

บทที่ 5

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบ The Pretest-Posttest Control Group Design เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ตัวแปรอิสระได้แก่ โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี (Optimism Development Program) ตัวแปรตาม ได้แก่ การมองในแง่ดี (Optimism) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) และความซึมเศร้า (Depression)

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 25 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน โดยทำการทดลองจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้มี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการมองในแง่ดี แบบวัดความซึมเศร้า แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window เพื่อทดสอบสมมติฐานภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ t-test แบบ dependent sample และระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติแบบ ANCOVA

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ และมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีการมองในแง่ดี ความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. ในระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญและมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา มีทั้งส่วนที่เป็นไปตามสมมติฐานและไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นักศึกษาเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการคิด โดยสามารถเปลี่ยนความคิดจากที่มองในแง่ร้ายมาเป็นการมองในแง่ดีได้ จากผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้การมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและความซึมเศร้าลดลง

เมื่อพิจารณารายละเอียดของกิจกรรมจะเห็นว่า โปรแกรมนี้นอกจากจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยยังได้ให้สมาชิกได้เห็นถึงความสำคัญของลักษณะความคิดที่เกิดขึ้นในตัวของผู้สมาชิกว่ามีความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกได้เจอสิ่งเร้า หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้สมาชิกเกิดความคิดขึ้น ซึ่งมีทั้งความคิดในแง่ดีและความคิดในแง่ร้าย

จากนั้นผู้วิจัยได้มุ่งเน้นให้สมาชิกได้เรียนรู้การจับเอาความคิดอัตโนมัติในแง่ร้ายที่ผุดขึ้นมาเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ โดยการสำรวจถึงตัวของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกได้ลองสังเกตถึงตัวเองว่าเกิดความคิดในแง่ร้ายอย่างไรบ้าง ตลอดจนสังเกตว่าความคิดเหล่านั้นทำให้สมาชิกรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจ และยังส่งผลต่อไปถึงพฤติกรรมที่สมาชิกแต่ละคนมีจากความคิดในแง่ร้ายที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของความคิดที่เป็นจุดเริ่มต้นของความรู้สึกและการกระทำ ความสำคัญในการแก้ไข ที่สามารถปรับเปลี่ยนได้โดยการเริ่มเปลี่ยนที่ความคิดจากการมองในแง่ร้ายให้เป็นการมองในแง่ดี ดังที่ แสงสุรีย์ สำอางค์กุล (2533) ได้กล่าวว่า ทักษะพื้นฐานของบุคลิกภาพ (การมองในแง่ดีหรือการมองในแง่ร้าย) ไม่ใช่ลักษณะทางพันธุกรรม ฉะนั้นจึงสามารถลดระดับทัศนคติทางลบต่อโลก ต่อชีวิต หรือการมองในแง่ร้ายลงได้ แล้วสร้างทัศนคติอีกทิศทางหนึ่งที่เหมาะสมกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นเข้ามาแทน ซึ่งก็คือการมีทัศนคติทางบวกหรือการเป็นคนมองในแง่ดีนั่นเอง

สำหรับการเปลี่ยนความคิดจากการมองในแง่ร้ายเป็นการมองในแง่ดีนั้น ผู้วิจัยได้ให้ความรู้กับสมาชิกว่าโดยปกติแล้ว ลักษณะการมองในแง่ร้ายมี 3 มิติตามแนวคิดของ Seligman (1990) คือ

มิติที่ 1 ความคงทนถาวร (Permanence) มิติที่ 2 การแผ่ขยายความรู้สึก (Pervasiveness) และมิติที่ 3 การเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) จากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้ฝึกการสังเกตและการเปลี่ยนความคิดจากประสบการณ์ของแต่ละคนที่เกิดขึ้น ด้วยการจำกัดขอบเขตของการมองในแง่ร้ายที่เกิดขึ้นว่า มีเหตุการณ์ใดที่เกิดขึ้นแล้วทำให้สมาชิกไม่สบายใจ หรือไม่ชอบใจ แล้วสมาชิกลองเปลี่ยนให้เป็นผู้ที่มีลักษณะการมองในแง่ดีตามลักษณะมิติการมองในแง่ดีทั้ง 3 มิติ เพื่อให้มีลักษณะของผู้ที่มองในแง่ดี รวมถึงการให้สมาชิกได้เรียนรู้กระบวนการในการโต้แย้งความคิดในแง่ร้ายที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้มีวิธีในการเปลี่ยนการมองในแง่ร้ายให้เป็นการมองในแง่ดีมากยิ่งขึ้น

โปรแกรมนี้นอกจากจะช่วยให้มีมุมมองในแง่ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมองทางด้านความคิดที่เกิดขึ้นในสมาชิกแล้ว ยังเป็นการช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกรู้สึกว่ามีปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นปัญหาที่จะส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่า ตนเองมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ หรือรู้สึกความซึมเศร้า โดยจากการสังเกตพบว่าสมาชิกตั้งใจ และให้ความสนใจดำเนินการโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกระบวนการเปลี่ยนความคิดในแง่ร้ายมาเป็นความคิดในแง่ดี สมาชิกได้เรียนรู้และนำมาใช้ในการเปลี่ยนความคิดในปัญหาหรือเหตุการณ์ที่สมาชิกรู้สึกไม่ชอบหรือไม่พอใจ ทำให้สมาชิกมีสีหน้าที่ดีขึ้น และเมื่อมีสมาชิกที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนความคิดได้ แต่ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นแล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกอื่นก็ได้พยายามช่วยกันหาแนวทางของรูปแบบความคิดใหม่ ส่งผลให้สมาชิกรู้สึกว่ายังมีคนรอบข้างพร้อมให้ความสนใจ ใส่ใจ และช่วยเหลือ อาจทำให้สมาชิกมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ดังที่ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535) ได้กล่าวถึงวิธีการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีวิธีหนึ่งคือการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการปรับปรุงความคิดทางลบ งานวิจัยของ Floyd (1996) ที่ได้กล่าวถึงพัฒนาการของบุคลิกภาพที่สำคัญของบุคคลมี 2 ประการ คือ ความพากเพียรพยายาม (Perseverance) และการมองในแง่ดี (Optimism) รวมถึง Bernard (1996) ศึกษาพบความสัมพันธ์สูงระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการมองในแง่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีอาจส่งผลให้ความซึมเศร้าลดลงได้ สอดคล้องกับ วิระ ชูจิรพรและวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2543) ที่ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าของคนไทยนั้น พบว่าวิธีการจัดการกับปัญหาที่กลุ่มตัวอย่างนิยมทำมากที่สุดคือ การมองในแง่ดี คิดเป็นร้อยละ 52.2 และ Schulman (2000) ที่ได้ทำการศึกษาวิธีการป้องกันโรคซึมเศร้าและความเครียด โดยใช้โปรแกรมป้องกันทางด้านความคิดและพฤติกรรมกับนักศึกษา 231 คน ที่มีระดับการมองในแง่ร้ายมากซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และมีระยะการติดตามผล 3 ปี พบว่า 1. กลุ่มทดลองมีความเครียดและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีความซึมเศร้าต่ำกว่าระดับปานกลาง และไม่พบระดับความซึมเศร้ารุนแรง 2. กลุ่มทดลอง

มีอาการซึมเศร้าและเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 3.กลุ่มทดลองมีการปรับปรุงทางด้านรูปแบบ ความหวัง และทัศนคติที่ไม่ปกติมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผลศึกษาพบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติต่อการป้องกันการเป็นโรคซึมเศร้าในกลุ่มทดลอง

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มทดลองเองได้มีการเรียนรู้การเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบให้เป็นการมองในแง่ดีจากการเข้าร่วมโปรแกรมการมองในแง่ดี ทำให้กลุ่มทดลองมีระดับการมองในแง่ดีเพิ่มขึ้นดังสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับเทอดศักดิ์ เดชคง (2541) ที่ได้กล่าวถึงการมองในแง่ดีว่า ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีการมองในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมเอาทั้งการมองตนเอง การมองโลกภายนอก และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง ฉะนั้นบุคคลที่มีการมองในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่ดีด้วย อีกทั้งนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดียังมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ Rosenberg (1979, อ้างใน วัฒนา มัคคสมัน, 2539) ที่ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง เกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นับถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นการประเมินตนเองทั้งทางด้านบวกและลบ

แต่อย่างไรก็ตามผลการทดลองที่ได้ อาจมีความแตกต่างกันไม่มากพอทางสถิติกับกลุ่มควบคุม ทำให้ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติซึ่งขัดแย้งกับสมมติฐานที่ 1 และ 3 เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 1 ตรวจสอบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ตารางที่ 2 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 ว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง หมายถึงโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และจากตารางที่ 4 ที่พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน หมายถึงกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีไม่ได้รับการพัฒนาการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองจึงทำให้ผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่อาจมีตัวแปรทางด้านอื่นที่ไม่สามารถควบคุมเข้ามารบกวนทำให้กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถรบกวนการทดสอบสมมติฐานระหว่างกลุ่มทำให้ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ในกลุ่มควบคุมบางคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการมองและการเห็นคุณค่าในตนเองอันเนื่องมาจากการพูดคุย ได้รับความชี้แนะ

จากบุคคลในครอบครัว เพื่อน หรืออาจารย์ มีความสนใจในการพัฒนาตนเองด้วยการพยายามค้นคว้าอ่านหนังสือ การใช้อินเทอร์เน็ตเช่น การเข้าไปอ่านในเว็บที่มีการพูดถึงลักษณะการมองในแง่ดี การอ่านหรือตั้งกระทู้ที่ช่วยให้มีการมองในแง่ดีอื่นๆ ได้

สำหรับความซึมเศร้า เมื่อทดสอบสมมติฐานระหว่างกลุ่มพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีความซึมเศร้าต่ำกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 และ 3 ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ Bantam (2002) ที่ได้กล่าวถึงการให้ผู้ที่มีความซึมเศร้าเข้าใจว่าความคิดนั้นส่งผลกระทบต่อความรู้สึกอย่างไร และนำวิธีการที่มีลักษณะเฉพาะเข้าช่วยเหลือ เช่น การมองในแง่ดีหรือการมองในแง่ร้าย จะช่วยบำบัดรักษาความซึมเศร้าได้ ส่วนนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีทำให้ไม่สามารถลดความซึมเศร้าลงได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Beck (1960s, cited in Carol Hasensick, 2002) ให้ความเห็นว่า ความซึมเศร้ามีลักษณะสำคัญ คือ มีอัตมโนทัศน์ในทางลบติดเยนตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ทำให้บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่างๆ กิจกรรมทางกายลดน้อยลง

สมมติฐานข้อที่ 3 นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี ความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มควบคุมไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับความคิดที่มีอยู่ภายในตัวของคนเรานั้นว่า มีความคิดอัตโนมัติทางลบทางบวก การมองในแง่ร้ายหรือการมองในแง่ดี ดังนั้นกลุ่มควบคุมจึงไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงความคิดอัตโนมัติทางลบหรือการมองในแง่ร้ายให้เป็นการมองในแง่ดี ทำให้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม สอดคล้องกับแนวคิดของ Seligman (1990) ที่กล่าวถึงมิติที่เกี่ยวข้องกับตนเองนั้น ผู้ที่มองในแง่ร้ายที่มองว่าสิ่งร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะตนเอง แต่สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่น ซึ่งผู้ที่กำหนดตนเองเมื่อล้มเหลวจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low self-esteem) มักจะคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี ไม่ฉลาด ไม่น่ารัก และจากการที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เรียนรู้การเปลี่ยนความคิดนี้ อาจทำให้ความซึมเศร้าไม่เปลี่ยนแปลงไปด้วยสอดคล้องกับการศึกษาของ Chang และคณะ (2001) ที่ได้กล่าวถึงการมองในแง่ลบมีนัยสำคัญต่ออาการซึมเศร้า และ Seligman (1990) ที่ได้กล่าวว่าคุณค่าที่มีการมองในแง่ร้ายอาจส่งผลให้เกิดความซึมเศร้า Fennell (1989, อ้างในเอี่ยมเดือน เนตรแหม, 2541) ที่ได้พูดถึง ผู้ที่มีการมองในแง่ร้ายหรือการมีความคิดอัตโนมัติทางลบว่า บุคคลที่เกิดคิดอัตโนมัติทางลบ จะส่งผลให้เกิดความซึมเศร้าตามมา ยิ่งความซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ความคิดอัตโนมัติทางลบ การมองในแง่ร้ายก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้นทั้งความถี่และความรุนแรง

และความคิดที่มีเหตุผลยิ่งลดลง ทั้งนี้ยังเป็นการสนับสนุนการวิจัยของ Neinstein (1991) ที่พบว่าวัยรุ่นที่มีความซึมเศร้าจะแสดงออกทางความรู้สึกนึกคิดในทางลบ โดยวัยรุ่นจะมีอาการแสดง ความซึมเศร้าคล้ายคลึงกันกับวัยผู้ใหญ่ เช่น การประเมินค่าตนเองในด้านลบ รู้สึกหมดหวังและไร้ค่า แต่วัยรุ่นก็จะมีอาการแสดงออกทางด้านการคิดและการรับรู้ (cognitive symptoms) มากกว่าอาการแสดงออกทางร่างกาย เช่น ขาดความกล้า หมดหวัง และประเมินค่าตนเองต่ำมาก

สมมติฐานข้อที่ 4 ในระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับผลของการทดลองตามสมมติฐานที่ 2 ที่มีความขัดแย้งกับสมมติฐานที่ 1 และ 3 และเมื่อพิจารณาตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีนั้น มีการมองในแง่ดี ความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง หมายถึง โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และตารางที่ 7 ที่พบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีคะแนนการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกับหลังการทดลอง แสดงว่าผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดียังทำให้กลุ่มทดลองมีการมองในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่แม้จะผ่านไปเป็นระยะเวลา 19 วัน อาจเป็นผลมาจากการเรียนรู้การมองในแง่ดี สนับสนุนคำกล่าวที่ว่า การเรียนรู้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของศักยภาพของพฤติกรรมก่อนข้างถาวร (พิสมัย พิบูลย์สวัสดิ์, 2539) ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและยังคงอยู่ในระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมเมื่อไม่ได้รับการเรียนรู้แล้ว จึงไม่สามารถเปลี่ยนความคิดจากความคิดอัตโนมัติทางลบเป็นการมองในแง่ดี ทำให้การมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองมีคะแนนไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อนำมาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มดังตารางที่ 5 พบว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเนื่องมาจากการที่กลุ่มควบคุมอาจได้รับข้อมูล ได้รับการเรียนรู้ในการมองในแง่ดีผ่านวิธีการอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลรอบข้าง การศึกษาหาข้อมูลเพื่อพัฒนาตนเองทั้งจากการอ่านหนังสือ หรือการเข้าไปอ่านในเว็บไซต์ต่างๆ ทำให้กลุ่มควบคุมได้รู้วิธีการมองในหลายๆ แนวดังที่ได้กล่าวไปในสมมติฐานที่ 2 ซึ่งผลจากการเรียนรู้ การศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองของกลุ่มควบคุมนั้นทำให้เกิดผลสืบเนื่องมาจนถึงระยะติดตามผล

เมื่อพิจารณาถึงความซึมเศร้า พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีมีคะแนนความซึมเศร้าในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

สอดคล้องกับตารางที่ 7 ที่พบว่า ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลอง และตารางที่ 8 ที่พบว่า ในระยะติดตามผลกลุ่มควบคุมมีคะแนนความซึมเศร้าไม่แตกต่างกับหลังการทดลอง หมายถึง โปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีนี้สามารถทำให้กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการเปลี่ยนแปลงความซึมเศร้า โดยจะทำให้ความซึมเศร้าต่ำลงได้ และอาจเป็นข้อสนับสนุนคำกล่าวของ McCrossin (2002) ที่ได้กล่าวถึงการบำบัดผู้ที่มีความซึมเศร้านั้นจะใช้การบำบัดทางด้านปัญญาเข้าไปช่วยเหลือมากถึง 70% โดยผ่านกระบวนการสอน การเรียนรู้ การสอนทักษะ ซึ่งจะสามารถช่วยเหลือผู้ที่มีความซึมเศร้าได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลไปประยุกต์ใช้

แม้ว่าเมื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีการมองในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองไม่สนับสนุนสมมติฐานนี้ แต่ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีนี้สามารถนำมาใช้ในกลุ่มนักศึกษาได้ โดยเมื่อนำมาเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองจะพบว่าโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีสามารถเพิ่มการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และลดความซึมเศร้าลงได้

ประโยชน์ที่เห็นได้อย่างชัดเจนในการจัดโปรแกรมนี้คือ กลุ่มทดลองมีความตระหนักถึงความสำคัญของความคิดที่ส่งผลถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ทำให้นักศึกษาพยายามในการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบที่เป็นกรอบกำหนดตนเอง เพื่อหาวิธีแก้โดยการโต้แย้งความคิดนั้น และการเปลี่ยนเป็นการมองในแง่ดี ตลอดจนการยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่พยายามช่วยกันหาวิธีการมองในแง่ดีในความคิดทางลบที่เกิดขึ้นของกลุ่ม ทำให้สมาชิก รู้สึกว่ามีคนคอยรับฟัง มีคนคอยช่วยเหลือ นอกจากนั้นยังมีประโยชน์ในเรื่องของการช่วยให้ นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างกลุ่ม ต่างคณะกันมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ดังนั้นหากนำโปรแกรมมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจะเป็นผลดีต่อนักศึกษาในการช่วยให้นักศึกษามีการมองในแง่ดีเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความซึมเศร้าลดน้อยลงและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการทำวิจัยในครั้งนี้ได้มีเนื้อหาทางวิชาการค่อนข้างมาก ผู้วิจัยจึงได้นำไปใช้กับกลุ่มที่มีความรู้ความสามารถในการคิดตามลักษณะเนื้อหาของโปรแกรม ซึ่งในการนำไปปรับใช้ครั้งต่อไปควรสอดแทรกกิจกรรมที่สนุกสนานมากยิ่งขึ้น เพื่อให้กลุ่มที่เข้ารับโปรแกรมมีความรู้สึกผ่อนคลายและไม่เครียดมากนัก หรืออาจคิดหาวิธีการให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน อาจจะสามารถดึงความสนใจของนักศึกษาได้มากยิ่งขึ้น

2.2 จากการดำเนินการตามโปรแกรม ผู้วิจัยพบว่าเนื้อหาของ การเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบให้เป็นการมองในแง่ดีนั้น สามารถทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งต่อไปอาจสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบของโปรแกรมให้มีความต่อเนื่องกัน ไม่ต้องแยกเป็นครั้งๆ ซึ่งอาจจะทำให้ได้รับผลที่ดี และเป็นการเพิ่มโอกาสในการนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้ได้มากขึ้น

2.3 ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบให้เป็นการมองในแง่ดีเป็นอย่างมาก ทำให้ใช้เวลาในการแก้ไขความคิดนี้มากจากกระบวนการทั้งหมด ดังนั้นหากนำไปใช้ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะมีการเพิ่มเวลาในการเสริมสร้างความคิด ความรู้สึกทางบวกหรือทางด้านดีให้เกิดขึ้นมากยิ่งขึ้น เช่น เสริมสร้างกิจกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองให้มากยิ่งขึ้นตามแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

2.4 ในการทำวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาที่เป็นวัยรุ่นตอนปลายโดยมีอายุตั้งแต่ 17-20 ปี ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองใช้โปรแกรมการพัฒนากการมองในแง่ดีกับบุคคลที่มีอายุในวัยต่างๆ เช่น วัยเด็ก หรือวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้ Freedman (1999) ได้กล่าวว่าบุคคลสามารถที่จะเรียนรู้ทักษะการมองในแง่ดีได้ตั้งแต่อายุ 10 ปีขึ้นไป ซึ่งอาจนำโปรแกรมนี้ไปปรับประยุกต์ตามความเหมาะสมของช่วงอายุ

2.5 จากผลการทดลองทำให้ไม่อาจสามารถสรุปได้อย่างแน่ชัดว่า การมองในแง่ดีเป็นปัจจัยที่ทำให้ความซึมเศร้าลดลง ทั้งนี้ในการลดความซึมเศร้าอาจต้องอาศัยอิทธิพลอื่น เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองมาร่วมด้วย ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปน่าจะมีการศึกษาถึงความสัมพันธ์และอิทธิพลของตัวแปรแต่ละตัวที่จะนำมาใช้ในการวิจัยด้วย

2.6 ผู้ที่จะนำโปรแกรมการพัฒนากการมองในแง่ดีไปใช้ ควรจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาแนวคิดการมองในแง่ดีของ Seligman ตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจและทักษะทางด้านจิตวิทยาเป็นอย่างดี