

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำและคะแนนจากการทำแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคมสูง และได้คะแนนจากแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปและมีความประพฤติที่เหมาะสม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก แบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม

รวบรวมข้อมูลโดยให้เยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและแบบวัดความวิตกกังวลทางสังคม พร้อมทั้งทำแบบทดสอบแบบทดสอบเชาวน์ปัญญา เพื่อคัดเลือกเยาวชนที่มีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางขึ้นไปและเลือกเยาวชนที่ให้ความร่วมมือ และเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทำการวัดความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคม หลังจากนั้นอีก 30 วัน ทำการวัดอีกครั้งเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทดสอบความแตกต่างระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึกและระยะติดตามผล

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่าก่อนทำการทดลอง เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมไม่แตกต่างกัน แต่ภายหลังการทดลองพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 1 นั่นคือ เยาวชนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นและความวิตกกังวลทางสังคมลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 2 กล่าวคือ เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนี้นพบว่า คะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 กล่าวคือ เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และในระยะติดตามผลพบว่า คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 กล่าวคือ เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่ม

ที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลก สูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมใน ระยะติดตามผล

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสามารถอภิปรายได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 หลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม การฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความ วิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังผลการ วิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกและลดความวิตกกังวลทางสังคม

พิจารณาการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม การฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม ดังกล่าว ได้เรียนรู้ทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลด้วยเทคนิค ต่าง ๆ โดยเริ่มจากเทคนิคการสอน ผู้วิจัยได้สอนให้เยาวชนได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคล เป็นทุกข์ แต่หากเป็นเพราะสิ่งที่บุคคลคิดต่อเหตุการณ์นั้น ๆ หรือคิดกับตนเองเป็นสาเหตุสำคัญที่ ทำให้บุคคลไม่มีความสุข เป็นไปตามทฤษฎี ABC ของ Ellis (1962 cited in Dryden, 1996) กล่าวว่สภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) มีสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรม (C) โดยตรง แต่ ความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อสภาพการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุทำให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรม ดังกล่าว และผู้วิจัยยังได้ชี้แนะให้เยาวชนได้รู้จักลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผลและมีเหตุผล อันจะส่งผลต่ออารมณ์ของบุคคล ความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้จัดเป็นแหล่งประโยชน์อย่างหนึ่งในการ เพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลในการเผชิญกับปัญหา นั่นคือทำให้รับรู้ว่ปัญหา ต่าง ๆ นั้นสามารถจัดการได้ ดังที่ Antonovsky (1979) ได้กล่าวไว้ว่าการให้คำแนะนำหรือความรู้ ถึงวิธีการปรับตัว ต่อความเครียดหรือเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การพิจารณาปัญหาโดยใช้ เหตุผล จะช่วยให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ว่ปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ ซึ่งการรับรู้นี้เป็นองค์ประกอบ หนึ่งของความ เข้มแข็งในการมองโลก

ส่วนเทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลและแทนที่ด้วยความคิดที่มีเหตุผล โดยผู้วิจัยได้เน้นการตั้งคำถามและให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง จากเทคนิคนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเยาวชนได้ใช้กระบวนการคิด ในการทบทวนความคิดของตนว่ ที่ตนคิดนั้นถูกต้อง หรือเป็นจริงหรือไม่ ดังที่ Ellis (1995 cited in Dryden, 1996) ได้เสนอว่าในการเปลี่ยนความคิด

ที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลไปสู่ความคิดใหม่ที่มีเหตุผลนั้น บุคคลจำเป็นต้องได้รับการฝึกวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมของตนเอง และสามารถโต้แย้งความคิดได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งการได้ใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจปัญหานั้น ๆ จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ว่าเป็นปัญหานั้นสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้โดยใช้เหตุผล ซึ่งความสามารถเข้าใจในปัญหาก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเข้มแข็งในการมองโลก

นอกจากนี้ประสบการณ์ที่เยาวชนได้รับในการทำกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการได้แสดงความคิดเห็นและร่วมกันพิจารณาถึงผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผล การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ออกกฎระเบียบของกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็นต่อเรื่องต่าง ๆ ที่ได้ยกตัวอย่าง การให้กำลังใจ เพื่อนพร้อมทั้งได้รับกำลังใจจากเพื่อน ความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายได้ ประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก ดังที่ Antonovsky (1979 อ้างใน สมจิต หนูเจริญกุล, 2532) ได้กล่าวไว้ว่า ประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ กระทำ และกำหนดผลที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลสามารถจะจัดการได้ ลักษณะนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าและคุณค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องหรือจัดการแก้ไข เหล่านี้เป็นประสบการณ์ที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลก

เทคนิคที่กล่าวมาข้างต้น และประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เยาวชนได้เปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล เมื่อความคิดหรือความเชื่อเปลี่ยนไปก็จะส่งผลต่อการประเมินหรือการรับรู้ของบุคคลต่อตนเองและเหตุการณ์ เนื่องจากในกระบวนการคิดนั้น ขั้นตอนของการประเมินตนเองและเหตุการณ์ต่าง ๆ จะใช้ความคิดความเชื่อที่มีอยู่มาเป็นปัจจัยร่วมในการให้คุณค่าเหตุการณ์นั้น (Dryden, 1984) ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้การประเมินนั้นเป็นไปตามความจริง ประเมินเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยความมีเหตุมีผล และเข้าใจตามความเป็นจริง ทำให้ความปรารถนาหรือความต้องการสามารถเปลี่ยนแปลงหรือยืดหยุ่นได้ ซึ่งการมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ มีรูปแบบของการรับรู้ ประเมินสิ่งเร้า และจัดการกับสิ่งเร้าไปในทางที่สร้างสรรค์ จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ว่าเป็นปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้สามารถอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยใช้เหตุผล และมีความหมายมีคุณค่าเพียงพอที่จะเข้าไปจัดการ ทั้งสามองค์ประกอบนี้ทำให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น

พิจารณาการลดลงของความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ อาจเป็นผลเนื่องมาจากเยาวชนได้เรียนรู้ทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล เห็นได้จากที่เยาวชน

ได้มีโอกาสโต้แย้งและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลในข้อที่ว่าบุคคลต้องได้รับการยอมรับจากคนอื่นทุกคน ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิด เช่น “คนทุกคนจะต้องรักและชอบเราหรือไม่” รวมทั้งให้สมาชิกได้แสดงบทบาทสมมุติ (ดังภาคผนวก ข) ซึ่งสมาชิกก็ได้แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ เช่น “หากเพื่อนไม่คบก็ไม่ใช่ไร เรายังมีเพื่อนคนอื่นอีก” หรือ “ถ้าเขาไม่คบก็ไม่ใช่ไรเราก็อยู่ของเราได้” หรือ “คนเราต่างความคิดมันอาจจะมึนบ้างที่คนไม่ชอบเรา” เป็นต้น เหล่านี้แสดงถึงความคิดความเชื่อที่ไม่เรียกร่อง หรือไม่ได้ต้องการความรักมากจนเกินไปซึ่งเป็นการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล ทำให้เกิดการยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่น (Dryden, 1996) และ Watson & Friend (1969 อ้างใน ศิริเพิ่ม เชาวนศิลป์, 2543) พบว่าคนที่มีความวิตกกังวลในการถูกประเมินทางลบสูง จะตอบว่ามีความรู้สึกกลัวว่าบุคคลอื่นจะไม่ยอมรับตนซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เมื่อได้ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ความรู้สึกก็จะเปลี่ยนไป สอดคล้องกับแนวคิดของ Ellis (1979 cited in Leary, 1983) ที่กล่าวว่า ความวิตกกังวลทางสังคมของบุคคลเกิดจากความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับตนเองและสังคม โดยการประเมินตนเองในทางลบ คาดหวังการยอมรับจากคนอื่นมากเกินไป หากผู้อื่นไม่ยอมรับก็จะกลายเป็นคนไร้คุณค่าหากปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนี้ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผลก็จะทำให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมตามมา

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และให้การเสริมแรงด้วยการพูดชม ให้รางวัลเมื่อสมาชิกตอบคำถามหรือทำตามกฎได้ พร้อมทั้งกระบวนการกลุ่ม การได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกทำให้สมาชิกรู้สึกภูมิใจในตนเอง มีความมั่นใจและตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองส่งผลให้ความวิตกกังวลทางสังคมลดลง สมาชิกจึงลดความกลัวการถูกประเมินจากผู้อื่น เห็นได้จากการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็น ดังเช่นสมาชิกรายงานว่า “ตั้งแต่เข้ากลุ่มเวลาอยู่ที่โรงเรียน กล้าตอบคำถามครูมากขึ้น แต่ก่อนนั้นอายกลัวถ้าตอบผิดจะถูกเพื่อนล้อ แต่ตอนนี้คิดว่าถ้าไม่ลองตอบก็จะไม่รู้ที่เราตอบถูกหรือผิด ถ้าผิดก็ไม่ใช่ไรเพราะคนเราไม่ได้รู้หมดทุกอย่าง คนเราผิดพลาดกันได้” ปัจจุบันเหล่านี้ทำให้ความวิตกกังวลทางสังคมลดลง ดังที่ Ellis (1987 cited in Sheldon, 1998) กล่าวว่า REBT เป็นกระบวนการที่รักษาความวิตกกังวลได้ผลเป็นอย่างดีด้วย

นอกจากนี้หากพิจารณาการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลกและการลดลงของความวิตกกังวลทางสังคม เป็นไปได้ว่าการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์กับการลดลงของความวิตกกังวลทางสังคม อาจเนื่องมาจากเมื่อเยาวชนมีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นจะทำการประเมินและรับรู้สถานการณ์เป็นไปตามความจริง เมื่อต้องเผชิญ

กับสถานการณ์ที่คิดว่าคุกคามตนดังเช่นสถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือสถานการณ์ การเข้าสังคมที่เยาวชนเคยประเมินและรับรู้แล้วว่าเลวร้าย พร้อมทั้งประเมินว่าตนนั้นไม่มีความ สามารถในการเข้าสังคม ตนจะล้มเหลวถ้าคนอื่นไม่ยอมรับ กลัวว่าคนอื่นจะประเมินตนเองไปใน ทางลบซึ่งจะส่งผลทางด้านลบต่อตนและก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม เยาวชนก็จะเข้าใจ และสามารถอธิบายสถานการณ์ที่จะต้องเผชิญได้ พร้อมทั้งประเมินตนเองว่า มีแหล่งประโยชน์ที่ จะสามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมนั้นได้ แหล่งประโยชน์นั้นอาจจะเป็นกำลังใจจากเพื่อน ความรู้ที่จะจัดการความเครียดจากโปรแกรม ความมั่นใจและเห็นคุณค่าตนเองที่เพิ่มขึ้นจากการ เห็นว่าตนสามารถทำงานสำเร็จและมีส่วนในการตัดสินใจของกลุ่ม เป็นต้น ทำให้เยาวชนไม่ หลีกหนีและกล้าเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม นั่นคือ ความวิตกกังวลทางสังคมก็ลดลง

สมมติฐานที่ 2 หลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรม การฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความ วิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าเยาวชนกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม สมมติฐานนี้ได้รับการสนับสนุน อาจเนื่องจากเยาวชนที่เข้าร่วมได้เรียนรู้ทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มี เหตุผล ส่งผลให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นและความวิตกกังวลทางสังคมลดลง ดังที่ ได้กล่าวไว้ในสมมติฐานที่ 1 ซึ่งจะต่างจากเยาวชนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมนั้น ไม่ได้ รับความรู้ในเรื่องความคิดที่ไม่มีเหตุผลและทักษะในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็น ความคิดที่มีเหตุผลอันจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เยาวชนกลุ่มควบคุมไม่ได้ รับแนวคิดใหม่ ๆ ไปประยุกต์ใช้ ไม่ได้เปลี่ยนการประเมินความสามารถของตนกับการประเมิน สถานการณ์ทางสังคม จึงมีการประเมินและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ต่างจากกลุ่มทดลอง ดังตารางที่ 2 นั่นคือ เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกมากกว่าและคะแนนความ วิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Trexler & Karst (1972) อ้างใน นิภา เลิศลือชาชัย, 2533) ที่ศึกษาเปรียบเทียบการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการฝึกผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะ พบว่ากลุ่มที่ได้ รับการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้ มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและลดได้มากกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับ งานวิจัยของ นิภา เลิศลือชาชัย (2533) ที่ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 พบว่าระดับความ วิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มที่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่า

ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาในกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์และในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นและลดความวิตกกังวลทางสังคมได้

สมมติฐานที่ 3 เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 3 นั่นคือ ก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก 118.00 คะแนน และคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม 27.37 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลก 110.37 คะแนน และคะแนนความวิตกกังวลทางสังคม 27.87 คะแนน ซึ่งจากที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จึงไม่ได้ความรู้ว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นแท้จริงแล้วเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลของตน ไม่ได้ฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลเพื่อเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผล จึงไม่มีแนวคิดใหม่ ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน นั่นคือ เยาวชนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับความรู้และประสบการณ์ อันจะมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ดังที่ Antonovsky กล่าวว่า แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก เช่น ด้านสติปัญญาและอารมณ์ ได้แก่ ความรู้และสติปัญญาที่เกิดจากการศึกษา ด้านค่านิยมและทัศนคติ เช่น การใช้เหตุผล ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งเป็นการให้การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลอื่น ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม จะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลมีส่วนร่วม ในการแก้ปัญหาตัดสินใจ และประสบการณ์ที่รับรู้ว่าคุณทำสิ่งใดสำเร็จ เหล่านี้ส่งผลในการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

ดังที่กล่าวมาแล้วว่ากลุ่มควบคุมไม่ได้เรียนรู้ว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นเกิดมาจากความคิดความเชื่อที่ผิดปกติดของตน นั่นคือ ความวิตกกังวลทางสังคมนั้นเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับตนเองและการเผชิญหน้ากับสังคมของตนเอง (Ellis, 1962 cited in Leary, 1983) กลุ่มควบคุมไม่ได้ถูกสอนให้แทนที่ความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดในทางลบ ด้วยความคิดที่เหมาะสม เป็นไปได้ว่าความคิดไม่มีเหตุผลนี้จะยังอยู่ในตัวกลุ่มควบคุม ดังที่ (Ellis, 1995 cited in Dryden, 1996) กล่าวว่าความมีเหตุผลและไม่มีเหตุผลนี้จะอยู่ในตัวมนุษย์ตลอดไป เว้นแต่จะได้เรียนรู้แนวคิดใหม่ กลุ่มควบคุมจึงมีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Keller & Croake (1975 อ้างใน นิภา เลิศลีลาชัย,

2533) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการลดความวิตกกังวลของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่ากลุ่มควบคุมที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ดังนั้นสรุปได้ว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นั้นไม่ได้รับการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกและลดความวิตกกังวลทางสังคม

สมมติฐานที่ 4 เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมในระยะติดตามผล สมมติฐานนี้ได้รับการยอมรับแสดงว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้เกิดแนวคิดใหม่ ๆ แทนที่แนวคิดเก่าที่ไร้เหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอของ Ellis (Patterson, 1980 อ้างใน ประดิษฐ์ เอกทัศน์, 2527) ที่ได้กล่าวว่า การปรับพฤติกรรมโดยเปลี่ยนที่เงื่อนไขภายนอกอย่างเดียว นั้น พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมักจะคงอยู่ได้ไม่นาน การช่วยให้คนเปลี่ยนความคิดจากที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปคงอยู่ได้นานกว่า

เยาวชนได้ฝึกหัดเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลจากแบบฝึกหัดการบ้าน โดยใช้เทคนิคฝึกทำแบบฝึกหัด ABCDE จากตัวอย่างที่ให้และเรื่องที่เกี่ยวกับตัวเยาวชนเอง โดย A คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น B คือ ความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้นหรือต่อตนเอง C คืออารมณ์ที่ตามมา D คือ การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น E คือ ผลที่ตามมาจากการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล จากการใช้เทคนิคนี้ทำให้เยาวชนได้มีการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลบ่อย ๆ จะทำให้เยาวชนคุ้นเคย ดังที่ Ellis (1979) เสนอว่าบุคคลควรได้รับการฝึกคิดและการบอกกล่าวตนเองอย่างมีเหตุผลบ่อย ๆ ครั้ง โดยการใช้เทคนิคการบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (Cognitive Homework) ซึ่งทำให้บุคคลมีทักษะในการคิดมีเหตุผล อย่างเป็นระบบเป็นขั้นตอน และช่วยให้บุคคลพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไปจนเป็นลักษณะนิสัยได้ (Block, 1987; Gerald, 1980; Lewinsohn, Murcz, Youngman & Zeiss, 1978 อ้างใน นิภา เลิศลิขิต, 2533) ดังจะเห็นได้จากตารางที่ 4 และตารางที่ 6 ที่พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกและคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมหลังการทดลองและในระยะติดตามผลหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน นั่นคือเยาวชนกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม 30 วัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมยังไม่

เปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนิภา เลิศลือชาชัย (2533) ที่นักศึกษาที่เข้าฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีระดับความวิตกกังวลในการสอบต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกทั้งในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล และ Wolfe (1995) ได้เสนองานวิจัยที่พบในกลุ่มผู้หญิงวัย 41 ปี ที่เคยเข้าร่วมรับการบำบัดความซึมเศร้าและวิตกกังวลโดยกลุ่มบำบัดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เมื่อ 20 ปีที่แล้ว ในปัจจุบันได้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ทางสังคมที่เต็มไปด้วยพลังความไว้วางใจ ความมั่นใจ ความสามารถในการพาตัวเองออกจากภาวะเสี่ยง รวมทั้งการมีทัศนคติทางบวกเกี่ยวกับเพศ และการมีอำนาจ

เมื่อดูตารางที่ 5 พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกก่อนการทดลองแตกต่างกับระยะติดตามผล นั่นคือ ระยะเวลาก่อนการทดลองและระยะติดตามผลห่างกัน 2 เดือนครึ่ง โปรแกรมยังทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้นแต่คะแนนความวิตกกังวลทางสังคมก่อนการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ความวิตกกังวลทางสังคมเริ่มกลับเข้าสู่สภาพเดิมถึงแม้ว่าคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมในระยะติดตามผลจะต่ำกว่าก่อนการทดลอง อาจเป็นไปได้ว่า เยาวชนได้กลับเข้าสู่สภาพแวดล้อมเดิม และการปรับพฤติกรรมความวิตกกังวลทางสังคมต้องใช้ระยะเวลานานในการทำให้เยาวชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เพราะต้องอาศัยสิ่งเสริมแรงในการทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ จนเยาวชนเกิดความมั่นใจในความสามารถของตัวเอง

สรุปโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ช่วยทำให้การเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลกและการลดลงของความวิตกกังวลทางสังคมคงอยู่ได้นานในระยะเวลา 2 เดือนครึ่ง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลไปประยุกต์ใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์สามารถเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกและลดความวิตกกังวลทางสังคมให้กับเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ได้ ดังนั้นหากนำโปรแกรมมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับเยาวชนในสถานสงเคราะห์จะเป็นการเพิ่มคุณลักษณะที่ดีให้กับเยาวชนและเป็นการลดความวิตกกังวลทางสังคมให้กับเยาวชนได้ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อตัวเยาวชนเอง

1.2 จากผลการวิจัยแสดงว่าสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับเยาวชน อายุ 13-18 ปี ได้ ซึ่งเป็นวัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา หากมีการนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับนักเรียนในสถานศึกษา

เช่น ดำเนินโปรแกรมนี้นี้ในช่วงเวลาเรียนและแนวซึ่งจะมีการเรียนการสอนอาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง ก็จะเป็นการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกและลดความวิตกกังวลทางสังคมให้กับนักเรียนได้ และนักเรียนยังได้ฝึกทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล ซึ่งนักเรียนสามารถนำทักษะนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

1.3 โปรแกรมการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่าอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหามีผลมาจากความคิดที่ไร้เหตุผล หากมีการเปลี่ยนความคิดความเชื่อจะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนไป ดังนั้นอาจมีการนำโปรแกรมนี้นี้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่เป็นปัญหา อื่น ๆ เช่น ความก้าวร้าว พฤติกรรมเกร การติดสารเสพติด เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในเยาวชนเพศชายซึ่งจากงานวิจัยพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่างกัน ดังนั้นควรทำการศึกษาในเยาวชนเพศหญิง เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์นี้สามารถนำไปพัฒนาหรือส่งผลต่อเยาวชนเพศหญิงอย่างไร

2.2 เนื่องจากโปรแกรมนี้นี้ต้องใช้กระบวนการคิดในการพิจารณาเหตุและผล ดังนั้นระดับเชาวน์ปัญญาจึงมีความสำคัญ ควรมีการศึกษาใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเชาวน์ปัญญาแตกต่างกัน เพื่อดูว่าโปรแกรมนี้อาจมีผลต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเชาวน์ปัญญาที่แตกต่างกันอย่างไร

2.3 ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ทำให้มีระยะห่างระหว่างสัปดาห์ 5 วัน ซึ่งนับว่าเป็นเวลานานทำให้มีผลกับความต่อเนื่องในเนื้อหาและความเข้าใจของเยาวชน ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองใช้โปรแกรมโดยให้ทำการทดลองห่างกัน 2 วัน ต่อ 1 ครั้ง เพื่อดูประสิทธิภาพของโปรแกรมต่อไป

2.4 ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาในเยาวชนที่มีอายุ 13-18 ปี ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองใช้โปรแกรมกับบุคคลที่มีอายุในวัยต่าง ๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ และอาจจะจัดกิจกรรมในเชิงการฝึกอบรมโดยยึดหลักและการดำเนินการรวมทั้งเนื้อหาของโปรแกรมไว้ เพื่อดูว่าอายุ และวิธีการที่แตกต่างกันจะให้ผลที่ต่างกันหรือไม่