

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบค เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยออกแบบเป็นแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ดำเนินการทดลองกับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ระดับสติปัญญาปกติ มีความสนใจเข้าร่วมวิจัยได้จนสิ้นสุดโปรแกรม ผ่านการทำแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าและคัดเลือกเด็กที่มีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำจนถึงระดับรุนแรงทั้งหมด ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับสลากคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 9 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบค โดยมีการดำเนินกลุ่มรวม 12 ครั้ง ๆ ละ 1.5 – 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 19 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ทำการวัดผลคะแนนภาวะซึมเศร้า ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผล 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล 4 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยสถิติ Nonparametric test ชนิด Wilcoxon Signed Ranks Test และ Mann Whitney Test เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ได้ผลการศึกษาดังนี้

1. ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าโปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิด หลังการทดลอง มีภาวะซึมเศร้าลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือมีภาวะซึมเศร้าลดลงจากระดับรุนแรงเป็นระดับไม่มีภาวะซึมเศร้า

2. ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ 2 กล่าวคือ เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าโปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิด หลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ คะแนนภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลลดลงมากกว่าระยะหลังทดลอง

3. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือ เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่เข้าโปรแกรมการศึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิด หลังการทดลอง มีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการศึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มควบคุมมีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำถึงปานกลาง กลุ่มทดลองไม่มีภาวะซึมเศร้า

4. ขอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือ เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่เข้าโปรแกรมการศึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิด ระยะติดตามผลมีภาวะซึมเศร้าลดลงกว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการศึกษาตามแนวทฤษฎีรู้คิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มควบคุมมีภาวะซึมเศร้าระดับต่ำถึงปานกลาง กลุ่มทดลองอยู่ในระดับไม่มีภาวะซึมเศร้า

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคมิผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมและลดลงอย่างต่อเนื่องในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์

อภิปรายผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทั้งหมด 19 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 9 คน ส่วนใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 12 - 13 ปี ถูกทารุณกรรมทางเพศ 10 คน ประเภทถูกทอดทิ้งหรือปล่อยปละละเลย 8 คนและถูกทารุณกรรมทางกาย 1 คน เด็กทุกคนถูกทารุณกรรมทางด้านจิตใจร่วมด้วย ระยะเวลาของการอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่ 2 ปีขึ้นไป 11 คน (ทะเบียนประวัติของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี) จากการพูดคุยและสอบถามเด็กพบว่า เด็กทุกคนกำลังเรียนหนังสืออยู่ในช่วงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในด้านอารมณ์ส่วนใหญ่มักจะเป็นเด็กอารมณ์ร้อน หงุดหงิดง่าย มีพฤติกรรมชอบโดดเรียน หนีเที่ยว ชอบทะเลาะกับเพื่อน เด็กส่วนใหญ่มีความคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถในการเรียน คิดว่าการทำการบ้านเป็นสิ่งที่ยาก จึงปฏิเสธการทำการบ้าน ไม่ชอบเรียนหนังสือ คิดว่าไม่มีใครรักจริง ไม่ไว้วางใจใคร แต่ต้องการความรักจากผู้อื่น ซึ่งตรงกับที่อลิสา วัชรสินธุ (2538, น. 227) กล่าวว่า เด็กวัยเรียนที่ซึมเศร้ามักไม่บอกว่าเศร้า แต่อาจบ่นว่าเบื่อ ไม่มีอะไรน่าสนใจ หรือบ่นว่าคนรอบข้าง เช่น ไม่รักหรือไม่ยุติธรรม แสดงถึงความไม่มั่นใจในตัวเองของเด็ก รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีหรือไม่เก่งเท่าเพื่อน หรือพ่อแม่รักพี่หรือน้องมากกว่า

ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

การเปรียบเทียบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรม

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมในกลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้ามลดลงในทุกระยะจากระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลตามลำดับ มีระดับภาวะซึมเศร้าลดลงจำนวน 8 คน จากระดับภาวะซึมเศร่ารุนแรงเป็นระดับต่ำถึงปานกลางจำนวน 2 คน จากระดับภาวะซึมเศร่ารุนแรงเป็นระดับไม่มีภาวะซึมเศร่าจำนวน 1 คน จากระดับต่ำถึงปานกลางเป็นระดับไม่มีภาวะซึมเศร่าจำนวน 5 คน ส่วนเด็กที่มีภาวะซึมเศร่าคงระดับเดิมจำนวน 2 คนคือ ระดับรุนแรงจำนวน 1 คน และระดับต่ำถึงปานกลางจำนวน 1 คน โดยภาพรวมมีระดับภาวะซึมเศร่าลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมและมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 13

คะแนนในแต่ละด้านของภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

องค์ประกอบแต่ละด้าน	คะแนน เต็ม	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ติดตาม ผล
อารมณ์ทางด้านลบ (อารมณ์)	12	6	2.7	2.6
ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (พฤติกรรม)	8	2.6	2.3	1.2
ความไม่มีประสิทธิภาพ (ร่างกาย)	8	4.1	3	2
การขาดความสุขสำราญ (แรงจูงใจ)	16	4.8	4.7	3.4
ความมีคุณค่าในตนเองทางลบ (ความคิด)	20	3.2	2	1.8

จากตาราง 13 พบว่าคะแนนองค์ประกอบในแต่ละด้านของภาวะซึมเศร้าของกลุ่มทดลองทั้งด้านอารมณ์ทางด้านลบ (อารมณ์) ด้านปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (พฤติกรรม) ด้านความไม่มีประสิทธิภาพ (ร่างกาย) ด้านการขาดความสุขสำราญ (แรงจูงใจ) และด้าน

ความมีคุณค่าในตนเองทางลบ (ความคิด) มีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลทดลองทุกด้านอย่างต่อเนื่อง

จากผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของรัช เบค โควาคส์และฮอลลอน (Rush, Beck, Kovacs, & Hollon, 1977 อ้างใน Hollon, 2006, น. 135) ทำการศึกษาผู้ป่วยนอกที่มีภาวะซึมเศร้าโดยทำการรักษาด้วยการบำบัดแบบรู้คิด 12 สัปดาห์ พบว่ามีสภาวะที่ดีขึ้นมากกว่า และหยุดการรักษากลางคันน้อยกว่าผู้ป่วยที่รักษาด้วยยา นอกจากนั้น โควาคส์ รัช เบคและฮอลลอน (Kovacs, Rush, Beck, & Hollon, 1981 อ้างใน Hollon, 2006, น. 135) ติดตามผู้ป่วยที่มีการตอบสนองต่อการบำบัดแบบรู้คิดมีการกลับเป็นซ้ำหรือกลับเข้ามารักษาซ้ำมากกว่า 12 เดือน หลังติดตามผลมีภาวะซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ป่วยที่ตอบสนองต่อการใช้ยาบำบัดรักษา นอกจากนี้ มีการศึกษาความซึมเศร้าในวัยรุ่น พบว่ามีความสำเร็จอย่างดี ติดตามประเมินผล 2 ปี ได้รับการวินิจฉัยว่าลดอาการแสดงของภาวะซึมเศร้าลงอย่างมีนัยสำคัญ (Lewinsohn, Clarke, Hops, & Andrews อ้างใน Kendall, 1990 น. 101)

ในงานวิจัยนี้ให้เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี ได้แก่ นักพัฒนาสังคมที่ดูแลใกล้ชิดและติดตามพฤติกรรมต่อเนื่อง ทำการประเมินพฤติกรรมของเด็กกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กกลุ่มทดลองพบว่าคะแนนการประเมินพฤติกรรมของนักพัฒนาสังคม ประเมินคะแนนพฤติกรรมซึมเศร้าของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลทดลองกว่าระยะก่อนทดลองทุกคน ส่วนระยะหลังทดลองในบางคนมีพฤติกรรมซึมเศร้าเพิ่มขึ้น อาจเนื่องจากทำหลังทดลองทันทีแต่ระยะเวลาของการวัดอยู่ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาซึ่งเป็นช่วงที่อยู่ในระหว่างการทดลองซึ่งพบกันมาประมาณ 6 ครั้ง เหลืออีก 6 ครั้ง เป็นช่วงที่ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ทำให้ได้รู้ถึงความคิดบิดเบือนในแง่ลบมากขึ้นของตนเอง ทำให้มีพฤติกรรมต่อต้านความคิดที่ยังไม่สามารถยอมรับตนเองได้ ประกอบกับช่วงนั้นมีงานประเพณีของวัดพระพุทธรบาทที่อยู่หน้าสถานสงเคราะห์เด็กจึงออกไปเที่ยวงานประจำปีกัน มีเรื่องการเข้าหอไม่ตรงเวลา การทะเลาะวิวาท การลักขโมย ทำให้มีการถูกทำโทษกันบ่อยขึ้น จากการไปพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ให้ข้อมูลว่า ในระยะหลังทดลองจริง ๆ เด็กกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดีขึ้น ลดความก้าวร้าว สงบลง ไม่มีการหนีเที่ยว กลับหอตรงเวลา ไม่มีการผิกระเบียบวินัยของศูนย์ทำให้ถูกทำโทษเหมือนก่อน ซึ่งสอดคล้องกับผลของคะแนนในแต่ละข้อของพฤติกรรมซึมเศร้า (ตาราง 14) ที่ประเมินโดยนักพัฒนาสังคมของ

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล มีคะแนนพฤติกรรมซึมเศร้าในระยะก่อนการทดลองเด็กกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมซึมเศร้าในเรื่องหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ สมาธิลดลงในการทำกิจกรรมปกติ ความสามารถในการคิดอ่านลดลง การตัดสินใจช้ากว่าปกติ ที่สูงกว่าพฤติกรรมอื่นๆ และลดลงอย่างเห็นได้ชัด ส่วนพฤติกรรมอื่นๆ แม้จะมีคะแนนไม่สูงมากแต่คะแนนลดลงทุกข้อในทุกระยะของการทดลอง

ตาราง 14

คะแนนในแต่ละข้อของพฤติกรรมซึมเศร้าจากการประเมินของนักพัฒนาสังคมในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรีของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

พฤติกรรมซึมเศร้าแต่ละข้อ	คะแนนเต็ม	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
เคลื่อนไหวช้าหรือกระวนกระวาย	3	1.27	0.9	0.72
หงุดหงิดง่ายกว่าปกติ	3	1.73	0.9	0.81
ไม่สนุกสนานหรือสนใจทำกิจกรรมที่เคยทำ	3	1.27	0.81	0.81
แยกตัวอยู่คนเดียว	3	0.9	0.72	0
ตื่นนอนเร็วกว่าปกติหรือหลับมากกว่าปกติ	3	1.09	0.09	0
สมาธิลดลงในการทำกิจกรรมปกติ	3	1.55	1	0.81
ความสามารถในการคิดอ่านลดลง	3	1.45	0.9	0.72
การตัดสินใจช้ากว่าปกติ	3	1.9	1.27	0.72
การกินอาหารน้อยหรือมากกว่าปกติ	3	1.09	0.45	0
น้ำหนักลดหรือเพิ่มมากกว่าปกติ	3	0.9	0	0
คู่อ่อนเพลียไม่มีแรงผิดปกติ	3	1.27	0.72	0

จากการสังเกตพฤติกรรมขณะดำเนินการทดลองของผู้วิจัย พบว่าเด็กกลุ่มทดลองบางคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด เช่น จากคนที่ไม่อยู่นิ่ง เดินไปมา เข้าออกจากห้องบ่อย ส่งเสียงดัง เกาะโต๊ะ เปิดหน้าต่างเล่น เปลี่ยนแปลงเป็นเด็กที่อยู่นิ่งขึ้นสนใจเรียน ตั้งใจฟัง

ช่วยดักเตือนเพื่อนไม่ให้คุย ตอบคำถามให้ความร่วมมือดีมาก ส่วนคนที่ชอบแยกตัวอยู่มุมห้องคนเดียว ชอบนั่งก้มหน้า เขียนหนังสือ ไม่ฟังการพูดคุยและไม่ตอบคำถาม เปลี่ยนแปลงเป็นเด็กที่เข้านั่งในกลุ่มด้านหน้า สนใจฟัง ตอบคำถาม ทำการบ้านเกือบทุกครั้ง

สรุปได้ว่าโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคมีผลต่อการลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้

โปรแกรมที่นำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง

โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคในครั้งนี้ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงการลดภาวะซึมเศร้าของเด็กถูกทารุณกรรม นับว่าผลการศึกษาสันับสนุนแนวทฤษฎีรู้คิดของเบค ซึ่งมีกระบวนการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาต้องพัฒนาสัมพันธภาพที่ช่วยให้เกิดความไว้วางใจ มีความเข้าใจ ความอบอุ่นและความจริงใจ ในขณะดำเนินการตามโปรแกรมนั้น เด็กกลุ่มทดลองมีการสื่อสารแบบเป็นกันเอง เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวบางส่วน แสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเป็นธรรมชาติ จึงมีการพูดคุยกันเสียงดังบ้าง เล่นกันบ้าง ช่วยกันตอบคำถามดี
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงข้อสันนิษฐานที่ผิดของตน โดยการค้นหาความคิดที่บิดเบือนของตนที่ก่อให้เกิดปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญเด็กกลุ่มทดลองสามารถแยกแยะความรู้สึก ความคิดและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์นั้นได้ สามารถค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบของตนเองได้ จากการที่เข้ากลุ่มพูดคุยกันและสอบถามการบันทึกความคิดอัตโนมัติ กรณีที่ไม่ทำการบ้านผู้วิจัยจึงช่วยหาแนวทางค้นหาความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือนไปในระหว่างการเข้ากลุ่มและช่วยกันสรุปพบว่า มีความคิดที่ชอบตำหนิตนเอง เป็นความผิฉัน ฉันผิฉันเอง ฉันเป็นคนไม่ดี ทุกคนไม่รักฉัน มีแต่คนเกลียดฉัน มันยากสำหรับหนูแต่ง่ายสำหรับคนอื่น ไม่มีความสามารถทำได้ ไม่เก่งเท่าคนอื่น ไม่มีคุณค่า เมื่อรู้ว่าตนเองชอบคิดแบบนี้บ่อยๆ เพราะการเข้ามาใส่ใจในการคิด มีการทบทวนความคิดนี้จึงทำให้ตระหนักว่าทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เกิดความทุกข์ทางจิตใจขึ้น ก่อให้เกิดผลเสียตามมาต่อตนเอง ทำให้เฝ้าระวังความคิดของตนมากขึ้น

3. การแก้ไขกระบวนการทางความคิดและโต้ตอบอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยการทดสอบความเป็นจริง เพื่อค้นหาหลักฐานสำหรับต่อต้านข้อสันนิษฐานที่เป็นความคิดทางลบ ค้นหา

ทางเลือกและเพิ่มเติมทางเลือกในการแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นร่วมกันกับผู้รับการปรึกษา ตัวอย่างเช่น สถานการณ์ที่เกิดคือกลับหอพักเกินเวลา ถูกพี่เลี้ยงหอพักทำโทษ (เด็กเรียกว่า แม่) มีความคิดอัตโนมัติว่าแม่ไม่รัก มีแกนความเชื่อว่าไม่มีใครเลยที่รักฉัน รู้สึกน้อยใจ เสียใจ ไม่มีคุณค่า ร้องไห้มาก มีพฤติกรรมแยกตัว ทำร้ายตนเองด้วยการกรีดแขน หาหลักฐานโต้แย้ง ความคิดอัตโนมัติว่า เวลาเราไม่ผิดกฎแม่ไม่เคยทำโทษ แม่คอยสอนคอยเตือน แม่ซื้อขนมมาให้ ให้เงินไปโรงเรียน ขาดเหลืออะไรแม่ก็ช่วยหาให้ เวลาทำงานไม่ได้แม่ช่วยทำงานให้ทุกอย่าง ทางเลือกที่คิดแบบอื่นคือ แม่คงจะรักเรา แม่อยากให้เราได้ดี เป็นเด็กดี มีอนาคตดี เด็กจึงเกิด พฤติกรรมใหม่เพื่อทดสอบความคิดใหม่คือ ขออนุญาตทุกครั้งที่จะออกไปข้างนอก กลับหอให้ตรงเวลา เป็นต้น ผลลัพธ์คือแม่ก็ไม่เคยบ่นและไม่เคยดุหรือถูกทำโทษจากแม่

4. การติดตามผล (Williams, 1984, น. 114-134) พบว่าจากการวัดด้วยแบบสอบถามภาวะซึมเศร้าในระยะหลังทดลองและติดตามผลมีระดับภาวะซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการประเมินความคิดเห็นของกลุ่มทดลองต่อการบำบัดด้วยวิธีการรู้คิดและประโยชน์ที่กลุ่มทดลองได้รับหลังการทดลอง (ในการพบกันในครั้งที่ 12) ด้วยการเขียนที่ฟิลิปชาร์ดพบว่า มีข้อความเขียนบอกดังตัวอย่างต่อไปนี้

“รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับพี่ หนูจะคิดดีดี จะไม่คิดทางลบ จะไม่มองตัวเองไม่มีค่า จะทำอะไรต้องมีกำลังใจจากตัวเอง พ่อแม่ เพื่อนและพี่ จะนำประสบการณ์ต่างๆไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน”

“มีประโยชน์ ช่วยให้มีประสบการณ์ เราต้องคิดให้รอบคอบก่อน จะไม่คิดมาก จะทำตามพี่สอนทุกอย่าง รู้ความประพฤติดของตัวเอง ทำอะไรให้มีความรับผิดชอบกับตัวเราเอง ทำอะไรให้คิด”

“ไม่อยากให้พี่ไป ความรู้เยอะมาก ได้รู้ว่าใช้อารมณ์ รู้จักควบคุมอารมณ์ แยกแยะว่าอะไรเป็นอะไร”

“ช่วยให้ตัวเองมีความทุกข์น้อยลง สิ่งที่เราเรียนไปนี้ช่วยให้เราคิดรอบคอบและสามารถช่วยตัวเองให้มีความคิดดีขึ้น”

“รู้สึกสบายใจขึ้น และรู้สึกตัวเองมีค่ามากขึ้น”

“รู้สึกมีความสุข ช่วยแก้ปัญหาหลายอย่าง สิ่งที่ไม่เคยได้มาก่อน ขอขอบคุณค่ะ”

“ได้ความรู้สักดีๆ ได้ความรู้และได้คิดในสิ่งที่ดีๆ แล้วก็ได้คิดในทางที่ดีอีกด้วย ได้ไปใช้ในทางที่ดี มีความกตัญญู ได้รู้นิสัยของเรา ได้ไปแก้ปัญหาตัวเองได้ ไปทำในชีวิตประจำวันได้”

“ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รู้ว่าความทุกข์ที่อยู่กับเราได้ออกจากตัวเราไปบ้าง”

“ได้รู้ว่าการคิดทางลบเป็นยังไง คิดทางบวกเป็นยังไง ได้รู้จักนิสัยใจคอของตัวเอง ได้รู้ว่าสิ่งที่เราทำมันผิดจริงหรือเปล่า แล้วสิ่งที่เราทำมันใช่สิ่งที่เราคิดหรือไม่ ก่อนที่จะโกรธใครเราควรคิดให้รอบคอบ เราควรไปถามก่อน เราควรจะถามเพื่อหาข้อดีและหาหลักฐานความเป็นจริง และเราไม่ควรโกรธผู้อื่นก่อน ก่อนที่เราจะไปคิดร้ายกับผู้อื่นเราต้องถามก่อนเพราะถ้าเราไม่ถามว่าเป็นเรื่องอะไรเราก็ไม่รู้ความจริง จะนำประโยชน์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันเสมอ และจะเอาไปสอนน้องค่ะ”

“1. ใช้ในชีวิตประจำวัน 2. แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน 3. สามารถบอกคนอื่นได้ เกี่ยวกับเรื่องความคิด ความรู้สึก”

“นำประโยชน์มาใช้ในชีวิตประจำวัน มีสติก่อนทำ คิดให้รอบคอบจะได้รู้ว่าดีหรือไม่ถูกต้องหรือไม่ ตรวจสอบว่าถูกหรือเปล่า”

นอกจากนี้ ผลจากการประเมินพฤติกรรมซึมเศร้าเด็กของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์พบว่า ส่วนใหญ่มีทิศทางของการมีพฤติกรรมซึมเศร้าลดลงซึ่งสอดคล้องกับระดับภาวะซึมเศร้าที่เด็กประเมินตนเอง นอกจากเด็กที่ระดับรุนแรงบางคนที่ยังมีระดับรุนแรงเท่าเดิมแต่มีคะแนนลดลงจากการพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์หลังการทดลองให้ข้อมูลว่า เด็กกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมดีขึ้น ลดความก้าวร้าว สงบลง ไม่มีการหนีเที่ยว กลับหอตรงเวลา ไม่มีการผิดระเบียบวินัยของศูนย์ทำให้ถูกทำโทษเหมือนก่อน

สรุปได้ว่า เด็กสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดได้ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีรู้คิดของเบคสามารถปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติให้มีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้นและตรงตามความเป็นจริงจึงช่วยลดภาวะซึมเศร้าของเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้ น่าสนใจว่าควรมีการติดตามให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และติดตามผลการเรียนหรือความรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ ว่าดีขึ้นหรือไม่

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย คือมีจำนวน 19 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 9 คน เนื่องมาจากการวิจัยเชิงทดลองที่มีข้อจำกัดเรื่องจำนวนสมาชิกกลุ่ม และข้อจำกัดทางเวลาและความสามารถของผู้วิจัย ดังนั้นผลการวิจัยจึงไม่สามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรเป้าหมายได้
2. การศึกษาครั้งนี้มีการควบคุมตัวแปรเฉพาะ ด้านปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องประเภทกลุ่มตัวอย่าง อายุ สถิติปัญหา ดังนั้นจึงไม่สามารถสรุปว่าโปรแกรมนี้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีความต่างไปด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น ตามความเป็นไปได้ในแง่ของระยะเวลาและความสามารถของผู้วิจัย เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการศึกษาในการอ้างอิงสู่ประชากร และนอกจากนั้นควรมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเพิ่มขึ้นตามอัตราผู้รับการปรึกษาที่เพิ่มขึ้น
2. ควรมีการคัดเลือกรูปแบบตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองแบบกลุ่ม โดยคัดเลือกให้มีคะแนนภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง เนื่องจากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าเด็กกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง จะมีพฤติกรรมที่ไม่อยู่นิ่ง มีอารมณ์รุนแรง ทำให้กลุ่มปั่นป่วน เพื่อนในกลุ่มจึงไม่มีสมาธิในการเรียนรู้ และคัดเลือกแยกกลุ่มภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงเพื่อให้การปรึกษารายบุคคลอย่างต่อเนื่อง ควรมีการประเมินซ้ำทุก 6-12 เดือน เพื่อการช่วยเหลือและป้องกันการกลับเป็นซ้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ เช่น การให้การปรึกษารายบุคคล เพราะจะได้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ชัดเจน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มหรือเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงหลังจากการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว
4. ควรมีการศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่นร่วมด้วย อาทิเช่น การคาดหวังในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเอง ความรับผิดชอบเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ร่วมกัน

5. ควรมีการติดตามผลของการเปลี่ยนแปลงในระยะเวลายาวนานขึ้น เพื่อติดตามดูความยั่งยืนของการลดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย อาทิเช่น ผลการเรียนรู้และความรับผิดชอบในด้านต่าง ๆ

6. ผู้ให้การศึกษามีความรู้และฝึกฝนวิธีการศึกษาแนวทฤษฎีรู้คิด โดยมีผู้เชี่ยวชาญดูแลให้การแนะนำ ในระหว่างการดำเนินการตามโปรแกรมเป็นระยะตลอดโปรแกรม เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับการศึกษา

7. ควรมีการนำวิธีการศึกษาแนวทฤษฎีรู้คิดไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มที่มีความซึมเศร้าอื่น ๆ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ติดสารเสพติด ผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้ต้องคดีในเรือนจำ ผู้พิการ

8. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพการให้การศึกษากลุ่มแนวทฤษฎีรู้คิดแบบไม่มีครอบครัวเข้าร่วมโปรแกรมกับการให้การศึกษากลุ่มแนวทฤษฎีรู้คิดที่มีครอบครัวเข้าร่วมโปรแกรม (ในกรณีที่เด็กยังมีบิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองเข้าร่วมได้)

9. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการให้การศึกษากลุ่มแนวทฤษฎีรู้คิดกับการให้การศึกษา กลุ่มแนวทฤษฎีอื่น เพื่อเพิ่มทางเลือกในการนำทฤษฎีไปใช้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. โรงเรียนควรมีครูแนะแนวที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลหรือทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรมและเด็กกลุ่มทั่วไป เนื่องจากเด็กใช้เวลาส่วนมากในการอยู่โรงเรียน ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพในการช่วยลดภาวะซึมเศร้าในเด็กที่ถูกทารุณกรรมหรือป้องกันภาวะซึมเศร้าที่อาจเกิดขึ้นได้ในเด็กทุกกลุ่มทั่วไปที่อยู่ในโรงเรียนได้มากยิ่งขึ้น

2. สถานสงเคราะห์หรือมูลนิธิต่างๆ ควรมีการช่วยเหลือทำกิจกรรมกลุ่มให้การศึกษาแก่เด็กที่ถูกทารุณกรรมและให้การปรึกษารายบุคคลอย่างต่อเนื่องเพื่อช่วยเหลือเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจากผลการศึกษาพบว่าเด็กในกลุ่มที่อายุ 12-15 ปีในสถานสงเคราะห์จำนวน 80 คน มีเด็กถูกทารุณกรรม 36 คน มีภาวะซึมเศร้าถึง 19 คน คิดเป็น 23.75 % ของเด็กทั้งหมด และคิดเป็น 52.78 % ของเด็กถูกทารุณกรรม และจากผลการศึกษากลุ่มที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมระยะติดตามผลยังมีภาวะซึมเศร้าในระดับเกือบรุนแรง (19.67 คะแนน) ซึ่งค่อนข้างจะอันตรายต่อเด็ก ดังนั้นเด็กกลุ่มนี้จึงสมควรที่จะได้รับการเยียวยาทางจิตใจอย่างต่อเนื่องต่อไป และควรขยายผลการให้การศึกษาแก่เด็กกลุ่มที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าให้มีแนวทางในการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าแก่ตนเองได้ต่อไป