

ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง.

The Effects of Group Counseling Based on The Rational Emotive Behavior Theory on Self - Esteem and Sexual Risk Behavior of Female Adolescents.

สุทิศา ไชยรัมย์ (Suthisa khongram)*

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (Mallawee Adulwattanasiri)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง มีความสนใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (1) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (2) แบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ (1) The Wilcoxon Match - Paired Signed - Rank Test (2) The Mann - Whitney U Test (3) ผลการให้คำปรึกษาเชิงคุณภาพ จากเทปบันทึกเสียง ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลอง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่าก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ผลการให้คำปรึกษาเชิงคุณภาพ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนทดลองเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองและมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยมทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

ABSTRACT

The purpose of this quasi experimental research was to study the effects of group counseling based on the rational emotive behavior theory on self - esteem and sexual risk behavior of female adolescents. The sample group was 16 Volunteers female Matayomsuksa II Students in Buriram Province. They showed low level of self-esteem and high level of sexual risk behaviors. They were selected by random assignment into 2 group, 8 for the experimental group and 8 for the control group. The

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา การเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

Keyword: Counseling, Self-Esteem, Sexual Risk Behavior

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

instruments used in this study were; (1) Self-Esteem test. (2) The at - risk behavior test for sexual behavior addiction and (3) The group counseling program based on the Rational Emotive Behavior Theory. Data were analyzed; (1) The Wilcoxon Match - Paired Signed - Rank Test (2) The Mann - Whitney U Test and (3) The audiotape were analyzed qualitatively by using content analysis.

The experimental finding were as follow:

1. After the experiment, the experimental group was higher in self - esteem scores than before the experiment and higher than the control group at the .01 significant level.
2. After the experiment, the experimental group was lower in sexual risk behavior than before the experiment and lower than the control group at the .01 significant level.
3. The analyzed qualitatively showed that the Rational Emotive Behavior Theory can help the experimental group were Self-Esteem and could be changed the attitude towards sex, sexual values and appropriate sexual behavior.

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันวัยรุ่นไทยโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังมีพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศกันมากขึ้น มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ต่างไปจากเดิม และมองว่า การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นระหว่างหญิงชายเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยไม่คำนึงถึงปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เช่น โรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ ปัญหาการตั้งครรภ์ และปัญหาการทำแท้ง

สังคมรอบตัวของวัยรุ่นก็มีผลทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการกระทำเพื่อความสนุก เพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกันในกลุ่ม ต่างก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นขาดการยั้งคิดและอาจมี เพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ (จันทร์แรม ทองศิริ, 2539) เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังวุฒิภาวะทางเพศ อิทธิพลของฮอร์โมนเพศจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจของวัยรุ่น ทำให้เกิดความต้องการ และความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศสูง สนใจเพศตรงข้าม อยากรู้ในสิ่งแปลกใหม่ อยากทดลอง และมีการเรียนรู้เรื่องเพศจากกลุ่มเพื่อน สื่อสารมวลชน ทั้งในรูปของนิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิดีทัศน์ ภาพยนตร์ รวมทั้งจากหญิงให้บริการทางเพศ ผลที่ได้รับคือวัยรุ่นได้รับข้อมูลไม่ครบถ้วนและคลาดเคลื่อนทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนำไปสู่การเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นตามมา (พิมพ์สุเดชะ บุญเสริมศักดิ์ และ พิชยา จารุพูนผล, มปป.)

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและปัญหาอื่น ๆ ของวัยรุ่น สาเหตุหนึ่งเกิดจากการรู้สึกว่าคุณค่า

ของตัวเองลดลงและมักจะทำในสิ่งที่ไม่ดีได้ง่าย (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, 2546) ดังที่ Lee (1993 อ้างถึงใน ชลลดา ศรีเดช, 2550) ได้กล่าวว่า วัยรุ่นหญิงที่มีระดับความภาคภูมิใจในตนเองต่ำจะมีความเชื่อว่าวิธีที่จะทำให้คู่รักหรือแฟนรักนั้น คือการให้ในสิ่งที่เขาปรารถนาหรือการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ยุทธพงศ์ วีระวัฒนตระกูล (2541 อ้างถึงใน ชลลดา ศรีเดช, 2550) ที่ได้ทำการศึกษาในเรื่องการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นพบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสและการตั้งครรภ์นั้น เกิดจากการที่วัยรุ่นคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนเพื่อผูกมัดฝ่ายชาย วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ อาจแสวงหาความภาคภูมิใจ ด้วยการมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่เหมาะสม เพื่อต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าของอีกฝ่ายหนึ่ง

ดังนั้นถ้าวัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองก็จะช่วยให้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงได้ เพราะวัยรุ่นที่เห็นคุณค่าในตนเองจะรักตนเอง ไม่ทำอะไรที่ไม่ดีต่อตนเอง สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สามารถรับมือกับวิกฤตการณ์ในชีวิตได้ วิธีการเสริมสร้างให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง มีหลายวิธี เช่น สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง บันทึกความสำเร็จให้คำชมเชยตนเองเมื่อสามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และการได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม เป็นต้น และอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศได้ ก็คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังที่ มัลลวีร์ อุดุลวัฒนศิริ (2547) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา

เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและบุคคลอื่น รู้จักพิจารณาและวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มที่มีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยในการช่วยเหลือสมาชิก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาลผลของการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง อันเป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไปในทางที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

คำถามเพื่อการวิจัย

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงได้หรือไม่
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงได้หรือไม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi

experiment research) แบบ Nonrandomized control group pretest posttest design (พวงรัตน์ ตรีรัตน์, 2540) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ที่มีคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง และมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา จำนวน 16 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. ตัวแปรตาม คือ 1) การเห็นคุณค่าในตนเอง 2) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองและแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีรายละเอียด
2. เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann - Whitney U Test
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และคะแนนจากแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Match - Paired Signed - Ranks Test
3. ผลการให้คำปรึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) จากเทปบันทึกเสียง แบบบันทึกการให้คำปรึกษา การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา และใบงาน จากการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

การอภิปรายผล

จากการศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ได้ผลการวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการคิดอย่างสมเหตุสมผล และปรับเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดเดิมที่ไร้เหตุผลเพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและได้รับการเสริมสร้างกำลังใจในการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งกลุ่มจะมีอิทธิพลช่วยผลักดันและเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้หาแนวทางจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น ๆ ด้วยตนเองภายใต้การมีสัมพันธภาพที่จริงใจ บรรยากาศ แห่งความรัก เป็นมิตร เข้าใจ อ่อนโยน ไว้วางใจ เพื่อก่อให้เกิดการยอมรับของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิ หรือว่ากล่าว แม้ว่าในบางพฤติกรรมจะยากต่อการเปลี่ยนแปลงก็ยังคงให้กำลังใจติดตามผลอย่างต่อเนื่อง จนสามารถที่จะดำเนินตามแผนการที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งการประเมินผลจากการสังเกต คำตอบจาก ใบงาน และการแสดงความคิดเห็น ก็ เห็นในสมาชิกกลุ่มได้พูดความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มว่า “ทำให้หนูรู้จักเพื่อนและได้รู้จักตัวเองมากขึ้น รู้ว่าอารมณ์ไหนบางที่ไม่เหมาะสมและได้วิธีการแก้ไขที่ดี ก็ ยังบอกอีกว่าตนเองเป็นคน ที่ใจร้อนมากซีไม่โหมก เมื่อรู้ว่าเป็นอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล ก็ได้พยายามลดลงใจเย็นขึ้น” แต่งว่าพูดถึงการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่า “ได้รู้จักตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น ได้พูดสิ่งในใจออกมาทำให้สบายใจ ไม่เครียด และได้คำแนะนำดี ๆ จากเพื่อน ๆ ได้รู้ว่าควรจะแก้ไขปัญหา อย่างไรและได้รู้ว่าเมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ควรแก้ปัญหาอย่างไร

สรุปจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสมาชิกส่วนใหญ่ บอกว่าทำให้รู้จักตนเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น ได้รับยาและได้รับฟังความรู้สึก ได้กำลังใจ รวมทั้งได้รับคำแนะนำที่ดีที่สามารถนำไปใช้ได้ ดังที่ สมศักดิ์ สิดากุลฤทธิ์ (2541) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยวได้รับการสนับสนุนและ

มีกำลังใจในการแก้ปัญหา เพิ่มการยอมรับตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น และได้แนวทางในการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายนอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมีประโยชน์ในด้านที่ทำให้บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มและผลของการมีปฏิสัมพันธ์นั้น จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มแต่ละคนได้แนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ Corey (1981 อ้างถึงใน กานดา ช่วยเมือง, 2542) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าสามารถทำให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้ว่าคุณค่าอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตนได้รับการเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ นอกจากนั้น เนาวรัตน์ กะการดี (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

2) นอกจากนั้นการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมน่าจะมาจากลักษณะเด่นของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีกิจกรรมที่เน้น การคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามหลักการคิดแบบ ABCDE โดยการใช้คำถาม แบบฝึกหัด และมอบหมายงานให้สมาชิกร่วมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกจะได้ฝึกคิดด้วยตนเองแล้ว หากพบว่าสมาชิกมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาจะโต้แย้งความคิดนั้นและอธิบายหรือให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่สมาชิก นอกจากนั้นสมาชิกยังได้รับแนวคิดที่มีเหตุผลจากเพื่อนในกลุ่มที่เคยเจอกับสถานการณ์ที่คล้ายกัน จึงได้ข้อคิดและแนวทางแก้ไขที่หลากหลาย รวมทั้งส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่ตนเองภาคภูมิใจเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ศักยภาพของตนเองว่าสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ด้วยตนเองและเมื่อประสบความสำเร็จจะเกิดการภูมิใจใน

2. ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่รับคำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการให้คำปรึกษา ตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้สมาชิก พัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล สำหรับการวิจัยในครั้งนี้สมาชิกได้รับข้อมูลและได้รับรู้ความรุนแรงของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่งช่วยให้สมาชิกเกิดความกลัวต่อพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ การเสียโอกาสทางการเรียน และตระหนักถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น ทำให้เสียอนาคตการเรียน เสียชื่อเสียง และทำให้บิดามารดาผิดหวัง และในขั้นตอนของการให้คำปรึกษานั้น สมาชิกได้กำหนดเป้าหมายด้วยตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลง (ลดหรือขจัดพฤติกรรม)/พัฒนา/แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง แล้วเพื่อนสมาชิกให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะอีกครั้ง จากนั้นถ้ายังไม่พอใจก็ปรับเป้าหมาย ใหม่เพื่อนำไปปฏิบัติได้จริง นอกจากนั้นเขาได้เรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป และจากการประเมินผลโดยการสังเกต คำตอบในใบงาน และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกสรุปได้ ดังนี้ โบว์หนึ่งในสมาชิกกล่าวว่า “ได้ความรู้มากมายเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเวลาที่อยู่กับเพื่อนชาย จะได้ป้องกันตนเองได้ ได้รู้ว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร วิธีปฏิเสธเพื่อนชายอย่างไรจึงจะเหมาะสม ที่สำคัญได้เปลี่ยนความคิดใหม่เกี่ยวกับค่านิยมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจากเดิมที่ไม่เข้าใจเลย” หมึกกล่าวถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มว่า “ได้ระบายความรู้สึกที่ไม่เคยพูดที่ไหนมาก่อนเมื่อได้พูดแล้วรู้สึกสบายใจขึ้นมาก โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความรัก ได้คุยกันอย่างเปิดเผย และได้รับคำแนะนำที่ดีจากพี่และจากเพื่อน ๆ นำไปใช้ได้จริง ซึ่งเพื่อนคอยเป็นกำลังใจให้เสมอทั้งเวลาอยู่ในกลุ่มและนอกกลุ่ม รู้สึกว่ามีคนที่เข้าใจเรา อยากให้มีการเข้ากลุ่มแบบนี้อีกบ่อย ๆ” บี กล่าวว่า “การเข้ากลุ่มทำให้ได้ประโยชน์ มากมาย ได้ความรู้เรื่องการป้องกันตนเอง และทำให้เข้าใจเพื่อนชายเพิ่มขึ้นได้รับคำแนะนำที่ดีจากเพื่อน และเพื่อนคอยเป็นกำลังใจให้ตลอด”

สรุปจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาสมาชิกส่วนใหญ่บอกว่าการเข้ากลุ่มทำให้เขาได้ระบายความรู้สึกและได้รับรู้ความในใจของเพื่อน ๆ ได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อ เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาสามารถนำวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ มาปรับใช้กับตนเอง ได้ปรับเปลี่ยน อารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมใหม่ เพื่อให้มีความเหมาะสม นอกจากนั้น

ยังได้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ความรัก การปฏิบัติตนที่เหมาะสม ดังเช่น บัญญัติ ศรีสุขงาม (2547) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการให้ข้อมูลด้านเพศศึกษาแก่วัยรุ่นที่ได้ผลควรเน้นการรักนวลสงวนตัวของวัยรุ่นและการให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ผลทางด้านจิตใจมากกว่าการให้ความรู้ด้านสภาพร่างกายทำให้สามารถลดปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นได้

2. นอกจากนั้นการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่าก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น น่าจะมาจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกพัฒนาให้สมาชิกมีความคิด และค่านิยมที่ถูกต้องนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม รู้จักพิจารณาและวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ได้พูดคุย ชักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้แนวคิดประสบการณ์ที่หลากหลาย มีความเชื่อและค่านิยม ที่ถูกต้องนับเป็นวิธีการที่เหมาะสมวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาและทบทวนถึงพฤติกรรมทางเพศ ตระหนักว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมทางเพศที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และไม่เหมาะสมกับวัยของตนเอง จะได้เปลี่ยนแปลงความคิดค่านิยมและพฤติกรรมไป สู่ทิศทางที่เหมาะสมโดยใช้กลวิธีต่าง ๆ เช่น แสดงบทบาทสมมติการสำรวจพฤติกรรมตนเอง การแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ และได้ตระหนักถึงอันตรายจากค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น รวมทั้งการให้ข้อมูลที่เหมาะสม เช่น รู้ความแตกต่างระหว่างชายหญิง (ครั้งที่ 10) การปฏิเสธ และการต่อรอง (ครั้งที่ 12) พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นหญิง (ครั้งที่ 11) เกิดทัศนคติที่ดีในการรักษานวลสงวนตัว (ครั้งที่ 9) และสมาชิกจะได้รับความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ได้แนวทางการป้องกัน และ การปฏิบัติตนในทางที่เหมาะสม สอดคล้องกับหลัก การพัฒนาและส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม คือการให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย เพื่อให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงรู้เท่าทันธรรมชาติ ความต้องการทางเพศของตนเองและของเพศตรงข้าม รู้จักควบคุมความต้องการของตนเอง และระวังมิให้ตกเป็นเหยื่อทางเพศ ตลอดจนจะได้ไม่ทำผิดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

นอกจากนี้ขั้นตอนการให้คำปรึกษายังให้สมาชิกได้วางแผนการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองผู้ให้คำปรึกษาจะติดตามผลการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เมื่อสมาชิกมีผลที่เป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้ จะได้รับการชมเชย แต่สมาชิกบางคนอาจยังไม่มีโอกาสที่จะได้เริ่มปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มจะคอยให้กำลังใจ จนกระทั่งสมาชิกมีโอกาสได้ปฏิบัติจริงสิ่งเหล่านี้ ย่อมทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในการปฏิบัติและเมื่อประสบความสำเร็จจะเกิดการภูมิใจในตนเอง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มในผู้ปกครองที่ลูกมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

2. ควรมีการศึกษาวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้กระบวนการกลุ่ม การใช้ตัวแบบ การศึกษาเป็นรายกรณี (Case Study)

3. ควรมีการศึกษาวิธีการสร้างจิตสำนึกในด้านความรับผิดชอบ หรือการเห็นคุณค่าของผู้หญิงแก่วัยรุ่นชาย โดยอาจจัดเป็น กิจกรรมกลุ่ม หรือโครงการอบรมให้ความรู้ เป็นต้น เพื่อให้วัยรุ่นชายตระหนักถึงความรับผิดชอบและผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในด้านอารมณ์ จิตใจ ร่างกาย การศึกษา และ สังคม ที่อาจเกิดกับตนเองและกับผู้หญิง

เอกสารอ้างอิง

- กานดา ช่วยเมือง. (2542). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้ติดยาเสพติดระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ บ้านพิชิตใจ สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันแรม ทองสิริ. (2539). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธิตศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลลดา ศรเดช. (2550). การเห็นคุณค่าพรหมจารีของวัยรุ่นหญิง. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เนาวรัตน์ กะการดี. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บัญญัติ ศรีสุขงาม. (2540). เพศสัมพันธ์ของคนไทย. วารสารใกล้เคียง, 21(4), 44-53.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิมพ์สุตะชะ บุญเสริมศักดิ์, พิทยา จารุพูนผล. [ม.ป.ป.]. เพศศึกษาประจำวัยรุ่น: อย่างไรดี?. ค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2552. จาก http://www.elib-online.com/doctors/sexed_sexeducation02html.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2547). การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยงสำหรับครูที่ปรึกษาระดับมัธยมศึกษา. ขอนแก่น: คลังนาโนวิทยา.
- สมศักดิ์ สีดากุลฤทธิ. (2541). เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เลข: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏเลย.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. [ม.ป.ป.]. เพศศึกษาที่น่ารู้. กรุงเทพฯ: สโตร์.