

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษา สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยออกแบบเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยคาดว่าเด็กที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว คิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

ดำเนินการทดลองกับเด็กถูกทารุณกรรมที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี อายุระหว่าง 12 – 15 ปี ที่มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมโปรแกรมจนสิ้นสุดโครงการ ผ่านการทำแบบวัดการยอมรับตนเองโดยใช้แบบวัดการยอมรับตนเองโดยใช้แบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire : USAQ) ของแชมเบอร์ลิน (Chamberlain, 2001) ได้คะแนนอยู่ระดับค่อนข้างต่ำถึงค่อนข้างสูง และใช้แบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพิจารณาจากพฤติกรรมของเด็กขณะอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี มีคะแนนทุกระดับ จัดแบ่งกลุ่มโดยคัดเลือกผู้ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจำนวนทั้งหมด 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คนและกลุ่มควบคุม 9 คน โดยแบ่งตามความสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการดำเนินกลุ่มรวม 8 ครั้ง ครั้งละ 1.5 – 2 ชั่วโมง รวม 14 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผล 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 4 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ Nonparametric ได้แก่ Wilcoxon

Singed – Rank Test และ Mann – Whitney – Test เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลสรุปว่าเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด ดังต่อไปนี้

1. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมและไม่ได้เข้าร่วมแต่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

2. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ยังมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

3. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

4. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าเด็กถูกทารุณกรรมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ยังมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 2 กลุ่ม

5. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 4 สัปดาห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

6. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 6 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการยอมรับตนเอง

ระยะติดตามผลสูงกว่าเด็กถูกทารุณกรรมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ยังมีอาการรับตนเองอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 2 กลุ่ม

### อภิปรายผลการวิจัย

#### ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงมีจำนวนทั้งหมด 17 คน โดยมีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี จำนวน 8 คน รองลงมาอายุ 14 ปี จำนวน 4 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 คน รองลงมาศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5 คน

สำหรับกลุ่มทดลองแบ่งเป็นเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจำนวน 3 คน เด็กที่ถูกทอดทิ้งจำนวน 3 คน และเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากครอบครัวมีฐานะยากจนจำนวน 2 คน โดยอยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เป็นระยะเวลาตั้งแต่ 1 – 5 ½ ปี ส่วนใหญ่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เป็นเวลา 1 ½ ปีขึ้นไปจำนวน 6 คน และผลการเรียนของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.38 – 2.59

การยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองจากการพูดคุยในกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีความเชื่อว่าคนเราต้องได้รับการยอมรับจากคนอื่น โดยเฉพาะจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการยอมรับจะทำให้เด็กกลุ่มนี้รู้สึกแย่ คิดว่าตนเองไม่ดี ไม่มีใครต้องการ เป็นคนไม่มีความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นซึ่งให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัย มีการรวมกลุ่มที่มีความแน่นแฟ้นและผูกพันกันมากขึ้น รวมทั้งเริ่มให้ความสนใจและต้องการความสนใจจากเพื่อนต่างเพศ เนื่องจากกลุ่มสามารถตอบสนองของความต้องการของที่สำคัญในช่วงวัยนี้ เช่น การเป็นคนสำคัญ การได้รับการยกย่อง การมีเพื่อนที่เข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุข เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, น. 337 – 340) จึงทำให้เด็กให้ความสำคัญกับการยอมรับตนเองทางอ้อม พยายามทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อื่นยอมรับในตนเองมากกว่าการยอมรับตนเองตามความเป็นจริงหรือในสิ่งที่ตนเองเป็น

### ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กถูกทารุณกรรมได้และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้นแม้จะอยู่ในระดับเดิม ผลที่ได้สนับสนุนความเชื่อของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่กล่าวว่าหากบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ก็จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา เกิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข สามารถมีความสุขกับชีวิตได้อย่างเต็มที่แทนการเคร่งเครียดกับการพิสูจน์คุณค่าของตนเองอยู่ตลอดเวลา และประเมินตนเองจากสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงของชีวิต นั่นคือ การคงอยู่และการมีชีวิตโดยปราศจากการเรียกร้องหรือเงื่อนไขใด ๆ (Ellis & Abrahms, 1978 อ้างใน Gilliland, James & Bowman, 1989, น. 191)

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับผลการวิจัยในเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในแง่ของควมมีประสิทธิภาพในการลดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาสู่ความเชื่อที่มีเหตุผลเพื่อเป็นการลดปัญหาและส่งเสริมสุขภาพจิต เช่นเดียวกับ การวิจัยของสุกัญญา มหัทธนานันท์ (2544), สุนทรี ศุภรบุญย์ (2546), กุลวดี โสวัฒนสกุล (2547) และชนานาถ วิไลรัตน์ (2551) ที่พบว่าการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีผลต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองและ ความภาคภูมิใจในตนเอง และลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ซึ่งเป็นการลดปัญหาทางอารมณ์ นอกจากนี้ ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไร้เหตุผลและการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขของดาวีส์ (Davies, 2006) ที่พบว่า บุคคลที่มีคะแนนความเชื่อที่ไร้เหตุผลในระดับสูงจะมีคะแนนการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในระดับต่ำ และปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น

ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้สมาชิกมีการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้นในระยะหลังการทดลองและยังคงอยู่

ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น เนื่องจากสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผลที่ว่า “คนเราต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ” หรือ “คนเราต้องมีความสามารถสูงและประสบความสำเร็จอย่างที่สุดจึงถึงว่าเป็นคนที่มีค่า” เปลี่ยนมาเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลที่ว่า “คุณค่าของฉันไม่ได้ขึ้นอยู่กับผลสำเร็จของงานหรือการยอมรับของผู้อื่น คุณค่าของฉันขึ้นอยู่กับความพอใจในความเป็นตัวเอง และการได้ทำในสิ่งที่มีความสุขและมีความหมายในชีวิต” หรือ “ฉันเชื่อว่าตนเองก็มีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง” เมื่อสมาชิกมีความเชื่อที่มีเหตุผล ส่งผลให้สมาชิกมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น ดังที่สมาชิกได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่า “ถึงแม้จะโดนเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ แต่คนเราทุกคนก็มีความเท่าเทียมกันในฐานะของความเป็นมนุษย์” หรือ “ถึงแม้จะโดนเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ก็ไม่จำเป็นต้องโกรธเพราะเราไม่ได้อยู่สถานสงเคราะห์ไปตลอดชีวิต เราสามารถออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอกและสามารถดูแลตัวเองได้เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม” หรือ “เรียนหนังสือไม่เก่งก็ไม่ใช่ไร เพราะไม่มีใครเก่งไปทุกอย่าง” หรือ “ถูกแม่ที่หอพักตำหนิเป็นประจำก็ไม่เป็นไร เพราะแม่อยากให้เราช่วยเหลือและดูแลตัวเองให้ได้มากขึ้น ไม่ใช่เพราะเราเป็นคนไม่ดี ไม่เอาไหน ทำอะไรไม่เป็น”

นอกจากนี้ ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้ สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น แม้ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองจะมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แต่ในระยะติดตามผลพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นมากและอยู่ในระดับสูง โดยสมาชิกสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และรับผิดชอบต่อการดูแลตนเอง สามารถปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานสงเคราะห์ได้เพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าเมื่อความคิดและความเชื่อที่มีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีการยอมรับตนเองที่เพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่เพิ่มขึ้นในระดับในระยะหลังการทดลองและยังคงที่ในระยะติดตามผล ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากเป็นช่วงใกล้ปิดภาคเรียนซึ่งทางสถานสงเคราะห์จะมีกิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กที่มีความประพฤติดี เช่น การออกไปทำกิจกรรมนอกสถานสงเคราะห์ ได้แก่ การ

แข่งกีฬาพร้อมกับสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ การฝึกสมาธิที่สถานปฏิบัติธรรม และการท่องเที่ยวทัศนศึกษาต่างจังหวัด เป็นต้น จึงอาจเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เด็กมีคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สูงขึ้น

สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กถูกทารุณกรรมได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลและมีการซึมซับหลักการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

#### โปรแกรมที่นำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ศึกษาครั้งนี้ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนจนนำไปสู่การเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม จึงถือว่าผลการศึกษานี้สนับสนุนหลักของกระบวนการเปลี่ยนแปลง (process of therapeutic change) ตามที่ไดรเดนสรุปไว้ 6 ขั้นตอน (Dryden, 1996 อ้างใน Vernon, 2003, น. 242) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้จากรูปแบบและเนื้อหาของโปรแกรมที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยนำเสนอตามขั้นกระบวนการเปลี่ยนแปลง ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกสามารถเข้าใจหลักการเรื่องความรับผิดชอบต่อสภาพอารมณ์ของตนเอง กล่าวคือ สมาชิกเริ่มมีความเข้าใจว่าความทุกข์เกิดจาก ความคิดที่ตัวเองมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังที่สมาชิกตอบไปในทิศทางเดียวกันว่าถ้าไม่ได้รับความสนใจจากครอบครัว เช่น เพื่อนหรือแฟน ก็ารู้สึกแย่มาก เสียใจมาก คิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดีเลยไม่มีใครสนใจ หรือถ้าชอบได้คะแนนไม่ดีก็รู้สึกตัวเองโง่มากและรู้สึกอายคนอื่น หรือถ้าโดนเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ก็รู้สึกโกรธมากเพราะเหมือนเป็นการตอกย้ำว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครต้องการ แสดงให้เห็นว่าหากสมาชิกไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น พวกเขาจะมีมุมมองว่าเป็นเรื่องที่แย่มาก ๆ ส่งผลให้สูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. สมาชิกสามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาทางจิตใจของตนเอง กล่าวคือ จากการที่สมาชิกเรียนรู้ในเรื่องแนวคิด ABC จากตัวอย่างในใบงาน (ดูเอกสารในภาคผนวก ข )

และจากเหตุการณ์จริงของสมาชิก ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ เป็นที่มาของอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล เมื่อมีความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลก็จะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา แต่หากมีความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผลย่อมทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสมาชิกสามารถสรุปร่วมกันได้ว่าปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิกนั้นเกิดจากการที่แต่ละคนมีความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดความเข้าใจในองค์ประกอบของความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้มากขึ้น เช่น สมาชิกสามารถสรุปร่วมกันได้ว่ากรณีที่ตนเองรู้สึกโกรธมากหากถูกเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ หรือรู้สึกเสียใจมากที่ไม่ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง เนื่องมาจากความเชื่อที่ว่าคนเรา ต้องได้รับการยอมรับจากทุกคนซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล

3. สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย จากการได้เรียนรู้ถึงลักษณะของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลให้สมาชิกเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้นถึงลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับเรื่องการยอมรับตนเอง นอกจากนี้ จากการที่สมาชิกได้ใช้เวลาในการทบทวนตนเองว่าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องใดมากที่สุด รวมทั้งการร่วมกันทำความเข้าใจประเด็นปัญหาที่ต้องการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามเป้าหมายของตนมากยิ่งขึ้น

4. สมาชิกเกิดความเข้าใจและความมุ่งมั่นในการใช้วิธีการตามแนว REBT เพื่อบรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกทำการวิเคราะห์ตนเองตามหลักการ ABCDE ลงในแบบบันทึกการวิเคราะห์ตนเอง (ดูเอกสารประกอบในภาคผนวก ข) ส่งผลให้สมาชิกมีความเข้าใจในหลักการ ABCDE โดยเฉพาะกระบวนการคิดหาเหตุผลเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองและของสมาชิกคนอื่น ยิ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่นในการฝึกฝนตนเองตามหลักการ ABCDE เห็นได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกวิเคราะห์ตนเองตามหลักการ ABCDE สมาชิกสามารถช่วยกันคิดหาเหตุผลเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้หลากหลายมากขึ้น และสมาชิกสามารถช่วยผู้นำกลุ่มในการสรุปว่าความเชื่อใดเป็นความเชื่อที่ไร้

เหตุผล ควรเปลี่ยนแปลงความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลได้อย่างไร และสามารถช่วยกันสรุปเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลได้

5. การนำสิ่งที่เรียนรู้มาสู่การปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดการซึมซับความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล เข้าสู่ระบบความเชื่อของตนเองได้มากขึ้น ทำให้สมาชิกมีความเชื่อใหม่ที่หนักแน่นมากขึ้น เป็นภูมิป้องกันตนเองจากความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล สมาชิกเกิดการซึมซับความเชื่อใหม่ที่ว่า “คนเราทุกคนมีความเท่าเทียมกันในฐานะของความเป็นมนุษย์” เช่น “ถึงเราจะเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ แต่เราก็เป็นคนเหมือนกัน” หรือความเชื่อที่ว่า “คุณค่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถ” เช่น “เรียนไม่เก่ง สอบได้คะแนนไม่ดี ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนไม่มีคุณค่า ” จากการที่สมาชิกมีความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลมาทดแทนความเชื่อที่ไร้เหตุผลทำให้สมาชิกมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นอีกด้วย เช่น เปลี่ยนจากด่าเพื่อนเมื่อโดนล้อเรื่องเป็นเด็กสถานสงเคราะห์เป็นไม่ตอบโต้ หรือเปลี่ยนจากอับอายเมื่อสอบได้คะแนนไม่ดีมาเป็นขยันและตั้งใจเรียนมากขึ้น เป็นต้น

6. การรักษาการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่ เพื่อป้องกันการกลับไปมีความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล (relapse prevention) และขยายผลการเรียนรู้ (spreading the effect of change) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนและระดับการยอมรับตนเองไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถรักษาผลจากการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่ได้ ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกมีความเชื่อมั่นและความมุ่งมั่นในการใช้หลักการ ABCDE และได้นำสิ่งที่เรียนรู้ทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริงอย่างต่อเนื่องจนเกิดความคุ้นเคยในการนำ หลักการ ABCDE ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตน

*ปัญหาและอุปสรรคของเด็กถูกทารุณกรรมที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรม*

กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลองในจำนวน 9 คน มี 1 คนที่ไม่สามารถเข้าร่วมครบตามโปรแกรม เนื่องจาก



สมาชิกไม่ได้มีความตั้งใจจริงที่จะเข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการวิจัย กล่าวคือ สมาชิกไม่ได้มาเข้าร่วมในการดำเนินการกลุ่มครั้งที่ 3 โดยไม่แจ้งล่วงหน้าจากการสอบถามพบว่าสมาชิกต้องซ้อมกีฬาเพื่อเป็นตัวแทนในการแข่งขันกีฬาของสถานสงเคราะห์และไม่สามารถปรับเปลี่ยนเวลาให้สอดคล้องกับการเข้าร่วมโปรแกรมได้ จึงขอถอนตัวออกจากโปรแกรม ประกอบกับการสังเกตพฤติกรรมในกลุ่มพบว่าเมื่ออยู่ในกลุ่มก็ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นและไม่ค่อยร่วมแสดงความคิดเห็น

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างน้อย คือ มีจำนวนรวม 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีข้อจำกัดเรื่องจำนวนสมาชิกกลุ่มและผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มไม่สามารถดำเนินการกลุ่มได้มากกว่า 1 กลุ่ม อันเนื่องมาจากข้อจำกัดทางเวลาและความสามารถของผู้วิจัย ดังนั้น ผลการวิจัยจึงไม่สามารถอ้างอิงไปถึงประชากรกลุ่มอื่นได้
2. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรม เช่น ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ถูกทอดทิ้ง ถูกปล่อยปละละเลยและไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสมเนื่องจากครอบครัวที่ฐานะยากจนซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อระดับสติปัญญาของเด็ก ทำให้ต้องใช้เวลาในการอธิบายเนื้อหามากขึ้น เพื่อให้เด็กได้ค่อย ๆ ทำความเข้าใจ จึงทำให้เหลือเวลาในการอภิปรายร่วมกันน้อยลง โดยระดับสติปัญญาของเด็กอาจประเมินได้จากระดับผลการเรียนของเด็กแต่ละคนซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.38 – 2.59
3. แบบวัดการยอมรับของตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขที่นำมาใช้ในการวิจัยมีสำนวนภาษาที่ไม่เหมาะสมกับวัยของเด็ก ทำให้เด็กเข้าใจไม่ชัดเจนและประเมินตนเองไม่ตรงตามความเป็นจริง ส่งผลให้คะแนนการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขอยู่ระดับปานกลางเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับปกติ
4. การประเมินพฤติกรรมในแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสมอาจขาดความเที่ยงตรงเนื่องจากมีผู้ประเมินหลายคน และผู้ประเมินแต่ละคนไม่ได้ประเมินเด็กทุกคน อีกทั้งเด็ก 1 คนยังมี

ผู้ประเมิน 2 คน ซึ่งอาจมีเกณฑ์ในการประเมินแตกต่างกัน นอกจากนี้ผู้ประเมินอาจมีความกังวลเกี่ยวกับผลการประเมินพฤติกรรมของเด็กซึ่งอาจเป็นตัวบ่งชี้ประสิทธิภาพในการทำงานของตนเอง ดังนั้นผลการประเมินพฤติกรรมจึงอาจขาดความเที่ยงตรงและไม่ตรงตามความเป็นจริง

5. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมและข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กจัดเป็นข้อมูลที่เป็นความลับเพื่อเป็นการคุ้มครองสิทธิและสวัสดิภาพของเด็ก ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รับข้อมูลส่วนบุคคลของเด็กไม่ครบถ้วน ซึ่งส่งผลต่อการทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเด็กและปัญหาที่แท้จริงของเด็กในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม

#### *ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป*

1. ควรมีการศึกษาต่อกับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น ตามความเป็นไปได้ในแง่ของระยะเวลาและความสามารถของผู้วิจัย เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา
2. ควรมีการศึกษาติดตามผลของการเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาที่ยาวนานขึ้นมากกว่า 4 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความคงทนของการเปลี่ยนแปลงเดิม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีอื่น ๆ เพื่อเพิ่มทางเลือกในการนำไปใช้

#### *ข้อเสนอแนะทั่วไป*

สถาบันการศึกษาและสถาบันครอบครัวควรตระหนักถึงอิทธิพลของความเชื่อหรือค่านิยมในสังคมปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับสิ่งภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ส่งผลให้บุคคลมักแขวนคุณค่าของตนเองไว้กับความสำเร็จและการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนที่ยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ ดังนั้นทุกฝ่ายจึงควรช่วยกันปรับความเชื่อหรือค่านิยมให้เป็นไปในทางที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง โดยการส่งเสริมให้เกิดการยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าภายในตนเอง เพื่อการใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพและมีสุขภาพจิตที่ดี โดยผู้วิจัยขอแนะนำเสนอแนวทางดังต่อไปนี้

1. ผู้ปกครองและอาจารย์ควรดำเนินชีวิตให้เป็นแบบอย่างที่ดี ยึดถือปรัชญาชีวิตที่เห็นคุณค่าภายในตนเอง มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือเป็นอยู่ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง
2. ผู้ปกครองและอาจารย์ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใฝ่การเรียนรู้ เพื่อมุ่งพัฒนาตนเองตามศักยภาพ มิใช่ใฝ่ผลสำเร็จมุ่งการแข่งขันเปรียบเทียบกัน
3. สถาบันการศึกษาควรมีระบบเฝ้าระวังและการช่วยเหลือนักเรียนนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพและทันที่
4. สถาบันการศึกษาควรจัดให้มีโครงการฝึกอบรมพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียน นักศึกษาเป็นระยะ เพื่อเป็นการส่งเสริมภูมิชีวิตและป้องกันปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยอาจนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ตามวัตถุประสงค์หรืออาจนำไปสอดแทรกเข้ากับการเรียนการสอน
5. เด็กถูกทารุณกรรมที่ได้รับการดูแลในสถานสงเคราะห์หรือหน่วยงานอื่นควรได้รับการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตที่เพิ่มมากขึ้นนอกเหนือจากการให้ความช่วยเหลือด้านความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ หรือการศึกษา โดยควรจัดให้มีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของเด็กถูกทารุณกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นภูมิป้องกันให้กับเด็กถูกทารุณกรรมในการดำเนินชีวิตในสังคมภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต