

56

ผลการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีผลต่อการ
รับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา สถานสงเคราะห์
คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

นายตามพงษ์ วงษ์จันทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาดำเนินการตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2550

**The Effects of Group Counseling by Rational Emotive Behavior Therapy
Consideration on Enhancement of Self-Efficacy Perception of the Leg
or Hand Amputated Persons in Phra Pradaeng Home
for the Disabled, Samut Prakan Province**

Mr. Tamphong Wongchan

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University

2007

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน-ขา
สถานสงเคราะห์คนพิการ และทพพลาภาพพระประแดง
จังหวัดสมุทรปราการ

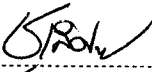
ชื่อและนามสกุล นายตามพงษ์ วงษ์จันทร์

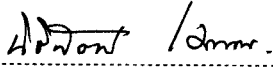
แขนงวิชา การแนะแนว

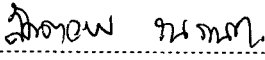
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. อาจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง

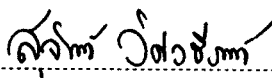
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชา
การแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจินต์ วิสวธีรานนท์)

วันที่ 13 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2551

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการรับรู้
ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน-ขา สถานสงเคราะห์คนพิการ
และทพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

ผู้วิจัย นายตามพงษ์ วงษ์จันทร์ ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) อาจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร (2)รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง
ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และ (2) เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังจากทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอเทศ

กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขา ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คนเริ่มต้นการทดลองจากการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน ก่อนการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ขึ้นดำเนินการใช้เวลาในการทำกิจกรรมกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาทีเป็นเวลา 2 สัปดาห์ จากนั้นเก็บข้อมูลหลังการทดลองจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนชุดเดิม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเป็นแบบวัดที่ได้หาค่าความเที่ยงแบบอัลฟา เท่ากับ .92 และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า (1) บุคคลที่สูญเสียแขนขา มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และ (2) มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นกว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอเทศอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ การให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การรับรู้
ความสามารถของตน บุคคลที่สูญเสียแขนขา

Thesis title: The Effects of Group Counseling by Rational Emotive Behavior Therapy Consideration on Enhancement of Self-Efficacy Perception of the Leg or Hand Amputated Persons in Phra Pradaeng Home for the Disabled, Samut Prakan Province

Researcher: Mr. Tamphong Wongchan; **Degree:** Master of Education (Guidance)

Thesis advisors: (1) Dr. Nitipat Mekkhachorn; (2) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; **Academic year:** 2007

ABSTRACT

The purposes of this study were to compare self-efficacy perceptions of the leg or hand amputated persons before and after receiving group counseling by rational emotive behavior therapy consideration, and to compare self-efficacy perception of the leg or hand amputated persons in the experimental group who received group counseling by relational emotion behavior therapy consideration with that of those in the control group who received the provided counseling information.

The research sample consisted of 16 randomly selected leg or hand amputated persons in Phra Padaeng Home for the Disabled, Samut Prakan province. They were randomly assigned into the experimental and control groups each of which comprised eight persons. Before the experiment, both groups were administered with a self-efficacy assessment form. After that, the experimental group received group counseling by rational emotive behavior therapy consideration; while the control group received the provided counseling information. A total number of ten sessions of group counseling by rational emotive behavior therapy consideration was provided for the duration of two weeks, each session taking 1 hour and 30 minutes. After that, both the experimental and control groups were again administered with the self-efficacy assessment form. The employed research instruments comprised a self-efficacy assessment form with alpha coefficient of .92 for reliability; and a program of group counseling by rational emotive behavior therapy consideration. The statistical procedures employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The findings of this study showed that (1) after receiving group counseling by rational emotive behavior therapy consideration, the leg or hand amputated persons had significantly higher scores on self-efficacy at the .05; and (2) level. Also, leg or hand amputated persons in the experimental group receiving group counseling by rational emotive behavior therapy consideration had significantly higher self-efficacy scores, at the .05 level, than the counterpart scores of those in the control group receiving the provided counseling information.

Keywords: Group counseling, Rational emotive behavior therapy consideration, Self-efficacy perception, Leg or hand amputated person

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้โดย ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากอาจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร และรองศาสตราจารย์ ดร.ถัดดาวรรณ ณ ระนอง ที่ได้ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสองเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล ที่ได้ให้เกียรติเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ และได้ให้คำแนะนำพร้อมกันเสนอให้แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ขอกราบขอบพระคุณท่านทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขให้ข้อคิดเห็นในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการสถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการที่กรุณาเอื้อเฟื้อสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณพี่น้องผู้สูญเสียแขน ขาที่สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการและนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทย ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอระลึกถึงพระคุณของครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่วัยเยาว์ จนถึงปัจจุบัน

ขอขอบคุณเพื่อนๆแขนงวิชาการณะแผนวรุ่น 3 เพื่อนนายกองค์การนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลรุ่น 1 เพื่อนครู โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ (ฝ่ายประถม) ที่ให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อสวี่ คุณแม่สุธาทิพย์ วงษ์จันทร์ ที่ได้สร้างแบบอย่างที่ดีในด้านความเข้มแข็งและอดทนยามที่ต้องเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จนกระทั่งประสบสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้ และพี่ธณสิถ ถนอมรักษ์ พิไลลนา ศรี โปฏก พิศอพงษ์ วงษ์จันทร์ ที่ดูแลเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจตลอดมา คุณประ โยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ข้าพเจ้าขอบอบแด่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ พี่ น้อง เพื่อน และบุคคลที่สูญเสียแขนขาทุกท่าน

ตามพงษ์ วงษ์จันทร์

กรกฎาคม 2551

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมุติฐานการวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
การให้การศึกษาแบบกลุ่ม	8
การให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	22
แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน	43
แนวคิดเกี่ยวกับบุคคลที่สูญเสียแขนขาและการดูแลตนเอง	57
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	70
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	70
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	71
การเก็บรวบรวมข้อมูล	75
การวิเคราะห์ข้อมูล	77
การสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	77
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	81
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง	82
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการทดลอง	84

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	86
สรุปการวิจัย	86
อภิปรายผล	88
ข้อเสนอแนะ	90
บรรณานุกรม	92
ภาคผนวก	102
ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	103
ข ผลการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาความสอดคล้องระหว่าง แบบวัดกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ	105
ค ผลการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาแสดงหาคุณภาพของโปรแกรม การให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนา การรับรู้ความสามารถของตน	110
ง ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน	112
จ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน	114
ฉ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	121
ช โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ	157
ประวัติผู้วิจัย	188

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์	72
ตารางที่ 3.2 รูปแบบการทดลองในการวิจัย	76
ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคล ที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	84
ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ภายหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และภายหลังการให้ข้อสนเทศ	85

ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ภาพที่ 2.1 ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ	25
ภาพที่ 2.2 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล	27
ภาพที่ 2.3 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอ บี ซี ดี อี เอฟ	30
ภาพที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	82
ภาพที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	82
ภาพที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาเหตุความพิการ	83
ภาพที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอวัยวะที่สูญเสีย	83

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสูญเสียไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียสิ่งใด ขอมส่งผลถึงสภาพจิตใจที่มีต่อความรู้สึกสูญเสียนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ จัดเป็นช่วงวิกฤตที่สำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ของบุคคลเป็นอันมาก การสูญเสียแขนขา จัดเป็นความพิการที่เราสามารถพบเห็นได้มากในทุกสังคมในปัจจุบัน อาจเป็นเพราะเป็นลักษณะภายนอกที่ทุกคนเห็นได้ชัด สาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลต้องสูญเสียแขนขานั้น ส่วนใหญ่เกิดจากอุบัติเหตุ ยิ่งความเจริญทางเทคโนโลยีสูงขึ้นมากเท่าใด จำนวนสถิติของผู้สูญเสียแขนขาก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากจำนวนของผู้พิการอุบัติเหตุจากการจราจรทางบก ผู้พิการจากการทำงานและผู้พิการจากสงคราม มีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น

เมื่อบุคคลต้องสูญเสียแขนขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการสูญเสียโดยเฉียบพลัน ผลของการสูญเสียนี้ทำให้บุคคลต้องปรับตัวก่อนการดำเนินชีวิตใหม่ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การสูญเสียทางด้านร่างกายนั้น เนื่องจากแขนขาเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญต่อการช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันการที่ต้องสูญเสียอวัยวะที่สำคัญนี้ไป ทำให้บุคคลมีข้อจำกัดทางร่างกายซึ่งเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหว การทำงาน การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ขาดความไม่คล่องตัว ไม่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างปกติ หรือมีความสามารถลดลง เกิดการเสียเปรียบในการทำงานรวมทั้งเป็นอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในสังคม (กิตติยา รัตนกร 2531: 36)

การสูญเสียบุคลิกลักษณะ ขาดความสวยงาม ความสมบูรณ์ ความสมประกอบที่ควรจะมี ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น ๆ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ เบื่อหน่าย อับอาย เครียด คิดมาก หวาดระแวง ขาดความเชื่อมั่น มองโลกและผู้อื่นในแง่ร้าย อ่อนแอ ฯลฯ ความรู้สึกเหล่านี้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรม เช่น การแยกตัว หลีกเลียง หลบหนี เก็บตัว ก้าวร้าว อวดดี คือร้น เชื่องซึม โดดเดี่ยว หดงำลังใจในการต่อสู้ชีวิต ซึ่งปฏิกิริยาทางด้านจิตใจนี้จะส่งผลกลับไปยังร่างกายได้หลายประการ ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกายตามมา เช่น แผลในกระเพาะอาหาร เบื่ออาหาร (กิตติยา รัตนกร 2531: 37) ส่วนทางด้านสังคมเห็นได้ชัดว่าจากข้อจำกัดของความสามารถทางร่างกาย ทักษะที่คนพิการมีต่อตนเองและทักษะของสังคมที่มีต่อ

คนพิการย่อมมีผลทำให้คนพิการไม่สามารถเข้าร่วมสังคม และมีผลกระทบไปถึงบทบาทของตนในครอบครัว ส่งผลต่อเศรษฐกิจ ถ้าบุคคลนั้นเป็นหัวหน้าครอบครัว

ผู้พิการส่วนใหญ่มีปัญหาด้านจิตใจสูง โดยมีพฤติกรรมแยกตัวเองออกจากสังคม เนื่องจากมีความรู้สึกว่ามีอุปสรรคเสียแขนขาแล้ว ความสามารถของตนเองจะลดลง ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ดังที่ คอปเปอร์สมิท (Coppersmith 1967 Cited in Whall, 1987:41) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ ขอบเขตที่บุคคลมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของเขาว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่า สามารถทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับของสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินคุณค่าของตนจากความสำเร็จหรือความล้มเหลวในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์จากการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จตามความคาดหวัง บุคคลที่รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จตามความคาดหวังจะรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าบุคคลนั้นล้มเหลวหรือประสบเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้จะรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่าต่ำ ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าลดลงจะนำไปสู่ความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่า ไม่มีความหมาย จึงไม่ค่อยสมาคมกับใคร แยกตัวเองเพราะคิดว่าคนอื่นไม่ชื่นชอบตน อาจนำไปสู่พฤติกรรมฆ่าตัวตายได้ (วันเพ็ญ อิศวศิลป์กุล. 2539:4 อ้างจากเสาวภา วิจิตวาทิ 2531 : บทคัดย่อ)

จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของบุคคลที่สูญเสียแขนขา จัดเป็นตัวแปรที่สำคัญประการหนึ่งที่บ่งบอกถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองยังเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้การกระทำในการดูแลตนเอง เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดก่อนความพยายามที่จะกระทำในการดูแลตนเอง บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะมีความพยายามในการดูแลตนเองสูงและมีประสิทธิภาพ

จากการที่ผู้วิจัยมีโอกาสนเป็นผู้ฝึกสอนกรีฑาคนพิการ สังกัดสมาคมกีฬากรุงเทพมหานคร ซึ่งนักกีฬาส่วนหนึ่งเป็นคนพิการที่สูญเสียแขนขา และเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ โดยนักกีฬาส่วนใหญ่มีความสามารถในการเล่นกีฬาสูง แต่ยังคงขาดความมั่นใจ และขาดการยอมรับในความสามารถของตนเองจึงทำให้ผลการแข่งขันไม่สำเร็จเท่าที่ควร

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ว่าอารมณ์และเหตุผลของบุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยที่การคาดคิดและการรับรู้ต่อสภาพการณ์ต่างๆ เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล ซึ่งทฤษฎีนี้จะเน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ และมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่าและรู้จักคิด รวมทั้งสามารถพัฒนาโครงสร้างของความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่นในด้านที่ดียิ่ง เป็นส่วนที่ช่วยพัฒนา

ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง การมีความคิดในด้านทำลายตนเอง ลงโทษตนเอง ความต้องการเป็นบุคคลสมบูรณ์แบบ การไม่ยอมรับลักษณะด้านลบที่มี เป็นส่วนที่ขัดขวางต่อการพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลยอมรับความเป็นจริงตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และพยายามใช้ความสามารถของตนเองพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง สามารถรับผิดชอบต่อตนเอง ฟังพาดตนเองได้เต็มความสามารถที่ตนเองมีอยู่ การรู้จักขอร้องเมื่อต้องการความช่วยเหลืออย่างเหมาะสม โดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม(วันเพ็ญ อัสวศิลาปกุล. 2539 : 1)

วันเพ็ญ อัสวศิลาปกุล (2539 :6) กล่าวว่า การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เน้นความสำคัญระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม จึงมีความสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งกล่าวว่า บุคคลเป็นเจ้าของความเชื่อ และความรู้สึกถึงความสามารถในพฤติกรรมของเขา ความเข้มของการรับรู้ความสามารถของตนนี้มีส่วนในการกำหนดการเกิดพฤติกรรมดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ทั้งสองทฤษฎีนี้มีความสอดคล้องกัน มีสมมติฐานของทฤษฎีตรงกันว่าความคาดหวัง ความเชื่อ การทำนายเกี่ยวกับตนเอง และรูปแบบของความเป็นไปต่างๆ ของบุคคลเกิดจากกระบวนการทางจิตของเขาเอง มิใช่เพียงเหตุการณ์ภายนอกเท่านั้นที่มีผลต่อความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ ความเชื่อและการให้ความหมายของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นๆ ก็มีผลอย่างยิ่ง อัมพัน ทันสม (2535:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนเมืองสรวงวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาดังกล่าวตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยเชื่อว่า ถ้าผู้ศึกษามีโอกาสได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จะเกิดการรับรู้ความสามารถของตน ความเชื่อที่มีเหตุผลมีผล เกิดความรู้สึกมั่นใจในการใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มศักยภาพ เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ในอนาคต เกิดความรู้สึกสบายใจ เกิดความหวังและกำลังใจในการเผชิญชีวิตที่เหลืออยู่ต่อไป และสามารถแสดงศักยภาพในความสามารถด้านกีฬาที่ดีขึ้น ส่งผลถึงความสำเร็จในการแข่งขันที่ดีขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพและไม่คิดว่าตนเองเป็นภาระของสังคม ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และ เปรียบเทียบการรับรู้

ความสามารถของคนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังจากทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การ
ปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอ

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของคน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและ
หลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

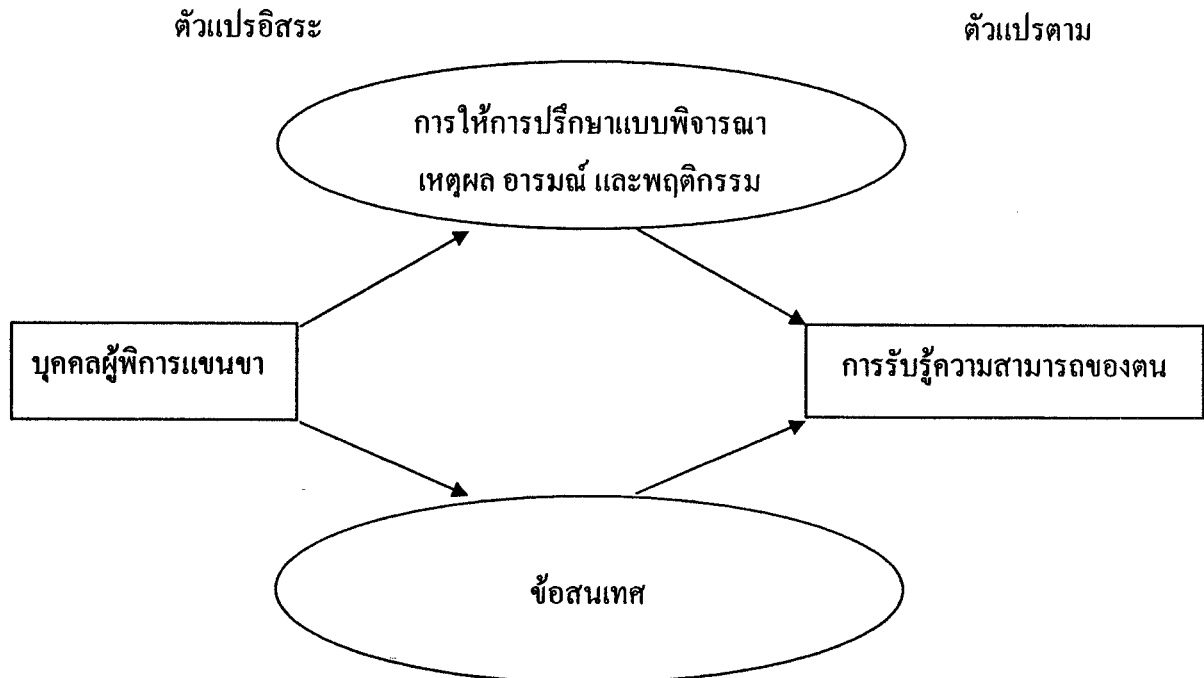
2.2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของคนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลัง
การทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอ

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 บุคคลที่สูญเสียแขน ขามีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นภายหลังจากให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.2 บุคคลที่สูญเสียแขน ขาที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์
และพฤติกรรม มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นกว่าบุคคลที่สูญเสียแขน ขา กลุ่มที่ได้รับ
ข้อเสนอ

4. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขา ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 80 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขา ที่สามารถพูดได้ชัดเจน ไม่มีความพิการทางสมองและโรคทางกายอื่นๆ และอยู่ในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

5.3.1 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

5.3.2 โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

5.2.3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

5.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

5.4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1) การให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 2) การให้ข้อเสนอแนะ

5.3.2 ตัวแปรตาม คือ การรับรู้ความสามารถของตน

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการศึกษากลายเป็นกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของสมาชิกกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการให้การศึกษา ดังนี้

6.1.1 การนำเข้าสู่การเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ที่มีเหตุผล โดยการให้ความรู้ การชี้แนวทาง การให้เหตุผล

6.1.2 ให้ผู้รับบริการศึกษาใช้ความคิดที่มีเหตุผล พิจารณา ปัญหาในขณะนี้ และสามารถนำไปใช้พิจารณาเรื่องทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการศึกษา

6.1.3 ให้ผู้รับการศึกษารับเปลี่ยนความคิดให้ขจัดความคิดอันไร้เหตุผลออกไป โดยใช้วิธีแบบนำทาง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล

6.1.4 ให้ผู้รับบริการศึกษาทบทวนการเปลี่ยนแปลง และความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมขึ้น

6.2 การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูล ข่าวสาร สารนิเทศ ความรู้ ข้อความ ในรูปแบบของสิ่งพิมพ์ เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

6.3 บุคคลที่สูญเสียแขนขา หมายถึง บุคคลที่สูญเสียแขนขาโดยอาจมีสาเหตุ เนื่องจากอุบัติเหตุจากรถยนต์หรือยานพาหนะต่างๆ จากการทำงาน จากอุบัติเหตุไฟไหม้ การได้รับบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา หรือจากโรคที่เป็นอยู่ รวมทั้งการสูญเสียอันเนื่องมาจากสงคราม เป็นต้น จัดเป็นความพิการที่เกิดขึ้นภายหลัง

6.4 การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การยอมรับระดับของการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสามารถในการปฏิบัติกิจในดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลที่สูญเสียแขนขาในสถานการณ์ทั่วไป

และในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ซึ่งบุคคลมีข้อมูลเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่าประสบการณ์ของบุคคลมีผลต่อการตัดสินใจความสามารถของบุคคลที่ขยายไปสู่การกระทำอื่นๆ ที่มากกว่าพฤติกรรมเฉพาะเจาะจง ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลที่สูญเสียแขนขา ในการส่งเสริมให้มีการใช้ความสามารถที่มีอยู่ช่วยเหลือตัวเอง ให้เป็นบุคคลที่รู้สึกถึงการพึ่งพาตนเองได้โดยไม่ตกเป็นภาระของสังคม

7.2 เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจที่จะศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
2. การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน
4. แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

1. การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1 ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม มีผู้ให้ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่มดังนี้

วัชรีย์ ชูระคำ (2524: 117) ให้ความหมายไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ การที่ผู้แนะนำให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ มุ่งที่จะช่วยคน ดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจ และประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529:19) ให้ความหมายว่า การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือความต้องการคล้ายๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการให้การปรึกษาร่วมกับการให้ความช่วยเหลือหรือร่วมกับการให้การปรึกษา

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2531:104) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้

ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง รับฟังความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น และหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา และอย่างน้อยมีผู้ใหญ่นคนหนึ่ง คือ ผู้ให้การปรึกษาที่ยอมรับเข้าใจเขา และอีกประการหนึ่ง การใช้วิธีนี้ จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ได้เสนอแนะความคิดเห็นต่างๆ ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

ไดเออร์ และเวริยนต์ (Dyer & Vriend 1980:32) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาโลกส่วนตัวของตน เพื่อนำเอาความคิด และกระทำ ซึ่งมีลักษณะทำลายตนเองให้กลุ่มรับทราบ โดยมีผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจตนเอง สำรวจผลดีผลเสียของความคิดเหล่านั้น โดยที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหา และนำไปทดลองปฏิบัติแล้วนำมารายงานด้วยการยอมรับ แต่ถ้าไม่ยอมรับ กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกทำความเข้าใจตนเอง และกำหนดเป้าหมายใหม่

โอเฮน (Ohlsen. 1988:30) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นการช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้ยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนี้การให้การปรึกษากลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิด หรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

คอเรย์ (Corey. 2002:14) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย ทั้งป้องกัน และบำบัดรักษา โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับ การศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคม และยังเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของสมาชิกที่ปกติ ไม่ต้องเปลี่ยนโครงสร้างของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะเป็นการพัฒนาตนเองจากการค้นหาศักยภาพ และจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งอาจประสบปัญหาวิกฤต ความขัดแย้ง และความสับสนต่างๆ ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนา โดยกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจอันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราว และปัญหาต่างๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกัน

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลที่มีปัญหาคล้ายๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน เพื่อการยอมรับ และพยายามแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึก และความคิดแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ให้การปรึกษาร่วมกับการให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมกับการให้การปรึกษา

1.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

วัชร ฐวะคำ (2524:117) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายการให้การปรึกษากลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจ และประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

ฟองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529:80) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของ การให้การปรึกษา

เป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จัก และเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเอง และความรู้สึกรู้ว่าตนเองมีค่า

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่างๆ ที่จะช่วยให้เป็นไปตามขั้นพัฒนาการของตนเองอย่างเหมาะสม

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่น ทัศนคติในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2532:329) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย

6. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ

7. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญกับปัญหา และ

หาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน

8. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าวิธีการแก้ปัญหา ไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

9. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ

แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม

10. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพ และความคิดสร้างสรรค์
ที่แฝงอยู่

11. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสรับ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น
เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

12. เพื่อฝึกให้ผู้รับการปรึกษาไวต่อความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

โอเฮน (Ohlsen 1988:30) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายการให้การปรึกษากลุ่ม 5 ประการ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่างๆ

ภายในใจออกมา

2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับนับถือตนเอง

3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

4. เพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ไขปัญห

ด้านความขัดแย้งในตัวเอง หรือความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น

5. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้มแข็งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา

ขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

คอเรย์ (Corey 2002:7) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเอง และผู้อื่น

2. เพื่อรู้จักตนเอง และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน

3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการ และมีปัญหาล้ายคลึงกับตน

4. เพื่อรู้จักตนเอง ยอมรับ และสนใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อ

ตนเอง

5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และมองหาวิธีลด

ความขัดแย้งในตนเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบต่อ

สังคมที่ตนอยู่

7. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบ

ต่อสังคมที่ตนอยู่

8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก

9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าที

ที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ

10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด
11. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น
12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมของตนเองมีความชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

สรุปได้ว่าการให้การปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน รู้จัก และเข้าใจตนเองโดยการยอมรับนับถือตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีค่า กล้าเผชิญปัญหา แก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตัวเอง และความขัดแย้งกับผู้อื่นที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ ตระหนักถึงบทบาท และความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

1.3 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529:192) กล่าวถึง ประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม และเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม และการยอมรับจะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับความจริงใจ และเต็มใจ

2. เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกอยู่ในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งได้เรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำ หรือการแสดงออกทั้งของตนเอง และเพื่อนสมาชิก

3. เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และกับบุคคลอื่น เรียนรู้ที่จะมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย การพูด และกิริยาท่าทาง ผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนา และปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือ หรือพัฒนาเด็กตามที่ต้องการ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป หรือพยายามศึกษากลวิธีต่างๆ ที่จะพัฒนากลุ่ม และให้บริการเป็นกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

โอเซน (Ohlsen 1988:35) กล่าวถึง ประโยชน์การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครช่วยเหลือตนเองออกไปได้

2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น

3. ช่วยพัฒนาความหวังที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบ และแก้ไขปัญหาของตนเอง
6. ช่วยให้เกิดพัฒนาการมีการปฏิบัติ และมีการรักษาไว้ซึ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลอื่นเป็นอย่างดี ประสบการณ์นี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในสังคม
7. ส่งเสริมให้สมาชิกมีข้อผูกพันในตนเองในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม
8. ช่วยให้บุคคลสามารถนำความคิดที่กระฉ่างแจ้ง และทักษะต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

แกซดา และมีโดว์ (Gazda & Meadows 1989:306-310) ได้รวบรวมประโยชน์และคุณค่าของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าเขามีได้อย่างโดดเด่น หรือแปลกไปจากคนอื่นๆ แต่ยังมีคนอื่นๆ อื่นๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริงๆ เป็นที่สมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดง และทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรม และความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ได้จากการตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนกันเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาการทำงาน มีประโยชน์ต่อคนจำนวนมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการให้การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์โดยการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ยอมรับที่จะเผชิญปัญหา รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกภายในกลุ่ม มีการให้ และรับความช่วยเหลืออบเทาบท เรียนรู้ว่าคุณคณอื่นก็มีปัญหา และได้รับรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วย

1.4 การจัดตั้งสมาชิกกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2529:24) สรุปการจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้การปรึกษา 4 ประการ ดังนี้

1. สมาชิกที่จะมารับการปรึกษามาจากกลุ่ม ควรเป็นผู้มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อจะให้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง
2. สมาชิกที่จะมารับการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจจะแก้ปัญหาของตนเอง
3. การจัดตั้งกลุ่ม ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละคนจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

โอเซน (Ohlsen, 1988:25-28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกกลุ่มไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. อายุ ควรเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามปฏิทิน ที่ไม่แตกต่างกันมากนักเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมาย และการเข้าใจกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมาย
3. เพศ จัดเพศหญิง เพศชาย แยกจากกัน หรือจัดรวมกัน ขึ้นอยู่กับวัย และสภาพปัญหา บางปัญหาอาจเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
4. มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหา สามารถเข้าใจปัญหาได้ดี สมาชิกจะร่วมอภิปราย และช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีแก้ปัญหาของตน

กล่าวได้ว่า สมาชิกควรเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายๆ กัน แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันมาก ไม่ว่าจะเป็นอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อ

ความหมาย มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เต็มใจที่เปิดเผย และแก้ปัญหาของตน ซึ่งจะเป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

1.5 ขนาดของกลุ่ม และการจัดสถานที่

ซูชัย สมितिไกร (2527:18-21) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิก 10 คน หรือน้อยกว่านั้น กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ควรมีขนาด 6-10 คน สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กควรมีขนาด 4-6 คน และได้กล่าวถึง การจัดสถานที่ รวมทั้ง สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ และมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ ดังนั้น ห้องที่ใช้ควรมีขนาดเล็ก แต่ก็ใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมด ได้โดยไม่เบียดเสียดควรมีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน

วัชร ทรัพย์มี (2531:105) ขนาดของกลุ่มควรมีประมาณ 6-10 คน หรือมากกว่านั้นแล้วแต่ความจำเป็น และการจัดที่นั่งควรจะเป็นวงกลม

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2547:101-102) มีความเห็นว่าการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ควรจะมีจำนวนสมาชิกมากนัก เพราะจะทำให้สมาชิกไม่ได้รับประโยชน์ทั่วถึงกันทุกคน จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมควรอยู่ระดับ 6-15 คน

มาห์เลอร์ (Mahler 1969:54) เสนอแนวคิดว่าเนื่องจากกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สัมพันธภาพมีส่วนสำคัญจำนวนผู้รับการปรึกษาจึงไม่ควรมีมากเกินไป ซึ่งในเรื่องขนาดของกลุ่ม ผู้รับการปรึกษาของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีผู้รับการปรึกษามากเกินไป ผู้รับการปรึกษาจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่ผู้รับการปรึกษาจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้การปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่ผู้รับการปรึกษากลุ่มขนาดเล็ก ผู้รับการปรึกษาจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่

โอเซน (Ohlsen 1988:29) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มควรมีผู้รับการปรึกษาประมาณ 6-8 คน

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่าขนาดของกลุ่ม และการจัดสถานที่ การให้การปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกในกลุ่ม ประมาณ 6 คน ซึ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการปรึกษาโดยทั่วถึง และไม่สามารถหลบเลี่ยงจากกลุ่มได้ ผู้ให้การปรึกษายังสามารถชักจูงให้ผู้รับการปรึกษาแต่ละคนสนใจกลุ่ม และมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ และสถานที่ต้องเป็นห้องที่มีขนาดใหญ่พอที่จะบรรจุสมาชิกทั้งหมด โดยไม่เบียดเบียน ควรมีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวน

1.6 เวลา และจำนวนครั้งในการให้การปรึกษา

วัชรีย์ ททรัพย์มี (2531:105) สรุปว่าเพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันมากขึ้น ได้สังเกตสีหน้า อากัปกริยา คำพูด ความรู้สึกของกันและกัน และในการทำกลุ่มเช่นนี้ เวลาที่ใช้แต่ละครั้งไม่ควรนานเกินไป อันอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือถ้าได้ ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547:99) สรุปว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรงเกิน 2 ชั่วโมง

แพทเทอร์สัน (Pettersson 1980:182) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการให้การปรึกษามีน้อย ควรจัดให้มีการให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และในแต่ละครั้งที่พบกัน สำหรับเด็กประถมศึกษาควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ส่วนสมาชิกวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1-1½ ชั่วโมง

เชอรัทเซอร์ และสโตน (Shertzer & Stone 1981: 455) ได้สรุปว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับเด็กมัธยมศึกษาหนึ่งสัปดาห์หนึ่งควรพบกันอย่างน้อย 1 ครั้ง

สรุปเวลา และจำนวนครั้งในการให้การปรึกษาได้ว่า ควรจัดให้มีการให้การปรึกษากลุ่มอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์ต่อกันมากขึ้น ได้สังเกตสีหน้า อากัปกริยา คำพูด ความรู้สึกของกันและกัน และในการทำกลุ่มเช่นนี้ เวลาที่ใช้แต่ละครั้งไม่ควรนานเกินไป อันอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือถ้าได้

1.7 ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ชูชัย สมितिไกร (2527: 32 - 33) กล่าวถึง ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่ม 5 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม

ขั้นนี้มีจุดมุ่งหมาย และโครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกัน และกับผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจ และมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับ

ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับโครงสร้างของกลุ่ม และบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาของตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับ และนับถือเป็นบุคคลที่มีคุณค่า และมีความสำคัญ

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างความรับผิดชอบ

ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อการแก้ปัญหา โดยการยอมรับตนเอง และการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญ คือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่ม และความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหานั้น

ขั้นที่ 4 ขั้นดำเนินการ หรือแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ขั้นนี้ประกอบด้วย การแก้ปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย และสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม

ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญ คือ การสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหภายในกลุ่มและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขานอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้อง และการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ และเรียนรู้วิธีการที่นำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมาย และสมควรจะยุติกลุ่มได้

มาห์เลอร์ (Mahler 1969:65) ได้สรุปขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้ คือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม เป็นขั้นของการชี้แจงวัตถุประสงค์การสร้างควมคุ้นเคย และสัมพันธภาพ ตลอดจนการเริ่มต้นอภิปรายถึงความรู้สึก และพฤติกรรม
2. ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม ไม่สามารถแบ่งแยกขั้นนี้ออกจากขั้นการก่อตั้งกลุ่มได้โดยเด็ดขาด ขั้นนี้เป็นขั้นที่เปลี่ยนจากกลุ่มสังคมธรรมดาเป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบำบัดช่วยเหลือ ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มอาจเกิดการต่อต้าน และการวิตกกังวลขึ้นได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่มประเภทนี้ว่า ต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไป “ผู้ร่วมการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวต่างๆ กันอย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์” ขั้นนี้จะสมบูรณ์แบบที่ต่อเมื่อสมาชิกในกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม
3. ขั้นการดำเนินงาน เมื่อได้มีการก่อตั้งกลุ่มขึ้น และสมาชิกเต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ก็มาถึงขั้นการดำเนินงาน จะต้องสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันให้เกิดขึ้น และให้ทุกคนเต็มใจที่จะอภิปรายกับกลุ่ม แต่อาจจะเกิดจุดบกพร่องขึ้นได้ ถ้าสมาชิกหันเหการอภิปรายไปสู่ปัญหาต่างๆ ไป หรือปัญหาภายนอกอื่นๆ แทนที่จะพูดกันถึงปัญหาส่วนตัว จะมีการเน้นเนื้อหาของปัญหา มากกว่าสนใจความรู้สึก และสนใจบุคคลที่แสดงความรู้สึกนั้น การให้การปรึกษากลุ่ม ไม่ใช่การ

อภิปราย หรือการพูดคุยกันเป็นกลุ่มแบบธรรมดา ผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการฝึกหัดมาโดยเฉพาะ อาจเน้นเรื่องเนื้อหาของปัญหา และวิธีแก้ปัญหามากกว่าจะสนใจอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม

4. ขั้นตอนการให้การปรึกษา ไม่ว่าจะกำหนดจำนวนครั้งของการประชุมกลุ่มหรือไม่ก็ตาม การยุติการให้การปรึกษาร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะทำหน้าที่พิจารณาตนเอง การยุติสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดนี้เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สมาชิกบางคนอาจประสงค์ให้กลุ่มดำเนินต่อไป แต่ถึงอย่างไรก็ตาม กลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรเป็นตัวของตัวเองพอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้ และไม่รู้สึกรอคอยที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ ถ้าสมาชิกกลายเป็นคนที่ต้องพึ่งผู้อื่นมากเกินไป การให้การปรึกษาเป็นกลุ่มก็ไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร มาห์เลอร์ ให้ข้อสังเกตว่า “จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ว่าเขาจะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลต่างๆ ในชีวิตของเขาได้อย่างไร โดยเฉพาะกับครอบครัว และเพื่อนฝูง”

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการให้การปรึกษากลุ่ม

1.8.1 งานวิจัยต่างประเทศ

บาร์เนส (Barnes.1977:5920-A) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นชาวเม็กซิกันและชาวอเมริกันจำนวน 56 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 29 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้การปรึกษากลุ่มมีอัตมโนทัศน์ และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

เดอริชมิทท์ (Durschmidt.1978:3953-A) ได้ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากลุ่มทดลองจำนวน 38 คน ได้รับการเข้าร่วมกลุ่มการสัมมนาที่เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมมีนักศึกษา จำนวน 63 คน เรียนตามปกติ ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเข้าใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

โอเซน (Ohlsen. 1983:Abstract) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองและผู้อื่น กับนักเรียนเกรด 9 โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกัน 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผู้ทดลองเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ผลการทดลองพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับผู้ที่ได้รับคำปรึกษา คือ มีการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น พฤติกรรมที่บ้าน

และที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลของการเปลี่ยนแปลงอยู่นานกว่า 18 เดือนหลังจากการให้การปรึกษา

1.8.2 งานวิจัยในประเทศ

กิตตินภา พละวัตร (2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนบ้านกุคกว้างประชาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนให้การปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

ภนิกา ภูโตนน (2539:66) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลปรากฏว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาคุณค่าในตนเองจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัลชลี เกียรติสิงกุล (2535:บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนปึกธงชัยนิรมิตร จังหวัดนครราชสีมา โดยใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบรายบุคคลในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญและมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

คนึงนิจ เนติประวัตติ (2535:97) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมต่อวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอ่างทองปัทมโรจน์วิทยาคม จังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม มีคะแนนวุฒิภาวะทางอาชีพเพิ่มขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วันทนา ติระพุทธิชัย (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการฝึก ความฉลาดทางอารมณ์และการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำจากการตอบแบบประเมิน ความฉลาดทางอารมณ์ จำนวน 18 คน แล้วผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ 2) กลุ่มการให้การปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 3) กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรม 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ โดยทำการทดลอง โปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการใช้โปรแกรมการฝึก ความฉลาดทางอารมณ์และการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์วิธีการทดลองทั้งสองวิธี ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตะวัน แวงโสธรณ์ (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับการร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบ ของนักเรียนประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ครั้งนี้เป็นนักเรียนประจำชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา จังหวัดชลบุรีปีการศึกษา 2543 ที่ จำนวน 24 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คน ได้รับการให้การปรึกษา เป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง 12 ครั้ง กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน ได้ร่วม กิจกรรมกลุ่มจำนวน 12 ครั้งและกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า

1. ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับความรับผิดชอบนักเรียนนักเรียนกลุ่มควบคุมในระยะ หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมกลุ่ม กับ ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริงระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ความรับผิดชอบของนักเรียนประจำกลุ่มที่ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มระยะหลัง การทดลองกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ราตรี พันธุมจินดา (2542:บทศด้อย) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย กัมพูชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอรัญประเทศ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรายุทธ์ พงษ์ภูมมา (บทศด้อย:2543) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สต่อความหวังของผู้ติดเชื้อ เอช.ไอ.วี. ที่เข้ารับการรักษาที่ คลินิกนิรนามโรงพยาบาลชลบุรี ในปี พ.ศ. 2542 กลุ่มตัวอย่างได้จากการเลือกแบบเจาะจง จากผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าติดเชื้อเอช.ไอ.วี.ที่คลินิกนิรนามโรงพยาบาลชลบุรี จำนวน 18 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้สร้างขึ้นเพื่อการแบ่งกลุ่ม ใช้ คะแนนเฉลี่ยความหวังจากการตอบแบบวัดความหวังของผู้ติดเชื้อเอช.ไอ.วี.ก่อนการทดลองได้คะแนนเฉลี่ยความหวังจากการตอบแบบวัดความหวังของผู้ติดเชื้อเอช.ไอ.วี.ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความหวังจากการตอบแบบวัดความหวังของผู้ติดเชื้อเอช.ไอ.วี.ก่อนการทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์ส สัปดาห์ละครั้ง

ครึ่งละ 1/2 ชั่วโมงติดต่อกัน 9 สัปดาห์และเว้นระยะ 3 สัปดาห์ เพื่อติดตามผล ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีโรเจอร์ส แต่ยังคงได้รับการดูแลรักษาจากทางโรงพยาบาลปกติ การทดลองแบ่ง เป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีความหวังมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. กลุ่มทดลองมีความหวังในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. กลุ่มทดลองมีความหวังในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.1 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy) ซึ่งมีชื่อย่อว่า อาร์อีบีที (REBT) หรือเดิมเรียก การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ที่มีชื่อย่อว่า อาร์อีที (RET) ผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา การจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล โดยมีผู้นำเอาทฤษฎีนี้มาใช้ หรือเผยแพร่ทั้งในลักษณะของการให้การปรึกษา และการบำบัด ได้เรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษาวาดด้วยเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในที่นี้ผู้วิจัยให้เชื่อว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2531:101) ได้กล่าวว่า ภูมิหลังของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ของเอลลิสนี้เกิดมาจากความคิดของนักปรัชญา และจากประสบการณ์ของเอลลิส ที่ได้ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา ซึ่งทำให้เอลลิสได้ข้อสรุปที่มีเหตุผลว่า ความคิดที่เก่าๆ และผู้ให้การปรึกษาจะต้องสอนให้เขาคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับตนเองและโลกภายนอก

อาภา จันทรสกุล (2535:250) กล่าวว่าไว้ว่า ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เชื่อว่า มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจ

ขอบเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และสภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่งเอลลิส กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์ และภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ว่า

1. มนุษย์เป็นทั้งผู้ที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล มนุษย์ที่ใช้ความคิด และการกระทำที่มีเหตุผลจะพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่มีความสุข หรือพฤติกรรมทางโรคประสาท เป็นผลมาจากความคิดไม่มีเหตุผล เช่น อคติ ยึดมั่นในตนเองสูง ขาดเหตุผล ซึ่งอารมณ์จะเกิดควบคู่ไปกับความคิดอย่างต่อเนื่อง
3. ความคิดไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่มีเหตุผลในอดีต
4. มนุษย์พูด และคิด โดยสัญลักษณ์ หรือภาษา เมื่อมนุษย์คิดอย่างไม่มีเหตุผลเป็นประจำ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน
5. อารมณ์ไม่มีความสุข ไม่ใช่ผลจากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เป็นผลมาจากความเชื่อ หรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น
6. ความคิดเกี่ยวกับตนเองไร้ความสามารถ จะนำไปสู่อารมณ์ทางลบ สามารถจัดให้หมดไปได้ด้วยการสร้างการรับรู้ และความคิดที่มีเหตุผลนั้นขึ้นมาแทน

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2539:60) ได้กล่าวถึง แนวคิดที่สำคัญของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่า บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไร้เหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น การให้การปรึกษาแก่บุคคลเหล่านี้ จึงเป็นการช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลมากขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543:77-78) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ว่า โดยทั่วไปมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลแต่บางครั้งก็ไร้เหตุผล เมื่อไรก็ตามมนุษย์ใช้เหตุผลเขาจะเป็นคนที่สามารถทำอะไรต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นคนที่มีความสุข แต่มนุษย์มักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลจนก่อให้เกิดเป็นความยุ่งยากขึ้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้ที่มีประสบการณ์มาช่วยชี้แนะให้บุคคลผู้นั้นมองเห็นถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของเขา และจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ หากทางช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิดๆ ให้มีวิธีการคิดอย่างถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้ และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ต่อจากนั้น จึงค่อยผลักดันให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหามาให้ตรงจุด โดยใช้สติปัญญา

มิคูลาส (MiKulas.1978:129) ได้กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล และอารมณ์ ต้องใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้มาขอรับบริการรู้จักวิเคราะห์ และเห็นเหตุผล และ ความเป็นเหตุเป็นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อทดแทนการตีความหมาย การรับรู้เหตุการณ์ และ การคิดที่บิดเบือน

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley. 1979:45) กล่าวถึง เบื้องหลังของทฤษฎี การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ว่าได้รับอิทธิพลมาจากความคิดทางปรัชญา

วิลสัน และโอเลียรี่ (Wilson & O'Leary. 1980: 15) กล่าวว่า การให้การปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (Rational and Emotive Therapy) เรียกย่อๆ ว่า อาร์อีที (RET) ผู้ให้ กำเนิด คือ อัลเบิร์ต เอลลิส การให้การปรึกษาแบบนี้เน้นที่กระบวนการทางปัญญา หรือกระบวนการ ทางสัญลักษณ์ เช่น การรับรู้ของบุคคลต่อสภาพการณ์ต่างๆ การตีความหมาย และให้เหตุผลต่อ พฤติกรรม รูปแบบการคิด การบอกกล่าวตนเอง การใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาเพื่อ ใช้ในการพัฒนา คงไว้ และปรับพฤติกรรม

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นการ แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้ซึ่งเหตุและผล ให้ปรับเปลี่ยนเป็นผู้ที่มีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุและผล เมื่อผู้รับการปรึกษาที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุและผลแล้ว เขาก็จะมี อารมณ์และมีการแสดงออกทางพฤติกรรม ได้อย่างเหมาะสมด้วย การที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษา ปรับเปลี่ยน ความคิดความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกได้นั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องมี ความรู้ ความเข้าใจและมีประสบการณ์ในทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และ พฤติกรรมเป็นอย่างดีเสียก่อน และอีกประการหนึ่งต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมดังที่เอลลิสได้กล่าวไว้ว่า ทฤษฎีนี้เน้นการแก้ปัญหาด้วย สติปัญญา การขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือเป็นการเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล

2.2 หลักการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

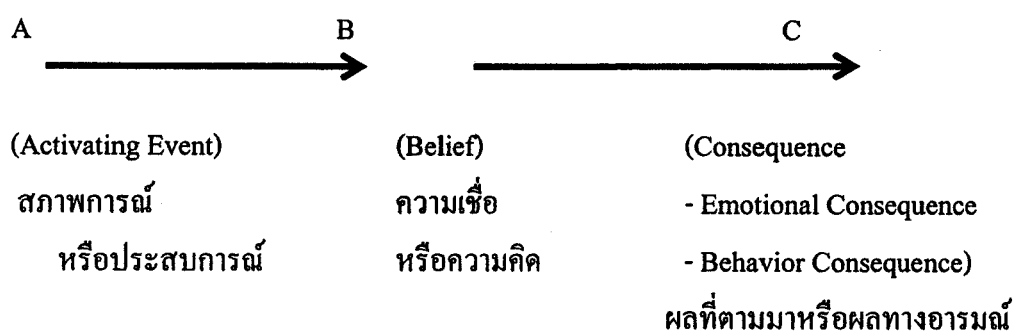
วัชร ทรัพย์มี (2531:94-95) ได้กล่าวถึง หลักการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และ อารมณ์ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผู้มีทั้งเหตุผล และไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์ที่เหมาะสม และการกระทำที่มีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์อันขุ่นมัวของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดที่ไร้เหตุผล ต่อสภาพการณ์นั้นๆ ตามลำพัง แต่ตัวสภาพการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์อันขุ่นมัว
3. อารมณ์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ
 - 3.1 อารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย

3.1.1 อารมณ์เหมาะสมด้านบวก เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น
อยากรู้ อยากเห็น

3.1.2 อารมณ์เหมาะสมด้านลบ เช่น อารมณ์เสีย คับข้องใจ รำคาญ ไม่มี
ความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ แต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะมี
อารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลง
สภาพการณ์ที่เป็นปัญหา เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ
คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้ไปสู่ความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น

3.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก ท้อแท้สิ้นหวัง
ความรู้สึกมุงร้าย ความรู้สึกไร้ค่า อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิด
กำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านี้กลับเลวร้ายลง เช่น
ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง
แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่ หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง
ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสามภยันต์เข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง โลกเราไม่ใช่โลกที่เต็มเปี่ยม
ไปด้วยความสุข คนเราไม่ใช่จะไม่เคยประสบความคับข้องใจ ความเสียใจ คนเราไม่ใช่จะมีความสุข
อย่างสมบูรณ์แบบ หรือปราศจากความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อย ท้อแท้ ความรู้สึกเป็นศัตรู
ความรู้สึกด้านลบเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรทำก็คือ พยายามลดความถี่ ความรุนแรง และ
ช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง



ภาพที่ 2.1 ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ (วัชร ทรัพย์มี, 2531)

พนม ลิมอารีย์ (2533:160) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล
และอารมณ์ เริ่มต้นด้วยข้อตกลงที่ว่า มนุษย์ถูกชักนำโดยธรรมชาติให้ประพฤติไปในทางที่ทำลาย
ตัวเอง หรือทางลบ และมีแนวโน้มว่าจะได้รับการเสริมแรงอย่างต่อเนื่องจากสังคม ซึ่งเอลดิส ได้
ระบุว่าความ โน้มเอียงของมนุษย์ที่จะทำลายตนเองเป็นหลักฐานของข้อสันนิษฐานข้อนี้ อย่างไรก็ตาม

ตาม มนุษย์ก็มีคุณสมบัติที่จะเอาชนะความโน้มเอียงที่จะทำลายตนเองได้ นั่นคือ ความสามารถที่จะคิดของมนุษย์เขาได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy)

เอลลิส และไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979: 15-16, 29) กล่าวว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล เอลลิส เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีเอบีซี (ABC) ดังนี้

เอ (A) ย่อมาจาก (Activating Experience or Event) หมายถึง ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

บี (B) ย่อมาจาก (Belief) หมายถึง ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ

ซี (C) ย่อมาจาก (Consequence) หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

ประเทือง ภูมิภัทราคม (2540:263) กล่าวถึง เอลลิส ได้กล่าวถึงหลักการเบื้องต้นในการทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. บุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขมากกว่าถูกวางเงื่อนไขโดยพ่อแม่หรือเหตุการณ์ภายนอกอื่นๆ

2. บุคคลมีความโน้มเอียงทางวัฒนธรรม และทางชีวภาพ ที่จะคิดไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือมีความรู้สึกวุ่นวายใจ

3. บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข และมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ไม่เป็นสุขที่มีอยู่ จนทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น

4. บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม

ลิวนิว และไรท์ (Livneh & Wright, 1995:33) ได้กล่าวว่า เอลลิสเสนอรูปแบบเพื่ออธิบายอย่างง่าย ๆ ถึงวิธีการคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม สรุปได้ดังนี้

1. เอ (A) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

2. บี (B) คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

2.1 ไอบี (iB) = (irrational Belief) คือ ความเชื่อ ไร้เหตุผลอันสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องราวแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล

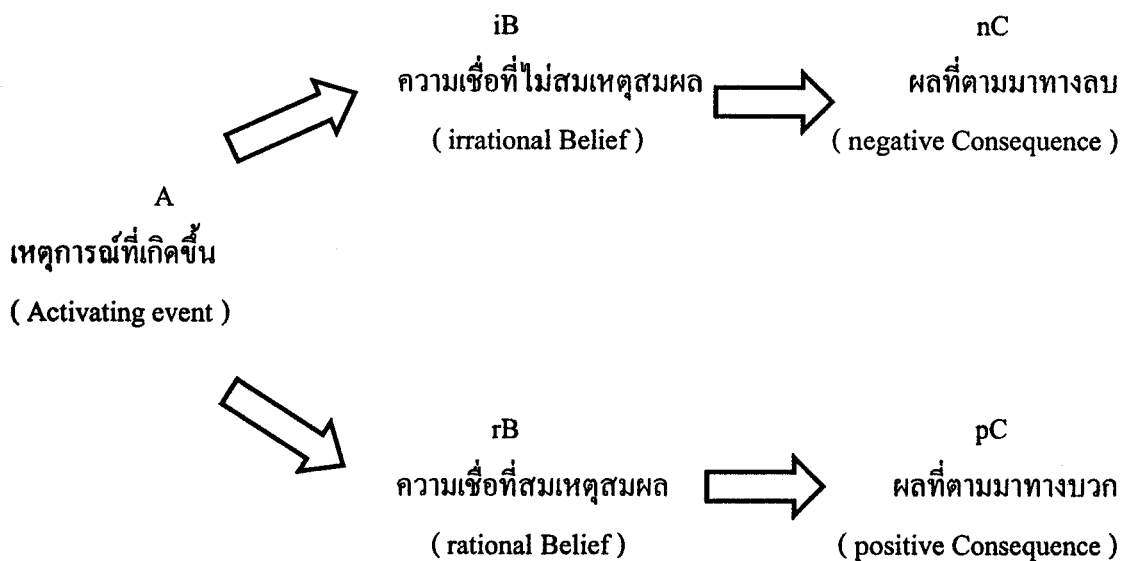
2.2 อาร์บี (rB) = (rational Belief of Thinking) คือ ความเชื่อหรือความคิดที่มีเหตุผล

3. ซี (C) คือ ผลที่ตามมา หรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล

3.1 เอ็นซี (nC) = (negative Consequence) คือ ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

3.2 พีซี (pC) = (positive Consequence) คือ ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

นั่นคือ เอ (A) ไม่เป็นสาเหตุของ ซี (C) แต่เป็น บี (B) ดังตัวอย่างที่เอลิสนิยมใช้ประกอบการอธิบาย ได้แก่ การตกงาน เอ (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า ซี (C) แต่ความเชื่อ บี (B) ที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการตกงาน รวมทั้งการพูดกับตัวเอง เช่น “มันเป็นเรื่องเลวร้ายที่ตกงาน” และ “ฉันต้องเป็นมนุษย์ที่ไร้ค่า” ทฤษฎีเอบีซี (ABC) ได้อธิบายคุณสมบัติของความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2.2 คุณสมบัติระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล

ลิวนิว และไรท์ (Livneh & Wright, 1995)

คอเรย์ (Corey. 2000: 384-385) ได้อธิบายรายละเอียด และตัวอย่างเกี่ยวกับแนวคิด การบำบัดตามรูปแบบเอ บี ซี ดี อี (A B C D E) ดังนี้

เอ (A) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating Event) แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงกับเหตุการณ์ที่ผู้รับบริการรับรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ซี (C) ผลที่ตามมา (Consequences) บ่อยครั้งเมื่อผู้รับการปรึกษาเริ่มจากผลที่ตามมาและบางครั้งเริ่มต้นด้วยพฤติกรรม และอารมณ์ที่สมเหตุสมผล ความแตกต่างก็คือ ความรู้สึกไม่สามารถโต้แย้งได้ แต่ความเชื่อสามารถโต้แย้งได้ ผลที่ตามมาอาจเปลี่ยนแปลงได้จากการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ อย่างไรก็ตาม ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของผู้รับการปรึกษา

บี (B) คือ ความเชื่อ (Beliefs) ดังได้กล่าวแล้วว่า ความเชื่อมี 2 ประเภท คือ ความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่เกินความจริง (Exaggerates) และความเชื่อที่สมบูรณ์แบบ (Absolutistic) ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และไม่ได้ช่วยให้บรรลุเป้าหมาย

ดี (D) คือ การโต้แย้ง (Disputing) แนวคิดที่สำคัญและทุกๆ ไปของอาร์อีบีที (REBT) การสอนปรัชญาเอ บี ซี (ABC) ต่อผู้รับคำปรึกษา แล้วจึงโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบย่อยตามลำดับ คือ

องค์ประกอบที่ 1 คือ การค้นหา (Detecting) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับการปรึกษา และช่วยให้สามารถค้นหาความเชื่อตามที่เขารับรู้ ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอาจแฝงอยู่ภายใต้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลาย

องค์ประกอบที่ 2 คือ การจำแนก (Discriminating) การจำแนกความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการตระหนักรู้ และมองเห็นความแตกต่างของความเชื่อ “ต้อง” “ควรจะ” “น่าจะ” และการเรียกร้องที่ไม่สอดคล้องกับความเชื่อความจริงอื่นๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ว่าความเชื่อใดมีเหตุผล และความเชื่อใดไม่มีเหตุผล

องค์ประกอบที่ 3 คือ การถกอภิปราย (Debating) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นขั้นตอนที่สำคัญของอาร์อีบีที (REBT) การถกอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความเชื่อที่สมเหตุสมผล และลดความไม่สบายใจของเขา ยุทธศาสตร์ต่างๆ ของการโต้แย้ง และการถกอภิปรายความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล อาจใช้วิธีต่างๆ เช่น การบรรยาย (Lecture) การโต้แย้งแบบโสเครติก (Socratic Debate) การใช้อารมณ์ขัน (Humor) การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creativity) และการเปิดเผยตนเอง (Self – Disclosure)

อี (E) คือ ผลที่เกิดขึ้นใหม่ (Effect) เมื่อผู้รับบริการได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เขาจะพัฒนาปรัชญาที่มีประสิทธิผล (Effective Philosophy) ตามรูปแบบเอบีซี (ABC) ปรัชญาที่มีประสิทธิผลใหม่นี้สามารถช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ ลดความรู้สึกซึมเศร้า และการเกลียดตัวเอง ทำให้การรู้สึกพึงพอใจและเกิดความรู้สึกยินดี

คอเรย์ (Corey, 2001: 332) ได้กล่าวถึง การปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนี้

1. เอ (A) = (Activating Experience or Events) คือ ประสบการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
2. บี (B) = (Belief of Thinking) คือ ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
 - 2.1 อาร์บี (rB) = (Rational Belief Of Thinking) คือ ความเชื่อ หรือความคิดที่มีเหตุผล
 - 2.2 ไอบี (iB) = (Irrational Belief) คือ ความเชื่อไร้เหตุผลอันสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์นั้น เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล
3. ซี (C) = (Emotional or Behavior Consequences) คือ ผลทางอารมณ์ หรือ พฤติกรรม หมายถึง ภาวะอารมณ์ หรือพฤติกรรมที่เกิดจากความเชื่อ หรือความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้
 - 3.1 ดีอีซี (deC) = (desirable emotional Consequences) คือ ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม
 - 3.2 ดีบีซี (dbC) = (desirable behavioral Consequences) คือ ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม
 - 3.3 ยูอีซี (ueC) = (undesirable emotional Consequences) (Inappropriate Feeling) คือ ผลทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอันสืบเนื่องมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล
 - 3.4 ยูบีซี (ubC) = (undesirable behavioral Consequences) คือ ผลทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
4. ดี (D) = (Disputing or Debating your irrational beliefs) คือ การขจัดความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล
5. อี (E) = (Effect of Disputing or Debating Your Irrational Beliefs) คือ ผลที่จากการขจัดความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งให้ผลทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนี้ คือ

5.1 ซีอี (cE) = (cognitive Effects of Disputing) คือ ความคิดที่มีเหตุผล

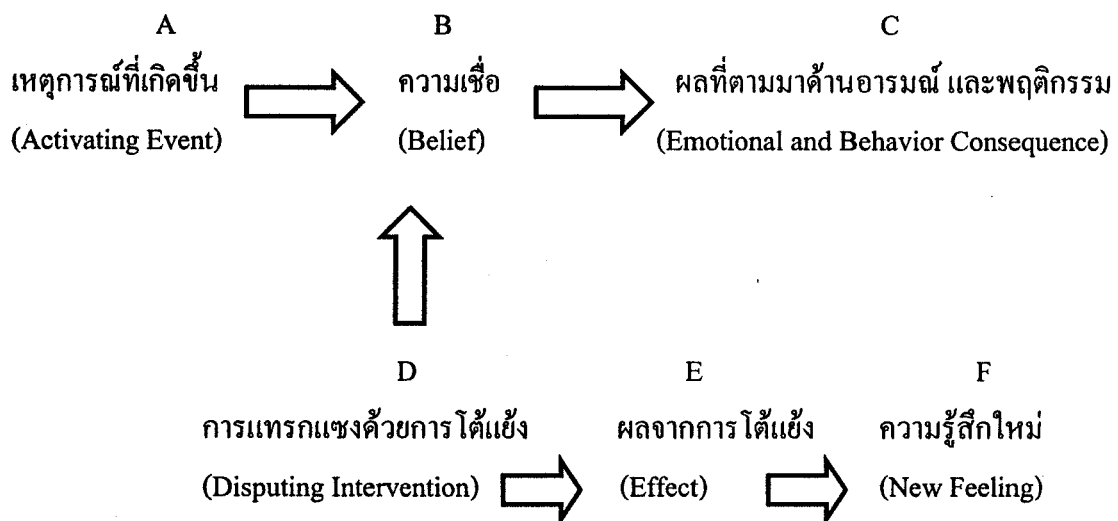
5.2 อีอี (eE) = (emotional Effects) (Appropriate Feeling) คือ อารมณ์ที่

เหมาะสม

5.3 บีอี (bE) = (behavioral Effects) (Desirable Behaviors) คือ พฤติกรรมที่

เหมาะสม

ซึ่งการปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอ บี ซี ดี อี เอฟ (A B C D E F) แสดงออกมาเป็นภาพได้ ดังนี้



ภาพที่ 2.3 ปฏิสัมพันธ์ขององค์ประกอบเอ บี ซี ดี อี เอฟ (A B C D E F) คอเรีย (Corey. 2001)

สรุปได้ว่า หลักการของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม เป็นการให้แนวทางในการแก้ปัญหากับผู้รับการปรึกษา ให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยการพิจารณาเหตุที่เกิดขึ้นและนำไปสู่ความคิดและความเชื่อโดยแบ่งออกเป็นความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผลกับความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ในส่วนความคิดและความเชื่อที่สมเหตุสมผลก็จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา และความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก็จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา เมื่อผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาอย่างละเอียดรอบครอบ โดยใช้สติปัญญาแล้ว ผู้รับการปรึกษาจะสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตรงตามเหตุและผลที่เกิด

2.3 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ประเทือง ภูมิภักทราคม (2540: 263-264) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายในการช่วยเหลือบุคคลใน 3 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ยอมรับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และการคิดทำลายตนเองที่มีอยู่
2. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความจริง และมีเหตุผล
3. ช่วยให้ผู้บุคคลปรับพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2534:85) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาสรุปได้ว่าเป็นการช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิดๆ ให้ถูกต้อง พยายามกำจัดความรู้สึกที่ว่าตนเองเป็นผู้แพ้ และให้หันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง โดยให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาทราบถึงเจตคติเกี่ยวกับชีวิตที่สมเหตุสมผล จากนั้น จึงค่อยผลักดันให้ผู้มารับคำปรึกษาแก้ไขปัญหาให้ตรงจุด โดยใช้สติปัญญา

วีชรี ทรัพย์มี (2546:152-154) เป้าหมายของการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังต่อไปนี้ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่า การครุ่นคิดแบบผิดๆ ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ที่มั่นคงเหมาะสม และระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม หรืออารมณ์ที่จะก่อให้เกิดการพ่ายแพ้ตนเอง หรือนำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเอง

ผู้ให้บริการปรึกษาแบบนี้ พิจารณาแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านบวก เช่น อารมณ์รัก ความสุข กระตือรือร้น
อยากรู้อยากเห็น

1.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมด้านลบ เช่น อารมณ์เสีย คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้จะเป็นอารมณ์ด้านลบแต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะการมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้ผู้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้น เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการเรียนจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า คับข้องใจ เมื่อทำคะแนนไม่ดี ซึ่งจะผลักดันไปสู่ความพยายามในการเรียนเพิ่มขึ้น

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรู้สึกทุกข์ โศกอย่างหนัก ท้อแท้ สิ้นหวัง ความรู้สึกมุงร้าย ความรู้สึกไร้ค่า ความอิจฉา และความริษยาอารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านั้น กลับเลวร้ายลง เช่น บุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก

2. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความสนใจทั้งกับตนเอง และบุคคลอื่น เป็นธรรมดาที่เรา ย่อมมีความสนใจตนเองก่อน และต่อไปจะให้ความสนใจแก่บุคคลอื่น เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ใน โลกกับบุคคลอื่น ฉะนั้น เขาจึงไม่ควรสนใจเฉพาะตนเอง แต่ควรให้ความสนใจ และเมตตาต่อผู้อื่น ด้วยจึงจะทำให้มนุษย์อยู่ร่วม โลกกันได้อย่างมีความสุข

3. ช่วยให้ผู้รับบริการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ ด้วยตนเอง ถ้าต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จะต้องไม่เรียกร้องจากผู้อื่น โดยสิ้นเชิง

4. ช่วยให้ผู้รับบริการใจกว้าง ให้มีแนวความคิดว่าทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้ เมื่อเห็นว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนา ไม่ควรประณามว่าเกิดจากสันดานของเขา

5. ช่วยให้ผู้รับบริการยอมรับความเท็จวแห่งต่างๆ ผู้รับบริการควรมีอารมณ์มั่นคง และยอมรับข้อเท็จจริงว่าเราอยู่ในโลกของความไม่แน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ ฉะนั้น ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และเมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆ ขึ้นไม่ควรหวั่นไหวเกินกว่าเหตุ

6. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความยืดหยุ่นของความคิด โดยยอมรับ ความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีแนวความคิดต่างๆ โดยไม่ดันทุรัง หรือทนไม่ได้เมื่อผู้อื่นแสดง ความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน

7. ผู้รับบริการจะได้รับความช่วยเหลือให้มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เขาคิดว่า เขาเห็นว่าความสำคัญ และให้ความสนใจ

8. ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าที่จะเสี่ยงตัดสินใจ หรือเสี่ยงกระทำสิ่งต่างๆ บ้าง แม้จะไม่แน่ใจในผลที่จะได้รับร้อยเปอร์เซ็นต์

9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความยินดีที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และยอมรับตนเอง หากความสุข ใฝ่ตัวได้โดยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น

10. ช่วยให้ผู้รับบริการพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบเต็มไปด้วยวิจาร์ณญาณ เป็นต้นว่า ไม่ประเมินตนเอง โดยใช้เกณฑ์จากภายนอกโดยสิ้นเชิง เกณฑ์ภายนอก เช่น พิจารณาจาก ความสำเร็จที่ตนได้รับ หรือการที่บุคคลอื่นประเมินเขา โดยเฉพาะการประเมินจากคนๆ เดียว

เอลลิส และฮาร์เปอร์ (Ellis & Harper: 1961) ระบุว่า ด้วยวิธีการที่ฉับไว และนำ ทางของวิธีการให้บริการการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะช่วย ให้ผู้รับบริการที่เฉื่อยมากที่สุด สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และท้ายที่สุด ผู้รับบริการจะสามารถประเมินตนเองและคิดใหม่ เพื่อขจัดความคิดที่ไร้เหตุผลออกไปได้ โดยไม่ต้อง พึ่งผู้ให้บริการการปรึกษาอีก

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับและเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่นำไปสู่ความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ทำให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงหรือดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ได้ตรงตามเหตุและผลที่เกิด

2.4 ลักษณะของความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis & Whiteley, 1979:4-6) ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 3 ลักษณะ ดังนี้

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นที่มีความสามารถสูง เป็นผู้มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำสิ่งใดไม่สำเร็จ นั่นคือ สิ่งที่เราร้ายมากสำหรับฉัน ฉันทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ไม่ได้ เพราะมันหมายถึง ฉันไม่สามารถทำตนให้คนอื่นยอมรับได้ ฉันจึงเป็นคนที่ไม่ได้ความ

บุคคลที่ยึดมั่นตามแนวคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิตกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดอาการโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

แนวคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรม และแสดงออกต่อฉันอย่างดีจนฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งเราร้ายมาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิ และถือว่าเป็นคนที่ไร้คุณค่า

บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนเอาจริงเอาจังเกินไป โกรธง่าย ชอบตำหนิ มีทิฐิสูง มีอารมณ์รุนแรง อาจตผูกพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจเป็นฆาตกรได้ง่าย

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดิสมบูรณ์ และเป็นในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนความคับข้องใจ หรือเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ฉันต้องการแล้ว ดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าอภิรมย์เลย

บุคคลที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ จะเป็นคนที่โกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าตนด้อยในคุณค่า

ประเทือง ภูมิภทราคม (2540:259-262) จากแนวคิดของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่เชื่อว่า อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากการคิด ซึ่งความคิดที่ไม่มีเหตุผล ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ดังนี้

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับ จากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึก ไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลว หรือความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจ อย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับ จากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเท ความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดได้ จึงโทษตนเอง และผู้ที่ล้มเหลว ทำอะไรผิดพลาดควรยอมรับ ความล้มเหลวนั้น และพยายามหาหนทางไม่ให้เกิดขึ้นอีก
4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นดูกลมไใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับ และไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายมากนัก
5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งไม่พึงปรารถนา และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินของตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงได้

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่า การเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
8. บุคคลควรซึ่งพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้าง หรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดความทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

6. บุคคลตระหนักในความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ
7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง
8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษบุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไปได้
10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์ หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับ และทำเท่าที่จะทำได้ดีที่สุด
11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่า ในแต่ละปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

2.5 กลวิธีให้การปรึกษา โดยเน้นการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วัชร ทรัพย์มี (2546:156-162) กล่าวว่า กลวิธีให้การปรึกษา โดยเน้นการพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีดังต่อไปนี้

1. การสอน การอธิบายโดยตรง ผู้ให้การปรึกษาจะอธิบาย หรือชี้แจงแก่ผู้รับการศึกษาโดยตรงเพื่อแก้ความคิดไว้เหตุผลของผู้รับการศึกษา
2. กำหนดงานให้ทำ ในกรณีที่ผู้รับการศึกษาคิดว่า การเป็นผู้สนทนาที่คิดจะต้องรู้หัวข้อสนทนาต่างๆ อย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้การปรึกษาอาจกำหนดให้ผู้รับการศึกษาไปบันทึกหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยิน ได้ฟังมาภายในเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้รับบริการพบว่าหัวข้อสนทนาที่เขาได้ยิน ได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เฉพาะอย่างมากนัก แต่เป็นการสนทนาที่เน้นการแสดงความคิดเห็น และทัศนคติ ซึ่งทำให้ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจขึ้น และเกิดกำลังใจว่าเขาก็สามารถจะพัฒนาการสนทนาของเขาได้
3. การใช้ตรรกวิทยา ผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการศึกษาจะทดลองสวมบทบาทเพื่อชี้ให้ผู้รับการศึกษาได้ตระหนักว่าความคิดผิๆ ของเขาคืออะไร และความคิดนี้ส่งผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เป็นต้นว่า ผู้ให้บริการจะสวมบทบาทต่อ หรือแม้ที่วิจารณ์การกระทำของลูกแล้ว พิจารณาว่าผู้รับบริการจะโต้ตอบอย่างไร เขามีพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับพ่อแม่ หรือเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว
4. การแสดงตัวแบบ ในระหว่างการให้การปรึกษา พฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวแบบแก่ผู้รับบริการ เช่น ผู้ให้การปรึกษาจะไม่แสดงอารมณ์ฉุนเฉียว หรือเมื่อผู้ให้การปรึกษามีการกระทำที่ผิดพลาด เขาจะยอมรับความผิดพลาดนั้น โดยไม่โทษสถานการณ์ต่างๆ อย่างไรเหตุผล หรือแสดงอาการเสีหน้า และความด้อยจากการกระทำผิดพลาดนั้น
5. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อผู้รับบริการแสดงความเครียด ผู้ให้การปรึกษาควรให้ผู้รับการศึกษาได้คลายความเครียดเสียบ้าง เช่น ให้ออกไปเดินยืดแข้งยืดขา แล้วกลับมาใช้เหตุผลใคร่ครวญใหม่
6. ให้จินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตน ในกรณีที่ผู้รับการศึกษาคิดว่า พ่อแม่ไม่ยุติธรรมต่อเขา ผู้ให้การปรึกษาอาจให้ผู้รับบริการลองจินตนาการว่า พ่อแม่วิจารณ์เขาอย่างไม่เป็นธรรม แล้วถามความรู้สึกของผู้รับการศึกษา
7. ยกตัวอย่างชีวประวัติ เป็นการชี้ให้ผู้รับการศึกษาตระหนักว่า คนเราแม้จะมีข้อจำกัดหรือความบกพร่องก็เป็นเรื่องธรรมดา และอาจมีโอกาสรอบคอบความสำเร็จได้ ดังตัวอย่างประวัตินุคคลต่างๆ

8. การฝึกให้ผู้รับการปรึกษาคืออย่างมีเหตุผล โดยทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับการปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ เอ (A)

ให้แล้ว ให้ผู้รับการปรึกษารอกข้อความตั้งแต่หัวข้อบี (B) ถึงอี (E)

9. การให้วิเคราะห์คำพูดของตนเองจากแถบบันทึกเสียง ในระหว่างการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่แล้วบันทึกเสียงไว้ ต่อมาจึงนำมาเปิดให้ฟัง แล้วให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่ามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด

2.6 สิ่งให้ผู้ให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมพึงหลีกเลี่ยงมี ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้เวลานานนักกับการฟังผู้รับบริการพูดถึงประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ควรสนใจรายละเอียดของเหตุการณ์
 2. ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรให้ผู้รับการปรึกษา ครุ่นคิดแต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์นั้น
 3. ไม่ควรให้ผู้รับการปรึกษาเก็บกดอารมณ์ หรือระบายอารมณ์มากเกินไป การใช้วิธีดังกล่าวจะทำให้ผู้รับการปรึกษาซอกซำ หรือรู้สึก โกรธมากขึ้น แทนที่จะลดความรู้สึกมุ่งร้ายลง ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจที่มาของความรู้สึกเหล่านั้น จะจัดความรู้สึกนั้นออกไปแทนที่จะระบายออก หรือเก็บกดไว้
 4. ผู้ให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะหลีกเลี่ยงการใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์
 5. ผู้ให้การปรึกษาจะหลีกเลี่ยงไม่ให้ผู้รับการปรึกษาขึ้นอยู่กับ หรือ อิงอยู่กับผู้ให้การปรึกษาให้เขาได้เป็นตัวของเขาเอง ใช้สติปัญญาของเขาให้มากที่สุด ในการคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ
- สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นการเข้ากลุ่มการให้การปรึกษาของผู้มีปัญหาคล้ายๆ กัน ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหานั้นร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันซึ่งผู้รับการปรึกษาจะสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล และความเชื่อที่ผิดๆ ให้ถูกต้อง และสามารถหันมาเผชิญกับปัญหาที่แท้จริง ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง สามารถพัฒนาความคิด การรับรู้ การตีความหมายต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมให้เป็นไปตามความจริง และมีเหตุผล สามารถปรับพฤติกรรมให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ในการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

2.7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เทอร์แมน (Thurman. 1983:417-423) ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมประเภทเอ ซึ่ง ได้แก่ พฤติกรรมการแข่งขัน ไร้รื้อน ก้าวร้าว และต่อต้านปฏิบัติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัย จำนวน 22 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาบำบัด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการบำบัดพบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภทเอ ที่วัดในระยะเวลาหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนแบบสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงติดตามผล ไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัด คะแนนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภทเอ

แมคโกเวิร์น และซิลเวอร์แมน (McGovern and Silverman.1986 อ้างอิงใน กุลวดี โสวัณสกุล 2547:30) ได้ทำการทบทวนสรุปถึงผลของการวิจัยตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่นำไปใช้เพื่อลดปัญหาทางจิตใจและส่งเสริมสุขภาพจิต ตั้งแต่ปี 1977 ถึง 1982 พบว่าโดยทั่วไปสนับสนุนประสิทธิภาพของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จากการทบทวนงานวิจัย 47 เรื่อง พบว่า 31 เรื่องปรากฏผลตามสมมติฐาน ใน 16 งานวิจัยยังพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาดีขึ้นเรื่อยๆ และไม่ม้งานวิจัยใดที่พบว่ามีวิธีการบำบัดแบบอื่นที่มีประสิทธิภาพเหนือกว่าทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เมคคิบบิน (Mekibbin.1989:189) ศึกษาผลการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีผลต่อการปรับตัวในด้านต่างๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน จำนวน 12 คน ที่ด้อยความสามารถในการปรับตัว ในเรื่อง การเรียน การวางตัวในสังคม การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การทดลองมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ได้รับการบรรยาย การเล่นเกม การอภิปราย การวางตัวในสถานการณ์ต่างๆ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น

ลิปสกี กาสซิโนวี และมิลเลอร์ (Lipsky, Kassinove, and Miller.1980, quoted in David Capuzzi and Gross 1995, 344 อ้างอิงในสุวรรณ มาพรรณค์ชัย 2546 : 46) ได้ศึกษาการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม เปรียบเทียบกับโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายเพื่อลดความกังวล หดหู่ อาการทางประสาทของผู้รับการปรึกษาและเพิ่มความคิดที่มีเหตุผล กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการดูแลรักษา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษา

แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีระดับการปรับปรุงอาการต่างๆ ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญมากกว่ากลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกผ่อนคลาย

เอลลิส และ ไวท์เลย์ (Ellis and Whiteley.1979:221-222) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ กับการผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 33 คนผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ กับกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ

เบเทนสกี (Betensky 1999 : 60 - 74) ได้ศึกษาผลการบำบัดตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อ ความเป็นอยู่ และความเครียดของผู้ให้การศึกษา โดยการฝึกฝนตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับผู้ให้การศึกษาโดยสอนให้พวกเขาได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลในรูปแบบต่างๆ และใช้คำถามเชิงสำรวจประชากรจำนวน 130 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 6 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม 4 กลุ่ม กลุ่มฝึกความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จากการวิจัยพบว่า ความคิดที่ไร้เหตุผลของผู้ให้การศึกษาลดลงโดยภาพรวมไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลทั้งนี้การวิจัยมีข้อจำกัดทางการศึกษาในด้านวิธีการและกลุ่มตัวอย่าง อันได้แก่ ความยากในการสุ่มตัวอย่าง อคติของผู้ทำการทดลอง รูปแบบการเรียกร้องเฉพาะตน และการใช้วิธีการรายงานตนเอง

แอนเดอร์สัน (Anderson.2000:116) ได้ศึกษาผลการบำบัดตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเชื่อที่ไร้เหตุผล และภาวะจิตสลายของครูโรงเรียนมัธยมในรัฐ ไอโอวา กลุ่มตัวอย่างเป็นครูโรงเรียนมัธยมที่สอนนักเรียนเกรด 6-8 จำนวน 167 คนในรัฐไอโอวาเก็บข้อมูลตั้งแต่ฤดูใบไม้ผลิ ถึงฤดูหนาวปี 1999 โดยใช้รูปแบบ a pretest-posttest control group experimental design เพื่อสำรวจความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และใช้แบบชี้วัดภาวะจิตสลายของ Maslach และแบบวัดความเชื่อที่ไร้เหตุผลโดยดูจากคะแนนที่เปลี่ยนแปลงของ pre-post ในตัวแปรตาม คือ ความเชื่อที่ไร้เหตุผล การมองเห็นคุณค่าในตนเองและความสำเร็จของบุคคล กลุ่มทดลองได้รับข้อมูลเกี่ยวกับหลักที่สำคัญของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ความเชื่อที่ส่งผลต่อความรู้สึกของตนเอง ทศนคติที่มีต่อบุคคลอื่น และการรับรู้ทางด้านความสำเร็จ กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณา

เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คาแพลน (Caplan.2000:2749) ได้ศึกษากรณีศึกษาจิตวิทยาให้สิทธิความรุนแรงและศาสนา การใช้ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมบำบัด เพื่อรวบรวมวรรณกรรมและวิเคราะห์จิตวิทยาในสิทธิความรุนแรงในศาสนาตามประวัติและบุคลิกภาพ โดยใช้การบำบัดตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมถึงความเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ของการรู้คิดของผู้ป่วย ผลการศึกษาพบว่า ประวัติของผู้ป่วยมีส่วนเกี่ยวข้องกับสิทธิ โดยความปรารถนาสูงสุดในชีวิตเกี่ยวข้องกับเอกสารซึ่งได้รับการยอมรับว่าผลการบำบัดด้วยกรอบแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมชี้ให้เห็นถึงผลในเชิงทางจิตวิทยา เวลา และค่าใช้จ่ายเป็นสิ่งจำเป็น

2.7.2 งานวิจัยในประเทศ

ทิพรัตน์ เสงตระกุล (2540:93 – 100) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้วจำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ซึ่งมีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว 60 คะแนนขึ้นไป กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกใดๆ หลังการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษามีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล และความสามารถในการคิด ซึ่งได้รับจากการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ได้กระตุ้นและสนับสนุนให้นักเรียนพิจารณาวิธีคิดของตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

สุภาพร สุนพะวงษ์ (2542:บทคัดย่อ) ผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีมีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแท่นวิทยา จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ได้ตอบแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลแล้วนำมาหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ แล้วนำมาพิจารณาเฉพาะผู้ที่ได้คะแนน P 75 ขึ้นไป เพื่อถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มนักเรียนที่สมัครใจด้วยวิธีอย่างง่าย จำนวน 8 คน เก็บคะแนนวิตกกังวลของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนสอบระยะก่อนการทดลอง ดำเนินการให้การปรึกษาตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ โดยใช้เวลาหลังเลิกเรียน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 10 ครั้ง พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา

เหตุผล และอารมณ์ มีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นารี สมวิทย์ (2543:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ กับการให้ข้อเสนอแนะต่อแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชลบุรี คัดเลือกผู้ป่วยที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 สุ่มอย่างง่าย จำนวน 18 คน แบ่งเข้ากลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน คือ กลุ่มการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ กลุ่มการให้ข้อเสนอแนะ และกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผู้ป่วยที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และกลุ่มการให้ข้อเสนอแนะ มีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพถูกต้องกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพถูกต้องว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

น้ำทิพย์ เพ็ชรดี (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และการให้การปรึกษาในคลินิกนรีนามที่มีการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื่อเอช.ไอ.วี. จำนวน 12 คน โดยสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาในคลินิกนรีนาม กลุ่มละ 6 คน ผลการศึกษารูปได้ ดังนี้

1. หญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื่อเอช.ไอ.วี. ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีการปรับตัวดีกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื่อเอช.ไอ.วี. ที่ได้รับการปรึกษาในคลินิกนรีนามของโรงพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื่อเอช.ไอ.วี. มีการปรับตัวดีกว่าก่อนการได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หญิงตั้งครรภ์ที่คิดเชื่อเอช.ไอ.วี. มีการปรับตัวดีกว่าก่อนการได้รับการให้การปรึกษาในคลินิกนรีนามของโรงพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุกัญญา มัทธนานันท์ (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี โดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 18 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เพื่อจัดเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่มให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ กลุ่มกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง

วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลอง ทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนทรี ศุภรบุญย์ (2546:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กก่อนวัยรุ่นที่ตอบแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง มีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กก่อนวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธีช่วยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์ (2543:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กลุ่มตัวอย่างได้แก่เยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณาสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนกลางจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณาสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนกลางที่ได้รับศิลปะบำบัดร่วมกับการให้การปรึกษา ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์สูงกว่าเยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณาสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนกลางที่ไม่ได้รับศิลปะบำบัดร่วมกับการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ในระยะหลังทดลองและติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม พบว่าเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ความคิด ความเชื่อ และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม เมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับการให้การปรึกษาแล้วสามารถแก้ไขปัญหาก็จะทำให้เขาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และรับรู้ความสามารถของคนได้ดีขึ้น ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎี

การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา อีกประการหนึ่งเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้มีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น

3. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน (Self - efficacy) เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ตั้งขึ้นโดย Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เมื่อปี ค.ศ. 1977 ตั้งแต่นั้นมา ได้มีการนำการรับรู้ความสามารถของตนมาใช้ในวงการทางจิตวิทยา เช่น จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาการศึกษา และจิตวิทยาการปรึกษา เป็นต้น แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงทางจิต และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยผ่านกระบวนการทางปัญญา ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Maddux and Stanley, 1986)

3.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง การตัดสินใจความสามารถของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรทางจิตที่สำคัญที่แสดงถึงการเลือกของบุคคลว่าจะใช้ความพยายามหรือไม่ ปริมาณและความยาวนานของความพยายามเท่าใดที่เขาจะใช้ในงานที่ยาก และปริมาณของความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เขาใช้ในการเผชิญกับพฤติกรรมที่ต้องการในสภาพแวดล้อมขณะนั้น การรับรู้ความสามารถของตนที่สูง ไม่เพียงแต่มีผลต่อการกระทำที่ส่งผลดีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้บุคคลไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว นอกจากนี้การรับรู้ความสามารถของตนยังมีผลต่อรูปแบบของความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย (Bandura 1982, 1986)

การรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางปัญญาและตัวแปรทางจิตที่สำคัญ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง มักจะมีเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย กระตือรือร้น เอาใจใส่ในการทำงาน มีความต้องการความสำเร็จสูงและจะใช้ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงาน นานกว่าบุคคลซึ่งรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำ มักจะไม่หลีกเลี่ยงงานหรือทอดทิ้งเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มีการเลือกทำงานที่ง่าย ขาดความพยายาม และความมุ่งมั่นในการทำงาน หลีกเลี่ยงงาน มักทอดทิ้งเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ และยังส่งผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ด้วย เช่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด และกลัวความล้มเหลว เป็นต้น (Bandura 1977, 1982, 1986; Bandura, Reese and Adams 1982; Schunk 1985)

การรับรู้ความสามารถของตน มิได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น หากแต่ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของบุคคลว่าเขาสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่ การรับรู้ความสามารถของตนมิได้ หมายถึง เพียงการมีความรู้ว่าจะต้องทำอะไร หรือมิได้ หมายถึง เพียงมีทักษะบางอย่างเท่านั้น หากแต่เป็นความสามารถในการก่อให้เกิดการกระทำที่เหมาะสมในแต่ละวัตถุประสงค์ และแต่ละสถานการณ์ ซึ่งต้องอาศัยการผสมผสานหรือบูรณาการของทักษะทางปัญญา ทางสังคม และทางพฤติกรรมร่วมกัน Bandura ได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างอย่างมากระหว่างการมีทักษะ และความมั่นใจที่จะใช้ทักษะ เหล่านั้น ได้ดีภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย กล่าวคือ บุคคลที่มีทักษะชนิดเดียวกันภายใต้สถานการณ์ที่เหมือนกัน อาจจะปฏิบัติสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกันไป การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนจึงต้องพิจารณาทั้งทักษะ และความเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถ ใช้ทักษะเหล่านั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 มิติของความคาดหวังในความสามารถ (Dimensions of Efficacy Expectations)

ความคาดหวังในความสามารถแปรผัน ได้หลายมิติ มิติ เหล่านี้มีผลต่อการกระทำ พฤติกรรมของบุคคลดังนี้

มิติด้านขนาด (Magnitude) เมื่อนำงานต่างๆ มาเรียงกันตามลำดับความยากง่าย ความคาดหวังในความสามารถของแต่ละบุคคลจะต่างกัน บางคนจะหยุดที่งานง่าย บางคนหยุด ที่งานซึ่งมีความยากปานกลาง หรืองานที่มีความยากอย่างมาก เช่นนี้แสดงว่า ขนาดของความคาดหวัง ในความสามารถของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน

มิติด้านการแผ่ขยาย (Generality) ประสบการณ์บางอย่างสามารถสร้าง ความคาดหวังในความสามารถของบุคคลและแผ่ขยายไปสู่พฤติกรรมในสถานการณ์ที่ต่างกันด้วย

มิติด้านความคงทน (Strength) ความคาดหวังในความสามารถที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย จะหวั่นไหวและสูญหายไปได้ ส่วนความคาดหวังในความสามารถที่มีอย่างเข้มข้นจะคงทนและ ยังคงมีผลต่อพฤติกรรม แม้ว่าจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้หวั่นไหวเข้ามากระทบ

มิติทั้ง 3 มิติส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ในเรื่องของความคิดและ ความคาดหวังของแต่ละบุคคลซึ่งจะขึ้นอยู่กับ ประสบการณ์ ความสามารถและความคาดหวังของ บุคคลนั้นมีมากน้อยเพียงใด ยิ่งมีความคาดหวังมากก็ต้องการให้ได้ผลตอบแทนกลับมามากเช่นกัน ยิ่งมีประสบการณ์มากก็ยิ่งทำให้มีความอดทนในการคาดหวังในสิ่งนั้นๆมากขึ้นตามไปด้วย

3.3 ผลของการรับรู้ความสามารถของการที่มีต่อองค์ประกอบต่างๆ ทางจิตวิทยา

การรับรู้ความสามารถของตนนี้ส่งผลต่อองค์ประกอบต่างๆ ทางจิตวิทยาในหลาย ด้าน ดังนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม ในชีวิตประจำวัน บุคคลจะต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่า เขาจะต้องกระทำพฤติกรรมใด และต้องทำอีกนานเท่าใด รวมทั้งต้องตัดสินใจเลือกกิจกรรมต่างๆ การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมใดในสภาพการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงานแลสถานการณ์ที่เขารู้สึกว่าเกินความสามารถของตน ในขณะที่เดียวกัน บุคคลจะเลือกทำงานในสถานการณ์นั้นถ้าเขารู้สึกว่าเขามีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จลงได้ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ที่อดอวย ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการปิดโอกาสที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง

อย่างไรก็ตาม บุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินกว่าความสามารถที่เป็นจริง มักจะประสบกับความล้มเหลวในการทำงาน และส่งผลให้เกิดความเครียด ความผิดหวัง และรู้สึกว่าความล้มเหลวนี้เป็นสิ่งเลวร้ายไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำกว่าความสามารถที่เป็นจริง มักจะขาดความพยายามและมูมานะในการทำงาน และมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ดังนั้น ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนเองได้ถูกต้องเหมาะสมเหมาะสมจะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2. การใช้ความพยายามและความมูมานะในการทำงาน การตัดสินใจความสามารถของตนเอง (Judgements of efficacy) จะเป็นตัวกำหนดว่า คนเราจะต้องใช้ความพยายามสักเท่าใด และเขาจะยืนหยัดอยู่ได้นานเท่าใด ในการกระทำและในสถานการณ์ซึ่งบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ เขาก็ยังพยายามมากขึ้น เพื่อเอาชนะงานที่ท้าทายนั้น แต่ถ้าบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถน้อย เมื่อพบอุปสรรคก็จะเลิกความพยายามโดยง่าย

อย่างไรก็ตาม เกี่ยวกับเรื่องนี้ Bandura เน้นว่า การรับรู้ความสามารถของตน มีอิทธิพลในการกำหนดการกระทำของบุคคลมากกว่าความพยายาม ความพยายามเป็นเพียงหนึ่งในองค์ประกอบหลายๆ ตัวที่มาเพิ่มขนาดและคุณภาพของการกระทำ แต่บุคคลมักตัดสินใจความสามารถของตนที่จะเผชิญกับงานที่ท้าทายในลักษณะของการประเมินความรู้ ทักษะ และกลวิธีที่ตนมีว่าเพียงพอสำหรับงานที่ท้าทายหรือไม่มากกว่าจะตัดสินใจเพียงว่าตนได้พยายามมากน้อยเพียงใด

3. รูปแบบความคิด บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง มักจะเป็นคนที่พยายามกระทำพฤติกรรม และจะยอมรับผลต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตนจะเลือกการกระทำที่มีลักษณะท้าทาย และใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุ

เป้าหมายถึงแม้ว่าในบางครั้ง พฤติกรรมนั้นจะประสบกับความล้มเหลวบ้างก็ตาม เขาก็จะไม่ท้อถอย และจะไม่อ้างว่าเป็นเรื่องโชคชะตา แต่เขาจะให้เหตุผลของความล้มเหลวที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จต่อไป ซึ่งต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยกระทำพฤติกรรม จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการกระทำเป็นไปตามความเชื่อหรือคำทำนาย

4. ปฏิกริยาทางอารมณ์ การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลจะมีอิทธิพลต่อปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคลในระหว่างที่กระทำพฤติกรรม และมีผลต่อการคาดคะเนเกี่ยวกับการจัดการกับสภาพแวดล้อมในภายหน้าของเขา บุคคลซึ่งรับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูง จะมีความพยายามและเอาใจใส่ในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มาก และเมื่อพบกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลก็จะกระตุ้นตนเองให้ใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกริยาทางอารมณ์ต่อตนเองในทางลบ ไม่นับใจ และจะกระทำพฤติกรรมต่างๆ อย่างไม่เต็มความสามารถ อันจะส่งผลให้บุคคลประสบกับความล้มเหลวในการกระทำมากยิ่งขึ้น

3.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตน

เบนดูรา (Bandura) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลนั้นมีพื้นฐานมาจากปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ (Bandura 1977, 1982) คือ

1. ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง (Performance Accomplishments) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง และเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรงสูง บุคคลจะให้น้ำหนักประสบการณ์ใหม่มากน้อยเพียงใด ขึ้นกับธรรมชาติและความเข้มข้น (Strength) ของการรับรู้ความสามารถเดิมที่มีอยู่ด้วย การที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำๆ กันหลายครั้ง จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มมากขึ้น หลังจากการรับรู้ความสามารถของตนได้รับการพัฒนาให้เข้มแข็ง โดยประสบการณ์ความสำเร็จบ่อยครั้งแล้ว ความล้มเหลวของงานซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราวก็จะไม่มีผลหรือมีผลน้อยมากต่อการประเมินความสามารถของตน เพราะบุคคลจะมองว่าการที่เขาประสบความล้มเหลว นั้นอาจจะมาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น เขายังใช้ความพยายามไม่เพียงพอ หรือ ใช้วิธีการทำงานที่ไม่เหมาะสมมากกว่าที่เขาจะระบุว่าเขาไม่มีความสามารถ และบุคคลจะบอกกับตนเองว่าความล้มเหลวนั้นจะเป็นบทเรียนให้ตนใช้ความพยายามในการทำงานให้มากขึ้น ส่วนบุคคลที่ทำงานแล้วประสบความล้มเหลวเสมอๆ จะส่งผลให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าความล้มเหลวนั้นเคยเกิดขึ้นก่อนแล้ว และมีได้สะท้อนให้บุคคลเห็นว่าเกิดจากการขาดความพยายาม เมื่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมีความมั่นคงแล้วการรับรู้นี้ยังมีแนวโน้มที่จะแผ่ขยายไป

ยังสถานการณ์อื่นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่ตนเคยไม่แน่ใจว่าจะทำได้ อย่างไรก็ตาม การแผ่ขยายนี้มักเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่คล้ายกันกับสถานการณ์ที่ได้ประสบความสำเร็จ

2. การได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น (Vicarious Experience) การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้ว ประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเพิ่มขึ้นได้ โดยบุคคลจะบอกกับตนเองว่า ถ้าผู้อื่นสามารถประสบความสำเร็จได้ เขาก็จะต้องสามารถทำงานนั้นได้ และจะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน ถ้ามีความตั้งใจหรือความพยายาม การที่บุคคลรู้สึกว่าคุณเองมีทักษะและความสามารถเช่นเดียวกันอาจจะโน้มน้าวตนเองให้เชื่อว่าพวกเขาจะประสบความสำเร็จได้ อย่างน้อยที่สุดในลักษณะของการปรับปรุงการปฏิบัติของตนให้ดีขึ้นบ้าง ในทางเดียวกันการที่บุคคลแลเห็นคนที่มีความสามารถคล้ายคลึงกันกับตนประสบความสำเร็จล้มเหลวต่างๆ ที่ได้พยายามเต็มที่ ก็อาจทำให้ขาดความมั่นใจและการใช้ความพยายามของตนได้เช่นกัน การรับรู้ความสามารถของตนพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามแบบที่เห็น หากตนเองไม่มีประสบการณ์ตรงในเรื่องนั้น ข้อมูลที่ได้จากการได้เห็นตัวอย่างจากผู้อื่นจะมีผลต่อการประเมินความสามารถของตนอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ที่บุคคลใช้ประเมินความสามารถด้วย หากกิจกรรมหรือการกระทำใดให้ข้อมูลชัดเจน ก็ทำให้เราประเมินความสามารถได้ตรงกับความเป็นจริง แต่ในความเป็นจริง กิจกรรมหลายอย่างมิได้ให้ข้อมูลที่เพียงพอ ในการประเมินความสามารถเด็กที่สอบได้ 117 คะแนน ไม่อาจบอกได้ว่าคะแนนนี้แสดงถึงความสามารถที่มากหรือน้อยของตน ในกรณีที่ข่าวสารให้ข้อมูลไม่เพียงพอแก่การประเมินความสามารถของตน บุคคลมักมีแนวโน้มที่จะประเมินความสามารถของตน โดยเทียบกับผลของการปฏิบัติของผู้อื่น

3. การชักชวนด้วยวาจา (Verbal Persuasion) การชักชวนด้วยวาจา หมายถึง การใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม อย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การชักชวนด้วยวาจาจะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ มีการรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับบุคคลที่ชักชวนด้วย นั่นคือ บุคคลที่จะมีอิทธิพลต่อการพูดให้ผู้อื่นคล้อยตามนั้นจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกชักชวนให้ความเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีความสำคัญต่อตัวเขา นอกจากนั้น สิ่งที่ถูกชักชวนพูดจะต้องอยู่ในกรอบของความเป็นจริงด้วย ผู้ที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานที่กำหนดให้สำเร็จลงได้ จะมีความพยายามมากกว่าคนที่มิได้รับการโน้มน้าว และจมปลักอยู่กับความสงสัยในความสามารถของตนเอง การโน้มน้าวที่จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตน

เพิ่มขึ้นนั้นจะต้องทำให้บุคคลมีความพยายามเพียงพอ และพัฒนาทักษะที่จำเป็นด้วย การชักชวนด้วยวาจา นี้จะมีผลมากที่สุดต่อบุคคลที่มีเหตุผลบางประการที่จะทำให้เขาเชื่อว่า เขาสามารถ ประสบผลสำเร็จได้ อย่างไรก็ตาม หากการชักชวนด้วยวาจาไม่ตรงกับความเป็นจริง การชักชวนนั้นก็ จะนำผู้ถูกชักชวนไปสู่ความล้มเหลว และทำให้ผู้ถูกชักชวนขาดความไว้วางใจในตัวผู้ชักชวน

4. **สภาวะทางอารมณ์ (Emotional Arousal)** การรับรู้ความสามารถของบุคคลจะ สูงหรือต่ำนั้น ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลนั้นด้วย ในสภาวะอารมณ์ที่ถูก กระตุ้นหรือไม่สงบ มีความตื่นตัว เช่น เกิดความเครียด วิตกกังวล หรืออยู่ในสภาวะอารมณ์ที่ถูกกดดัน มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งจะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของ ตนเองต่ำ จากการศึกษาของ Smith (1989) พบว่า ความวิตกกังวลมีความผกผันกับการรับรู้ ความสามารถของตน กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลสูง มักจะมีการรับรู้ความสามารถของตน ต่ำ แต่ถ้าหากบุคคลมีความวิตกกังวลต่ำ มักจะมีการรับรู้ความสามารถของตนสูง ดังนั้น การช่วยให้ บุคคลอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดี ยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนนั้นจะเกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นต้องมี พื้นฐานของปัจจัยหลัก 4 ประการ คือ ความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้เห็น ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จของผู้อื่น การชักชวนด้วยวาจา และสภาวะทางอารมณ์ เมื่อ บุคคลนั้นมีพื้นฐานของปัจจัยหลัก 4 ประการแล้ว บุคคลนั้นย่อมเกิดการรับรู้ความสามารถของตน และพัฒนาศักยภาพของตนเองได้ดีขึ้น นำไปสู่การประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ

3.5 กระบวนการทางปัญญาต่อข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของตน (Cognitive Processing of Self – efficacy Information) ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจความสามารถของตนไม่ว่าจะมาถึง เราด้วยวิธีการกระทำสำเร็จด้วยตนเอง การเห็นตัวอย่างจากผู้อื่น การชักชวนด้วยวาจา หรือสภาวะ ทางอารมณ์ มิได้เข้าสู่ตัวเราด้วยตัวมันเอง แต่ข้อมูลดังกล่าวจะมีความหมายสำหรับแต่ละคนก็ ต่อเมื่อได้ผ่านกระบวนการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) (Bandura, 1982) ดังนี้

1. **ข้อมูลจากการกระทำสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Efficacy Information)** ประสบการณ์จากการปฏิบัติจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถได้นั้น ต้องอาศัย องค์ประกอบหลายประการ เช่น ความยากของงาน ความพยายาม ความช่วยเหลือจากภายนอก การ ประสบความสำเร็จในงานที่ง่าย ไม่ได้ให้ข้อมูลอะไรเพิ่มเติม เพราะเป็นสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว ในขณะที่ การประสบความสำเร็จในงานที่ยาก ให้ข้อมูลใหม่ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถความสำเร็จที่ ได้รับมาโดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกก็มีได้ให้ข้อมูลในด้านความสามารถของผู้กระทำสิ่ง ที่มีผลต่อการให้ข้อมูลจากการกระทำสำเร็จด้วยตนเอง คือ

1.1 ความพยายามและการตัดสินใจความสามารถ ในการตัดสินใจความสามารถ บุคคลจะมองความพยายามว่ามีความสัมพันธ์ในเชิงผกผันกับความสามารถ คือ การประสบความสำเร็จในงานที่ยากและท้าทายด้วยความพยายามเพียงเล็กน้อยย่อมแสดงถึงความสามารถในระดับสูง ในขณะที่ความสำเร็จที่ได้มาจากความพยายามอย่างหนัก ย่อมบ่งบอกถึงระดับความสามารถที่ต่ำกว่าและส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถน้อยกว่าด้วย การพยายามแล้วยังล้มเหลว ทำให้มีการประเมินความสามารถของตนว่าต่ำได้ด้วยเช่นกัน หากความล้มเหลวเกิดจากความพยายามเพียงเล็กน้อยความล้มเหลวนั้นก็ไม่ได้ให้ข้อมูลที่ชัดเจนกับเราในด้านความสามารถของผู้กระทำ ตรงกันข้าม หากในงานที่ค่อนข้างยาก ความล้มเหลวเกิดขึ้นทั้งๆ ที่ได้พยายามอย่างเต็มที่ ในเงื่อนไขเช่นนี้จะบ่งชี้ถึงระดับความสามารถอันจำกัดของผู้กระทำ นอกจากนั้นคนที่เคยประสบความสำเร็จล้มเหลวเสมอ แต่สามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการรับรู้ความสามารถมากกว่าคนที่แม้จะทำได้สำเร็จ แต่คุณภาพของการกระทำต่ำกว่าระดับที่เคยทำได้ในอดีต

1.2 รูปแบบของการอนุมานสาเหตุ บุคคลจะอนุมานการรับรู้ความสามารถสูงจากความสำเร็จในงานที่ยาก โดยใช้ความพยายามน้อย และอนุมานการรับรู้ความสามารถต่ำจากความสำเร็จที่ได้จากความพยายามสูงในงานที่ง่าย คนที่มองตนเองว่ามีความสามารถต่ำจะมองความสำเร็จของตนว่ามาจากปัจจัยภายนอกมากกว่ามาจากความสามารถของตนเอง ดังนั้น หากจะเพิ่มการรับรู้ความสามารถ บุคคลจะต้องเอาชนะงานที่ท้าทายโดยอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอกน้อยที่สุด อันจะทำให้ความสามารถของบุคคลปรากฏชัดขึ้น

1.3 ความตั้งใจและความจำ ตัวแปรอีกตัวหนึ่งที่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูลด้านความสามารถจากการกระทำสำเร็จด้วยตนเอง คือ การให้ความสำคัญหรือการตั้งใจจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา คนที่เลือกจำการกระทำของตนที่เป็นทางลบมาก มักจะคาดหวังความสามารถของตนต่ำกว่าที่ควร ในทางกลับกัน หากบุคคลเลือกที่จะสังเกตและจดจำเหตุการณ์แห่งความสำเร็จ สิ่งนี้จะมีผลต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถได้

2. ข้อมูลจากการได้เห็นตัวอย่างจากคนอื่น (Vicarious Efficacy Information) ส่วนหนึ่งคนเราตัดสินใจความสามารถของตน โดยการเปรียบเทียบการกระทำของตนกับของผู้อื่น หากการเปรียบเทียบปรากฏว่า การกระทำของทั้งสองฝ่ายมีความเหมือนกัน คนเรามีแนวโน้มที่จะสรุปว่า ความสามารถของเราเหมือนกับตัวแบบ ตัวแบบที่คล้ายคลึงหรือมีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกตเล็กน้อย จะให้ข้อมูลได้ดีที่สุด ส่วนตัวแบบที่มีความสามารถสูงหรือต่ำกว่าผู้สังเกตมาก จะให้ข้อมูลด้านความสามารถของผู้สังเกตน้อยมาก โดยทั่วไปแล้ว หากตัวแบบประสบความสำเร็จ

จะเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถให้ผู้สังเกต ขณะเดียวกันหากตัวแบบประสบความสำเร็จ ก็จะเป็นการลดการรับรู้ความสามารถให้สังเกตด้วย

2.1 ความเหมือนกับตัวแบบ ในการตัดสินใจความสามารถของตน โดยผ่านการเปรียบเทียบทางสังคมนี้ ผู้สังเกตจะทำนายความสามารถของตนในยามที่สงสัย โดยอิงอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบ ไม่ว่าจะเป็นความเหมือนในด้านประสบการณ์ในอดีต หรือเหมือนในด้านการอนุมานสาเหตุของตัวแบบ ผู้สังเกตที่เชื่อว่าตนมีความสามารถเหมือนตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจะไม่ลดความพยายามเลยแม้ว่าตนเองจะประสบความสำเร็จซ้ำซ้อน ตรงกันข้าม ตัวแบบที่ล้มเหลวจะส่งผลเสียอย่างมากต่อการตัดสินใจตนเองของผู้สังเกต เมื่อผู้สังเกตเชื่อว่าตนมีความสามารถใกล้เคียงหรือต่ำกว่าตัวแบบ พวกเขาจะรับรู้ว่ามีประสิทธิภาพต่ำ และจะเลิกทำได้ง่ายเมื่อประสบอุปสรรคบ่อยครั้งที่เดียวที่การประเมินความสามารถของผู้สังเกตมิได้อิงอยู่กับการเปรียบเทียบกับประสบการณ์การปฏิบัติ แต่อิงอยู่กับความเหมือนกับตัวแบบในด้านคุณลักษณะบางประการที่จะใช้เป็นตัวแทนความสามารถ เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา เชื้อชาติ ทั้งๆที่ความจริง ระดับการปฏิบัติในแต่ละกลุ่มเหล่านี้ก็แตกต่างกันมาก ความเหมือนกันกับตัวแบบในคุณลักษณะบางประการจะทำให้ตัวแบบยังมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมากขึ้น เช่น การมีเพศ อายุ เหมือนกับตัวแบบที่มีความกล้า อาจทำให้ผู้สังเกตพลอยเกิดความกล้าตามไปด้วย การตัดสินใจหรือเข้าใจผิด เช่นนี้ บางครั้งก็มีประโยชน์ ในกรณีที่ตัวแบบมีคุณลักษณะเด่นบางประการเหมือนผู้สังเกต ทำให้ผู้สังเกตปฏิบัติบางสิ่งบางอย่างที่ผู้สังเกตเองอาจไม่กล้าทำ แต่เมื่อเห็นว่าตนมีคุณลักษณะเด่นเหมือนตัวแบบจึงกล้าลงมือทำ

2.2 ความหลากหลายของตัวแบบ การที่มีตัวแบบหลายๆ คนสามารถประสบความสำเร็จในงานที่ยากได้ ย่อมให้ข้อมูลได้ดีกว่าตัวแบบคนเดียว ผู้สังเกตจะเกิดความคิดว่า หากตัวแบบที่มีคุณลักษณะต่างกัน สามารถประสบความสำเร็จได้ ตนก็มีเหตุผลที่เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนว่าจะสามารถประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

3. ข้อมูลจากการชักชวนด้วยวาจา (Persuatory Efficacy Information) ในการตัดสินใจความสามารถของตน หลายครั้งที่บุคคลไม่อาจอิงอยู่กับตนเอง แต่เพียงอย่างเดียวเนื่องจากการตัดสินใจนั้นอาจต้องการความรู้บางอย่างซึ่งบุคคลรู้สึกว่าจะไม่มีเพียงพอ ดังนั้น การตัดสินใจตนเองส่วนหนึ่งจะต้องอิงอยู่กับความเห็นของคนอื่นที่มีความสามารถในการประเมิน ถึงแม้ว่าในความเป็นจริง คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยเชื่อในสิ่งที่ได้รับการบอกเล่า แต่ก็มีหลายโอกาสที่คนเรากล้าทำตามคำชักชวนให้ทดลองในสิ่งที่เคยหลีกเลี่ยง หรือในสิ่งที่ตนพร้อมที่จะเลิกเพียงเพื่อจะได้ประหลาดใจที่ตนสามารถทำได้ การชักชวนจะเกิดผลในทางการเพิ่มการรับรู้ความสามารถหรือไม่ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ คือ

3.1 ความน่าเชื่อถือของผู้ชักชวน องค์ประกอบสำคัญประการแรกที่ส่งผลให้การชักชวนมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล คือ ความน่าเชื่อถือของผู้ชักชวน ซึ่งความน่าเชื่อถือดังกล่าวสืบเนื่องมาจากความเป็นผู้เชี่ยวชาญ และความสำคัญของผู้ชักชวนที่มีผลต่อผู้ถูกชักชวนเป็นประการสำคัญ

3.2 การให้ผลย้อนกลับ (Feedback) การให้ผลป้อนกลับสามารถส่งผลที่สม่ำเสมอต่อการรับรู้ความสามารถของตน การให้ผลป้อนกลับในทางให้กำลังใจในการลบเล็งความเชื่อที่ตนเองไม่มีความสามารถมากเท่าใด ก็ยังทำให้บุคคลมีความพยายามและสามารถประสบความสำเร็จได้มากเพียงนั้น

3.3 การเพิ่มความพยายาม การชักชวนจะส่งผลต่อผู้ถูกชักชวนได้ โดยที่ผู้ถูกชักชวนได้เพิ่มความพยายามมากขึ้น คนที่ถูกโน้มน้าวให้เชื่อว่าตนสามารถประสบความสำเร็จได้ ก็จะเพิ่มความพยายามมากกว่าคนที่ไม่แน่ใจว่าตนจะทำได้ เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ถูกโน้มน้าวให้ทำ เขาก็จะเพิ่มความเชื่อถือให้กับผู้โน้มน้าวด้วย

4. ข้อมูลจากการตื่นตัวทางสรีระ (Physiological Efficacy Information) การที่บุคคลกระทำกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อาณัติที่มีสิ่งเร้าหลากหลาย ทำให้เราไม่แน่ใจว่า อะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงของการตื่นตัวทางสรีระ การตื่นตัวทางสรีระจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังนี้

4.1 ประสบการณ์เดิม ประสบการณ์เดิมส่งผลกระทบต่อรับรู้ความสามารถ โดยที่บุคคลจะพิจารณาว่าการตื่นตัวทางสรีระได้เคยมีผลต่อการปฏิบัติมาแล้วอย่างไร สำหรับคนที่พบว่า การตื่นตัวส่งผลในทางเอื้อต่อการปฏิบัติก็จะรับรู้ความสามารถแตกต่างจากคนที่เห็นว่า การตื่นตัวส่งผลในทางที่ขัดขวางการปฏิบัติ อันที่จริงผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์สูงจะมองการกระตุ้นเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติ ส่วนผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำจะมองเป็นสิ่งที่ขัดขวาง

4.2 ระดับของการตื่นตัว สำหรับข้อมูลที่ได้จากการตื่นตัวทางสรีระนี้ ความสำคัญมิได้อยู่ที่ว่าการตื่นตัวดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ แต่ขึ้นอยู่กับระดับของการตื่นตัวว่ามีมากน้อยเพียงใด ในการตัดสินใจความสามารถนั้น การตื่นตัวในระดับปานกลางจะเอื้อต่อการใช้ทักษะต่างๆ ในขณะที่การตื่นตัวในระดับที่สูงจะทำให้ไม่สามารถใช้ทักษะต่างๆ ได้ดี

4.3 การอนุมานสาเหตุของการตื่นตัว คนที่มองการตื่นตัวทางสรีระที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะขาดความสามารถ ก็มีแนวโน้มที่จะลดการรับรู้ความสามารถมากกว่าคนที่มองการตื่นตัวว่าเป็นอาการปกติที่ใครๆ ก็มีได้

4.4 ลักษณะของอารมณ์ ความเบี่ยงเบนทางอารมณ์สามารถส่งผลกระทบต่อรับรู้ความสามารถของบุคคล เช่น อารมณ์เศร้านำไปสู่ความคิดที่เกี่ยวกับความล้มเหลวในอดีต การ

รับรู้ความสามารถของตนก็ลดลง ในขณะที่เดียวกัน อารมณ์ในทางบวกจะกระตุ้นความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จ การรับรู้ความสามารถของตนก็เพิ่มขึ้น จากผลการวิจัยให้ข้อสรุปว่า ในขณะที่มีอารมณ์ในทางบวก บุคคลจะตัดสินใจความสามารถ ไม่ว่าจะทางสังคม ทางการศึกษา หรือทางการกีฬาสูงกว่าบุคคลที่ตัดสินใจในขณะที่มีอารมณ์กลางๆ หรืออารมณ์ทางลบ

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน

3.6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แคมบิสส์ และเมอร์เรย์ (Chambliss & Murray:1979) ได้ศึกษาเชิงทดลองในกลุ่มนักศึกษาชายและหญิง จำนวน 46 คน ในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนในกลุ่มที่สูบบุหรี่ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการรักษาโดยการให้ Placebo Pill แก่ผู้เข้ารับการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า การฝึกให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตน ลดการสูบบุหรี่ได้

ลี (Lee:1979) ได้ทำการศึกษาเชิงทดลองตัวแปรที่มีผลต่อการทำนายพฤติกรรมกล้าแสดงออกของบุคคล ในกลุ่มนักเรียนชาย จำนวน 33 คน ผลการวิจัยพบว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความรู้ความสามารถของตน เป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการกล้าแสดงออกได้ดีกว่าความคาดหวังเกี่ยวกับผลกรรมที่จะเกิดขึ้น

ฮาราคีวิกซ์ และคณะ(Harackiewicz & Other:1985) ได้ศึกษาผลของการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน 3 แบบที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการเห็นความสำคัญของการทำกิจกรรมให้ดีและแรงจูงใจภายในของนักเรียนมัธยมปลาย แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 2 กลุ่มตามตัวแปร คือ กลุ่มแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และกลุ่มความสนใจในกิจกรรมที่ทดสอบก่อนการทดลองพบว่า การให้ข้อมูลแบบเกณฑ์มาตรฐานก่อนการทำกิจกรรมจะเหมาะสมที่สุดในการเพิ่มแรงจูงใจภายในสำหรับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนการให้ข้อมูลย้อนกลับหลังการทดลอง ส่งผลในการลดแรงจูงใจภายในเฉพาะกลุ่มที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ

แมคคอลลี เรธ และคันแคน (McAuley, Wraith & Duncan :1991) ได้วิจัยเพื่อทดสอบข้อสมมติฐานของแบนดูรา(Bandura,1986)ที่ว่าระดับการรับรู้ความสามารถของตนที่แตกต่างกัน จะส่งผลต่อแรงจูงใจภายในที่แตกต่างกัน และศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้ความสำเร็จและความสามารถส่วนบุคคลกับแรงจูงใจภายในในการทำกิจกรรมแอโรบิกของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ลงเรียนวิชาการเดินแอโรบิก ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเองจะสนุกในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มากกว่าการมีความกดดัน ความเครียด และรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถมากกว่า ส่วนการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบลำดับขั้น พบว่า การรับรู้ถึงความสำเร็จและการรับรู้ความสามารถของตน ทำนายแรงจูงใจภายในได้ร้อยละ 38.8 โดยที่รับรู้ถึงความสำเร็จของการทำนายได้มากกว่าการรับรู้ความสามารถของตน

อาร์รอน (Aron:1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตากับแรงงูใจภายในในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมาก่อนหน้าการวิจัยเป็นระยะเวลา 6 เดือน แต่มีสุขภาพดี โดยวัดการรับรู้ความสามารถของต人在การออกกำลังกายหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย 1 เดือน และ 4 เดือน ส่วนแรงงูใจภายในวัดโดยแบบวัดแรงงูใจภายใน ของไรอัน (Ryan : 1982) ประกอบด้วย 4 มิติ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตอธิบายความแปรปรวนของแรงงูใจภายในได้อย่างมีนัยสำคัญ

ลูซโซ (Luzzo:1995) ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตและลักษณะความเชื่ออำนาจที่มีส่วนสัมพันธ์ในการทำนายพฤติกรรมทางอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของมิดเวสต์ (Midwest) จำนวน 113 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตในการตัดสินใจด้านอาชีพ แบบวัดเจตคติในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และแบบวัดทักษะในการเลือกอาชีพ ผลการศึกษาพบว่าลักษณะที่มีความเชื่อมั่นอำนาจด้านอาชีพมีความสัมพันธ์กับเจตคติในการเลือกอาชีพและทักษะในการตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 การรับรู้ความสามารถของตในการเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับเจตคติในการเลือกอาชีพและทักษะในการตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เจตคติในการตัดสินใจเลือกอาชีพมีความสัมพันธ์กับทักษะในการตัดสินใจเลือกอาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมนชากา (Menchaca:1996) ได้ศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ความสามารถของตที่มีต่อการตัดสินใจและวางแผนทางด้านการศึกษาและอาชีพ ของนักเรียนระดับเกรด 12 ที่มีเชื้อชาติเม็กซิกัน-อเมริกัน จำนวน 156 คน ผลการศึกษาพบว่า ความคาดหวังทางอาชีพมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตและความสนใจในอาชีพ

ธอมส์ มัวร์ และสกอตต์ (วัลภา สบายยิ่ง.2542.54; อ้างอิงจาก Thom, Moore & Scott : 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของต สำหรับการทำงานที่บริหารกลุ่มสมาชิก ต่อการทำงานกลุ่มและบุคลิกภาพ 5 แบบ โดยการศึกษาต่อกับคนงานในโรงงาน จำนวน 126 คน พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 5 แบบ กับการรับรู้ความสามารถของต การจัดการตนเอง ต่อการทำงานกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3.6.2 งานวิจัยในประเทศ

กัญญาวดี แสงงาม (2543:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ และพยากรณ์การรับรู้ความสามารถของตในการปฏิบัติงานแนะแนว ของครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ เพศ ความรู้ทางด้าน

การแนะแนว วุฒิกการศึกษา ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแนะแนว บุคลิกภาพ มิติด้านการเก็บตัว แสดงตัว บุคลิกภาพมิติด้านความห้วนไหว - มั่นคงทางอารมณ์ และ เจตคติต่องานแนะแนว กลุ่มตัวอย่างเป็นครูแนะแนวใน โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2542 จำนวน 287 ผลการศึกษาพบว่า

1. ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ใน กรุงเทพมหานคร มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานแนะแนวอยู่ในระดับมาก
2. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับการรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานแนะแนว ได้แก่ เจตคติต่องานแนะแนว ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแนะแนว บุคลิกภาพมิติด้านการเก็บตัว - แสดงตัว ความรู้ทางด้าน การแนะแนว และวุฒิกการศึกษาส่วนบุคลิกภาพมิติด้านความห้วนไหว-มั่นคงทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพศมีความสัมพันธ์อย่างไม่มี นัยสำคัญทางสถิติ
3. ตัวพยากรณ์การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิบัติงานแนะแนวของ ครูแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อย ที่สุด ได้แก่ เจตคติต่องานแนะแนว ความรู้ทางด้าน การแนะแนว ประสบการณ์ในการปฏิบัติงานแนะแนว และวุฒิก การศึกษาตามลำดับ

อมรรัตน์ บุษปโชติ (2546:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้บันทึกการเรียนรู้อในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนสาธิต สังกัด มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 33 คน และกลุ่ม ควบคุม จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนและ แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.96 และ 0.83 ตามลำดับ แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มีค่าระดับความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.21 - 0.80 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 - 0.60 ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของ ตนมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ หลังการเรียนโดยใช้บันทึกการ เรียนรู้ในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมี ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.62 นักเรียนที่เรียนโดยใช้บันทึกการเรียนรู้อมีค่าเฉลี่ยคะแนน การรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาวิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 นักเรียนที่เรียน โดยใช้บันทึกการเรียนรู้อได้คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชา วิทยาศาสตร์สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ สูงกว่าร้อยละ 70 นักเรียนที่เรียน โดยใช้บันทึกการเรียนรู้อมี

ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในวิชาวิทยาศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้
บันทึกการเรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เรียนโดยใช้บันทึกการเรียนรู้อมี
ค่าเฉลี่ยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่เรียนโดยไม่ใช้บันทึกการ
เรียนรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ (2547:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการวัด
ประเมินตามสภาพจริงจากการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้วิธีการเรียนตามสถานการณ์ ที่ส่งผลต่อการ
รับรู้ความสามารถของตนของผู้เรียนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 3 กลุ่ม
ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ผู้สอนที่มีประสบการณ์การสอนด้วยการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ จำนวน 14
คน ผู้เรียนระดับปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 โครงการขยายโอกาสอุดมศึกษาแห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย จำนวน 45 คน ผู้สอนประจำรายวิชา 1 คน คิวเตอร์ จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน
1 คน และ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการวัดประเมินผลตามสภาพจริงประกอบด้วยรายละเอียด จำนวน 2 ด้าน
ได้แก่ องค์ประกอบของการวัดประเมินตามสภาพจริง และขั้นตอนการวัดประเมินตามสภาพจริง
โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 องค์ประกอบของการวัดประเมินตามสภาพจริง ประกอบด้วย
วัตถุประสงค์การวัดประเมิน ตัวชี้วัดการวัดประเมิน เกณฑ์การวัดประเมิน เครื่องมือการวัดประเมิน
และบทบาทของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวัดประเมิน

1.2 ขั้นตอนการวัดประเมินตามสภาพจริง ประกอบด้วยขั้นตอน จำนวน 5
ขั้นตอน ได้แก่

(1) ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมสำหรับการวัดประเมินตามสภาพจริงและการ
เรียนอิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้วิธีการเรียนตามสถานการณ์

(2) ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรมการเรียนอิเล็กทรอนิกส์ที่ส่งเสริมการวัด
ประเมินตามสภาพจริง

(3) ขั้นตอนการปฏิบัติงาน และแลกเปลี่ยนข้อความรู้จากการเรียน
อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้วิธีการเรียนตามสถานการณ์

(4) ขั้นตอนการวัดประเมินผลการปฏิบัติงานตามสภาพจริงจากการเรียน
อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้วิธีการเรียนตามสถานการณ์

(5) ขั้นตอนการสรุปความรู้จากการปฏิบัติงานตามสภาพจริงเพื่อเผยแพร่ให้
บุคคลภายนอกได้รับทราบ

2. ผลจากการใช้รูปแบบการวัดประเมินตามสภาพจริงฯ ที่พัฒนาขึ้น โดยทดลองใช้รูปแบบการวัดประเมินตามสภาพจริง พบว่า ผู้เรียนมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนสูงกว่า ก่อนการทดลองใช้รูปแบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นงลักษณ์ ปิงประวัติ (2547:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยศึกษากับนักเรียนระดับชั้นมัธยมปลาย โรงเรียนระยองวิทยาคม มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 471 ชุด และทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยทางจิตวิทยาตามกรอบแนวคิดของเบนคูร์มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยตัวแปรด้านความคิดวิตกกังวลในการใช้คอมพิวเตอร์เป็นตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางสถิติสูงสุดที่ -0.627 รองลงมาคือตัวแปรด้านประสบการณ์ความสำเร็จ การชักจูงด้วยวาจา ส่วนการสังเกตการใช้ของผู้อื่นเป็นตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางสถิติต่ำที่สุดที่ 0.134 และเมื่อทดสอบแบบจำลองการรับรู้ความสามารถตนเองตามกรอบแนวคิดของเบนคูร์ ด้วยสถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่าตัวแปรประสบการณ์ความสำเร็จ การชักจูงด้วยวาจา และความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่อิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถตนในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยทางจิตวิทยาอื่น ๆ นั้น พบว่าปัจจัยด้านทัศนคติที่ติดต่อกับอินเทอร์เน็ตเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุด รองลงมาคือการขอความช่วยเหลือหรือวิธีที่เร็วที่สุดในการทำงาน ความต้องการเป็นคนสมบูรณ์แบบและการชอบใช้ความคิดตามลำดับ ด้านปัจจัยทางด้านสังคมประชานั้น พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับผลการเรียน เพศและสาขาวิชาที่เรียนต่างกันมีการรับรู้ความสามารถตนในการใช้อินเทอร์เน็ตแตกต่างกัน โดยผู้ที่มีระดับผลการเรียนสูงเรียนในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์และเพศชายมีแนวโน้มที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการใช้อินเทอร์เน็ตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะสังคมประชากรแตกต่างออกไป สุดท้าย ด้านปัจจัยในระดับปัจเจกบุคคล พบว่าทักษะที่เกี่ยวข้องกับการใช้อินเทอร์เน็ต ด้านทักษะการพิมพ์ดีด และทักษะการเขียนภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ การมีคอมพิวเตอร์ที่บ้าน การมีนิสัยชอบเรียนรู้งานการใช้คอมพิวเตอร์ในลักษณะใหม่ด้วยตนเอง การไม่มีงานที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ด้วยตัวเองเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถตนในการใช้อินเทอร์เน็ต

กนกพร สุทธิรักษ์ (2542:บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนและความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในการดูแลรักษาขณะตั้งครรภ์ระหว่างสามีนหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับการรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้และสามีนหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับการรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้ กลุ่มตัวอย่างคือ สามีนหญิงตั้งครรภ์แรกที่มีอายุครรภ์ไม่เกิน 20 สัปดาห์ ที่มารับบริการที่แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลหาดใหญ่ โดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน คือ

กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับความรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้ซึ่งประกอบด้วย การสอน แบบรายกลุ่มจำนวน 2 ครั้ง และการสอนแบบรายบุคคลโดยการศึกษาด้วยตนเองจาก บทเรียน แบบโปรแกรม ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สามิหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับความรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้มีการรับรู้ความสามารถของตนในการดูแลครรภ์ขณะตั้งครรภ์ โดยรวมและรายด้านคือด้านร่างกาย และด้านการเตรียม พร้อมเพื่อการตั้งครรภ์และการคลอดของภรรยาสูงกว่าสามิหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับความรู้ตาม โปรแกรมการให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านจิตใจไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ภายหลังได้รับความรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้สามิหญิงตั้งครรภ์มีการรับรู้ความสามารถของตนในการดูแลครรภ์ขณะตั้งครรภ์ทั้ง โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนได้รับความรู้ตาม โปรแกรมการให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สามิหญิงตั้งครรภ์ที่ได้รับความรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้มีความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในการดูแลครรภ์ขณะตั้งครรภ์ทั้ง โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าสามิหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับความรู้ตาม โปรแกรมการให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ภายหลังได้รับความรู้ตามโปรแกรมการให้ความรู้สามิหญิงตั้งครรภ์มีความคาดหวัง ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ในการดูแลครรภ์ขณะตั้งครรภ์ทั้ง โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่า สามิหญิง ตั้งครรภ์ที่ไม่ได้รับความรู้ตาม โปรแกรมการให้ความรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. แนวคิดเกี่ยวกับบุคคลที่สูญเสียแขนขาและการดูแลตนเอง

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับบุคคลที่สูญเสียแขนขา

การสูญเสียแขนขาจัดเป็นความพิการทางกาย (Physical Disability) อย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดจากการประกอบอาชีพ อุบัติเหตุ การสงคราม เป็นต้น เป็นความพิการที่ทำให้เกิดความสูญเสียความสามารถในการใช้ชีวิตในวัยชรา (กิตติยา รัตนากร 2531:18)

สภาพความพิการของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อาจถือได้ว่าความพิการทางแขนขา ลำตัว นำความบกพร่องหรือการสูญเสียหน้าที่มาสู่บุคคลมากกว่าความพิการทางหูและตา เนื่องจากแขน ขา ลำตัว เป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว และการพัฒนาความเจริญเติบโตของร่างกายตามวัย คือ การนั่ง ยืน เดิน และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ความพิการทำให้เด็กไม่สามารถใช้ชีวิตในวัยเยาว์ได้เช่นเด็กปกติ ทั้งการเล่น การเรียน ทำให้ผู้ใหญ่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ และประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ (ขนิษฐา เทวินทรภักดี.2531:57-58)

4.1.1 การสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ (*Loss of body function*)

การสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ จัดเป็นการสูญเสียที่ทำให้ประสบการณ์ที่สำคัญมากอย่างหนึ่งต่อบุคคล เพราะการสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะซึ่งอาจเป็น แขนขา การสูญเสียความสามารถในการได้ยิน การมองเห็น การพูด การควบคุมระบบขับถ่าย ฯลฯ นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึก “ไร้ความสามารถ” ซึ่งความรู้สึกไร้ความสามารถนี้ไม่เพียงเป็นความรู้สึกไร้ความสามารถทางด้านร่างกายเฉพาะอวัยวะส่วนที่บกพร่องในการทำหน้าที่ได้เช่นปกติเท่านั้น แต่จะทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความเป็นอิสระ รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ ไม่สามารถปฏิบัติการกิจได้เหมือนเดิม ไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม มีผลต่อความรู้สึกสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ รู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับของครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ ซึ่งเป็นระยะที่ต้องรับผิดชอบอย่างสูงต่อตนเองและครอบครัว ความรู้สึกสูญเสียดังกล่าวนี้จะมีส่วนสัมพันธ์กับความรู้สึกสูญเสียเอกลักษณ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงในสถานภาพของตนเอง ทำให้รู้สึกขาดการเคารพนับถือตนเองเป็นผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง อันมีผลกระทบต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคล ทำให้ความสามารถในการปรับตัวต่อการสูญเสียลดลง เกิดภาวะ โศกเศร้า ซึ่งถ้าภาวะ โศกเศร้านั้นคงอยู่เป็นเวลานาน ก็จะทำให้เกิดการซึมเศร้าอันเนื่องมาจากการสูญเสีย (Reaction Depression) และอาจเกิดปัญหาที่รุนแรงตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคิดฆ่าตัวตายโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน

4.1.2 การปรับตัวต่อการสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ เป็นการปรับตัวต่อสภาพความจำกัดของร่างกายร่วมไปกับการปรับตัวทางอารมณ์ด้วย การปรับตัวต่อภาวะไร้ความสามารถทางด้านร่างกายจะมีความสัมพันธ์กับภาวะถดถอยทางอารมณ์ด้วย และการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นมักเป็นตัวอย่างของปัญหาทางอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุด อันเป็นผลมาจากความรู้สึกว่าเคยใช้อวัยวะส่วนนั้นอย่างเต็มความสามารถของตนเองแล้วเกิดภาวะที่ไม่สามารถใช้อวัยวะส่วนนั้นได้เหมือนเดิม จึงมีการต่อต้านในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือการดูแลตนเอง (Hudak 1986:20) การสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะไม่เพียงทำให้บุคคลเสียเฉพาะการทำหน้าที่ของอวัยวะเท่านั้น แต่ยังผลให้เกิดความรู้สึกเสียภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองด้วย นอกจากนั้น การปรับตัวต่อภาวะสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะมักมีอุปสรรคในการแก้ไขความคับข้องใจที่เกิดจากภาวะสูญเสีย ซึ่งแตกต่างจากการสูญเสียอย่างถาวร กล่าวคือ การสูญเสียอย่างถาวร เช่น การตายจากนั้นเป็นจุดสิ้นสุดของกระบวนการปรับความรู้สึก ส่วนการสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการปรับตัว เพื่อให้เกิดแบบแผนของการใช้อวัยวะที่ยังคงมีอยู่นั้นอย่างเหมาะสม (รุ่งนภา ภาณีตรัตน์ 2534:14 อ้างจาก Martin.1981:116)

รุ่งนภา ภาณีตรัตน์ (2534:13) โดยปกติเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกสูญเสียขึ้นไม่ จะเป็นการสูญเสียสิ่งใด บุคคลจะมีการปรับตัวต่อการสูญเสียตามขั้นตอน ดังนี้

1. การปฏิเสธความจริง (Denial) เพราะไม่สามารถยอมรับได้
2. ความรู้สึกโกรธ (Anger) ต่อสถานการณ์ที่เกิดกับตนเอง
3. การต่อรอง (Bargaining) ต่อสถานการณ์สูญเสีย
4. ความรู้สึกซึมเศร้า (Depress)
5. การยอมรับต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง (Acceptance)

อย่างไรก็ตาม การปรับตัวต่อการสูญเสียของบุคคลบางคนอาจไม่สามารถแบ่งตามขั้นตอนดังกล่าวได้อย่างชัดเจน และไม่จำเป็นจะต้องผ่านทุกขั้นตอนตามลำดับจนถึงขั้นสุดท้าย เพราะบางคนอาจไม่สามารถปรับตัวผ่านขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งอย่างสมบูรณ์ได้ ยังมีความรู้สึกกลับไปกลับมาในบางขั้นตอน จะไม่สามารถมาถึงขั้นของการยอมรับต่อการสูญเสียได้นอกจากนั้น การใช้ระยะเวลาในการปรับตัวของแต่ละคนก็มักน้อยแตกต่างกันด้วย

4.1.3 หลักการช่วยเหลือคนพิการ

การให้ความช่วยเหลือบุคคลใดก็ตาม ควรยึดหลักการช่วยเหลือ เพื่อให้เขาสามารถช่วยตัวเองได้ การช่วยเหลือคนพิการก็เช่นกัน มิได้มุ่งเพื่อจัดหา ทดแทนส่วนที่บกพร่องสูญเสียไป หรือมุ่งตอบสนองความต้องการของคนพิการเพียงเท่านั้น ทั้งนี้ เพราะเป้าหมายหลักที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือคนพิการ คือ ความพยายามที่จะให้เขาใช้ความสามารถที่มีอยู่ช่วยเหลือตัวเองให้ได้ สามารถแก้ไขปัญหาค่าต่างๆ สามารถตัดสินใจโดยใช้วิจารณญาณของตนได้ ไม่ตกเป็นภาระของสังคม ตลอดจนสามารถบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาประเทศในที่สุด

กิตติยา รัตนกร (2531 : 21) ในการปฏิบัติงานเพื่อให้ถึงเป้าหมายหลักของการช่วยเหลือคนพิการนั้น ผู้ปฏิบัติงานจำเป็นจะต้องเข้าใจถึงหลักการพื้นฐานสำคัญในการช่วยเหลือ ดังนี้

1. หลักความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individualization) หลักการนี้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความสามารถ อุปนิสัย สติปัญญา สภาวะแวดล้อม ฯลฯ อันเนื่องมาจากกรรมพันธุ์ ประสบการณ์ในอดีต สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น โดยเฉพาะคนพิการ ซึ่งนอกจากจะมีความแตกต่างทางด้านร่างกายแล้ว ยังมีความแตกต่างทางด้านอารมณ์และจิตใจอย่างมากอีกด้วย ผู้ช่วยเหลือจะต้องยอมรับและเข้าใจถึงสภาพความแตกต่างเหล่านี้ เพื่อสามารถพิจารณาเลือกวิธีการให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสม สำหรับแต่ละบุคคล
2. หลักการยอมรับ (Acceptance) หมายถึง การยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงตามสภาพที่เป็นอยู่ ยอมรับในพฤติกรรม ยอมรับในความเป็นมนุษย์ ความมีคุณค่า ความมีศักดิ์ศรี ความต้องการ ความสามารถ ฯลฯ เช่น การยอมรับสภาพความบกพร่องหรือพิการว่า

ทำให้เป็นอุปสรรคในการทำงาน การประกอบอาชีพ หรือการยอมรับคนพิการว่ามีความต้องการเหมือนคนปกติทั่วไป หรือยอมรับในพฤติกรรมของคนพิการที่แสดงออกมา เช่น ก้าวร้าว คือดึงอวดดี เรียกร้องความสนใจ ฉุนเฉียว ฯลฯ โดยไม่ตัดสินพฤติกรรมนั้นๆ ว่าถูกหรือผิด

3. หลักการมีส่วนร่วม (Participation) เมื่อยอมรับในความสามารถของคนพิการแล้วจะต้องให้โอกาสเขามีส่วนร่วมในการใช้ความสามารถนั้นๆ คนพิการหลายประเภทที่มีความพิการเฉพาะร่างกาย แต่เขามีสติปัญญา ความคิดเหมือนคนปกติ หรือความพิการที่เกิดขึ้นทำให้เขาสูญเสียความสามารถเพียงบางส่วน แต่เขามีความสามารถที่จะใช้วิถีชีวิตส่วนอื่นทดแทนส่วนที่สูญเสียได้ หลักการมีส่วนร่วมจึงเป็นการเปิดโอกาสให้คนพิการได้แสดงออก ซึ่งความสามารถในด้านต่างๆ เช่น ความคิด ความสามารถในการปฏิบัติงานจริง โดยให้นำความสามารถต่างๆ นั้น มาร่วมในการวางแผนหรือการเปลี่ยนแปลงใดๆ เพื่อแก้ปัญหาของเขาเอง ย่อมจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจ

4. หลักการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self - Determination) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนย่อมมีความสามารถในการตัดสินใจ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง ซึ่งจะเป็นได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล ดังนั้น คนพิการทางกายที่มีสติปัญญาปกติย่อมสามารถจะตัดสินใจเลือกวิถีการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหามาของตนเอง การช่วยเหลือจึงมุ่งเน้นให้เขาได้มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหา ความเดือดร้อนต่างๆ ด้วยตัวของเขาเอง อันจะเป็นการช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลและช่วยกระตุ้นให้เขารู้จักนำความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

กล่าวโดยสรุป การสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ จัดเป็นการสูญเสียที่สำคัญอย่างหนึ่ง เพราะไม่เพียงแต่มีผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไร้ความสามารถหรือมีข้อจำกัดทางด้านร่างกายเฉพาะในส่วนที่สูญเสียหน้าที่เท่านั้น แต่จะมีผลให้เกิดความรู้สึกสูญเสียในด้านอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบในการดำรงชีวิตของบุคคลด้วย ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ บทบาทความเป็นอิสระ ความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเอง และอื่นๆ และรู้สึกสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งลักษณะดังกล่าวล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของอัตมโนทัศน์ของบุคคล และเมื่ออัตมโนทัศน์ถูกระทบ ย่อมมีผลต่อบุคลิกภาพและการปรับตัวในการดำรงชีวิตของบุคคลด้วย ทั้งการปรับตัวเพื่อยอมรับสภาพการสูญเสียและการปรับตัวเพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปจะต้องอาศัยเวลามากพอสมควร แต่หากบุคคลได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้องแล้ว ก็จะช่วยให้เขาสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือจะต้องอาศัยความเข้าใจภาวะการสูญเสียที่เกิดขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อองค์ประกอบด้านต่างๆ ของความเป็นบุคคลที่จะต้องปฏิบัติสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

4.2.1 ความหมายของการดูแลตนเอง

การดูแลตนเอง (Self care) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะต้องเอาใจใส่ในการดูแลตนเองเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล เพื่อควบคุมบูรณาภาพทางโครงสร้าง การทำหน้าที่ และการพัฒนาการของร่างกายตนเอง เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกาย ตามปกติบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี จะดูแลตนเองได้อย่างปกติ แต่ทารก เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้เจ็บป่วย และผู้พิการ อาจมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลหรือให้การช่วยเหลือบ้าง ตามสถานะความสามารถของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของร่างกายของแต่ละบุคคล ลันทม์ เศรษฐกร (2529:58)

การดูแลตนเอง หมายถึง กิจกรรมต่างๆ ที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเองด้วยความเต็มใจเพื่อคงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ ความเป็นอยู่อันดีของตนเอง โดยสามารถตัดสินใจปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ว่าควรจะทำอย่างไรดีอย่างไร ไม่ควรทำ วิชิตวาทิ(2534:12) เป็นการปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่ม และกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน เป็นการกระทำที่ตั้งใจและมีเป้าหมาย และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ จะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่ และพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุด เป็นทั้งการมุ่งจัดการหรือแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นการกระทำที่ผู้อื่นสังเกตเห็นได้ และเป็นการปรับความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเองในภาวะปกติผู้ใหญ่มักจะดูแลตนเองได้ ส่วนทารก เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้เจ็บป่วย หรือผู้ที่มีความพิการ อาจต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับกิจกรรมการดูแลตนเอง เนื่องจากทารกและเด็กพึ่งอยู่ในระยะเริ่มต้นของพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ส่วนผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือในการดูแลตนเองเมื่อความสามารถทางด้านร่างกาย และสติปัญญาเสื่อมถอยลงตามวัย ทำให้มีข้อจำกัดในการดูแลตนเอง ผู้ที่เจ็บป่วยหรือทุพพลภาพต้องการความช่วยเหลือในการดูแลตนเองบางส่วนหรือทั้งหมด ขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพ (Healthstate) และความต้องการการดูแลตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่บุคคลซึ่งเป็นผู้ใหญ่ได้มีส่วนร่วมส่งเสริมให้ตนเองมีชีวิตอยู่รอด มีภาวะสุขภาพและสวัสดิภาพที่ดี

4.2.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขน ขา

การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก และค่อยๆ พัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่สามารถดูแลตนเองได้อย่างสมบูรณ์ แต่ความสามารถดังกล่าวจะลดลงเมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นภายในร่างกาย หรือมีการสูญเสียอวัยวะของร่างกายเกิดขึ้น หรือกรณีที่การดูแลตนเองถูกจำกัดจากความรู้ ความชำนาญ และ/หรือขาดแรงจูงใจ กิจกรรมการ

ดูแลตนเองก็จะไม่เกิดขึ้น ผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้หรือมีข้อจำกัดต่างๆ ที่ทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เต็มที่ ได้แก่ ผู้เจ็บป่วย และคนพิการ โดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียแขน ขา จะต้องการความช่วยเหลือเรื่องการดูแลเพียงบางส่วนหรือทั้งหมดแล้วแต่กรณี คนเหล่านี้อาจต้องการความช่วยเหลือเรื่องการดูแลตนเองเพียงบางส่วนหรือทั้งหมดในรูปแบบการสอนหรือคำแนะนำ ขึ้นอยู่กับสถานะของสุขภาพ หรือการช่วยให้เขาได้รับฝึชอบด้านความสามารถที่ตนมีอยู่ การดูแลตนเองจึงมีผลโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ และคงไว้ซึ่งรูปร่างและหน้าที่ในภาวะปกติ พัฒนาบุคลิกภาพ ศักยภาพของมนุษย์ ป้องกันอันตราย ตลอดจนพยาธิสภาพต่างๆ และยังสามารถควบคุมผลอันเกิดจากการบาดเจ็บหรือพยาธิสภาพต่างๆ ได้

4.2.3 ความสามารถในการดูแลตนเอง

ความสามารถในการดูแลตนเองเป็นมโนทัศน์ที่กล่าวถึงคุณภาพอันสลับซับซ้อนของมนุษย์ ซึ่งบุคคลที่มีคุณภาพจะสร้างหรือพัฒนาการดูแลตนเองได้ การประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง จะต้องประเมินความสามารถที่สัมพันธ์กับความต้องการในการดูแลตนเองทั้งหมด เพื่อตัดสินใจความพร้อมในการดูแลตนเอง โดยประเมินว่าบุคคลจะกระทำการดูแลตนเองเพื่อสนองตอบต่อความต้องการในการดูแลตนเองได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้กระทำหรือกระทำไม่ถูกต้อง หรือไม่เพียงพอ ถือว่ามีความบกพร่องในการดูแลตนเอง เพราะฉะนั้น ความพร้อมในการดูแลตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการในการดูแลตนเองทั้งหมดมีมากกว่าความสามารถที่จะกระทำการดูแลตนเอง (สมจิต หนูเจริญกุล 2533:17)

4.3 ความสามารถโดยทั่วไปในการดูแลตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ลักษณะสำคัญของการดูแลตนเอง มีดังนี้ คือ

1. เป็นการกระทำที่เกิดจากความสมัครใจซึ่งบุคคลนั้นมีความสามารถในการกระทำ
2. เป็นสิ่งที่เกิดจากความคิดหรือการกระทำโดยเจตนา และมีการตัดสินใจโดยที่แต่ละคนจะมีหลักในการแนะนำ ชี้แจง หรือปรับพฤติกรรมของตนให้ดียิ่งขึ้น
3. เป็นความต้องการของทุกคน และเป็นความต้องการในการดูแลตนเอง โดยทั่วไป ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เมื่อบุคคลไม่สามารถดูแลตนเองได้ จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
4. วัยผู้ใหญ่จะมีสิทธิ และความรับผิดชอบต่อตนเองมากกว่าวัยอื่น เพื่อการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดี
5. เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานระหว่างประสบการณ์ ความรู้ การปฏิสัมพันธ์ของบุคคล การติดต่อสื่อสาร และวัฒนธรรมในสังคม
6. เป็นการช่วยส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem)

ภาพลักษณ์แห่งตน (Self – Image) ซึ่งมีผลโดยตรงต่ออัตมโนทัศน์ (Self – Concept)

4.4 ความสามารถเฉพาะในการดูแลตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

พฤติกรรมดูแลตนเองนั้นประกอบด้วยสิ่งจำเป็นพื้นฐานในการดูแลตนเอง เป็นความสามารถเฉพาะ ที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่สูญเสียแขนขา มี 7 ด้าน (สมจิต หนูเจริญกุล 2536 : 27-30 อ้างจาก Orem, 1991) ดังนี้ คือ

1. ด้านการคงไว้ซึ่งการได้รับสารอาหารและน้ำที่เพียงพอ หมายถึง การได้รับอาหาร น้ำที่เพียงพอกับการทำหน้าที่ของร่างกายที่ปกติ เพื่อรักษาไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากบุคคลที่สูญเสียแขนขา จะสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว หยิบจับสิ่งของ บุคคลเหล่านี้จึงมักมีอุปสรรคในการช่วยเหลือตนเองในการรับประทาน อาหาร

2. ด้านการคงไว้ซึ่งกระบวนการขับถ่ายของเสียและการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล รวมถึงความสามารถในการจัดการให้มีการขับถ่ายตามปกติ การจัดการดูแลความสะอาดของตนเองและสิ่งแวดล้อม การแต่งตัว การรักษาโครงสร้างและหน้าที่ให้เป็นไปตามปกติ เนื่องจากบุคคลที่สูญเสียแขนขา มักมีปัญหาในการขับถ่ายอุจจาระ โดยเฉพาะอาการท้องผูก เนื่องจากถูกจำกัดการเคลื่อนไหว และมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการอาบน้ำ การช่วยเหลือตัวเองในการแต่งตัวเนื่องจากการทรงตัวไม่ดี

3. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน หมายถึง การเลือกกิจกรรมให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย การตอบสนองทางอารมณ์ ทางสติปัญญา การรับรู้และสนใจถึงความต้องการการพักผ่อนของตนเอง การใช้ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยม และกฎเกณฑ์ทางขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นพื้นฐานในการสร้างแบบแผนการพักผ่อน และการมีกิจกรรมของตนเอง เนื่องจากบุคคลที่สูญเสียแขนขา จะมีความยากลำบากในการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงถูกจำกัดตนเองจากกิจกรรมต่างๆ ที่เคยปฏิบัติ ในขณะที่เดียวกันความผิดปกติของร่างกาย ที่ส่งผลต่อจิตใจประกอบกับความวิตกกังวลทำให้บุคคลที่สูญเสียแขนขา มีการพักผ่อนไม่เต็มที่

4. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หมายถึง การคงไว้ซึ่งคุณภาพ และความสมดุลที่จำเป็นในการพัฒนาเพื่อเป็นที่พึ่งของตนเอง และสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เพื่อที่จะช่วยให้ตนเองทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักติดต่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในเครือข่ายสังคมเมื่อจำเป็น เป็นความสามารถที่บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นในเรื่องเกี่ยวกับเป้าหมาย ความปรารถนาและความต้องการของตนเอง บุคคลที่มีความสามารถด้านสังคม จะมีสติตื่นตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถช่วยปฏิสังสรรค์ในสังคมได้ตามปกติ รวมถึงความสามารถในการมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การกระทำตามลำพัง และการปฏิบัติตามข้อผูกพันทางสังคม ความสามารถด้านสังคมประกอบด้วยความมี

สติสัมปชัญญะ การมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ความสนใจในสังคม และการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ ในบุคคลที่สูญเสียแขน ขา เมื่อการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะจะมีผลต่อการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับสังคม เพราะบุคคลจะรู้สึกมีปมด้อย และการตอบสนองจากบุคคลอื่นจะเป็นสิ่งที่บอกว่าเขาไม่เหมือนผู้อื่น ความพิการทำให้บุคคลอื่นๆ เกิดความอยากรู้ อยากเห็น บางคนยอมรับ บางคนให้ความสงสารเห็นใจ บางคนกลัว บางคนวิจารณ์ เกี่ยวกับการสูญเสียแขน ขา ของเขาหรือถามคำถามมากมายเกี่ยวกับการตัดแขน ขา ของเขา ทำให้บุคคลไม่ทราบว่าจะขณะนี้ตนเองเป็นเช่นไรในสายตาของคนอื่น มีความวิตกกังวล และความรู้สึกไม่ปลอดภัย เกิดความไม่แน่ใจในการวางตนในสังคม ทำให้เกิดปัญหาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อีกทั้งสภาพสังคมที่มองผู้ที่สูญเสียแขน ขา นั้นเป็นบุคคลด้อยความสามารถ ทำให้ผู้พิการไม่กล้าแสดงออก เกิดภาวะเก็บกดในระดับที่แตกต่างกัน ทำให้บุคคลแยกตนเองอยู่ตามลำพังและไม่ยอมเข้าสังคม

5. ด้านการคงไว้ซึ่งการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต การทำหน้าที่และสวัสดิภาพ หมายถึง การจัดการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่อาจเป็นอันตราย การหลีกเลี่ยงหรือปกป้องตนเองจากอันตรายต่างๆ การควบคุมหรือขจัดเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อชีวิตและสวัสดิภาพ รวมถึงการเดินทางและการเดินทางซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ขาเป็นหลัก บุคคลที่สูญเสียแขน ขา จะมีความยากลำบากในการขึ้นลงบันได ความลำบากในการเดินทาง นอกจากจะเกิดจากข้อจำกัดจากตัวบุคคลแล้ว ยังเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยด้วย เช่น เรื่องการเดินทางนั้นพบว่า ในประเทศไทยยังมิได้มีการปรับสภาพเส้นทาง หรือการบริการเรื่องการขนส่งสำหรับผู้พิการ โดยเฉพาะ ซึ่งต่างกับกฎหมายอเมริกาที่ได้ให้สิทธิพิเศษและสวัสดิการกับประชาชนที่พิการมากขึ้น โดยอนุมัติให้สร้างถนนและออกแบบรถโดยสารประจำทางชนิดพิเศษขึ้นสำหรับประชาชนกลุ่มนี้โดยเฉพาะ (เสาวภา วิชิตวาทย์ 2534:25 อ้างจาก Watson 1990:326)

6. ด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และการพัฒนาการของบุคคลให้เป็นไปตามปกติและความสามารถของตนเอง หมายถึง การพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริงของตนเอง การปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเอง การรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างและหน้าที่ของบุคคล และรวมถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นคาดว่าบุคคลในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งนั้นควรจะทำหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไรอย่างหนึ่งออกมา การเจ็บป่วยทำให้บุคคลมีบทบาทใหม่ที่แตกต่างไปจากบทบาทของคนปกติซึ่งจะมีอิสรภาพ มีความเป็นตัวของตัวเอง แต่บทบาทของผู้ป่วยก็จะต้องได้รับการปกป้องดูแล ไม่ต้องรับผิดชอบในเรื่องบางอย่างชั่วคราว ต้องร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ในระยะสภาพของการป่วยไข้ ทำให้บุคคลช่วยตนเองไม่ได้ เกิดความวิตกกังวล กลัวพิการ กลัวตาย กลัวนายจ้างไม่ยอมรับกลับเข้าทำงานเดิมอีก หากการป่วยไข้กินเวลานาน บางคนจะเกิดการถดถอยทางอารมณ์ ทำตัวเหมือนเด็ก พุดแต่เรื่องการเจ็บป่วย

ของตนเอง ร้องไห้ โมโหง่าย วิธีการช่วยเหลือก็โดยการทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและยังมีคนสนใจ ไม่ปล่อยให้บุคคลอยู่โดดเดี่ยวถูกทอดทิ้ง โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันนี้ ส่วนใหญ่จะยึดถือความสามารถ ความสวยงาม และการช่วยเหลือตนเองเป็นเรื่องสำคัญ ผู้ที่เสียแขน ขา นั้น ส่วนใหญ่พบว่าไม่มีงานทำ ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าของตนเอง สูญเสียรายได้ เกิดความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงความรับผิดชอบและบทบาทของตนเองในสังคมและในครอบครัว

7. ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความพิการตั้งแต่กำเนิด โครงสร้างหรือหน้าที่ของร่างกายผิดปกติ เช่น เกิดโรคหรือความเจ็บป่วย และจากการวินิจฉัยโรค และการรักษาของแพทย์ การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะนี้ มีดังนี้ คือ

7.1 แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สุขภาพ
อนามัย

7.2 การรับรู้ สนใจ และดูแลผลของพยาธิสภาพ ซึ่งรวมถึงผลที่กระทบต่อ
พัฒนาการของตนเอง

7.3 การปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟู และการป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

7.4 การรับรู้และสนใจการป้องกันความไม่สุขสบายจากผลข้างเคียงของการ
รักษาหรือจากโรค

7.5 การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วย

7.6 การเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับผลของพยาธิสภาพหรือภาวะที่เป็นอยู่ รวมทั้ง
ผลของการวินิจฉัย และการรักษาในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเองให้ดีที่สุดตามความสามารถที่เหลืออยู่ รู้จักตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง

จากแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา จะเห็นได้ว่าการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ทั้งที่เป็นความสามารถโดยทั่วไปและความสามารถเฉพาะ เป็นงานที่ช่วยพัฒนาให้บุคคลที่สูญเสียแขน ขา สามารถช่วยเหลือตนเองทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ได้เป็นอย่างดี และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

4.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการดูแลตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

4.4.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ชาลส์ และไวน์สไตน์ (ศรวณีย์ อันสะโก 2548 ; อ้างอิงจาก Charles & Weinstein : 1985) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลระหว่างผู้ป่วยที่ถูกตัดอวัยวะแขนขา กับกลุ่มผู้ป่วยทั่วไปในโรงพยาบาลพบว่าในกลุ่มผู้ป่วยที่ถูกตัดอวัยวะแขนขา จะมีความวิตกกังวลและซึมเศร้ามากกว่าผู้ป่วยทั่วไปทั้งนี้เนื่องจากผู้ป่วยที่ถูกตัดอวัยวะแขนขา ต้องพบกับความไม่แน่นอนในชีวิตซึ่งมีผลกระทบต่อความมั่นคงและความปลอดภัยของผู้ป่วย

ไรอัน และคณะ (Ryan et al:1995) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของผู้ป่วยที่ถูกตัดอวัยวะแขนขา โดยการประเมินการปรับตัวจากการสังเกตความก้าวหน้าของความสามารถในการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย การได้รับการดูแล และสนับสนุนทางสังคมและความสามารถของร่างกายในการทำหน้าที่ได้ตามปกติ พบว่าอายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในกรณีผู้ป่วยที่ถูกตัดอวัยวะแขนขา ซึ่งอยู่ที่โรงพยาบาลนานเกิน 6 เดือน สามารถปรับตัวได้ดีกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่อยู่โรงพยาบาลนาน 1 เดือน เนื่องจากหลัง 6 เดือนไปแล้วเป็นช่วงของการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายทำให้ผู้ป่วยเหล่านี้มีกำลังใจซึ่งมีส่วนช่วยในการปรับตัวได้ดีขึ้น อีเวลท์ (Ewelt : 1974)

4.4.2 งานวิจัยในประเทศ

ขวัญใจ ฮวดเฮง (2547:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงานที่สมัครใจจำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตน 6 และกลุ่มควบคุมอีก 6 คน ทำการทดลอง 3 ระยะเวลาคือ ระยะเวลาก่อนทำการทดลอง ระยะเวลาหลังทำการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในภาพรวมทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นระยะก่อนทำการทดลอง ระยะเวลาหลังทำการทดลอง หรือระยะติดตามผล แต่ภายในกลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกระยะหลังทำการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทำการทดลองในขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ส่วนในกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลไม่แตกต่าง

ศรวณีย์ อันสะโก (2548:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมที่มีต่อความหวังของผู้พิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้พิการจากโรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่ พัทยา ที่มีคะแนนความหวังจากลำดับท้ายสุดขึ้นไปและสมัครใจเข้าร่วมทดลองจำนวน

16 คน แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม และกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาตามวิธีปกติของทางโรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่ พัทยา มีการประเมินผล 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้ฝึกการกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม มีคะแนนความหวังสูงกว่าผู้ฝึกการกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้ฝึกการกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยม ในระยะหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

น้ำค้าง ว่องเกษฎา (2541:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ ภาวะสุขภาพ กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูญเสียแขนขา ผู้ฝึกการจากการสูญเสียแขนขามีปัญหาทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ต้องปรับเปลี่ยน บทบาทวิถีชีวิต เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตโดยพึ่งพาตัวเองได้ต่อไป การวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะ สุขภาพ และวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูญเสียแขนขา รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูญเสียแขนขา ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ป่วยนอกที่ได้รับการตัดแขนและ/หรือขา และมาติดตามการรักษาที่หน่วยกาย ุปรกรณ์ที่โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลเลิดสิน และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จำนวน 120 ราย ระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนตุลาคม 2540 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูญเสียแขนขาส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยเฉพาะโดยรวม การรับรู้ภาวะสุขภาพและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูญเสียแขนขาโดยรวม ได้แก่ ระดับการศึกษา รายได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยเฉพาะ การรับรู้ภาวะสุขภาพ

วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล (2539:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา ที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานจังหวัดปทุมธานี จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนและคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะตนสูงกว่าบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการทดลองบุคคลที่

สูญเสียแขน ขา ที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไป ของตน และคะแนนการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01

นัทธี นิตยา (2542:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษา แบบรายบุคคลตามแนวทฤษฎีการปรับตัวของรอยที่มีต่อความพิการแขน ขา เกี่ยวกับการยอมรับ ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในโรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่นก่อนและหลังการให้คำปรึกษา จำนวน 6 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยพิการแขน ขา ที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบรายบุคคล มีความรู้สึกเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปดีขึ้นกว่าก่อนการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาพร กาญจนราช (2542:119) ได้ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคพิษสุรา เรื้อรังที่มารับบริการในหน่วยงานอายุรกรรมโรงพยาบาลศิริราช จำนวน 242 คน ผลการศึกษาพบว่าการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรังอยู่ในระดับพอใช้ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ครอบครัว สถานภาพสมรส อาชีพ และครอบครัวต่างกัน มีการดูแลตนเองไม่ต่างกัน

ตรีนาช โกวิทเจริญตระกูล (2542:114) ได้ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วย หลอดเลือดหัวใจที่มารับบริการในสำนักงานศูนย์โรคหัวใจสมเด็จพระบรมราชินีนาถโรงพยาบาล ศิริราชกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 330 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจมีการดูแลตนเองอยู่ ในระดับดี และผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจที่มีเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของครอบครัว ต่างกัน มีการดูแลตนเองต่างกัน อายุต่างกันมีการดูแลตนเองต่างกัน สถานภาพสมรสต่างกัน มีการ ดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนตัวแปร อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ครอบครัวในการทำนุบำรุงการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ .01

ศศิธร เจริญบุรณ (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบการดูแลตนเอง ของผู้ป่วยโรคนี้วในไตที่มารับบริการที่คลินิกโรคปัสสาวะ โรงพยาบาลรามาริบัติ ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิลำเนา อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส ระยะเวลาการเป็นโรค ความรู้ เกี่ยวกับโรคนี้วในไตและการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคนี้วในไตจำนวน 338 ราย ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคนี้วในไต มีการดูแลตนเองอยู่ ในระดับพอใช้ และผู้ป่วยที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และความรู้เกี่ยวกับโรคนี้วในไตต่างกัน มีการดูแลตนเองเกี่ยวกับโรคนี้วในไตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วน เพศ ภูมิลำเนา สถานภาพสมรส ระยะเวลาการเป็นโรคและการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีการดูแลตนเอง เกี่ยวกับโรคนี้วในไตไม่แตกต่างกัน

จันทิมา โคษะนันท์ (2544:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาระดับและเปรียบเทียบการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลปทุมธานี ตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพสมรส ประวัติของญาติพี่น้องที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ระยะเวลาของการเป็นโรค ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการเป็นโรคเบาหวาน และการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน จำนวน 320 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานมีการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี และผู้ป่วยที่มี ระดับการศึกษา อาชีพ และการสนับสนุนทางสังคมต่างกันมีการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนเพศ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส ประวัติญาติพี่น้องที่เป็นโรคเบาหวาน ระยะเวลาการป่วยเป็นโรคและความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน มีการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน

สุธาทิพย์ รุ่งเรืองอนันต์ (2543:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิกโรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลนครปฐม จำนวน 373 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีเพศ อายุ ระยะเวลาของการเป็นโรค และประวัติครอบครัวต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน ส่วนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มีระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง เจตคติเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง เรื่อง ผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของ บุคคลที่สูญเสียแขน - ขา สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขา ณ สถานสงเคราะห์คน พิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 80 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขา ที่สามารถพูดและเขียนได้ ชัดเจน ไม่มีควมพิการทางสมองและโรคทางกายอื่นๆ และอยู่ในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ชุด คือ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.1.2 สร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย ครั้งนี้ โดยให้อยู่ในรูปของกิจกรรม เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

2.1.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปหาคุณภาพของโปรแกรม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านและอาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความสอดคล้องระหว่าง จุดมุ่งหมาย กิจกรรม เนื้อหาวิธีการ ดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านและอาจารย์ที่ปรึกษา

2.1.4 นำโปรแกรมที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับผู้พิการสูญเสียแขนขาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 ราย โดยผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรม และการซักถามความเข้าใจในภาษา ความยากง่าย เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขด้วยภาษาที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น วิธีดำเนินการ และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 3.1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกมีส่วนร่วมและความไว้วางใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง /ชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ลักษณะของกลุ่มและบทบาทของผู้วิจัย สมาชิกกลุ่ม 2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำ ชื่อ นามสกุล จนครบทุกคน โดยใช้ “เกมปรบมือเรียกชื่อ” 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบวัดความสามารถของตน (Pre – test)
2-3	การสร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองในด้านต่างๆ 2. บอกลักษณะของตนเองได้ 3. อธิบายถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มแจกแบบสำรวจตนเอง “ตัวฉันเอง” ให้สมาชิกทุกคน 2. ให้สมาชิกทุกคนเติมข้อความในแบบสำรวจ 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน และผลัดกันอธิบายข้อความทั้ง 7 ช่อง ให้เพื่อทราบ และเปิดโอกาสให้เพื่อนซักถามได้ตามต้องการ
4	นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C และแนวคิดการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุขหรือความทุกข์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำรูปแบบความคิดที่ดีไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกกล่าวถึงประสบการณ์ของตนที่ผ่านมา (โดยยกประเด็นเรื่องราว) แล้วนำมาเชื่อมโยงกับทฤษฎี A-B-C ในรูปแบบของความคิดเกี่ยวกับการคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล A แทน เหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น B แทน ความคิดในทรงสนะการมองโลก และชีวิตที่มีต่อเหตุการณ์นั้นโดย

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>rB - แทนความคิดที่มีเหตุผลด้วยการมองโลกในแง่ดี</p> <p>iB - แทนความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยการมองโลกในแง่ไม่ดี</p> <p>C แทน ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความสุข ความสงบในจิตใจ</p> <p>2. เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงและแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปลักษณะความคิดและแนวความคิดที่เหมาะสม และมีผลให้สมาชิกทราบ</p>
5-9	<p>นำเข้าสู่ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิส</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกพูดคุยถึงชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน อาชีพที่กำลังฝึกการวางแผนการดำเนินชีวิตของคน ลักษณะความคิดต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ฯลฯ เมื่อสมาชิกกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้วิจัยและสมาชิกอื่นๆ จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อนั้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงความคิดของคนที่เกิดความทุกข์หรืออารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น แล้วร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาลงให้สมาชิกแต่ละคนที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ</p>

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสในข้อต่างๆ แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น บอกเล่าประสบการณ์ และความรู้สึกที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น</p> <p>3. เมื่อสมาชิกคนใดแสดงออกถึงการมีลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่นๆ จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น แล้วร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้สมาชิกที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น</p>
10	<p>1. สรุปลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิส และการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิสและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจแก่กัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสทีละข้อ โดยกล่าวในข้อที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงจนครบทั้ง 11 ข้อ ดำเนินกลุ่มในลักษณะของการสนทนา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในรูปแบบที่สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนได้รับจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบวัดความสามารถของตน (Post – test)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้ากลุ่ม และกล่าวคำอำลาต่อกัน</p>

2.2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตน

2.2.2 ปรับปรุง โดยปรับปรุงรูปแบบทดสอบของวันเพ็ญ อัครศิลป์กุล (2539)

โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถาม เป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ในขณะที่อยู่ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ข้อความมีความเกี่ยวกับปัจจัยที่ช่วยให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา จำนวน 29 ข้อ

2.2.3 หาค่าความตรงเชิงประจักษ์ (Face validity) ของแบบวัดการรับรู้

ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index Of Consistency : IOC) ระหว่างเนื้อหาในแบบวัดกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาข้อความในแบบทดสอบที่สร้างขึ้น จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแทนวัตถุประสงค์ของแบบทดสอบนั้นได้

2.2.4 ทดลองใช้ (Try out) ผู้วิจัยได้ทดลองใช้เครื่องมือ ที่ผ่านการพิจารณาจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านและอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 50 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนน และนำไปหาค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.13 – 0.70 ได้ข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ได้ 29 ข้อ

2.2.5 นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ที่ผ่าน

การหาค่าอำนาจจำแนกได้ตามเกณฑ์ไปหาความเที่ยงตามวิธีของครอนบาค (Cronbach, 1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด 2545:104) โดยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งหมดเท่ากับ 0.92 แล้วนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

3.1.1 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ โดยทำหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือจากสถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ในการเก็บข้อมูล และทำการทดลอง

3.1.2 เตรียมกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อชี้แจงทำความเข้าใจในขั้นตอนของการทดลองตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการทดลอง

3.2 ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมและการให้ข้อเสนอแนะที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งมีแบบแผนการทดลองโดยการทดสอบก่อนและหลัง(Pretest – Posttest Control Group Design) รูปแบบการทดลองดังปรากฏในตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 รูปแบบการทดลองในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE	O ₁	X ₁	O ₂
RC	O ₃	X ₂	O ₄

ความหมายของสัญลักษณ์

RE แทนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง

RC แทนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม

O₁ แทนการวัดการรับรู้ความสามารถของตนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₃ แทนการวัดการรับรู้ความสามารถของตนก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

O₂ แทนการวัดการรับรู้ความสามารถของตนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

O₄ แทนการวัดการรับรู้ความสามารถของตนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

X₁ แทนการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

X₂ แทนการให้ข้อเสนอแนะ

3.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการดังนี้

3.3.1 ผู้วิจัยวัดการรับรู้ความสามารถของตน ก่อนเข้ากลุ่ม (Pre – test) ทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนที่สร้างขึ้น

3.3.2 ดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้

1) กลุ่มทดลองให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

2) กลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะ จำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

3) วัดการรับรู้ความสามารถของตนหลังทดลอง (Post – test) ทั้ง 2 กลุ่ม ด้วยแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนชุดเดียวกับการวัดก่อนทดลอง (Pre – test)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 วิเคราะห์การรับรู้ความสามารถของตนของผู้ฝึกการสูญเสียแขน จากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยการทดสอบด้วยสถิติ (t – test Dependent)

4.3 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยการทดสอบด้วยสถิติ (t – test Independent)

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

5.1.1 ค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาดดี 2545:96) มีสูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน ค่าเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	แทน จำนวนกลุ่ม

5.1.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (บุญชม ศรีสะอาดดี 2545:98) มีสูตรดังนี้

$$S.D = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	S.D	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

5.2 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

5.2.1 หากำดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับวัตถุประสงค์ของแบบวัด (Index Of Consistency : IOC) (บุญเจ็ด ภิญ โยอนันตพงษ์.2545:131) มีสูตรดังนี้

$$IOC = \sum R/N$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อทดสอบกับวัตถุประสงค์
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
	R	แทน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
	N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ระดับการให้คะแนน

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับเนื้อหา และนิยามศัพท์เฉพาะ
- 0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับเนื้อหา และนิยามศัพท์เฉพาะ
- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหา และนิยามศัพท์เฉพาะ

ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไปแสดงว่าแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน เป็นตัวแทนวัตถุประสงค์ของแบบทดสอบนั้น ได้

5.2.2 การวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) และค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด การรับรู้ความสามารถของตนด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของครอนบัค (Cronbach) (บุญชม ศรีสะอาด 2545:112) มีสูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ α คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัด

n คือ จำนวนข้อของแบบวัด

$\sum S_i^2$ คือ ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อของแบบวัด

S_t^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวมของแบบวัด

5.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

5.3.1 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้การทดสอบค่าที แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test Dependent) (ล้วน สายยศ 2544 : 272) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{ND^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \quad \text{เมื่อ } df = N - 1$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังทดลอง

$\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคน

$\sum D^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคนยกกำลังสอง

$(\sum D^2)$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคนทั้งหมดยกกำลัง

N แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

5.3.2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังจากการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยการทดสอบค่าที แบบเป็นอิสระต่อกัน (t – test Independent) (ฉันทสหายศ 2544 : 268) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

เมื่อ	\bar{x}_1	เป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
	\bar{x}_2	เป็นค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
	n_1	เป็นขนาดของกลุ่มทดลอง
	n_2	เป็นขนาดของกลุ่มควบคุม
	s_1^2	เป็นความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	s_2^2	เป็นความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอเทศ

2. การเสนอผลการวิจัย

2.1 อธิบายลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สาเหตุความพิการ อวัยวะที่สูญเสีย นำเสนอในภาพที่ 4.1 ถึง 4.4

2.2 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม นำเสนอในตารางที่ 4.1

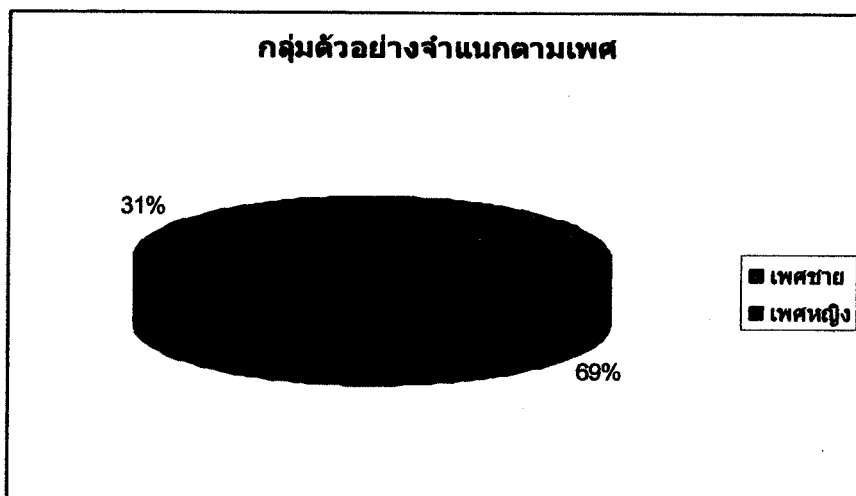
2.3 เปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และภายหลังการให้ข้อเสนอเทศ นำเสนอในตารางที่ 4.2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของความถี่
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ระดับแห่งความเป็นอิสระ
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาค่า t – Distribution
**	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

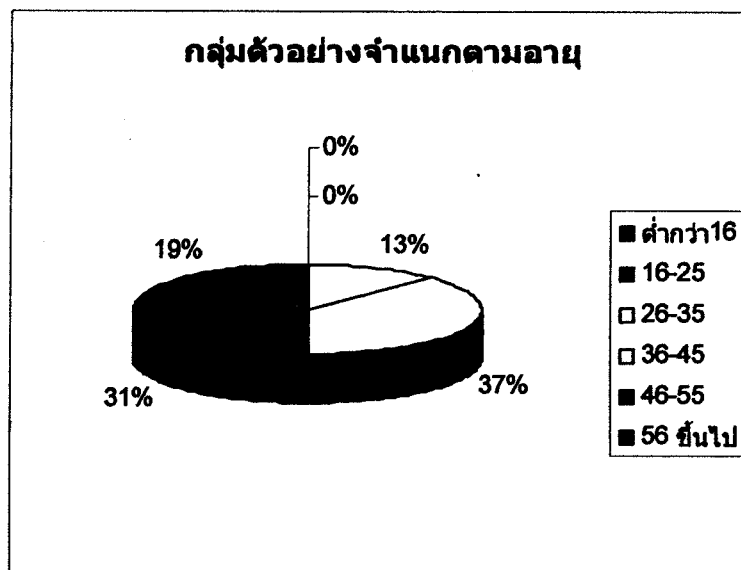
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขา ที่สามารถพูดได้ชัดเจน ไม่มีความพิการทางสมองและโรคทางกายอื่นๆ และอยู่ในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน และได้แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยภาพที่ 4.1 ถึง 4.4 ดังนี้



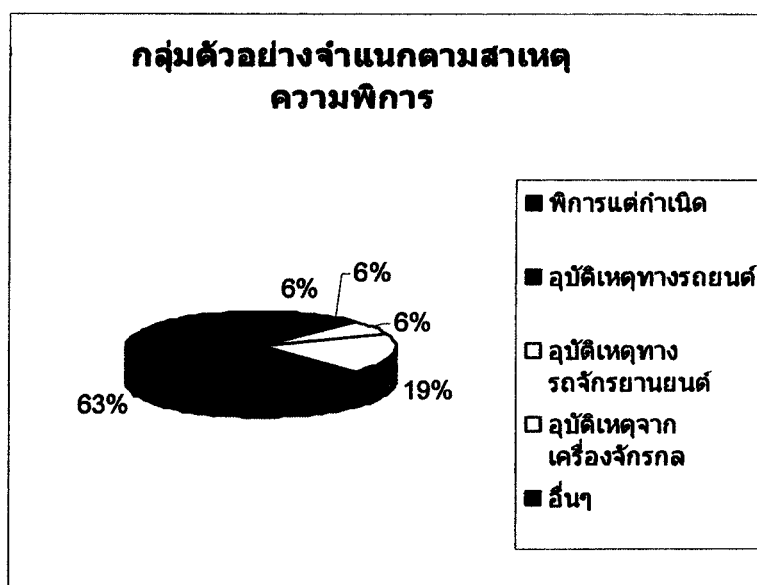
ภาพที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

จากภาพที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย เมื่อจำแนกตามเพศ เป็นชายร้อยละ 11.69 (11 คน) เป็นหญิงร้อยละ 5.31 (5 คน)



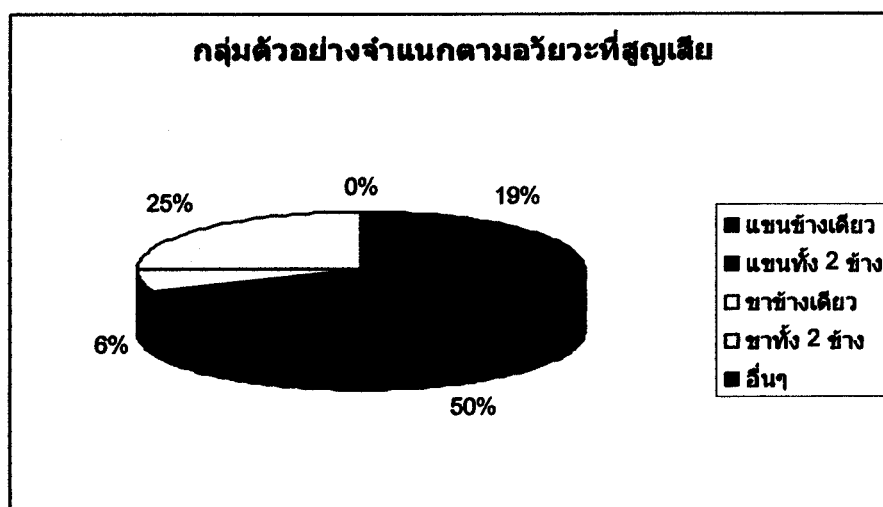
ภาพที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

จากภาพที่ 4.2 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย เมื่อจำแนกตามอายุ เป็นช่วงอายุ 36–45 ร้อยละ 37 (6 คน) เป็นช่วงอายุ 46–55 ร้อยละ 31 (5 คน) เป็นช่วงอายุ 56 ปีขึ้นไป ร้อยละ 19 (3 คน) เป็นช่วงอายุ 26–35 ร้อยละ 13 (2 คน)



ภาพที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสาเหตุความพิการ

จากภาพที่ 4.3 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย เมื่อจำแนกตามสาเหตุความพิการ เป็นอื่นๆ ร้อยละ 63 (10 คน) เป็นอุบัติเหตุจากเครื่องจักรกล ร้อยละ 19 (3 คน) เป็นพิการแต่กำเนิด ร้อยละ 6 (1 คน) เป็นอุบัติเหตุทางรถยนต์ ร้อยละ 6 (1 คน) เป็นอุบัติเหตุทางรถจักรยานยนต์ ร้อยละ 6 (1 คน)



ภาพที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอวัยวะที่สูญเสีย

จากภาพที่ 4.4 กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย เมื่อจำแนกตามอวัยวะที่สูญเสีย เป็นแขนทั้ง 2 ข้าง ร้อยละ 50 (8 คน) เป็นขาทั้ง 2 ข้าง ร้อยละ 25 (4 คน) เป็นแขนข้างเดียว ร้อยละ 19 (3 คน) ขาข้างเดียว ร้อยละ 6 (1 คน)

สรุปได้ว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมี 16 คนเป็นชาย 11 คน หญิง 5 คน อยู่ในช่วงอายุ 26 ถึง 36 ปีขึ้นไป กลุ่มอายุที่มีมากที่สุดได้แก่ 36 – 45 ปี ส่วนมากสถานภาพโสด ที่สมรสแล้ว 4 คน และหม้าย 1 คน ระดับการศึกษาอยู่ในช่วงประถมศึกษา 10 คน มัธยมศึกษา 5 คน อนุปริญญา 1 คน ส่วนมากประกอบอาชีพรับจ้าง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนส่วนมากอยู่ที่ 3,000 – 5,000 บาท สาเหตุของความพิการส่วนมากไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุจากเครื่องจักรกล รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ แต่เกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ตกจากที่สูง และถูกทำร้ายร่างกาย ส่วนระยะเวลาของความพิการส่วนใหญ่ 14 ปีขึ้นไป อวัยวะที่สูญเสียหรือใช้งานไม่ได้ คือ แขน - ขา ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือและดูแลในปัจจุบัน คือ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ อีกส่วนหนึ่งมีลูกและญาติให้การดูแลและช่วยเหลือ และยังคงอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องการทดลอง

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ เนื่องจากได้จัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม โดยการสุ่ม (Random Assignment) จึงสามารถเลือกสถิติวิเคราะห์ที่เหมาะสมได้ คือ การวิเคราะห์คะแนนหลังการทดลองที่เป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที (t-test) แบบสองกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน

ตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

กลุ่ม	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		(\bar{x})	(SD)	t
ก่อนได้รับการให้ การปรึกษาฯ	8	69.12	5.08	21.22*
หลังได้รับการให้ การปรึกษาฯ	8	110.37	1.59	

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4.1 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขน ขา หลังได้รับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่า ก่อนได้รับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขน ขา ภายหลังจากการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และภายหลังจากให้ข้อเสนอแนะ

กลุ่ม	จำนวน (คน)	ค่าสถิติ		
		(\bar{x})	(SD)	t
ได้รับการให้การปรึกษา	8	110.37	1.59	28.22*
ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ	8	53.25	5.49	

* $p < .05$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขน ขา หลังได้รับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย “ผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขนขา สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพ พระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ” มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาผลการวิจัย 2 ประการดังนี้ ประการที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ประการที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังจากให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และภายหลังจากให้ข้อเสนอแนะ ดังนั้นในบทนี้ จะได้กล่าวถึงการอภิปรายผลของการวิจัย โดยเริ่มจากการสรุปและอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญที่เป็นวัตถุประสงค์ของงานวิจัย นอกจากนี้ จะได้กล่าวถึงข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัยนี้ และสุดท้ายคือข้อเสนอแนะในการทำวิจัยและนำผลไปใช้ต่อไป

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตน ในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังจากให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และภายหลังจากให้ข้อเสนอแนะ

1.2 สมมติฐานของการวิจัย

1.2.1 บุคคลที่สูญเสียแขนขา มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นภายหลังจากให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1.2.2 บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นกว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขา ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 80 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่สามารถพูดและเขียนได้ชัดเจนไม่มีความพิการทางสมองและโรคทางกายอื่นๆ และอยู่ในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

1.3.3 เครื่องมือการวิจัย

- 1) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน
- 2) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- 3) โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1.3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ขั้นเตรียมการทดลอง

(1) ทำหนังสือขอความร่วมมือจาก สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อขอเก็บข้อมูล และทำการทดลอง

(2) บุคคลที่สูญเสียแขนขา จำนวน 18 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยสอบถามความสมัครใจและความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม และตอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน เพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (Pre – test)

2) ขั้นตอนดำเนินการ

(1) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

(2) กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองที่ 2 ให้ข้อเสนอแนะ จำนวน 10 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

(3) หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน อีกครั้งเพื่อเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งหลัง (Post –

test) นำผลที่ได้จากการตอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน มาตรวจให้คะแนนและนำไปวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

1.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม
- 2) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถส่วนตนก่อนและหลัง การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้การทดสอบค่าที (t – test Dependent)
- 3) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถส่วนตน ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ โดยการทดสอบค่าที (t – test Independent) การวิเคราะห์ทางสถิตินี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป คำนวณ โดยคอมพิวเตอร์

1.3 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1.3.1 บุคคลที่สูญเสียแขนขา มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นภายหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3.2 บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการรับรู้ความสามารถในตนสูงขึ้นกว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขา กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง“ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขนขาสถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ” มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในบุคคลที่สูญเสียแขนขา ภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

กับกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนมีประเด็นสำคัญที่จะอภิปราย 2 ประเด็น ดังนี้

2.1 ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่สูญเสียแขนขา มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้น ภายหลังจากให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่ง เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขา มีการรับรู้ความสามารถของตน สูงขึ้นภายหลังจากให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ ผลเป็นเช่นนี้ เพราะว่โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้บุคคลที่พิการแขน ขามีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้น มีการปรับเปลี่ยน ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งผลที่ได้นี้สอดคล้องกับ ทฤษฎีการให้การปรึกษา ของราตรี พันธุมจินดา (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษา แบบกลุ่มพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดน ไทย - กัมพูชา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้การปรึกษา แบบกลุ่มพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ ที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลอง ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของ เมคคิบบิน (Mekibbin.1989: 189) ศึกษาผลการเข้ากลุ่มบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมที่มีผลต่อการปรับตัวในด้านต่างๆ ในโรงเรียนสำหรับเด็กที่ด้อยความสามารถ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความสามารถที่จะเรียน มีความจำ สามารถใช้ความคิดได้อย่างเหมาะสม มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น มีพฤติกรรมทางการเรียนดีขึ้น และปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุภาพร สุนพะวงษ์ (2542: บทคัดย่อ) ผลการให้การปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษา พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มี ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาลดลง

2.2 ผลการวิจัย พบว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงขึ้นกว่าบุคคลที่ สูญเสียแขนขา กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มทำให้บุคคลที่สูญเสียแขน ขาช่วยกันแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้มีเหตุผลมากขึ้น ดีกว่าการศึกษาจากข้อเสนอแนะเพียง อย่างเดียว ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการให้การ ปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และซึ่งผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัย ของ อำพัน ทันสม (2535 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียน พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษิตามทฤษฎีการให้

เหตุผลและอารมณ์ มีทัศนคติในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ และงานวิจัยของนารี สมวิทย์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ กับการให้ข้อสนเทศต่อแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคทาลัสซีเมีย แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า ทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กลุ่มการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์มีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทรรัตน์ ยี่รัญศิริ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการได้รับข้อสนเทศ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงภายหลังได้รับการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง และภายหลังการได้รับข้อสนเทศ โดยนักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

สรุปได้ว่าจากการตรวจสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ได้ตั้งไว้ 2 ข้อ ได้พบว่าผลการทดลองตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้และได้รับการสนับสนุนทั้ง 2 ข้อ

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

3.1.1 ควรมีการศึกษาระดับของการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลผู้พิการที่สูญเสียแขน ขาในระยะหลังการให้การปรึกษา 1 หรือ 2 ปี

3.1.2 ควรนำผลการวิจัยไปเผยแพร่เพื่อการดูแลรักษาผู้พิการที่สูญเสียแขน ขา โดยมีการฝึกอบรมบุคลากรที่เกี่ยวข้องให้ตระหนักถึงความสำคัญ และเห็นประโยชน์ของการนำไปใช้เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลผู้สูญเสียแขน ขาด้วย

3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย

3.2.1 ควรมีการศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับผู้พิการ โดยเปรียบเทียบระหว่างแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่มเพื่อนำผลที่ได้มาพัฒนาการให้การปรึกษาและเพิ่มพูนทักษะกับผู้ให้ปรึกษามากขึ้น

3.2.2 ควรมีการศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกับผู้พิการประเภทอื่นบ้างเพื่อเปรียบเทียบผลการให้การปรึกษาระหว่างผู้พิการแขน ขากับผู้พิการประเภทอื่น และนำผลที่ได้มาพัฒนาการให้การปรึกษา และเพิ่มพูนทักษะกับผู้ให้ปรึกษามากขึ้นและสามารถนำไปปรับใช้กับบุคคลผู้พิการกลุ่มอื่นๆ อีกต่อไป

3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

3.3.1 ผู้ให้การปรึกษาควรศึกษารูปแบบและวิธีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสำหรับบุคคลผู้พิการที่สูญเสียแขน ขาเป็นอย่างดีก่อน

3.3.2 ผู้รับการปรึกษาควรเป็นผู้พิการที่สูญเสียแขน ขา บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่สามารถพูดได้ชัดเจนไม่มีความพิการทางสมองและโรคทางกายอื่นๆ และอยู่ในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพเท่านั้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกพร สุทธิรักษ์ (2542) “ผลของโปรแกรมการให้ความรู้แก่สามีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นในการดูแลภรรยาขณะตั้งครรภ์”
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- กิตติณา พละวัตร (2539) “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและกระบวนการกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านกูดกว้างประชาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- กิตติยา รัตนากร (2531) *การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ* กรุงเทพมหานคร
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540) “ผลการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- กุลวดี โสวัณนสกุล (2547) “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อการเพิ่มการยอมรับตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ท่าพระจันทร์” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- กัญญาวดี แสงงาม (2543) “การศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติงานแนะแนวของครูแนะแนว ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ขวัญใจ ฮวดเฮง (2547) “ผลของการรับรู้ความสามารถเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของพนักงานที่สูญเสียอวัยวะจากอุบัติเหตุในโรงงาน” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- ขนิษฐา เทวินทรภักดี (2531) *การดูแลคนพิการ* นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
- คมเพชร ฉัตรสุกุล (2549) *การแนะแนวเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 3* กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช

- คณิงนิจ เนติประวัติ (2534) “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบ
วิเคราะห์ลักษณะบุคคล และองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมต่อวุฒิภาวะทางอาชีพของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
_____ (2531) การแนะแนวเบื้องต้น กรุงเทพมหานคร แสงรุ่งการพิมพ์
_____ (2547) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กรุงเทพมหานคร สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ
- จันทิมา โคชะนันท์ (2543) “การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน
โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เจียรนัย ทรงชัยสกุล (2539) เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ชูชัย สมितिไกร (2527) การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เชียงใหม่ ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ตะวัน แวงโสธรณ์ (2544) “ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับการร่วม
กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนประจำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1”
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา
- ศรีนาช โกวิทเจริญตระกูล (2542) “การดูแลตนเองของผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจที่มารับบริการใน
สำนักงานศูนย์โรคหัวใจสมเด็จพระบรมราชินีนาถ โรงพยาบาลศิริราช” วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ
- ทิพรัตน์ เสงตระกูล (2544) “ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ในการลด
พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว” วิทยานิพนธ์
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยบูรพา
- ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ (2547) “การพัฒนารูปแบบการวัดประเมินตามสภาพจริง จากการเรียน
อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้วิธีการเรียนตามสถานการณ์ ที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองของผู้เรียนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎี
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- ธีระ ชัยยุทธขรรยง (2533) “กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์” วารสารแนะแนว 9,12
(ตุลาคม – พฤศจิกายน) : 58 – 59
- นงลักษณ์ ปิงประวัตติ (2547) “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการใช้
อินเทอร์เน็ต” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขานิเทศศาสตร
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นัทรินี นิตยา (2542) “ผลการให้คำปรึกษารายบุคคลของผู้ป่วยพิการแขน ขา เกี่ยวกับการยอมรับ
ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- นารี สมวิทย์ (2543) “เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์
กับการให้ข้อเสนอแนะต่อแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย
แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลชลบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- น้ำค้าง ว่องเกษญา (2541) “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถ
ของตนเอง การรับรู้ ภาวะสุขภาพ กับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูญเสียแขนขา”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล
- น้ำทิพย์ เพ็ชรดี (2544) “ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ และการให้
คำปรึกษาในคลินิกนิรนามที่มีการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี”
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- บุญชม ศรีสะอาด (2545) การวิจัยเบื้องต้น กรุงเทพมหานคร สุริยวิทยาการ
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) “การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา”
กรุงเทพมหานคร โครงการส่งเสริมการแต่งตั้งคณาจารย์มหาวิทยาลัย
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาน (2543) ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร
พัฒนาศึกษา
- พนม ลิมอารีย์ (2533) การแนะแนวเบื้องต้น กรุงเทพมหานคร โอเดียนสโตร์

- พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์ (2543) “ผลการใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณา เหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชนในสถานฝึกและอบรม บ้านกรุณา สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง” วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย บูรพา
- มุกดา ทองงาม (2519) *จิตวิทยาทั่วไป* เชียงใหม่ ศูนย์หนังสือเชียงใหม่
- ราตรี พันธจินดา (2542) “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อการ พัฒนาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในเขตชายแดนไทย – กัมพูชา” วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- รุ่งนภา ฉาฉัตรรัตน์ (2534) “ผลของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคล ที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2538) *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา* กรุงเทพมหานคร สุริยวิยา ศาสตร์
- ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2536) *การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ประยุกต์* กรุงเทพมหานคร โครงการ ตำราภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- ถันทม เศรษฐกร (2529) *ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในการฟื้นฟูสภาพ* นนทบุรี
- ศรวณีย์ อันสะโก “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมต่อความหวังของผู้ พิการ” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- ศศิธร เจริญบุรณ์ (2543) “การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคนี้ในไตที่มารับบริการในคลินิกโรคระบบ ปัสสาวะ โรงพยาบาลรามาธิบดี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา สุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สมจิต หนูเจริญกุล (2536) “ทฤษฎีการพยาบาลของโอเรม” กรุงเทพมหานคร ภาควิชาพยาบาล ศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

- เสาวภา วิจิตวาทิ (2534) “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- สรายุทธ์ พงษ์ภุมมา (2543) “ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สต่อความหวังของ ผู้คิดเชื้อ เอช.ไอ.วี โรงพยาบาลชลบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- สุกัญญา มหัทธนานันท์ (2544) “เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับ กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ เด็กหญิงจังหวัดสระบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- สุรชาติพย์ รุ่งเรืองอนันต์ (2543) “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการในคลินิก ความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลนครปฐม” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุวรรณ มหณรงค์ชัย “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม และการปฏิบัติธรรมที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- สวัสดิ์ สมจิตร (2533) “การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วัชรวิ ทรัพย์มี (2531) การแนะแนวในโรงเรียน พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- _____ (2532) ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____ (2546) ทฤษฎีการให้คำปรึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วัชรวิ ฐะคำ (2542) จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร จงเจริญการพิมพ์

- วันทนา ถิระพุทธิชัย (2544) “ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์ และการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิคใน จังหวัดชลบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล (2539) “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วัลชลี เกียรติสิลิ่งกุล (2535) “เปรียบเทียบผลการให้การศึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- วัลภา สบายยิ่ง (2542) “ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมายการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง” วิทยานิพนธ์ปริญญาคุณวุฒิมหาบัณฑิต สาขาวิชาพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วิญญู พูลศรี (2531) *เทคนิค : จิตวิทยาการศึกษา* เชียงใหม่ ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
- วิภาพร กาญจนราช (2542) “การดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรังที่มารับบริการในหน่วยอายุรกรรม โรงพยาบาลศิริราช” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุกัญญา มัทธนนันท์ (2544) “ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์กับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
- สุนทรี สุภรบุญย์ (2546) “การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และ โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยเรียนในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

- สุภาพร สุนพะวงษ์ (2542) “ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแทนวิทยา จังหวัดชัยภูมิ” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- อมรรัตน์ บุบผะโชติ (2546) “ผลของการใช้บันทึกการเรียนรู้ในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อาภา จันทรสกุล (2535) *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อำพัน ทันสม (2535) “ผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียน” วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Aaron, J.L. (1994). *AMOS users's guid*. Chicago Small Waters Corporation.
- Anderson, Shirley Lee. (2000). “The Effects of a rational emotive behavior therapy intervention on irrational beliefs and burnout among middle school teachers in the state of Iowa.” M.A. thesis, University of Northern Iowa.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory Behavioral change. *Psychological Review*. 84 : 191-215.
- _____. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 37 : 122-147.
- _____. (1986). The explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 4 : 359-373.
- Bandura, A. and Adams, N.E. (1977). Analysis of Self-Efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and Research*. 4: 187-308.
- Barnes, Leona Walters. (1977). “The Effect of Group Counseling on the Self Concept and Achievement of Primary Grade Mexican American Pupils.” *Dissertation Abstracts International*. 38 : 5920 – A.

- Betensky, Kerry Arla. (1999). "Effect of rational emotive behavior training on educators beliefs well – being and stress." Ph. D.diss. Hofstra University.
- Caplan, Jolyn Dawn (2000). "The Psychology of Cults, Violence and Religion : Rational Emotion Therapy as a Psychology Tretment." Dissertation Abstracts International. 61 : 2749 – B.
- Corey, G. (2000). Theory and practice of group counseling (4th ed.) Ontario, Canada: Brooks/Cole Nelson Thomson Learning.
- _____. (2001). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (5th ed.) Ontario, Canada: Nelson Thomson Learning.
- _____. (2001). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (6th ed.) Ontario, Canada: Nelson Thomson Learning
- Dyer, W.W., & Vriend, J. (1980). Counseling. Techniques that work: Applications to Individual and group counseling. Washington, DC: A P G A Press.
- Ellis, A. and Grieger, R. (1977). *Handbook of rational-emotive therapy*. New York: Springer Publishing.
- Ellis, A. and Whiteley, J.M. (1979). "The theoretical and empirical foundation of rational-emotive therapy." California: Brooks/Cole Publishing.
- Ellis, A.,& Harper, R. (1961). *Aguide to Rational living*. Hollywood, CA: Wiltshire Brooks.
- Ellis, A.,& Whiteley, J.M. (1979). "The theoretical and empirical foundations of rational emotive therapy." Monterey, CA:Brooks/Cole.
- Gazda, G.M., & Meadows, M.E. (1989). Group counseling: A development approach (4th ed.).Boston: Allyn and Bacon.
- Harackiewicz,J.M.,Sansone, C.,& Manderlink,G. (1985). Competence achievement orientation and intrinsic motivation : A procedd analysis. *Journal of Presonality and Social Psychology*. 48,493 – 503.
- Lee, C. (1979). "Accuracy of Efficacy and outcome expectation in predicting performance in a stimulated assertiveness task." *Cognitive therapy and Research*, 509 – 516.
- Livneh, &Wright. (1995). Rational-emotive theory in counseling and psychotherapy : theories and interventions. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.

- Luzzo, Darrel Anthony. (1996). "The relative contributions of Self – Efficacy and Locus of control to The prediction of Career Maturity." *Journal of College Development*. 36 (1): 61-66.
- Mahler, B.E. (1969). *Group counseling*. New York : McGraw-Hill.
- Mahler, C.A. (1969). *Group counseling in schools*. New York : Houghton Mifflin.
- McAuley, E., Wraith, S. & Wraith, S. & Duncan, T.E. (1991). "Self – efficacy perception of success and intrinsic motivation exercise." *Journal of Applied Social Psychology*, 21, 139 – 155.
- Mekibbin, M.L. (1989). "Rational-emotive education of underproduction gifted children : effects on school adjustment factors." *Education Guidance and Counseling University of Oregon*.
- Menchaca, Maria Denise. (1996). "The Influence of Self – Efficacy on Educational and Occupational Considerations and Plans of Mexican – American, Grade 12 Student." *Dissertation Abstracts International*. 84 : 2881.
- Milulas, G. (1978). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hill.
- Ohlsen, M.M. (1988). *Group Counseling* (3th ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Patterson, C.H., (1980). *Theories of counseling and psychotherapy* (3th ed.). New York: Harper and Row.
- Ryan, B. et al. (1995). Functional change in vascular amputee patients : Evaluation by bethel index, pulses profile and escrow scale. *Archives of physical Medicine and Rehabilitation*, 8, 508-511.
- Shertzer, B., & Stone, S.C. (1981). *Group counseling: Fundamentals of counseling* (4th ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Thurman, C.W. (1983). "Effects of rational-emotive treatment program on type a behavior among college students." *Journal of College Students Personnel*. 78, 417-429.
- Wilson, G.T., & O'Leary, K.D. (1980). *Principles of behavior therapy*. Englewood Cliffs NJ: Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

1. ชื่อ รองศาสตราจารย์ สมร ทองดี (ข้าราชการบำนาญ)
 สถานที่ทำงาน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 วุฒิการศึกษา M.S. in Ed. (Guidance and Counseling)
 Jackson State University, U.S.A.
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ จิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล
 สถานที่ทำงาน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
 วุฒิการศึกษา กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ จิตวิทยาการแนะแนวและการปรึกษา
3. ชื่อ อาจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช
 สถานที่ทำงาน วิทยาลัยนาฏศิลป์
 วุฒิการศึกษา กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้างานแนะแนว วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรุงเทพมหานคร
4. ชื่อ อาจารย์ชนะศึก นิษานนท์
 สถานที่ทำงาน สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
 วุฒิการศึกษา คม. (วิธีวิทยาการวิจัย) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา
5. ชื่อ นางสาวแอน มหาศีตะ
 สถานที่ทำงาน การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 วุฒิการศึกษา กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ผู้ฝึกสอนกรีฑาคนพิการทีมชาติไทย คณะกรรมการร่าง
 แผนพัฒนากีฬาคนพิการแห่งชาติ

ภาคผนวก ข

ผลการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับเนื้อหาและ
นियัมศัพท์เฉพาะ

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

IOC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ

การแปลความหมายคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ
- 0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ
- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ

การแปลความหมายค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ

ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับเนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ ที่มีค่าตั้งแต่ .05 ขึ้นไป แสดงว่า แบบวัดสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ตารางที่ 1 ผลการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างแบบวัดกับ
เนื้อหาและนิยามศัพท์เฉพาะ

ข้อ ที่	รายการ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5	ΣR	IOC
ตอนที่ 2 ความมั่นใจของผู้ตอบแบบสอบถามในการใช้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆในชีวิต								
1	ฉันสามารถจัดการปัญหาต่างๆที่ เข้ามาในชีวิตของฉันได้	1	1	1	1	1	5	1
2	ฉันสามารถลงมือทำงานได้เมื่อ ถึงเวลาที่ควรจะทำ	1	1	1	1	1	5	1
3	ถ้าฉันไม่สามารถทำงานหนึ่งได้ สำเร็จในตอนแรกฉันจะพยายาม ต่อไปจนกระทั่งฉันสามารถ ทำได้สำเร็จ	1	1	1	1	1	5	1
4	เมื่อฉันตั้งเป้าหมายใดไว้ ฉันจะ ดำเนินการจนบรรลุเป้าหมายนั้น	1	1	1	1	1	5	1
5	ฉันจะไม่เลิกกระทำสิ่งต่างๆ ก่อนที่ฉันจะทำมันสำเร็จ	1	1	1	1	1	5	1
6	ฉันสามารถเผชิญสิ่งที่ยากลำบาก ต่างๆในชีวิตได้	1	1	1	1	1	5	1
7	แม้งานที่ต้องทำดูยุ่งยากซับซ้อน ฉันก็จะลงมือทำ	1	1	1	1	1	5	1
8	ฉันสามารถทำงานที่ต้องการ ให้สำเร็จลงได้ถึงแม้ว่าจะเป็น งานที่ฉันไม่ชอบก็ตาม	1	1	1	1	1	5	1
9	เมื่อฉันตัดสินใจทำบางสิ่ง บางอย่างฉันจะลงมือทำสิ่งนั้น ทันที	1	1	1	1	1	5	1

- ต่อ -

ข้อ ที่	รายการ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5	ΣR	IOC
10	เมื่อฉันพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ฉันจะไม่เลิกทำแม้ว่าในระยะแรกจะไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม	1	1	1	1	1	5	1
11	เมื่อมีปัญหาที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันก็สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ดี	1	1	1	1	1	5	1
12	ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะดูยากเกินไปก็ตาม	1	1	1	1	1	5	1
13	ความล้มเหลวที่ผ่านมาทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น	1	1	1	1	1	5	1
14	ฉันมั่นใจในความสามารถของตัวเองที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้	1	1	1	1	1	5	1
15	ฉันสามารถพึ่งตนเองได้	1	1	1	1	1	5	1
16	ฉันสามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิต	1	1	1	1	1	5	1
17	ฉันไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งใดโดยง่าย	1	1	1	1	1	5	1
18	เมื่อฉันเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง	1	1	1	1	1	5	1
19	เมื่อฉันมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถพูดระบายความทุกข์กับบุคคลที่ต้องการได้	1	1	1	1	1	5	1

- ต่อ -

ข้อ ที่	รายการ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5	ΣR	IOC
20	ฉันสามารถสร้างและรักษา สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใน ครอบครัว	1	1	1	1	1	5	1
21	ฉันสามารถแสดงความคิดเห็น หรือตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่อง ในครอบครัวได้	1	1	1	1	1	5	1
22	ฉันสามารถเดินทางไปสถานที่ ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง	1	1	1	1	1	5	1
23	ฉันสามารถออกไปดำเนินชีวิต ภายนอกศูนย์หรือสมาคมได้	1	1	1	1	1	5	1
24	ฉันสามารถหาข้อมูลที่มี ประโยชน์สำหรับตัวฉันได้	1	1	1	1	1	5	1
25	ฉันสามารถนำวิธีการใหม่ๆที่ได้ จากแหล่งต่างๆมาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้	1	1	1	1	1	5	1
26	ฉันสามารถใช้ข้อมูลต่างๆ ในด้าน สุขภาพเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาใน การดูแลตัวฉันเองได้	1	1	1	1	1	5	1
27	ฉันสามารถพัฒนาทักษะในอาชีพ ที่ฉันทำอยู่ให้ดีขึ้นได้	1	1	1	1	1	5	1
28	ฉันสามารถประกอบอาชีพเลี้ยง ตนเองได้ โดยไม่เป็นการระ แแก่ครอบครัว หรือบุคคลอื่น	1	1	1	1	1	5	1
29	ฉันสามารถสร้างฐานะความ เป็นอยู่ของฉันให้ดีขึ้นได้	1	1	1	1	1	5	1

ภาคผนวก ก

ผลการลงความเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาแสดงหาคุณภาพของ โปรแกรม
การให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

ตารางที่ 1 แสดงหาคุณภาพของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

ข้อที่	คุณลักษณะของกิจกรรม	คะแนนจากผู้เชี่ยวชาญ					คะแนนเฉลี่ย (\bar{x})
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1.	ความถูกต้องด้านข้อมูล และจุดประสงค์ของกิจกรรม	1	1	1	1	1	1
2.	ความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง	1	1	0	1	1	0.80
3.	ความสะดวกในการนำไปใช้	0	1	1	1	1	0.80
4.	ความคุ้มค่าด้านเวลา และจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง	1	1	1	1	1	1
5.	ความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรม						
	5.1 เร้าความสนใจได้ตามวัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	1
	5.2 กระตุ้นการมีส่วนร่วมได้ตามจุดมุ่งหมาย	1	0	1	1	1	0.80
	5.3 เสริมความจำได้ตามจุดมุ่งหมาย	1	1	1	1	0	0.80
	5.4 สร้างความประทับใจได้ตามจุดมุ่งหมาย	1	1	1	1	1	1
	5.5 ส่งเสริมให้คิดตามจุดมุ่งหมาย	1	1	1	1	1	1
	5.6 สนับสนุนการแก้ปัญหาตามจุดมุ่งหมาย	1	1	1	1	1	1
รวม							9.20

เกณฑ์คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 2.25 ปรับปรุง
 2.26 - 5.00 พอใช้
 5.01 - 7.25 ดี
 7.26 - 10.00 ดีมาก

สรุป คุณภาพของชุดกิจกรรมอยู่ในเกณฑ์ดีมากทุกข้อ และคุณภาพรวมทุกข้ออยู่ในระดับดีมาก มีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) = 9.20

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

ข้อ	ค่าความสัมพันธ์รายข้อ	ข้อ	ค่าความสัมพันธ์รายข้อ
1	.64	16	.51
2	.66	17	.61
3	.57	18	.39
4	.48	19	.30
5	.55	20	.60
6	.69	21	.60
7	.70	22	.57
8	.64	23	.33
9	.61	24	.57
10	.61	25	.62
11	.61	26	.62
12	.58	27	.41
13	.32	28	.51
14	.52	29	.13
15	.60		

ค่าความเที่ยงทั้งหมด $\alpha = 0.92$

ภาคผนวก จ

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามความมั่นใจในความสามารถของตนฉบับนี้สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบ การให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และการให้ข้อสนเทศ ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน - ขา โดยแบ่งแบบวัดออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามเกี่ยวกับความมั่นใจของผู้ตอบแบบสอบถามในการใช้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆในชีวิต

2. วิธีการตอบแบบสอบถาม ให้ท่านเติมข้อความ หรือขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หรือ ช่องตารางที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกมั่นใจของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

3. ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ถ้าท่านตอบแบบสอบถามไม่ครบทุกข้อแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่สามารถนำไปใช้ได้เลย

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี แบบสอบถามฉบับนี้จะนำผลการวิจัยไปใช้เฉพาะงานวิจัยชิ้นนี้เท่านั้น และข้อมูลทุกส่วนจะนำเสนอในภาพรวมของงานวิจัย ดังนั้นจึงไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่าน โดยผู้วิจัยรับรองว่าความ คิดเห็นของท่านในครั้งนี้ถือเป็นความลับ

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความมั่นใจ			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่แน่ใจ
1. ฉันสามารถจัดการปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตของฉัน		✓		

นายตามพงษ์ วงษ์จันทร์
นักศึกษาปริญญาโท
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับสถานภาพ

1. เพศ
 - ชาย
 - หญิง

2. อายุ
 - ต่ำกว่า 16 ปี
 - 16 – 25 ปี
 - 26 – 35 ปี
 - 36 – 45 ปี
 - 46 – 55 ปี
 - 56 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ
 - โสด
 - สมรส
 - หม้าย
 - อื่นๆ

4. ระดับการศึกษา
 - ต่ำกว่าประถมศึกษา
 - ประถมศึกษา
 - มัธยมศึกษา
 - อนุปริญญาตรี
 - ปริญญาตรี
 - สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ
 - ข้าราชการ
 - พนักงานโรงงาน
 - ธุรกิจส่วนตัว
 - พนักงานบริษัท
 - รับจ้าง
 - อื่นๆ ระบุ.....

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- ต่ำกว่า 3,000 บาท 3,000 – 5,000 บาท
 5,001 – 7,000 บาท มากกว่า 7,000 บาท

7. สาเหตุความพิการ

- พิการแต่กำเนิด อุบัติเหตุทางรถยนต์
 อุบัติเหตุทางรถจักรยานยนต์ อุบัติเหตุจากเครื่องจักรกล
 อื่นๆ.....

8. ระยะเวลาที่ประสบอุบัติเหตุ

- น้อยกว่า 1 ปี 1 ปี
 2 ปี 3 ปี
 4 ปี 5 ปี
 มากกว่า 5 ปี

9. อวัยวะที่สูญเสีย

- แขนข้างเดียว แขนทั้ง 2 ข้าง
 ขาข้างเดียว ขาทั้ง 2 ข้าง
 อื่นๆ.....

10. ผู้ที่ดูแลช่วยเหลือในปัจจุบัน

- บิดา/มารดา สามี/ภรรยา
 บุตร/ธิดา ญาติ
 อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ความมั่นใจของผู้ตอบแบบสอบถามในการใช้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆในชีวิต
คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความรู้สึก

ของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

มาก หมายถึง ท่านมีความมั่นใจในความสามารถ/การกระทำของคนตามข้อความ
ในข้อนั้นว่าสามารถทำได้สำเร็จอย่างแน่นอน

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความมั่นใจในความสามารถ/การกระทำของคนตาม
ข้อความในข้อนั้นว่าน่าจะมีโอกาสทำได้สำเร็จ

น้อย หมายถึง ท่านมีความมั่นใจในความสามารถ/การกระทำของคนตามข้อความใน
ข้อนั้นว่าสามารถทำได้สำเร็จแต่อาจจะต้องใช้ความพยายาม

ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ท่านไม่มีความมั่นใจในความสามารถ/การกระทำได้ตาม
ข้อความนั้นเลย

รายการ	ระดับความมั่นใจ			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
1. ฉันสามารถจัดการปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตของฉันได้				
2. ฉันสามารถลงมือทำงานได้เมื่อถึงเวลาที่ควรจะทำ				
3. ถ้าฉันไม่สามารถทำงานหนึ่งได้สำเร็จในตอนแรก ฉันจะพยายามต่อไปจนกระทั่งฉันสามารถทำได้สำเร็จ				
4. เมื่อฉันตั้งเป้าหมายใดไว้ ฉันจะดำเนินการ จนบรรลุเป้าหมายนั้น				
5. ฉันจะไม่เลิกกระทำสิ่งต่างๆก่อนที่ฉันจะทำมันสำเร็จ				
6. ฉันสามารถเผชิญสิ่งที่ยากลำบากต่างๆในชีวิตได้				
7. แม้งานที่ต้องทำดูยุ่งยากซับซ้อนแต่ฉันก็จะลงมือทำดู				
8. ฉันสามารถทำงานที่ต้องการให้สำเร็จลงได้ถึงแม้ว่า เป็นงานที่ฉันไม่ชอบก็ตาม				
9. เมื่อฉันตัดสินใจว่าจะทำ ฉันจะลงมือทำสิ่งนั้นทันที				
10. เมื่อฉันพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แม้ว่าในระยะแรก จะไม่ประสบความสำเร็จก็ตาม				

- ต่อ -

รายการ	ระดับความมั่นใจ			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
11. เมื่อมีปัญหาที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันก็สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ดี				
12. ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะดูยากเกินไปก็ตาม				
13. ความล้มเหลวที่ผ่านมาทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น				
14. ฉันมั่นใจในความสามารถของในการลงมือทำสิ่งต่างๆ				
15. ฉันสามารถลงมือทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง				
16. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิต				
17. ฉันไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งใดโดยง่าย				
18. เมื่อฉันเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง				
19. เมื่อนั้นมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถพูดระบายความทุกข์กับบุคคลที่ต้องการได้				
20. ฉันสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว				
21. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัวได้				
22. ฉันสามารถเดินทางไปสถานที่ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง				
23. ฉันสามารถออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์ฯได้				
24. ฉันสามารถหาข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับตัวฉันได้				
25. ฉันสามารถนำวิธีการใหม่ๆที่ได้จากแหล่งต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้				
26. ฉันสามารถใช้ข้อมูลต่างๆด้านสุขภาพเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการ				
27. ฉันสามารถพัฒนาทักษะในงานอาชีพที่ฉันทำอยู่ให้ดีขึ้น				

-ต่อ-

รายการ	ระดับความมั่นใจ			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มั่นใจเลย
28. ฉันสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว หรือบุคคลอื่น				
29. ฉันสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่ของฉันให้ดีขึ้นได้				

ภาคผนวก ฉ

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ตาม โปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยใช้เวลา 5 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกมีส่วนร่วมและความไว้วางใจ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง /ชี้แจง วัตถุประสงค์ กฎระเบียบของกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ลักษณะของกลุ่ม และบทบาทของผู้วิจัย สมาชิกกลุ่ม 2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำ ชื่อ นามสกุล จนครบทุกคนโดยใช้ “เกม ปรบมือเรียกชื่อ” 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบวัด ความสามารถของตน (Pre – test)
2-3	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองในด้านต่างๆ 2. บอกลักษณะของตนเองได้ 3. อธิบายถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มแจกแบบสำรวจตนเอง “ตัวฉันเอง” ให้สมาชิกทุกคน 2. ให้สมาชิกทุกคนเติมข้อความในแบบสำรวจ 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน และผลัดกันอธิบายข้อความทั้ง 7 ช่อง ให้เพื่อทราบ และเปิด โอกาสให้เพื่อนซักถามได้ตามต้องการ
4	นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C และ แนวคิดการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิด อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือ ความทุกข์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำ รูปแบบความคิดที่ดีไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้สมาชิก กล่าวถึงประสบการณ์ของตนที่ผ่านมา (โดยยกประเด็นเรื่องราว) แล้วนำมา เชื่อมโยงกับทฤษฎี A-B-C ในรูปแบบ ของความคิดเกี่ยวกับการคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล A แทน เหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น B แทน ความคิดในทฤษฎีการมอง โลก และชีวิตที่มีต่อเหตุการณ์นั้น โดย

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>rB - แทนความคิดที่มีเหตุผลด้วยการมองโลกในแง่ดี</p> <p>iB - แทนความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยการมองโลกในแง่ไม่ดี</p> <p>C แทน ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ความสุข ความสงบในจิตใจ</p> <p>2. เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงและแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ของสมาชิกแต่ละคน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปลักษณะความคิดและแนวความคิดที่เหมาะสม และมีเหตุผลให้สมาชิกทราบ</p>
5-9	<p>นำเข้าสู่ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลเลียส</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุขหรือความทุกข์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกพูดคุยถึงชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน อาชีพที่กำลังฝึกการวางแผนการดำเนินชีวิตของคน ลักษณะความคิดต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ฯลฯ เมื่อสมาชิกกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้วิจัยและสมาชิกอื่นๆ จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อนั้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงความคิดของตนที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรืออารมณ์ไม่สุขนั้น แล้วร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้สมาชิกแต่ละคนที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ</p>

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิสในข้อต่างๆ แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น บอกเล่าประสบการณ์ และความรู้สึกที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น</p> <p>3. เมื่อสมาชิกคนใดแสดงออกถึงการมีลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่นๆ จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น แล้วร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้สมาชิกที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น</p>
10	<p>1. สรุปลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลิส และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลิสและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจแก่กัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิสทีละข้อ โดยกล่าวในข้อที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงจนครบทั้ง 11 ข้อ ดำเนินกลุ่มในลักษณะของการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในรูปแบบที่สมาชิกสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล่าวถึงประสบการณ์ที่ตนได้รับการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกการทำแบบวัดความสามารถของตน (Post – test)</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้ากลุ่ม และกล่าวคำอำลาต่อกัน</p>

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

การให้การปรึกษารั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น คุ้นเคย และไว้วางใจผู้วิจัย
2. เพื่อให้สมาชิกทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาของการให้การปรึกษา วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความหมาย องค์ประกอบและความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจที่จะเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
5. เพื่อทดสอบการรับรู้ความสามารถของตนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

สื่อ

1. เอกสารคำชี้แจง “ข้อตกลง”
2. แบบวัดความสามารถของตน จำนวน 8 ชุด
3. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. จัดให้สมาชิกรั้งเป็นรูปตัวยู
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำ ชื่อ นามสกุล จนครบทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มใช้ “เกมปรบมือเรียกชื่อ” โดยให้สมาชิกทุกคนปรบมือพร้อมกัน 2 ครั้ง แล้วให้สมาชิกขานชื่อตนเอง ทีละคน สลับกับการปรบมือพร้อมกัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน
5. ผู้นำกลุ่มปรบมือเรียกชื่ออีกครั้งหนึ่ง แต่เปลี่ยนเป็นชื่อเล่นของแต่ละคน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันยิ่งขึ้น

ขั้นตอนการการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายรายละเอียดกิจกรรมการแนะแนวกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตน ให้สมาชิกทุกคนทราบ
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มแจกแบบวัดความสามารถของตนแก่สมาชิกทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำแบบวัดความสามารถของตน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบวัด ด้วยตนเอง เสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด

ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากแบบวัดความสามารถของตน

คำชี้แจง “ข้อตกลง”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกในใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ โดยเน้นกระบวนการคิด การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ไขปัญหาคำขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นอีกและสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

บทบาทและหน้าที่

1. ทุกคนสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นได้ทราบว่าท่านกำลังคิดอะไร สิ่งที่ท่านพูด หรือผู้อื่นพูดย่อมมีความสำคัญ ถ้าท่านพูดจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้อื่นพูดด้วย
2. หากสงสัยสิ่งใดให้ถาม บางทีสิ่งที่ท่านถาม อาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นอยากจะได้รู้ด้วยเหมือนกัน
3. เมื่อมีโอกาสพูดขอให้พูด และเมื่อมีโอกาสฟังขอให้ฟังอย่างตั้งใจ
4. เต็มใจยอมรับความคิดเห็นแง่มุมอื่นๆอย่างถึงคั้นขอให้ใช้สติ และเหตุผลไตร่ตรองความคิด ความเชื่อให้มีความถูกต้องเหมาะสม เพื่อพัฒนาตน

กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ

1. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่างๆ ที่สนทนากันในกลุ่มไว้เป็นความลับไม่นำไปเปิดเผยให้บุคคลภายนอกฟัง
2. เมื่อผู้นำกลุ่มมอบหมายกิจกรรมใดให้ทำ ทั้งที่ทำภายในกลุ่มและที่ให้เป็นการบ้าน ขอให้สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
3. สมาชิกทุกคนต้องเข้าพบกลุ่มอย่างพร้อมเพรียงกัน และตรงตามวัน เวลา สถานที่ ที่กำหนดนัดหมายไว้ทุกครั้ง

การให้การปรึกษาครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม การรู้จักตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองในด้านต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกลักษณะของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายถึงความสำคัญของการรู้จักตนเอง

สื่อ

1. แบบสำรวจตนเอง จำนวน 8 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแล้วอธิบายการทำแบบสำรวจตนเองให้กับสมาชิก

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกแบบสำรวจตนเอง “ตัวฉันเอง” ให้สมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกทุกคนเติมข้อความในแบบสำรวจ โดยแต่ละช่องเติมข้อความ ดังนี้
 - ช่องที่ 1 ความสำเร็จสูงสุดที่เคยได้รับ
 - ช่องที่ 2 การกระทำของคนที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข
 - ช่องที่ 3 ความล้มเหลวหรือผิดหวังของตนเอง
 - ช่องที่ 4 คติประจำใจที่ยึดถือในการดำรงชีวิต
 - ช่องที่ 5 ปัญหาที่ตนเองต้องการแก้ไข
 - ช่องที่ 6 คำ 3 คำ ที่ต้องการให้ผู้อื่นพูดถึงตนเอง
 - ช่องที่ 7 เป้าหมายสูงสุดในชีวิตที่ต้องการ
 - ช่องที่ 8 สิ่งที้อาจจะบอกให้ผู้อื่นรับรู้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน และผลัดกันอธิบายข้อความทั้ง 7 ช่อง ให้เพื่อทราบ และเปิดโอกาสให้เพื่อนซักถามได้ตามต้องการ

4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการรับรู้ตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและร่วมกันสรุป
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการทำแบบสำรวจตนเอง
2. สังเกตจากการจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

แบบสำรวจตนเอง “ตัวฉันเอง”

ชื่อ นามสกุล

คำชี้แจง ให้สมาชิกสำรวจตนเองตามหัวข้อต่างๆ ทั้ง 7 หัวข้อ แล้วกรอกรายละเอียดในช่อง

<p>1. ความสำเร็จสูงสุดที่เคยได้รับ</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. การกระทำของตนเองที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. ความล้มเหลวหรือความผิดหวังในชีวิต</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

-ต่อ -

4. คติประจำใจที่ยึดถือในการดำเนินชีวิต

.....
.....
.....
.....

5. ปัญหาที่ตนเผชิญอยู่และต้องการแก้ไข

.....
.....
.....
.....

6. คำ 3 คำ ที่ต้องการให้ผู้อื่นพูดถึงเรา

.....
.....
.....
.....

7. เป้าหมายสูงสุดในชีวิตที่ต้องการ

.....
.....
.....
.....

8. สิ่งที่จะบอกให้ผู้อื่นรับรู้

.....
.....
.....
.....

การให้การปรึกษารั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม การรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกระบุถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกประโยชน์ของการยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ จากผู้อื่นได้

สื่อ

1. แบบสำรวจตนเอง “ฉันเป็นอย่างไร” จำนวน 8 ชุด
2. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแล้วร่วมกันอภิปรายเรื่องจุดเด่นจุดด้อยในตัวละคร
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำแบบสำรวจตนเองให้กับสมาชิก

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทุกคนเข้าใจว่าทุกคนย่อมมีจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
2. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดถึงจุดเด่นของตนเอง 1 ข้อ แล้วเก็บไว้ในใจ
3. ให้สมาชิกแต่ละคน เอ่ยชื่อ – นามสกุลของตนเอง แล้วต่อด้วยประโยคที่ว่าจุดเด่นของ

ฉันคือ.....ทำให้ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทั้งนี้ให้พูดเสียงดังกว่าปกติ

ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

4. ผู้วิจัยและสมาชิกอภิปรายผลของการบอกจุดเด่นของตน และจากการฟังจุดเด่นของ

ผู้อื่น

5. ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นว่าทุกคนย่อมมีจุดเด่น และจุดด้อยในตัวเอง
6. ผู้นำกลุ่มแจกแบบสำรวจ “ฉันเป็นอย่างไร” ให้สมาชิกทุกคน
7. ให้เวลาคนละประมาณ 10 นาที กรอกแบบสำรวจตนเอง โดยแบ่งเป็น จุดเด่น และจุด

ด้อยของตนเอง

8. ให้สมาชิกจับคู่กัน และพูดคุยถึงจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และเปิดโอกาสให้มีการวิพากษ์วิจารณ์จากคู่สนทนาได้

ขั้นยติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและร่วมกันสรุป
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำแบบสำรวจตนเอง
2. สังเกตจากการจับคู่พูดคุย

“ฉันเป็นอย่างไร”

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่ามีจุดเด่น จุดด้อยอะไรบ้าง แล้วกรอกรายละเอียดลงในแต่ละข้อจุดเด่น

1.	ทำให้ฉันรู้สึก.....
2.	ทำให้ฉันรู้สึก.....
3.	ทำให้ฉันรู้สึก.....
4.	ทำให้ฉันรู้สึก.....

สรุป ผลจากการมองจุดเด่นของคุณ

.....

.....

.....

จุดด้อย

1.	ทำให้ฉันรู้สึก.....
2.	ทำให้ฉันรู้สึก.....
3.	ทำให้ฉันรู้สึก.....
4.	ทำให้ฉันรู้สึก.....

สรุป ผลจากการมองจุดด้อยของคุณ

.....

.....

.....

การให้การปรึกษารั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ระยะเวลา	90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวทางให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกความคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดี อี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

สื่อ

1. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เรื่อง เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
2. แบบบันทึก เอบีซี (ABC) และแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มพูดคุยสร้างสัมพันธ์กับสมาชิก
2. ผู้วิจัยทบทวนสาระที่ผ่านมาแล้วในครั้งก่อน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายแนวคิดของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามทฤษฎี เอบีซี (ABC) พร้อมยกตัวอย่างประกอบในแบบฝึกที่ 1
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอภิปรายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ลงในกรอบแบบบันทึก เอบีซี (ABC) และแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มอ่านสถานการณ์ให้สมาชิกฟัง และให้วิเคราะห์ความคิดของบุคคลในสถานการณ์ว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผล หรือไม่มีเหตุผล และความคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดพฤติกรรมอะไรตามมา ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกคิด วิเคราะห์เหตุการณ์ตามทฤษฎี เอบีซีดีอี และลงสมมติว่าตัวสมาชิกเป็นบุคคลในเรื่องจะคิดและทำอะไรต่อไป เพื่อให้สมาชิกมองเห็นรูปแบบการบันทึกความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนการให้การปรึกษา

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

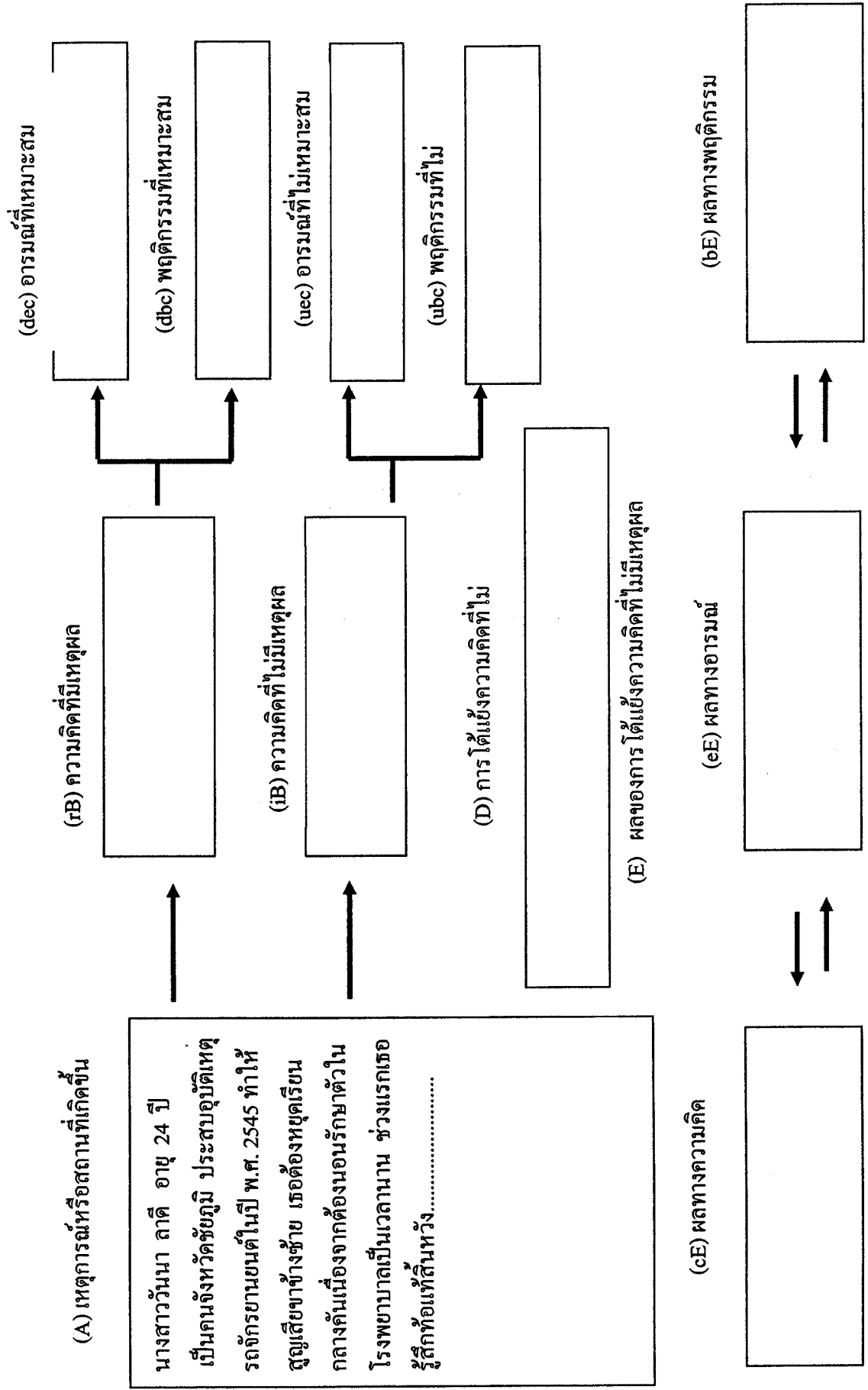
การประเมินผล

ประเมินจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

สถานการณ์จำลอง

นางสาววันนา ลาดี อายุ 24 ปี เป็นคนจังหวัดชัยภูมิ ประสบอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ในปี พ.ศ. 2545 ทำให้สูญเสียขาข้างซ้าย เธอต้องหยุดเรียนกลางคันเนื่องจากต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ช่วงแรกเธอรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ประกอบกับครอบครัวเป็นหนี้สินเพราะนำเงินมารักษาเธอ โดยความเอาใจใส่ของครอบครัว และความรู้สึกลอยๆช่วยเหลือทางบ้าน เธอตัดสินใจเข้ารับการอบรมวิชาชีพ ณ โรงเรียนพระมหาไถ่ พัทยา สาขาวิชาเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ นอกจากนี้เธอยังใช้เวลาว่างในการเริ่มฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของเธอด้วยการ เล่นกีฬา เธอเริ่มเล่นกีฬาวิลแชร์บาสเกตบอล และกรีฑาประเภทลาน จนปี พ.ศ. 2547 เธอเข้ารับการคัดเลือกเพื่อเป็นนักกีฬาคนพิการทีมชาติไทยในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 3 ณ ประเทศฟิลิปปินส์ และเธอก็ประสบความสำเร็จเธอได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนทีมชาติไทย โดยในการแข่งขันครั้งนั้นเธอได้รับรางวัลชนะเลิศ 2 เหรียญทอง จากการแข่งขันทุ่มน้ำหนัก และขว้างจักร และ 1 เหรียญเงิน จากการพุ่งแหลน

แบบฝึกที่ 1 เรื่องการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
 (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นตนเองรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต
2. เราจะต้องมีความสามารถที่เยี่ยมยอด สมบูรณ์ และสำเร็จเสียก่อน จึงจะเป็นคนมีค่า	รู้สึกมีปมด้อย กลัวความล้มเหลว	แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา
3. ไม่ว่าเราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลวต้องถูกลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมกมุ่นใจในการต่อสู้ชีวิต	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา
4. ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ	รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายนอกและควบคุมไม่ได้	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมกมุ่นใจในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ
6. ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายในและควบคุมไม่ได้	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
6. สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้ อยู่เสมอ	รู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือในสิ่งที่ตนกลัวหรือกังวล

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
7. การหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสิ่งที่ง่ายกว่า	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ
8. การเผชิญกับมันเราต้องพึ่งพาผู้อื่น ขึ้นอยู่กับผู้อื่น และอาศัยผู้อื่นเสมอ	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. อดีตเป็นตัวกำหนด ปัจจุบันคนที่อดีตเป็นอย่างไรแล้วแก้ไขไม่ได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับความคิดเก่าๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ
10. เราควรจะแบกภาระทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตน	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา หรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางออกที่สมบูรณ์แบบที่สุด	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่เข้ามาในชีวิต

การให้การปรึกษาครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล (1)

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

สื่อ

สถานการณ์และแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

วิธีการดำเนินการให้การปรึกษา

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และทบทวนผลที่ได้จากการให้การปรึกษาในครั้งที่ 4

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้ทราบถึงแนวทางคิดที่ทำให้ตนเองมีความสุขในชีวิตในการกระทำต่างๆ ได้
2. ให้สมาชิกเสนอแนวคิดที่ทำให้ตนเองเป็นสุข โดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น
3. ผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นให้สมาชิกมีความรู้สึกมั่นใจในตัวเองมีความยอมรับในตนเองและผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่อง และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มใช้กลวิธีในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยผู้วิจัยกำหนดงานให้สมาชิกทำ โดยเป็นแบบฝึกคิดจากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ซึ่งจะเป็นเรื่องค่านิยมของบุคคล และนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกัน

สถานการณ์ที่ 1 ผู้นำกลุ่มกำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ความคิดที่มีเหตุผล
3. อารมณ์ที่เหมาะสม
4. พฤติกรรมที่เหมาะสม

สถานการณ์ที่ 2 ผู้นำกลุ่มกำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

สถานการณ์ที่ 3 ผู้นำกลุ่มกำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้

1. เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ในแต่ละสถานการณ์ให้ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

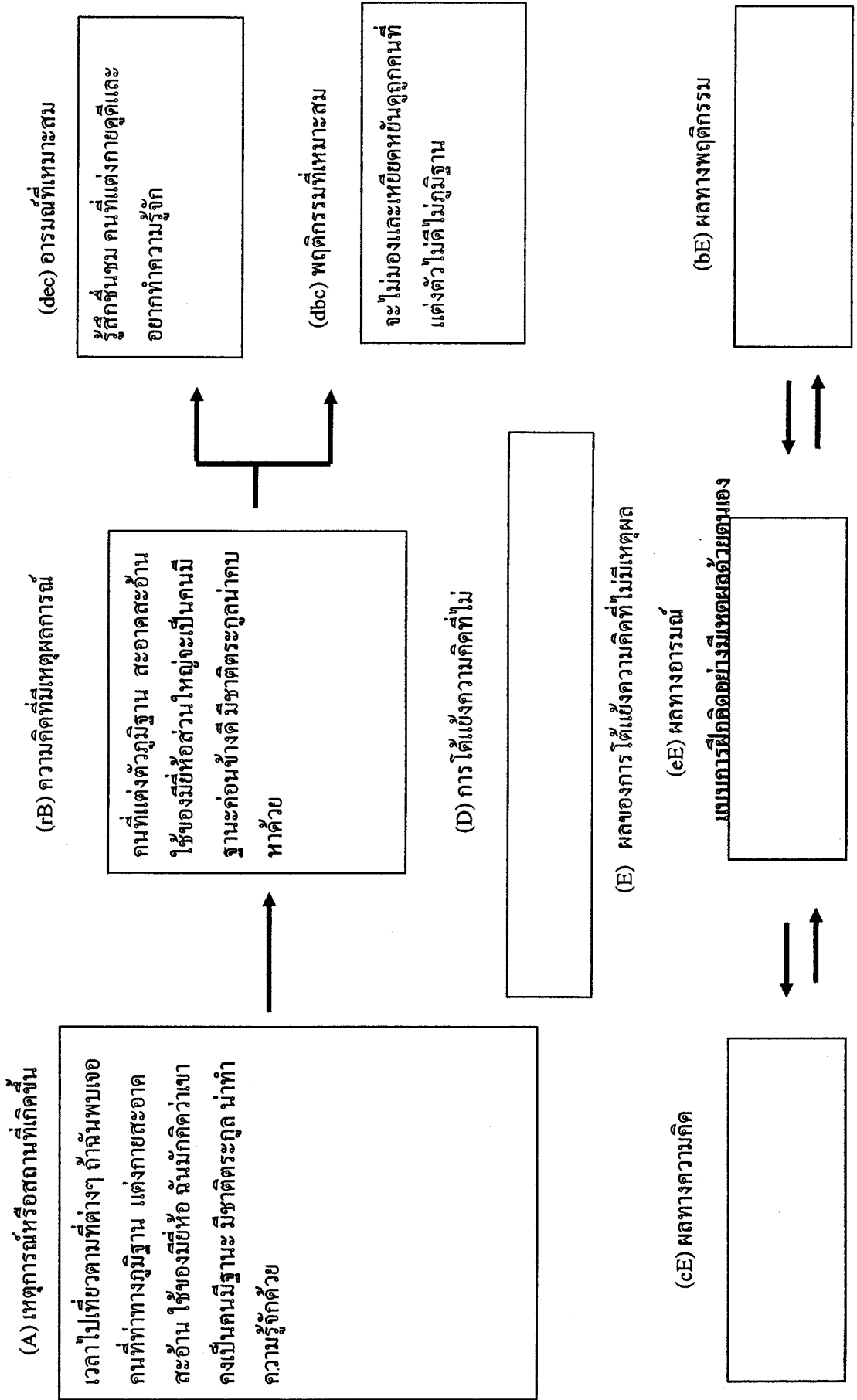
ขั้นปฏิบัติการให้การปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลับไปเขียนค่านิยมของตนเองมา
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

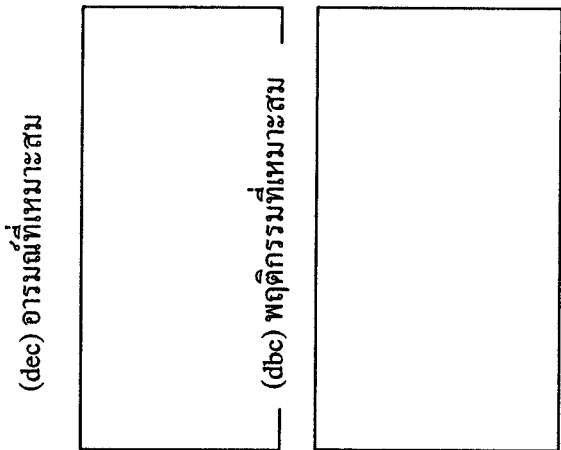
แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
 (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



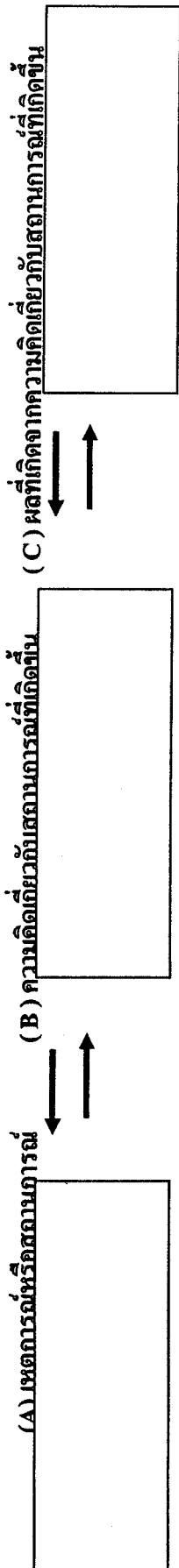
(eB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล
 การทบทวนหาเหตุผล ไม่ เจทา ใน
 สิ่งที่เคยคิดหรือกระทำเป็นประจำ
 ทำให้ฉันรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ไม่
 ถูกต้องซึ่งจะติดอยู่ในใจฉัน

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

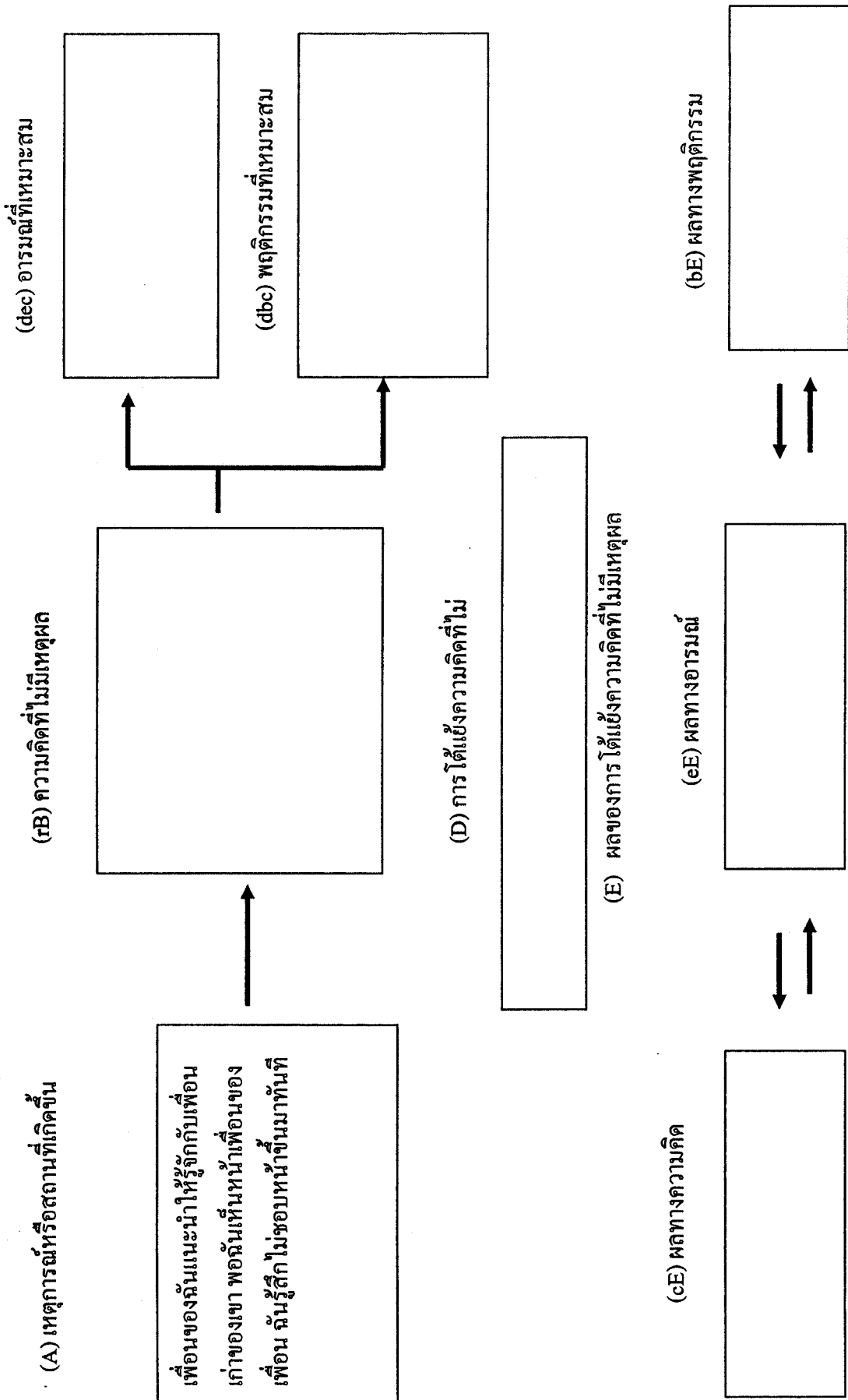
(eE) ผลทางอารมณ์

แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



(cE) ผลทางความคิด

(bE) ผลทางพฤติกรรม



การให้การปรึกษาครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล (2)

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในแนวทางในการขจัดความคิด ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การรู้จักรูปแบบการคิดของตนเอง และปรับเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผล เกี่ยวกับรูปแบบการคิดของตนเอง

สื่อ

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีการดำเนินการให้การปรึกษา

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกถึงความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล ในรูปแบบการคิดต่างๆ ของตนเอง
2. หลังจากนั้นให้สมาชิกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 2.1 สถานการณ์ที่สมาชิกกำหนดเองเป็นประโยค หรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอ บี ซี ดี อี (ABCDE) ของเอลลิส
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผล และให้การเสริมแรงโดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านรูปแบบการคิด โดยให้สมาชิกใช้เทคนิค การฟัง การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย ชักถามและนัดหมายการพบกลุ่ม
ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. สังเกตจากการให้ความสนใจ ร่วมมือ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมของ
สมาชิก และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้การปรึกษาครั้งที่ 7

- ชื่อกิจกรรม** การฝึกวิเคราะห์ความเป็นตัวของตัวเองให้มีความคิดริเริ่ม มีอิสระในการคิด และการกระทำ ฝึกให้รู้จักตัดสินใจและกล้าแสดงออก
- ระยะเวลา** 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีความกล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตัวเอง สามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น
4. เพื่อให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเองในการคิดริเริ่มสิ่งต่างๆ
5. เพื่อให้สมาชิกมีความพยายาม และกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ

สื่อ

1. แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

วิธีการดำเนินการให้การปรึกษา

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระในเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเสนอความคิดในเรื่องที่เป็นประโยชน์กับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

คนละ 1 เรื่อง

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกสามารถพึ่งพาตนเอง และสร้างความมั่นใจในตนเอง

ซึ่งสมาชิกจะต้องกล้าคิด กล้าทำ และกล้าตัดสินใจในเรื่องต่างๆ โดยให้คิดตามลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึก

- 3.1 มั่นใจในตัวเอง
- 3.2 ไม่รู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น
- 3.3 กระทำสิ่งต่างๆเต็มທີ່ตามเป้าหมายของตน
- 3.4 แก้ไขจุดบกพร่อง และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น
- 3.5 ทำความเข้าใจและแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
- 3.6 รู้สึกยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

4. ผู้นำกลุ่มใช้กลวิธีในการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
การใช้ตรรกวิทยา คือ

4.1 สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การเปลี่ยนแปลง
แก้ไขให้ชีวิตดีขึ้น

4.2 พยายามช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นซึ่งอธิบายความคิดผัดๆในเรื่องการฟื้นฟู
สมรรถภาพ (สร้างสถานการณ์ในการฝึกคิด)

5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก สรุปลักษณะความคิดความเป็นตัวของตนเอง และการกล้าตัดสินใจ
ในเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยพอสรุปได้ดังนี้ มีความมั่นใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง
พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายซักถามและนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. สังเกตจากแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
3. สังเกตจากการให้ความสนใจ ร่วมมือ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมของ
สมาชิก และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้การปรึกษาครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม การฝึกวิเคราะห์ความเป็นตัวของตัวเองในด้านความสามารถการวางแผน และการพัฒนาทักษะ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับความสามารถของตัวเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกมีความภูมิใจในความสามารถของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สื่อ

1. แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

วิธีการดำเนินการให้การปรึกษา

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแล้วทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างมีอิสระในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกวางแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยการให้เขียนว่าในแต่ละวันจะทำอะไรบ้าง เพื่อประสิทธิภาพในการฟื้นฟูสมรรถภาพ และพัฒนาทักษะของตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกรู้จักตนเองในด้านความสามารถการวางแผนในการฟื้นฟูสมรรถภาพ และการพัฒนาทักษะของตนเอง โดยให้คิดตามลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ข้อ 2 คือ ให้รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น ยอมรับปมด้อย และข้อบกพร่อง มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ และให้กระทำสิ่งต่างๆเต็มที่ตามเป้าหมาย
3. ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการสะท้อนกลับ

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก สรุปลักษณะในด้านความต้องการความสามารถในการวางแผน และการพัฒนาทักษะ คือสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ รู้แหล่งที่จะหาความรู้เพิ่มเติม สอบถามผู้รู้ในสิ่งที่ตัวเองไม่กระจ่าง ฯลฯ

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก ร่วมกันอภิปราย ชักถามและนัดหมายการพบกลุ่ม ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. สังเกตจากแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
3. สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรม

การให้การปรึกษาครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม	การฝึกวิเคราะห์การเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพิ่มแรงบันดาลใจในการฟื้นฟูสมรรถภาพให้บรรลุเป้าหมาย
ระยะเวลา	90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฟื้นฟูสมรรถภาพ
3. เพื่อเพิ่มแรงจูงใจให้สมาชิกมีความพยายามในการเรียนมากขึ้น

สื่อ

1. แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

วิธีการดำเนินการให้การปรึกษา

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแล้วทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างมีอิสระในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวางแผนในการที่ปฏิบัติตัวในระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพว่าจะเริ่มต้นทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร ทำอย่างไร โดยการให้สมาชิกเสนอแนวคิดให้กลุ่มได้รับทราบ ผู้วิจัยคอยรับฟังให้ข้อเสนอแนะบ้างเป็นบางครั้งคราว ให้กำลังใจ และกระตุ้นให้สมาชิกได้คิด เช่น ตั้งมั่นใจในตัวเอง(รู้สึก) มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น(เข้ากลุ่มช่วยกันคิด) แก้ไขจุดบกพร่อง และพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น กล้าตัดสินใจ ยอมรับการแก้ไขปัญหามากมายวิธี (มีความคิดรอบคอบ ไม่คิดแคบๆ) ซึ่งจะทำให้สามารถแก้ไขปัญหามากๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก สรุปแนวคิดในด้านความต้องการความสามารถในการวางแผน และการพัฒนาทักษะ คือสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ รู้แหล่งที่จะหาความรู้เพิ่มเติม สอบถามผู้รู้ในสิ่งที่ตัวเองไม่กระจ่าง ฯลฯ

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก อภิปราย ชักถามและนัดหมายการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)
2. สังเกตจากแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
3. สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรม

การให้การปรึกษารั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ และยุติการให้การปรึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงประ โยชน์จากการเข้ารับการปรึกษารั้งนี้
2. เพื่อสรุปการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. เพื่อทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง
4. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

สื่อ

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

แบบฝึกแนวทางในการพัฒนาตนให้เป็นผู้มีความคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีการดำเนินการให้การปรึกษา

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแล้วทบทวนการให้การปรึกษารั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิด และขั้นตอนของการเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านต่างๆ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองและกล่าวถึงความรู้สึกรั้งของการรับการปรึกษา ประ โยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับการปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
4. หลักจากนั้นให้สมาชิกทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกรั้งอีกครั้ง

ขั้นยุติการให้การปรึกษา

กล่าวขอบคุณและอำลาสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกสามารถบอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากการได้รับการให้การปรึกษาได้
3. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Post - test)

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้ข้อเสนอเทศ

ผู้วิจัยดำเนินการทำให้ข้อสนเทศ ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยใช้เวลา 2 สัปดาห์
สัปดาห์ ละ 2 ครั้งๆ ละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและ ความรู้สึกร่วมกันและ ความไว้วางใจ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจง วัตถุประสงค์ และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม 2. ให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำ ชื่อ นามสกุล จนครบทุกคน 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกการทำแบบวัด ความสามารถของตน (Pre – test)
2	การสร้าง สัมพันธภาพ	เพื่อให้สมาชิกระบุนวิธีการ สร้างความเข้าใจและ ยอมรับตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง “การเข้าใจ และยอมรับตนเอง” ให้สมาชิกอ่าน 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
3	การสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถ สำรวจตนเองในด้านต่างๆ 2. บอกลักษณะของตนเอง ได้ 3. อธิบายถึงความสำคัญ ของการรู้จักตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่าสมาชิกเคยคิด ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองหรือไม่ ถ้ามี อะไรบ้าง ถ้าไม่มีเพราะเหตุใด 2. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง “การพัฒนาอัตมโนทัศน์” ให้สมาชิกอ่าน 3. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสาร เพิ่มเติม 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
4	นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C	เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิด อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือ ความทุกข์	1. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่าสมาชิกเคยคิด ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองหรือไม่ ถ้ามี อะไรบ้าง ถ้าไม่มีเพราะเหตุใด 2. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง “ความคิดของ บุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ” ให้สมาชิก อ่าน 3. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสาร เพิ่มเติม 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C ใน รูปแบบของ ความคิดเกี่ยวกับ ทรศณะการ มองโลกและ ชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิด อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือ ความทุกข์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ นำรูปแบบความคิดไปใช้ ในการดำเนินชีวิตไป	1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีเอบีซี (ABC) และตัวอย่าง 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสาร เพิ่มเติม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
6	นำเข้าสู่ ลักษณะ ความคิดที่มี เหตุผล และ ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ	เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล	1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง ความคิดที่มี เหตุผล และไม่มีเหตุผล 11 ข้อ 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสาร เพิ่มเติม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
7	ลักษณะของ ความคิดที่มี เหตุผล และ ไม่มีเหตุผล	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ มีเหตุผล และความคิดที่ไม่มี เหตุผล 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ นำลักษณะความคิดที่มี เหตุผลไปใช้ในชีวิตต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง ลักษณะของ ความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสาร เพิ่มเติม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
8	นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิด อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือ ความทุกข์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ นำรูปแบบความคิดไปใช้ ในการดำเนินชีวิตต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง “หลักเบื้องต้นในการทำการบำบัด” ให้สมาชิกอ่าน 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

ครั้งที่	หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การพิจารณา เหตุผล และ อารมณ์	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงการบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ นำลักษณะความคิดที่มี เหตุผลไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง การบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผล และอารมณ์ 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสาร เพิ่มเติม 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
10	สรุปลักษณะ ความคิดที่มี เหตุผลและไม่มี เหตุผล 11 ข้อ และการ นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และยุติการ ปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ เข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิสและ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันได้	1. ผู้นำกลุ่มสรุปลักษณะ ความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ข้อ 2. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล่าวถึง ประสบการณ์ที่ตนได้รับจากการเข้ากลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกการทำแบบวัด ความสามารถของตน (Post – test) 4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้ากลุ่ม และ กล่าวคำอำลา

รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
2. เพื่ออธิบายความหมายของการให้การศึกษาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
3. เพื่อบอกวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการฝึกกิจกรรมแนะแนวกลุ่ม
4. เพื่อทดสอบการรับรู้ความสามารถของตนก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pretest)

สื่อ

1. แบบวัดความสามารถของตน จำนวน 8 ชุด
3. ดินสอ จำนวน 8 แท่ง

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

1. จัดให้สมาชิกรั้งเป็นรูปตัวยู
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำ ชื่อ นามสกุล จนครบทุกคน

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายรายละเอียดกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนให้สมาชิกทุกคนทราบ
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
3. ผู้นำกลุ่มแจกแบบวัดความสามารถของตนแก่สมาชิกทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำแบบวัดความสามารถของตน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบวัดด้วยตนเอง เสร็จแล้วเก็บคืนทั้งหมด

ขั้นสรุปกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมและแนวกลุ่มในครั้งต่อไป
การประเมินผล

การประเมินผล

1. สังเกตจากแบบวัดความสามารถของตน (Pre – test)
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม การเข้าใจและยอมรับตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกกระบวนวิธีการสร้างความเข้าใจและยอมรับตนเอง

สื่อ เอกสารเรื่อง การเข้าใจและยอมรับตนเอง จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกตัวอย่างสิ่งต่างๆ ในตนเองที่มีความแตกต่างจากผู้อื่น
2. ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นว่า คนเรามีความแตกต่างกัน เราจึงควรยอมรับซึ่งกันและกัน
3. ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นว่า การเข้าใจและยอมรับตนเอง เป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้

ทำให้เกิดการปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ

4. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่องการเข้าใจและยอมรับตนเอง ให้สมาชิกอ่านประมาณ 10 นาที
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสรุปและอภิปราย
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม

เอกสารเรื่อง การเข้าใจและยอมรับตนเอง

การที่บุคคลในสังคมจะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้นั้น นอกจากจะต้องศึกษาเพื่อทราบถึงธรรมชาติและพฤติกรรมมนุษย์แล้ว บุคคลแต่ละคนยังจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้จักตนเองและมองตนเองตามสภาพที่แท้จริง ผู้ที่ไม่รู้จักตนเองย่อมไม่อาจทราบว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ผู้ที่สามารถเข้าใจและยอมรับตนเองจะยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ย่อมสามารถเข้าใจธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์ได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีต่อไป

ขั้นตอนการสร้างการเข้าใจและยอมรับตนเอง ดังนี้

ขั้นที่ 1 การรับรู้ภาพพจน์ตนเอง

1. การรับรู้ตนเองด้วยตนเอง

การส่องกระจก เพื่อสำรวจรูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ทรงผม การใส่เครื่องประดับ ฯลฯ การสังเกตตนเองด้านต่างๆ ดังนี้

ใบหน้า ทำให้ทราบถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนว่ามีลักษณะอย่างไร

กิริยาท่าทาง ทำให้ทราบว่าตนเป็นคนเช่นไร เป็นที่ได้รับการยกย่องหรือถูกดูหมิ่น

น้ำเสียง บ่งบอกถึงความมีเมตตากรุณาหรือไม่มีมารยาทหรือไม่

การแต่งกาย ทำให้ทราบถึงรสนิยม การรักษาความสะอาด

การปรับตัวของตนเอง การปรับตัวมีความเหมาะสมหรือไม่ รู้จักยิ้มแย้มหรือมีความสุข

ความสุข

ความสามารถความอดทน ทำให้สามารถประพฤติกปฏิบัติตนได้เหมาะสมทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการประกอบอาชีพต่างๆ

กิริยาท่าทางมารยาท ทำให้รู้ว่าทำตนได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ หรือไม่

บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย ทำให้รู้จักจุดด้อยของตนเอง เพื่อสามารถแก้ไขปรับปรุง และพัฒนาจุดบกพร่องต่างๆ ได้ถูกต้องเหมาะสม

ฐานะเศรษฐกิจ ช่วยให้สามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับฐานะ ไม่เป็นคนฟุ่มเฟือย

การควบคุมอารมณ์ ทำให้รู้ว่ามักเกิดอารมณ์ชนิดใด ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้อื่น

มนุษยสัมพันธ์ เพื่อคิดว่าตนเองมีสัมพันธกับผู้อื่นอย่างไร

สรุปได้ว่าการสังเกตเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ตนเองว่าไปสู่การเข้าใจและยอมรับตนเองได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

2. การรับรู้ตนเองจากการวิเคราะห์กลไกของจิต

เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมการแสดงออกของตนเองเมื่อประสบกับความไม่สมหวังหรือมีอุปสรรค เพื่อให้เห็นว่าเราเป็นผู้ที่มีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร ได้แก่ การปฏิเสธความจริง การแสดงความพิการทางกาย การทำตรงข้ามกับสิ่งที่คิด การถดถอย การแยกตัวออกจากสังคม การเก็บกด การเพ้อฝัน การก้าวร้าว

3. การรับรู้ตนเองจากผู้อื่น

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีส่วนช่วยให้บุคคลรับรู้ตนเองได้ดียิ่งขึ้น นำไปสู่การเข้าใจและยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น เช่น การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ทักษะคิดของคนอื่นที่มีต่อตน คำวิจารณ์ของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น

นอกจากนี้อาจมีการรับรู้ตนเองได้มากยิ่งขึ้นจากการทำแบบทดสอบต่างๆ สรุปได้ว่าการรับรู้เกี่ยวกับตนเองช่วยเข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง นำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลที่ดี และส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีตามมา

ขั้นที่ 2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง

เมื่อบุคคลรับรู้เกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเองแล้ว จะช่วยให้เข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นซึ่งเป็นพื้นฐานให้รู้จักเข้าใจและยอมรับผู้อื่น

ขั้นที่ 3 การปรับปรุงพัฒนาตนเอง

เมื่อเข้าใจและยอมรับตนเองแล้ว ต้องพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนาไปสู่การมีอุดม โนทัศน์ที่เหมาะสมต่อไป

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม	การพัฒนาอัครมนโชนัสน์
ระยะเวลา	90 นาที
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาอัครมนโชนัสน์ของตนได้
สื่อ	เอกสารเรื่องการพัฒนาอัครมนโชนัสน์ จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า สมาชิกเคยมีความคิดที่จะปรับปรุงหรือพัฒนาตนเองบ้างหรือไม่ ถ้ามีเรื่องใดบ้าง ถ้าไม่มีเพราะเหตุใด

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตของคนเรา การมีความคิดที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองจะช่วยให้เรามีความก้าวหน้าไม่หยุดยั้ง เราควรรู้จักตนเองในแง่มุมต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเองมากขึ้น นำไปสู่การเข้าใจผู้อื่น ทำให้ชีวิตมีการพัฒนาและนำไปสู่การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ
2. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่องการพัฒนาอัครมนโชนัสน์ ให้สมาชิกอ่านประมาณ 10 นาที
3. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม
5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย วิธีการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้ที่มีอัครมนโชนัสน์ที่ดี

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสรุปและอภิปราย
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม

เอกสารเรื่อง การพัฒนาอัตมโนทัศน์

การที่บุคคลจะมีความเข้าใจในตนเองและพัฒนาไปสู่การมีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม จะต้องอาศัยระยะเวลาในการพัฒนา และมีวิธีการพัฒนาไปสู่การเป็นผู้มีอัตมโนทัศน์ที่เหมาะสม ดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง

หมายถึง การที่เราสามารถวิเคราะห์หรือระบุได้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีสถานภาพอะไร มีความสามารถอะไรเพียงใด มีทัศนคติค่านิยม ความชอบ ไม่ชอบ ในสิ่งใดตลอดจนรู้ว่าบุคลิกภาพ อารมณ์ อุปนิสัยของตนเองเป็นอย่างไรนั่นเอง การตระหนักรู้ในตนเองเป็นแนวคิดที่เกิดจาก ประสบการณ์ต่อประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะแนวคิดเกี่ยวกับตนเองและการตระหนักรู้ในตนเอง

2. การยอมรับตนเอง

การที่บุคคลรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร หรือการที่มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองเกิดขึ้นในจิตใจ นั้นทำให้เกิดการรับรู้ตนเองทำให้บุคคลมองเห็นภาพพจน์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งรับรู้ในลักษณะนั้นอาจทำให้บุคคลมีความพอใจอะไรบางอย่างที่มีอยู่ในตนเอง และทำให้สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นลักษณะที่ดี อะไรเป็นลักษณะที่ไม่ดี และจากภาพพจน์เหล่านี้จะให้นำไปสู่การยอมรับหรือปฏิเสธตนเองของบุคคล การยอมรับตนเองนั้นเป็นความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของตนเองให้มีความพึงพอใจในภาพพจน์ของตนเองที่ได้รับรู้มา โดยยอมรับทั้งในแง่ลบและแง่บวก ซึ่งการยอมรับตนเองจะทำให้ตนมองตนเองตามสภาพที่เป็นจริงและเป็นแนวทางให้บุคคลสามารถพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้านต่างๆ ให้ดีขึ้นได้ต่อไป

3. การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นผลมาจากการตระหนักรู้ในตนเอง และยอมรับตนเอง การรู้จักตนเอง เป็นความเติบโตรูปแบบหนึ่งที่เป็นบันไดนำไปสู่ความพร้อมที่จะผลักดันตนเองให้ไปถึงเป้าหมายตามที่ตั้งใจในอุดมคติ โดยขึ้นอยู่กับความมีเหตุมีผลว่าอะไรที่ตนสามารถทำได้ อะไรที่ทำได้ อะไรควร อะไรไม่ควร มีนักวิชาการสรุปไว้ว่า คนที่รู้จักตนเองมีลักษณะที่สำคัญ 3 อย่าง คือ

1. เต็มใจที่จะยื่นมือช่วยตนเอง คือพอใจในการใช้ความสามารถและพลังที่มีอยู่เพื่อดูแลตนเอง
2. ไว้ใจตนเอง คือเชื่อในการตัดสินใจของตนเอง เชื่อว่าทุกครั้งที่ตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปนั้น เป็นการสนองความสนใจของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว
3. เป็นคนที่มีความยืดหยุ่นของบุคคลเป็นที่มาของความเต็มใจในอันที่จะขยายขอบเขตของความสนใจของตนเองให้กว้างขวางออกไป เพื่อจะได้มีประสบการณ์ในสิ่งต่างๆ รอบตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเป็นคนที่พร้อมจะเปลี่ยนแปลงเมื่อพบว่าการตัดสินใจมองตนเองเป็นสิ่งที่ผิด

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์

สื่อ เอกสารเรื่อง สภาวะทางอารมณ์ จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกเห็นว่ามนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนเอง ถ้ามีการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และสภาวะทางอารมณ์

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง “ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ” ให้สมาชิกอ่านประมาณ 10 นาที
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม
4. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

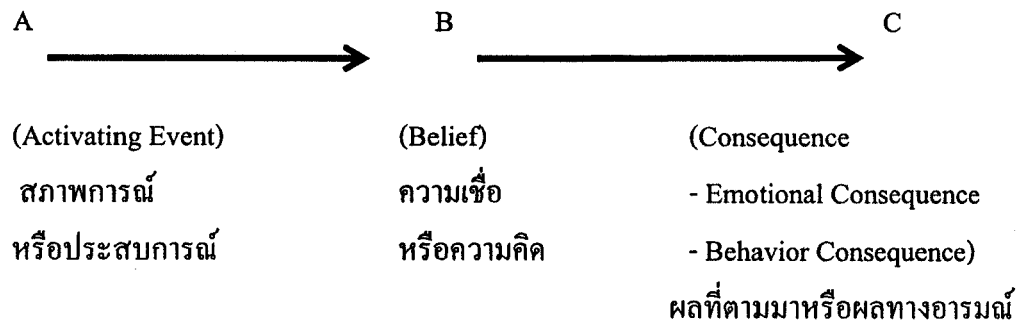
การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารเรื่อง ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ

มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสามารถที่จะเข้าใจขอบเขตความสามารถของตน โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิด และสภาวะทางอารมณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม ซึ่งเอลเลียส กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของมนุษย์ และสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นไว้ว่า

1. มนุษย์เป็นผู้มีทั้งเหตุผล และไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์ที่เหมาะสม และการกระทำที่มีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์อันขุ่นมัวของมนุษย์มีรากฐานมาจากการที่มนุษย์มีความคิดที่ไร้เหตุผล ต่อสภาพการณ์นั้นๆ ตามลำพัง แต่ตัวสภาพการณ์เองไม่ได้ก่อให้เกิดอารมณ์อันขุ่นมัว
3. อารมณ์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ
 - 3.1 อารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย
 - 3.1.1 อารมณ์เหมาะสมด้านบวก เช่น อารมณ์รัก มีความสุข กระตือรือร้น อากาศรู่อยากเห็น
 - 3.1.2 อารมณ์เหมาะสมด้านลบ เช่น อารมณ์เสีย คับข้องใจ รำคาญ ไม่มีความสุข ขุ่นเคือง แม้ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านลบ แต่ก็จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสม เพราะมีอารมณ์ประเภทนี้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ อันจะผลักดันให้บุคคลพยายามต่อสู้เปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา เช่น เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลรู้สึกเสียใจ คับข้องใจ ซึ่งจะผลักดันให้ไปสู่ความพยายามในการทำงานเพิ่มขึ้น
 - 3.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก ท้อแท้สิ้นหวัง ความรู้สึกมั่งร้าย ความรู้สึกไร้ค่า อารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ก่อให้เกิดกำลังใจต่อสู้กับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่จะทำให้สภาพการณ์เหล่านี้กลับเลวร้ายลง เช่น ถ้าบุคคลรู้สึกทุกข์โศกอย่างหนัก เนื่องจากไม่ได้รับการยอมรับให้เข้าทำงานจากหน่วยงานแห่งหนึ่ง แทนที่เขาจะพยายามหางานใหม่ หรือปรับปรุงตนเอง เขากลับทุกข์โศกอย่างหนักผสมกับความท้อแท้สิ้นหวัง ซึ่งจะทำให้สภาพการณ์สอสมภพเข้าทำงานครั้งต่อไปเลวร้ายลง โลกเราไม่ใช่โลกที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข คนเราไม่ใช่จะไม่เคยประสบความคับข้องใจ ความเสียใจ คนเราไม่ใช่จะมีความสุขอย่างสมบูรณ์แบบ หรือปราศจากความวิตกกังวล ความรู้สึกด้อย ท้อแท้ ความรู้สึกเป็นศัตรู ความรู้สึกด้านลบเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่เราควรทำก็คือ พยายามลดความดี ความรุนแรง และช่วงเวลาของการเกิดอารมณ์เหล่านั้นลง



การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม การฝึกพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมด้วยตนเอง

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

สื่อ แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และตัวอย่างจำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารแบบฝึกการแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และตัวอย่างให้สมาชิกอ่านประมาณ 30 นาที
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย

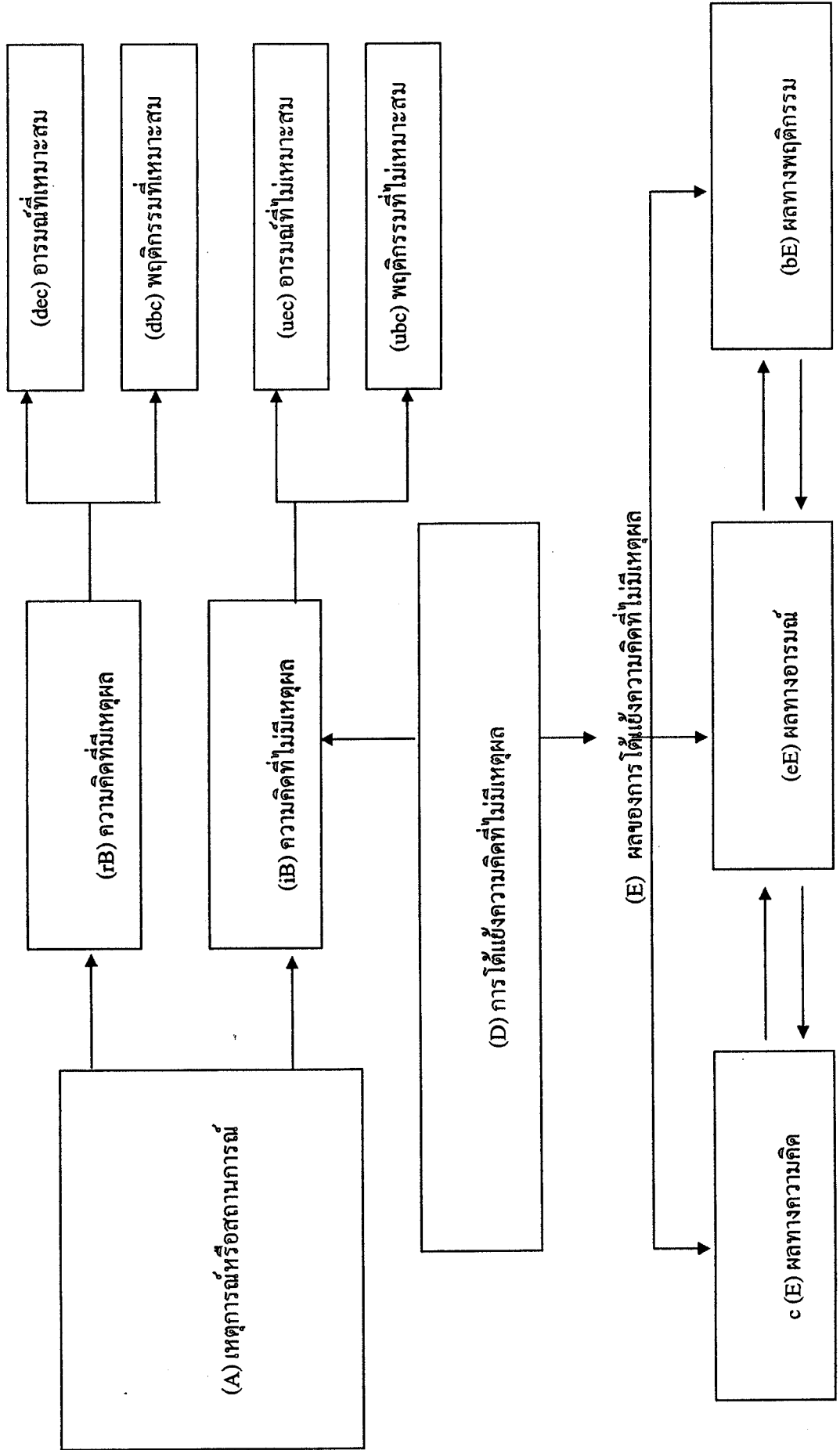
ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

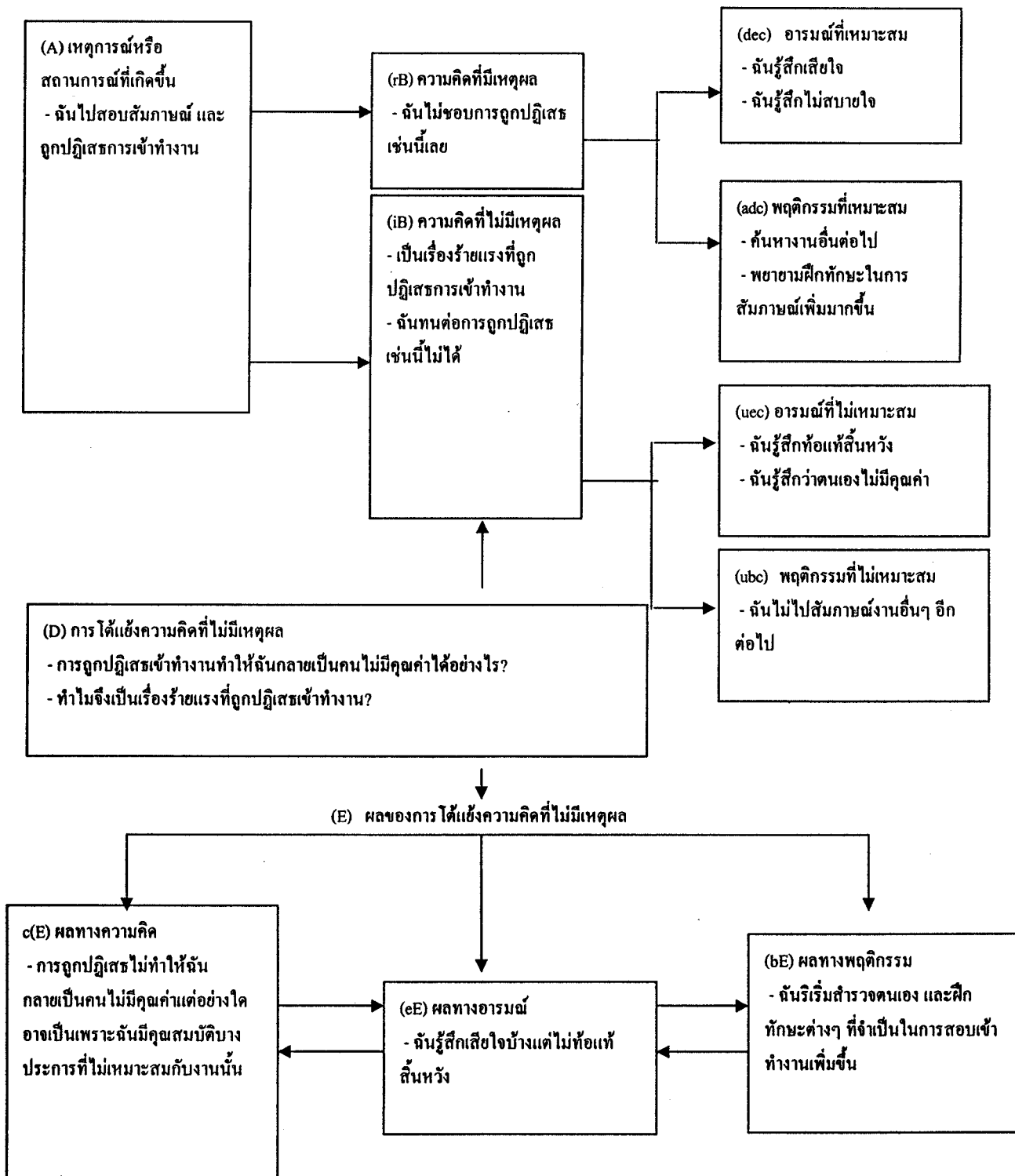
1. สังเกตจากการสรุปและอภิปราย
2. ประเมินจากแบบฝึกการคิด

แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
 (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์



การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ

ระยะเวลา 60 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผล

สื่อ เอกสารเรื่อง ความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ให้สมาชิกอ่านประมาณ 30 นาที
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
3. เปิด โอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม
4. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ประเมินจากการสรุปและอภิปราย
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม

เอกสารเรื่อง ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคนเสมอไป	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง	มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. ค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความสามารถที่เยี่ยมยอดสมบูรณ์แบบ	พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและมีอยู่	กระทำสิ่งต่างๆ เต็มที่ตามเป้าหมายของตน
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและมีโอกาสผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
4. ความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเราหรือใครก็อาจพบได้	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	แก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด ซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น
6. สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ แต่เราไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายในชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยงมัน	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ

เอกสาร เรื่อง ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ (ต่อ)

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8. เราควรพึ่งพาตนเอง แต่ก็ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย เมื่อถึงคราวจำเป็น	มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
9. อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่สิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบัน	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจ แต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ
11. ไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ยอมรับวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆ วิธี	สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

เอกสารเรื่อง ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นตนเองรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต
2. เราจะต้องมีความสามารถที่เยี่ยมยอด สมบูรณ์ และสำเร็จเสียก่อน จึงจะเป็นคนมีค่า	รู้สึกมีปมด้อย กลัวความล้มเหลว	แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา
3. ไม่ว่าเราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลวต้องถูกลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา รู้สึกว่าคุณค่าหมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา
4. ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ	รู้สึกว่าคุณค่าผู้อื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายนอกและควบคุมไม่ได้	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ
6. ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายในและควบคุมไม่ได้	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
6. สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้ อยู่เสมอ	รู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือในสิ่งที่ตนกลัวหรือกังวล

เอกสารเรื่อง ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ (ต่อ)

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
7. การหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสิ่งที่ง่ายกว่า	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ
8. การเผชิญกับมันเราต้องพึ่งพาผู้อื่น ขึ้นอยู่กับผู้อื่น และอาศัยผู้อื่นเสมอ	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. อดีตเป็นตัวกำหนด ปัจจุบันคนที่อดีตเป็นอย่างไรแล้วแก้ไขไม่ได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับความคิดเก่าๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ
10. เราควรจะแบกภาระทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตน	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา หรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางออกที่สมบูรณ์แบบที่สุด	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่เข้ามาในชีวิต

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม ลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

สื่อ เอกสารเรื่อง ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารให้สมาชิกอ่านประมาณ 30 นาที
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม

เอกสารเรื่อง ลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผล

เอลลิส และ ไวท์เลย์ ได้เสนอลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 3 ลักษณะ ดังนี้

แนวคิดที่ 1 ฉันต้องเป็นที่มีความสามารถสูง เป็นผู้มีที่เหมาะสม และประสบความสำเร็จ ฉันต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน ถ้าฉันทำอะไรไม่สำเร็จ นั่นคือ สิ่งที่เราช้ามากสำหรับฉัน ฉันทนต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะมันหมายถึง ฉันไม่สามารถทำตนให้คนอื่นยอมรับได้ ฉันจึงเป็นคนที่ไม่ได้ความ

บุคคลที่ยึดมั่นตามแนวคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกว่าคุณเป็นคนไร้ความสามารถ ไร้คุณค่า วิตกกังวล รู้สึกกลัวต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และทำให้เกิดอาการโรคประสาทประเภทย้ำคิดย้ำทำ

แนวคิดที่ 2 คนอื่นจะต้องทำดีต่อฉัน ให้ความยุติธรรม และแสดงออกต่อฉันอย่างดีจนฉันพึงพอใจ เป็นสิ่งที่เราช้ามาก ถ้าเขาไม่สามารถทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้ ฉันทนไม่ได้ที่เขารังเกียจฉัน ถ้าเขาทำในสิ่งที่ฉันต้องการไม่ได้ เขาควรถูกตำหนิ และถือว่าเป็นคนที่ไร้คุณค่า

บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลตามแนวคิดนี้ มีแนวโน้มที่จะเป็นคนเอาจริงเอาจังเกินไป โกรธง่าย ชอบตำหนิ มีทิฐิสูง มีอารมณ์รุนแรง อาฆาตผูกพยาบาท คิดแก้แค้น และอาจเป็นฆาตกรได้ง่าย

แนวคิดที่ 3 ฉันต้องได้ทุกอย่างที่ฉันต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะต้องดีสมบูรณ์แบบ และเป็นในทิศทางที่ฉันต้องการให้เป็น ฉันทนต่อความยากลำบากไม่ได้ ฉันทนความคับข้องใจ หรือเห็นสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ฉันคิดไม่ได้ เพราะถ้าไม่เป็นเช่นที่ฉันต้องการแล้ว ดูเหมือนว่าโลกนี้ไม่น่าอภิรมย์เลย

บุคคลที่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลเช่นนี้ จะเป็นคนที่โกรธง่าย สงสารตนเอง และรู้สึกว่าคุณด้อยในคุณค่า

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม หลักการเบื้องต้นในการพิจารณาเหตุผล

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำรูปแบบความคิดไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

สื่อ เอกสารเรื่องความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ
จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเรื่อง “ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ” ให้สมาชิกอ่านประมาณ 20 นาที
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารเรื่อง

ความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ต่างๆ

เอลลิส และไวท์เลย์ กล่าวว่า กระบวนการทางปัญญาของบุคคล ได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม กระบวนการนี้จะเป็นตัวกำหนด พฤติกรรมของบุคคล เอลลิส เชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อ หรือมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีเอบีซี (ABC) ดังนี้

เอ (A) ย่อมาจาก (Activating Experience or Event) หมายถึง ประสบการณ์ หรือ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

บี (B) ย่อมาจาก (Belief) หมายถึง ความเชื่อ หรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ

ซี (C) ย่อมาจาก (Consequence) หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของ บุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

ประเทือง ภูมิภทราคม (2540: 263) กล่าวถึง เอลลิส ได้กล่าวถึงหลักการเบื้องต้นในการ ทำการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. บุคคลวางเงื่อนไขตนเองให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขมากกว่าถูกวางเงื่อนไข โดย พ่อแม่หรือเหตุการณ์ภายนอกอื่นๆ
2. บุคคลมีความโน้มเอียงทางวัฒนธรรม และทางชีวภาพ ที่จะคิดไม่ตรงกับความเป็นจริง หรือมีความรู้สึกรุนแรง
3. บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข และมีความวิตกกังวลกับอารมณ์ไม่เป็นสุขที่มีอยู่ จนทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขเพิ่มมากขึ้น
4. บุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา อารมณ์ และ พฤติกรรม

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำลักษณะความคิดที่มีเหตุผลไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

สื่อ เอกสารเรื่อง การพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ จำนวน 8 ชุด

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเอกสารเรื่อง การพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ให้สมาชิกอ่าน ประมาณ 30 นาที
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบเอกสารเพิ่มเติม
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปและอภิปราย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม
2. ประเมินจากการสรุปและอภิปราย

เอกสารเรื่อง การพิจารณาเหตุผล และอารมณ์

การพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่เชื่อว่า อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลมีผลมาจากการคิด ซึ่งความคิดที่ไม่มีเหตุผล ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ดังนี้

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสม และประสบผลสำเร็จ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึก ไม่มีคุณค่า และเกิดความล้มเหลว
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนิน หรือถูกลงโทษ ความคิดนี้ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลว หรือความชั่วร้ายของบุคคล
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะถือว่าความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้าย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจ อย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมมันได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

1. บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่า จะต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่าเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดได้ จึงโทษตนเอง และผู้ที่ล้มเหลว ทำอะไรผิดพลาดควรยอมรับ ความล้มเหลวนั้น และพยายามหาหนทางไม่ให้เกิดขึ้นอีก
4. บุคคลไม่พึงทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับ และไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายมากนัก
5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งไม่พึงปรารถนา และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินของตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงได้

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

6. บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกินเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่า การเผชิญกับมัน บุคคลที่คิดเช่นนี้จะหนีงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ ทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง
8. บุคคลควรซึ่งพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง บุคคลที่คิดเช่นนี้จะประสบความล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจ และนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้าง หรือกำจัดได้ บุคคลที่คิดเช่นนี้อาจนำประสบการณ์ในอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น บุคคลที่คิดเช่นนี้จะกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากไป ทำให้เกิดความทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ บุคคลที่คิดเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล และความกลัว

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

6. บุคคลตระหนักในความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่กลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ
7. การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยง
8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ การวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษบุคคลสามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไปได้
10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์ หรือถูกรบกวน ควรหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องยอมรับ และทำเท่าที่จะทำได้ดีที่สุด
11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับความจริงว่า ในแต่ละปัญหาย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม ปังฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 90 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับในครั้งนี
2. เพื่อวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง

สื่อ

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

วิธีการดำเนินการการให้ข้อเสนอแนะ

ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกแล้วทบทวนการให้ข้อเสนอแนะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิด และขั้นตอนของการเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านต่างๆ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองและกล่าวถึงความรู้สึกของการรับการปรึกษาประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับการปรึกษา
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
4. หลังจากนั้นให้สมาชิกทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกอีกครั้ง

ขั้นสรุปกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการทำกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและอำลา

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกสามารถบอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาได้
3. แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Post - test)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายตามพงษ์ วงษ์จันทร์
วัน เดือน ปีเกิด	วันอังคารที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2520
สถานที่เกิด	อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต สถาบันราชภัฏสวนดุสิต พ.ศ. 2545
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ (ฝ่ายประถม) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
ตำแหน่ง	หัวหน้างานปกครองและงานแนะแนว ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 6