

ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเอง ของเด็กที่ถูกทารุณกรรม : กรณีศึกษา สถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดอุดรธานี¹

(The Effect of Group Rational Emotive Behavior Therapy in Increasing
Self-Acceptance of Abused Children : A Case Study at Udonthani
Home for Girls)

อัจฉรา วรรณานันต์

ผศ.สุรินทร์ รณเกียรติ

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย : เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

วิธีการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี อายุระหว่าง 12 - 15 ปี จำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance) ของเซมเบอลิน และแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบแบบ Nonparametric แบบเป็นอิสระต่อกัน และแบบจับคู่

ผลศึกษา : เด็กถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่มี ความแตกต่างระหว่างภายหลังการทดลองและระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ เข้าร่วมโปรแกรมพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งใน ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลไม่แตกต่างกัน

1 วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สาขาจิตวิทยาการปรึกษา) คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2 นักศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

3 ประธานโครงการปริญญาโทจิตวิทยาการปรึกษา

สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผล ประกอบกับหลักกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยใช้เทคนิคผสมผสานทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมได้ และปรับเปลี่ยนอารมณ์ และพฤติกรรมของเด็กที่ถูกทารุณกรรมให้มีความเหมาะสมมากขึ้นได้

Abstract

Objectives : This study of the effect of Group Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on increasing self-acceptance of abused children participating in Group REBT. The study was a quasi-experimental research with pretest-posttest control group design.

Methods : The data were collected from 17 abused children at Udonthani Home for Girls. Instruments used in this study were: the Group REBT program, the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) of Chamberlian and the Behavior record of children. The data were analyzed by using statistical methods; percentage, mean, standard deviation and a statistical nonparametric test; a Mann Whitney Test and a Wilcoxon Signed Ranks Test. Tests were run between two groups at pretest and posttest and at four-week follow-up for the treatment group.

Results : The results were : the treatment group that participated in Group REBT had statistically significant higher mean scores than the control group at 0.05 level. Also the analysis of the treatment group at pre-test and posttest revealed statistically significant increases in mean scores at .05 level. The analysis of the treatment group at posttest and four-week follow-up were not found to be significantly different. The control group did not have a statistically significant increase in mean score between the pretest, posttest and four-week follow-up.

In conclusion, the study indicated that the Group REBT program focused on disputing irrational beliefs along with the process of therapeutic change applying the cognitive-emotive-behavior techniques achieved satisfactory results in changing personality and increasing self-acceptance levels.

Keywords : Group Rational Emotive Behavior Therapy, Self-Acceptance, Abused Children

บทนำ

ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยมายาวนาน และนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น ส่งผลให้มีเด็กที่ตกเป็นเหยื่อของการใช้ความรุนแรงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น หน่วยงานต่างๆ ในสังคมมีความพยายามในการรณรงค์ยุติความรุนแรงในครอบครัว มีการบังคับใช้พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 และพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พ.ศ. 2550 อย่างชัดเจนมากขึ้น เพื่อคุ้มครองสิทธิของเด็กไม่ให้ตกเป็นผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรง

มีการรายงานสถิติเด็กที่ถูกทารุณกรรมในปี 2551 จากรายงานสถิติจำนวนผู้ป่วยศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี โรงพยาบาลวชิรพยาบาลมีทั้งสิ้น 258 ราย โดยแบ่งเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางร่างกาย 189 ราย ถูกทารุณกรรมทางเพศ 46 ราย ถูกอนาจาร 7 ราย และถูกทอดทิ้ง 16 ราย จากสถิติผู้มาขอรับความช่วยเหลือจากมูลนิธิเพื่อนหญิงในปี 2551 มีจำนวนทั้งสิ้น 891 ราย และในจำนวนนี้มีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 202 ราย (<http://www.gdrif.org/vawdata/vaw2.htm>) [ออนไลน์]. และจากข้อมูลของศูนย์พึ่งได้ กระทรวงสาธารณสุข ปี 2552 พบว่าเด็ก-สตรีถูกทำร้ายร่างกายมารักษาที่โรงพยาบาลทั้งสิ้น 26,565 ราย เฉลี่ยวันละ 73 ราย หรือทุก 20 นาที เด็ก-สตรีถูกกระทำด้วยความรุนแรง 1 ราย และที่สำคัญคือผู้กระทำมีความรุนแรงเป็นคนใกล้ชิด สามี หรือคนในครอบครัวมากถึง 80% เพิ่มขึ้นจากปี 2550 ที่มีเด็ก-สตรีถูกทำร้ายมารักษาที่โรงพยาบาล 19,068 ราย หรือเฉลี่ยวันละ 52 ราย (<http://www.thaipost.net/x-cite/171109/13637>) อย่างไรก็ตามตัวเลขที่ปรากฏนี้เป็นเพียงจำนวนของเด็กที่ได้เข้าสู่กระบวนการคุ้มครองและช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ เท่านั้น และคาดว่าน่าจะมีเด็กอีกเป็นจำนวนมากที่ถูกทารุณกรรม แต่ไม่มีการรายงาน ไม่มีผู้ได้รับทราบ และเด็กไม่ได้รับการช่วยเหลือ

ผลกระทบของเด็กที่ถูกทารุณกรรมนั้นก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสุขภาพของเด็ก รวมถึงผลต่อพัฒนาการด้านการเรียนของเด็ก ในรายที่รุนแรงอาจทำให้เด็กเสียชีวิตหรือทุพพลภาพ นอกจากนี้ การกระทำทารุณกรรมยังมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กอีกด้วย ทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ขาดทักษะในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลให้เด็กต่อต้านสังคม เด็กที่ถูกทารุณกรรมยังมีปัญหาในเรื่องความเครียดวิตกกังวล ซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพบว่าเด็กที่ถูกทารุณกรรมจะมองว่าตนเองไม่มีคุณค่า (low self-esteem) อันเกิดจากการขาดพลังในตนเอง (powerlessness) ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกสิ้นหวัง จำยอม และเกิดความหวาดหวั่น (hopelessness) เกิดความรู้สึกมีตราบารัฐรู้สึกว่าเป็นผู้ผิดจากการถูกทารุณกรรมที่เกิดขึ้น (stigmatization) และความรู้สึกว่าถูกทรยศหักหลังจากพ่อแม่ที่กระทำต่อตนเอง (betrayal) (มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. 2546) ซึ่งในบทบาทของพ่อแม่ควรจะเป็นผู้ที่ให้ความรักและปกป้องคุ้มครองตนเอง การมองตนเองว่าไม่มีคุณค่า จะทำให้เด็กคิดและรับรู้ว่าตนเองด้อยค่าเกินความเป็นจริง จะไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง มองว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่มีความสามารถ มีภาวะไม่สอดคล้องกันในตนเอง ความรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อยจะทำให้ไม่ชอบแสดงตน เก็บตัว มีความวิตกกังวลสูง ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ยาก จะแสวงหากการยอมรับจากคนอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองและมักจะแสดงความเข้มแข็งให้ปรากฏออกมา แท้จริงแล้วเด็กเหล่านี้จะมีความรู้สึกท้อแท้ หวาดกลัว ไม่มั่นใจในตนเอง หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากในการแก้ปัญหา ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่นได้ และมักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของบุคคลอื่นๆ ในบางรายจะนำไปสู่การใช้ยาเสพติด มีแนวโน้มที่จะคบเพื่อนไม่ดี (สุจิตรา แก้วศรีนวล. 2545) คุณค่าในตนเองของเด็กเหล่านี้จะแปรผันไปตามปัจจัยภายนอก โดยไม่ได้เห็นคุณค่าของตนเองจากภายในตามความ

เป็นจริง ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตและการพัฒนาตนเองต่อไป ดังนั้น การเสริมสร้างการยอมรับตนเองจึงน่าจะเป็นการช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหสุขภาพจิต และช่วยให้เกิดการมองเห็นคุณค่าของตนเองได้อย่างถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง

การยอมรับตนเอง (self-acceptance) คือ การที่บุคคลไม่ประเมินคุณค่าของตนเองกับผลสำเร็จภายนอกหรือทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อเขา และบุคคลจะหลีกเลี่ยงการประเมินตนเองหรือความเป็นตัวเอง แต่จะยอมรับสภาพความเป็นจริงที่อยู่ในตนเอง (existences) ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองอย่างถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง มีความพอใจในตนเองและมีความสุขกับชีวิตได้มากที่สุด การยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวได้ดี ผู้ที่ยอมรับตนเองจะรู้สึกชื่นชมตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น แสดงบทบาทในแบบที่ตนเองเป็นและพึงพอใจกับความเป็นตนเอง สามารถมองและให้คุณค่าตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่หลงตนเองหรือถ่อมตนเองจนเกินไป ไม่นำคุณค่าของตนเองไปขึ้นอยู่กับการชื่นชมหรือคำตำหนิของผู้อื่น มีความสุขในชีวิตและปรับตัวได้ดีจึงทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ (Hurlock. 1973 อ้างใน กุลวดี โสวัตนสกุล. 2547)

การยอมรับตนเองถือเป็นเป้าหมายสำคัญประการหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) (Grieger. 1980; Yankura & Dryden. 1994; Dryden. 1996; อ้างใน กุลวดี โสวัตนสกุล. 2547) นอกจากนี้ การยอมรับตนเองยังถือเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลที่เป็นแก่นสำคัญอันหนึ่งตามทฤษฎี REBT เอลลิส (Ellis) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้มีมุมมองในเรื่องการยอมรับตนเองที่โดดเด่นแตกต่างไปจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวอื่นๆ ที่ส่วนใหญ่มุ่งส่งเสริมการมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ซึ่งการ

ประเมินคุณค่าของตนเองในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับผลสำเร็จ แต่เอลลิสเชื่อว่าคุณค่าความเป็นมนุษย์ไม่สามารถนำมาประเมินโดยรวมได้ (single global rating) เนื่องจากในความเป็นจริงนั้น คุณค่าของแต่ละบุคคลมีความซับซ้อน พัฒนาเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และมีแนวโน้มในการกระทำผิดพลาด บุคคลจึงไม่ควรนำคุณค่าของตนเองไปขึ้นอยู่กับการพิสูจน์ความสามารถความสำเร็จ หรือการยอมรับนับถือจากคนอื่น (Grieger. 1980; Yankura & Dryden. 1994; Dryden. 1996; อ้างใน กุลวดี โสวัตนสกุล. 2547) หากบุคคลสามารถถอดถอนความเชื่อจากการนำคุณค่าของตนเองไปตั้งอยู่กับเงื่อนไขบางอย่าง ก็จะสามารถมีความสุขกับชีวิตได้อย่างเต็มที่แทนการเคร่งเครียดหัวโหมงกับการพิสูจน์คุณค่าของตนเองอยู่ตลอดเวลา

การเพิ่มการยอมรับตนเองในเด็กที่ถูกทารุณกรรมจึงน่าจะเป็นแนวทางหนึ่งในการบำบัดฟื้นฟูเพื่อลดผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสภาพจิตใจของเด็ก เพื่อให้เด็กมีความมั่นคงในตนเอง มีการพัฒนาทางอารมณ์และพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม สามารถพัฒนาความสามารถของตนเองเท่าที่ทำได้ และเป็น การช่วยให้เด็กที่ถูกทารุณกรรมได้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

สถานสงเคราะห์เด็กหญิงอุดรธานี เป็นสถานสงเคราะห์ที่ให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กชายและหญิงอายุตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 ปี และให้การอุปการะเลี้ยงดูเด็กหญิงอายุระหว่าง 7-18 ปี ซึ่งรับอุปการะเด็กในกรณีต่างๆ ได้แก่ เด็กกำพร้า เด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่บิดามารดาหรือผู้ปกครองต้องโทษ เป็นผู้รับการสงเคราะห์หรือให้การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม เด็กที่ครอบครัวประสบปัญหาเศรษฐกิจและสังคมต่างๆ เด็กที่มีปัญหาความประพฤติ เด็กที่ติดเชื่อเฮดส์ และเด็กที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศ โดยเด็กที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์จะได้รับการดูแลในเรื่องความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต รวมถึงการดูแลทางด้านจิตใจด้วย

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรมที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงอุดรธานี โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งคาดว่าจะช่วยพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ดียิ่งขึ้น และสามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพและเป้าหมายของตน ตลอดจนช่วยลดการยึดติดกับค่านิยมที่มีใช้คุณค่าที่แท้จริงของชีวิตอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม โดยคาดว่าเด็กที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์

เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี จำนวน 17 คน และเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

1. โปรแกรมการให้การศึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมี ผศ.สุรินทร์ รัตนเกียรติ เป็นผู้ดูแล
2. แบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire : USAQ) ของเชมเบอร์ลิน (Chamberlain, 2001) ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงจากการแปลและเรียบเรียงของชานาภา วิไลรัตน์ (2551) แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (likert type scale) 7 ระดับ คือ ไม่จริงเลย ไม่จริงส่วนมาก ค่อนข้างไม่จริง จริงปานกลาง ค่อนข้างจริง จริงส่วนมาก และจริงมากที่สุด โดยมีการให้คะแนน 7 6 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับสำหรับข้อคำถามเชิงลบ และ 1 2 3 4 5 6 และ 7 ตามลำดับสำหรับข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์การแบ่งช่วงระดับคะแนนออกเป็น 7 ระดับ ดังตาราง 1

ตาราง 1 เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนการยอมรับตนเอง

คะแนน	ระดับ
20.0 - 36.3	ต่ำมาก
36.4 - 53.6	ต่ำ
53.7 - 70.9	ค่อนข้างต่ำ
71.0 - 88.2	ปานกลาง
88.3 - 105.5	ค่อนข้างสูง
105.6 - 122.8	สูง
122.9 - 140.0	สูงมาก

3. แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นแบบประเมินที่ให้เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานีเป็นผู้รายงานพฤติกรรมของเด็ก ประกอบด้วยพฤติกรรม 3 ด้าน คือ 1) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และการรับผิดชอบต่อการดูแลตนเอง 2) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และ 3) การปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานสงเคราะห์ แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสม

มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (likert type scale) 3 ระดับ คือ ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติได้ เป็นบางครั้ง และปฏิบัติได้ดี โดยมีการให้คะแนน 0 1 และ 2 ตามลำดับ ได้แบ่งช่วงระดับคะแนนของแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมจากคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง ดังตาราง 2

ตาราง 2 เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมที่เหมาะสม

คะแนน	ระดับ
0.00 - 0.66	ต่ำ
0.67 - 1.33	ปานกลาง
1.34 - 2.00	สูง

การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้การปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ตามแนวคิดของเอลลิส แล้วสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย นำโปรแกรมไปตรวจสอบคุณภาพกับผู้เชี่ยวชาญ และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ นำโปรแกรมไปทดลองใช้ (pilot study) กับเด็กที่ถูกทารุณกรรมในความดูแลของสถาน

สงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 5 คน โดยดำเนินการทดลองจำนวน 6 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ และปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย

2. แบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire : USAQ) ของแชมเบอร์ลิน (Chamberlain, 2001) ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงจากการแปลและเรียบเรียงของชานาถ วิไลรัตน์ (2551) นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ตรวจสอบและแก้ไขความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา

(Content Validity) นำแบบสอวัดไปทดลองใช้ (Try Out) กับเด็กที่ถูกทากรุณกรรมที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี จำนวน 20 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์คงที่ภายใน (coefficient of internal consistency) ซึ่งใช้สูตรของครอนบาค (cronbach alpha) ได้ความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.78

3. แบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพิจารณาจากพฤติกรรมของเด็กขณะอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี นำแบบประเมินพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สร้างขึ้นไปให้เจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานีตรวจสอบและแก้ไขความเที่ยงตรงของเนื้อหา (content validity) และความเหมาะสมของภาษา จำนวน 2 คน จากนั้นนำมาแก้ไขให้เหมาะสม และผ่านความเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้งหนึ่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ขั้นเตรียมการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง และขั้นติดตามผลการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นเตรียมการทดลอง

1. ศึกษาแบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขของแชมเบอร์ลิน (Chamberlain, 2001) และนำไปตรวจสอบคุณภาพ

2. สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานีและเด็กที่อยู่ในความดูแลของสถานสงเคราะห์ เพื่อรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของเด็กและนำมาสร้างแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสม

3. ศึกษาเอกสารเพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย นำไปให้ ผศ.สุรินทร์ ธรณเกียรติ ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมก่อนนำไปทดสอบโปรแกรม (pilot study)

4. ผู้วิจัยทำการทดสอบโปรแกรม (pilot study) โดยมีเด็กที่ถูกทากรุณกรรมในความดูแลของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี จำนวน 5 คน ซึ่งไม่ใช่เด็กในกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดสอบโปรแกรม จากนั้นนำโปรแกรมมาปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นก่อนนำไปใช้จริงในการวิจัย

5. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเข้าไปคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสถานสงเคราะห์

6. ให้ผู้ดูแลเด็กประจำแต่ละหอพักจำนวนทั้งหมด 12 คน เป็นผู้ประเมินแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ สำหรับเด็กที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ใช้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยเด็ก 1 คนจะได้รับการประเมินจากผู้ดูแล 2 คน ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (pre-test)

7. ให้เด็กทุกคนทำแบบวัดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (pre-test) จากนั้นคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ขั้นดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองมาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1.5 - 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์

2. กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดำเนินชีวิตตามปกติ

3. เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มตามโปรแกรมในครั้งสุดท้าย จัดให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการยอมรับตนเองทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อดูค่าคะแนนการยอมรับตนเองในระยะหลังการทดลอง (post - test)

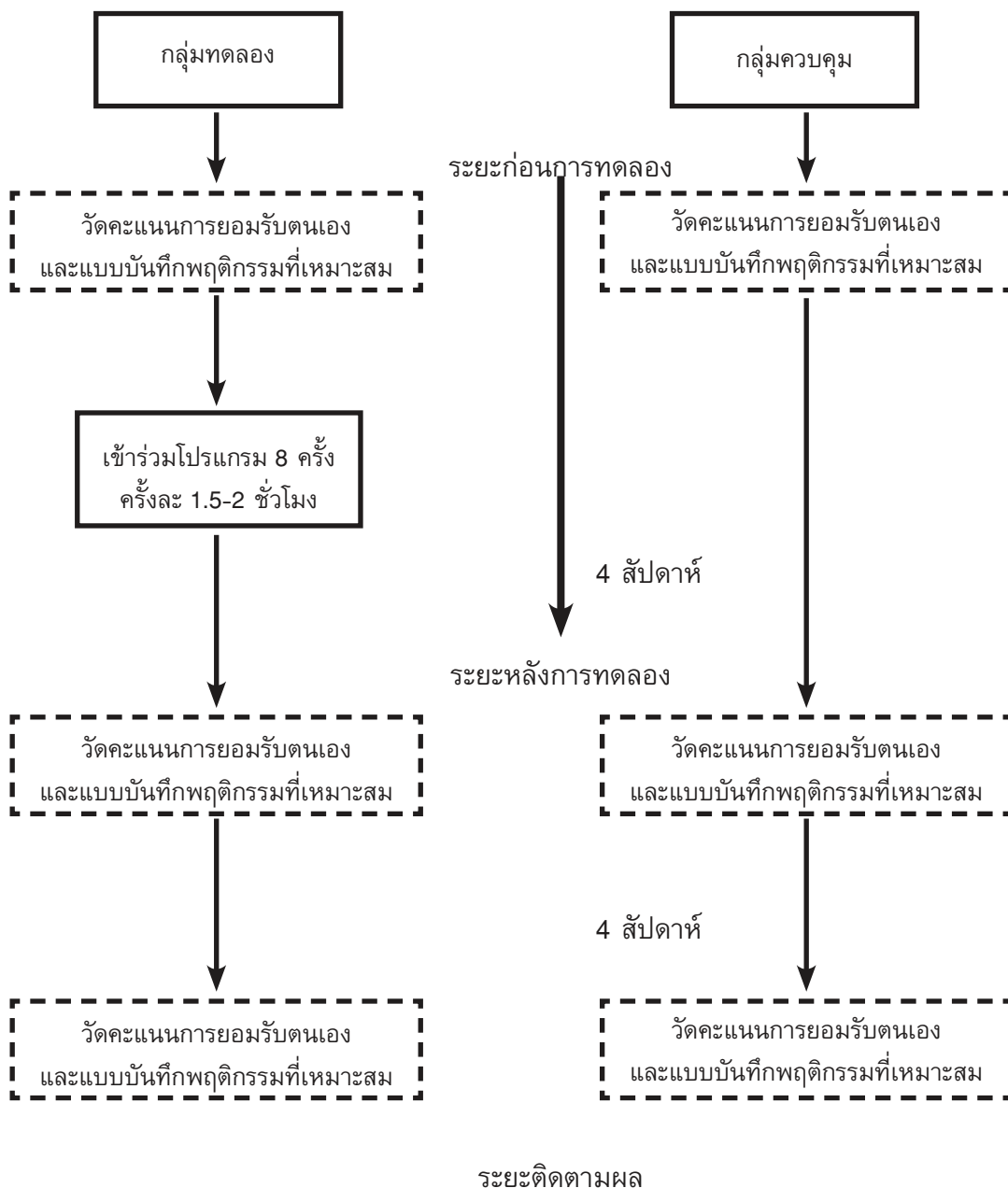
4. ให้ผู้ดูแลเด็กประจำแต่ละหอพักจำนวนทั้งหมด 6 คน ทำแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งคะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (post-test)

ขั้นตอนติดตามผล

หลังสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการยอมรับตนเอง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผล และให้ผู้ดูแลเด็กประจำแต่ละหอพักทำแบบบันทึกพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เป็นคะแนนในระยะติดตามผล

แผนการดำเนินการทดลองโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม



การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบแบบ Nonparametric แบบเป็นอิสระต่อกัน และแบบจับคู่

ผลการศึกษา

1. ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลองมีจำนวนทั้งหมด 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน มีอายุระหว่าง 12 - 15 ปี ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุ 13 ปี จำนวน 8 คน รองลงมาอายุ 14 ปี จำนวน 4 คน กลุ่มตัวอย่าง

ส่วนใหญ่ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 คน รองลงมาศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 5 คน

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

2. ผลการศึกษาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง (n=8)	73.00	10.93	82.13	7.12	80.78	7.54
กลุ่มควบคุม (n=9)	74.56	6.60	75.11	3.52	74.22	4.79

จากตาราง 3 พบว่าก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการยอมรับตนเองอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน คือ มีระดับการยอมรับตนเองอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน ในระยะหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และมีระดับใกล้เคียงกับระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย

ของคะแนนการยอมรับตนเองอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยทั้ง 2 กลุ่มมีระดับการยอมรับตนเองในระดับปานกลางทั้งระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

3. ผลการศึกษาพฤติกรรมที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง (n=8)	1.52	0.25	1.58	0.30	1.85	0.18
กลุ่มควบคุม (n=9)	1.39	0.30	1.53	0.32	1.78	0.13

จากตาราง 4 พบว่าก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย ในระยะหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงกว่าระยะก่อนการ

ทดลอง และในระยะติดตามผลพบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมสูงกว่าในระยะหลังการทดลอง โดยทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมที่เหมาะสมอยู่ในระดับสูงทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

4. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตาราง 5 สรุปการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ
สมมติฐานการวิจัยที่ 1 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีคะแนนการยอมรับตนเองก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 1 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
สมมติฐานการวิจัยที่ 2 กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการยอมรับตนเองสูงขึ้นภายหลังการทดลอง	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 2 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
สมมติฐานการวิจัยที่ 3 กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการยอมรับตนเองภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 3 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
สมมติฐานการวิจัยที่ 4 กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการยอมรับตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 4 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
สมมติฐานการวิจัยที่ 5 กลุ่มควบคุมจะมีคะแนนการยอมรับตนเองก่อนการทดลองหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 5 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
สมมติฐานการวิจัยที่ 6 กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการยอมรับตนเองระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ 6 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

โดยที่ กลุ่มทดลอง คือ เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

กลุ่มควบคุม คือ เด็กที่ถูกทารุณกรรมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการเข้าร่วมโปรแกรม

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กถูกทารุณกรรมได้ และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้นแม้จะอยู่ในระดับเดิมผลที่ได้สนับสนุนความเชื่อของแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่กล่าวว่าหากบุคคลสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ก็จะส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา เกิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข สามารถมีความสุขกับชีวิตได้อย่างเต็มที่แทนการเคร่งเครียดกับการพิสูจน์คุณค่าของตนเองอยู่ตลอดเวลา และประเมินตนเองจากสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงของชีวิต นั่นคือ การคงอยู่และการมีชีวิตโดยปราศจากการเรียกร้องหรือเงื่อนไขใดๆ (Ellis & Abrahms. 1978 อ้างใน Gilliland, James & Bowman. 1989 : 191)

ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับผลการวิจัยในเรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในแง่ของความมีประสิทธิภาพในการลดปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาสู่ความเชื่อที่มีเหตุผลเพื่อเป็นการลดปัญหาและส่งเสริมสุขภาพจิต เช่นเดียวกับการวิจัยของสุกัญญา มัทธนานันท์ (2544), สุนทรีย์ ศุภรบุญย์ (2546), กุลวดี โสวิวัฒน์สกุล (2547) และชนานาถ วิไลรัตน์ (2551) ที่พบว่าการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีผลต่อการเพิ่มการยอมรับตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง และลดความรู้สึกรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ซึ่งเป็นการลดปัญหาทางอารมณ์ และผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ไร้

เหตุผลและการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขของดาร์วิส (Davies. 2006) ที่พบว่า บุคคลที่มีคะแนนความเชื่อที่ไร้เหตุผลในระดับสูงจะมีคะแนนการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขในระดับต่ำและการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลจะทำให้บุคคลมีการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น แม้ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองจะมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย แต่ในระยะติดตามผลพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นมากและอยู่ในระดับสูง โดยสมาชิกสามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่และรับผิดชอบต่อการดูแลตนเอง สามารถปฏิบัติตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานสงเคราะห์ได้เพิ่มขึ้นจะเห็นได้ว่าเมื่อความคิดและความเชื่อที่มีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ มีการยอมรับตนเองที่เพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาซึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่เพิ่มขึ้นในระดับในระยะหลังการทดลองและยังคงที่ในระยะติดตามผล ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากเป็นช่วงใกล้ปิดภาคเรียนซึ่งทางสถานสงเคราะห์จะมีกิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กที่มีความประพฤติดี เช่น การออกไปทำกิจกรรมนอกสถานสงเคราะห์ ได้แก่ การแข่งกีฬาร่วมกับสถานสงเคราะห์อื่นๆ การฝึกสมาธิที่สถานปฏิบัติธรรม และการท่องเที่ยวทัศนศึกษาต่างจังหวัด เป็นต้น จึงอาจเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เด็กมีคะแนนพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สูงขึ้น

สรุปได้ว่าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กถูกทารุณกรรมได้ และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมให้

เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งเกิดจากการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลและมีการซึมซับหลักการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

โปรแกรมที่นำมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง

โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ศึกษาครั้งนี้ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนจนนำไปสู่การเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม จึงถือว่าผลการศึกษานี้สนับสนุนหลักของกระบวนการเปลี่ยนแปลง (process of therapeutic change) ตามที่ไตรเดนสรุปไว้ 6 ขั้นตอน (Dryden, 1996 อ้างใน Vernon, 2003) ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้จากรูปแบบและเนื้อหาของโปรแกรมที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยนำเสนอตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ดังต่อไปนี้

1. สมาชิกสามารถเข้าใจหลักการเรื่องความรับผิดชอบต่อสภาพอารมณ์ของตนเอง กล่าวคือ สมาชิกเริ่มมีความเข้าใจว่าความทุกข์เกิดจากความคิดที่ตัวเองมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังที่สมาชิกตอบไปในทิศทางเดียวกันว่าถ้าไม่ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง เช่น เพื่อนหรือแฟนก็จะรู้สึกแย่มาก เสียใจมาก คิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดีเลยไม่มีใครสนใจ หรือถ้าสอบได้คะแนนไม่ดีก็จะรู้สึกว่าตัวเองโง่มากและรู้สึกอายคนอื่นหรือถ้าโดนเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ก็จะรู้สึกโกรธมากเพราะเหมือนเป็นการตอกย้ำว่าไม่มีใครรัก ไม่มีใครต้องการ แสดงให้เห็นว่าหากสมาชิกไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น พวกเขาจะมีมุมมองว่าเป็นเรื่องที่แย่มากๆ ส่งผลให้สูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. สมาชิกสามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาทางจิตใจของตนเอง กล่าวคือ จากการศึกษาที่สมาชิกเรียนรู้ในเรื่องแนวคิด ABC จากตัวอย่างสมมุติและจากเหตุการณ์จริงของสมาชิก ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์เป็นที่มาของอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล เมื่อมีความคิดหรือ

ความเชื่อที่ไร้เหตุผลก็จะทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามมา แต่หากมีความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผลย่อมทำให้มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งสมาชิกสามารถสรุปร่วมกันได้ว่าปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมทั้งของตนเองและเพื่อนสมาชิกนั้นเกิดจากการที่แต่ละคนมีความคิดหรือความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดความเข้าใจในองค์ประกอบของความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้มากขึ้น เช่น สมาชิกสามารถสรุปร่วมกันได้ว่าการที่ตนเองรู้สึกโกรธมากหากถูกเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ หรือรู้สึกเสียใจมากที่ไม่ได้รับความสนใจจากคนรอบข้าง เนื่องมาจากความเชื่อที่ว่าคนเราต้องได้รับการยอมรับจากทุกคนซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล

3. สมาชิกสามารถตั้งเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย จากการได้เรียนรู้ถึงลักษณะของปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลให้สมาชิกเริ่มเห็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้นถึงลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและสอดคล้องกับเรื่องการยอมรับตนเอง นอกจากนี้จากการที่สมาชิกได้ใช้เวลาในการทบทวนตนเองว่าต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องใดมากที่สุด รวมทั้งการร่วมกันทำความเข้าใจประเด็นปัญหาที่ต้องการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน ทำให้สมาชิกมีความชัดเจนและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองตามเป้าหมายของตนมากยิ่งขึ้น

4. สมาชิกเกิดความเข้าใจและความมุ่งมั่นในการใช้วิธีการตามแนว REBT เพื่อบรรลุเป้าหมาย จากการที่สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกทำการวิเคราะห์ตนเองตามหลักการ ABCDE ในแบบบันทึกการวิเคราะห์ตนเอง ส่งผลให้สมาชิกมีความเข้าใจในหลักการ ABCDE โดยเฉพาะกระบวนการคิดหาเหตุผลเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองและของสมาชิกคนอื่น ยิ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดความมุ่งมั่นในการฝึกฝนตนเองตามหลักการ ABCDE เห็นได้จากการ

แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกวิเคราะห์ตนเองตามหลักการ ABCDE สมาชิกสามารถช่วยกันคิดหาเหตุผลเพื่อโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลได้หลากหลายมากขึ้น และสมาชิกสามารถช่วยผู้นำกลุ่มในการสรุปว่าความเชื่อใดเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล ควรเปลี่ยนแปลงความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลได้อย่างไร และสามารถช่วยกันสรุปเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลได้

5. การนำสิ่งที่เรียนรู้มาสู่การปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดการซึมซับความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลเข้าสู่ระบบความเชื่อของตนเองได้มากขึ้น ทำให้สมาชิกมีความเชื่อใหม่ที่หนักแน่นมากขึ้น เป็นภูมิป้องกันตนเองจากความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล สมาชิกเกิดการซึมซับความเชื่อใหม่ที่ว่า “คนเราทุกคนมีความเท่าเทียมกันในฐานะของความเป็นมนุษย์” เช่น “ถึงเราจะเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ แต่เราก็เป็นคนเหมือนกัน” หรือความเชื่อที่ว่า “คุณค่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถ” เช่น “เรียนไม่เก่ง สอบได้คะแนนไม่ดี ไม่ได้หมายความว่าเป็นคนไม่มีคุณค่า” จากการที่สมาชิกมีความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผลมาทดแทนความเชื่อที่ไร้เหตุผลทำให้สมาชิกมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นอีกด้วย เช่น เปลี่ยนจากตำเพื่อนเมื่อโดนล้อเรื่องเป็นเด็กสถานสงเคราะห์เป็นไม่ตอบโต้ หรือเปลี่ยนจากอับอายเมื่อสอบได้คะแนนไม่ดีมาเป็นขยันและตั้งใจเรียนมากขึ้น เป็นต้น

6. การรักษาการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่ เพื่อป้องกันการกลับไปมีความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล (relapse

prevention) และขยายผลการเรียนรู้ (spreading the effect of change) จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนและระดับการยอมรับตนเองไม่แตกต่างกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถรักษาผลจากการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่ได้ ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกมีความเชื่อมั่นและความมุ่งมั่นในการใช้หลักการ ABCDE และได้นำสิ่งที่เรียนรู้ทั้งหมดไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตจริงอย่างต่อเนื่องจนเกิดความคุ้นเคยในการนำหลักการ ABCDE ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น ตามความเป็นไปได้ในแง่ของระยะเวลาและความสามารถของผู้วิจัย เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย
2. ควรมีการศึกษาติดตามผลของการเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาที่ยาวนานขึ้นมากกว่า 4 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความคงทนของการเปลี่ยนแปลงเดิม ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดและทฤษฎีอื่นๆ เพื่อเพิ่มทางเลือกในการนำไปใช้

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข ศูนย์พึ่งได้. (2552). สถิติเด็ก-สตรีถูกทำร้ายร่างกาย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaipost.net/x-cite/171109/13637>. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2552.
- กุลวดี โสวัฒนสกุล. (2547). ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษา : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชานานาถ วิไลรัตน์. (2551). ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กด้อยโอกาส : กรณีศึกษานักเรียนโรงเรียนวัดโพธิญาณ จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. (2546). คู่มือปฏิบัติงานในการบำบัดฟื้นฟูหญิงและเด็กที่ตกเป็นผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์. นนทบุรี : อินโฟเพรส.
- มูลนิธิเพื่อนหญิง. (2551). สถิติผู้มาขอรับความช่วยเหลือ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.gdrif.org/vawdata/vaw2.htm>. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2552.
- สุนทรี ศุภรบุญ. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับการใช้โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุกัญญา มัทธนานันท์. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุจิตรา แก้วสีนวล. (2545). ประสิทธิภาพของสื่อละครสร้างสรรค์ที่มีต่อการสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะวารสารศาสตร์ สาขาสื่อสารมวลชน. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กและสตรี. (2551). สถิติจำนวนผู้ป่วย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.gdrif.org/vawdata/vaw2.htm>. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2552.
- Chamberlain, J. M. & Haaga D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. 19. 163-176.
- Davies, M.F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I.correlation evidence linking two key features of REBT. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy**
- Gilliland, B. A., James, R. K. & Bowman, J. T. (1989). **Theories and strategies in counseling and psychotherapy** (2nd ed.). Needham Heights, MA : Allyn and Bacon.
- Vernon, A. (2003). Rational emotive behavior therapy. In Capuzzi, D & Gross, D. R. (2003). **Counseling and psychotherapy : theories and interventions (3rd ed.)**. Cognitive-Behavior Therapy. 24. 113-124.