

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่อาศัยในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเป็นรายคู่ด้วยวิธีจับฉลาก แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองจำนวน 1 คน ไม่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม จึงได้ขออนุญาตออกจากกลุ่มไปหลังการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 ดังนั้นจึงเหลือกลุ่มทดลองจำนวน 24 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอายุอยู่ในช่วง 12-15 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกันคือ 13.00 ปี และ 13.12 ปี ตามลำดับ ในด้านการศึกษาพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 66.66 และ 60.00 ตามลำดับ สำหรับสาเหตุส่วนใหญ่ของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมคือยากจน ร้อยละ 41.67 และ 48.00 ตามลำดับ และระยะเวลาที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์เฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือ 3-5 ปี ร้อยละ 54.17 และ 56.00 ตามลำดับ เมื่อทดสอบความแตกต่างข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi-square) และสถิติทดสอบค่าที ชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) ผลการทดสอบพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สาเหตุและระยะเวลาที่เข้ามา
อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 24)		กลุ่มควบคุม (n = 25)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อายุ (ปี)					.052 ¹
12	9	37.50	9	36.00	
13	8	33.33	7	28.00	
14	5	20.84	6	24.00	
15	2	8.33	3	12.00	
	($\bar{X}=13.00$, $SD=0.98$)		($\bar{X}=13.12$, $SD=1.05$)		
ระดับการศึกษา					.068 ¹
ไม่ได้เรียน	1	4.17	1	4.00	
ประถมศึกษา	16	66.66	15	60.00	
มัธยมศึกษาตอนต้น	7	29.17	9	36.00	
สาเหตุที่เข้ามาอยู่สถานสงเคราะห์					.054 ¹
กำพร้า	6	25.00	9	36.00	
ถูกทอดทิ้ง	6	25.00	4	16.00	
ยากจน	10	41.67	12	48.00	
เร่ร่อน	2	8.33	0	00.00	
ระยะเวลาที่อยู่ในสถานสงเคราะห์					.584 ²
ต่ำกว่า 1 ปี	2	8.33	1	4.00	
1-3 ปี	4	16.67	5	20.00	
3-5 ปี	13	54.17	14	56.00	
5-10 ปี	5	20.83	5	20.00	
	($\bar{X}=3.74$, $SD=1.90$)		($\bar{X}=4.05$, $SD=2.04$)		

หมายเหตุ. ¹ χ^2 -test. ²t-test

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเอง 21.67 คะแนน (SD=4.59) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเอง 21.84 คะแนน (SD=3.77) ส่วนภายหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเป็น 27.33 คะแนน (SD=4.08) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองน้อยกว่าก่อนการทดลอง คือ 21.40 คะแนน (SD=3.78) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบค่าที ชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) พบว่าภายหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่ได้รับการโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเอง				t	p-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ก่อนทดลอง	21.67	4.59	21.84	3.77	.704	.485 ^{ns}
หลังทดลอง	27.33	4.08	21.40	3.78	-6.143	.000 ^{***}

หมายเหตุ. ***p < .001. ns = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 3

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเอง				t	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	21.67	4.59	27.33	4.08	-7.381	.000***
กลุ่มควบคุม	21.84	3.77	21.40	3.78	.695	.493 ^{ns}

หมายเหตุ. *** $p < .001$, ns = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากตารางที่ 3 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบค่าที ชนิด 2 กลุ่ม ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test) พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 เยาวชนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุด โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ดังแสดงในตาราง ที่ 2) ทั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีของเอลลิส (Ellis, 1994) ที่กล่าวว่าพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลค้นหาความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองและฝึกได้แย้งกับความเชื่อเหล่านั้นจนสามารถปรับเปลี่ยนมามีความเชื่อที่มีเหตุผลโดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง ดังนั้นเมื่อเยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 9 ขั้นตอน คือ การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผล โดยการใช้แบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (Activating event: Beliefs: Consequences) (ABC theory) การวางแผนเป้าหมายร่วมกัน การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลต่อการเกิดอารมณ์พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การกระตุ้นให้ตรวจสอบความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง การอธิบายถึงผลของความคิดที่ไร้เหตุผล การให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลโดยทำการบ้านจากแบบฝึกคิด ABCDE (Activating event: Beliefs: Consequences: Disputing: Effects) และ การพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต จึงทำให้เยาวชนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถแยกแยะปัจจัยเหตุของปัญหาได้ว่าการมีคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่กำลังเผชิญ และเข้าใจว่าการมีคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดจากความคิดทางลบ (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2543; Froggatt, 2005) ตลอดจนเกิดทักษะและสามารถโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเอง จนสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลโดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงได้ จึงทำให้เยาวชนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ เพราะรู้จักวิธีลดความคิดอัตโนมัติในทางลบต่อตนเองหรือต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญและเหตุการณ์ที่จะเกิดในอนาคตนั่นเอง

ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติจากสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน เชียงใหม่ ไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเพิ่มคุณค่าในตนเองตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบ พิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Ellis, 1994) เยาวชนกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติจึงไม่สามารถ แยกแยะปัจจัยเหตุของปัญหาได้ ไม่เข้าใจว่าการมีคุณค่าในตนเองดำนั้นเกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล ของตนเอง และไม่เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่มี ทักษะในการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลและไม่สามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของ ตนเองเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลโดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงได้ ส่งผลทำให้คุณค่าในตนเองของ เยาวชนกลุ่มควบคุมยังคงอยู่ในระดับเดิมและในบางรายมีคุณค่าในตนเองต่ำลง ทั้งนี้อธิบายตาม แนวคิดคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1967) ที่กล่าวว่าคุณค่าในตนเอง เป็นการ คัดสินคุณค่าของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคล ได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม ดังนั้นเยาวชนในกลุ่มควบคุมที่ดำเนิน ชีวิตตามปกติอยู่ในสถานสงเคราะห์ ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ตามปกติ ซึ่งอาจทำให้เกิด ความคิดทางลบ ประกอบกับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ทำให้เยาวชนกลุ่มควบคุมไม่สามารถใช้ความคิดที่มีเหตุผลมาโต้แย้งกับความคิดทางลบ ที่เกิดขึ้นได้ จึงทำให้เยาวชนในกลุ่มควบคุมมีคุณค่าในตนเองระดับเดิมและบางรายมีคุณค่าใน ตนเองลดต่ำลง ดังนั้นเยาวชนในกลุ่มที่ได้รับการ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์จึงมีคะแนนคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและ อารมณ์มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ ถึงแม้ว่าปัจจัยส่วนบุคคลอื่นๆ ที่มีผลต่อคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกันทั้ง อายุ การศึกษา สาเหตุของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ และระยะเวลาที่เข้ามา อยู่ในสถานสงเคราะห์ คือ อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ย ใกล้เคียงกันคือ 13.00 ปี และ 13.12 ปี ตามลำดับ ในด้านการศึกษาพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษามากที่สุดเหมือนกัน ร้อยละ 66.66 และ 60.00 ตามลำดับ สาเหตุส่วนใหญ่ของการเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมคือยากจน ร้อยละ 41.67 และ 48.00 ตามลำดับ และระยะเวลาที่อยู่ในสถาน สงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเข้ามาอยู่ในสถาน สงเคราะห์เฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือ 3-5 ปี ร้อยละ 54.17 และ 56.00 ตามลำดับ (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับที่ ริคเคิร์ต และ มอลเลอร์ (Rieckert & Moller, 2000) ได้ศึกษาผลของการใช้พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเอง ของเด็กที่ถูกกระทำทางเพศ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 28 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 14 คน

และกลุ่มควบคุม 14 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุดโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ตามแนวคิดทฤษฎีของเอลลิส (Ellis, 1994) สามารถแยกแยะปัจจัยเหตุของปัญหาได้ว่าการมีคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ และมีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์และ ได้เรียนรู้วิธีการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เกิดทักษะและสามารถโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองและสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลโดยอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงได้ ทำให้ไม่เกิดหรือลดความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง เหตุการณ์ที่เผชิญและอนาคต ส่งผลทำให้มีคะแนนคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

สมมติฐานที่ 2 เยาวชนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนในกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีคะแนนคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ดังแสดงในตารางที่ 3) ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า เนื่องจากเยาวชนในสถานสถานสงเคราะห์มีแนวโน้มเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ โดยผู้ที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ มักมีความคิดในทางลบ (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2543; Froggatt, 2005) ซึ่งทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผลหรือความคิดทางลบของตนเองและฝึกโต้แย้งกับความคิดเหล่านั้นจนปรับเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผล ทำให้สามารถจัดหรือลดความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง และเหตุการณ์ที่เผชิญลง ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาอารมณ์จากความเชื่อ การประเมินค่า การแปลความ และปฏิกิริยาที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์ในชีวิต โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ของเอลลิส (Corey, 1996; Ellis, 1990; Ellis, 1994) ทั้งเทคนิคทางปัญญา (cognitive techniques) เทคนิคทางอารมณ์ (emotive techniques) และเทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral techniques) เทคนิคทางปัญญา เช่น การค้นหา การโต้แย้ง การแยกแยะความแตกต่าง การแนะนำและการชี้นำตนเอง เทคนิคทางอารมณ์ เช่น การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงบทบาทสมมติ และสร้างจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ เทคนิค

ทางพฤติกรรม เช่น การฝึกทักษะ การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และการให้แรงเสริมทางสังคม เพื่อกระตุ้นให้เยาวชนในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วม โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผลที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ทั้งเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจริงกับเยาวชน และเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยสมมติขึ้น แล้วฝึกให้เยาวชนจำแนก วิเคราะห์ และโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผลเหล่านั้น จนเยาวชนที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน โดยผ่านกระบวนการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (ABC Theory) ดังนั้นเมื่อเยาวชนที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมมีความคิดที่มีเหตุผลจึงทำให้ไม่เกิดหรือลดความคิดอัตโนมัติในทางลบต่อตนเองและเหตุการณ์ที่เผชิญลง ส่งผลให้เยาวชนที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Ellis, 1994)

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วอร์เรน และคณะ (Warren et al., 1988) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการดูแลผู้ที่มีคุณค่าในตนเองต่ำ โดยเปรียบเทียบระหว่างการใช้พฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์(REBT) และพฤติกรรมบำบัดทางปัญญาแบบทั่วไป พบว่าทั้ง 2 วิธีสามารถเพิ่มคุณค่าในตนเองได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วีเวอร์ และ แมทธิว (Weaver & Mathews, 1993) ที่ศึกษาการใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองของนักเรียนจำนวน 70 คน พบว่าหลังจากที่นักเรียนได้รับโปรแกรมแล้วมีคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้น และการใช้โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพบว่า โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ สามารถเพิ่มคุณค่าในตนเองของนักเรียน ซึ่งทำให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นด้วย (Hajzler & Bernard, 1991)

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการที่เยาวชนในสถานสงเคราะห์มีคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งเกิดจากการมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลมีผลทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติทางลบต่อตนเอง เหตุการณ์ที่เผชิญและอนาคต เมื่อได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ซึ่งมีกิจกรรมคือ การสร้างสัมพันธภาพ การค้นหาความคิดที่ไร้เหตุผลโดยการคิดแบบทฤษฎีบุคคลิกภาพ ABC (Activating event: Beliefs: Consequences)(ABC theory) การวางเป้าหมายร่วมกันระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไร้เหตุผลต่อการเกิดอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การกระตุ้นให้ตรวจสอบความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง การอธิบายถึงผลของความคิดที่ไร้เหตุผล การให้คำแนะนำในการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผล การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลโดยทำการบ้านจากแบบฝึกคิด ABCDE (Activating event: Beliefs: Consequences: Disputing: Effects) และการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผลในการดำเนินชีวิต ส่งผลทำให้ไม่เกิดหรือลดความคิดอัตโนมัติในทางลบต่อตนเอง เหตุการณ์ที่เผชิญและอนาคต

เยาวชนกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์จึงมีคุณค่าในตนเอง
เพิ่มขึ้นภายหลังการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
เสร็จสิ้นลง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved