวว่า ข้อเสนอแนะสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการจูงใจนักเรียนให้กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้

จากข้อมูลและเหตุผลดังกล่าวจึงสรุปว่า ผู้ต้องขังกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษในระยะติดตามผลลดลงกว่าระยะหลังการทดลอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

ความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษเป็นสิ่งที่ผู้ต้องขังทุกคนกลัวที่จะต้องเผชิญ ซึ่งผู้วิจัยตระหนักถึงเรื่องนี้ดี จึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิธีที่จะลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษให้แก่ผู้ต้องขัง โดยจัดให้มีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงและการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผลการทดลองได้ผลเป็นที่น่าพอใจ คือ ระดับความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังลดลง และเนื่องจากในระหว่างที่ทำการทดลองนั้น ทางกรมราชทัณฑ์ได้จัดให้มีโครงการฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังด้วยวิธีชุมชนบำบัดขึ้น และผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการฟื้นฟูจิตใจด้วยวิธีชุมชนบำบัดได้รับผลกระทบจากโครงการนี้ กล่าวคือมีผลทำให้ระดับความวิตกกังวลของผู้ต้องขังลดลง แสดงให้เห็นว่าโครงการของกรมราชทัณฑ์ที่จัดให้แก่ผู้ต้องขังนั้นมีผลดีไม่แตกต่างไปจากการให้คำปรึกษาและการให้ข้อเสนอแนะ ดังนั้นกรมราชทัณฑ์ควรจะได้มีการจัดโครงการฟื้นฟูจิตใจผู้ต้องขังด้วยวิธีชุมชนบำบัดให้กับผู้ต้องขังเป็นระยะ ๆ ทั่วประเทศ เพื่อปลูกจิตสำนึกให้แก่ผู้ต้องขังได้ตระหนักถึงพิษภัยของยาเสพติด เปลี่ยนแปลงค่านิยมและปรับปรุงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น และสามารถมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษที่ลดลงนั้นยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร
2. ควรทดลองใช้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษกับผู้ต้องขังชาย