

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาโดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยออกแบบเป็นแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังทดลอง มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาวิธีการมองปัญหา ความเชื่อต่อตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตรวมทั้งวิธีการแก้ปัญหาผ่านกระบวนการคิดและความเชื่อของเยาวชนกระทำผิดที่เข้าร่วมโปรแกรม

ดำเนินการทดลองกับเยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานีที่มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมการทดลองได้จนสิ้นสุดโครงการ ผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญปัญหา จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีการดำเนินกลุ่มรวม 6 ครั้งๆละประมาณ 2 ชั่วโมง รวม 12 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ทำการวัดผลคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในกลุ่มทดลองวัดผล 3 ระยะคือระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมวัดผล 2 ระยะคือ ระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยสถิติค่าที (t test) เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลสรุปว่าเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย 7 ข้อและไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย 1 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 กล่าวคือ เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลองใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

2. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 กล่าวคือ เยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ ไม่แตกต่างกัน ก่อนการทดลองใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

3. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือเยาวชนกลุ่มทดลองจะมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ**สูงขึ้น** ภายหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

4. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือเยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ **ลดลง** ภายหลังจากการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

5. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 กล่าวคือเยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพภายหลังการทดลอง **สูงกว่า** เยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

6. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 6 กล่าวคือเยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพหลังการทดลอง **ต่ำกว่า** เยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

7. ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 7 กล่าวคือเยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ**ลดลง** ในระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

8. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 8 กล่าวคือเยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์**ไม่แตกต่างกัน**อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ผลการศึกษาเพิ่มเติม โดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงในรายด้านย่อย เปรียบเทียบเฉพาะภายในกลุ่ม ได้ผลสรุปดังนี้

ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.1 กล่าวคือ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา **สูงขึ้น** ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.2 กล่าวคือ เยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา **สูงขึ้น** ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.3 กล่าวคือเยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา **ลดลง** ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 9.4 กล่าวคือเยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านหลักหนีปัญหา ลดลง ภายหลังการทดลอง

ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 10.1 กล่าวคือ เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 10.2 กล่าวคือ เยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 10.3 กล่าวคือเยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาในระยะก่อนการทดลอง และระยะภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05

ปฏิเสธสมมติฐานที่ 10.4 กล่าวคือเยาวชนในกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้านหลักหนีปัญหาลดลงในระยะภายหลังการทดลอง

แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถส่งผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนโดยช่วยลดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมและยังคงอยู่ในระยะติดตามผลด้านพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพนั้นมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง ส่วนในระยะติดตามผลนั้นพบว่าลดลง โดยในระยะติดตามผลนั้นเหลือสมาชิก 9 คน เนื่องจากมีสมาชิกคนหนึ่งได้ย้ายไปศูนย์ฝึกจังหวัดระยอง

อภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ข้อมูลทั่วไปของเยาวชน

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนทั้งหมด 20 คน มีอายุระหว่าง 16-19 ปี โดยส่วนใหญ่เยาวชนมีอายุ 16 ปี มีระดับการศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ลำดับการเกิดพบว่าส่วนใหญ่เกิดเป็นบุตรคนสุดท้อง รองลงมาคือเป็นบุตรคนเดียวและบุตรคนแรก เป็นบุตรคนกลางเพียง 1 คนเท่านั้น ส่วนใหญ่บิดาและมารดาแยกทางกัน การศึกษาของผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาและมีอาชีพรับจ้างรายได้ไม่ถ้อยแน่นอนเฉลี่ยประมาณเดือนละ 5,000 บาท

ระดับการศึกษาของเยาวชน

จากข้อมูลทั่วไปของเยาวชนจะเห็นว่าเยาวชนส่วนใหญ่ ไม่ได้เรียนอยู่ในเกณฑ์ของคนทั่วไป จากการสอบถามได้ทราบว่าทางบ้านมีฐานะยากจนและบิดาหรือมารดามีอาชีพรับจ้าง ซึ่งไม่มั่นคงและมีรายได้ไม่แน่นอนจึงไม่สามารถส่งเสริมด้านการศึกษา เยาวชนกลุ่มนี้จึงขาดโอกาสขัดเกลาทางสังคมในระบบการศึกษา และขาดทักษะในการแก้ปัญหาที่จะต้องอดทน เคารพกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่มีในสถาบันการศึกษา รวมไปถึงขาดความรู้ความสามารถที่จะส่งเสริมให้ภาคภูมิใจในตัวเองได้ ทั้งหมดนี้ต่างมีผลกระทบต่อความเชื่อในการมองตนเองซึ่งมีผลต่อการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับการศึกษาของเจโลไวซ์และเพาเวอร์ (Jalowice&Power, 1981, อ้างจากรัชดา ไชยโยธา, 2543, น.79) พบว่าการศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าเพราะจะใช้เวลาเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้สำเร็จมาแล้วมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและจากการศึกษาของ สุชาติพิทย์ (2538) (อ้างจากปริญา เหลืองอุทัย, 2544, น.39)พบว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีอายุเฉลี่ย 16 ปีและมีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาเท่านั้น

ลำดับการเกิด

เยาวชนส่วนใหญ่จะเป็นบุตรคนสุดท้อง ซึ่งพ่อแม่มักจะตามใจ เป็นน้องที่มีพี่ๆคอยดูแลอยากได้อะไรก็ต้องได้ ดังนั้นจึงพบว่าเยาวชนจะมีลักษณะเอาแต่ใจ ขอบคั่งกฎเกณฑ์ให้ผู้อื่นหรือไม่ค่อยพอใจจะยอมรับกฎเกณฑ์ต่างๆ จึงมักมีปัญหาสัมพันธภาพและการปรับตัว ขาดเหตุผล

ซึ่งลักษณะดังกล่าวไม่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของอารยา ค่านพานิช (2542, น.59) ซึ่งพบว่าบุตรคนสุดท้ายในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงกระทำผิดกฎหมายมากที่สุด นอกจากนั้นผลการศึกษาของพระมหาเพื่อน เฉลิมจาน (2543, น.61) ก็พบว่าเยาวชนกระทำผิดส่วนใหญ่จะเป็นบุตรคนโตหรือคนสุดท้าย และซาบาติโน (Sabation, 1973 อ้างจากศักดิ์ดา ขำคม, 2540, น.87) ได้ศึกษาพบว่าบุตรคนโตที่เป็นหญิง มักเป็นเด็กที่มีปัญหาและมีความยากลำบากในการเผชิญปัญหาสำคัญๆ มากกว่าบุตรคนรองๆ ดังนั้นลำดับการเกิดจึงอาจถือได้ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งอาจมีผลต่อการเลี้ยงดูเอาใจใส่ของพ่อแม่ที่จะคาดหวังหรือแสดงออกกับลูกๆ แตกต่างกันไปและมีผลต่อความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ร่วมไปถึงการมองตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการเผชิญปัญหา

1.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

สถานภาพสมรสของบิดามารดา

ส่วนใหญ่พ่อแม่แยกทางกันจึงต้องรับภาระดูแลลูกตามลำพัง ต้องทำงานไม่มีเวลาดูแลให้คำปรึกษา ดังนั้นจึงพบว่าเยาวชนจะมีลักษณะที่ไม่มั่นคงทางอารมณ์เนื่องจากต้องอยู่กับผู้ปกครองที่มีความเครียด และในบางคนที่พ่อแม่แยกทางกันจะมีทัศนคติต่อพ่อหรือแม่ในทางลบ มีความโกรธไม่พอใจอยู่ลึกๆ เยาวชนบางคนหนีออกจากบ้านมาอาศัยอยู่กับเพื่อน เมื่อมีปัญหา มักปรึกษาเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งบางคนก็ถูกชักชวนให้กระทำความผิด ชัทเธอร์แลนด์ (Sutherland, 1968, อ้างจาก ศักดิ์ดา ขำคม, 2540, น.78) ได้สรุปจากการศึกษาว่าเยาวชนที่กระทำความผิดนั้นมักมาจากครอบครัวที่ย่ำแย่ ขาดบิดามารดาคนใดคนหนึ่ง หรือเป็นเด็กกำพร้า ส่วนหนึ่งที่สำคัญคือเด็กขาดการพัฒนาทางอารมณ์ สังคม และเหตุผล เพราะแม้แต่สมาชิกในครอบครัวก็ยังไม่สามารถเป็นตัวแทนในการจัดการปัญหาที่ดีได้ และพบว่าบางคนบิดาหรือมารดานั้นก็มีปัญหาทางอารมณ์ด้วย

ระดับการศึกษา อาชีพของผู้ปกครองและรายได้ครอบครัว

จากข้อมูลที่ได้พบว่าระดับการศึกษาของผู้ปกครองของเยาวชนนั้นส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา ดังนั้นความคิดจัดการปัญหา หรือการคิดเชิงเหตุผลโดยรวมไปถึงความรู้จะแคบ ซึ่งอาจไม่สามารถที่จะให้คำปรึกษาหรือให้ความรู้แก่เยาวชนได้ดีเท่าที่ควร สอดคล้องกับการศึกษาของดุก (Duke, 1976, อ้างอิง น.84) พบว่าเด็กที่มีปัญหามาจากครอบครัวที่บิดาเรียนไม่จบชั้นมัธยมต้นมากกว่าเด็กที่มีบิดาจบชั้นมัธยมต้น และเนื่องมาจากการศึกษาที่น้อยนี้ทำให้ไม่สามารถ

ทำงานที่มั่นคงและรายได้สูง ดังนั้นจึงพบว่าส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพรับจ้างซึ่งรายได้ไม่แน่นอนเฉลี่ยเดือนละ 5,000 บาท ทำให้ต้องใช้เวลาไปกับการหารายได้ให้ครอบครัวซึ่งเป็นเหตุให้ขาดการดูแลเอาใจใส่เยาวชน ยิ่งเป็นโอกาสที่เยาวชนจะใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลอง

ผลการเปลี่ยนแปลงของคะแนนพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพเมื่อพิจารณาในรายด้านพบว่ามีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมของสมาชิก โดยผู้วิจัยจะได้นำเสนอการเปลี่ยนแปลงจากการแก้ไขความเชื่อที่ไร้เหตุผลตามแนว REBT ที่สามารถลดปัญหาทางอารมณ์และส่งผลให้ลดการเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสภาวะทางอารมณ์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ด้อยประสิทธิภาพ ได้แก่ ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาและด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ

1.1 ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองพบว่าในด้านนี้จะมีคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ในระยะก่อนการทดลองทั้งช่วงอยู่ที่บ้านและช่วงที่อยู่ในศูนย์ฝึกฯพบว่าเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจมักใช้วิธีการระบายความรู้สึกด้านลบให้เพื่อนๆ ฟัง ซึ่งในศูนย์ฝึกฯเยาวชนมักจะมีปัญหาลักษณะเช่นเศร้าเสียใจเมื่อคิดถึงบ้าน รู้สึกตำหนิตนเอง ที่กระทำความผิดโดยไม่คิด เมื่อบ่นหรือระบายความทุกข์ให้ฟังส่วนมากไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้นเพราะจะยังคงคิดวนเวียนเช่นเดิม นอกจากนั้นมีลักษณะที่ใช้ปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นนั้นมีผลต่อความรู้สึกของตัวเอง เช่น เมื่อถูกตำหนิก็คิดว่าไม่ได้เก็บมาคิด ซึ่งภายหลังจากที่เข้ากลุ่มได้เรียนรู้จากทฤษฎี ABC มีความเข้าใจวิธีคิดของตัวเอง ที่มีผลต่อปัญหาทางอารมณ์ จึงเกิดการยอมรับความจริงมากขึ้น รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงการมองปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นว่ามีความสัมพันธ์กับความเชื่อของตัวเอง ซึ่งการแก้ไขจะต้องเริ่มต้นที่การปรับเปลี่ยนความคิดและการกระทำของตัวเองเป็นสำคัญ แนวคิดใหม่ที่ได้จะส่งผลให้สมาชิกใช้ความคิดและลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาด้วยตัวเองมากขึ้น และลดการใช้วิธีการบ่น ระบายมาเป็นการคิดพิจารณาเหตุผลของตนเองมากขึ้น

1.2 ด้านหลักหนีปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองพบว่าในด้านนี้จะมีคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

ในด้านหลักหนีปัญหานี้จากการอภิปรายในกลุ่มพบว่าเมื่อเกิดความไม่สบายใจสมาชิกส่วนใหญ่ในกลุ่มมีจำนวน 8 คนที่จะเลือกดื่มสุรา เบียร์ และเสพยาบ้า (รวมทั้งขายยาบ้าด้วย) เทียวให้สนุกกับเพื่อนๆ หรือเพื่อให้ลืมความทุกข์จากปัญหาที่เกิดขึ้น และมองว่าปัญหาเกิดจากความกดดันภายนอก จากการกระทำของคนอื่นซึ่งไม่สามารถแก้ไข และตัวเองไม่สามารถจะทนได้จึงใช้วิธีนี้ และยอมรับว่า ไม่ได้ช่วยให้ปัญหานั้นหมดไป แต่ทำให้เกิดปัญหาอื่นตามมาเช่นสัมพันธภาพในครอบครัว รวมทั้งความกลัวถูกตำรวจจับ ต้องคอยระวังและไม่มีความสุขเท่าใดนัก หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มแล้วได้เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาโดยการเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองแล้วจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกลับไปใช้ยาเสพติดอีก และเกิดความรู้สึกได้รับผลชอบที่จะแก้ปัญหาโดยเริ่มที่ตัวเอง ไม่ปล่อยให้ความกังวลนั้นยึดเยื้อออกไป สมาชิกส่วนใหญ่รายงานว่ามีสติเร็วขึ้นไม่ฟุ้งซ่านและไม่เพ่งโทษคนอื่นเหมือนที่เคยเป็น เน้นการแก้ไขที่ตัวเองเพื่อพัฒนาตัวเองมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อแสวงหาการยอมรับ

ภายหลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความเชื่อต่างๆที่ลดปัญหาทางอารมณ์ได้ แล้วจึงส่งผลให้ มีการเปลี่ยนแปลงในทางพฤติกรรมการแก้ปัญหา สอดคล้องตามทฤษฎี บุคคลิกภาพของเอลลิส ภายหลังการทดลองสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

2.การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ

2.1 ด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองพบว่าในด้านนี้จะมีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

จากการที่ได้มีการอภิปรายในกลุ่ม มีการช่วยกันแสดงความคิดเห็นและหาแนวทางที่เหมาะสมหลังจากที่ได้จัดความเชื่อที่เป็นอุปสรรคในการลงมือแก้ปัญหาแล้ว จึงได้มีการแก้ปัญหายังเป็นรูปธรรมมากขึ้น และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม (assertive) มีการริเริ่มแก้ปัญหา หรือปรึกษาเพื่อขอความช่วยเหลือ คำแนะนำแนวทางแก้ปัญหา(active coping)ซึ่ง

แตกต่างจากเดิมคือรอให้อารมณ์ที่เป็นทุกขนั้นจางหายไป หากคนที่ให้กำลังใจเพื่อระบายอารมณ์ หรือรอให้ผู้อื่นเป็นฝ่ายแก้ไข ปรับตัวเข้าหาตัวเองซึ่งไม่ได้ช่วยให้ปัญหานั้นหมดไป อีกทั้งยัง ส่งผลให้รู้สึกผิดและมองตัวเองเป็นคนอ่อนแอ ภายหลังการทดลอง มีความรู้เท่าทันอารมณ์และ รู้จักสำรวจความคิด ตั้งคำถามโต้แย้งเมื่อเกิดความคิดหรืออารมณ์ในด้านลบต่อสถานการณ์ต่างๆ เป็นผลมาจากการมีหลักการคิดเป็นขั้นตอนตามทฤษฎีABC พฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเช่น การเขียนจดหมายถึงครอบครัว คนที่รัก เป็นฝ่ายเริ่มต้นในการสานสัมพันธ์กันเพื่อนๆซึ่งเดิมเมื่อมี ปัญหาสัมพันธ์ภาพจะโกรธ น้อยใจและเก็บตัว หรืออาจจะทะเลาะกันได้ง่าย

2.2 ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ปัญหา

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองพบว่าในด้านนี้จะ มีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในด้านนี้เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้มีการเลือกใช้การ แก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ได้แก่การยอมรับความจริงที่ว่า ปัญหาหรือสถานการณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกโดยผ่านกระบวนการความคิด ความเชื่อของตัวเอง ซึ่งจากการที่ได้อธิบายให้เข้าใจความเชื่อไว้เหตุผลทั้ง 12 ประการนั้น สมาชิกต่างยอมรับและ คิดเห็นตรงกัน ดังนั้นการมองสถานการณ์ต่างๆจะสอดคล้องตามความเป็นจริง ยอมรับ ข้อบกพร่องของตัวเองและยอมรับความเป็นจริงมากขึ้น จากเดิมที่เคยรู้สึกท้อชีวิตของตัวเองนั้น เลวร้าย แย่ เป็นทุกข์ ต้องใช้ความอดทน ขาดอิสรภาพ หรือแม้แต่การมองตัวเองและครอบครัวใน ด้านลบ กลับเปลี่ยนไปในลักษณะที่จะสร้างโอกาสในการพัฒนาตนเองได้มากขึ้นตามความเป็น จริง เช่นในศูนย์ฝึกนี้มีกิจกรรมต่างๆให้ได้พัฒนาตนเองและมีเพื่อนๆอีกทั้งคุณครูที่ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ รับรู้ว่าคุณคือครอบครัวเป็นห่วงตนเองแต่ไม่สามารถจะมาเยี่ยมได้บ่อยและตนเองก็สามารถ ติดต่อทางจดหมายได้ ตระหนักว่าที่จริงแล้วทุกคนก็มีความสามารถที่จะแก้ปัญหาและ ปรับตัวได้ ดี ภายใต้อุปสรรค เป็นทักษะที่สำคัญที่ได้รับ เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพส่งเสริมให้มุ่ง พัฒนาตนเอง และริเริ่มที่จะแก้ปัญหาด้วยตัวเอง สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมได้โดยไม่รู้สึกรำคาญ ทุกข์

การเปลี่ยนแปลงในระยะติดตามผล

ในระยะติดตามผลนั้นพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

อธิบายได้ว่าในระยะที่อยู่ในช่วงการทดลองนั้นได้มีการพูดคุยถึงปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นและเป็นปัญหาทางอารมณ์ซึ่งภายหลังจากที่ทำการได้มีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อซึ่งเป็นผลให้ความรู้สึกว่าเป็นทุกข์จากสาเหตุต่างๆนั้นได้ลดลงหรือหมดไป ดังที่สมาชิกส่วนใหญ่จะบอกว่าเมื่อก่อนจะโกรธกับเพื่อนง่ายแต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีปัญหากับใครแล้ว เป็นคนใจเย็นลง เมื่อก่อนจะซีหุดหงิด น้อยใจง่าย ตอนนี้มีปัญหา ก็คิดมากขึ้น อะไรที่แก้ไม่ได้ก็ปรึกษาครูได้ คิดถึงบ้านก็เขียนจดหมายไม่มานั่งร้องไห้ ดังนั้นจะเห็นว่าปัญหาทางอารมณ์ลดลงและมีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาไปแล้ว ดังนั้นความรู้สึกที่ต้องการแก้ปัญหาในด้านอื่นจึงอาจลดลงได้

3. การเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน

ส่วนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพนั้นพบว่าค่าเฉลี่ยลดลง และเมื่อทดสอบด้วยสถิติค่าที (t test dependent) ได้ผลค่า $t = 2.97$ และ $p = .016$ แสดงว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในด้านย่อยพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงในด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ($t = 3.09$ และ $p = .013$) ซึ่งมีวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธีคือ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิดและการใช้สุราและสารเสพติด

ข้อคำถามที่มีคะแนนลดลงอย่างมีนัยสำคัญได้แก่ ข้อ 4. และข้อ 10. โดยเนื้อหาข้อคำถามจะประเมินการใช้สารเสพติดทั้งสองข้อ คือ

ข้อ 4. ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น

ข้อ 10. ฉันดื่มสุรา หรือกินยา หรือเสพยาเสพติดเพื่อช่วยให้ทนสู้กับปัญหาให้มันผ่านพ้นไปได้

จากผลที่ได้นี้อธิบายได้ว่าในช่วงก่อนการทดลองนั้นซึ่งอาจรวมถึงช่วงก่อนการตัดสินใจตัดสินใจ เพราะเป็นช่วงที่เยาวชนจะเกิดความเครียดได้มากและเยาวชนเคยได้ใช้สารเสพติดเพื่อลดความ

กีดกันทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ แต่เมื่อถูกตัดสินใจให้มาอยู่ในศูนย์ฝึกแล้ว มีกฎระเบียบห้ามใช้สารเสพติด จึงไม่สามารถใช้สารเสพติดได้ รวมทั้งในศูนย์ฝึกมีการช่วยเหลือและบำบัดเยาวชนที่ติดยาเสพติด ดังนั้นการเลือกใช้สารเสพติดต่างๆจึงลดลงตามสภาพความเป็นจริง ส่วนการเผชิญปัญหาแบบค่อยๆประสิทธิภาพด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา เปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองพบว่าไม่แตกต่างกัน

จากผลการทดลองที่ได้ทั้งจากแบบสอบถามและข้อมูลการเปลี่ยนแปลงที่ได้จากการทำกลุ่ม รวมทั้งการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองนั้นได้ช่วยให้เกิดความเข้าใจชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับอิทธิพลของความเชื่อไร้เหตุผล ที่มีต่ออารมณ์ ความรู้สึกซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญปัญหา ซึ่งลาซารัสได้เน้นถึงความสำคัญของความเชื่อที่ทำให้เกิดการตีความสถานการณ์และเป็นตัวกำหนดทิศทาง พฤติกรรมการแก้ปัญหา (Lazarus & Folkman, 1989, น.55)

เมื่อบุคคลที่มีความเชื่อไร้เหตุผลนั้นจะทำให้การประเมินสถานการณ์ไม่ตรงตามความเป็นจริงได้ในการประเมินขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) ส่งผลเกิดความรู้สึกที่ไม่สมคุลย์ขึ้น และเมื่อเกิดความไม่สมคุลย์ทางอารมณ์ดังที่กล่าวไปแล้ว บุคคลจะต้องจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อที่จะลดความตึงเครียด ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์เช่น ความรู้สึกเป็นห่วง กังวลในสิ่งที่ตนเองประเมินว่าจะถูกคามซึ่งยังไม่ได้เกิดขึ้น หลีกเลียงที่จะต้องเผชิญสถานการณ์นั้น หนีความเจ็บปวดโดยการหาความสนุกชั่วคราวเช่น ใช้สารเสพติด ดื่มสุรา กินมากขึ้น ดูหนัง ระบายอารมณ์โดยการบ่น คอยเปรียบเทียบและเรียกร้องความยุติธรรม(Wayne Froggatt , 2006) เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่ค่อยๆประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มได้ยอมรับว่าได้เคยใช้วิธีต่างๆดังที่กล่าวมาแล้ว เนื่องจากรู้สึกเป็นทุกข์มากไม่สามารถที่จะทนสภาพนี้ได้ (low frustration tolerance) ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของความเชื่อที่มีสาเหตุจากความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นพื้นฐาน(Dryden, 1996น.4-8) ขณะอยู่ในศูนย์ฝึกนั้นสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่นั้นมีความพร้อมมากพอสมควร และสมาชิกหรือเยาวชนคนอื่นๆสามารถเรียนรู้ที่จะปรับตัวตามกฎระเบียบได้ ปัญหาส่วนใหญ่จึงเป็นเรื่องของสัมพันธภาพ ความคิดถึงบ้าน มีความเชื่อไร้เหตุผลในลักษณะการตั้งกฎเกณฑ์ คาดหวังให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามที่ต้องการซึ่งไม่สามารถจะเป็นไปได้ปัญหาทางอารมณ์จึงเกิดขึ้น ดังนั้นจึงใช้วิธีการต่างๆเพื่อลดความขัดแย้งซึ่งภายหลังจากที่ได้เข้าใจและรู้จักได้แย่งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแล้ว จึงเกิดผลทางอารมณ์และพฤติกรรมที่

เหมาะสมตามมา นั่นคือรู้จักการแก้ปัญหาโดยเน้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองและยอมรับความเป็นจริงมากขึ้น ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผลการทดลองที่ได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT นั้นเหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้ลดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับประชากรกลุ่มอื่นต่อไป ซึ่งที่ผ่านมาพบว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT นั้นมีประสิทธิภาพ ดังผลการวิจัยของวัลภา โคสิดานนท์(2542), สมใจ เจียรพงษ์ (2542), กุลวดี โสวัณกุล(2547), บุภาพร ยุระชาตรี(2544)

5. ผลของโปรแกรมที่นำมาสู่กระบวนการการเปลี่ยนแปลง

ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมโดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ตามขั้นตอนดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจลักษณะความเชื่อไร้เหตุผล 12 ประการ
2. ความเข้าใจทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC และการโต้แย้งความเชื่อ
3. เกิดแนวคิดใหม่สู่การลงมือปฏิบัติ

อธิบายในรายละเอียดดังนี้

- 1.การรู้จักและเข้าใจลักษณะความเชื่อไร้เหตุผล12ประการ

ในการพัฒนาโปรแกรมครั้งนี้ผู้วิจัยออกแบบให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจถึงลักษณะความเชื่อที่ไร้เหตุผลทั้ง 12 ประการ ซึ่งมีอิทธิพลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม รวมทั้งวิธีแก้ปัญหาของบุคคล ซึ่งความเชื่อเป็นสิ่งที่เรายึดถือโดยอาจรู้ตัวหรือไม่ก็ได้ เพราะได้รับการสอน ถ่ายทอดจากสังคม แต่ผลของความเชื่อที่มีต่ออารมณ์นั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และเป็นการยากที่จะแยกแยะให้ทราบได้ว่าเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะความเชื่อบางอย่างนั้นเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ แต่หากขาดความยืดหยุ่นทางความคิด และทางการปฏิบัติแล้วจะส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้

ดังนั้นผู้วิจัยต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจลักษณะความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่างๆพร้อมทั้งเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงผลเสียของการยึดถือความเชื่อเหล่านั้นที่ทำให้ตกอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ ไม่สามารถหาทางออกหรือแก้ปัญหาได้ เพราะจะคิดวนเวียนบนพื้นฐานความเชื่อไร้เหตุผล ซึ่งขัดขวางการคิดตรวจสอบความเป็นจริง และส่งผลให้อยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงเป็นเพียงการลดความตึงเครียดทางอารมณ์เท่านั้น ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาในระยะสั้นๆ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ในระยะยาวเพราะถ้าหากความเชื่อไร้เหตุผลยังคงอยู่และอาจสร้างปัญหา

ให้เกิดขึ้นได้อีก เพราะขาดความเข้าใจสภาพความเป็นจริง จึงปรับตัวเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ผ่านเข้ามาได้ยาก และกลับไปใช้วิธีแก้ปัญหาที่เคยใช้ซึ่งไม่ได้แก้ปัญหาที่ตรงจุด

การอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันช่วยให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุของปัญหาต่างๆจากการยึดถือความเชื่อไว้เหตุผลของตนเองและผู้คนรอบข้างด้วยโดยเฉพาะปัญหาสัมพันธภาพซึ่งสมาชิกจะเข้าใจได้ชัดเจน ความเข้าใจนี้เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้มีหลักการคิดเพื่อเข้าสู่กระบวนการขั้นตอนต่อไปคือการทำความเข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ซึ่งจะเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุการณ์ ความเชื่อต่ออารมณ์และพฤติกรรม

ผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิก

ได้แนวทางที่จะสำรวจความเชื่อ รู้จักแยกแยะความคิดที่มีเหตุผล และไว้เหตุผลของตนเองได้ง่ายและชัดเจนขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่พบในขั้นนี้คือมีการมองตนเองและสถานการณ์ต่างๆกว้างขึ้น เข้าใจเหตุและผลของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองและผู้คนรอบข้าง เกิดการยอมรับว่าตนเองมีความเชื่อที่ไว้เหตุผลซึ่งไม่เคยคิดว่าเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ

จากที่ได้ช่วยกันสำรวจความเชื่อในกลุ่มพบว่าความเชื่อไว้เหตุผลที่พบมากที่สุดและทำให้เกิดปัญหาในชีวิตประจำวันคือ

- ความเชื่อที่ว่าทุกคนต้องรักและยอมรับเรา
- ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ
- ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากสิ่งต่างๆภายนอกซึ่งเราแก้ไขอะไรไม่ได้
- เราจะต้องคอยกังวลกับสิ่งที่เรากลัวโดยที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือเมื่อยังหาทางแก้ไขไม่ได้

2. ความเข้าใจทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC และการโต้แย้งความเชื่อ

สมาชิกได้เข้าใจสาเหตุของปัญหาทางจิตใจที่เกิดขึ้น จากการที่ได้เรียนรู้ทฤษฎี ABC ว่าแท้ที่จริงแล้วเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น A ไม่ได้เป็นสาเหตุของปัญหาแต่เกิดจากความเชื่อ B ซึ่งไม่สอดคล้องตามความเป็นจริง ที่ส่งผลต่ออารมณ์และการกระทำ C

จากการที่ได้ยกกรณีตัวอย่างของสมาชิกเพื่อเปรียบเทียบ ทำให้สามารถเข้าใจรับรู้ความรู้สึกและเห็นภาพของตัวเองชัดเจนขึ้น และได้พบว่าเมื่อเกิดความไม่สบายใจแล้วในขั้นแรกมักจะเพ่ง

โทษไปยังคนอื่น หรือสถานการณ์และเมื่อแก้ไขอะไรไม่ได้ก็มักจะวกกลับมาตำหนิตนเอง
วนเวียนกันเสมอส่งผลให้มองตัวเองในด้านลบ ไม่มีศักยภาพ

ดังนั้นในขั้นนี้จึงส่งเสริมให้สมาชิกรู้จักสำรวจความรู้สึกและยอมรับความเป็นจริงมากขึ้น
และมองว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหา การเริ่มต้นแก้ปัญหาจึงเน้นมาที่ตัวเองมากกว่า
การโทษคนอื่นหรือโทษสิ่งแวดล้อม

สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลโดยการฝึกสำรวจและโต้แย้ง
D(dispute) ความเชื่อไร้เหตุผลของตนเอง ซึ่งเป็นเทคนิคทางความคิด (cognitive method) ที่
สำคัญในการที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อให้มีเหตุผล และเกิดความเชื่อใหม่ซึ่งส่งผลให้เกิด
ความรู้สึกและอารมณ์ที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

เกิดความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น เมื่อโต้แย้งความเชื่อที่บิดเบือนเกณฑ์ต่างๆ ได้ จึง
สามารถมองสถานการณ์ได้หลายด้าน จะพบว่ามีทางออกในการแก้ปัญหาทั้งทางความคิดและ
ในทางปฏิบัติ ซึ่งเดิมนั้นสมาชิกจะคิดวนเวียนตามความเชื่อเดิมและรู้สึกว่าไม่สามารถแก้ไข
ปัญหาได้ และถึงแม้ว่าจะเป็นปัญหาที่เกินกำลังความสามารถ ก็ยอมรับความจริงได้โดยไม่รู้สึกว่า
ต้องอยู่ในสภาพที่ต้องทนทุกข์ เทคนิคนี้เมื่อได้นำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้หันต่อ
ความคิดและอารมณ์ของตัวเองมากขึ้น ซึ่งสมาชิกหลายคนได้สังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง
ได้อย่างชัดเจนว่ารู้จักคิด ใช้เหตุผลมากขึ้น ไม่ใช่อารมณ์แก้ปัญหาเหมือนเมื่อก่อนที่จะเข้ากลุ่ม

3. เกิดแนวคิดใหม่สู่การลงมือปฏิบัติ

ภายหลังจากที่ได้มีการปรับเปลี่ยนทางความคิดแล้ว จึงสามารถจัดการกับปัญหาในทาง
ปฏิบัติ กล่าวคือ สมาชิกจะกล้าที่จะลงมือจัดการแก้ปัญหาโดยไม่คอยกังวลกับผลที่จะตามมาซึ่ง
จากเดิมไม่กล้าทำทั้งที่รู้ว่าเกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นเพราะติดอยู่กับเงื่อนไขที่ตัวเองได้
สร้างขึ้น เช่น การเขียนจดหมายติดต่อบ้าน การขอคำปรึกษาจากครู หรือกล่าวขอโทษเพื่อน
กล้าที่จะปฏิเสธหรือแสดงความรู้สึกของตัวเองออกไป

นอกจากนั้นยังมองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น ยอมรับตัวเองและผู้อื่น ตระหนักใน
คุณค่าและศักยภาพตัวเองมากกว่าเดิม ดังนั้นสมาชิกจึงเน้นการพัฒนาตัวเองและมองว่าทุกคน
ต่างมีความคิดเป็นของตัวเองและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

6. ปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง

1. การดำเนินกลุ่มภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ

เนื่องจากการทำกลุ่มตามแนว REBT มีลักษณะเฉพาะทั้งระบบแนวคิดและขั้นตอนในการค้นหาและปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องศึกษาหลักการตามทฤษฎีให้เข้าใจเพื่อที่จะสามารถช่วยสมาชิก เข้าใจปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการยึดถือความเชื่อที่ไร้เหตุผล และได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกิดการปรับเปลี่ยนให้คิดอย่างมีเหตุผล ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ การที่จะดำเนินกลุ่มให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น จะต้องใช้ทักษะและประสบการณ์ แต่ผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์ที่ถือว่าอย่างน้อยมาก ดังนั้นในการดำเนินกลุ่มครั้งนี้จึงได้ปรึกษา ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญคือ ผศ.สุรินทร์ วัฒนเกียรติ ทั้งในระยะเตรียมความพร้อมทดลองใช้โปรแกรมและระยะดำเนินกลุ่มจริง

การได้คำชี้แนะ โดยเฉพาะเทคนิคการโต้แย้งความเชื่อเป็นเทคนิคที่สำคัญเพราะเรื่องของความเชื่อเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน มีอิทธิพลต่อความรู้สึก ซึ่งบุคคลยึดถือมาเป็นเวลานานและโดยไม่รู้ตัวและไม่เคยทราบว่าเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลและอาจเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ใจหรือแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเยาวชนกระทำได้อาจมีการมองตนเองและผู้อื่นในด้านลบอยู่เดิมจึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีอยู่เดิม

อีกทั้งสมาชิกยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นต้องการมีอิสระทางความคิดและต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบให้ใครมาบังคับความคิดหรือการตัดสินใจ ดังนั้นหากขาดความเข้าใจอาจมีผลต่ออารมณ์และสัมพันธภาพของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้รับการแนะนำเน้นย้ำให้รู้จักและทำความเข้าใจกับความเชื่อภายใต้ความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม

นอกจากนั้นผลจากการโต้แย้งช่วยทำให้เข้าใจและยอมรับความเป็นจริงซึ่งอาจสร้างความเจ็บปวดได้ ดังนั้นจึงต้องมีวิธีการที่จะสนับสนุนด้านความคิดเพื่อให้เกิดโอกาสที่จะพัฒนาตนเองให้กับสมาชิกในขั้นต่อไป การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญช่วยให้เข้าใจสามารถวิเคราะห์ความเชื่อและโต้แย้งความเชื่อได้ชัดเจนและตรงประเด็น ไม่เป็นการความคิดแบบผิวเผินจึงจะสามารถทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงได้ ไม่เสียเวลา โดยเฉพาะการดำเนินกลุ่มครั้งนี้ซึ่งมีเพียง 6 ครั้งเท่านั้น

2. กระบวนการกลุ่ม

ในการดำเนินกลุ่มพบว่าปัจจัยหลายประการที่เอื้อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังที่ ยาลอม (Yalom) ได้รวบรวมไว้ได้แก่ บรรยากาศในกลุ่มมีการพูดคุยถึงปัญหาที่ไม่สบายใจต่างๆ ขณะที่อยู่ในศูนย์ฝึกฯ ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เช่น ความรู้สึกคิดถึงบ้าน เป็นห่วงบุคคลที่รักหรือมีความหมายต่อตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองอ่อนแอ เบื่อหน่ายสภาพที่เป็นอยู่ กลัวถูกทอดทิ้งรู้สึกตัวเองไร้ค่า บางครั้งก็โกรธตัวเองและคนรอบข้างได้ง่าย มีการเปิดเผย ความรู้สึกกับข้อใจต่างๆ ทำให้ได้ทราบว่าตนเองไม่ได้เป็นทุกข์เพียงลำพัง

มีการช่วยเหลือในการเสนอความคิดให้มีกำลังใจและแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ร่วมกัน มีความหวังที่จะพัฒนาตนเองเพื่ออนาคตที่ดีต่อไป

สมาชิกกล้าที่จะยอมรับความจริงมากขึ้น รวมทั้งยอมรับในข้อบกพร่องหรือความคิดไร้เหตุผลของตัวเองซึ่งบางครั้งเป็นต้นเหตุของปัญหาเช่นการตั้งกฎเกณฑ์ของตัวเอง การที่สมาชิกจะยอมรับและเปิดเผยตัวเองได้นั้นจะต้องเกิดจากความไว้วางใจในกลุ่มและยอมรับตนเองเป็นสำคัญ

3. การปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับกลุ่ม

การทำกลุ่มตามแนว REBT นั้นถึงแม้จะมีโครงสร้าง และรูปแบบที่ชัดเจนในการที่จะช่วยให้สมาชิกจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว แต่สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงคือผู้นำกลุ่มจะต้องมีความยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนเทคนิควิธีต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกัน ซึ่งอาโนลด์ ลาซารัส (Arnold Lazarus, 1989) ได้เน้นถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง รูปแบบให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะวิธีการสอน เพราะการเรียนรู้ และความสามารถในการเข้าใจแตกต่างกันไป (Dryden & Neenan, 2004, น.51-52)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้เข้าใจง่ายและอธิบายให้ช้าลง โดยเน้นให้เกิดความเข้าใจ ยืดหยุ่นในเรื่องของการบ้านในส่วนที่เป็นการเขียนเพราะสมาชิกบางคนเขียนอ่านไม่คล่องแต่สามารถเข้าใจหลักการได้ดี ซึ่งทำให้บรรยากาศไม่เคร่งเครียด

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของกระทรวงยุติธรรม และศูนย์ฝึกฯ ซึ่งเป็นประโยชน์มากในการที่จะรู้จักและเข้าใจธรรมชาติของเด็กในกลุ่มนี้ รวมทั้งกฎระเบียบต่างๆ ช่วยให้มีคามพร้อม และมั่นใจได้ว่าจะไม่เกิดผลกระทบใดๆ ต่อเด็กและสามารถช่วยเหลือกลุ่มได้มาก

4 . การใช้อารมณ์ขัน

โดยธรรมชาติแล้วคนไทยมีลักษณะชอบความสนุกสนานไม่ชอบบรรยากาศที่เคร่งเครียดจริงจังเท่าใดนักและโดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งยังไม่พร้อมและไม่มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหา แต่ในการทำกลุ่มตามแนว REBT นั้น เน้นในเรื่องของการคิดเป็นสำคัญ ที่จะเปลี่ยนแปลงจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาสู่การคิดที่มีเหตุผลซึ่งต้องใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อเดิม ไม่ได้เน้นการระบายความรู้สึกหรือให้กำลังใจ และเน้นการยอมรับความจริงที่ต้องเผชิญโดยเข้าใจในเหตุและผลมากกว่าที่จะมองในทางบวก

ซึ่งโดยรูปแบบลักษณะนี้อาจจะสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นในขณะดำเนินกลุ่ม สมาชิกอาจปฏิเสธไม่ยอมรับความเป็นจริงและปฏิเสธที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เทคนิคที่สำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเปลี่ยนมุมมองใหม่คือการใช้อารมณ์ขัน (humour) ซึ่งเอลลิส (Ellis) เน้นว่าเป็นเทคนิคทางอารมณ์ (emotive technique) ที่สำคัญอีกประการหนึ่งตามแนว REBT (Dryden, 1996, น.43) การที่นำเทคนิคนี้มาช่วยให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ได้มองปัญหาบางอย่างเป็นเรื่องที่เคร่งเครียด เสวร้ายจนเกินไปและลดการตัดสินกล่าวโทษตัวเอง ซึ่งส่งเสริมให้เกิดความรู้สึก เห็นโอกาสที่จะพัฒนาตัวเองมากขึ้น

จากที่ได้ดำเนินกลุ่มผู้วิจัยสังเกตได้ชัดเจนว่าหลังจากที่ได้ช่วยให้สมาชิกได้ใช้อารมณ์ขันในการมองตนเองและสถานการณ์ต่างๆแล้ว สมาชิกจะผ่อนคลาย กล้าเปิดเผยความรู้สึก เรื่องราวส่วนตัวและพูดคุย ช่วยเหลือกันในกลุ่มมากขึ้น

ความคิดเห็นในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม

• มองว่าปัญหาต่างๆเกิดจากความเชื่อไร้เหตุผลของตัวเองมากกว่ามาจากการกระทำของคนอื่น

• ใช้ความคิด เหตุผลในการแก้ปัญหา มากกว่าอารมณ์ รู้จักตรวจสอบความคิด ความเชื่อตัวเองเมื่อไม่สบายใจ

• ...มองโลกในแง่ดี , ไม่คิดฟุ้งซ่าน, ไม่มาคิดเล็กคิดน้อย

•ยอมรับความจริงมากขึ้น ยอมรับว่าทุกคนมีข้อบกพร่องและข้อดี ทุกคนรวมทั้งตัวเราและสถานการณ์ต่างๆสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เราสามารถพัฒนาตัวเองได้ คุณค่าของเราอยู่ที่ตัวเราเอง

•ไม่ตั้งกฎเกณฑ์ที่ไม่มีเหตุผลให้ตัวเองและคนอื่น ไม่เป็นคนเอาแต่ใจเรียกร้องในสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล คิดถึงความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น

•ไม่รู้สึกรู้สึกับสภาพที่เป็นอยู่ สามารถมีความสุขกับการทำกิจกรรมและเพื่อนๆมากขึ้น ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนๆลดลง พอใจกับชีวิตมากขึ้น

•สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเองและช่วยเหลือเพื่อนๆได้

•รู้วิธีแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง, รู้จักมองหลายๆด้าน ไม่ด่วนตัดสินใจหรือผู้อื่น

•รู้จักสร้างสัมพันธภาพ, กล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่นๆ ไม่เก็บตัวเหมือนที่เคยเป็น

•รู้จักแก้ปัญหา ไม่หนีปัญหาเหมือนเมื่อก่อนและรู้สึกว่าการแก้ปัญหาไม่ได้รุนแรงจนเกินไป

•มีสติทันอารมณ์ตัวเองเร็วขึ้น จากเดิมจะคิดจนเป็นทุกข์อยู่นานและไม่ได้แก้ไขอะไร

จากการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกที่เกิดขึ้นนี้ได้แสดงถึงผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่สามารถช่วยให้มีการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาสู่ความเชื่อที่มีเหตุผล มีความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการแก้ปัญหาทั้งปัญหาทางอารมณ์และปัญหาที่ต้องใช้ทักษะปฏิบัติ เป็นการส่งเสริมกระบวนการประเมินปัญหาให้สอดคล้องตามความเป็นจริงดังนั้นจึงมีโอกาที่จะเลือกใช้วิธีแก้ปัญหาได้ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น ไม่ทำให้เสียเวลาและสุขภาพจิต เมื่อสมาชิกเข้าใจและได้นำไปใช้จึงช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ได้จริง จึงลดการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหาหรือการปฏิเสธ หลีกหนีปัญหา ตามผลการทดลองที่ได้

ปัญหาที่พบในการทำวิจัย

1. มีข้อจำกัดในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนี้ไม่สามารถที่จะคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนที่เหมาะสมตามที่ต้องการคือมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพในระดับต่ำและมีคะแนนพฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพในระดับสูงได้ เนื่องจากต้องคัดเลือกเฉพาะคนที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้จนเสร็จสิ้นโครงการ ซึ่งทำให้จำนวนประชากรลดลงและ

การจำแนกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นจะต้องพยายามเลือกให้แต่ละกลุ่มมีระดับคะแนนใกล้เคียงกันรวมถึงคุณสมบัติอื่นๆด้วย

ดังนั้นจึงสามารถศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคะแนนตามผลจากแบบสอบถาม ซึ่งจะเห็นว่าส่วนใหญ่จะมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ดีอยู่แล้ว

ผู้วิจัยสามารถทำกลุ่มได้เฉพาะวันศุกร์บ่ายเท่านั้น จึงอาจใช้ระยะเวลานานออกไปอีกซึ่งมีความเสี่ยงที่กลุ่มตัวอย่างจะไม่สามารถร่วมโปรแกรมได้จนครบตามกำหนด เนื่องจากเยาวชนอาจจะได้รับการตัดสินใจให้พ้นโทษก่อนกำหนดได้ ดังนั้นกลุ่มทดลองที่ได้มาก็จะสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ครบและไม่ต้องร่วมกิจกรรมซ้อมพิธีเปิดสนามของกระทรวงฯ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเลือกให้ร่วมกิจกรรมของศูนย์

2. การขาดความต่อเนื่องในการทำกลุ่ม

มีการทำกลุ่มที่ไม่ต่อเนื่องในช่วงสัปดาห์ที่สองเนื่องจากทางศูนย์ได้จัดกิจกรรมเข้าค่ายลูกเสือ จึงขาดความต่อเนื่องในครั้งต่อมาจึงใช้เวลาสร้างสัมพันธภาพและทบทวนสิ่งที่ได้คุยในครั้งก่อน

3. ความสามารถทางวิชาการของกลุ่มทดลอง

จากข้อมูลที่ได้พบว่ากลุ่มตัวอย่างนั้นมีการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชั้นประถมศึกษา เมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มแล้วพบว่าบางคนนั้นไม่มีทักษะการเขียนตามที่ควรจะเป็น ซึ่งการส่งเสริมให้เขียนวิเคราะห์ตนเองนั้นอาจจะเป็นเรื่องที่ยาก และพบว่าสมาชิกจะเขียนแบบสั้นๆ รวบรัด และไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองตามแนวทางที่ได้สอนไป ดังนั้นจึงต้องปรับเปลี่ยนเป็นการให้กลับไปคิดสำรวจและนำมาเล่าในกลุ่ม อีกทั้งพบว่าสมาชิกจะเคยชินกับการเรียนในห้องเรียนคือจะฟังสิ่งที่สอน ไม่แสดงความคิดเห็น ดังนั้นจึงต้องตั้งประเด็นให้ช่วยกันแสดงความรู้สึกมากขึ้น

4. การติดตามผล

เนื่องจากในระยะติดตามผลนั้นมีสมาชิกกลุ่ม 1 คน ได้ย้ายไปศูนย์ฝึกจังหวัดระยองและเนื่องด้วยมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาจึงไม่สามารถติดตามผลให้ได้ครบ

ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างน้อยคือ 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คนเนื่องจากการวิจัยเชิงทดลองจึงมีการจำกัดในเรื่องจำนวนสมาชิกกลุ่มเพื่อประสิทธิภาพตามหลักการของการทำกลุ่มปรักษา และข้อจำกัดในด้านเวลาและความสามารถของผู้วิจัยจึงไม่สามารถดำเนินกลุ่มได้มากกว่านี้ ดังนั้นผลการวิจัยจึงไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรเป้าหมายได้
2. การศึกษาครั้งนี้มีจำนวนกลุ่มทดลองเพียง 10 คนดังนั้นอาจก่อให้เกิดผลคลาดเคลื่อนในการวิเคราะห์ผลทางสถิติ
3. การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการควบคุมตัวแปรด้านปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดให้มีความใกล้เคียงกันด้านเพศ อายุ การศึกษาหรือสติปัญญาดังนั้นจึงไม่สามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมนี้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีความแตกต่างออกไปในด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อเสนอแนะในการนำโปรแกรมไปใช้

1. ในการจัดกลุ่มจะต้องคำนึงถึงลักษณะสมาชิกในกลุ่มและปรับเปลี่ยนเทคนิควิธีให้เหมาะสมกับธรรมชาติของกลุ่ม
2. ในการทำกลุ่มอาจก่อให้เกิดความเครียด ควรใช้อารมณ์ขันซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้
3. เน้นในเรื่องที่สำคัญนั้นคือมุ่งปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้แก่เยาวชน โดยจัดสถานการณ์จำลองหลายๆสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริง ที่อาจแตกต่างจากปัญหาที่มีในกลุ่ม เพื่อให้ได้ฝึกฝน เกิดทักษะกระบวนการคิดตามแนวทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC และสามารถประยุกต์ใช้ได้
4. กระตุ้นให้สมาชิกช่วยเหลือกันในการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดไร้เหตุผลของเพื่อนสมาชิกและช่วยกันหาข้อสรุปความเชื่อที่มีเหตุผล สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้
5. จากการศึกษาครั้งนี้โดยเฉพาะเยาวชนกระทำผิด ควรที่จะมีระบบการติดตามผลและช่วยเหลือ เป็นที่ปรึกษาเยาวชนในการเผชิญปัญหาระยะยาว เพราะยังมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่ยังน้อย ยังต้องการที่ปรึกษาที่สามารถช่วยเหลือให้สามารถแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

6. ควรเพิ่มจำนวนครั้งในการดำเนินกลุ่ม คือไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง เพื่อประสิทธิภาพ และผลในการติดตามการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนรวมทั้งความคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลง

7. ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้และได้ฝึกฝนปฏิบัติตามทฤษฎี REBT โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลให้คำปรึกษา โดยเฉพาะผู้นำกลุ่มที่ยังขาดประสบการณ์เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและป้องกันมิให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อสวัสดิภาพของสมาชิกในกลุ่ม

8. ผู้นำกลุ่มควรมีความเข้าใจและสามารถวิเคราะห์ถึงความเชื่อไร้เหตุผลและสามารถตั้งคำถามโต้แย้งความเชื่อได้ตรงประเด็นและมีน้ำหนัก

9. ผู้นำกลุ่มพึงระวังการชี้นำความคิดหรืออคติเขี่ยค่านิยมของตนเอง หรือสังคมให้กับสมาชิก การสร้างค่านิยมที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองควรจะได้มาจากกระบวนการทางความคิดตามแนว REBT ของเขาตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ในกรณีที่ศึกษาในเยาวชนกระทำผิดควรเน้นช่วยเหลือในเยาวชนที่ใกล้พ้นโทษและเยาวชนที่ได้รับการคัดสรรให้อยู่ในความดูแลของศูนย์ฝึกในระยะเวลาที่ไม่นานเกินไปเพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์ต่างๆเมื่อกลับไปอยู่ในสังคม อีกกลุ่มที่มีความสำคัญคือเยาวชนในระหว่างรอการตัดสินเนื่องจากมีภาวะวิตกกังวลและขัดแย้งสูง

2. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้นตามความเป็นไปได้ในด้านระยะเวลาและความสามารถของผู้วิจัย

3. ควรศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆในสังคมซึ่งเป็นเยาวชนที่อาจมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาได้เช่น เยาวชนในสถาบันการศึกษาที่มีปัญหาด้านการเรียนหรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในโรงเรียนรวมทั้งเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ

4. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่มีความแตกต่างกันทางระดับสติปัญญา เนื่องจากทฤษฎี REBT เน้นการใช้กระบวนการคิดด้วยตัวเองเป็นหลัก

5. ควรมีการศึกษาติดตามผลของการเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาที่ยาวนานขึ้นมากกว่า 3 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความคงทนของการเปลี่ยนแปลงเดิม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

สถาบันการศึกษาและสถาบันครอบครัวควรที่จะมุ่งเน้นส่งเสริมเยาวชนให้มีความสามารถ มีหลักการในการคิด พิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเอง แทนการสอน หรือเน้นให้ทำตามกฎโดยขาดการอธิบายเหตุผลหรือการกระตุ้นให้คิด โดยเฉพาะเยาวชนในวัยรุ่นซึ่งมีธรรมชาติที่ต้องการความเป็นอิสระทางความคิดต้องพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ ต้องการประกาศความเป็นตัวของตัวเอง การเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนทางความคิด แสดงความคิดเห็น โดยมีครูหรือผู้ปกครองคอยประคับประคองช่วยเหลือในการตรวจสอบความคิด ความเชื่อ จะช่วยให้เข้าใจเยาวชนมากขึ้นสามารถช่วยพัฒนาให้เกิดความเชื่อที่สอดคล้องตามความเป็นจริง ซึ่งเยาวชนจะรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง มีความมั่นใจเมื่อต้องตัดสินใจหรือเผชิญปัญหาได้ดีกว่าเพราะได้รับโอกาสฝึกฝนให้คิด มีใจยอมรับค่านิยมตามๆกันมา ขาดความยืดหยุ่นทางความคิดและการแก้ปัญหา จะเห็นว่าเยาวชนไทยส่วนหนึ่งจะรับค่านิยมจากสื่อได้ง่าย กระทำตามผิดตามเพื่อน มีความคิดหรือค่านิยมที่ไม่สนับสนุนให้พัฒนาดตนเอง มีความเป็นวัตถุนิยมไปตามกระแส หรือทำตามค่านิยมที่ดีของสังคมแต่ไม่มีความสุขในชีวิตเนื่องจากไม่เคยได้ฝึกที่จะตรวจสอบความเชื่อของตนเองด้วยตัวเองเลย เหล่านี้คือพื้นฐานของปัญหาชีวิตทั่วไปซึ่งเมื่อไม่ได้มีการตรวจสอบจึงเป็นการยากที่จะแก้ไข ช่วยเหลือ ดังนั้นจึงขอเสนอแนวทาง ดังต่อไปนี้

ผู้ปกครองและอาจารย์ควรที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความยืดหยุ่นทางความคิดและการแก้ปัญหา

ผู้ปกครองและครูอาจารย์ควรปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ฟังให้มากขึ้น เปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก เพื่อให้เกิดความเข้าใจวิถีคิดและความเชื่อ และสนับสนุนให้เขาได้ตรวจสอบความสมเหตุสมผลของความเชื่อที่เขายึดถือ

สถาบันการศึกษาควรจัดโปรแกรม หรือหลักสูตรเพื่อพัฒนากระบวนการคิดและแก้ปัญหาให้กับเยาวชนโดยเน้นในเรื่องการพัฒนาคิดที่มีเหตุผล โดยพิจารณาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวัย