

ผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่า
ในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

The Effects of the Rational Emotive Behavior Therapy with individual
counseling on self-esteem of broken hearted women

ผ่องศรี คุณารักษ์ (Pongsri Kunarak)^{1*} สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ (Surin Suthithatip)²

สมพงษ์ ปั่นหุ่น (Sompong Panhoon)³

^{1*} สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

^{2,3} ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อีเมลผู้แต่งหลัก : pongsri@buu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยในครั้งนี้คือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 12 คน ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา และมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา และมีคะแนนแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน สุ่มตัวอย่างแบบ Random Assignment เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบวัดคุณค่าในตนเองผู้วิจัยแปลจากแบบวัดของ Sorensen Self-Esteem Test (Sorensen, 2006) และหาคุณภาพของแบบวัดซึ่งมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .85 การวิจัยวัด 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน กับในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกับในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี REBT; คุณค่าในตนเอง; ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

Abstract

This experimental research, aimed to study the effects of the Rational Emotive Behavior Therapy with individual counseling on self-esteem of broken hearted women. The participants were 12 broken hearted women with scores of self-esteem greater than or equal to 5 points. The sample was female undergraduates whose age ranged from 18-22 years old who had experienced heartbreak within a 2 months period. They were randomly assigned to 2 groups of equal size; the experimental and control group. The two instruments used in this research were a self-esteem test and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with individual counseling program. Self-Esteem Test was translated from Sorensen Self-Esteem Test (Soren, 2006). The researcher translated the original version into a Thai version with a reliability of .85. The data collection procedure was divided into three phases: pre experiment, post experiment and follow up. It was analyzed by using repeated-measure analysis of variance: one between-subject and within subject variable, including pair comparison through the Bonferroni procedure.

The results revealed that the method and the duration of the experiment interacted significantly at .05 level. The experimental group had self-esteem scores higher than the control group significantly both posttest and follow up session at .05 level. The experimental group had different scores on self-esteem between post experiment and pre experiment, follow up and pre experiment, however the differences were not statistically significant.

Keyword : REBT individual counseling; self-esteem; broken hearted

บทนำ

ความรักเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่เมื่อถูกปฏิเสธจะเกิดความผิดหวัง ไร้คุณค่าในตนเอง (Sternberg & Barnes, 1988) ความรักช่วงวัยรุ่นมีแรงขับเคลื่อนทางเพศเป็นองค์ประกอบซึ่งใช้อารมณ์เป็นพื้นฐานจึงไม่มีความจริงจังและเปลี่ยนแปลงง่าย เมื่อประสบความผิดหวังจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองที่รุนแรง (ทิพวรรณ บุณสิน, ฝนผา ปราโมท ณ อยุธยา, จิรณิณท์ สัทอินทรีย์ และวาณี อุดมศรี, 2558) เช่น ความเศร้าโศก รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า การทำร้ายตนเอง

(ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ, 2556) การผิดหวังในความรักของวัยรุ่นอาจเป็นเหมือนเรื่องธรรมดา แต่บุคคลส่วนใหญ่ที่ตอบสนองด้วยการทำร้ายตนเองมักจะมีภาวะเจ็บป่วยทางจิตใจหรือซึมเศร้า ซึ่งการช่วยเหลือที่ดีคือการให้การปรึกษาเพื่อประคับประคองให้ผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก (จิตแพทย์ช็อกหักวัยรุ่นธรรมดา น้อยรายมีรักแรกมั่นคง, 2550, 10 มกราคม) การเห็นคุณค่าในตนเองลดลงส่งผลให้ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล หากบุคคลมีความคิดอย่างสมเหตุสมผลจะสามารถลดพฤติกรรมและจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้ (Ellis, 1997) การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้รู้จักตนเองยอมรับตนเองและผู้อื่นโดยมีรูปแบบความคิด ABCDEF (Ellis, 1997) จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจประสบการณ์ความผิดหวังในความรักของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในปีการศึกษาที่ 1/2558 จำนวน 112 คนพบว่านิสิตชายร้อยละ 10.87 และนิสิตหญิงร้อยละ 89.13 ที่มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก และในปีการศึกษาที่ 2/2558 จำนวน 42 คนพบว่านิสิตชายร้อยละ 42.11 และนิสิตหญิงร้อยละ 57.89 ที่มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก ส่งผลกระทบให้นิสิตมีอารมณ์หงุดหงิด หดหู่ในชีวิต ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าต่อผู้อื่นมากที่สุด รองลงมาคือ ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด นอนไม่หลับ ไม่สามารถทานอาหารได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักด้วยทฤษฎีการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) เนื่องด้วยทฤษฎีดังกล่าวใช้ในการให้การปรึกษาและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง
2. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามปกติ
3. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามปกติ
4. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
5. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบว่า การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง มีสติในการเผชิญกับความผิดหวังในความรัก มีความคิดอย่างสมเหตุสมผลในการตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งผลการวิจัยนี้ใช้เป็นแนวทางในการบำบัดดูแลผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น
2. ผลการวิจัยนี้ใช้เป็นแนวทางในการบำบัดดูแลผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัยและระเบียบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผล การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของ ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก โดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยบูรพา อายุระหว่าง 18-22 ปี สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 240 คนและกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่ผิดหวังในความรัก จำนวนทั้งสิ้น 12 คน สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือนก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา และมีคะแนนแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน สุ่มตัวอย่างแบบ (Random Assignment) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 6 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

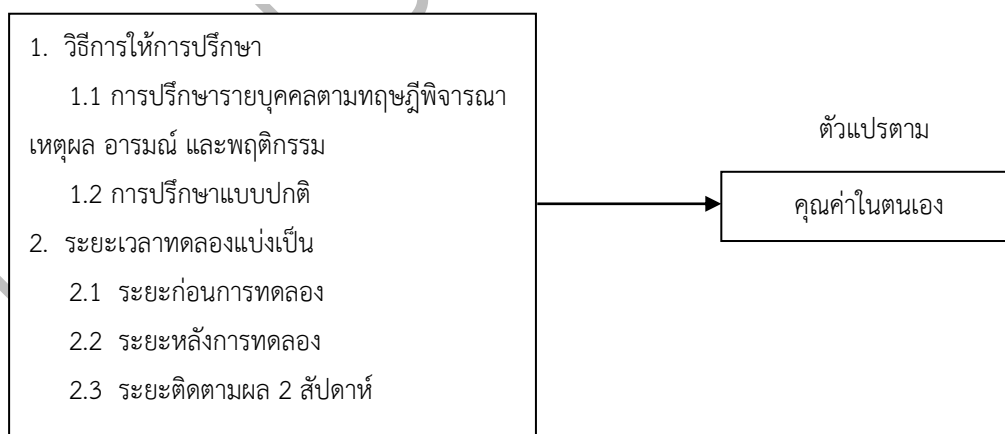
2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

- (1) วิธีการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- (2) วิธีการศึกษาแบบปกติ
- (3) ระยะเวลาในการทดลอง 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง

2.2 ตัวแปรตาม คือ คุณค่าในตนเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเชิญอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม

3.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาปรับปรุงขึ้น โดยต้นฉบับมาจาก Sorensen Self-Esteem Test ฉบับภาษาอังกฤษ จำนวน 50 (Sorensen, 2006) โดยแบบวัดเป็นแบบข้อคำถามด้านลบในทัศนคติมุมมอง อารมณ์ที่บุคคลมีต่อตนเอง เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดให้คิดคะแนนเป็น 1 คะแนน ต่อ 1 ข้อที่เลือกตอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.67 – 1.00 ค่าอำนาจจำแนกมีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

3.3 โปรแกรมการพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 3 session (session 1,3,4) และปรับปรุงและพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในงานวิจัย โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45-60 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ โดยทำการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกนิสิตปริญญาตรีหญิง ที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขและมีคะแนนจากการทำแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน และคะแนนในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

4.2 ระยะการทดลอง ผู้วิจัยให้การพิจารณารายบุคคลตามทฤษฎีเน้นเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy) ตามโปรแกรมใช้เวลาในการทดลอง 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 45-60 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาแบบวิธีปกติ

4.3 ระยะหลังทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post- test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการวัดก่อนการทดลองและติดตามผล ด้วยวิธีทางสถิติ

4.4 ระยะติดตามผล ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่าง ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง (Follow up) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยวิธีทางสถิติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. คุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) หมายถึง การที่ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักมีความคิดความรู้สึกหรืออารมณ์ทางด้านลบต่อตนเองลดลง มีการแสดงออกถึงอารมณ์หรือการกระทำทางบวกได้อย่างเหมาะสม โดยวัดได้จากแบบวัดคุณค่าในตนเองซึ่งเป็นข้อคำถามด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักคนใดที่ได้คะแนนน้อยก็มีคุณค่าในตนเองดีกว่าคนที่ได้คะแนนมาก

2. ความรัก หมายถึง การผสมผสานระหว่างอารมณ์และความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อเพศตรงกันข้าม หรือความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากการสนิทสนมใกล้ชิดกันในฐานะคนรักระหว่างชายและหญิง

3. ความผิดหวังในความรัก หมายถึง การเลิกรากับคนรักที่คบหาอยู่กัน การไม่ได้รับรักตอบ หรือการถูกปฏิเสธจากบุคคลที่รู้สึกรัก การรักข้างเดียว คือไปรักบุคคลหนึ่งซึ่งมีแฟนอยู่แล้ว

4. การให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับตนเอง ค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้ด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความรู้สึกต่อตนเองในด้านบวก และมีการแสดงออกในการกระทำอย่างเหมาะสม โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน มีการใช้หลักแนวคิด ABCDEF

4.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เพื่อก่อให้เกิดความเป็นกันเอง ความไว้วางใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา รวมทั้งประโยชน์ของการเข้ารับการปรึกษา

4.2 ขั้นดำเนินการ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจปัญหาของตนเอง และค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ตามแนวคิดของเอลลิส ดังนี้

(1) เหตุการณ์กระตุ้น (Activating Event) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายเหตุการณ์ความผิดหวังในความรักของตนเอง

(2) ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (Belief) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ความผิดหวังของตนเอง

(3) ผลที่เกิดขึ้นทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (Emotional and Behavioral consequence) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก

(4) การโต้แย้งความคิด/ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (Disputing Intervention) ให้ผู้รับการปรึกษาได้ไตร่ตรองความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากระตุ้น และฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น

(5) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นเมื่อได้โต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง (Effect)

(6) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงอารมณ์หรือความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้นหลังจากการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง (New Feeling)

4.3 การยุติการปรึกษา เป็นการสรุปผลของการปรึกษา เพื่อเป็นการประเมินผลของการทำงานที่เกิดขึ้น

5. วิธีปฏิบัติ หมายถึง แนวทางการปรึกษาตามที่ทางมหาวิทยาลัยได้จัดสรรไว้ให้สำหรับนิสิตที่เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยบูรพา เช่น กองกิจการนิสิต รับให้การปรึกษากับนิสิตในช่วงวันจันทร์ – วันอาทิตย์ ในช่วงเวลาตั้งแต่ 8.00 – 16.00 น. อาจารย์ที่ปรึกษา รับผิดชอบดูแลนิสิตที่ทางคณะได้มอบหมายรายชื่อให้

6. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก หมายถึง นิสิตหญิงที่กำลังศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	36	40	36	1	34	33	30
2	25	39	33	2	39	37	31
3	36	47	45	3	40	36	30
4	42	40	39	4	29	22	19
5	33	35	33	5	27	24	20
6	32	42	40	6	37	27	24
รวม	204	243	226	รวม	206	179	154
$\bar{X}$	34.00	40.50	37.67	$\bar{X}$	34.33	29.83	25.67
$S D$	5.62	3.94	4.63	$S D$	5.35	6.37	5.39

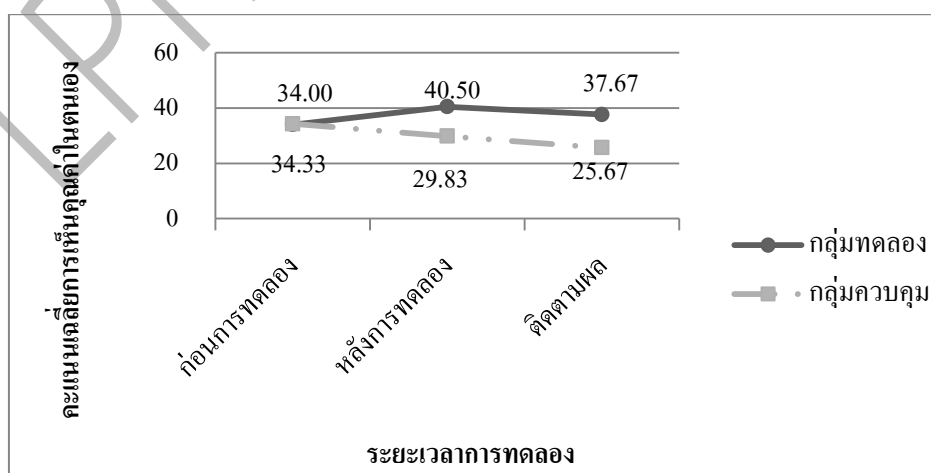
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนคุณค่าในตนเองระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between Subject	11	1205.417			
Group (G)	1	521.361	531.361	7.622*	.020
Ss w/in Groups	10	684.056	68.406		
Within Subjects	13.845	503.334			
Time	1.154	81.500	70.641	4.800*	.046
<i>T X G</i>	1.154	252.056	218.473	14.846*	.002
<i>T X G</i> w/in Groups	11.537	169.778	14.716		
Total	24.845	1708.751			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง ($T \times G$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการปรึกษาร่วมกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคะแนนคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Time) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการปรึกษาที่แตกต่างกัน (Group) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 1 กราฟแสดงการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก



จากภาพที่ 1 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลอง และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง คือ ในระยะทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อคุณค่าในตนเองร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของ วิธีการปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F	P
ระยะก่อนการทดลอง					
Between Groups	1	.083	.083	.003	.960
Within Groups	10	320.833	32.083		
ระยะหลังการทดลอง					
Between Groups	1	341.333	341.333	12.176*	.006
Within Groups	10	280.333	28.033		
ระยะติดตามผล					
Between Groups	1	432.000	432.000	17.098*	.002
Within Groups	10	252.667	25.267		

$\bar{X}$ กลุ่มทดลอง 34.00, 40.50, 37.67 และ กลุ่มควบคุม 34.33, 29.83, 25.67

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 3 พบว่าในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	P
Between subject	1	25387.556	25387.556	549.250*	.000
Time	1.114	108.111	97.082		
Error	5.568	131.222	23.567		
Total	7.682	25626.889	25508.205		
$\bar{X}$	กลุ่มทดลอง 34.00, 40.50, 37.67				

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่างในการทดสอบย่อย จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอรินี โดยแสดงผลตามตาราง 5

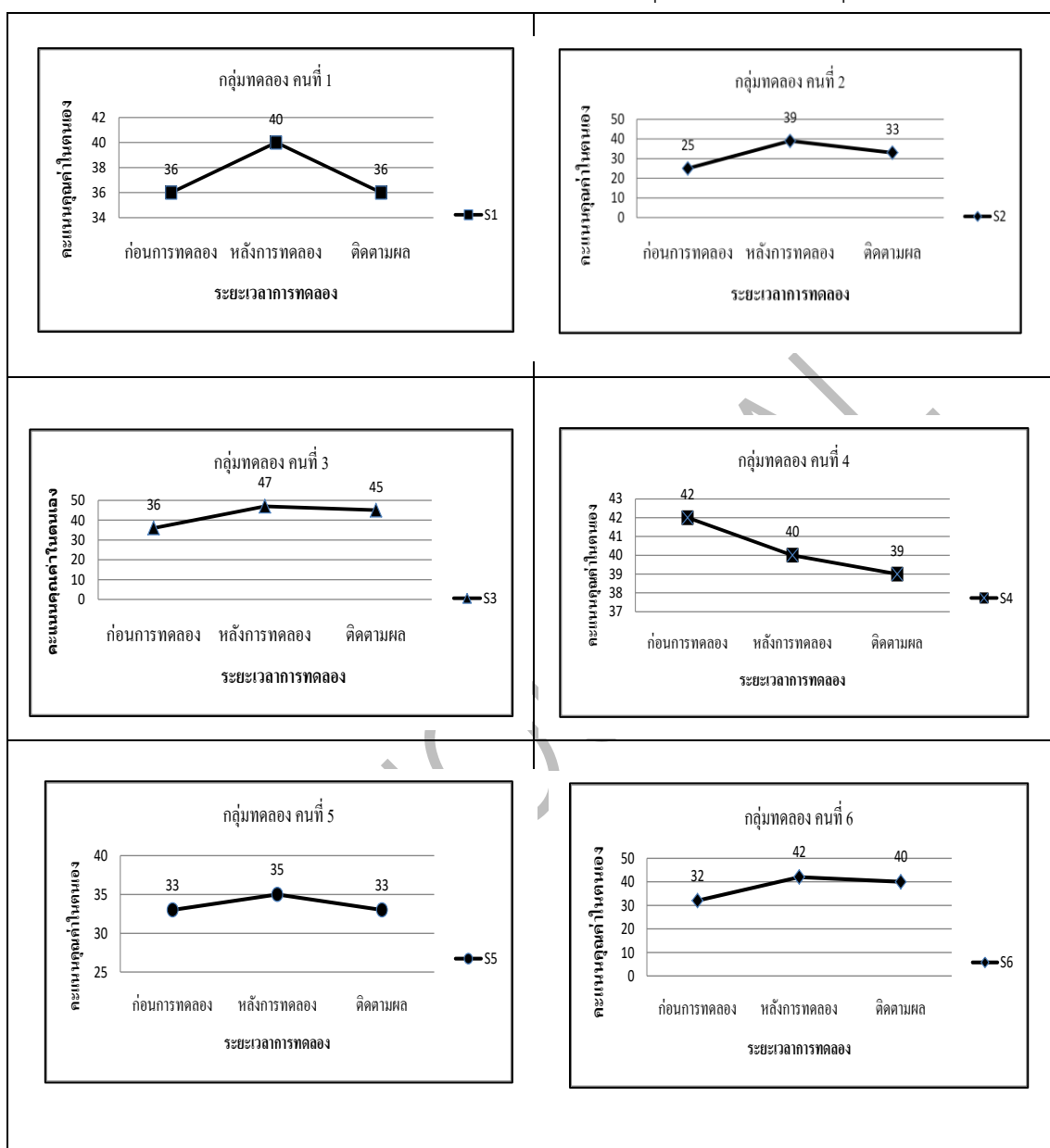
ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอรินี

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std.Error	Sig.
หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	6.000	2.646	.218
ติดตามผล – หลังทดลอง	2.833*	.749	.039
ติดตามผล – ก่อนทดลอง	3.167	2.358	.711

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 5 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองแตกต่างกันกับในระยะก่อนทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพที่ 6 กราฟเปรียบเทียบผลของการทดลอง 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล



อภิปรายผล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษากับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการศึกษากับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 คือ กลุ่มทดลองเกิดกระบวนการพัฒนาทางความคิดที่มีความสมเหตุสมผล มีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองและมีมุมมองความคิด มีความรู้สึกต่อตนเองในทางบวก และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังจากผ่านเหตุการณ์ความผิดหวังใน ความรัก และสามารถยอมรับได้กับ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นด้วยเทคนิคต่างๆของกระบวนการปรึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิศา โขงรัมย์ (2553) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การปรึกษาสามารถช่วยให้วัยรุ่นหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เสี่ยงทางเพศลดลง มีทัศนคติ ค่านิยมทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่มีความเหมาะสม อีกในงานวิจัยของ ดาวประกาย มีบุญ (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ยังพบว่า การปรึกษาสามารถช่วยให้เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคิดเชิงบวกสูงขึ้นอีกด้วย

2. กลุ่มทดลอง มีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เรียนรู้การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น โดยใช้หลักการคิดแบบ ABCDEF (Ellis, 1997) ในการค้นหาความเชื่อ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (สุทธิศา โขงรัมย์, 2553) อีกทั้งยังสามารถช่วยให้บุคคลมีการมองเหตุการณ์ใหม่ ได้รู้จักคิดได้หลากหลายแง่มุม รู้จักการแยกแยะความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และนำไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผลซึ่งจะทำให้บุคคลได้เห็นคุณค่าของตนเองและความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง (สุนทรี ศุภบุญ, 2546) สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 2 และสมมุติฐานข้อที่ 3

3. กลุ่มทดลอง มีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะมีผู้รับการปรึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าในตนเองลดลงภายหลังการทดลอง จึงทำให้ผลการวิเคราะห์พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในธรรมชาติของศาสตร์ทางจิตวิทยาการศึกษาที่จะทำการศึกษากับบุคคลจำนวนน้อยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการดูแลได้อย่างทั่วถึง และเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาสามารถโน้มน้าวกลุ่มให้เกิดการพัฒนาตนเองในการแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจส่งผลให้เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติไม่พบความแตกต่างกันได้ แต่ในทางปฏิบัติกลับพบความแตกต่างกันได้ ถึงแม้ว่าจะไม่เป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 4 แต่ในทางปฏิบัติกลับพบว่าการเปลี่ยนแปลงคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองคือ 40.5 ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองคือ 34.00 แสดงว่า การได้รับกระบวนการปรึกษาสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าของบุคคลได้ สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า นักเรียนชาวเขาในโรงเรียนบ้านเวียง

ผาง อำเภอฟาง จังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่กระบวนการปรึกษาที่ได้รับสามารถทำให้ภายในกลุ่มเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งนำไปสู่การช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (สมเดี๋ยว เกตุอินทร์, 2541)

4. กลุ่มทดลอง มีคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผล แตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เพราะในธรรมชาติของศาสตร์ทางจิตวิทยาการศึกษาที่จะทำการศึกษากับบุคคลจำนวนน้อยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการดูแลได้อย่างทั่วถึง และเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาสามารถโน้มน้าวกลุ่มให้เกิดการพัฒนาตนเองในการแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจส่งผลให้เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติไม่พบความแตกต่างกันได้ แต่ในทางปฏิบัติกลับพบความแตกต่าง คือ ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าในตนเอง 37.67 ในระยะก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าในตนเอง 34.00 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถึงแม้พบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การให้การศึกษาในเวลาที่เหมาะสม สามารถทำให้บุคคลมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบวิธีปกติ จะเห็นได้ว่าคุณค่าในตนเองมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆตามระยะเวลาทั้งหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา เช่น กิจการนิสิต ควรประยุกต์โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับนิสิตหญิงที่มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก และมีคุณค่าในตนเองต่ำเพื่อช่วยเหลือให้นิสิตหญิงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1.2. ผู้หญิงหรือนิสิตที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาควรได้รับการปรึกษาที่สม่ำเสมอเป็นระยะๆจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1. ควรมีการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย

2.2. ควรทดลองโดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.3. ควรมีการสำรวจสาเหตุของความผิดหวังในความรักหรือประเภทของความรักก่อนทำการวิจัย

2.4. ควรมีการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีความผิดหวังในความรัก เช่น นักเรียน เยาวชนหรือบุคคลทั่วไป

เอกสารอ้างอิง

- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผลการอารมณ์ และพฤติกรรมต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก Coping with Loss and Grief. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 21(7), 658-667.
- ทิพวรรณ บุณสิน, ฝนฟ้า ปราโมท ณ อยุธยา, จิวิมณห์ สัทธินทรีย์ และวณิ อุมตมศรี. (2558). *นิยามรัก 2015*, เข้าถึงได้จาก http://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/document/160105145197859219.pdf.
- ผู้จัดการออนไลน์. (2550, 10 มกราคม). จิตแพทย์ชี้ข้อหักห้ามวัยรุ่นธรรมดา น้อยรายมีรักแรกมั้นคง. เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9500000003138>.
- สมเด็ย เกตุอินทร์. (2541). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชายในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทิดา โขรัมย์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา*, 4(1), มกราคม-มีนาคม.
- สุนทรี ศุภกรบุญ. (2546). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Ellis, Albert. (1997). *The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy*. In J. K.
- Sorensen, M. J. (2006). *Breaking the chain of low self-esteem* (2nd ed.). U.S.A.: Wolf.
- Sternberg, R. J., & Barnes, M. L. (Eds.) (1988). *The psychology of love*. New Haven, CT: Yale University Press