

ผลการปริิษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเอง  
ของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

ผ่องศรี คุณารักษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
พฤษภาคม 2560  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ผ่องศรี คุณารักษ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

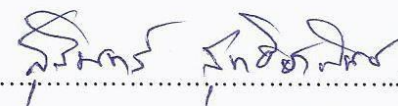
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

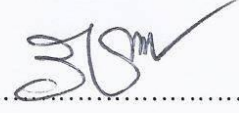
  
.....ประธาน  
(ดร.สมศักดิ์ ลีลา)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์)

  
.....กรรมการ  
(ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิชัย โกศัยยะวัฒน์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
.....คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2560

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.สมพงษ์ ปั้นหุ่น กรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ทุ่มเท เอาใจใส่ และให้กำลังใจกับผู้ทำวิจัยด้วยดีเสมอมา รวมถึงยังให้ คำแนะนำผู้วิจัยในการใช้โปรแกรม SPSS และความเข้าใจในการวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้รับทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและพัฒนาความรู้และนำไปใช้ในงานวิจัย ได้อย่างถูกต้อง และสามารถประสบความสำเร็จในการศึกษาในระดับชั้นปริญญาโท ผู้วิจัยรู้สึก ซาบซึ้งใจและตระหนักถึงความเมตตากรุณาที่ท่านอาจารย์มีต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด จึงขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อานุศาสนันท์ ดร.คลดาว ปุณณานท์ ดร.พวงทอง อินใจ แพทย์หญิงกัญญา เลิศเกียรติกร ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบเครื่องมือและ โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังให้ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ ดร.จิตติชัย รักบำรุง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ ดร.เกศรา น้อยมานพ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล อีกทั้ง ดร.สมศักดิ์ ลีลา ที่ให้ความเมตตาาร่วมเป็นประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และช่วยชี้แนะ ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้แก่ข้าพเจ้า

ขอขอบพระคุณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มอบทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา ปีการศึกษา 2559 ให้กับผู้วิจัยเพื่อสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากแผนกผู้ป่วยนอกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมถึง เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องที่เสียสละเวลา และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อจักรกฤษณ์ คุณแม่ช่อนกลิ่น คุณารักษ์ ผู้ให้ชีวิต ให้โอกาส และเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา รวมถึงพี่ชายอันเป็นที่รักของข้าพเจ้า ว่าที่ร้อยตรีวิชัย คุณารักษ์ ที่คอยอยู่เคียงข้างและรับฟังทุกเหตุการณ์ และท้ายสุดคือ นายภูเรศ พุกฤษ์เจริญ ที่คอยดูแลและ ให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด ขอขอบพระคุณทุกท่านด้วยความจริงใจ

ผ่องศรี คุณารักษ์

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา  
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ 2559

56920565: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษารายบุคคล/ คุณค่าในตนเอง/ ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

พ่่องศรี คุณารักษ์: ผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก (THE EFFECTS OF THE RATION EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY WITH INDIVIDUAL COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF BROKEN HEARTED WOMEN) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์, Ed.D., สมพงษ์ ปั้นหุ่น, ค.ศ. 143 หน้า. ปี พ.ศ. 2560.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่ผิดหวังในความรัก จำนวน 12 คน สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและมีความสมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษา มีประสบการณ์ ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือนก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษา และมีคะแนนแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน สุ่มตัวอย่างแบบ Random assignment เพื่อจำแนกออกเป็น 2 คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดคุณค่าในตนเองและโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบบวัดคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยแปลจากแบบวัดของ Sorensen self-esteem test (Sorensen, 2006) และหาคุณภาพของแบบวัด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .85 การวิจัยวัด 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษา มีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษา มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

56920565: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc.  
(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: THE REBT INDIVIDUAL COUNSELING/ SELF-ESTEEM/  
BROKEN HEARTED WOMEN

PONGSRI KUNARAK: THE EFFECTS OF THE RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOR THERAPY WITH INDIVIDUAL COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF  
BROKEN HEARTED WOMEN. ADVISORY COMMITTEE: SURIN SUTHITHATIP, Ed.D.,  
SOMPONG PANHOON, Ph.D. 143 P. 2017.

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 score of self-esteem greater than or equal to 5 point. The sample was female undergraduates whose age ranges from 18-22 years old who had experience of heartbreak with in 2 months period. They were randomly assignment into 2 group equally; the experimental and control group. The two instruments used in this research were self-esteem test and rational emotive behavior therapy (REBT) with individual counseling program. Self-esteem test was translated from Sorensen self-esteem test (Sorensen, 2006), the researcher translated into Thai version with the reliability at .85. The data collection procedure was divided into three phases: pre experiment, post experiment and follow up. It was analyzed by wring 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 were 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 has different scores on self-esteem between post experiment and pre experiment, follow up and pre experiment, however the differences were not statistically significant.

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย.....  | จ    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                     | ฉ    |
| สารบัญ.....   | ช    |
| สารบัญตาราง.....  | ฌ    |
| สารบัญภาพ.....  | ฎ    |
| บทที่   |      |
| 1 บทนำ.....   | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....                         | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                                | 4    |
| คำถามการวิจัย.....  | 4    |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                                    | 4    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                                   | 5    |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....                           | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                      | 6    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....  | 6    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                       | 9    |
| ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความผิดหวังในความรัก.....         | 10   |
| การเห็นคุณค่าในตนเอง.....                                   | 12   |
| การให้การศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม..... | 17   |
| เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล.....          | 21   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                  | 23   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                                   | 26   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                | 26   |
| เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....                             | 29   |
| การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....             | 29   |
| การดำเนินการวิจัย.....                                      | 31   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                    | 32   |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                        | 34   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                    | หน้า |
|--|------|
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....              | 35   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 35   |
| การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....       | 35   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                | 36   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....    | 44   |
| สมมติฐานของการวิจัย.....                 | 44   |
| สรุปผลการวิจัย.....                      | 45   |
| อภิปรายผล.....                           | 45   |
| ข้อเสนอแนะ.....                          | 53   |
| บรรณานุกรม.....                          | 54   |
| ภาคผนวก.....                             | 61   |
| ภาคผนวก ก.....                           | 62   |
| ภาคผนวก ข.....                           | 115  |
| ภาคผนวก ค.....                           | 121  |
| ภาคผนวก ง.....                           | 123  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย.....               | 143  |



## สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า  |
|----------|---|
| 1        | ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง..... 34  |
| 2        | ข้อมูลทั่วไปของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม..... 36  |
| 3        | คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะ<br>ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของการปรึกษา<br>รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มทดลอง<br>และกลุ่มควบคุม..... 37   |
| 4        | การทดสอบ Compound symmetry ก่อนการทดลองการวิเคราะห์ความแปรปรวน<br>ของคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างวิธีการปรึกษา<br>กับระยะเวลาของการทดลอง โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity..... 38   |
| 5        | ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนคุณค่าในตนเอง ระหว่างวิธีการปรึกษา<br>กับระยะเวลาของการทดลอง..... 38   |
| 6        | ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง..... 40  |
| 7        | ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในระยะหลังการทดลอง..... 40  |
| 8        | ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในระยะติดตามผล..... 41  |
| 9        | การทดสอบ Compound symmetry ก่อนการทดลองการวิเคราะห์ความแปรปรวน<br>ของผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดสอบ ระยะก่อนการทดลอง<br>หลังการทดลอง และติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Mauchly's test of<br>Sphericity..... 41   |
| 10       | ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดสอบ ระยะก่อนการทดลอง<br>หลังการทดลอง และติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง..... 42  |
| 11       | ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง<br>ในความรัก ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล<br>ด้วยวิธีทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni..... 42 |
| 12       | ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก... 116   |

## สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตารางที่ |  | หน้า |
|----------|--|------|
| 13       | ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก<br>ภายหลังการปรับปรุงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ.. | 119  |
| 14       | ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดคุณค่าในตนเอง<br>ของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก.....  | 120  |

## สารบัญภาพ

| ภาพที่ | หน้า   |
|--------|--|
| 1      | กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 5  |
| 2      | ความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้น ของมนุษย์..... 15  |
| 3      | กระบวนการคิดแบบ ABCDEF ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม... 19  |
| 4      | กระบวนการสุ่มตัวอย่าง..... 28  |
| 5      | การดำเนินการวิจัย..... 32  |
| 6      | กราฟเปรียบเทียบแสดงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลา<br>การทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ต่อคุณค่า<br>ในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก..... 39 |
| 7      | กราฟเปรียบเทียบผลของการทดลอง 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล..... 43  |

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความรักมีหลายนิยามความหมายซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่ละช่วงวัย ความรักเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง เมื่อถูกปฏิเสธจะเกิดความผิดหวังและรู้สึกไร้คุณค่าในตนเอง ความรักประกอบด้วยหลายองค์ประกอบ เช่น การใกล้ชิด (Intimacy) การอุทิศตน (Commitment) และความหลงใหล (Passion) ความรักที่เกิดจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจะก่อให้เกิดความอบอุ่นระหว่างกัน บรรณาธิการรักมีความสุข ส่งเสริมความเป็นอยู่ของคนรัก ความรักแบบผูกมัด หรือรักด้วยความใคร่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ทางเพศ การสนใจในรูปร่างหน้าตาของคนรัก ส่วนความรักแบบหลงใหลมักเป็นความรักแบบรักแรกพบ (Love at first sight) มักมีการย้าคิดอยู่กับลักษณะของบุคคลที่ตนรักในอุดมคติมากกว่าการรักในสิ่งที่ตัวตนบุคคลนั้นเป็นจริง (Sternberg & Barnes, 1988) ในช่วงวัยรุ่นมักเกิดความต้องการหลายอย่าง อาทิเช่น ต้องการรู้เรื่องชีวิตครอบครัว ต้องการรู้ว่าการมีความรัก การเลือกคู่ครอง และวัยรุ่นยังคงมีความกังวล และกลัวว่าตนเองจะไม่ถูกรัก ความรักในช่วงวัยรุ่นมักมีอารมณ์เป็นพื้นฐานเนื่องจากมีแรงขับทางเพศเป็นส่วนประกอบ มีการใช้เหตุผลน้อย ความรักที่เกิดขึ้นจึงไม่มีความจริงจังและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ความรักแบบมีความใคร่ ถ้าประสบกับความผิดหวังก็จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความผิดหวังที่รุนแรง

เมื่อความรักมีทั้งสุขสมหวังและมีทั้งความผิดหวัง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การตอบสนองต่อความสมหวังและความผิดหวังจึงมีความสำคัญ (ทิพาวรรณ บุรณสิน, ฝนฟ้า ปราโมท ณ อยุธยา, วิภูมิณห์ สัทชินทรีย์ และวาณี อุดมศรี, 2558) และ Erikson (1963) ยังกล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ในขั้นของการพัฒนาความมีเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นขั้นที่มีความสำคัญที่สุด หรือความรู้สึกสับสนไม่เข้าใจในตนเอง (Identity & identity diffusion) ซึ่งเป็นระยะที่บุคคล เริ่มพัฒนาการเป็นตัวของตัวเอง สร้างเอกลักษณ์แห่งตน รู้ว่าตนเองเป็นใคร ต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายอย่างไรในชีวิต มีความเปิดกว้างสำหรับสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต มีความรู้จักเชื่อมโยง ประสบการณ์ในอดีตและความคาดหวังในอนาคตเข้าด้วยกัน วัยรุ่นจึงมีการรู้คิดเพิ่มมากขึ้น ตามประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้นและตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ถ้าบุคคลใดสามารถค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองได้ บุคคลดังกล่าวจะสามารถพัฒนาตนเองไปจนประสบความสำเร็จได้ มีความรู้สึกผูกพันห่วงใยคนรักและเห็นคุณค่าของกันและกัน แต่หากไม่สามารถพัฒนาขั้นดังกล่าวได้ จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในตนเอง รู้สึกตนเองโดดเดี่ยว

ปฏิกริยาการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้ที่ผิดหวัง คือ ความเศร้าโศก การที่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความผิดหวังได้ จะส่งผลกระทบต่อหลายอย่างทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรม ในด้านร่างกาย เช่น ปวดศีรษะรุนแรง อ่อนเพลีย หายใจลำบาก ในด้านอารมณ์ เช่น โกรธ รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึมเศร้า การตอบสนองทางด้านพฤติกรรม อย่างหนึ่งเมื่อบุคคลเผชิญกับความผิดหวัง คือ การทำร้ายตนเอง (ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ, 2556) ซึ่งพฤติกรรมการทำร้ายตนเองเป็นรูปแบบหนึ่งของความก้าวร้าว ความก้าวร้าวมีหลายรูปแบบ เช่น ความก้าวร้าวโดยมุ่งเข้าหาตนเองและความก้าวร้าวที่พุ่งเข้าหาผู้อื่น ความก้าวร้าวที่มุ่งเข้าหาตนเอง ที่พบเห็นได้บ่อยในปัจจุบันในหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น ช้ำรักหนัก!! สาว ม.ปลาย เขียนจดหมายลาตายข้อความเน้นว่า “ขาดเขาไม่ได้จริง” ก่อนผูกคอตับคาบ้าน (2558, 9 มกราคม), “แดงโม” กินยา-กรีดข้อมือ ฆ่าตัวตายน้อยใจ ประชด “โตโน่” ประกาศโศก (2558, 7 กรกฎาคม), กล่อมม่วน! สาวใหญ่เครียด แยกทางสามี ปีนเสาไฟฟ้า หวังฆ่าตัวตาย (2558, 11 มิถุนายน)

แม้ว่าจิตแพทย์กรมสุขภาพจิตระบุว่าการออกหักในวัยรุ่นเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะน้อยรายที่จะมีรักแรกยืนยาวไปจนกระทั่งแต่งงาน แต่การแสดงออกด้วยความก้าวร้าว บุคคลผู้ที่ก่อเหตุรุนแรงมักอยู่ในภาวะมีความเจ็บป่วยทางใจหรือซึมเศร้า ซึ่งการช่วยเหลือที่ดีคือการให้การปรึกษาเพื่อประคับประคองและเคียงข้างให้ผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากไปได้ (จิตแพทย์ช็อกหักวัยรุ่นธรรมดา น้อยรายมีรักแรกมั่นคง, 2550, 10 มกราคม)

ความผิดหวังในความรักส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการความผิดหวังจากการคาดหวังของบุคคล และทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง บ่อยครั้งที่บุคคลมีความคิดว่าคุณค่าในตนเองลดลงอย่างมาก เนื่องจากบุคคลคนนั้นได้นำทั้งหมดของชีวิตไปไว้ในกำมือของบุคคลหนึ่ง เพื่อที่จะได้รับความสุข และเมื่อความสุขที่เกิดขึ้นจากไป ความเจ็บปวดของการสูญเสีย จะเจ็บปวดมากในการอดทนเพื่อให้ผ่านพ้นไป (Elaine, 2007, 12 May) วัยรุ่น เป็นวัยที่การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการแสดงออกและการใช้ชีวิต จากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1970) ได้กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่น บุคคลจะให้ความสำคัญกับความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าช่วงวัยอื่น ๆ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่แล้ว บุคคลจะยอมรับตนเองมากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเองชัดเจนกว่าช่วงวัยรุ่น เพราะฉะนั้น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในช่วงวัยรุ่น จึงมีความสำคัญ (ดวงกมล ทองอยู่, 2557)

การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองลดลง (Low self-esteem) จะส่งผลกระทบต่อถึงความคิด (Cognition) แรงจูงใจ (Motivation) อารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) ของบุคคล (Baumeister, 1993) แสดงให้เห็นว่า อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากสิ่งที่บุคคลคิด หากบุคคลมีความเชื่อและความคิดอย่างสมเหตุสมผล ความทุกข์ทางด้านอารมณ์จะลดลง บุคคล

รู้จักตนเองมากขึ้นและลดพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อตนเองลง มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลชัดเจน มีวิถีทางที่จะสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสมและสามารถจัดการกับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความรู้สึกเศร้า ไร้คุณค่าในตนเอง ความวิตกกังวล ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Ellis, 1997) การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิต เพราะเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและการใช้ชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะกับช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ และเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม (ปิยะดา ศรีสุวรรณ, 2553)

การปรึกษาเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับบุคคลอื่น โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยและช่วยผู้รับปัญหาในการหาแนวทางแก้ปัญหา การให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการปรึกษาเพื่อช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง โดยใช้หลักการคิดแบบ ABCDEF (Ellis, 1997) A = เหตุการณ์กระตุ้น (Activating event), B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (Belief), C = ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล (Emotional and behavioral consequence), D = การโต้แย้ง (Disputing intervention), E = ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง (Effect), F = อารมณ์ความรู้สึกใหม่ (New feeling) ในการค้นหาความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ได้มีผู้นำการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองหลายท่าน เช่น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (สุทิสรา โขงรัมย์, 2553) การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยโรคจิตเภท (นวลลักษณ์ เลหาพันธ์, 2550) และการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (พจนานถ กริ่งไกร, 2550) ซึ่งหลังการเข้ารับโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎี REBT กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีความภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายในตัวเอง ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มาจากการทำแบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก (ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน) ของนิสิตหญิงและชาย คณะศึกษาศาสตร์และคณะการจัดการและการท่องเที่ยว ในปีการศึกษาที่ 1/2558 จำนวน 112 คน พบว่า มีนิสิตที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 82.14 แบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน 10 คนคิดเป็นร้อยละ 10.87 และแบ่งออกเป็นเพศหญิง จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 89.13 และจากการทำแบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก (ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน) ของนิสิตหญิงและชายคณะการจัดการและการท่องเที่ยว ชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 42 คน

ในปีการศึกษา 2/2558 พบว่า มีนิสิตที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 85.71 แบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 42.11 และแบ่งเป็น เพศหญิง 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.89 ช่วงอายุที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังมากที่สุดอยู่ในช่วง อายุ 18-21 ปีคิดเป็นร้อยละ 97.39 โดยหลังจากที่นิสิตประสบต่อเหตุการณ์ความผิดหวังดังกล่าว ส่งผลให้นิสิตมีอาการหงุดหงิด หดหู่ในชีวิต ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าต่อผู้อื่นอีกต่อไป มากที่สุด รองลงมาคือ ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด นอนไม่หลับ ไม่สามารถทานอาหารได้ สรุปได้ว่า เป็นเหตุผลเป็นผลในการศึกษาเฉพาะนิสิตหญิง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาคุณค่าในตนเองของนิสิตหญิงที่ผิดหวัง ในความรัก โดยการใช้ทฤษฎีการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy) เนื่องด้วยทฤษฎีดังกล่าวใช้ในการให้การปรึกษา และมีประสิทธิภาพ และคาดหวังว่าผลการวิจัยจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

### คำถามการวิจัย

การให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักได้หรือไม่ อย่างไร

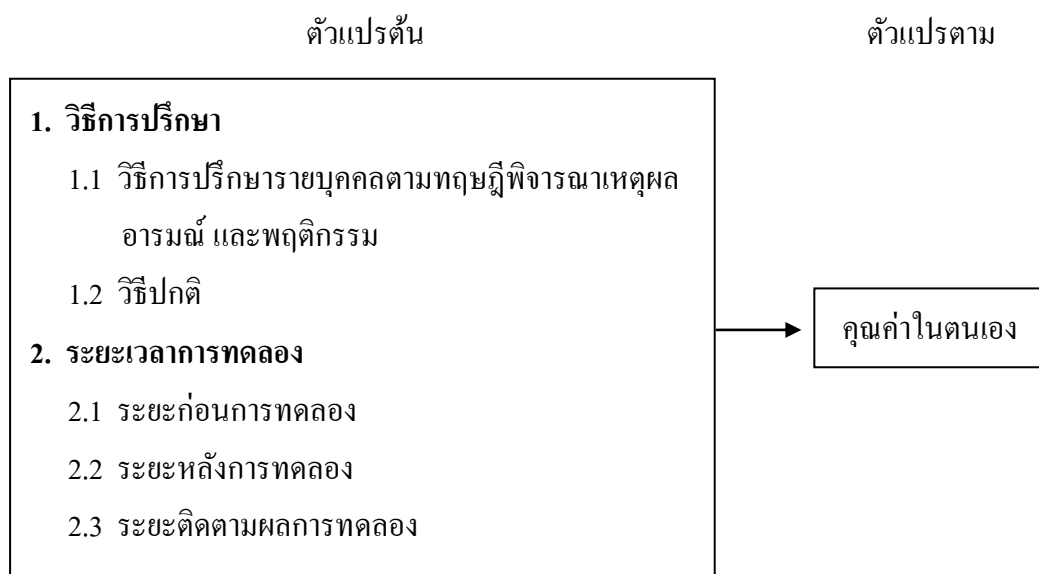
### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง
2. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ
3. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ
4. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

5. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เป็นนิตินหญิง กำลังศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา โดยใช้แบบวัดคุณค่าในตนเอง ของ Sorensen self-esteem test ซึ่งผู้วิจัยแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาปรับปรุง จำนวน 50 ข้อ และการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบว่า การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีสติในการเผชิญกับความผิดหวังในความรัก มีความคิดอย่างสมเหตุสมผลในการตัดสินใจกระทำการใดสิ่งหนึ่ง
2. ผลการวิจัยนี้ใช้เป็นแนวทางในการบำบัดดูแลผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น



## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยบูรพา อายุระหว่าง 18-22 ปี สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 240 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่ผิดหวังในความรัก จำนวนทั้งสิ้น 12 คน มีคุณสมบัติตามข้อกำหนด ดังนี้

1.2.1 สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา

1.2.2 มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา

1.2.3 มีคะแนนแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน จากการทำแบบวัดทั้งสิ้น จำนวน 50 ข้อ

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการศึกษาและระยะเวลาการทดลอง

2.1.1 วิธีการศึกษา

2.1.1.1 วิธีการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.1.1.2 วิธีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง

2.1.2.1 ระยะเวลาการทดลอง

2.1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง

2.2 ตัวแปรตาม คือ คุณค่าในตนเอง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. คุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง การที่ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักมีความคิดความรู้สึก หรืออารมณ์ทางด้านลบต่อตนเองลดลง มีการแสดงออกถึงอารมณ์หรือการกระทำทางบวกได้อย่างเหมาะสม โดยวัดได้จากแบบวัดคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นข้อคำถามด้านลบที่บุคคลมีต่อตนเอง ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักคนใดที่ได้คะแนนน้อย ก็มีคุณค่าในตนเองดีกว่าคนที่ได้คะแนนมาก

2. ความรัก หมายถึง การผสมผสานระหว่างอารมณ์และความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อเพศตรงกันข้าม หรือความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากการสนิทสนมใกล้ชิดกันในฐานะคนรักระหว่างชายและหญิง

3. ความผิดหวังในความรัก หมายถึง การเลิกรักกับคนรักที่คบหาดูใจกัน การไม่ได้รับรักตอบหรือการถูกปฏิเสธจากบุคคลที่รู้สึกรัก การรักข้างเดียว คือไปรักบุคคลหนึ่งซึ่งมีแฟนอยู่แล้ว

4. การให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับตนเอง ค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุผลและสามารถโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลได้ด้วยตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความรู้สึกต่อตนเองในด้านบวก และมีการแสดงออกในการกระทำอย่างเหมาะสม โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สนับสนุน มีการใช้หลักแนวคิด ABCDEF ประกอบด้วย A = เหตุการณ์กระตุ้น (Activating event), B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (Belief), C = ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล (Emotional and behavioral consequence), D = การโต้แย้ง (Disputing intervention), E = ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง (Effect), F = อารมณ์ความรู้สึกใหม่ (New feeling) ใช้ระยะเวลาในกระบวนการปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 6 สัปดาห์ติดต่อกัน แต่ครั้งใช้ระยะเวลา 45-60 นาที ตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เพื่อก่อให้เกิดความเป็นกันเอง ความไว้วางใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ระยะเวลา รวมทั้งประโยชน์ของการเข้ารับการศึกษา

4.2 ขั้นดำเนินการ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจปัญหาของตนเอง และค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ตามแนวคิดของ Ellis ดังนี้

4.2.1 เหตุการณ์กระตุ้น (Activating event) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายเหตุการณ์ความผิดหวังในความรักของตนเอง

4.2.2 ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น (Belief) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ความผิดหวังของตนเอง

4.2.3 ผลที่เกิดขึ้นทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น (Emotional and behavioral consequence) ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก

4.2.4 การโต้แย้งความคิด/ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น (Disputing intervention) ให้ผู้รับการปรึกษาได้ไตร่ตรองความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่มากกระตุ้น และฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่เกิดขึ้นให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น

4.2.5 ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นเมื่อได้โต้แย้งความคิด  
ที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง (Effect)

4.2.6 ให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายถึงอารมณ์หรือความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้นหลังจาก  
การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง (New feeling)

4.3 การยุติการปรึกษา เป็นการสรุปผลของการปรึกษา เพื่อเป็นการประเมินผลของ  
การทำงานที่เกิดขึ้น

5. วิธีปกติ หมายถึง แนวทางการปรึกษาตามที่ทางมหาวิทยาลัยได้จัดสรรไว้ให้สำหรับ  
นิสิตที่เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยบูรพา เช่น กองกิจการนิสิต รับผิดชอบการปรึกษากับนิสิตในช่วง  
วันจันทร์-วันอาทิตย์ ในช่วงเวลาตั้งแต่ 8.00-16.00 น. อาจารย์ที่ปรึกษา รับผิดชอบดูแลนิสิต  
ที่ทางคณะได้มอบหมายรายชื่อให้

6. ผู้หญิง หมายถึง นิสิตหญิงที่กำลังศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฐษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความผิดหวังในความรัก
  - 1.1 ความหมายของความผิดหวังในความรัก
  - 1.2 รูปแบบของความรัก
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.3 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
  - 3.1 ความเป็นมาของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
  - 3.2 ประเภทความคิดความเชื่อของมนุษย์
  - 3.3 หลักการคิดแบบ ABCDEF ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
  - 3.4 เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล
  - 4.1 ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล
  - 4.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

## ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความผิดหวังในความรัก

### ความหมายของความผิดหวังในความรัก

ธีรพล ดีวัน (2553) กล่าวว่า ความผิดหวัง คือ การพลาดหวังจากคนรัก

มะเหมี่ยวค่า (2550, 18 สิงหาคม) กล่าวว่า ความผิดหวังในความรัก คือ การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เคยรัก เมื่อเวลาผ่านไปใครคนใดคนหนึ่งก็มีใจไม่เหมือนเดิม หมดรักกัน บุคคลจะรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า คิดโทษตนเองว่าทำไมเขาจึงจากไป มักช่างคิดช่างตั้งคำถาม

ชุตินา หลีพันธ์ (2550) ได้ให้ความหมายของความผิดหวังในความรักว่า การเลิกรากันไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน

อรวิ บุญนาค (2550) กล่าวว่า ความผิดหวังเป็นการแสดงอารมณ์รูปแบบหนึ่ง มักมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบกับความพลัดพรากหรือเมื่อบุคคลเผชิญกับความล้มเหลวในชีวิต

อนิส โอสถานูเคราะห์ (2550) กล่าวว่า ความรักมาพร้อมกับความสุขและความทุกข์เสมอ ความผิดหวังในความรักมีได้หลายแบบ เช่น แอบรักเขาแล้วไม่สมหวัง คือ ไปรักบุคคลหนึ่งแล้ว บุคคลนั้นมีคนรักตัดหน้าเราไป หรือไปคบกับบุคคลที่เขามีแฟนอยู่แล้ว หรือคบกับบุคคลหนึ่ง มาสักกระยะแล้วฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น ชินชากับความสัมพันธ์ หมดรัก ไปมีรักใหม่

นววรรณ พันธุเมธา (2544, หน้า 79) กล่าวว่า ความผิดหวัง คือ การไม่ได้ดังหวัง มีความรู้สึกเสียใจเมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นดังหวัง

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของความผิดหวังในความรักว่า คือ ความไม่สมหวัง ความหมดหวัง การไม่เป็นดังที่หวัง

พจนานุกรม Longman (Richards, Platt, & Platt, 1992) ได้ให้ความหมายของความผิดหวังว่า คือ ความหมดหวังเนื่องมาจากความรัก ความเศร้าโศก ท้อแท้

จากข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ผู้วิจัยได้มาจากการทำแบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ ความผิดหวังในความรัก (ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน) ของนิสิตหญิงและชาย ของคณะศึกษาศาสตร์ และคณะกรรมการจัดการและการท่องเที่ยว จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 112 คน พบว่า มีนิสิตที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 82.14 แบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.87 และแบ่งออกเป็นเพศหญิง จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 89.13 และจากการทำแบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก (ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน) ของนิสิตหญิงและชายคณะกรรมการจัดการและการท่องเที่ยว ชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งหมด 42 คน ในปีการศึกษา 2/2558 พบว่า มีนิสิตที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 85.71 แบ่งออกเป็นเพศชาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 42.11 และแบ่งเป็น

เพศหญิง 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.89 ช่วงอายุที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 18-21 ปี คิดเป็นร้อยละ 97.39 โดยหลังจากที่นิสัยประสบต่อเหตุการณ์ความผิดหวังดังกล่าว ส่งผลให้นิสิตมีอารมณ์หงุดหงิด หดหู่ในชีวิต ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าต่อผู้อื่น อีกต่อไปมากที่สุด รองลงมาคือ ส่งผลให้นิสิตเกิดความเครียด นอนไม่หลับ ไม่สามารถทานอาหารได้ กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงความผิดหวังในความรักว่าเป็นความผิดหวังจากการที่บุคคลที่ตนเองรักไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ การที่คนรักนอกใจไปมีรักใหม่ การที่คนรักไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน การที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหลงรักบุคคลที่มีคนรักอยู่แล้ว

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความผิดหวังในความรัก คือ การเลิกรักกับคนรักที่คบหาดูใจกัน การไม่ได้รับรักตอบหรือการถูกปฏิเสธจากบุคคลที่รู้สึกรัก การรักข้างเดียว คือ ไปรักบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีแฟนอยู่แล้ว

### รูปแบบของความรัก

Sternberg (1986) ได้กล่าวว่า ความรัก คือ การผสมผสานระหว่างอารมณ์ความรู้สึก ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 3 อย่าง คือ

1. ความเสน่หา (Passion) คือ ความรู้สึกพึงพอใจในเรือนร่าง หน้าตา ผิวพรรณ และลักษณะทางเพศอื่น ๆ ได้แก่ น้ำเสียง กริยามารยาท จนกระทั่งตกหลุมรัก เริ่มตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนปลายไปจนถึงอายุ 20-35 ปี ความสัมพันธ์ที่ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยดีจะทำให้เกิดการไว้วางใจ

2. ความผูกพัน (Intimacy) คือ ความผูกพันที่เกิดจากความสนิทสนม ความใกล้ชิด ในฐานะคนรักหรือคู่ครอง มีความอบอุ่นมั่นคงทางใจ ซึ่งลักษณะของความผูกพันมี 10 อันดับดังต่อไปนี้

- 2.1 ปรารถนาให้คนรักมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
- 2.2 ร่วมกันผ่านช่วงเวลาแห่งรักมาด้วยกัน เช่น รักแรกพบ เกี่ยวพาราตี
- 2.3 มีความห่วงใย คำนึงถึงความรู้สึกของคนรัก
- 2.4 เป็นที่พึ่งให้คนรักได้
- 2.5 มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน
- 2.6 สามารถแบ่งปันทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ รวมทั้งความสุข ความทุกข์ด้วยกันได้
- 2.7 มีการปลอบใจแก่คนรัก
- 2.8 มีการพูดคุยสื่อสารกับคนรักด้วยความจริงใจ
- 2.9 เห็นคุณค่าในตัวคนรัก
- 2.10 มีการให้กำลังใจแก่คนรัก

3. การตัดสินใจ (Decision) และการให้คำมั่นสัญญา (Commitment) แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ

3.1 ในช่วงแรก คือ ช่วงแรก ๆ ที่เราตกหลุมรักใครสักคนหนึ่ง และต้องตัดสินใจว่าจะดำเนินความสัมพันธ์ต่อไปในสถานะคนรัก หรือว่าจะเลือกยุติความสัมพันธ์ ซึ่งหากบุคคลเลือกที่จะคบหาสานความสัมพันธ์ต่อเนื่อง ก็จะเกิดการตัดสินใจในช่วงที่ 2 ตามมา

3.2 เมื่อบุคคล 2 คน ตกหลุมรักใจที่จะคบหาสานความสัมพันธ์ หรือมีมุมมองในการมองหากการใช้ชีวิตร่วมกัน ก็จะเกิดการให้คำมั่นสัญญา (Commitment) ต่อกัน และหากความสัมพันธ์สามารถพัฒนาไปด้วยดีอย่างต่อเนื่อง ก็จะมีการดำเนินตามกฎเกณฑ์สังคมต่อไป นั่นก็คือ การแต่งงาน

รูปแบบของความรักของแต่ละบุคคลมีหลากหลายรูปแบบ Sternberg กล่าวว่า มีทั้งสิ้น 6 รูปแบบ คือ

1. Romantic love เป็นความรักที่ต่างฝ่ายต่างมองว่าเหมาะสมกัน แม้อาจจะพบกันเพียงไม่กี่ครั้งก็มีความเชื่อว่าเป็นเนื้อคู่กัน เป็นความรักที่มีทั้งความเสนาหา (Passion) และความใกล้ชิดสนิทสนม สามารถพัฒนาไปสู่รักแท้ที่สมบูรณ์แบบได้

2. Game-playing love เป็นความรักที่หากหมดรักหรือเกิดความเบื่อหน่ายแล้วก็เลิกคบหาดูใจกัน เป็นเหมือนการเล่นเกมส์ เมื่อเบื่อแล้วก็เลิกเล่น

3. Friendship เป็นความรักที่ค่อย ๆ เริ่มต้นเกิดจากความรู้สึกสนิทสนมใกล้ชิด (Intimacy) และดำเนินต่อไปในลักษณะเหมือนเพื่อนสนิท

4. Logical love เป็นความรักแบบมีเงื่อนไขยึดตามหลักความเหมาะสม เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจสังคม การศึกษา

5. Possessive love เป็นความรักแบบการเป็นเจ้าของคนรักอย่างมาก มีการหึงหวงรุนแรง เป็นความรักที่คู่รักมักขาดอิสรภาพเนื่องจากคนที่มีความรักรูปแบบดังกล่าวจะมีความระแวงคนรักค่อนข้างสูงและต้องการความมั่นใจจากคนรักตลอดเวลา หากคนรักจากไปมีคนอื่นใหม่มักส่งผลเกิดพิศวาสมาตกรรมตามที่ปรากฏในข่าวอยู่บ่อยครั้ง

6. Selfless love เป็นความรักที่ปราศจากความเห็นแก่ตน ไม่มีอัตตา (Selfless) ไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นความรักที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน คอยดูแลห่วงใยกันและกันด้วยความเสมอต้นเสมอปลาย

### การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเป็นสิ่งที่เสริมแรงและผลักดันให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต หากบุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง บุคคลนั้น

จะมองตนเองในด้านบวกและแสดงออกทางพฤติกรรมในทางบวกด้วย ในทางกลับกัน หากบุคคลใด มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ บุคคลนั้นจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมในทางลบ เพราะฉะนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ กรอบแนวคิดของ Ellis

### ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

อิชญา พงษ์อร่าม (2558) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคล มีการประเมินความรู้สึก การรับรู้ ทักษะคติที่มีต่อตนเอง ในลักษณะการยอมรับและไม่ยอมรับตนเอง

อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์พงศ์ (2557) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีประสิทธิภาพ โดยการตรวจสอบ การกระทำ ความสามารถ และการประสบความสำเร็จ

สิรินทร์ทิพย์ มณีรัตน์ (2557) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลรับรู้ และยอมรับตนเอง ทั้งจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตและจากบุคคลอื่น

สุทิดา โงรัมย์ย์ (2553) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การประเมินตนเอง ในด้านต่าง ๆ เช่น ความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเองและรู้ว่าตนเองมีประโยชน์ ต่อสังคม หากบุคคลมีการรับรู้และประเมินตนเองในด้านความสามารถของตนเอง ความเชื่อมั่น ในตนเอง ความรู้สึกรักตนเอง ความพึงพอใจในตนเอง อยู่ในระดับดี จะส่งผลให้บุคคล มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม

พจนาด กริ่งไกร (2550) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลมีความยอมรับ ตนเองหรือการไม่ยอมรับตนเอง แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ ความสามารถ (Competence) ความสำคัญ (Significance) คุณความดี (Virtue) และพลังอำนาจในตนเอง (Power)

Coopersmith (1984) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลแสดงออกถึง การยอมรับหรือการที่ไม่ยอมรับตนเองในเรื่องของความสามารถของตนเอง ความเชื่อในตนเอง ซึ่งบุคคลอื่นจะสามารถรับรู้ได้จากการแสดงออกของบุคคลนั้น

Rosenberg (1979) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การที่บุคคลมีการยอมรับ มีการเคารพนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองอาจหมายถึง การที่บุคคลมีมุมมองต่อตนเอง ทั้งในด้านบวกและในด้านลบ

Branden (1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นประสบการณ์ชีวิตที่เราสามารถ เรียนรู้ได้ มีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ การนับถือตนเอง (Self-respect) และความสามารถในตนเอง (Self-efficacy)



Maslow (1970) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการของมนุษย์ในขั้นพื้นฐาน คือ ขั้นที่ 4 ต้องการความเคารพนับถือ ทั้งจากตนเองและจากบุคคลอื่น ความต้องการยอมรับในตนเอง เช่น การประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ การมีความชำนาญ มีความรู้ในด้านในด้านหนึ่ง โดยไม่ต้องพึ่งพาคือคนอื่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เช่น การมีชื่อเสียง มีตำแหน่งทางสังคมที่ดี มีบุคคลให้ความเคารพชื่นชม หรือเป็นที่รู้จักของบุคคลหลาย ๆ คนในสังคม

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า คุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือ การที่ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักมีความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ทางด้านลบต่อตนเองลดลง มีการแสดงออกถึงอารมณ์หรือการกระทำทางบวกได้อย่างเหมาะสม

### ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลให้เกิดทั้งความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิตของบุคคลได้ หากบุคคลมีการเห็นคุณค่าต่อตนเองสูง บุคคลนั้นจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จได้ สามารถพึ่งพาตนเองได้ พึงพอใจในชีวิตของตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่หากบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ บุคคลจะมองโลกในแง่ร้าย ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง และจะส่งผลถึงสัมพันธภาพต่อผู้อื่น ได้อีกด้วย (ยุทธภักดิ์ พินิจ, 2557)

Maslow (1970) กล่าวถึงคุณค่าในตนเองว่า เป็นขั้นที่ 1 ของทฤษฎีความต้องการขั้นพื้นฐาน 5 ขั้น สำหรับมนุษย์ ซึ่งได้แก่

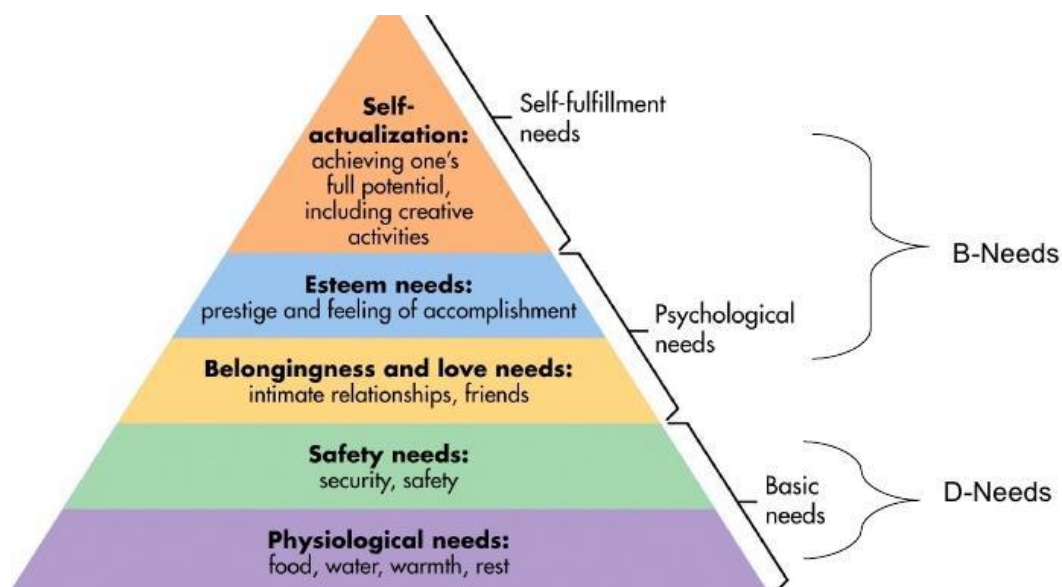
1. ความต้องการด้านร่างกาย (Physiology needs) เป็นความต้องการพื้นฐานในเรื่องอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย หากความต้องการในขั้นแรกไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ ความต้องการในขั้นอื่นต่อไปย่อมเกิดขึ้นได้ยาก

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety or security needs) ความต้องการความมั่นคง ความปลอดภัยทั้งต่อตนเองและต่อทรัพย์สิน หากไม่ได้รับการตอบสนองจะเกิดความกลัว

3. ความต้องการด้านสังคม ความรักความพอใจ (Belonging and love needs) ความต้องการความรักจากผู้อื่นและต้องการให้ความรักกับผู้อื่น การยอมรับ ความต้องการความเป็นเจ้าของ

4. ความต้องการชื่อเสียง การยกย่อง (Self-esteem needs) ความต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับจากสังคม ต้องการให้ตนเองมีความสำเร็จ ซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เพราะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อสังคม

5. ความต้องการรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง (Self-actualization needs)



ภาพที่ 2 ความต้องการพื้นฐาน 5 ชั้น ของมนุษย์ (Maslow, 1970)

บุคคลที่มีคุณค่าในตนเองจะกล้าเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นด้วยความไม่ลำบาใจ มีการยอมรับตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่รู้สึกด้อยกว่าบุคคลอื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมักประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต มีความกระตือรือร้นในการทำงาน และมีความมุ่งมั่นอดสาหะในการเผชิญต่ออุปสรรคต่าง ๆ ดำเนินชีวิตด้วยความเป็นเหตุเป็นผล สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ เป็นบุคคลที่สามารถเริ่มต้นสัมพันธภาพได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีความสามารถ ใช้การสื่อสารที่เหมาะสม (วิภาพร บุญวงษ์, 2551)

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีเป้าหมาย ประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขและเผชิญกับสถานการณ์ในสภาวะต่าง ๆ ได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีด้วย

#### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1984) ได้แบ่งองค์ประกอบของอิทธิพลที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท ได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคลและองค์ประกอบภายนอกบุคคล

องค์ประกอบภายในบุคคล คือ สิ่งที่จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ได้แก่

1. ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ใบหน้า ผม รูปร่าง เป็นต้น ซึ่งลักษณะเฉพาะทางกายภาพของแต่ละบุคคลดังกล่าวมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความพึงพอใจในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพไม่ค่อยดี
  2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการกระทำ (General capacity ability and performance) เช่น ผู้ที่อยู่ในวัยเรียนหรือวัยทำงาน หากมีการใช้ความสามารถ สถิติปัญญาที่มีอยู่จนประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่วางไว้ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น
  3. ภาวะทางอารมณ์ ความรู้สึก (Affective states) คือ สิ่งที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ บุคคล ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งบุคคลอาจจะแสดงออกหรืออาจไม่แสดงออก หากมีการรับรู้และตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดี บุคคลจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข แต่หากบุคคลมีรับรู้และตอบสนองต่อเหตุการณ์ไปในทางไม่ดี บุคคลจะแสดงออกถึงความไม่พอใจในชีวิตตนเองมองชีวิตตนเองลึ้มเหลว
  4. ค่านิยมส่วนตัว (Self-value) แนวโน้มส่วนใหญ่บุคคลมักจะใช้ค่านิยมทางสังคมในการให้คุณค่าในตนเอง หากค่านิยมส่วนบุคคลมีความสอดคล้องกับค่านิยมที่เป็นอยู่ในสังคม บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
  5. ความมุ่งหวังของบุคคล (Aspiration) บุคคลมักเปรียบเทียบผลงานของตนเองกับเป้าหมายที่ตนเองตั้งเป้าไว้ หากบุคคลสามารถสร้างผลงาน หรือมีความสามารถในการพิชิตเป้าหมายที่วางไว้ได้ บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
  6. เพศ (Sex) ด้วยสังคมไทยมีการยกย่องและให้เกียรติเพศชายมากกว่าเพศหญิง เพศชายจึงมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าเพศหญิง
- องค์ประกอบภายนอกบุคคล คือ สิ่งที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ได้แก่
1. ครอบครัว เนื่องจากเด็กจะได้รับประสบการณ์ในชีวิต เช่น การเลี้ยงดู การได้รับกำลังใจ การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ มาจากครอบครัวเป็นลำดับแรก ซึ่งมีผลในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในอนาคต
  2. โรงเรียน เมื่อเด็กเติบโตจนถึงช่วงวัยที่เหมาะสม บิดามารดาจะส่งบุตรเข้าโรงเรียน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้กติกาและกฎจากบุคคลอื่นในสังคม เพื่อน ได้มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่โรงเรียนกำหนด ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถช่วยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล
  3. สถานภาพทางสังคม เช่น อาชีพ ตำแหน่งงาน สถานภาพเศรษฐกิจ มีส่วนที่ทำให้บุคคลหนึ่งปฏิบัติต่อบุคคลหนึ่งแตกต่างกัน ซึ่งบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมระดับสูง มีโอกาสที่จะได้รับการปฏิบัติในทางยกย่องให้เกียรติ จึงอาจมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. เพื่อน หากบุคคลได้รับการยอมรับจากเพื่อน หรือบุคคลมีความสามารถเฉพาะที่โดดเด่นกว่าบุคคลอื่นในรุ่นราวเดียวกัน อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น นอกจากนี้ Rosenberg (1979) อธิบายถึงการรับรู้ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ได้แก่

1. หลักการประเมินแบบสะท้อนกลับ (The principle of reflected appraisal) เป็นการที่บุคคลประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่บุคคลอื่นตอบสนองต่อตนเอง เช่น หากบุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมไม่ให้เกียรติ เหยียดหยาม บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

2. หลักการเปรียบเทียบกับสังคม (The principle of social comparison) คือ การที่บุคคลตัดสินตนเองโดยใช้การเปรียบเทียบกับมาตรฐาน ค่านิยม ความเชื่อ ของพื้นฐานสังคม ซึ่งผลจากการเปรียบเทียบจะทำให้มีมุมมองต่อตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ซึ่งจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น

3. หลักคุณสมบัติของบุคคล (The principle of self-attribution) คือ การประเมินเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาของบุคคลว่าบุคคลประสบความสำเร็จหรือประสบความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตในอดีตที่ผ่านมา หากตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาบุคคลประสบความสำเร็จ อาจจะเป็นการเรียน การทำงาน ได้รับการชื่นชมยกย่อง ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

### **การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมี Albert Ellis เป็นผู้ก่อตั้งทฤษฎี กระบวนการปรึกษาดังกล่าวจะเน้นที่กระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการทางสัญลักษณ์ เช่น การตีความหมาย การรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

#### **ความเป็นมาของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

Albert Ellis เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีทางด้านบริหารธุรกิจจากมหาวิทยาลัย New York และสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโทและระดับปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยาคลินิกจากมหาวิทยาลัย Columbia และได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัย Rutgers University และ New York University และยังได้ทำหน้าที่ในการให้การบำบัดเกี่ยวกับปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ ในหน่วยงานสุขภาพจิตหลายแห่ง ในปี ค.ศ. 1953 เขานิยมบำบัดด้วยแบบจิตวิเคราะห์ แต่เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าวิธีดังกล่าวไม่เป็นระบบวิทยาศาสตร์ จึงปรับใช้วิธีการบำบัดให้เป็นแบบให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหาของตนเอง Ellis มีความเชื่อว่า ปัญหาทางด้านอารมณ์

ของบุคคลเกิดมาจากความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ วิธีการแก้ไขคือ การเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองใหม่จากด้านลบให้เป็นไปในทางบวก ในปี ค.ศ. 1955 เขาได้ผสมผสานการบำบัดด้วยแนวคิดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดด้วยแนวคิดพฤติกรรมนิยม ซึ่งปัจจุบันเราจะรู้จักในชื่อทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy)

จากประวัติความเป็นมาที่กล่าวมาข้างต้น การให้การปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น

### ประเภทความคิดความเชื่อของมนุษย์

Ellis (1991) ได้จำแนกความคิดความเชื่อออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

#### 1. ความชอบ (Preference) กับความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น (Musts)

ความชอบ เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล เนื่องจากมีความยืดหยุ่นทางความคิด เมื่อเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นตามความชอบของบุคคล บุคคลจะมีการไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นไปในทางสร้างสรรค์

ความคิดความเชื่อที่ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น (Musts) เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่มีความยืดหยุ่น เมื่อเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เชื่อ บุคคลจะมีอารมณ์ในด้านลบ เช่น ซึมเศร้า โทษตนเอง

#### 2. ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Anti-awfulizing) กับความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย (Awfulizing)

ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดความเชื่อที่มีความยืดหยุ่น เนื่องจากว่าบุคคลไม่ได้มองว่าสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องการเป็นเรื่องเลวร้ายที่สุด บุคคลจะเรียนรู้ และสามารถปรับตัวได้หากสถานการณ์นั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะบุคคลจะมีมุมมองว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและไม่ได้เป็นไปตามต้องการเป็นเรื่องที่เลวร้ายมากที่สุด บุคคลจะไม่สามารถปรับตัวเพื่อเผชิญต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้

#### 3. ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง (High frustration tolerance) กับความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ (Low frustration tolerance)

ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูง เป็นความคิดความเชื่อที่ยืดหยุ่น สมเหตุสมผล ไม่มองเหตุการณ์เกินกว่าความเป็นจริง บุคคลจะสามารถทนต่อสถานการณ์ในด้านลบและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำ บุคคลจะไม่สามารถยอมรับกับสถานการณ์  
ทางลบที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้คุณคิดเกิดการปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

4. การยอมรับตนเองและผู้อื่น (Self-acceptance) ก็กับการดูถูกตนเองและผู้อื่น (Self-look  
down)

การยอมรับตนเองและผู้อื่น บุคคลจะยอมรับว่ามนุษย์ผิดพลาดได้ หากตนเองทำเรื่อง  
ผิดพลาดขึ้น จะสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การดูถูกตนเองและผู้อื่น การที่บุคคลมีมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นแง่ เมื่อเกิดสถานการณ์  
หรือเกิดความผิดพลาดขึ้น ความคิดความเชื่อนี้จะเป็นสิ่งขัดขวางการปรับตัวอย่างเหมาะสม  
ของบุคคลนั้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเกี่ยวกับรูปแบบความคิดความเชื่อ จะเห็นได้ว่า หากบุคคลใด  
มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสม บุคคลจะสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น  
สถานการณ์ที่ดีหรือสถานการณ์ที่ยากต่อการเผชิญ บุคคลจะสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้  
อย่างสร้างสรรค์ และหากเหตุการณ์ไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ บุคคลจะสามารถ  
เกิดความยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุมีผล

**หลักการคิดแบบ ABCDEF ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**

A คือ Activating event หมายถึง เหตุการณ์กระตุ้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

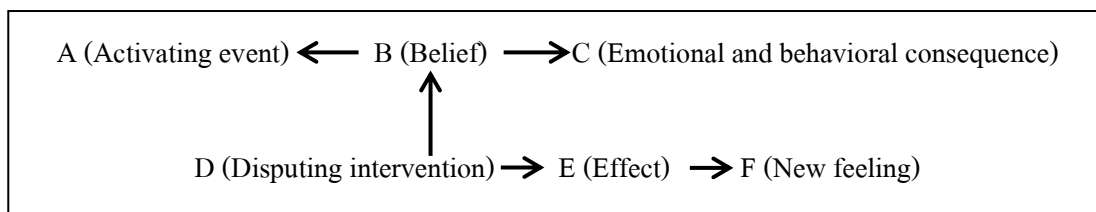
B คือ Belief หมายถึง ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

C คือ Emotional and behavioral consequence หมายถึง ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ  
พฤติกรรมขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคล

D คือ Disputing intervention หมายถึง การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

E คือ Effect หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง

F คือ New feeling หมายถึง ทักษะใหม่ อารมณ์ความรู้สึกใหม่



ภาพที่ 3 กระบวนการคิดแบบ ABCDEF ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
(Corey, 2008)

สรุปได้ว่า มนุษย์มีความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ถ้าเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างอื่นก็เปลี่ยนตาม ถ้าเปลี่ยนความคิดความเชื่อใหม่ให้มีความสมเหตุสมผล พฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสมก็จะเปลี่ยนแปลงตามมา

### เทคนิคและวิธีการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Sharf (1996) กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลต้องอาศัยเทคนิคในการเข้าช่วย โดยอาศัยแนวคิดของ ABCDEF เทคนิคที่มีการนำมาใช้ในทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้

1. เทคนิคทางด้านความคิด (Cognitive techniques) เพื่อพัฒนาและจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

การโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing intervention)  
การโต้แย้งทางความคิดความเชื่อ มีอยู่ 3 ส่วน คือ การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การแยกแยะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor) Ellis (1991) เชื่อว่าปัญหาทางด้านอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลขาดอารมณ์ขัน จึงได้ใช้เทคนิคนี้เพื่อลดความเครียดและจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

3. เทคนิคการบ้าน (Homework) เป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกคิดและวิเคราะห์ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง โดยการเขียนข้อความตามรูปแบบแนวคิด ABCDEF ของ Ellis (1991) หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้การศึกษา

4. เทคนิคการเปลี่ยนคำพูด Ellis (1991) เชื่อว่า ความคิดมีผลต่อการจัดการคำพูด คำพูดว่า “ต้อง” “ควรจะ” และ “น่าจะ” เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดความรู้สึกที่แตกแยก และพฤติกรรมที่ผิดปกติ การเปลี่ยนเป็นคำว่า “อยากจะ” จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย ไม่รู้สีกว่าตนเองถูกบังคับ

5. เทคนิคการจินตนาการ (Imaging) คือ การให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ผ่านมา เพื่อให้ได้รับรู้ถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ผู้ให้การศึกษาช่วยจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป

6. เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) โดยให้ผู้รับการปรึกษารับบทเป็นบุคคลอื่น เพื่อจะได้รับรู้ถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองในสถานการณ์ดังกล่าว และนำไปปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมมากขึ้น

จากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะเห็นได้ว่า มีหลาย ๆ เทคนิคที่สามารถนำมาเป็นส่วนช่วยในกระบวนการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ในส่วนของการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทั้ง 6 เทคนิคที่กล่าวมาข้างต้น เนื่องจากเวลาที่บุคคลเผชิญกับความผิดหวังในความรัก บุคคลนั้นมักกล่าวโทษตนเอง พุดถึงตนเองในทางลบ และไม่ภูมิใจในคุณค่าของตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลมีความคิด อารมณ์ และการกระทำที่สมเหตุสมผล จึงต้องมีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ทำการบ้านเพื่อฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา และการเปลี่ยนบทบาทสมมติเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีความเข้าใจและยอมรับผู้อื่นด้วย

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตนเอง มีอิสระในการแสดงความคิด ความรู้สึก การปรึกษายังสามารถช่วยให้บุคคลได้รู้จักการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น โดยการปรึกษาจะประกอบไปด้วยการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหา การกำหนดจุดมุ่งหมายในการแก้ไขปัญหา ร่วมกัน การทดลองปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา และการยุติปัญหา การให้การปรึกษาจะเก็บเป็นความลับในทุกอย่างให้แก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

#### ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล

เยวลักษณ์ อยู่ฤกษ์ (2538) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคล เป็นกระบวนการสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ที่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระในการแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดของตนเอง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

สุภลักษณ์ ครุณัยธร (2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคล เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม และสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ได้

ฐานิดาวัลค์ วันทนิยกุล (2558) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคล เป็นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแบบตัวต่อตัว (Person-to-person) เมื่อผู้รับการปรึกษาต้องการความเป็นส่วนตัว ปกปิดเรื่องที่รับการปรึกษาให้เป็นความลับ การให้การปรึกษารายบุคคลจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ การปรึกษารายบุคคลเหมาะสมกับบุคคลซึ่งไม่ควรเปิดเผยการให้การปรึกษา เช่น เด็ก ผู้ถูกกระทำรุนแรง ผู้ที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์



Gibson and Mitchell (1986) กล่าวว่า การปรึกษารายบุคคล เป็นการปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญความจริงกับปัญหา มีความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุบิน สมิน้อย (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษารายบุคคล เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวในปัญหาเรื่องต่าง ๆ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการนำเอาข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาทางแก้ปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้จักตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษารายบุคคล เป็นการให้ความช่วยเหลือเฉพาะบุคคล ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยตนเองได้อย่างอิสระ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถพัฒนา ปรับปรุงตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

#### จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล

Byrne (1963) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลมี 3 ข้อ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักในตนเองเพื่อผู้รับการปรึกษาจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองต่อไป
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เผชิญความจริงทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาศักยภาพ ความสามารถของตนเอง

ชัยญารัตน์ ชมสวรรค์ (2552) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการปรึกษารายบุคคล คือ การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาของตนเองได้ และสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

Arbuckle (1970) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลมี 4 ข้อ ดังนี้

1. เป็นสิ่งที่ช่วยผู้รับการปรึกษาในการแก้ไขปัญหา
2. ช่วยก่อให้เกิดความพึงพอใจและความสุข
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจที่คำนึงถึงแต่ความถูกต้องเท่านั้น
4. สังคมมีความสุขความพอใจกับผู้รับการปรึกษา

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษารายบุคคล เป็นการปรึกษาเพื่อมุ่งให้ผู้รับการปรึกษามีความตระหนักในตนเอง กล่าวที่เผชิญกับปัญหาได้ สามารถพัฒนาศักยภาพในตนเองเพื่อตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

สุนทรีย์ สุภรณ์บุญ (2546) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กหญิงก่อนวัยรุ่น ที่มีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 18 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ทำการทดลองในกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 10 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ละ 3 ครั้ง) จากการวิจัยพบว่า ภายหลังจากกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มได้รับการปรึกษามีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ชุตินา หลีพันธ์ (2550) ได้ศึกษาความผิดหวังในความรักกับจุดเปลี่ยนในเรื่องการดำรงอยู่ของนักศึกษาหญิงที่ผิดหวังในความรัก แล้วนำมาอยู่จุดเปลี่ยนชีวิตในการเป็นสาวไซด์ไลน์ การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 3 คน โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม คือ การสังเกตชีวิตประจำวัน การสังเกตระหว่างมีกิจกรรมร่วมกันในการเที่ยว การซื้อของ และสัมภาษณ์ โดยการสัมภาษณ์จะมี 2 รูปแบบ คือ การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal interview) และการสัมภาษณ์แบบเน้นจุดสนใจเฉพาะ (Focus interview) กลุ่มเป้าหมายของการศึกษาเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 3 คน ที่เคยผิดหวังในความรักและตัดสินใจเป็นสาวไซด์ไลน์ การวิจัยนี้อาศัยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยในการตีความ จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างเมื่อผิดหวังในความรักก็พยายามแสวงหาคคุณค่าในตนเอง โดยมีแรงผลักดันมาจากความสิ้นหวังและการสูญเสียในความรัก เริ่มจากการพิสูจน์ความต้องการของเพศตรงข้ามด้วยความสัมพันธ์ชั่วข้ามคืน จนพบคุณค่าในตนเอง โดยการแปรมูลค่าเป็นเงินตรา สามารถจัดความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามในเชิงการต่อรองเพื่อไม่ให้ถูกเอาเปรียบจากการมีความสัมพันธ์ด้วยได้

ธีรพล ดีวัน (2553) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการออกหักกับความเครียดในงานของพนักงาน โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วยข้อมูลส่วนบุคคลของพนักงาน การออกหักของพนักงาน และความเครียดในงานของพนักงาน จากการวิจัยพบว่า การออกหักมีผลต่อความเครียดในการทำงานในระดับปานกลาง พนักงานที่ออกหักมีจำนวนครั้งที่ออกหัก ระดับความรักที่มีต่อสาวที่หักอก ระดับความสวยของสาวที่

ห้กอก ฐานะทางครอบครัวของสาวที่ห้กอก จำนวนผู้ร่วมงานที่พูดถึงเรื่องที่ถูกห้กอก ในระดับ ปานกลาง

สุทิตา โงรัมย์ (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของวัยรุ่นหญิง โดยได้ทำการศึกษากับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ให้การปรึกษาจำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที และใช้เครื่องมือวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลัง กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่ม มีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีคะแนนพฤติกรรมทางเพศ ต่ำลง มีการรับรู้ค่านิยมทางเพศ ที่สันทัด และมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Sy Kraft (2011, March 28) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ Brain reacts to heartbreak same as physical pain กล่าวว่า การที่บุคคลผิดหวังในความรักหรืออกหัก เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด เมื่อบุคคลมีการพูดถึงหรือเขียนถึงเรื่องราวเกี่ยวกับคนที่เลิกกันไปแล้ว สมองจะเห็นว่า บุคคลให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวดทางกายภาพได้ และความรู้สึกเจ็บปวดดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ ก่อให้เกิดอารมณ์ที่กังวล เครียด ตามมา จากการศึกษาประชากร 40 คน ในเมือง New York เมื่อกลุ่มตัวอย่างดูรูปภาพคนรักเก่า เกิดความรู้สึกเจ็บที่แขน ลักษณะเหมือนถูกแก้วกาแฟร้อน มากดไว้กับแขน

Razieh and Venkatesh (2015) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ Impact of rational emotive behaviour therapy on self-esteem and aggression among adolescent students โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่า ในตนเองของ Rosenberg และแบบวัดคะแนนความก้าวร้าว กับประชากรทั้งหมด 478 คน พบว่า มีประชากร 120 คน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและมีคะแนนความก้าวร้าวสูง สุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม คือ ชาย 60 คน และหญิง 60 คน หลังการได้รับการปรึกษากลุ่ม พบว่า REBT สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดความก้าวร้าวได้ในกลุ่มวัยรุ่น และในการวิจัยดังกล่าว ยังได้กล่าวถึงประสิทธิภาพของ REBT ในงานวิจัยอื่น ๆ อีก ดังต่อไปนี้

Roghanchi, Mohamad, Mey, Momeni, and Golmohamadian (2013) ได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับเรื่อง The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience กับนักเรียนชาวอิหร่าน จำนวน 24 คน โดยสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้การปรึกษาด้วย REBT กับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า REBT และการบำบัดด้วยศิลปะสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นและการเห็นคุณค่า ในตนเองของนักเรียนได้

Valizadeh and Emamipoor (2007) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง The effect of rational emotive behavior therapy on self-esteem of blind female students กับผู้เข้าร่วมการวิจัย จำนวน 12 คน โดยการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า REBT สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งต่อครอบครัวและสังคมของกลุ่มทดลอง แต่จากการวิจัยไม่ได้เปลี่ยนแปลงคุณค่าในด้านร่างกายและความรู้ของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Sachin (2009) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง การเปรียบเทียบผลของวิธีในการบำบัดรักษา อารมณ์ Comparative study of the efficacy of homeopathy, REBT and yoganidra in the treatment of anger จากผลการวิจัยพบว่า REBT ช่วยให้ผู้ป่วยที่คิดเชื่อไวรัส เอช ไอ วี มีการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

Liu, Ho, and Song (2011) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง relationship between online and real-world aggressive behavior among primary school students ผลการวิจัยพบว่า REBT มีแนวโน้มในการบรรเทาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่มีต่อคู่อริอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Kumar (2009) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง Impact of rational-emotive behaviour therapy (REBT) on adolescents with conduct disorder จากการศึกษาในผู้ชาย 100 คน และผู้หญิง 100 คน ในเมือง Mysore โดยการให้การปรึกษาด้วย REBT เป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า REBT มีผลในทางบวกต่อนักเรียนวัยรุ่นที่มีความผิดปกติในด้านความประพฤติ พฤติกรรม และอารมณ์

จากงานวิจัยที่ศึกษา พบว่า ได้มีการนำการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในกระบวนการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน เช่น ในกลุ่มนักเรียน กลุ่มวัยรุ่น ซึ่งผลของการให้การปรึกษาดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของบุคคลได้ สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว และส่งเสริมให้บุคคลเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้กับ ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากทฤษฎีมุ่งเน้นให้บุคคล ค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และฝึกโต้แย้งและจัดความเชื่อให้มีความสมเหตุสมผล ส่งเสริมให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถที่จะดำเนินชีวิต เผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และแก้ไขอุปสรรคดังกล่าวได้ด้วยตนเอง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยบูรพา อายุระหว่าง 18-22 ปี สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 240 คน

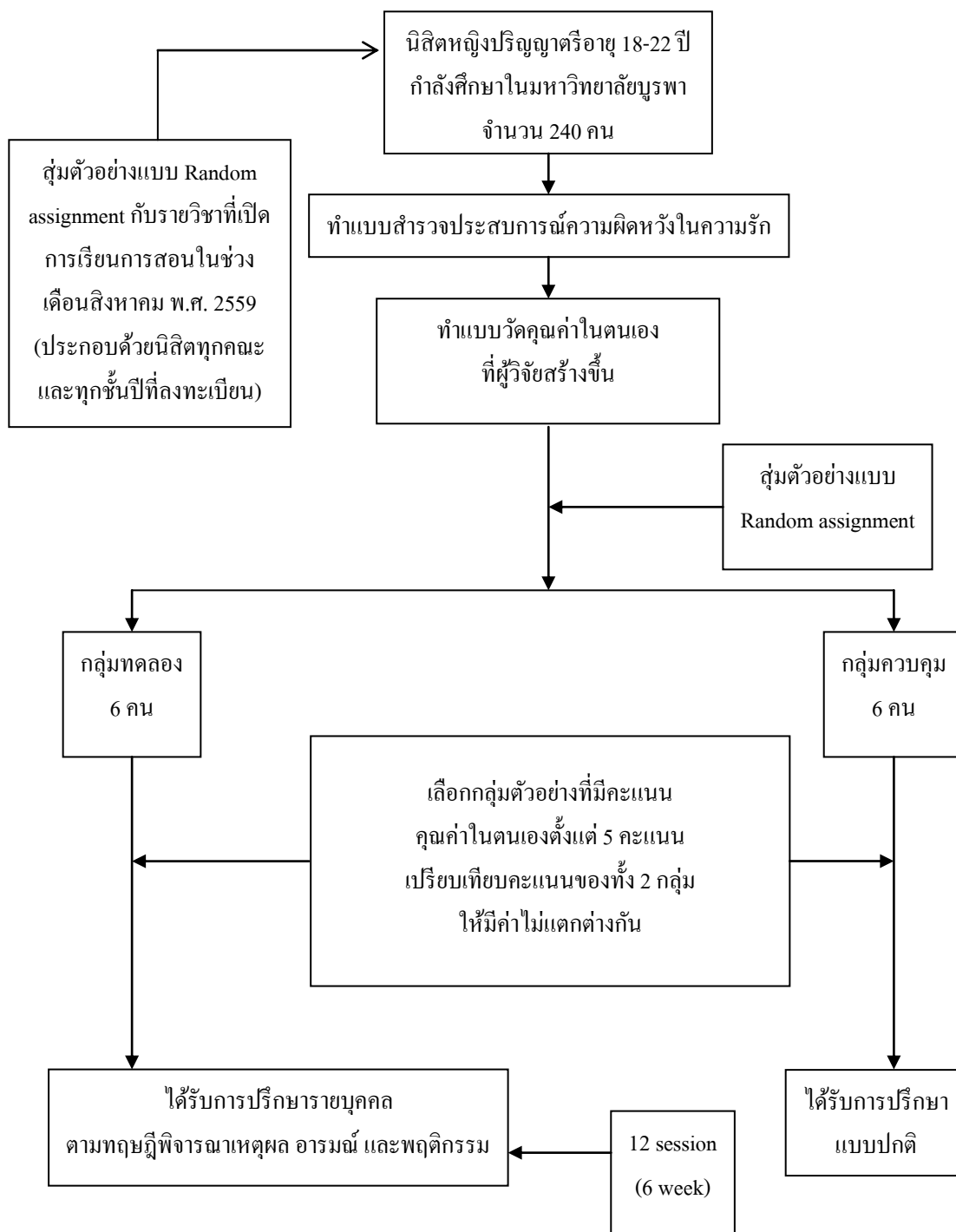
1.1 ผู้วิจัยเลือกประชากรโดยการสุ่มตัวอย่างแบบ Random assignment กับรายวิชาที่เปิดการเรียนการสอนในช่วงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559 โดยรายวิชาดังกล่าวเป็นรายวิชาที่มีนิสิตทุกคณะและทุกชั้นปี คือ ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-ชั้นปีที่ 4 สามารถลงทะเบียนเข้าเรียนได้

1.2 ผู้วิจัยให้ทำแบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม (ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน) ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา และคัดเลือกประชากรเฉพาะที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม โดยคุณลักษณะของความผิดหวังมีดังต่อไปนี้

- 1.2.1 การเลิกรักกับคนรักที่คบหาดูใจกัน
- 1.2.2 การไม่ได้รับรักตอบหรือการถูกปฏิเสธจากบุคคลที่รู้สึกรัก
- 1.2.3 การรักข้างเดียว คือ ไปรักบุคคลหนึ่งซึ่งมีแฟนอยู่แล้ว

1.3 ผู้วิจัยให้ประชากรเฉพาะที่เคยมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม ทำแบบวัดคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวนทั้งหมด 50 ข้อ

2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีหญิงที่ผิดหวังในความรัก จำนวนทั้งสิ้น 12 คน มีคุณสมบัติตามข้อกำหนด ดังนี้
  - 2.1 สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
  - 2.2 มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรักแบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา
  - 2.3 มีคะแนนแบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน จากการทำแบบวัดทั้งสิ้น จำนวน 50 ข้อ
  - 2.4 ผู้วิจัยให้เซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เพื่อเข้าร่วมการทดลองตลอดช่วงเวลาดการทดลอง
  - 2.5 ผู้วิจัยนำประชากรที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด สุ่มตัวอย่างแบบ Random assignment เพื่อนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จำนวน 12 คน
  - 2.6 ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างที่ได้ จำนวน 12 คน สุ่มตัวอย่างแบบ Random assignment เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน และแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน



ภาพที่ 4 กระบวนการสุ่มตัวอย่าง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรักที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเชิญอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม
2. แบบวัดคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาปรับปรุงขึ้น จำนวน 50 ข้อ โดยแบบวัดเป็นข้อคำถามด้านลบในทัศนคติ มุมมอง อารมณ์ที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งบ่งบอกถึงการมีคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ฉันรู้สึกว่าคุณเอง โง่ ฉันไม่ชอบฟังคำวิจารณ์เกี่ยวกับตัวเอง แบบวัดกำหนดให้เขียนเครื่องหมายกากบาทในข้อที่ผู้ทำแบบวัดคิดว่าตรงกับตัวเอง โดยผู้ทำแบบวัดสามารถกากบาทได้มากกว่า 1 ข้อ  
เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดให้คิดคะแนนเป็น 1 คะแนน ต่อ 1 ข้อที่เลือกตอบ การแปลผลความหมายแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้  
คะแนน 0-4 คะแนน หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับค่อนข้างดี  
คะแนน 5-10 คะแนน หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำปานกลาง  
คะแนน 11-18 คะแนน หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำมาก  
คะแนน 19-50 คะแนน หมายถึง มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำรุนแรง หากบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูง ระดับคะแนนที่ได้จากแบบวัดจะได้คะแนนต่ำ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ระดับคะแนนที่ได้จากแบบวัดจะได้คะแนนสูง
3. โปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

## การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก  
ผู้วิจัยสร้างแบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรักและเชิญอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม (ภาคผนวก ก)
2. แบบวัดคุณค่าในตนเอง Sorensen self-esteem test
  - 2.1 ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตจาก Dr.Sorensen ทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อขออนุญาตนำเครื่องมือไปใช้ในการวิจัย (ภาคผนวก ง)
  - 2.2 ผู้วิจัยแปลแบบวัดเป็นฉบับภาษาไทย จำนวน 50 ข้อ แต่เนื่องจากแบบวัดต้นฉบับ Sorensen self-esteem test จากหนังสือ Breaking the chain of low self-esteem English (2<sup>nd</sup> ed.) ของ Sorensen (2006) ไม่ได้มีการระบุถึงค่าความตรงเชิงเนื้อหาและค่าความเที่ยงของแบบวัด ผู้วิจัยจึงได้เขียนจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึง Dr.Sorensen เพื่อสอบถามรายละเอียดของแบบวัด ได้รับการอธิบายว่า



แบบวัด (ต้นฉบับ) ไม่ได้มีการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาและค่าความเที่ยงของแบบวัด เนื่องจากไม่มีกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง จึงแนะนำให้ผู้วิจัยนำไปใช้งานและหาค่าดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่ดี

จากการค้นคว้างานวิจัยอื่น ๆ ในต่างประเทศพบว่า Ferawati, Eka, Ayu, Sartika, and Ermando (2015) ได้ทำการวิจัยในเรื่อง Self esteem and nursing students และได้ นำแบบวัด Sorensen self-esteem test ไปปรับปรุงและแปลเป็นภาษาอินโดนีเซียและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 285 คน และนำไปหาค่าความเที่ยงและความตรงของเครื่องมือด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่า .921-.945

2.3 นำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อประธานและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณา จากนั้นนำแบบวัดที่ผ่านการพิจารณาแล้ว เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา

2.4 นำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .33-1.00 ผู้วิจัยจึงนำไปปรึกษากับประธานและคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ในการปรับปรุงข้อคำถามให้มีภาษาสอดคล้องกับหลักภาษาตามคำแนะนำที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 นำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของภาษา

2.6 นำมาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อีกครั้ง ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .67-1.00

2.7 นำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน จากนั้นนำข้อมูลคะแนนที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ของ Cronbach ซึ่งได้ค่าเท่ากับ .85 (ภาคผนวก ข)

2.8 นำผลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย เสนอต่อประธานและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสม ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3. โปรแกรมการให้บริการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการให้บริการปรึกษารายบุคคล ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การเห็นคุณค่าในตนเอง จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการในการสร้างโปรแกรมการปรึกษา ผู้วิจัยจะใช้เวลาทำการทดลองทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์

3.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้สอดคล้องเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ฉบับร่าง เสนอต่อประธานและกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ แก้ไขเนื้อหา สำนวนภาษาที่ใช้ และความถูกต้องของโปรแกรม

3.4 ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามข้อเสนอแนะของประธานและกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเชื่อมั่นของโปรแกรม ความครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจนของภาษาที่ใช้ และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำเสนอประธานและกรรมการผู้ควบคุม วิทยานิพนธ์พิจารณาอีกครั้ง

3.6 นำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย โดยให้การปรึกษารายบุคคลเป็นจำนวน 3 session และนำข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่างเสนอต่อ ประธานและกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และปรับแก้ไขให้มีความเหมาะสมจึงนำไปใช้ใน งานวิจัยต่อไป

### การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavioral therapy) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeat measure on one factor) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 509) แสดงดังภาพที่ 5

|    | A1              | A2              | A3              |
|----|-----------------|-----------------|-----------------|
| B1 | S <sub>1</sub>  | S <sub>1</sub>  | S <sub>1</sub>  |
|    | S <sub>2</sub>  | S <sub>2</sub>  | S <sub>2</sub>  |
|    | S <sub>3</sub>  | S <sub>3</sub>  | S <sub>3</sub>  |
|    | S <sub>4</sub>  | S <sub>4</sub>  | S <sub>4</sub>  |
|    | S <sub>5</sub>  | S <sub>5</sub>  | S <sub>5</sub>  |
|    | S <sub>6</sub>  | S <sub>6</sub>  | S <sub>6</sub>  |
| B2 | S <sub>7</sub>  | S <sub>7</sub>  | S <sub>7</sub>  |
|    | S <sub>8</sub>  | S <sub>8</sub>  | S <sub>8</sub>  |
|    | S <sub>9</sub>  | S <sub>9</sub>  | S <sub>9</sub>  |
|    | S <sub>10</sub> | S <sub>10</sub> | S <sub>10</sub> |
|    | S <sub>11</sub> | S <sub>11</sub> | S <sub>11</sub> |
|    | S <sub>12</sub> | S <sub>12</sub> | S <sub>12</sub> |

ภาพที่ 5 การดำเนินการวิจัย

- A1 แทน ระยะก่อนการทดลอง
- A2 แทน ระยะหลังการทดลอง
- A3 แทน ระยะติดตามผล
- B1 แทน วิธีการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- B2 แทน วิธีปกติ
- S แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เสนอแบบฉบับอนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมเพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้กระทบต่อสิทธิและเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ทำหนังสือจากงานวิชาการคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงคณะศึกษาศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

1.3 ทำหนังสือจากงานวิชาการคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงคณะศึกษาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ และคณาจารย์ที่ดูแลนิสิต เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

## 2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

### 2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือก นิสิตปริญญาตรีหญิงที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขและมีคะแนนจากการทำแบบวัดคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ 5 คะแนน พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 12 คน และคะแนนในครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

### 2.1.2 นัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการดำเนินการครั้งต่อไป

### 2.2 ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavioral therapy) ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการศึกษาแบบวิธีปกติ

### 2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์ เปรียบเทียบกับการวัดก่อนการทดลองและติดตามผล ด้วยวิธีทางสถิติ

### 2.4 ระยะติดตามการทดลอง

ภายหลังจากสิ้นสุดตามโปรแกรมการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน ทำแบบวัดคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อเป็นการติดตามผลการทดลอง โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ เปรียบเทียบการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ด้วยวิธีทางสถิติ

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

| สัปดาห์ที่                               | 1  | 2-6   | 7-8 | 9   |
|--|--|---|-----|---|
| การดำเนินการทดลอง<br>(สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) | การสร้าง<br>สัมพันธภาพ<br>(ครั้งที่ 1-2) | ครั้งที่ 3-12<br>(ครั้งที่ 12<br>ให้ทำแบบวัด Post-test) | -   | ระยะติดตามผล<br>2 สัปดาห์<br>ให้ทำแบบวัด<br>(Follow-up) |

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Window ดังนี้คือ

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนคุณค่าในตนเอง และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนคุณค่าในตนเอง
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measure analysis of variable: One between-subjects variable and within-subject variable) (Howell, 1997, pp. 458-471) และตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการทดสอบรายคู่โดยวิธีบอนเฟอรรีโรนี (Bonferroni procedure)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

|                   |     |  |
|-------------------|-----|--|
| $\bar{X}$         | แทน | คะแนนเฉลี่ย  |
| $SD$              | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                              |
| $df$              | แทน | ระดับชั้นของความเป็นอิสระ                            |
| $n$               | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง                               |
| $F$               | แทน | ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ            |
| $SS$              | แทน | ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง      |
| $MS$              | แทน | ค่าความแปรปรวน                                       |
| $SS$ w/ in groups | แทน | ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง        |
| *                 | แทน | ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                      |
| Within subject    | แทน | ภายในตัวอย่าง  |
| $T$               | แทน | ระยะเวลาของการทดลอง                                  |
| $G$               | แทน | วิธีการ  |
| $T \times G$      | แทน | ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง |
| $p$               | แทน | ระดับนัยสำคัญทางสถิติ                                |

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปแบบตารางและแผนภูมิประกอบคำบรรยาย ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณค่าในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนคุณค่าในตนเอง ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะของการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในช่วงระยะต่าง ๆ ของการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| รายการ                 | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |
|------------------------|------------|-------------|
| 1. เพศ                 |            |             |
| หญิง                   | 6          | 6           |
| 2. อายุ                |            |             |
| ระหว่าง 20-22 ปี       | 6          | 6           |
| 3. คณะที่กำลังศึกษา    |            |             |
| วิทยาการสารสนเทศ       | 5          | 6           |
| สหเวชศาสตร์            | 1          |             |
| 4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา |            |             |
| ชั้นปีที่ 3            | 3          | 3           |
| ชั้นปีที่ 4            | 3          | 3           |

ตอนที่ 2 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณค่าในตนเอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูล คะแนนคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน โดยเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะการทดลอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะ  
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของการศึกษารายบุคคล  
ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| คนที่     | กลุ่มทดลอง           |                      |                  | คนที่     | กลุ่มควบคุม          |                      |                  |
|-----------|----------------------|----------------------|------------------|-----------|----------------------|----------------------|------------------|
|           | ระยะก่อน<br>การทดลอง | ระยะหลัง<br>การทดลอง | ระยะ<br>ติดตามผล |           | ระยะก่อน<br>การทดลอง | ระยะหลัง<br>การทดลอง | ระยะ<br>ติดตามผล |
| 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            |
| $SD$      | 5.62                 | 3.94                 | 4.63             | $SD$      | 5.35                 | 6.37                 | 5.39             |

จากตารางที่ 3 พบว่า การศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 34.00, 40.50 และ 37.67 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองเป็น 34.33, 29.83 และ 25.67 ตามลำดับ

**ตอนที่ 3** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนคุณค่าในตนเอง ระหว่างวิธีการศึกษากับระยะของการทดลอง

ก่อนการทดลองการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำโดยมีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า การทดสอบ Compound symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่าสถิติ Mauchly's  $W = .266$  (หรือค่าสถิติไคสแควร์ 11.903) และมีค่า Sig. = .003 ซึ่งน้อยกว่า  $\alpha = .05$  จึงปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่าความแปรปรวนมีลักษณะไม่เป็น Compound symmetry



ตารางที่ 4 การทดสอบ Compound symmetry ก่อนการทดลองการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างวิธีการปรึกษา กับระยะเวลาของการทดลอง โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity

| Within subject effect | Approx. Mauchly's W | chi-square | df | Sig. | Epsilon <sup>b</sup> |             |             |
|-----------------------|---------------------|------------|----|------|----------------------|-------------|-------------|
|                       |                     |            |    |      | Greenhouse-Geisser   | Huynh-Feldt | Lower-bound |
| Time                  | .266                | 11.903     | 2  | .003 | .577                 | .669        | .500        |

ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติ Greenhouse-Geisser ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างวิธีการปรึกษา กับระยะเวลาของการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนคุณค่าในตนเอง ระหว่างวิธีการปรึกษา กับระยะเวลาของการทดลอง

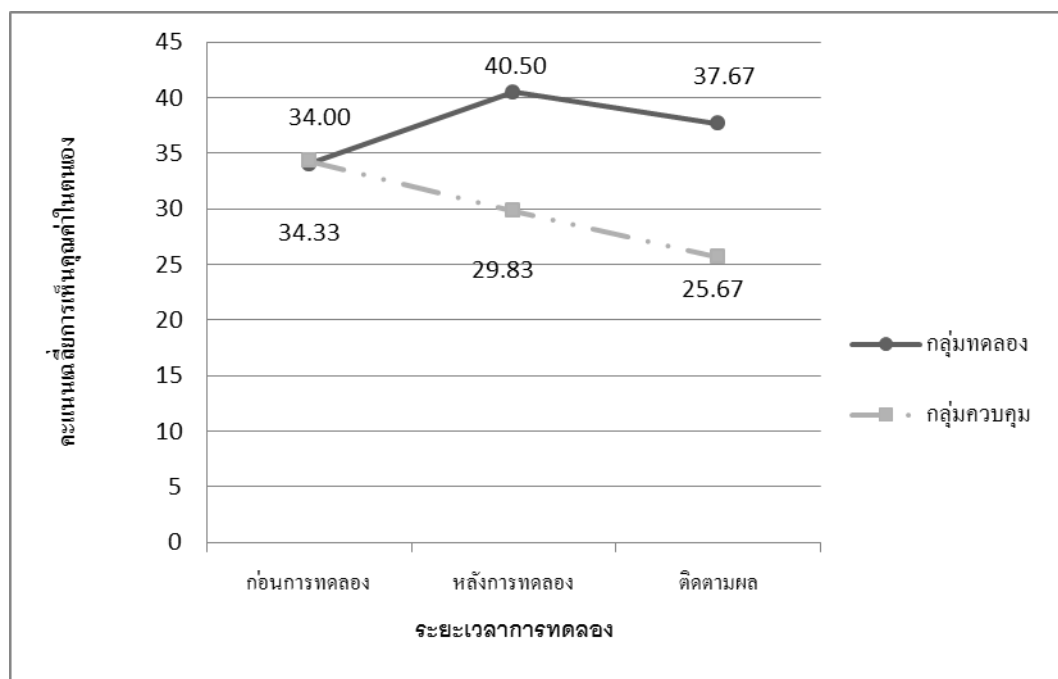
| Source of variation | df     | SS       | MS      | F       | p    |
|---------------------|--------|----------|---------|---------|------|
| Between subject     | 11     | 1205.417 |         |         |      |
| Group (G)           | 1      | 521.361  | 531.361 | 7.622*  | .020 |
| SS w/ in groups     | 10     | 684.056  | 68.406  |         |      |
| Within subjects     | 13.845 | 503.334  |         |         |      |
| Time                | 1.154  | 81.500   | 70.641  | 4.800*  | .046 |
| Tx G                | 1.154  | 252.056  | 218.473 | 14.846* | .002 |
| Tx G w/ in groups   | 11.537 | 169.778  | 14.716  |         |      |
| Total               | 24.845 | 1708.751 |         |         |      |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง (Tx G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการปรึกษาร่วมกับระยะเวลาการทดลอง มีผลต่อคะแนนคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Time)

มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการศึกษาที่แตกต่างกัน (Group) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษากับระยะเวลาการทดลองต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก แสดงผลดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 กราฟเปรียบเทียบแสดงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการศึกษากับระยะเวลาการทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

จากภาพที่ 6 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลอง และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง คือ ในระยะทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าวิธีการศึกษากับระยะเวลาการทดลองส่งผลต่อคุณค่าในตนเองร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

**ตอนที่ 4** ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในช่วงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในระยะก่อนการทดลอง

| Source of variation | <i>df</i> | <i>SS</i> | <i>MS</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Between group       | 1         | .083      | .083      | .003     | .960     |
| Within group        | 10        | 320.833   | 32.083    |          |          |
| Total               | 11        | 320.917   |           |          |          |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักในกลุ่มทดลองและในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน หรือมีความเท่าเทียมกัน

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในระยะหลังการทดลอง

| Source of variation | <i>df</i> | <i>SS</i>  | <i>MS</i>   | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---------------------|-----------|------------|-------------|----------|----------|
| Between group       | 1         | 341.333    | 341.333     | 12.176*  | .006     |
| Within group        | 10        | 280.333    | 28.033      |          |          |
| Total               | 11        | 621.667    |             |          |          |
| $\bar{X}$           |           | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |          |          |
|                     |           | 40.50      | 29.83       |          |          |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการปรึกษาในระชยะติดตามผล

| Source of variation | df         | SS          | MS      | F       | p    |
|---------------------|------------|-------------|---------|---------|------|
| Between group       | 1          | 432.000     | 432.000 | 17.098* | .002 |
| Within group        | 10         | 252.667     | 25.267  |         |      |
|                     | กลุ่มทดลอง | กลุ่มควบคุม |         |         |      |
| $\bar{X}$           | 37.67      | 25.67       |         |         |      |

\* $p < .05$ 

จากตารางที่ 8 พบว่า ในระชยะติดตามผลทดลอง คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระชยะ .05

ก่อนการทดลองการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผู้วิจัยได้ตรวจสอบตามข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า การทดสอบ Compound symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่าสถิติ Mauchly's W = .204 (หรือค่าสถิติไคสแควร์ 6.358) และมีค่า Sig. = .042 ซึ่งน้อยกว่า  $\alpha = .05$  จึงปฏิเสธ  $H_0$  สรุปได้ว่า ความแปรปรวนมีลักษณะไม่เป็น Compound symmetry

ตารางที่ 9 การทดสอบ Compound symmetry ก่อนการทดลองการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดสอบ ระชยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Mauchly's test of Sphericity

| Within subject effect | Approx. Mauchly's W | Approx. chi-square | df | Sig. | Epsilon <sup>b</sup> |             |             |
|-----------------------|---------------------|--------------------|----|------|----------------------|-------------|-------------|
|                       |                     |                    |    |      | Greenhouse-Geisser   | Huynh-Feldt | Lower-bound |
| Time                  | .204                | 6.358              | 2  | .042 | .557                 | .602        | .500        |

ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้โดยใช้สถิติ Greenhouse-Geisser ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดสอบ ระชยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง แสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาการทดสอบ ระยะก่อนการทดลอง  
หลังการทดลอง และติดตามผล ภายในกลุ่มทดลอง

| 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       | 4.119    | .091 |  |
| Error               | 5.568 | 131.222      | 23.567       |          |      |  |
| Total               | 7.682 | 25626.889    | 25508.205    |          |      |  |
|                     |       | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง | ติดตามผล |      |  |
| $\bar{X}$           | 34.00 | 40.50        | 37.67        |          |      |  |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

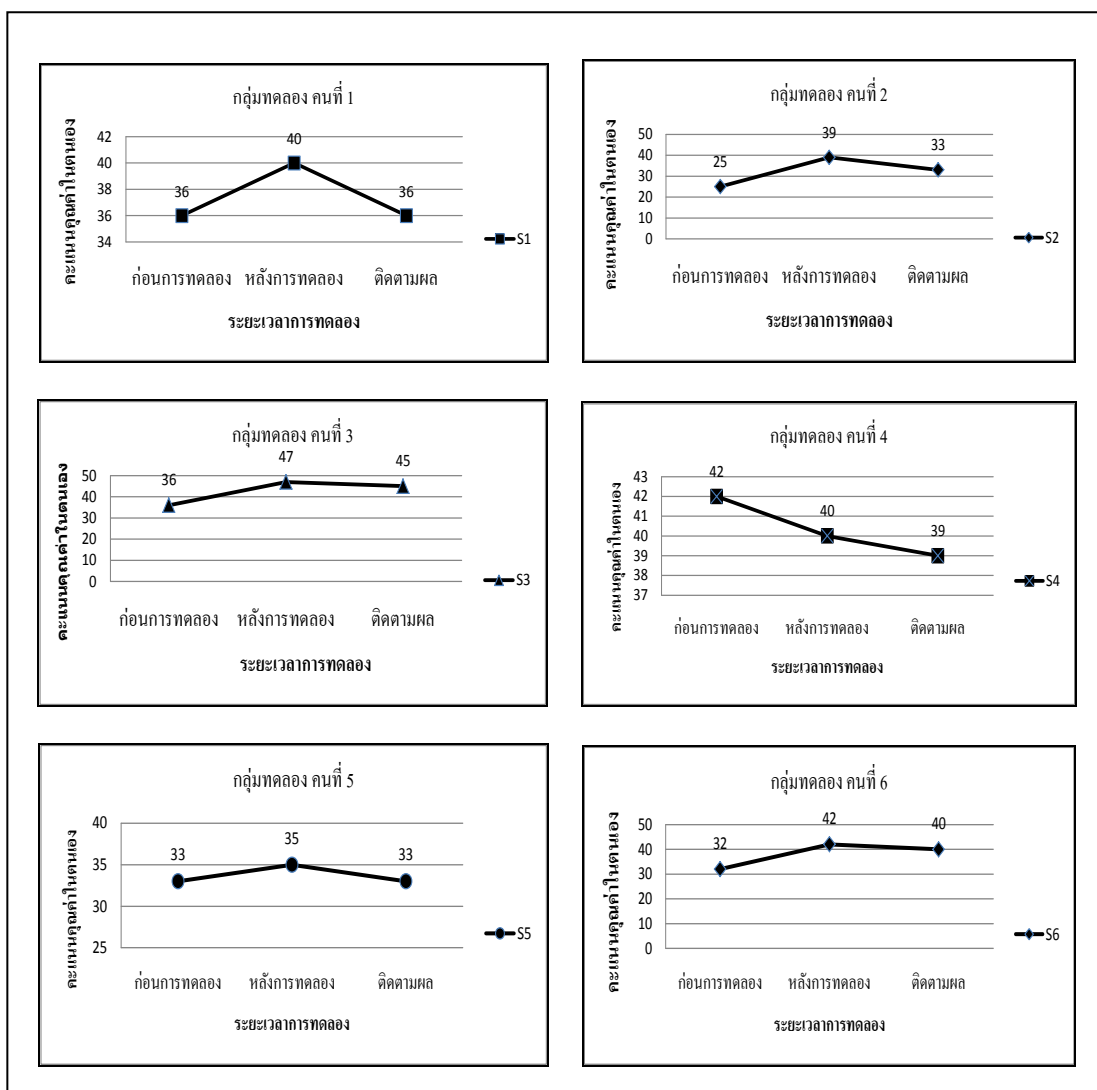
เมื่อพบความแตกต่าง แสดงว่า ระยะการทดลองอย่างน้อยหนึ่งคู่ต้องแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ที่ได้รับการบริการรายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบ  
ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

| 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 |

\* $p < .05$

จากตารางที่ 11 พบว่า คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ในระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 7 กราฟเปรียบเทียบผลของการทดลอง 3 ระยะ ของกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental design) เพื่อศึกษาผลการปรึกษา  
รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีหญิง  
ที่ผิดหวังในความรัก จำนวนทั้งสิ้น 12 คน ซึ่งมีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก  
แบบเพศตรงกันข้าม ในระยะเวลาไม่เกิน 2 เดือน ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษา และมีคะแนน  
แบบวัดคุณค่าในตนเองตั้งแต่ 5 คะแนน ในช่วงเดือนสิงหาคมถึงเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. 2559  
สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและมีความสมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมการศึกษา สุ่มตัวอย่างแบบ Random  
assignment เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 6 คน และแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 6 คน  
เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดคุณค่าในตนเอง และโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งแต่ละกลุ่มจะได้รับการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง จนกระทั่งถึงระยะติดตามผล ซึ่งเป็นระยะเวลา  
ทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที รวมทั้งหมด 12 ครั้ง  
และกลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาแบบปกติ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ  
โดยใช้แผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor  
experiment with repeat measure on one factor) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง
2. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ
3. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ
4. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

5. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

### สรุปผลการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลการทดลองแตกต่างกันกับในระยะก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. จากการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5 และ ภาพที่ 6

จากตารางที่ 5 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง ( $T \times G$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อคุณค่าในตนเอง จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษาและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนคุณค่าในตนเอง



ในการทดลองครั้งนี้ ทำการศึกษาวิธีการทดลอง ซึ่งประกอบไปด้วยวิธีการปรีกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และวิธีปกติ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุม ในการทดลองแบ่งระยะเวลาการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งพบว่า ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน กลุ่มทดลองที่ได้เกิดกระบวนการพัฒนาทางความคิดที่มีความสมเหตุสมผล มีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง และมีมุมมองความคิด ความรู้สึกรู้สึต่อตนเองในทางบวก และปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายหลังจากผ่านเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก และสามารถยอมรับได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวนการปรีกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การทำความเข้าใจกับรูปแบบความคิดแบบ ABCDEF เป็นต้น ซึ่งผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักสามารถนำความรู้ ประสบการณ์ และวิธีการต่าง ๆ ที่ได้รับจากการปรีกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปปรับใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำได้อย่างเหมาะสมตามแต่ละตัวบุคคล และเกิดความมั่นใจในตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นในอนาคต และทำให้บุคคลใช้ชีวิตอย่างมีความหมายและสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้

สอดคล้องกับในงานวิจัยของสุทิสรา โจงรัมย์ (2553) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การปรีกษาสามารถช่วยให้วัยรุ่นหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และส่งผลให้มีพฤติกรรมที่เสี่ยงทางเพศลดลง มีทัศนคติ ค่านิยมทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่มีความเหมาะสม

ในงานวิจัยของสุนทรี ศุภรบุญย์ (2546) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกรู้สึที่มีต่อตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การให้การปรีกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ร่วมกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อคุณค่าในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

และการปรึกษาช่วยให้เด็กมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ส่งผลให้ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลง

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยเสริมสร้างให้ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. ผลการปรึกษา พบว่า ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 และภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ดังนี้ คือ จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง 40.50 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองเพียง 29.83 แตกต่างกัน 10.67 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 7) แสดงให้เห็นว่า วิธีการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบวิธีปกติในระยะหลังการทดลอง

การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง เรียนรู้การยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น โดยใช้หลักการคิดแบบ ABCDEF (Ellis, 1997) A = เหตุการณ์กระตุ้น (Activating event), B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (Belief), C = ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล (Emotional and behavioral consequence), D = การโต้แย้ง (Disputing intervention), E = ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง (Effect), F = อารมณ์ความรู้สึกใหม่ (New feeling) ในการค้นหาความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น (สุทิสรา โงงรัมย์, 2553, หน้า 33-36) อีกทั้งยังสามารถช่วยให้บุคคลมีการมองเหตุการณ์ใหม่ ได้รู้จักคิดได้หลากหลายแง่มุม รู้จักการแยกแยะความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และนำไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะทำให้บุคคลได้เห็นคุณค่าของตนเองและความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง (สุนทรี สุภรบุญย์, 2546, หน้า 138) จึงทำให้ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 และสอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง พบว่า ผู้ต้องขังหญิงเมื่อเข้ากลุ่ม

แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้ต้องขังหญิงมีคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (เอี่ยมพร ศรีไถ่, 2550) ขณะที่เด็กที่ถูกทารุณกรรม เมื่อได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการเพิ่มการยอมรับตนเอง พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการยอมรับตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อัจฉรา วรรณานันต์, 2553)

กล่าวสรุปได้ว่า การศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลทำให้กลุ่มทดลองมีการยอมรับและเข้าใจในตนเองสูงขึ้น และมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นได้ เมื่อได้รับกระบวนการศึกษา

3. ผลการศึกษา พบว่า ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองมีคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 และภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 อธิบายได้ดังนี้ คือ

จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง 37.67 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่คะแนนคุณค่าในตนเองเพียง 25.67 แตกต่างกัน 12 ซึ่งสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 8) พบว่า ในระยะติดตามผล เมื่อเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการศึกษาด้วยวิธีแบบปกติ แม้ว่าจะสิ้นสุดระยะการทดลองไปแล้ว แต่เนื่องจากการได้รับการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์นั้น ช่วยพัฒนาให้ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง ให้มีความเป็นเหตุเป็นผล และสามารถแยกแยะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้ เกิดการยอมรับในตนเอง รวมถึงการยอมรับผู้อื่น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีขึ้น ด้วยเทคนิคการศึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่าง ๆ โดยในการเข้าร่วมกลุ่มทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เน้นการเข้าใจความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมภายในตนเองของผู้รับการปรึกษา และให้ความสำคัญกับการค้นหาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้น เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก เช่น ในการทดลองครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงข้อดีของการได้เป็นอิสระ และสิ่งดี ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาได้กล่าวในลักษณะคล้ายคลึงกันในทั้งหมด จำนวน 6 คน ที่ได้รับการปรึกษาว่า ข้อดีของการได้รับอิสระ คือ ได้ทำตามความต้องการของตนเองโดยไม่ต้องกังวลว่าจะมีคนเบื่อหน่าย ได้พูดคุยกับครอบครัวมากขึ้น มีเวลาดูแลตนเองมากขึ้น มีอิสระในการทำความรู้จักรับบุคคลอื่น มีความสบายใจมากขึ้น สามารถรับประทานอาหาร

ที่ตนเองชอบได้อย่างอิสระ ในส่วนของสิ่งที่ดี ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ผู้รับการปรึกษากล่าวว่า มีโอกาสที่จะสามารถเจอคนอื่นที่ดีกว่า มีเงินเก็บออมมากขึ้น ได้มีมุมมองทัศนคติใหม่ ๆ หลังการให้การศึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคกระบวนการคิด แบบ ABCDEF ให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์ ความผิดหวังที่เกิดขึ้นทั้งรูปแบบความผิดหวังเกี่ยวกับความรักและรูปแบบความผิดหวังที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันทั่วไป ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง มีความเข้าใจและเรียนรู้ที่จะ นำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษาไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป สมาชิกคนหนึ่ง กล่าวว่า “จากการเข้ากลุ่ม หนูได้รู้ว่าตนเองเป็นคนมองโลกและเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นเรื่องโหดร้ายไปหมด เมื่อได้ลองฝึกความคิดในหลาย ๆ แง่มุมและมีเหตุผล กลับทำให้มีความรู้สึกที่แตกต่างจากความรู้สึกที่ได้จากความคิดเดิมเหมือนหน้ามือหลังมือ แต่การฝึกได้แย่งความคิดที่ไม่สมเหตุผลสมผลนั้น คงต้องอาศัยเวลา ซึ่งแต่ละคนก็อาจใช้เวลาไม่เท่ากัน บางคนเป็นปี บางคนก็เป็นเดือน เนื่องจากในชีวิตจริงแต่ละคนก็ไม่เคยได้รับการฝึกได้แย่งความคิดที่ไม่สมเหตุผลสมผลของตนเองมาก่อน ซึ่งถ้าหากได้ลองฝึกทุกวันจนเกิดความเคยชินย่อมมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตมากขึ้น หลังจากที่หนูได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ก็รู้สึกรักตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม หันมารักษาสุขภาพมากขึ้น ทุกวันนี้จึงใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น ไม่ค่อยกระวนกระวาย เส่ร้างกับเรื่องในอดีตอีกแล้ว”

สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า ผู้ช่วยพยาบาลที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการปรับตัวและการเผชิญกับปัญหาเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล (รวีวรรณ สายแก้วดี และระพีพันธ์ ฉายวิมล, 2556) ขณะที่มารดาที่มีบุตร เจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (สุภลักษณ์ ธรรมนัยธร, 2554)

กล่าวสรุปได้ว่า การศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ยังคงมีผลทำให้ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษา แบบปกติในระยะติดตามผล ดังนั้น ผลการทดลองจึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

4. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองมีคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกับก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 11 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 อธิบายได้ดังนี้คือ

จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง 40.50 และระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง 34.00

แตกต่างกัน 6.5 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง (ภาพที่ 7) เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ (ตารางที่ 11) กลับพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าในตนเองแตกต่างกันกับก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพราะมีผู้รับการปรึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณค่าในตนเองลดลงภายหลังการทดลอง จึงทำให้ผลการวิเคราะห์พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และในธรรมชาติของศาสตร์ทางจิตวิทยาการศึกษาที่จะทำการศึกษากับบุคคลจำนวนน้อยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการดูแลได้อย่างทั่วถึง และเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาสามารถโน้มน้าวกลุ่มให้เกิดการพัฒนาตนเอง ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจส่งผลให้เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติไม่พบความแตกต่างกันได้ แต่ในทางปฏิบัติกลับพบความแตกต่างกันได้ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มุ่งเน้นที่กระบวนการทางปัญญา กระบวนการทางสัญลักษณ์ เช่น การตีความหมาย การรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการจัดการกับความเชื่อของบุคคลที่ไม่สมเหตุสมผล ขาดความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้คุณค่าเกิดการปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม การทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ บุคคลจะสามารถเกิดความยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำก็มีอิทธิพลต่อความคิด และความรู้สึก ถ้าเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างอื่นก็เปลี่ยนแปลงตาม ถ้าเปลี่ยนความคิดความเชื่อใหม่ให้มีความสมเหตุสมผล พฤติกรรมและอารมณ์ที่เหมาะสมก็จะเปลี่ยนแปลงตามมา (สุทิสรา โงรัมย์, 2553, หน้า 35-36)

จากการสะท้อนความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทดลองภายหลังจากที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พบว่า สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก และรับรู้ถึงความรู้สึกที่มีต่อความผิดหวังในความรัก รู้สึกเสียใจกับการกระทำที่ผ่านมาในอดีต รู้สึกอยากเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม ตระหนักถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความตั้งใจและมีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

จากการดำเนินการกลุ่มที่ 1 และ 2 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ พบว่า ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงเรื่องราวความเป็นมาเกี่ยวกับประสบการณ์ความรักที่ผิดหวังในอดีต แต่อาจมีผู้รับการปรึกษาบางคนไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในการดำเนินกลุ่มในครั้งแรก เมื่อได้ทำการสอบถามถึงสาเหตุ ผู้รับการปรึกษาบางคนอธิบายว่า บางสถานการณ์ความผิดหวังในความรักของตนเองเป็นเรื่องที่น่าอายที่จะเล่าให้ผู้อื่นฟัง และเกรงว่าผู้อื่นจะมองตนเองในแง่ลบทางด้านลบ หลังจาก

การพูดคุยให้กำลังใจและการเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับของกระบวนการปรึกษา ผู้รับการปรึกษา จึงกล้าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากขึ้น

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง “เรื่องราวของฉัน” ผู้รับการปรึกษาเริ่มเรียนรู้และ ได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ความผิดหวังในความรักในเรื่องความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อ เหตุการณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจกับสาเหตุของปัญหา

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 4 เรื่อง “เหตุเกิด...เพราะอะไร” ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกการวิเคราะห์ หาความเชื่อที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล และใช้เทคนิคการปรึกษาเพื่อลองฝึกโต้แย้ง ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ผู้รับการปรึกษารับรู้และเข้าใจว่าความคิดความเชื่อของตนเอง ที่มีต่อเหตุการณ์ความผิดหวังในความรักเป็นสาเหตุหลักที่ส่งผลต่อความรู้สึกของตนเองมากกว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง “เปิดดวงใจ” ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ความสัมพันธ์ ระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และได้ลอง ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองอีกครั้งจากสถานการณ์ในการดำเนินกลุ่มครั้งที่ 4 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับกระบวนการคิดแบบ ABCD

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 6 เรื่อง “อิสระครั้งนี้...คืออะไร” ทำให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับตนเอง และปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด ความรู้สึกที่เคยมีต่อ ความผิดหวังในความรักจากด้านลบเปลี่ยนไปเป็นด้านบวก มีความคิดหรือความรู้สึกใหม่ที่มี ความสุขถึงแม้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก หากพิจารณาถึงการเสริมสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเอง

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง “เปิดดวงใจ” ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกเสริมสร้าง การมีความคิดเชิงบวก สามารถควบคุมและมีการจัดการกับความคิดเชิงลบ หรือความคิด ที่ไม่สมเหตุสมผลได้ และเห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าในตนเอง

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 8 เรื่อง “ก้าว...ต่อไป” ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีความมั่นใจ และมีเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มีคุณค่า

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 9 เรื่อง “ชีวิตใหม่ที่มีคุณค่า” ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงข้อจำกัด ในตนเอง และทราบถึงแนวทางการแก้ไขพัฒนาข้อจำกัดนั้นๆของตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ ในชีวิตประจำวันต่อไปได้

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 10 เรื่อง “ฉันคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม” ผู้รับการปรึกษารู้สึก เกิดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกใหม่ที่ดีต่อตนเองมากขึ้น สามารถสรุปผลของการฝึก ตามกระบวนการคิดแบบ ABCDEF

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 11 เรื่อง “ต้นไม้ของฉัน” เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสุข และมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมการแสดงออกที่มีความเหมาะสม และในขั้นการยุติ การให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นสิ่งที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต หากใช้ชีวิตอย่างไม่มีคุณค่า ปล่อยตนเองไปตามกาลเวลา อาจพลาดโอกาส การประสบความสำเร็จในชีวิต

การดำเนินการกลุ่มครั้งสุดท้าย ครั้งที่ 12 ผู้รับการปรึกษากล่าวว่า “นับว่าเป็น โอกาสที่ดี ในชีวิตอย่างหนึ่งที่ได้มาลองฝึกกระบวนการความคิดของตนเอง ได้มุมมองการใช้ชีวิตหลาย ๆ อย่าง รักตนเองมากขึ้น หยุตร้อยให้กับเรื่องราวความผิดหวังในอดีต และเห็นว่าคนที่คอยเป็นกำลังใจ อยู่เคียงข้างนั้น มีความสำคัญมากกว่าคนที่จบความสัมพันธ์ไป และในอนาคตแม้จะไม่ได้เจอพี่แล้ว เพราะหนูอาจเรียนจบกลับไปทำงานที่บ้านเกิด ก็จะพยายามฝึกความคิดของตนเองให้มีเหตุผล หากในวันหน้าอาจต้องออกหักอีกก็จะไม่ลืมที่จะรักตัวเอง”

สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า นักเรียนชาวเขาใน โรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มด้วยทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่กระบวนการปรึกษาที่ได้รับสามารถทำให้ภายในกลุ่มเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีการช่วยเหลือ ซ้ำกันและกัน ซึ่งนำไปสู่การช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (สมเด็ยว เกตุอินทร์, 2541) และเยาวชน ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เมื่อได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวก พบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว มีความคิดเชิงบวกภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง (ดาวประกาย มีบุญ, 2552)

5. ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลแตกต่างกันกับก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 11 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 อธิบายได้ ดังนี้ คือ

จากภาพที่ 6 จะเห็นได้ว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเอง 37.67 และระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเอง 34.00 แตกต่างกัน 3.67 และจากภาพที่ 7 คะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองรายบุคคล เมื่อสิ้นสุดการปรึกษาแล้ว ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยคุณค่าในตนเองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งแตกต่างกันในเชิงปฏิบัติ แต่เมื่อนำมาวิเคราะห์ทางสถิติกลับพบความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 11) เพราะในธรรมชาติของศาสตร์ทางจิตวิทยาการปรึกษา

ที่จะทำการศึกษากับบุคคลจำนวนน้อยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการดูแลได้อย่างทั่วถึง และเพื่อให้ผู้ให้การศึกษาสามารถโน้มน้าวกลุ่มให้เกิดการพัฒนาตนเองในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจส่งผลให้เมื่อนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติไม่พบความแตกต่างกันได้ แต่ในทางปฏิบัติกลับพบความแตกต่างกันได้ และถึงแม้ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การให้การศึกษาในเวลาที่เหมาะสม สามารถทำให้บุคคลมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบวิธีปกติ จะเห็นได้ว่า คุณค่าในตนเองมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาทั้งหลังการทดลองและในระยะติดตามผล

ผลจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 12 ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของคุณค่าในตนเอง มีความเข้าใจถึงความคิดความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงของแต่ละบุคคล ผู้รับการปรึกษาบางรายกล่าวว่า “การที่เราเห็นความสำคัญของตนเอง จะทำให้เวลาที่เรากำลังทำอะไรก็จะคิดหน้าคิดหลังก่อนเสมอ ทำให้ใจเย็นลง ไม่ด่วนตัดสินบุคคลอื่น ทำให้เป็นคนใช้เหตุผลแก้ปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์มากขึ้น”

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา เช่น กิจการนิสิต ควรประยุกต์โปรแกรมการปรึกษา ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับนิสิตหญิงที่มีประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก และมีคุณค่าในตนเองต่ำ เพื่อช่วยเหลือให้นิสิตหญิงมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. ผู้หญิงหรือนิสิตที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาควรได้รับการปรึกษาที่สม่ำเสมอเป็นระยะ ๆ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย
2. ควรทดลองโดยใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. ควรมีการสำรวจสาเหตุของความผิดหวังในความรักหรือประเภทของความรั

ก่อนทำการวิจัย

4. ควรมีการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีความผิดหวังในความรัก เช่น นักเรียน นักศึกษา เยาวชน หรือบุคคลทั่วไป



## บรรณานุกรม

- กล่อมวุ่น! สาวใหญ่เครียด แยกทางสามี ปีนเสาไฟฟ้า หวังฆ่าตัวตาย (2558, 11 มิถุนายน).  
ไทยรัฐออนไลน์. เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/504477>
- กิตติพัฒน์ สุขประสิทธิ์. (2548). บุคลิกภาพห้องครัวประกอบและทัศนคติด้านความรักของกลุ่มสมรส  
ที่มีความสุขในชีวิตสมรสต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา  
จิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิตแพทย์ช็อกหักวัยรุ่นธรรมดา น้อยรายมีรักแรกมั่นคง. (2550, 10 มกราคม). ผู้จัดการออนไลน์.  
เข้าถึงได้จาก <http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9500000003138>
- เจษฎา บุญมาโฮม. (2548). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มการเผชิญปัญหาและการใส่ใจในการเรียนของนักศึกษา  
สาขาครุศาสตร์ จัหวัดนครปฐม. นครปฐม: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ  
นครปฐม.
- ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา. (2539). ผลการฝึกอบรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.
- ซ้ารักหนัก!! สาว ม.ปลาย เขียนจดหมายลาตายข้อความเน้นว่า “ขาดเขาไม่ได้จริง” ก่อนผูกคอตับ  
คาบ้าน. (2558, 9 มกราคม). TNEWS. เข้าถึงได้จาก <http://www.tnews.co.th/contents/175155>
- ชุติมา หลีพันธ์. (2550). ความผิดหวังในความรักกับจุดเปลี่ยนทางชีวิต: กรณีสาวไซค์ไลน์.  
การค้นคว้าแบบอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและ  
การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฐานิดาวัดคู่ วันทนิยกุล. (2558). ผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษานั้นทางออกกระยะสั้น  
ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชา  
จิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้  
ความสามารถของตน. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์, 4(2), 179-190.

- ดาวประกาย มีบุญ. (2552). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- “แดงโม” กินยา-กริดข้อมือ ชำตัวตายน้อยใจ ประชาด “โตโน่” ประกาศโศก. (2558, 7 กรกฎาคม). *ไทยรัฐออนไลน์*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/509888>
- ทิพย์สุดา สำเนียงเสนาะ. (2556). การเผชิญกับภาวะสูญเสียและเศร้าโศก Coping with loss and grief. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*, 21(7), 658-667.
- ทิพวรรณ บุณสิน, ฟนฝา ปราโมท ณ อรุษา, ฐิติฉัตร สัทธินทรีย์ และวาณี อุดมศรี. (2558). *นิยามรัก 2015*. เข้าถึงได้จาก [http://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho\\_web/document/160105145197859219.pdf](http://www.chiangmaihealth.go.th/cmpho_web/document/160105145197859219.pdf)
- ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์. (2552). *ผลของการปรึกษารายบุคคล โดยใช้แนวคิดของซาทเธอร์โมเดล ต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน*. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธีรพล ดีวัน. (2553). *ความสัมพันธ์ระหว่างการออกหักกับความเครียดในงานของพนักงาน*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- นวรรตน์ รังษิยาภา. (2550). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. การค้นคว้าแบบอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นวลลักษณ์ เลหาพันธ์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ร่วมกับดนตรีบำบัด ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ (ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง) ของผู้ป่วยโรคจิตเภท ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์*. ใน *การประชุมวิชาการกระทรวงสาธารณสุขประจำปี 2550* (หน้า 105). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- นวรรธณ พันธุมธธา. (2544). *คลังคำ: รวมคำและสำนวนในภาษาไทยตามหมวดหมู่ความหมาย*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- นฤมล เนตรวิเชียร. (2556). *ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการกำหนดตนเองของนิสิตปริญญาโทระหว่างการทำวิทยานิพนธ์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- บรรจงศรี พักสมบุญ. (2554). ผลของกิจกรรมกลุ่มบำบัดที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก  
สมาธิสั้น: กรณีศึกษาโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปิยะดา ศรีสุวรรณ. (2553). การศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปลาย  
ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วุฒิปัตริ์แสดงความรู้ความชำนาญประกอบวิชาชีพ  
เวชกรรม, สาขาวิชากุมารเวชศาสตร์, สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี.
- พจนานถ กริ่งไกร. (2550). ผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์  
ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด  
หน่วยปฏิบัติการพิเศษตำรวจภูธรจังหวัดเชียงราย. การค้นคว้าแบบอิสระ  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนาดร แสนใจ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง  
และกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.
- มะเหมี่ยวค่า. (2550, 18 สิงหาคม). นิยาม “อกหัก”. เข้าถึงได้จาก <http://www.fwdder.com/topic/31783>
- ยุทธภักดิ์ พินิจ. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถ  
ของตนเองกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เขวลักษณ์ อยู่อุกษ์. (2538). เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาโดยผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง  
แบบกลุ่มและแบบรายบุคคล เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายของนักเรียน  
มัธยมศึกษาปีที่ 5. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รวีวรรณ สายแก้วดี และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2556). ผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ พฤติกรรม ต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล. วารสารการศึกษาและ  
การพัฒนาสังคม, 9(1), 16-30.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- วิพาพร บุญวงษ์. (2551). การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตนเองและความคิด  
สร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์แบบไฮ/สโคป กับการจัด  
ประสบการณ์แบบแบบปกติ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการ  
การเรียนรู้, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

- สมเด็ยว เกตุอินทร์. (2541). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักเรียนชาวเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมพิศ ใจกล้า. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม ต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง  
ของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วารสารรามคำแหง, 28(1), 747-761.
- สิรินทร์ทิพย์ มณีรัตน์. (2557). ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส  
ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในสตรีที่หย่าร้าง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุนทรี ศุภรบุญย์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม และ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อย  
ในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. วิทยานิพนธ์  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุบิน สมิน้อย. (2550). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยนอกที่มีความเสี่ยงต่อ  
การฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. วิทยานิพนธ์  
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุกัลลัน คุนชัยธร. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลของมารดา  
ที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็ก โรคหัวใจ. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุทิสรา ไชงรัมย์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์  
และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง.  
วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 4(1), 128-133.
- อนิส โอสถานุเคราะห์. (2550). 48 วิธีทำใจ...เมื่อออกหัก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ฐานการพิมพ์.
- อรวิ บุญนาค. (2550). กลวิธีการใช้ภาษาแสดงความผิดหวังต่อผู้ฟังที่มีสถานภาพต่างกัน  
ในภาษาไทย: กรณีศึกษานิสิตศึกษา. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา  
ภาษาไทย, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อรสา เอี่ยมรัมย์โชคิ. (2556). ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยม ต่อความเข้มแข็งของคนของนิสิตหญิง ชั้นปีที่ 1 ในหอพักประจำมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์พงศ์. (2557). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัจฉรา วรรณานันต์. (2553). ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของเด็กที่ถูกทารุณกรรม: กรณีศึกษา สถานสงเคราะห์เด็กหญิงจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศิลปกรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อิชญา พงษ์อร่าม. (2558). ผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โรคเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอี่ยมพร ศรีไถ่. (2550). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- suchartkk. (2555, 3 กันยายน). รักอย่างไรให้สมหวัง. เข้าถึงได้จาก <http://success-in-love.blogspot.com/2012/09/2.html>
- Arbuckle, D. S. (1970). *Counseling philosophy: Therapy and practice* (2<sup>nd</sup> ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Branden, N. (1981). *The psychology of self-esteem* (15<sup>th</sup> ed.). New York: Bantams Book.
- Byrne, R. H. (1963). *The school counselor*. New York: Houghton Mifflin.
- Coopersmith, S. (1984). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Elaine, S. (2007, 12 May). *How to recover from a broken heart*. Retrieved from <http://ezinearticles.com/?How-To-Recover-from-a-Broken-Heart&id=562318>
- Ellis, A. (1991). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Carol Publishing Group.

- Ellis, A. (1997). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. In J. K. Zeig (Ed.), *The evolution of psychotherapy: The third conference* (pp. 69-82). New York: Brunner/ Mazel.
- Engel, G. L. (1964). Grief and grieving. *American Journal of Nursing*, 64, 93-98.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Norton.
- Ferawati, Y., Eka, N., Ayu, M. V., Sartika, G. W., & Ermando, G. J. (2014). *Nursing students' self esteem: A comparative study*. Unpublished.
- Gibson, R. L., & Mitchell, H. (1986). *Introduction to counseling and guidance* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Macmillan.
- Howell, D. C. (1997). *Statistical methods for psychology* (4<sup>th</sup> ed.). Belmont, CA: Duxbury.
- Kumar, G. V. (2009). Impact of rational-emotive behaviour therapy (REBT) on adolescents with conduct disorder (CD). *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35, 103-111.
- Liu, E. Z. F., Ho, H. C., & Song, Y. J. (2011). Effects of an online rational emotive curriculum on primary school students' tendencies for online and real-world aggression. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 83-93.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- Nugent, F. A. (2000). *Introduction to the profession of counseling* (3<sup>rd</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/ Prentice Hall.
- Razieh, K., & Venkatesh, K. G. (2015). Impact of rational emotive behaviour therapy on self-esteem and aggression among adolescent students. *Psychological Review*, 10(5), 151-153.
- Richards, J. C., Platt, J. T., & Platt, H. (1992). *Longman dictionary of language teaching and applied linguistics*. Essex, England: Longman.
- Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 179-184.  
doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

- Sachin, S. R. (2009). *Comparative study of the efficacy of homeopathy, REBT and yoganidra in the treatment of anger*. Doctoral dissertation, Psychology, University of Pune.  
Retrieved from <http://hdl.handle.net/10603/2023>
- Sharf, R. S. (1996). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases*. Pacific Grove: Brooks/ Cole.
- Sorensen, M. J. (2006). *Breaking the chain of low self-esteem* (2<sup>nd</sup> ed.). U.S.A.: Wolf.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Sternberg, R. J., & Barnes, M. L. (Eds.). (1988). *The psychology of love*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Sy Kraft, B. A. (2011, March 28). Love study: Brain reacts to heartbreak same as physical pain. *Medical News Today*. Retrieved from <http://www.medicalnewstoday.com/articles/220427.php>
- Valizadeh, S., & Emamipoor, S. (2007). The effect of rational emotive behavior therapy on self-esteem of blind female students. *Psychological Review*, 3(1), 43-50.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.

ภาคผนวก



#### ภาคผนวก ก

- แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาไทย
- แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับภาษาอังกฤษ
- แบบสำรวจเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก
- โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### แบบวัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X (กากบาท) หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวของท่านมากที่สุด  
(ในระยะ 2 เดือนที่ผ่านมา) โดยอาจเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

| โปรดเขียน<br>เครื่องหมาย<br>X (กากบาท) | ข้อที่ | ข้อความ   |
|--|--------|---|
|  | 1      | ฉันมักรู้สึกกังวลในสภาพสังคมใหม่ ๆ ที่ฉันยังไม่ทราบว่าจะคาดหวัง<br>จากฉันคืออะไร                          |
|  | 2      | ฉันไม่ชอบฟังคำวิจารณ์เกี่ยวกับตัวฉันเอง   |
|  | 3      | ฉันรู้สึกกลัวเมื่อฉันถูกมองว่าเป็นคน โง่  |
|  | 4      | ฉันมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับความผิดพลาดมาก<br>และให้ความสำคัญกับความสำเร็จของคนน้อย                   |
|  | 5      | ฉันเป็นคนจริงจังกับผู้อื่นและตนเองทุกเรื่อง   |
|  | 6      | ฉันมีช่วงเวลาที่รู้สึกไม่มีความสุขหรือหดหู่ใจ   |
|  | 7      | ฉันกังวลและหวาดกลัวเวลาที่ต้องอยู่กับตัวเอง   |
|  | 8      | เมื่อคนอื่นทำไม่ดีต่อฉัน ฉันคิดว่าฉันคงเคยทำบางสิ่งบางอย่างต่อเขา<br>มาก่อน                               |
|  | 9      | ฉันรู้ว่ามันยากที่จะไว้วางใจใครและไม่รู้ว่าจะไว้วางใจเมื่อใด  |
|  | 10     | บ่อยครั้งฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรควรจะทำและควรจะทำ  |
|  | 11     | ฉันรู้สึกกังวลมากเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตนเอง   |
|  | 12     | ฉันเป็นคนเงินอายุในสถานการณ์ที่ตัวเองทำพลาดโดยไม่ตั้งใจ   |
|  | 13     | ฉันคิดว่าคนอื่นเพ่งเล็งหรือจับจ้องว่าฉันพูดหรือทำอะไร   |
|  | 14     | ฉันกลัวที่จะทำผิดพลาดซึ่งคนอื่นอาจจะเห็น  |
|  | 15     | บ่อยครั้งฉันรู้สึกหดหู่ในสิ่งที่พูดหรือกระทำไปแล้ว หรือสิ่งที่ฉัน<br>ควรจะทำหรือควรจะทำ                   |
|  | 16     | ฉันหลีกเลี่ยงการทำสิ่งที่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต<br>เพราะฉันรู้สึกกลัวที่จะทำผิดพลาดหรือล้มเหลว |
|  | 17     | บ่อยครั้งฉันปกป้องตนเองหรือได้กลับเมื่อฉันรับรู้ว่าคุณวิจารณ์   |

| โปรดเขียน<br>เครื่องหมาย<br>X (กากบาท) | ข้อที่ | ข้อความ  |
|--|--------|--|
|  | 18     | ฉันไม่สามารถจัดการหรือหลีกเลี่ยงกับความกลัวได้สำเร็จ<br>เนื่องจากมีความกลัวและต้องการหลีกเลี่ยง                                |
|  | 19     | ฉันปล่อยให้ความกลัวและความกังวลควบคุมการตัดสินใจหลาย ๆ อย่าง   |
|  | 20     | ฉันคิดในแง่ลบเป็นส่วนใหญ่  |
|  | 21     | ฉันพบว่ามันเป็นเรื่องยากสำหรับฉันในการแสดงออกทางเพศอย่างเต็มที่  |
|  | 22     | ฉันเป็นคนส่วนหนึ่งตามข้อความต่อไปนี้ คือ เป็นคนที่เปิดเผยข้อมูล<br>ส่วนตัวมากเกินไป หรือ เป็นคนที่แทบจะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว |
|  | 23     | บ่อยครั้งฉันรู้สึกกังวลที่ฉันไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี  |
|  | 24     | บ่อยครั้งฉันผัดวันประกันพรุ่ง  |
|  | 25     | ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการขัดแย้งและการเผชิญหน้า   |
|  | 26     | เคยมีคนบอกฉันว่าฉันเป็นคนไวต่อความรู้สึกเกินไป   |
|  | 27     | ฉันรู้สึกด้อยหรือไม่เทียบเท่ากับเด็กอื่น ๆ   |
|  | 28     | ฉันมักคิดว่าฉันเป็นคนที่มีลักษณะเหนือกว่าคนอื่น ๆ  |
|  | 29     | บ่อยครั้งฉันไม่ทราบว่าจะอะไรคือสิ่งที่ผู้คนคาดหวังจากฉัน   |
|  | 30     | บ่อยครั้งฉันเปรียบเทียบตัวฉันเองกับผู้อื่น   |
|  | 31     | ฉันมักมีความคิดในแง่ลบเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น   |
|  | 32     | บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าผู้อื่นกระทำไม่ดีต่อฉันหรือใช้ประโยชน์จากฉัน  |
|  | 33     | ในตอนกลางคืน, ฉันมักจะทบทวนวิเคราะห์ในสิ่งที่ฉันพูดและกระทำ<br>ในแต่ละวัน หรือสิ่งที่ผู้อื่นพูด และกระทำต่อฉันในแต่ละวัน       |
|  | 34     | บ่อยครั้งการตัดสินใจของฉันมักคำนึงถึงความพึงพอใจของผู้อื่นมากกว่า<br>ความต้องการของตนเอง                                       |
|  | 35     | บ่อยครั้งฉันคิดว่าผู้อื่นไม่ให้ความเคารพต่อฉัน   |
|  | 36     | บ่อยครั้งฉันละเว้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น, ความคิดและความรู้สึก<br>ของฉันในกลุ่ม  |
|  | 37     | บางครั้งฉันโกหกเมื่อฉันรู้ว่าความจริงอาจมีผลต่อการถูกวิพากษ์   |
|  | 38     | ฉันกลัวว่าฉันจะพูดหรือทำในสิ่งที่ทำให้ฉันดูโง่หรือไร้ความสามารถ  |

| โปรเจกต์เขียน<br>เครื่องหมาย<br>X (กากบาท) | ข้อที่ | ข้อความ  |
|--|--------|--|
|  | 39     | ฉันไม่ได้กำหนดเป้าหมายของชีวิตไว้ชัดเจน  |
|  | 40     | ฉันรู้สึกหมดกำลังใจง่าย  |
|  | 41     | ฉันมักจะไม่นำสิ่งถึงความรู้สึกของตนเอง   |
|  | 42     | ฉันเติบโตมาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์  |
|  | 43     | ฉันคิดว่าการดำเนินชีวิตของฉันมันยากกว่าคนอื่น  |
|  | 44     | บ่อยครั้งฉันหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ฉันคิดว่าฉันจะอึดอัด   |
|  | 45     | ฉันจะเป็นคนที่สมบูรณ์แบบ โดยแสดงออกและทำสิ่งที่ดีที่สุด  |
|  | 46     | ฉันรู้สึกอับอายที่ทานข้าวนอกบ้านคนเดียวหรือชมภาพยนตร์<br>หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง   |
|  | 47     | บ่อยครั้งฉันพบว่าตนเองโกรธหรือได้รับความเจ็บปวดจากการกระทำ<br>คำพูดของผู้อื่น  |
|  | 48     | บางเวลานั้นกังวลหรืออารมณ์เสีย ฉันจะมีพฤติกรรมต่อไปนี้: หัวใจ<br>เต้นแรง, เหงื่อออก, น้ำตานองหน้า, มีหน้าแดง, มีความยากลำบาก<br>ในการกลืน มีอะไรจุกในคอ, สั่น, ไม่สามารถควบคุมความสนใจของตน,<br>เวียนศีรษะ, คลื่นไส้หรือถ่ายท้อง |
|  | 49     | ฉันเต็มไปด้วยความกลัวในการถูกวิจารณ์, การไม่ถูกยอมรับ, หรือ<br>การถูกปฏิเสธ  |
|  | 50     | ฉันพึ่งพาความคิดของผู้อื่นในการตัดสินใจ  |

### Sorensen self-esteem test

Please a check next to the number of each statement that you find to be true.

|  | <b>number</b> | <b>statement</b>   |
|--|---------------|--|
|  | 1             | I generally feel anxious in new social situations where I may not know what is expected of me. |
|  | 2             | I find it difficult to hear criticism about myself.  |
|  | 3             | I fear being made to look like a fool.   |
|  | 4             | I tend to magnify my mistakes and minimize my successes.                                       |
|  | 5             | I am very critical of myself and others.   |
|  | 6             | I have periods in which I feel devastated and/or depressed.                                    |
|  | 7             | I am anxious and fearful much of the time.   |
|  | 8             | When someone mistreats me, I think that I must have done something to deserve it.              |
|  | 9             | I have difficulty knowing whom to trust and when to trust.                                     |
|  | 10            | I often feel like I don't know the right thing to do or say.                                   |
|  | 11            | I am very concerned about my appearance.   |
|  | 12            | I am easily embarrassed.   |
|  | 13            | I think others are very focused on-and critical of-what I say and do.                          |
|  | 14            | I fear making a mistake which others might see.  |
|  | 15            | I often feel depressed about things I've said and done, or things I failed to say or do.       |
|  | 16            | I have avoided making changes in my life because I was fearful of making a mistake or failing. |
|  | 17            | I often get defensive and strike back when I perceive I am being criticized.                   |
|  | 18            | I have not accomplished what I am capable of due to fear and avoidance.                        |

|  | <b>number</b> | <b>statement</b>   |
|--|---------------|--|
|  | 19            | I tend to let fear and anxiety control many of my decisions.   |
|  | 20            | I tend to think negatively much of the time.   |
|  | 21            | I have found it difficult to perform adequately or without embarrassment when involved in sex.   |
|  | 22            | I'm one of the following: The person who reveals too much personal information about myself or the person who seldom reveals personal information. |
|  | 23            | I often get so anxious that I don't know what to say.  |
|  | 24            | I often procrastinate.   |
|  | 25            | I try to avoid conflict and confrontation.   |
|  | 26            | I've been told I'm too sensitive.  |
|  | 27            | I felt inferior or inadequate as a child.  |
|  | 28            | I tend to think that I have higher standards than others.  |
|  | 29            | I often feel like I don't know what is expected of me.   |
|  | 30            | I often compare myself to others.  |
|  | 31            | I frequently think negative thoughts about myself and others.  |
|  | 32            | I often feel that others mistreat me and or take advantage of me.  |
|  | 33            | At night, I frequently review my day, analyzing what I said and did or what others said and did to me that day.                                    |
|  | 34            | I often make decisions on the basis of what would please others rather than on what I want or without even considering what I want.                |
|  | 35            | I often think that others don't respect me.  |
|  | 36            | I often refrain from sharing my opinions, my ideas, and my feelings in groups.   |
|  | 37            | I sometimes lie when I feel that the truth would result in criticism or rejection.   |
|  | 38            | I'm fearful that I will say or do something that will make me look stupid or incompetent.  |

|  | <b>number</b> | <b>statement</b>   |
|--|---------------|--|
|  | 39            | I do not set goals for the future.   |
|  | 40            | I am easily discouraged.   |
|  | 41            | I am not very aware of my feelings.  |
|  | 42            | I grew up in a dysfunctional home.   |
|  | 43            | I think life is harder for me than for most other people.  |
|  | 44            | I often avoid situations where I think I will be uncomfortable.  |
|  | 45            | I tend to be a perfectionist, needing to look perfect and to do things perfectly.  |
|  | 46            | I feel too embarrassed to eat out alone or to attend movies and other activities by myself.  |
|  | 47            | I often find myself angry or hurt by the behavior and words of others.   |
|  | 48            | At times I get so anxious or upset that I experience most of the following: heart racing or pounding, sweating; tearfulness; blushing; difficulty swallowing or lump in my throat; shaking; poor concentration dizziness, nausea or diarrhea; butterflies. |
|  | 49            | I am very fearful of criticism, disapproval, or rejection.   |
|  | 50            | I rely on the opinion of others to make decisions.   |

## แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ความผิดหวังในความรัก

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้มี 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล และส่วนที่ 2 คือ ข้อคำถามเกี่ยวกับความผิดหวังในความรัก โปรดตอบทุกข้อ คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา และส่วนตัวใด ๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากจะไม่ระบุชื่อและนามสกุลของท่าน และผลการวิจัยจะเป็นภาพรวม

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 เพศ.....

1.2 อายุ.....

1.3 คณะที่ท่านกำลังศึกษา.....

1.4 ชั้นปีที่ท่านกำลังศึกษา

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

ชั้นปีที่ 3

ชั้นปีที่ 4

### ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับประสบการณ์ความรัก

#### 2.1 ท่านเคยผิดหวังในความรักหรือไม่

เคยผิดหวังในความรัก (ถ้าเลือกข้อนี้โปรดตอบข้อ 2.2 ด้วย)

ไม่เคยผิดหวังในความรัก

#### 2.2 การผิดหวังในความรักเกิดผลกระทบอะไรกับท่านบ้าง

.....  
 .....

#### 2.3 ถ้ามีผู้ช่วยเหลือรับฟังปัญหาของท่าน ท่านต้องการแบบใด

แบบกลุ่มร่วมกับผู้ที่ผิดหวังในความรักด้วยกัน เพราะอะไร

.....  
 .....

แบบส่วนตัวรายบุคคล เพราะอะไร

.....  
 .....

ขอขอบคุณอย่างยิ่งที่ท่านได้ให้ความร่วมมือ

นางสาวผ่องศรี คุณารักษ์



**โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก**

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา   | วัตถุประสงค์  | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม  |
|----------|--|---|--|
| 1        | การประชุมนิเทศ<br>และสร้าง<br>สัมพันธภาพ<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ<br/>ให้เกิดการยอมรับ<br/>เข้าใจและ<br/>มีการแสดงออก<br/>ทางความรู้สึกที่แท้จริง<br/>ระหว่างผู้รับการปรึกษา<br/>และผู้ให้การปรึกษา</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ทราบถึงวัตถุประสงค์<br/>ของการให้การปรึกษา<br/>บทบาทหน้าที่ ข้อตกลง<br/>เงื่อนไขที่พึงปฏิบัติ<br/>ในระหว่าง<br/>รับการปรึกษาและ<br/>การเก็บความลับ<br/>ของผู้รับการปรึกษา</li> </ol> | <b>ทักษะการให้การปรึกษา</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling)</li> <li>- การตั้งคำถาม (Questioning)</li> <li>- การทวนคำหรือข้อความ</li> <li>- การเงียบ (Silence)</li> <li>- การสรุปความ (Summarizing)</li> <li>- การให้กำลังใจ (Supporting)</li> </ul> |
| 2        | การรักษา<br>สัมพันธภาพ<br>และ<br>การกำหนด<br>เป้าหมาย<br>ร่วมกัน<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความไว้วางใจ<br/>ความคุ้นเคยระหว่าง<br/>ผู้ให้การปรึกษาและ<br/>ผู้รับการปรึกษา</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้แสดงออกถึงความคิด<br/>ความรู้สึก อย่างเปิดเผย<br/>จริงใจ</li> </ol>   | <b>ทักษะการให้การปรึกษา</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling)</li> <li>- การตั้งคำถาม (Questioning)</li> <li>- การทวนคำหรือข้อความ</li> <li>- การเงียบ (Silence)</li> <li>- การสรุปความ (Summarizing)</li> <li>- การให้กำลังใจ (Supporting)</li> </ul> |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา   | วัตถุประสงค์  | เทคนิคการบริการรายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม   |
|----------|--|---|---|
| 3        | อธิบายแนวคิด<br>ของทฤษฎี<br>การพิจารณา<br>เหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <p>1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษา<br/>เกิดการรับรู้<br/>ความสัมพันธ์ของ<br/>กระบวนการศึกษา<br/>ตามแนวคิดทฤษฎี<br/>พิจารณาเหตุผล อารมณ์<br/>และพฤติกรรม<br/>ในเบื้องต้น โดยใช้รูปแบบ<br/>แนวคิด <math>A \leftarrow B \rightarrow C</math></p> <p>2. เพื่อเปิดโอกาสให้<br/>ผู้รับการศึกษา<br/>ได้ซักถามข้อสงสัย<br/>เกี่ยวกับรูปแบบแนวคิด<br/><math>A \leftarrow B \rightarrow C</math></p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด<br/><math>A \leftarrow B \rightarrow C</math></p> | <p>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br/>และ พฤติกรรม</p> <p>รูปแบบแนวคิด <math>A \leftarrow B \rightarrow C</math> คือ</p> <p>A คือ Activating event<br/>(ความคิดที่กระตุ้น)</p> <p>B คือ Belief<br/>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)</p> <p>C คือ Emotion and behavioral<br/>consequence<br/>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br/>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br/>โดยความเชื่อ)</p> |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา   | วัตถุประสงค์   | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม  |
|----------|--|--|--|
| 4        | การค้นหา<br>ความคิด<br>ความเชื่อที่<br>ไม่สมเหตุสมผล<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้สำรวจ ทบทวน<br/>ความคิดความเชื่อ<br/>ที่เกิดขึ้นกับตนเอง<br/>ในช่วงเหตุการณ์<br/>ดังกล่าว</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้ฝึกวิเคราะห์ความเชื่อ<br/>ที่มีเหตุผล และ<br/>ไม่สมเหตุสมผล<br/>เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจ<br/>ในตนเอง</li> <li>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด<br/> <math display="block">A \leftarrow B \rightarrow C</math> <math display="block">\uparrow</math> D </li> </ol> | <b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</b><br><br>รูปแบบแนวคิด $A \leftarrow B \rightarrow C$ คือ<br>$\uparrow$ D<br>A คือ Activating event<br>(ความคิดที่กระตุ้น)<br>B คือ Belief<br>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)<br>C คือ Emotion and behavioral<br>consequence<br>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br>โดยความเชื่อ)<br>D คือ Disputing intervention<br>(การโต้แย้งความเชื่อ<br>ที่ไม่สมเหตุสมผล) |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา   | วัตถุประสงค์  | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม  |
|----------|--|---|--|
| 5        | ความสัมพันธ์<br>ระหว่าง<br>ความคิดที่<br>ไม่สมเหตุสมผล<br>ต่อการเกิด<br>อารมณ์และ<br>พฤติกรรม<br>ที่ไม่เหมาะสม | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้ฝึกวิเคราะห์ผลของ<br/>ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล<br/>ที่ก่อให้เกิดปัญหาอารมณ์<br/>และพฤติกรรมที่<br/>ไม่สมเหตุสมผล</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>มีความเข้าใจในความคิด<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม<br/>ของตนเองเพื่อนำไปสู่<br/>การเปลี่ยนแปลง<br/>ที่เหมาะสม</li> <li>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด<br/> <math display="block">A \leftarrow B \rightarrow C</math> <math display="block">\uparrow</math> D </li> </ol> | <b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</b><br><br>รูปแบบแนวคิด $A \leftarrow B \rightarrow C$ คือ<br>$\uparrow$ D<br><br>A คือ Activating event<br>(ความคิดที่กระตุ้น)<br>B คือ Belief<br>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)<br>C คือ Emotion and behavioral<br>consequence<br>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br>โดยความเชื่อ)<br>D คือ Disputing intervention<br>(การโต้แย้งความเชื่อ<br>ที่ไม่สมเหตุสมผล) |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา   | วัตถุประสงค์   | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม   |
|----------|--|--|---|
| 6        | การปรับเปลี่ยน<br>ความคิด<br>อารมณ์<br>และพฤติกรรม<br>ของตนเอง<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>มีการปรับเปลี่ยนความคิด<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม<br/>ของตนเอง เพื่อนำไปสู่<br/>การมีคุณค่าในตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด</p> $  \begin{array}{c}  A \leftarrow B \rightarrow C \\  \uparrow \\  D \rightarrow E  \end{array}  $ | <p><b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</b></p> <p>รูปแบบแนวคิด <math>A \leftarrow B \rightarrow C</math> คือ</p> $  \begin{array}{c}  \uparrow \\  D \rightarrow E  \end{array}  $ <p>A คือ Activating event<br/>(ความคิดที่กระตุ้น)</p> <p>B คือ Belief<br/>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)</p> <p>C คือ Emotion and behavioral<br/>consequence<br/>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br/>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br/>โดยความเชื่อ)</p> <p>D คือ Disputing intervention<br/>(การโต้แย้งความเชื่อ<br/>ที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>E คือ Effect<br/>(ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง<br/>ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา  | วัตถุประสงค์   | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม  |
|----------|---|--|--|
| 7        | การเสริมสร้าง<br>ความคิด<br>เชิงบวก<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้ฝึกเสริมสร้างการมี<br/>ความคิดเชิงบวก</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>สามารถควบคุมและ<br/>มีการจัดการกับความคิด<br/>เชิงลบ หรือความคิดที่<br/>ไม่สมเหตุสมผล</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด</p> $A \leftarrow B \rightarrow C$ $\uparrow$ $D \rightarrow E$ | <p><b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</b></p> <p>รูปแบบแนวคิด <math>A \leftarrow B \rightarrow C</math> คือ</p> $\uparrow$ $D \rightarrow E$ <p>A คือ Activating event<br/>(ความคิดที่กระตุ้น)</p> <p>B คือ Belief<br/>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)</p> <p>C คือ Emotion and behavioral<br/>consequence<br/>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br/>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br/>โดยความเชื่อ)</p> <p>D คือ Disputing intervention<br/>(การโต้แย้งความเชื่อ<br/>ที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>E คือ Effect<br/>(ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง<br/>ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา  | วัตถุประสงค์  | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม  |
|----------|---|---|--|
| 8        | การเสริมสร้าง<br>การเปลี่ยนแปลง<br>ชีวิตที่มีคุณค่า<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <p>เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด</p> $A \leftarrow B \rightarrow C$ $\uparrow$ $D \rightarrow E \rightarrow F$ <p>ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง<br/>ความคิด ความรู้สึก<br/>และพฤติกรรมที่มีคุณค่า</p> | <p>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</p> <p>รูปแบบแนวคิด</p> $A \leftarrow B \rightarrow C$ $\uparrow$ $D \rightarrow E \rightarrow F$ <p>คือ</p> <p>A คือ Activating event<br/>(ความคิดที่กระตุ้น)</p> <p>B คือ Belief<br/>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)</p> <p>C คือ Emotion and behavioral<br/>consequence<br/>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br/>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br/>โดยความเชื่อ)</p> <p>D คือ Disputing intervention<br/>(การโต้แย้งความเชื่อ<br/>ที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>E คือ Effect<br/>(ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง<br/>ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>F คือ New feeling<br/>(ทัศนะใหม่ที่มีเหตุผล<br/>และประสิทธิภาพ ทำให้<br/>พฤติกรรมและอารมณ์<br/>เปลี่ยนไป)</p> |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา  | วัตถุประสงค์   | เทคนิคการปรึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม  |
|----------|---|--|--|
| 9        | การเสริมสร้าง<br>การเปลี่ยนแปลง<br>ชีวิตที่มีคุณค่า<br>ระยะเวลา<br>45-60 นาที | <p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด</p> $A \leftarrow B \rightarrow C$ $\uparrow$ $D \rightarrow E \rightarrow F$ <p>ซึ่งจะนำไปสู่<br/>การเปลี่ยนแปลงความคิด<br/>ความรู้สึก และพฤติกรรม<br/>ที่มีคุณค่า</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้นำรูปแบบแนวคิด</p> $A \leftarrow B \rightarrow C$ $\uparrow$ $D \rightarrow E \rightarrow F$ <p>ไปปรับใช้<br/>ในชีวิตประจำวัน</p> | <p><b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</b></p> <p>รูปแบบแนวคิด</p> $A \leftarrow B \rightarrow C$ $\uparrow$ $D \rightarrow E \rightarrow F$ <p>คือ</p> <p>A คือ Activating event<br/>(ความคิดที่กระตุ้น)</p> <p>B คือ Belief<br/>(ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์)</p> <p>C คือ Emotion and behavioral<br/>consequence<br/>(ผลที่ได้รับทางอารมณ์และ<br/>พฤติกรรมซึ่งกำหนด<br/>โดยความเชื่อ)</p> <p>D คือ Disputing intervention<br/>(การโต้แย้งความเชื่อ<br/>ที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>E คือ Effect<br/>(ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง<br/>ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล)</p> <p>F คือ New feeling<br/>(ทัศนะใหม่ที่มีเหตุผล<br/>และประสิทธิภาพ ทำให้<br/>พฤติกรรมและอารมณ์<br/>เปลี่ยนไป)</p> <p>- เทคนิคการให้การบ้าน<br/>(Homework assignment)</p> |



| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา   | วัตถุประสงค์  | เทคนิคการป้รึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม   |
|----------|--|---|--|
| 10       | การเสริมสร้าง<br>กำลังใจและ<br>การเห็นคุณค่า<br>ในตนเอง  | 1. เพื่อให้ผู้รับการป้รึกษา<br>มีแนวทางในการเสริมสร้าง<br>ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<br>2. เพื่อเสริมสร้างทักษะ<br>การสร้างกำลังใจและ<br>ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<br>ของผู้รับการป้รึกษา<br>3. เพื่อให้ผู้รับการป้รึกษา<br>ได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับ<br>การสร้างคุณค่าในตนเอง<br>และทักษะที่นำไปใช้<br>ในชีวิตประจำวันที่ยัง<br>ไม่สามารถทำได้ | <b>เทคนิคทฤษฎีพิจารณาเหตุผล<br/>อารมณ์ และพฤติกรรม</b><br><br>- เทคนิคการให้การบ้าน<br>(Homework assignment) |
| 11       | การสรุปผลของ<br>การบ้านและ<br>การฝึกรูปแบบ<br>แนวคิด<br>$  \begin{array}{c}  A \leftarrow B \rightarrow C \\  \uparrow \\  D \rightarrow E \rightarrow F  \end{array}  $ | 1. เพื่อให้ผู้รับการป้รึกษา<br>มีแนวทางในการเสริมสร้าง<br>ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง<br>2. เพื่อให้ผู้รับการป้รึกษา<br>ได้สรุปถึงผลการฝึก<br>ทำการบ้านด้วยวิธีการคิด<br>$  \begin{array}{c}  A \leftarrow B \rightarrow C \\  \uparrow \\  D \rightarrow E \rightarrow F  \end{array}  $   |  |

| ครั้งที่ | เรื่อง/ เวลา            | วัตถุประสงค์   | เทคนิคการศึกษารายบุคคล<br>ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์<br>และพฤติกรรม |
|----------|-------------------------|--|--|
| 12       | ยุติการให้<br>การปรึกษา | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสรุปผลการให้การศึกษา<br/>รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณา<br/>เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม<br/>ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิง<br/>ที่ผิดหวังในความรัก</li> <li>2. เพื่อยุติการให้การศึกษา</li> <li>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ได้ประเมินผลการให้การศึกษา</li> <li>4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา<br/>ทำแบบประเมินการเห็นคุณค่า<br/>ในตนเอง (Post test)</li> </ol> |  |

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

สัมพันธภาพระหว่างผู้รับการศึกษาและผู้ให้การศึกษามีความสำคัญ การศึกษาที่เกิดขึ้นจากสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับการศึกษาและผู้ให้การศึกษานำไปสู่ความร่วมมือ ความเต็มใจ ความไว้วางใจ ซึ่งผลให้การศึกษานั้น ๆ มีประสิทธิภาพ เกิดการยอมรับ เข้าใจ และมีการแสดงออกทางความรู้สึกที่แท้จริงระหว่างผู้รับการศึกษาและผู้ให้การศึกษา

การสร้างสัมพันธภาพยังเป็นช่วงเวลาที่อธิบายวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาคือ ขอดกลอง กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ให้แก่นิสิตที่ผิดหวังในความรักได้รับทราบ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันตลอดการเข้ารับการปรึกษา ตลอดจนชี้แจงให้ผู้รับการศึกษาได้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดการรับการศึกษาจะเป็นความลับ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการศึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ขอดกลอง กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ในระหว่างเข้ารับการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาทราบถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมการปรึกษา

**อุปกรณ์**

1. ปากกา
2. ดินสอ
3. ใบชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ขอดกลอง กติกา และ เงื่อนไขต่าง ๆ

ในระหว่างเข้ารับการปรึกษา

4. ใบชี้แจงประโยชน์ของการเข้าร่วมการปรึกษา

**ขั้นตอนดำเนินการ**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวสวัสดิทักทาย แนะนำตัวเองด้วยท่าที่เป็นกันเอง ผ่อนคลาย และยิ้มแย้ม และเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาแนะนำตนเอง

2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายและแจกเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ข้อตกลง กติกา และ เงื่อนไขต่าง ๆ ในระหว่างเข้ารับการปรึกษา พร้อมทั้งอธิบายและตอบข้อสงสัยของผู้รับการปรึกษา

3. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษากิจกรรม “สัญลักษณ์ของฉัน” โดยแจกกระดาษ A4 ให้ผู้รับการปรึกษา 1 แผ่น โดยให้ผู้รับการปรึกษาคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอ 1 ชนิด และให้วาดลงบนกระดาษที่แจกให้ พร้อมทั้งเขียนแนวคิดหรือคำขวัญประจำตัวลงใต้ภาพ

4. ให้ผู้รับการปรึกษานำเสนอผลงานดังกล่าว อธิบายเหตุผลที่เลือก และบอกถึงแนวคิดและคำขวัญของตนเอง

5. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึก และซักถามข้อสงสัย

6. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมดังกล่าว

5. ผู้ให้การปรึกษาเน้นย้ำในเรื่องของการเก็บความลับของผู้รับการปรึกษา

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

## ใบงานที่ 1/1

### วัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความผิดหวังในความรักและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ได้เกิดความเข้าใจความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และผลกระทบที่ตามมาจากการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

### กำหนดการให้การศึกษาและบทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้มีกำหนดการให้การศึกษาทั้งสิ้นจำนวน 12 ครั้ง คือ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา คือ การดำเนินการให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษา ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีการเรียนรู้ ยอมรับตนเอง และพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของตนเอง มีการวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดแนวทางและทักษะในการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ให้มีความสมเหตุสมผล และเห็นคุณค่าในตนเอง

บทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษา คือ เปิดใจยอมรับมุมมองและประสบการณ์ใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้น และแสดงออกถึงความคิดเห็น เรื่องราว ความรู้สึกด้วยความจริงใจ ร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาคุณค่าในตนเอง

### ประโยชน์ของการปรึกษา

1. ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเองในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง ในกระบวนการปรึกษา
2. มีแนวทางและทักษะในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง
3. มีกำลังใจและมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ใบงานที่ 1/2  
สัญลักษณ์ของฉัน

คำชี้แจง: ให้ผู้รับการปริิษาวาดรูปสัญลักษณ์แทนตนเอง ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอ 1 ชนิด  
ลงในใบงานนี้ พร้อมทั้งเขียนถึงแนวคิด/ คำขวัญประจำตนเองลงใต้ภาพ

เหตุผลที่เลือกสัญลักษณ์นี้.....

.....

แนวคิด/ คำขวัญของฉันคือ.....

.....

ข้อคิดจากกิจกรรม.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

การรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาคือเป็นสิ่งสำคัญ และดำเนินต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการศึกษา หากผู้รับการศึกษและผู้ให้ศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จะก่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การยอมรับและเปิดเผยตัวตน ซึ่งจะนำไปสู่ผลของการศึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างความไว้วางใจ ความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษ
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษได้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก อย่างเปิดเผยจริง
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษได้กำหนดเป้าหมายร่วมกับผู้ให้การศึกษา

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 2/1 “ต้นไม้ของฉัน”

**ขั้นตอนดำเนินการ**

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาร่วมกันทบทวนการให้การศึกษา ครั้งที่ 1
3. ผู้ให้การศึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา ครั้งที่ 2
4. ผู้ให้การศึกษาเริ่มนำเข้าสู่การศึกษาโดยใช้คำถามปลายเปิด เช่น “วันนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ” เพื่อให้ผู้รับการศึกษได้ระบายความรู้สึก และได้เล่าเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
5. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการศึกษทำกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน” โดยให้ผู้รับการศึกษได้สำรวจตนเองในส่วน of สิ่งที่ชอบมากที่สุด ในตนเอง และสิ่งที่คุณเองอยากพัฒนาให้ดีขึ้น
6. ให้ผู้รับการศึกษเขียนสิ่งที่ชอบมากที่สุด ในตนเอง และสิ่งที่คุณเองอยากพัฒนาให้ดีขึ้น ใส่ในกระดาษใบงานที่ผู้ให้การศึกษาเตรียมมาให้
7. ให้ผู้รับการศึกษได้เล่าเรื่องราวบนสิ่งที่ตนเองเขียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

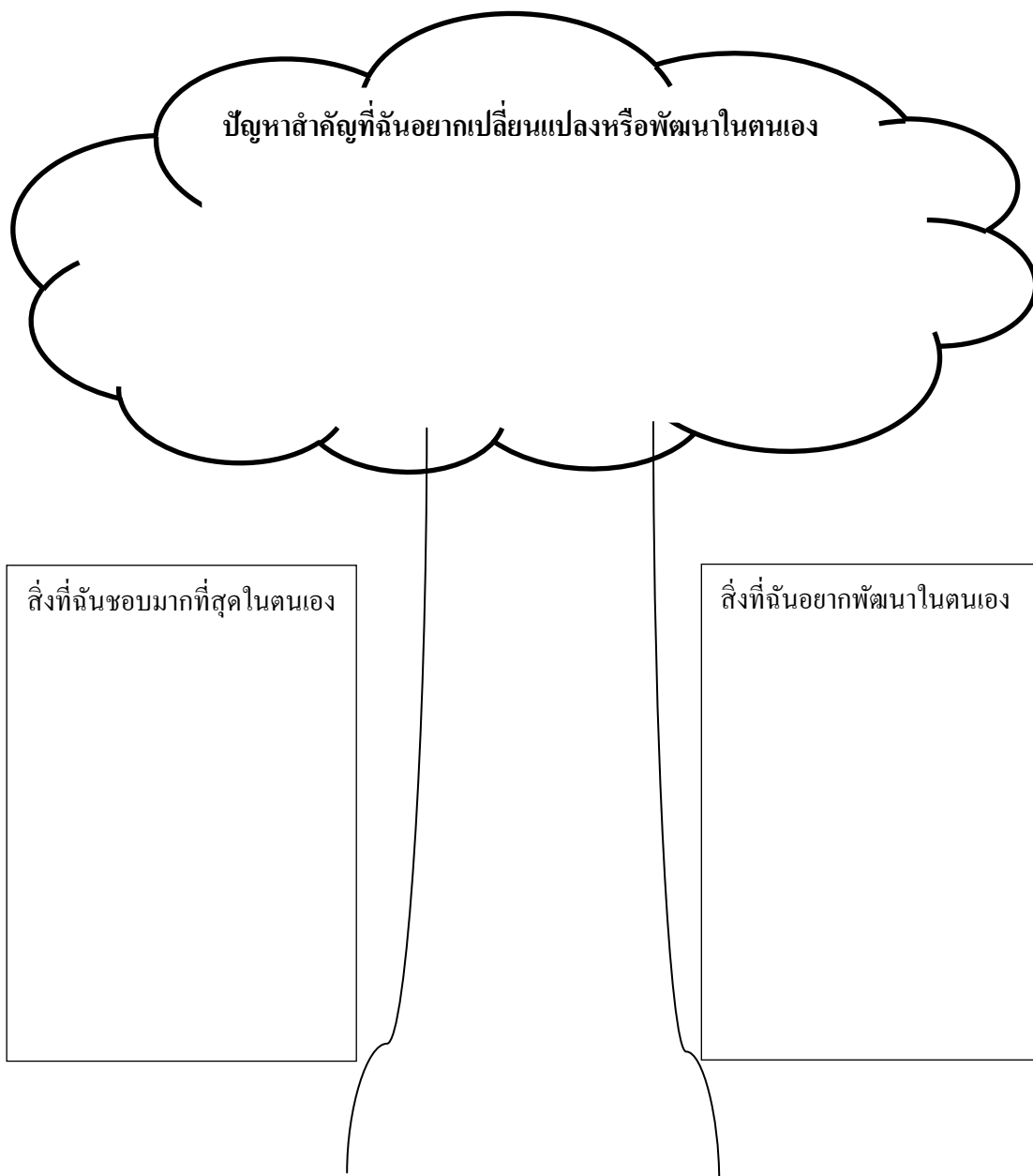
8. ให้ผู้รับการศึกษารู้อถึงปัญหาหลักของตนเองเพื่อเป็นการกำหนดเป้าหมายในการปรึกษาร่วมกันกับผู้รับการปรึกษา

**การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น



ใบงานที่ 2/1  
“ต้นไม้ของฉัน”



รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 3

เรื่อง แนวคิดของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

ความคิดเป็นสิ่งที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ หากบุคคลมีความคิดที่สมเหตุสมผล ก็จะส่งผลให้บุคคลดังกล่าวมีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเผชิญกับปัญหา เมื่อบุคคลมีการจัดการความคิดที่ดีมีเหตุผล สามารถจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ บุคคลนั้นก็จะมีการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมไปในทางบวก

การที่ผู้รับการศึกษาได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ความผิดหวังในความรักในเรื่อง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว จะช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้ไตร่ตรอง ค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นสิ่งที่ส่งผลถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เมื่อผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจกับสาเหตุของปัญหา จะสามารถพัฒนาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้มีความเหมาะสม มีเหตุผลได้

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาเกิดความเข้าใจในกระบวนการศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในเบื้องต้น โดยใช้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 3/1 “เรื่องราวของฉัน”

### ขั้นตอนดำเนินงาน

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 2
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3
4. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แก่ผู้รับการปรึกษา

### พอสังเขป

5. ผู้ให้การปรึกษาขอให้ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงความรู้สึกผิดหวังในความรัก  
ในด้านความคิด อารมณ์ และผลที่เกิดขึ้นจากความผิดหวังในความรัก
6. ผู้ให้การปรึกษาให้ใบงาน 3/1 แก่ผู้รับการปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึง  
เหตุการณ์ความรู้สึกผิดหวังในความรักด้านความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น ลงในใบงานดังกล่าว
7. ผู้ให้การปรึกษาสนับสนุนและคอยเอื้ออำนวยผู้รับการปรึกษาในการแสดงออกถึง  
ความคิด ความรู้สึก
8. ผู้ให้การปรึกษาซักถามพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาที่ละด้าน คือ ด้านความคิดที่มีต่อ  
เหตุการณ์ ด้านอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ และด้านผลกระทบของเหตุการณ์ต่อผู้รับการปรึกษา

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม  
และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 3/1  
“เรื่องราวของฉัน”

A ←————— B —————→ C

| เหตุการณ์ | ความคิดต่อเหตุการณ์ | ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ |
|-----------|---------------------|------------------------|
|           |                     |                        |
|           |                     |                        |

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 4

เรื่อง การค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

การที่ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน และค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล  
 ของตนเองได้ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ของตนเองมากขึ้นระหว่างความคิดที่สมเหตุสมผลและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อผู้รับการปรึกษา  
 สามารถแยกแยะได้ ก็จะเกิดความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา  
 และการเรียกร้องต่าง ๆ ของตนเอง ทั้งที่เหมาะสมและทั้งที่เกินความเป็นจริง ซึ่งส่วนนี้จะช่วยให้  
 ผู้รับการปรึกษาได้มีความเข้าใจ และปรับเปลี่ยนวิธีการคิด อารมณ์ ให้มีเหตุผลและมีคุณค่าในตนเอง  
**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทบทวน ความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นกับตนเอง  
 ในช่วงเหตุการณ์ดังกล่าว
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาวิเคราะห์ความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่สมเหตุสมผล  
 เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 D

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 4/1 “เหตุเกิด...เพราะอะไร”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 4
4. ผู้ให้การปรึกษานำเข้าสู่กิจกรรม โดยการกล่าวถึงเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก  
 และความคิดความเชื่อที่ผู้รับการปรึกษามีต่อเหตุการณ์ดังกล่าวโดยสังเขป

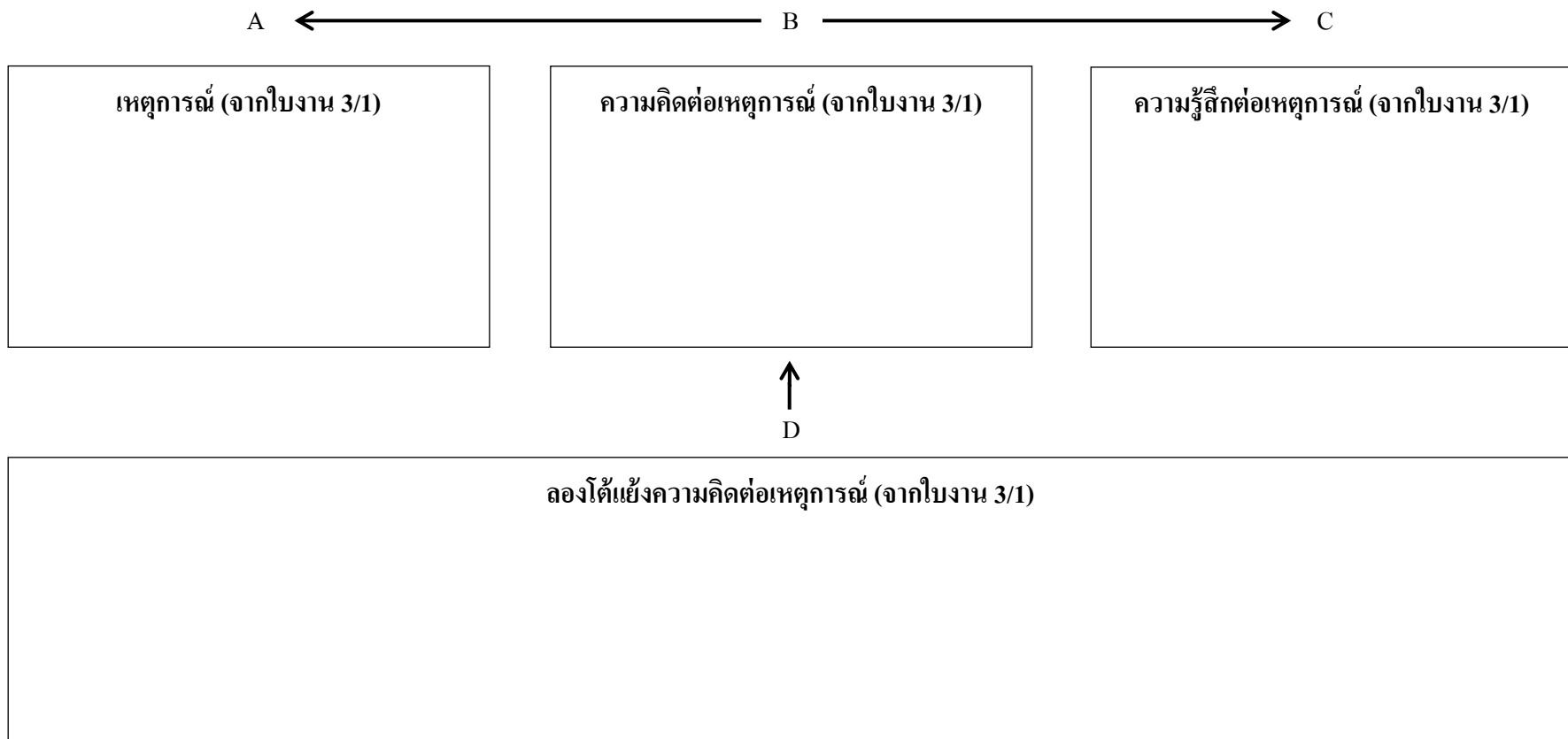
5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงเหตุการณ์ความรู้สึกผิดหวังในความรัก  
ด้านความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น จากใบงานที่ 3/1 ลงในใบงานที่ 4/1

6. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล  
ของตนเอง

#### **การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม  
และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 4/1  
“เหตุเกิด...เพราะอะไร”



รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 5

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อการเกิดอารมณ์และพฤติกรรม  
 ที่ไม่เหมาะสม

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

จากแนวคิด A-B-C เชื่อว่า A ไม่ได้เป็นสาเหตุของ C แต่ความเชื่อของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น คือสาเหตุใหญ่ของ C นั่นก็คือ B จะเห็นได้ว่า ปัญหาทางอารมณ์เกิดจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่ได้เกิดจากเหตุการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาได้รับ หากผู้รับการปรึกษา เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้ จะก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิด อารมณ์ และการกระทำของผู้รับการปรึกษาให้มีความสมเหตุสมผล มากขึ้น

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาผลกระทบของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่ก่อให้เกิด ปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 D

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 5/1 “เปิดดวงใจ”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดีทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 4
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5



4. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาหลังการเข้าร่วมการปรึกษา เช่น ช่วงนี้มีความคิดเป็นอย่างไรบ้าง, มีอะไรที่อยากเล่าให้ฟังบ้างหรือเปล่า
5. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามถึงความคิดเกี่ยวกับความผิดหวังในความรักว่าเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากได้ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลไปเมื่อการปรึกษารั้งที่ 4
6. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนผู้รับการปรึกษาให้ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ต่อเนื่องในใบงานที่ 5/1
7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงเหตุการณ์ความรู้สึกผิดหวังในความรัก ด้านความคิด อารมณ์ที่เกิดขึ้น จากใบงานที่ 4/1 ลงในใบงานที่ 5/1
8. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของตนเองอีกครั้งต่อจากใบงานที่ 4/1

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 5/1  
“เปิดดวงใจ”

A ← B → C

เหตุการณ์ (จากใบงาน 4/1)

ความคิดต่อเหตุการณ์ (จากใบงาน 4/1)

ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ (จากใบงาน 4/1)

↑  
D

สองโต้แย้งความคิดต่อเหตุการณ์ (จากใบงาน 4/1)

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 6

เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกเนื่องจากมนุษย์สามารถพัฒนาความคิด การตัดสินใจ และปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสมได้ แต่มนุษย์บางคนก็อาจมีความคิดไม่สมเหตุสมผลได้ สืบเนื่องมาจากความคิดและอารมณ์ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกัน บุคคลที่มีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมักมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ท้อแท้สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้คุณค่าในตนเอง แต่หากบุคคลได้เรียนรู้วิธีการคิดแบบมีเหตุมีผล บุคคลนั้นก็จะพัฒนาเป็นอารมณ์ และพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่เหมาะสมมากขึ้น และมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่มีความสุข

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่การมีคุณค่าในตนเอง

2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 $D \rightarrow E$

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 6/1 “อิสระครั้งนี้...คืออะไร”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดีทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 6
4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงข้อดีของการได้รับอิสระ และให้ผู้รับการปรึกษา

เขียนลงในใบงานที่ 6/1

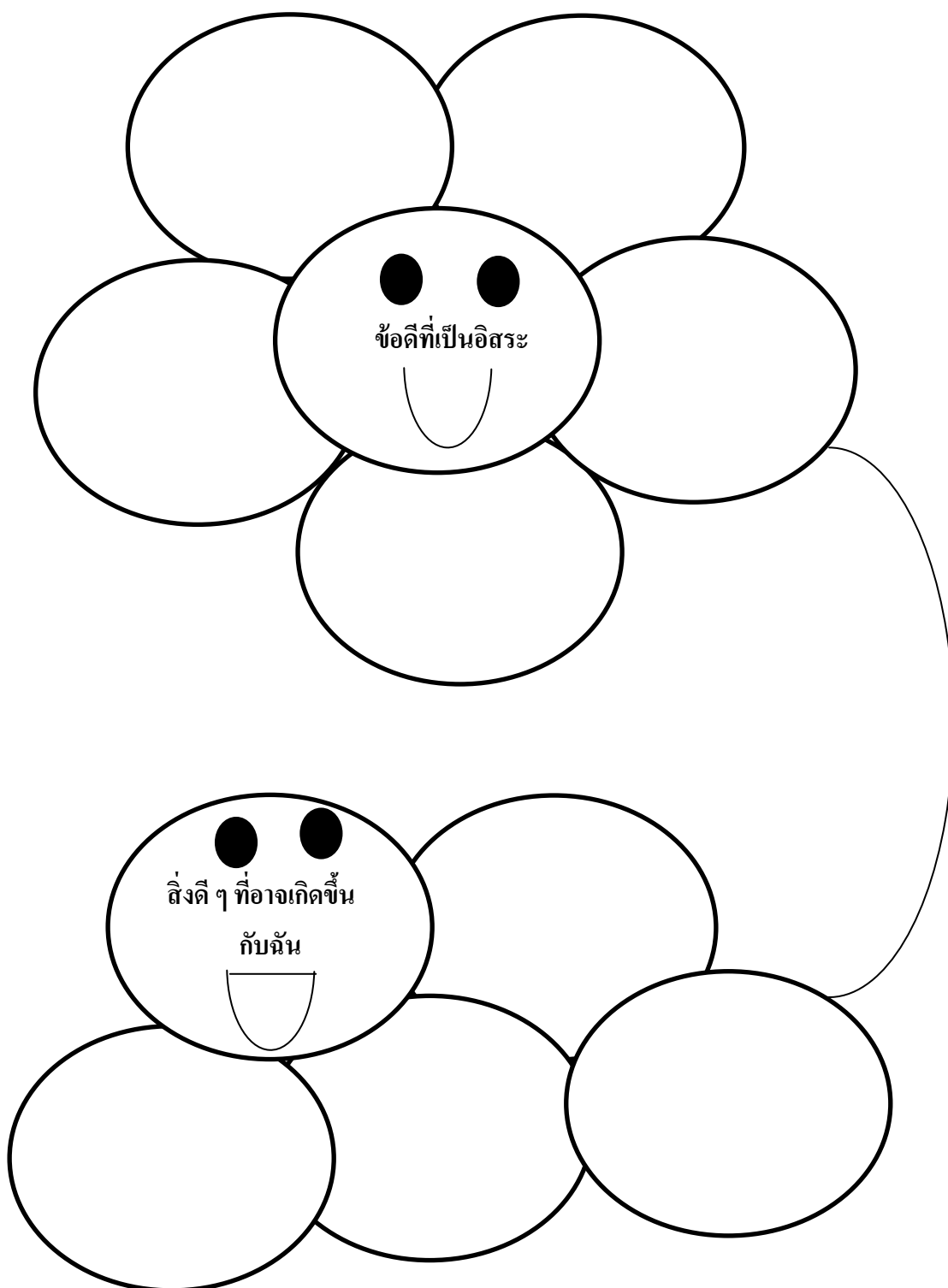
5. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจและสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดหรือความรู้สึกใหม่ที่มีความสุขต่อเหตุการณ์ความผิดหวังในความรัก
6. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงสิ่งดี ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเราปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดหรือความรู้สึกที่เคยมีต่อความผิดหวังในความรักจากด้านลบเปลี่ยนไปเป็นด้านบวก
7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเขียนสิ่งดี ๆ เหล่านั้นลงในใบงานที่ 6/1

#### **การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 6/1  
“อิสระครั้งนี้...ได้อย่างไร”

ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงความคิดหรือความรู้สึกในด้านดีของการที่ตนเองเป็นอิสระและสิ่งดี ๆ  
ที่อาจเกิดขึ้น



รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างความคิดเชิงบวก

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน บุคคลที่มีความคิดเชิงบวก จะมีอารมณ์ที่ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด มองเห็นคุณค่าในตนเอง พฤติกรรมที่แสดงออกก็จะเป็นไปได้ในทางเหมาะสม ประสบความสำเร็จ และมีความสุขกับการดำเนินชีวิต การเสริมสร้างความคิดเชิงบวกจะช่วยส่งเสริมให้บุคคล มีความเข้าใจตนเอง และยอมรับ เข้าใจผู้อื่น เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต บุคคลนั้นจะมีการเสริมสร้างกำลังใจที่ดี มีมุมมองความคิดที่เป็นบวก และจะสามารถแก้ไขปัญหา ได้อย่างเหมาะสม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกเสริมสร้างการมีความคิดเชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมและมีการจัดการกับความคิดเชิงลบ

หรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 $D \rightarrow E$

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 7/1 “ความสุขนั้น..ฉันขอสร้างเอง”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 6
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 7
4. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามถึงความคิดเกี่ยวกับความผิดหวังในความรักว่าเป็นอย่างไรบ้าง

หลังจากได้ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลไปเมื่อการปรึกษาครั้งที่ 6

5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ผิดหวังในชีวิตประจำวันในอดีต รวมถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าว และความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ลงในใบงานที่ 7/1

6. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาฝึกโต้แย้งความคิดที่มีต่อเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ผิดหวังในชีวิตประจำวันในอดีต

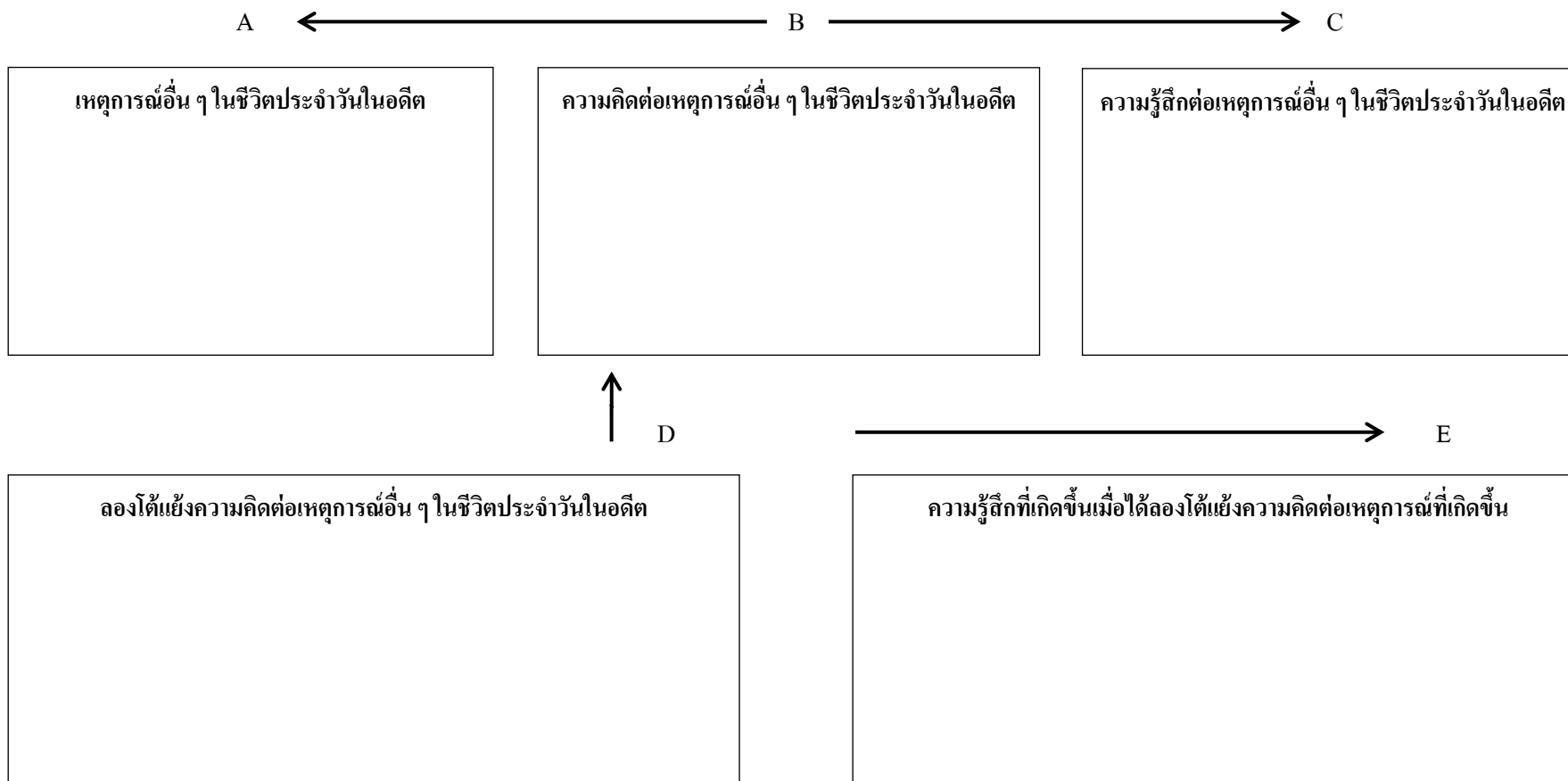
7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังได้ลองฝึกโต้แย้งความคิดที่มีต่อเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ผิดหวังในชีวิตประจำวันในอดีต

8. ผู้ให้การปรึกษากล่าวชื่นชมและสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้มองเห็นสิ่งที่ดีงามในตัวของผู้รับการปรึกษา และคุณค่าในตนเองของผู้รับการปรึกษา

#### **การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 7/1  
“ความสุขนั้น..ฉันขอสร้างเอง”





รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ครั้งที่ 8

เรื่อง การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มีคุณค่า

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาความคิด อารมณ์ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผล ผู้รับการปรึกษาจะเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง การส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาความคิดหรือความเชื่อให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ลดความรู้สึกซึมเศร้าหรือโทษตนเอง จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนาและสร้างความรู้สึกลึกซึ้งใหม่ที่มีความเหมาะสมมากขึ้นต่อไป และสามารถดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างสมเหตุสมผล

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 $D \rightarrow E$

ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีคุณค่า

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 8/1 “ก้าวต่อไป”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 7
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 8
4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ตนเองต้องการพัฒนา เช่น ความคิด

หรืออารมณ์ หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้น และให้ผู้รับการปรึกษาเขียนลงใน

ใบงานที่ 8/1

5. ผู้ให้การปรึกษาร่วมพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการพัฒนาที่ละข้อ และให้ผู้รับการปรึกษาได้กล่าวถึงวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

6. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจและชื่นชมผู้รับการปรึกษาถึงความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น และมีความคิด อารมณ์ พฤติกรรม อย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น

7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ตนเองต้องการพัฒนาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 8/1  
“ก้าวต่อไป”

1. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงพฤติกรรม/ ความคิด ที่ต้องการพัฒนาจากเหตุการณ์ความผิดหวัง  
ในความรักที่เกิดขึ้น

|     |       |
|-----|-------|
| 1.1 | ..... |
|     | ..... |
| 1.2 | ..... |
|     | ..... |
| 1.3 | ..... |
|     | ..... |

2. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงวิธีการในการพัฒนาพฤติกรรม/ ความคิด ที่ต้องการพัฒนาจากเหตุการณ์  
ความผิดหวังในความรักที่เกิดขึ้น

|     |       |
|-----|-------|
| 2.1 | ..... |
|     | ..... |
| 2.2 | ..... |
|     | ..... |
| 2.3 | ..... |
|     | ..... |

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มีคุณค่า

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาความคิด อารมณ์ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผล ผู้รับการปรึกษาจะเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง การส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาความคิดหรือความเชื่อให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ลดความรู้สึกซึมเศร้าหรือโทษตนเอง จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนาและสร้างความรู้สึกละเอียดอ่อนที่มีความเหมาะสมมากขึ้นต่อไป และสามารถดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างสมเหตุสมผล

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้รูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 $D \rightarrow E \rightarrow F$

ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีคุณค่า

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้นำรูปแบบแนวคิด  $A \leftarrow B \rightarrow C$   
 $\uparrow$   
 $D \rightarrow E \rightarrow F$

ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 9/1 “ชีวิตใหม่ที่มีคุณค่า”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 8
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 9

4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงมุมมองความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกใหม่ที่มีต่อตนเองเมื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล และให้ผู้รับการปรึกษาเขียนลงในใบงานที่ 9/1

5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ลงในใบงานที่ 9/1

6. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ในการพัฒนาความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ในใบงานที่ 8/1 มาพูดคุยกัน และหาแนวทางในการแก้ปัญหาร่วมกัน

7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาสรุปแนวทางในการแก้ปัญหาและให้ลองนำไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวันอีกครั้ง และนำมาพูดคุยกันในการปรึกษาครั้งที่ 10

#### **การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 9/1  
“ชีวิตใหม่ที่มีคุณค่า”

1. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงมุมมองความคิดหรืออารมณ์ความรู้สึกใหม่ที่มีต่อตนเองเมื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

|     |       |
|-----|-------|
| 1.1 | ..... |
|     | ..... |
| 1.2 | ..... |
|     | ..... |
| 1.3 | ..... |
|     | ..... |

2. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงประโยชน์ที่จะได้รับเมื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล

|     |       |
|-----|-------|
| 2.1 | ..... |
|     | ..... |
| 2.2 | ..... |
|     | ..... |
| 2.3 | ..... |
|     | ..... |

3. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนสรุปแนวทางในการแก้ปัญหาและสิ่งที่จะนำกลับไปพัฒนาปรับใช้ต่อไปในชีวิตประจำวัน

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ครั้งที่ 10

เรื่อง การเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตที่มีคุณค่า

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาถูกโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จนผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาความคิด อารมณ์ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผล ผู้รับการปรึกษาจะเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นถึงสาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองลดลง การส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาความคิดหรือความเชื่อให้มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ลดความรู้สึกซึมเศร้าหรือโทษตนเอง จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีการพัฒนาและสร้างความรู้สึกลึกซึ้งใหม่ที่มีความเหมาะสมมากขึ้นต่อไป และสามารถดำรงชีวิตตามความเป็นจริงได้อย่างสมเหตุสมผล

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งมีคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะการสร้างกำลังใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ

**ผู้รับการปรึกษา**

3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับการสร้างคุณค่าในตนเอง และทักษะที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันที่ยังไม่สามารถทำได้

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 10/1 “ฉันคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม”

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 9
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 10
4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนและเล่าถึงการนำมุมมองความคิด/ อารมณ์ ความรู้สึกใหม่ ๆ ที่ได้นำไปปฏิบัติเป็นการบ้านในการปรึกษาครั้งที่ผ่านมา

5. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้างหลังจากผู้รับการปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาในสิ่งที่ยังไม่สามารถปฏิบัติได้ และนำไปปฏิบัติซ้ำในการปรึกษาคั้งที่ 9 ที่ผ่านมา และเขียนลงในใบงานที่ 10/1

6. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษายกถึงข้อจำกัดของตนเองที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพื่อสร้างการยอมรับตนเองทั้งในด้านที่ดีและในด้านที่ยังต้องใช้เวลาในการพัฒนาต่อไป

7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสในการประเมินตนเองเกี่ยวกับการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ

8. ผู้ให้การปรึกษากล่าวให้กำลังใจและชื่นชมผู้รับการปรึกษาถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง และชื่นชมในสิ่งที่คุณรับการปรึกษาสามารถพัฒนาได้แล้ว

#### **การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น



ใบงานที่ 10/1  
“ฉันคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม”

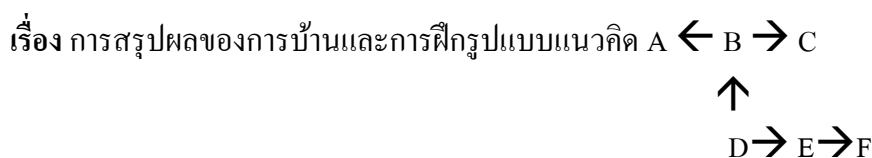
1. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนถึงความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรบ้าง

|                  |
|------------------|
| 1. ....<br>..... |
| 2. ....<br>..... |
| 3. ....<br>..... |

2. ให้ผู้รับการปรึกษาเขียนข้อจำกัดของตนเองที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

|                  |
|------------------|
| 1. ....<br>..... |
| 2. ....<br>..... |
| 3. ....<br>..... |

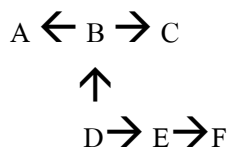
รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ครั้งที่ 11



เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

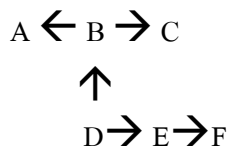
การให้การศึกษิตตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นแนวทางการให้การปรึกษาเพื่อช่วยปรับเปลี่ยนความคิดของผู้รับการปรึกษาให้มีความสมเหตุสมผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีอารมณ์ ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ฝึกวิธีการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแล้ว และฝึกการใช้รูปแบบแนวคิด



หากผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสประเมินตนเอง จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนตนเอง และเกิดความเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถมองเห็นถึงแนวทางการสร้างคุณค่าในตนเอง ด้วยความสามารถของตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

**วัตถุประสงค์**

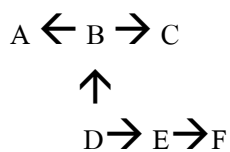
1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปถึงผลการฝึกทำการบ้านด้วยวิธีการคิด



**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าที่ยิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนการให้การปรึกษา ครั้งที่ 10
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา ครั้งที่ 11

4. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปถึงการฝึกรูปแบบแนวคิด



5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำใบงานที่ 11/1 โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองตั้งแต่การปรึกษาครั้งแรกจนถึงครั้งปัจจุบันถึงสิ่งที่ชอบมากที่สุดของตนเองคืออะไร และสิ่งที่อยากพัฒนาในตนเอง

6. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และร่วมพูดคุยกันในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากใบงานเดิม (2/1) และใบงานใหม่ (11/1) ที่ใช้รูปแบบเดียวกัน

**การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 11/1  
“ต้นไม้ของฉัน”

ปัญหาสำคัญที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาในตนเอง

สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุด在我心中

สิ่งที่ฉันอยากพัฒนาในตนเอง

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
ครั้งที่ 12

เรื่อง ยุติการให้การศึกษา

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

การยุติการศึกษาเป็นการสรุปถึงประเด็นที่มีความสำคัญตลอดระยะเวลาของการให้การศึกษา โดยเป็นการสรุปด้วยใจความสั้นและกะทัดรัด ได้ใจความสำคัญที่เกิดประโยชน์ต่อผู้รับการศึกษาในการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ซึ่งการที่ผู้รับการศึกษาเป็นผู้สรุปด้วยตนเองจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ทั้งนี้ การยุติการศึกษาจะเป็นไปด้วยบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นมิตร

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสรุปผลการให้ศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก
2. เพื่อยุติการให้การศึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาได้ประเมินผลการให้การศึกษา
4. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Post-test)

**ขั้นตอนดำเนินงาน**

1. กล่าวสวัสดิทักทายด้วยท่าทียิ้มแย้มเป็นกันเอง
2. ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาร่วมกันทบทวนการให้การศึกษา ครั้งที่ 11
3. ผู้ให้การศึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา ครั้งที่ 12
4. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการศึกษาได้ประเมินผลการให้การศึกษา
5. ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาได้เล่าถึงความคิด อารมณ์ หรือความรู้สึกที่ผู้รับการศึกษารารถนาที่จะเล่าให้ฟัง และเปิดโอกาสซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
6. ผู้ให้การศึกษากล่าวชื่นชมผู้รับการศึกษาถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเองมาโดยตลอด และผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับการศึกษาทำ Post-test การเห็นคุณค่าในตนเอง
7. กล่าวยุติการให้การศึกษา

#### ภาคผนวก ข

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก
- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
    ภายหลังการปรับปรุงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ
- ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการเห็นคุณค่า  
    ในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

ตารางที่ 12 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

| ข้อ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         | รวม | IOC  | สรุป     |
|-----|-----------------------------|---------|---------|-----|------|----------|
|     | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |      |          |
| 1   | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 2   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 3   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 4   | -1                          | 1       | 1       | 1   | .33  | ปรับปรุง |
| 5   | -1                          | 1       | 1       | 1   | .33  | ปรับปรุง |
| 6   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 7   | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 8   | -1                          | 1       | 1       | 1   | .33  | ปรับปรุง |
| 9   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 10  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 11  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 12  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 13  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 14  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 15  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 16  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 17  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 18  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 19  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 20  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 21  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 22  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 23  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 24  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 25  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 26  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |

ตารางที่ 12 (ต่อ)

| ข้อ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         | รวม | IOC  | สรุป     |
|-----|-----------------------------|---------|---------|-----|------|----------|
|     | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |      |          |
| 27  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 28  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 29  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 30  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 31  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 32  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 33  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 34  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 35  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 36  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 37  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 38  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 39  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 40  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 41  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 42  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 43  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 44  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 45  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 46  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |
| 47  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 48  | -1                          | 1       | 1       | 1   | .33  | ปรับปรุง |
| 49  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้   |
| 50  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้   |



### เกณฑ์การให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ

การกำหนดคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่ แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

### การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of item objective congruence หรือ Index of consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

$N$  หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ตารางที่ 13 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก  
 ภายหลังการปรับปรุงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ

| ข้อ | ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ |         |         | รวม | IOC  | สรุป   |
|-----|-----------------------------|---------|---------|-----|------|--------|
|     | คนที่ 1                     | คนที่ 2 | คนที่ 3 |     |      |        |
| 1   | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 2   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 3   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 4   | 1                           | 1       | 1       | 1   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 5   | 1                           | 1       | 1       | 1   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 6   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 7   | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 8   | 1                           | 1       | 1       | 1   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 9   | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 10  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 11  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 12  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 13  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 14  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 15  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 16  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 17  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 18  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 19  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 20  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 21  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |
| 22  | 0                           | 1       | 1       | 2   | .67  | ใช้ได้ |
| 23  | 1                           | 1       | 1       | 3   | 1.00 | ใช้ได้ |

ตารางที่ 14 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดคุณค่าในตนเอง  
ของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

| ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก (r) |
|--------|-------------------|--------|-------------------|
| 1      | .32               | 26     | .45               |
| 2      | .05               | 27     | .55               |
| 3      | .15               | 28     | .06               |
| 4      | .03               | 29     | .38               |
| 5      | -.11              | 30     | .35               |
| 6      | .29               | 31     | .42               |
| 7      | -.11              | 32     | .45               |
| 8      | .30               | 33     | .26               |
| 9      | .27               | 34     | .17               |
| 10     | .54               | 35     | .46               |
| 11     | .40               | 36     | .54               |
| 12     | .13               | 37     | .41               |
| 13     | .33               | 38     | .35               |
| 14     | .60               | 39     | -.83              |
| 15     | .60               | 40     | .18               |
| 16     | .15               | 41     | .00               |
| 17     | .28               | 42     | .45               |
| 18     | .40               | 43     | .50               |
| 19     | .30               | 44     | .38               |
| 20     | .38               | 45     | .16               |
| 21     | .01               | 46     | .31               |
| 22     | .27               | 47     | .56               |
| 23     | .25               | 48     | .39               |
| 24     | .26               | 49     | .58               |
| 25     | .21               | 50     | .41               |

หมายเหตุ ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .85

**ภาคผนวก ค**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- |  |  |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี             | อาจารย์ประจำภาควิชาบัณฑิตศึกษานานาชาติ<br>และทรัพยากรมนุษย์  |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  |
| 3. ดร.คตดาว ปุรณานนท์                        | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  |
| 4. ดร.พวงทอง อินใจ                           | พยาบาลชำนาญการพิเศษ<br>หัวหน้างานประกันคุณภาพการศึกษา<br>บริหารความเสี่ยงและการจัดการความรู้<br>คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. แพทย์หญิงกัญญา เลิศเกียรติกร              | แพทย์ชำนาญการสาขาจิตเวชศาสตร์<br>ประจำโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา  |

#### ภาคผนวก ง

- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและใช้ชื่อสถาบันเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- เอกสารในการขออนุญาตใช้แบบวัด Sorensen self-esteem

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๖๒

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี

ด้วย นางสาวผ่องศรี कुमारภัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๖๒

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุอนุศาสนนันท์

ด้วย นางสาวผ่องศรี कुमारภัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๖๒

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.คลดาว ปุรณานนท์

ด้วย นางสาวผ่องศรี คุณารักษ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๖๒

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.พวงทอง อินใจ

ด้วย นางสาวผ่องศรี कुमारภัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๑๑๖๒

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน แพทย์หญิงกัญญา เลิศเกียรติกร

ด้วย นางสาวผ่องศรี คุณารักษ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๑๘/๐๓๕

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวผ่องศรี คุณารักษ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ มีความประสงค์ ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนในภาคฤดูร้อน ในรายวิชา ๔๐๐๒๐๑: Education Psychology กลุ่ม ๔๐๑ อาจารย์ผู้สอน: อาจารย์ เกศรา น้อยมานพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัย ของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๒๑๘/๐๖๘๐

วันที่ ๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ด้วย นางสาวผ่องศรี कुमारภัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิภย์ มีความประสงค์ ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรีเพศหญิงที่ผิดหวังในความรัก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัย ของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๒๑๘/๐๘๐

วันที่ ๑๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ด้วย นางสาวผ่องศรี कुमारภัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวัง ในความรัก” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิภย์ มีความประสงค์ ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตปริญญาตรีเพศหญิงที่ผิดหวังในความรัก โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ ถึงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัย ของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



## ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางสาวผ่องศรี कुमारักษ์ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์  
เรื่อง “ผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่า  
ในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์  
เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย  
และมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูล  
เพื่อการวิจัยกับนิสิตในคณะศึกษาศาสตร์

อนุญาต

ไม่อนุญาต

(ลงชื่อ) ผลาดร สุวรรณโพธิ์

(ดร.ผลาดร สุวรรณโพธิ์)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรัษาารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

๒. ชื่อนิสิต นางสาวพ่องศรี คุณารักษ์ หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๖๕๒๐๕๖๕ สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว  
ในประเด็นเกี่ยวกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม  
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของ  
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย  
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

( ) ไม่อนุมัติ

๔) วันที่ให้การอนุมัติ ๒๔ เดือนมิถุนายน ๒๕๕๘

วิจิต สุรัตน์เรืองชัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



## ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 12 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมาย และความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการนำไปใช้แก้ปัญหา พัฒนาคุณค่าในตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ค่าจัดทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยเป็นผู้จัดเตรียมให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึง ได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการใช้งานของผู้ร่วมการวิจัย และข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางไปรษณีย์ และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย นางสาวพองศรี คุณารักษ์ โทร. 092-4366424 หรือ e-mail [pongsri@buu.ac.th](mailto:pongsri@buu.ac.th)

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวพองศรี คุณารักษ์)

ผู้วิจัย

## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย  
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัยอย่างละเอียด  
และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ  
บอกเลิกการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มี  
ผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น  
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม  
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ลงนาม..... ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม..... พยาน  
(.....)

ลงนาม..... ผู้ทำวิจัย  
(นางสาวพ้องศรี คุณารักษ์)

## เอกสารในการขออนุญาตใช้แบบวัด Sorensen self-esteem

จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึง Dr.Sorensen ครั้งที่ 1

-----

**Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?**

Pongsri Kunarak

ส่ง: 7 มีนาคม 2016 0:12

ถึง: mjsorensen@GetEsteem.com

Dear madam,

Firstly, Let me introduce myself, My name is Pongsri Kunarak.

I'm a student for master degree of Psychology Counseling in the Burapha University of Thailand.

I'm on class of Thesis, and I selected to do "THE EFFECTS OF THE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR INDIVIDUAL COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF BROKEN HEARTED WOMEN"

I have to read your theory for your Sorensen Self-Esteem Test.

Would you help suggest for the element and questionnaire about Sorensen Self-Esteem Test.

Looking forward to hearing from you.

Your sincerely

Pongsri Ku.

-----

**Re: Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?**

Marilyn Sorensen [mjsorensen@getesteem.com]

คุณตอบกลับเมื่อ 8/3/2016 18:42

ส่ง: 7 มีนาคม 2016 2:18

ถึง: Pongsri Kunarak

Well, I don't quite know how to respond. Have you read my first book, *Breaking the Chain of Low Self-Esteem*? I'm asking this because I don't understand what you think the relationship there is between low self-esteem and what you call, "broken hearted women." Are you implying that women who have had their heart broken by an unfaithful boyfriend or husband that being broken hearted implies that she has low self-esteem? If so, I must tell you there is no relationship between a woman who's heart has been broken and low self-esteem.

Low self-esteem forms in childhood and is usually formed by age 10. Having someone break off a relationship or be unfaithful has nothing to do with her feeling broken hearted as that is not an unusual response to something traumatic like that and I would call it depression. I would suggest instead a study like *The consequences in relationships if one or more of the couple has low self-esteem*.

If you haven't yet read my book, you need to do so as it thoroughly explains what low self-esteem is and how the person may act who has low self-esteem and because of the low self-esteem.

Let me know if you have more questions, and best wishes with your project.

Marilyn J Sorensen, PhD

-----

จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึง Dr.Sorensen ครั้งที่ 2

-----

**ตอบกลับ: Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?**

Pongsri Kunarak

คุณส่งต่อข้อความนี้เมื่อ 8/3/2016 18:44

ส่ง: 8 มีนาคม 2016 18:42

ถึง: Marilyn Sorensen [mjsorensen@getesteem.com]

Dear Dr.Sorensen,

Thank you and appreciate so much for your respond. I gain very much encouragement for my thesis. According to your comment on the relationship between low self-esteem and broken hearted , I found some research in United States of America that women who has broken hearthed or disappointed love well have low self-esteem. For the broken hearted women I just study all young women student who were screen as a disappointed of broken hearthed from love during 2 month by a pilot survey among first year to forth year student, 112 student, we found that they were 92 student who have had their heart broken. Their symptom are varied from a little bit hurt to very serious, admit in the hospital.

As a result I consider we have some cause a effect to self-esteem. Please me you permission to use Sorensen Self-Esteem Test. Otherwise, I will be not able to work on my thesis. Thank you so much.

Best regards

Pongsri Ku.

-----

**Re: Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?**

Marilyn Sorensen [mjsorensen@getesteem.com]

คุณตอบกลับเมื่อ 19/3/2016 9:13

ส่ง: 9 มีนาคม 2016 2:05

ถึง: Pongsri Kunarak

Low self-esteem always forms in childhood; it doesn't start when a relationship breaks up, though the low self-esteem may be exacerbated by the breakup, may become more apparent afterwards, as a result of already having had low self-esteem prior to the breakup.

I don't think that the "heartbreak" you talk about is low self-esteem, but simply the reaction to a very important loss to the person. If the reaction is more intense and serious than normal, it may be low self-esteem, but the breakup doesn't cause low self-esteem or everyone who has a breakup would develop low self-esteem, which it does not do.

What the woman tells herself about the breakup that creates the reaction tells us if the person had low self-esteem to start with. If it's excessive, the person reacts excessively it may be that the person already had low self-esteem and that's the reason for the reaction, but that is of low self-esteem. but just reacting to a hurtful situation by being is not all that unusual.

I think that you could make a study of women who have dealt with a breakup who react excessively and those who do not, but who instead take it in stride, grieve but move on.

Marilyn J Sorensen

-----

จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึง Dr.Sorensen ครั้งที่ 3

-----

ตอบกลับ: Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?

Pongsri Kunarak

คุณส่งต่อข้อความนี้เมื่อ 9/3/2016 18:34

ส่ง: 9 มีนาคม 2016 18:33

ถึง: Marilyn Sorensen [mjsorensen@getesteem.com]

Dear Dr.Sorensen,

Thank you and appreciate so much for your suggestion. I feel gratitude for your sharing. How about experience from learning that may force some person to react with low self-esteem when they feel disappointed. My research will not go deep to the study about childhood development instead it a cross-section type of research to study only a critical period of time, self-esteem after disappointed I have tried to interview some 10 of them, as a pilot interview, I found that all of them very have low self-esteem that come to my research question that; Were the self-esteem of women low or not?; Can the individual counseling improve their self-esteem or not? I also ask some of this group about what type of counseling they prefer, group counseling or individual counseling? 71% of them request individual counseling. Please give me some suggestion again about using your Sorensen Self-Esteem Test I can proceed.

Best regards

Pongsri Kunarak

-----

หมายเหตุ: ไม่ได้รับการตอบกลับจดหมาย

จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึง Dr.Sorensen ครั้งที่ 4

-----

**ตอบกลับ: Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?**

Pongsri Kunarak

ส่ง: 19 มีนาคม 2016 9:13

ถึง: Marilyn Sorensen [mjsorensen@getesteem.com]

Dear Dr. Sorensen,

I am very sorry to imposed upon you again this time. I can not proceed my thesis because of having no permission for using your Sorensen Self-Esteem Test. My major adviser, co-adviser and a committee of the thesis will not let me to work on the topic "THE EFFECTS OF THE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR INDIVIDUAL COUNSELING ON SELF-ESTEEM OF BROKEN HEARTED WOMEN". I have already been accepted for the defending the title of my thesis. As a result, if I don't have your permission to use the test, then I have to apply for defending process again.

Please let me know your suggestion again.

Any suggestion will be accepted.

I am looking to hearing from you.

Sincerely,

Pongsri Kunarak

-----



**Re: Would you help suggest for the element and questionnaire about self-esteem test?**

Marilyn Sorensen [mjsorensen@getesteem.com]

คุณส่งต่อข้อความนี้เมื่อ 22/3/2016 12:10

ส่ง: 20 มีนาคม 2016 5:05

ถึง: Pongsri Kunarak

You have my permission!

Marilyn J Sorensen, PhD

On Mar 18, 2016, at 7:13 PM, Pongsri Kunarak <pongsri@buu.ac.th> wrote:

> Dear Dr. Sorensen

-----