

## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการลดความว้าเหวในผู้สูงอายุ โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองโดยมีกลุ่มควบคุม (Pretest – Posttest Control Group Design)

#### กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิง อายุ 61-87 ปี ในสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ดังนี้

- 1) สุขภาพแข็งแรงไม่มีอาการเจ็บป่วย ด้วยโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้ากลุ่ม
- 2) ให้ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังกล่าว ตอบแบบวัดความว้าเหว โดยผู้วิจัยอ่านข้อคำถามให้ฟังทีละข้อ เป็นรายบุคคล เมื่อได้คำตอบผู้วิจัยเป็นผู้บันทึกคำตอบลงในแบบวัดจนครบทุกข้อ และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

- 3) จากข้อ 2 กัดเลือกผู้สูงอายุที่มีคะแนนความว้าเหวสูงกว่าค่าเฉลี่ย 1 SD คือมีคะแนนสูงกว่า 56.63 ( $\bar{X}$ ) อยู่ 8.17 คะแนน (1 SD) นั่นคือผู้สูงอายุที่มีคะแนนความว้าเหวสูงกว่า 64.8 คะแนน ได้ผู้สูงอายุจำนวน 14 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน โดยกลุ่มทดลองคือผู้สูงอายุที่สมัครใจและมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่ม และสามารถขาดการเข้ากลุ่มได้ไม่เกิน 2 ครั้ง ได้กลุ่มทดลองที่สมัครใจเข้ากลุ่ม และขาดการเข้ากลุ่มไม่เกิน 2 ครั้ง เป็นหญิงทั้งหมด 7 คน กลุ่มควบคุมคือผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย แต่ไม่มีความสะดวกในการเข้ากลุ่ม ในกลุ่มควบคุมมีผู้สูงอายุที่เป็นหญิง 5 คน และชาย 2 คน ภายหลังจากทดลองสิ้นสุดลง

ในวันที่ 26 มกราคม 2543 ผู้วิจัยได้สอนหลักการ A-B-C แก่ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมทั้ง 7 คน เป็นรายกลุ่ม เป็นระยะเวลา 2 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเหงาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 (The UCLA Loneliness Scale, Version 3) ของรัสเซล (Russell, 1994) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาให้สอดคล้องกับสถานสังคม และวัฒนธรรมไทยก่อนนำไปใช้จริง

#### 1. แบบวัดความเหงาของรัสเซล (Russell)

ได้มีผู้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีความเหงาไว้จำนวนมาก โดยมีการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเหงาอย่างต่อเนื่อง เครื่องมือวัดความเหงาที่ใช้กันเป็นฉบับแรกคือ แบบวัดความเหงาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (The UCLA Loneliness Scale) ซึ่งสร้างโดยรัสเซล ตั้งแต่ ปีค.ศ. 1978

แบบวัดความเหงาฉบับแรกประกอบด้วยข้อความ 20 ประโยคที่แสดงให้เห็นว่าคนที่เหงาจะพูดถึงความเหงาอย่างไร ทุก ๆ ข้อจะเป็นข้อคำถามในทางลบ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการเบี่ยงเบนในคำตอบ นั่นคือผู้ตอบอาจจะตอบตามคำถามที่ถามนำไปก่อน

ในปี ค.ศ. 1980 รัสเซล และคณะ ได้พัฒนาปรับปรุงแบบวัดความเหงาของ โดยคงข้อความในแนวเดิม แต่เพิ่มข้อคำถามในทางบวกเข้าไปด้วย ได้แบบวัดที่ประกอบด้วยข้อคำถามในทางบวก 10 ข้อ ทางลบ 10 ข้อ ซึ่งทำให้แบบวัดฉบับใหม่นี้ มีชุดของคำถามที่สัมพันธ์กับความเหงาสูงที่สุด แบบวัดนี้ก็ยังคงมีความเชื่อมั่นสูงอยู่เช่นเดิม แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาภายหลังการใช้แบบวัดความเหงาฉบับปรับปรุงก็คือ ข้อความในบางประโยคเป็นข้อความประเภทปฏิเสธซ้อนปฏิเสธ (เช่นการตอบว่า “ไม่เคยเลย” ในประโยคที่บอกว่า “ฉันไม่รู้สึกโดดเดี่ยว”) ซึ่งเป็นประโยคที่เข้าใจได้ยากสำหรับผู้สูงอายุ และแม้แต่ในกลุ่มนักศึกษาเองก็ยังพบปัญหาจากการตอบข้อคำถามเช่นกัน เช่น นักศึกษาไม่เข้าใจคำว่า “ผิวเผิน” เป็นต้น

จากปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าว ทำให้รัสเซลพัฒนาปรับปรุงจนได้ แบบวัดความเหงาของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 โดยรัสเซล (Russell) ในปี 1994 โดยมี การปรับปรุงถ้อยคำในข้อคำถามให้สามารถตอบได้ง่ายขึ้น ดังนั้นแบบวัดนี้จึงมีคำถามทางบวก 9 ข้อ ทางลบ 11 ข้อ และเปลี่ยนแปลงเนื้อหาในข้อคำถามที่ 4 จากคำถามในด้านบวก

ให้กลายเป็นคำถามด้านลบ มีการเพิ่มข้อความว่า “บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกว้า..” นำหน้าทุกคำถาม เพื่อให้เกิดความสับสนวุ่นวาย ในกรณีตอบคำถามผ่านทางโทรศัพท์ด้วย

### 1.1 ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดความว้าเหว่ของรัสเซล ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ

### 1.2 การให้คะแนนและการแปลความหมาย

แบบวัดความว้าเหว่ของรัสเซลให้คะแนนรายข้อตามมาตราประมาณค่าตามแบบลิเคิร์ท มีคะแนนตั้ง 1 ถึง 4 คะแนนรวมทั้งฉบับมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 20 ถึง 80 คะแนน ดังนี้

รู้สึกเช่นนี้	คำถามทางบวก (คะแนน)	คำถามทางลบ (คะแนน)
บ่อยมาก/เป็นประจำ	1	4
บ่อยปานกลาง	2	3
นาน ๆ ครั้ง	3	2
ไม่เคยเลย	4	1
ข้อคำถามที่	1,5,6,9,10,15,16,19,20	2,3,4,7,8,11,12,13,14,17,18

คะแนนสูง แสดงว่า มีความว้าเหว่มาก  
คะแนนต่ำ แสดงว่า มีความว้าเหว่น้อย

### 1.3 การตรวจสอบภาพของเครื่องมือ

#### 1.3.1 การหาค่าความเที่ยง (Reliability) มีการตรวจสอบดังนี้

รัสเซลได้นำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างหลายกลุ่ม เช่น นักศึกษา (Russell, Kao & Cutrona, 1987) พยาบาลในโรงพยาบาล (Consatable & Russell, 1986) ครูในโรงเรียนรัฐบาล (Russell, Altmoier, & Van Velzen, 1987) และผู้สูงอายุ (Russell & Cutrona, 1991) โดยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เช่น แบบสอบถามรายงานตนเอง การสำรวจโดยส่งทางไปรษณีย์ และการสัมภาษณ์เป็นการส่วนตัว หาค่าความเที่ยงโดยการหาค่าความเป็นเอกพันธ์ (homogeneity) โดยวิธีประเมินค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา .89 ถึง .94 (จากตารางที่ 1) และหาค่าความเที่ยงโดยการหาค่าความคงที่ (stability)

โดยวิธีทดสอบซ้ำ (test-retest reliability) ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบค่าความเที่ยงในการทดสอบซ้ำภายใน 1 ปี ( $r = .73$ )

ตาราง 1 ค่าสถิติเชิงบรรยายของแบบวัดความว่างเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซล

สถิติ	กลุ่มตัวอย่าง <sup>a</sup>			
	นิสิตนักศึกษา	พยาบาล	ครู <sup>b</sup>	ผู้สูงอายุ
N	487	305	311	284
M	40.08	40.14	19.22	31.51
SD	9.50	9.52	5.11	6.92
Median	40.00	39.00	18.00	30.50
Mode	41	42	15	30
Skew	.34*	.41*	.57*	1.16*
Kurtosis	-.05	.37	.07	2.07*
Range	20-74	20-75	10-37	20-59
Average r	.36	.43	.46	.29
$\alpha$	.92	.94	.89	.89

<sup>a</sup> จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง ไม่ครบเนื่องจากตัดข้อมูลที่ผิดปกติออก <sup>b</sup> ค่าสถิติที่ได้มาจากการให้ครูทำแบบวัดฉบับที่มี 10 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยข้อ 2,6,10,11,13,14,16,18,19 และ 20

\*  $p < .05$

แหล่งที่มา : Russell, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66 (1) : 26.

คัดเลือกข้อคำถามจากข้อที่มีค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับที่มีค่าสูง แสดงความเป็นเอกพันธ์ของเนื้อหาในแบบวัด ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 ค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความร่ำเหว่ของมหาวิทยาลัย  
แคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซีย

ข้อ	นิสิตนักศึกษา	พยาบาล	ครู	ผู้สูงอายุ
1	.49	.44		.52
2	.59	.66	.61	.35
3	.65	.69		.44
4	.62	.67		.28
5	.55	.61		.61
6	.56	.60	.63	.51
7	.62	.73		.52
8	.50	.60		.41
9	.46	.53		.35
10	.60	.68	.69	.62
11	.56	.72	.71	.53
12	.59	.70		.56
13	.66	.64	.60	.59
14	.69	.75	.73	.57
15	.56	.63		.40
16	.63	.62	.63	.67
17	.32	.39		.36
18	.56	.63	.64	.52
19	.59	.69	.56	.62
20	.62	.65	.58	.63

แหล่งที่มา : Russell, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66 (1) : 27.

### 1.3.2 การหาค่าความตรง (Validity)

รัสเซลได้ตรวจสอบความตรงโดยการหาความตรงสอดคล้อง (Convergent Validity) การหาค่าความตรงจำแนก (Discriminant Validity) และการหาค่าความตรงตามภาวะต้นนิษฐาน (Construct Validity) โดยให้นักศึกษาตอบแบบวัดความว้าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (ฉบับที่ 3) ตอบแบบวัดความว้าเหว แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม แบบวัดบุคลิกภาพและสภาวะทางอารมณ์ ได้แก่

- 1) แบบวัดความว้าเหวของ NYU ( NYU Loneliness Scale )
- 2) แบบวัดจำแนกความว้าเหว ( Differential Loneliness Scale )
- 3) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ( Social Provision Scale )
- 4) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม ( Social Support Questionnaire )
- 5) แบบวัดพฤติกรรมการสนับสนุน ( Supportive Behavior )
- 6) แบบวัดบุคลิกภาพของไอเซนค์ ( Eysenck Personality Inventory )
- 7) แบบวัดความต้องการการยอมรับจากสังคม ( Social Desirability )
- 8) แบบวัดภาวะซึมเศร้า ( Depression )
- 9) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ( Self - esteem )

นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์ พบว่าแบบวัดดังกล่าวมีค่าความตรงสอดคล้องสูง ( Convergent Validity ) โดยคะแนนจากแบบวัดความว้าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (ฉบับที่ 3) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนจากแบบวัดความว้าเหวของ NYU ( $r=.65$ ) และแบบวัดจำแนกความว้าเหว ( $r=.72$ ) และมีค่าความตรงจำแนกสูง ( Discriminant Validity ) โดยคะแนนจากแบบวัดความว้าเหวของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส (ฉบับที่ 3) มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนในแบบวัดด้านการสนับสนุนทางสังคม ( $r=-.68$ ,  $-.48$ ,  $-.56$ ,  $-.39$ ) ซึ่งสนับสนุนการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ของแบบวัดนี้โดยรัสเซล คาโอและคณะ ( Russell , Kao ,et al ., 1987 ) ที่แสดงว่าความว้าเหวและการสนับสนุนทางสังคม เป็นองค์ประกอบที่แยกจากกันอย่างเด่นชัด

นอกจากนี้คะแนนที่ได้ยังสนับสนุนว่า แบบวัดนี้มีความตรงตามภาวะต้นนิษฐาน (Construct Validity) สูง เห็นได้จากค่าสหสัมพันธ์มีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ระหว่างคะแนนความว้าเหวกับบุคลิกภาพด้าน Neuroticism ( $r=.49$ ) และด้าน Introversiion-Extraversiion ( $r=-.40$ ) และคะแนนภาวะซึมเศร้า ( $r=.52$ ) และการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $r=-.60$ ) (ดูรายละเอียดจากตาราง 5 ใน ภาคผนวก ก หน้า 104)

ในเชิงทฤษฎีเน้นว่าการรับรู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ทางสังคมน้อย หรือไม่เหมาะสมเป็นแหล่งของความรู้สึกหัวเหว่ ตรงข้ามกับคนที่มีความสัมพันธ์มาก และรู้จักมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Cutrona, 1982 : Peplau & Perlman, 1982) (ดูรายละเอียดจากตาราง 6 ในภาคผนวก ก หน้า 105) เป็นที่ยืนยันตามทฤษฎีว่าคุณหัวเหว่ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ของการพบปะติดต่อทางสังคม (-.15) และที่ทำงาน (-.06) แต่พบว่าคะแนนความหัวเหว่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างตนกับผู้อื่น ความหัวเหว่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนความบ่อยครั้งที่มีการติดต่อพบปะกับผู้อื่น แต่ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในการพบปะติดต่อนั้น ๆ มากกว่า ซึ่งเห็นได้ชัดเจนจากคะแนนของแบบวัดมาตรฐานทางสังคม

นอกจากนี้ยังพบว่าความหัวเหว่ยังมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับสุขภาพ และจิตใจ ส่งผลต่อการเจ็บป่วยเรื้อรัง และการรายงานสุขภาพของตนเอง (ดูรายละเอียดจากตาราง 7 ในภาคผนวก ก หน้า 106)

## 2. การดัดแปลงแบบวัดของรัสเซีย

### 2.1 ลักษณะของแบบวัด

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือติดต่อรัสเซียเพื่อขออนุญาตนำแบบวัดความหัวเหว่ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 (The UCLA Loneliness Scale (version 3)) มาพัฒนาเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เมื่อได้รับหนังสือตอบอนุญาต(ดูรายละเอียด ภาคผนวก ข หน้า 110) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความหัวเหว่ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซีย ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มาแบ่งออกเป็น 2 ตอน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 98-102) ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ศาสนา และข้อมูลเกี่ยวกับบุตรหลาน

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความหัวเหว่จำนวน 24 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 1,5,6,9,10,15,16,18,19 และข้อคำถามทางลบ 15 ข้อ ได้แก่ข้อคำถามที่ 2,3,4,7,8,11,12,13,14,17,20,21,22,23,24 (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 98-102)

### วิธีตอบแบบวัด

แบบวัดชุดนี้มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 4 ระดับ โดยมีค่าตั้งแต่ระดับที่ 1 โดยบ่งบอกว่าไม่เคยรู้สึกเช่นนั้นเลย จนถึงระดับ 4 ซึ่งบ่งบอกว่ารู้สึกเช่นนั้นบ่อยมาก หรือเป็นประจำ โดยผู้ตอบแบบวัดสามารถเลือกตอบ

ตามความบ่อยครั้งของความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง ด้วยการกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน  
ช่องที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของตนเองมากที่สุด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

การตรวจวัดให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนนให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 – 4 คะแนน โดยมี  
เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับดังนี้

ระดับความเห็น	คำถามทางบวก(คะแนน)	คำถามทางลบ (คะแนน)
บ่อยมาก/ เป็นประจำ	1	4
บ่อย	2	3
นานๆ ครั้ง	3	2
ไม่เคยเลย	4	1

รวมคะแนนทุกข้อเข้าด้วยกันแล้วแปลผลคะแนน

ถ้าคะแนนสูงแสดงว่า ว้าเหว่มาก

คะแนนต่ำแสดงว่า ว้าเหว่น้อย

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การแปลแบบวัดและการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แปล  
ข้อความของแบบวัดว้าเหว่ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของประเทศ  
ทั้ง 20 ข้อ

1.1 ตรวจสอบความถูกต้องในการแปลและแก้ไขสำนวนภาษา โดยนำไปให้อาจารย์  
ผู้ทรงคุณวุฒิ ในคณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รศ. สุภาพรรณ  
โคตรจรัส รศ.ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล และผศ. เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว พิจารณาความตรงตาม  
คำจำกัดความ โดยผู้วิจัยกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่าง และคำจำกัดความ  
ของความว้าเหว่แก่ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นแนวทาง ใช้เกณฑ์การมีความคิดเห็นตรงกัน 2 ท่าน จึงจะถือว่า  
คำถามนั้นใช้ได้

1.2 นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจสอบสำนวนภาษาแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ  
ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน เพื่อตรวจสอบความ  
เหมาะสมของภาษาที่ใช้ ให้มีความเข้าใจความหมายตรงกันในข้อคำถามที่ 1-20 และจากการ



สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยอ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุฟังทีละข้อเป็นรายบุคคล และจากการสัมภาษณ์ได้คำตอบที่แสดงคุณลักษณะของความว่าเหว่เพิ่มเติมอีก 5 ข้อ นำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขข้อความให้ชัดเจน และสามารถเข้าใจได้พร้อมทั้งเพิ่มข้อคำถามอีก 5 ข้อ เข้าไปรวมข้อคำถามของแบบวัดทั้งหมด 25 ข้อ

## 2. การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จากข้อ 1.2 จำนวน 25 ข้อ ไปตรวจสอบความตรงตามสภาพโดยใช้เทคนิคการจำแนกกลุ่มที่รู้ลักษณะแล้ว (Known Group Method) โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับบุคคล 2 กลุ่มคือ

กลุ่มที่ 1 คือผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว่ต่ำของชมรมผู้สูงอายุ แผนกเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กองส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ชลบุรี โดยหัวหน้าแผนกเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คัดเลือกผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดี อาศัยอยู่กับลูกหลาน และมาเข้าร่วมกิจกรรมทุกวันพุธของสัปดาห์อย่างสม่ำเสมอ จำนวน 15 คน

กลุ่มที่ 2 คือผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว่สูง ของสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ พระนครศรีอยุธยา โดยนักสังคมสงเคราะห์ของสถานสงเคราะห์ชรา คัดเลือกผู้สูงอายุที่ไม่มีลูกหลานมาเยี่ยม มีพฤติกรรมแยกตัว และหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์ จำนวน 15 คน

### 2.1 การคัดเลือกรายข้อ

#### 2.1.1 การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยวิธีการทดสอบค่าที (t-independent test)

นำข้อมูลที่ได้จากบุคคลทั้งสองกลุ่ม มาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (t-independent test) ระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม เพื่อทดสอบอำนาจจำแนกรายข้อของข้อคำถามในการจำแนกความว่าเหว่ของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว่สูง และผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว่ต่ำ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสูงคือมีค่า  $t$  มากกว่า 2.048 ที่มีระดับนัยสำคัญ .05 พบว่าต้องคัดข้อคำถามที่ 17 ออก 1 ข้อ เพราะมีค่า  $t$  เท่ากับ 1.451 จึงได้ข้อมูลการทดสอบรายข้อ ทั้ง 24 ข้อ ได้ค่า  $t$  มีค่าอยู่ระหว่าง 7.898 – 30.406 (ดูรายละเอียดจากตารางที่ 9 ในภาคผนวก ค หน้า 108)

### 2.2 การหาค่าสหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (Item total correlation)

เพื่อคัดเลือกข้อคำถามที่เป็นคุณลักษณะของความว่าเหว่เหมือนกัน นำแบบวัดความว่าเหว่ที่ผ่านเกณฑ์จาก ข้อ 2.1.1 จำนวน 24 ข้อ มาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนน

รวมทั้งฉบับ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 24 ข้อ ซึ่งมีค่า  $r$  ระหว่าง .9934 ถึง .9942 เป็นข้อคำถามที่ผ่านตามเกณฑ์ 2.1 และ 2.2 เช่นเดียวกัน (ดูรายละเอียดจากตารางที่ 10 ในภาคผนวก ก หน้า 109)

### 2.2.1 การหาค่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

โดยนำคะแนนแบบวัดความไว้วางใจทั้ง 24 ข้อ ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างในข้อ 2.1.2 มาทดสอบหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้วางใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่า  $t = 33.625$  แสดงว่าแบบวัดความไว้วางใจชุดนี้มีความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) สามารถจำแนกกลุ่มตัวอย่างที่มีความไว้วางใจได้

### 3. การหาความเที่ยง (Reliability)

นำคะแนนจากแบบสอบถามความรู้สึกทั่วไปทั้ง 24 ข้อ ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างในข้อ 2. มาหาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .9939

ตารางที่ 3 แสดงค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความไว้วางใจเมื่อใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ

	ความเที่ยง ( $\alpha$ ) (N=30)	ความตรง (ค่า $t$ ) (N=30)
รวมทั้งฉบับ	.9939	33.625

### ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

#### 1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตต่ออธิบดีกรมประชาสงเคราะห์ เพื่อขอเก็บข้อมูลทำการทดลอง และขอความร่วมมือจากผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อขอใช้สถานที่ในการจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.2 พิจารณาผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติดังกล่าว โดยใช้แบบวัดความร่าเหวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาให้เหมาะกับผู้สูงอายุในสังคมไทย คัดเลือกผู้สูงอายุที่มีความร่าเหวสูงกว่าคะแนนค่าเฉลี่ย 1 SD คือมีคะแนนความร่าเหวสูงกว่า 56.63 ( $\bar{X}$ ) อยู่ 8.17 คะแนน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีความร่าเหวสูงกว่า 64.8 คะแนน ได้ผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ทั้งสิ้น 16 คน

1.3 สันทนาเป็นรายบุคคลกับผู้สูงอายุทั้ง 16 คน เพื่อทำความเข้าใจในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยการพูดคุยเกี่ยวกับลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม รวมทั้งความต้องการและเป้าหมายของการเข้ากลุ่ม เพื่อขอความร่วมมือและสอบถามความสมัครใจ ได้ผู้สมัครใจเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน คือผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยแต่ไม่สะดวกในการเข้ากลุ่ม

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม 10 ครั้ง ภายในระยะเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 16 ธันวาคม 2542 ถึงวันที่ 26 มกราคม 2543 ในกรณีที่ขาดการเข้ากลุ่มจะขาดได้ไม่เกิน 2 ครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้ากลุ่มขาดการเข้ากลุ่มเกิน 2 ครั้ง จำนวน 1 คน จึงเหลือเป็นกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม แต่เข้าร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์คนชราตามปกติ กลุ่มทดลองในวันที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อนุญาตให้เข้าร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์เช่นกัน

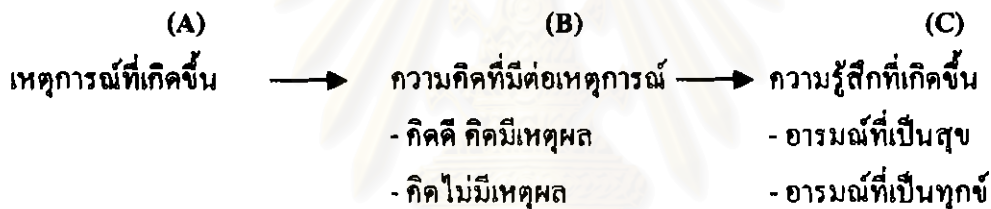
3. หลังการทดลองสิ้นสุดลง ในวันที่ 26 มกราคม 2543 ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบวัดความร่าเหวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมไทยอีกครั้ง โดยผู้วิจัยอ่านข้อคำถามให้ผู้สูงอายุฟังทีละข้อ เป็นรายบุคคล เมื่อได้คำตอบผู้วิจัยบันทึกคำตอบลงในแบบวัดจนครบทั้ง 14 คน เพื่อเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งหลัง (Post-test)

4. นำผลคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้ง 2 ครั้ง มาตรวจให้คะแนนเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ไม่นำคะแนนผู้ที่ขาดการเข้ากลุ่มทดลองเกิน 2 ครั้งมาวิเคราะห์

## โปรแกรมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

โปรแกรมกลุ่มในการศึกษาคำนี้ กำหนดขึ้นโดยยึดหลักการสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งมีหลักการสำคัญในทฤษฎี A-B-C ของเอลติสดังนี้

- แทน A ด้วยเหตุการณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้น  
 แทน B ด้วยความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งแบ่งเป็นความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล  
 แทน C ด้วยความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งเป็นอารมณ์ที่เป็นสุข และอารมณ์ที่เป็นทุกข์ซึ่งเขียนเป็นรูปแบบได้ดังนี้



### ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลติส มีดังนี้

1. เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน
2. เราจะต้องมีความสามารถที่ยอดเยี่ยม สมบูรณ์และสำเร็จเสียก่อน จึงจะเป็นคนมีค่า
3. ไม่ว่าจะเราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลว หรือทำผิดพลาด ต้องถูกลงโทษ
4. ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายนอกและควบคุมไม่ได้
6. สิ่งที่น่าเศร้าอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ
7. การหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน
8. เราต้องพึ่งพาผู้อื่น ขึ้นอยู่กับผู้อื่นและอาศัยผู้อื่นเสมอ
9. อดีตเป็นตัวกำหนดปัจจุบัน คนที่อดีตเป็นอย่างไรแล้วแก้ไขไม่ได้
10. เราควรจะแบกภาระทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตน
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางออกสมบูรณ์ที่สุด

### การศึกษานำร่อง (Pilot Study)

ก่อนลงปฏิบัติกลุ่มจริงในการวิจัยครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ทำการศึกษาทฤษฎีและวิธีการเกี่ยวกับการดำเนินกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และได้ทำการศึกษา นำร่อง (Pilot Study) เพื่อหารูปแบบการดำเนินกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ตั้งแต่วันที่ 15-24 พฤศจิกายน 2542 โดยจัดโปรแกรมการศึกษานำร่องดังนี้

### โปรแกรมการศึกษานำร่อง (Pilot study)

หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน
ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ	เพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมและความไว้วางใจ	- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ขอบเขตและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม - เปิดโอกาสให้สมาชิกแนะนำตนเองพร้อมประวัติส่วนตัวสั้น เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกัน
ครั้งที่ 2 นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C	เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข	- ผู้นำกลุ่มเล่านิทานโดยอธิบายและชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (B) และความรู้สึกทั้งพฤติกรรมที่ตามมา (C)
ครั้งที่ 3-4 ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข	เพื่อให้สมาชิกพิจารณาอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของตนอย่างมีเหตุผลและฝึกการคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น แทนความคิดเดิม	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหว่ของตน พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกพิจารณาความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกว่าเหว่ และทดลองให้สมาชิกพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาใหม่พร้อมกับสังเกตอารมณ์

หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน
ครั้งที่ 5 ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ไม่เป็นสุข	- เพื่อให้สมาชิกพิจารณาอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขของตน อย่างมีเหตุผลและฝึกการคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น แทนความคิดเดิม	ที่เปลี่ยนไปภายหลังเปลี่ยนความคิด - ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหว่ของตน พร้อมทั้งชวนให้สมาชิกพิจารณาความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกว่าเหว่ และให้สมาชิกพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาใหม่ พร้อมทั้งสังเกตอารมณ์ที่เปลี่ยนไปภายหลังเปลี่ยนความคิด
-การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	เพื่อให้สมาชิกนำหลักการ A-B-C ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	-ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับและการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- สรุปและยุติการปรึกษา	เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจต่อไป	-ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกล่าวอำลาแล้วให้กำลังใจแก่กัน

จากผลของการศึกษานำร่องผู้วิจัย พบว่าการอธิบายหลักการ A-B-C โดยตรงไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุอาจเข้าใจหลักการได้ยาก ทำให้กระแสดังกล่าวไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องความว่าเหว่ แต่เป็นการสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป ผู้วิจัยจึงได้ปรับการอธิบายหลักการ A-B-C โดยตรง เป็นการเล่าเรื่องสมมติด้วยถ้อยคำง่าย ๆ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 140) เพื่ออธิบายรูปแบบความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ และพฤติกรรม พบว่าทำให้สมาชิกได้ขบคิดและเกิดความเข้าใจ สามารถมองเห็นความว่าเหว่ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ตึงซึ่งของคนได้ชัดเจนขึ้น

จากนั้นบรรยากาศของกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนมากขึ้นผู้วิจัยจึงนำผลของการศึกษานำร่องมาปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยได้กำหนด โปรแกรมปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมด 18 ชั่วโมง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะเวลาที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม

ลำดับ	หลักการ	วัน เดือน ปี	เวลา	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
1	สร้างสัมพันธภาพและนำเข้าสู่ ทฤษฎี A-B-C	16 ธ.ค. 2542	10.00-11.30 น.	1.30
2-9	ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งอยู่ เบื้องหลังความรู้สึกว่าแห้ว	21 ธ.ค. 2542	09.30-11.30 น.	2.00
		24 ธ.ค. 2542	09.30-11.30 น.	2.00
		27 ธ.ค. 2542	13.30-15.00 น.	1.30
		31 ธ.ค. 2542	10.00-11.30 น.	1.30
		2 ม.ค. 2543	09.15-11.15 น.	2.00
		10 ม.ค. 2543	09.00-11.30 น.	1.30
		17 ม.ค. 2543	09.15-11.15 น.	2.00
		19 ม.ค. 2543	09.00-11.15 น.	2.00
10	สร้างให้สมาชิกเป็นผู้ที่คิดอย่างมี เหตุผล สรุปและยุติการปรึกษา	26 ม.ค. 2543	13.00-15.00 น.	2.00

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**โปรแกรมการประชุมกลุ่ม**

หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน
ครั้งที่ 1 – การสร้าง สัมพันธภาพ	เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมกัน และพัฒนาความไว้วางใจ	- ผู้นำกลุ่มและนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ ขอบเขต และระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม - เปิดโอกาสให้สมาชิกและนำตนเอง พร้อมประวัติส่วนตัวสั้นๆ เพื่อให้ สมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น
- นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C	เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ เป็นสุขและอารมณ์ไม่เป็นสุข	ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องสมมติและเอื้ออำนวย ให้สมาชิกพิจารณาถึงความสัมพันธ์ ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น (B) และ ความรู้สึกรวมทั้งพฤติกรรมที่ตามมา(C) โดยให้สมาชิกตระหนักว่า “ความคิด” อยู่เบื้องหลัง “อารมณ์” คือ คิดมีเหตุผล → อารมณ์เป็นสุข คิด ไม่มีเหตุผล → อารมณ์ที่เป็นทุกข์ - ผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกฝึกฝนการ ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ ความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น เพื่ออารมณ์ที่ เป็นสุขมากขึ้นของสมาชิก
ครั้งที่ 2-9 - ค้นหา ความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งอยู่เบื้องหลัง อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข	เพื่อให้สมาชิกพิจารณาอารมณ์ ที่ไม่เป็นสุขของตนอย่างมีเหตุ ผลและสร้างความคิดใหม่ที่มี เหตุผลมากขึ้นแทนความคิด เดิมที่ไม่มีเหตุผล	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่า เกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหว่ของคนที่เกิด ขึ้นในปัจจุบัน - ผู้นำกลุ่มกล่าวโต้แย้ง (Dispute) ความ คิดที่ไม่มีเหตุผลของสมาชิก ตามแนว ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิสเพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิก พิจารณาความคิดของตนว่าไม่มีเหตุผล อย่างไร และฝึกฝนการสร้างความคิด



หลักการ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินงาน
		<p>ใหม่ที่มีเหตุผลและยึดหยุ่นมากขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกสังเกตอารมณ์ที่เป็นสุขมากขึ้นของตนเอง ภายหลังจาก การเปลี่ยนความคิดที่มีเหตุผลขึ้น</li> </ul>
<p>ครั้งที่ 10 สร้างให้สมาชิกเป็นผู้ที่คิดอย่างมีเหตุผล</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผลรวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลเพื่ออารมณ์ที่เป็นสุขในชีวิตประจำวันด้วยตนเองหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกบอกเล่าถึงการนำหลักการจากการฝึกคิดภายในกลุ่มไปใช้ในวิถีประจำวันของตนเอง เมื่อสมาชิกออกจากกลุ่มไปแล้ว</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกฝึกการคิดที่มีเหตุผลทุกครั้งที่อยู่คนเดียวเกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล่าวถึงประสบการณ์และประโยชน์ที่ตนได้รับจากการเข้ากลุ่ม</li> </ul>
<p>การสรุป และการยุติ การปรึกษา</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</li> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไป</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้ากลุ่ม และเอื้ออำนวยให้สมาชิกกล่าวอำลาต่อกัน</li> </ul>

(ดูรายละเอียดกระแสดวงในภาคผนวก ง หน้า 111-140)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้แหว่ที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบสอบค่าที (t-independent test)
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้แหว่ที่วัดก่อนและหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (t-dependent test)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย