

ผลการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีของ ผู้ติดเชื่อเอชไอวี

เชมมัสศิริ เนตรมณี*

ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์**

เพ็ญญา กลอนภาดล***

Received : October 28, 2019

Revised : January 2, 2020

Accepted : January 6, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื่อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทราที่มีคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาโดยวัดในปี 2562 และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 20 คน ทำการสุ่มเพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมติดต่อกัน 5 สัปดาห์ รวมเป็น 9 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระหว่างทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบวัดการมองโลกในแง่ดีสำหรับผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.812 และโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎี

ผู้รับผิดชอบบทความ : นางสาวเชมมัสศิริ เนตรมณี สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 169 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20131 E-mail : Chemmussiri@gmail.com

* นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

** ศศ.ด. (จิตวิทยาแขนงจิตวิทยาการปรึกษา) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*** กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการวิจัยโดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง แบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : การปรึกษารายบุคคล / ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล / อารมณ์และพฤติกรรม / การมองโลกในแง่ดี / ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

The Effect of the Rational Emotive Behavior Therapy with Individual Counseling on Optimism of People Infected with HIV

Chemmussiri Netmanee*

Doldao Wongtheerathorn**

Pennapha Koolnaphadol***

Abstract

This research studied about the effect of the rational emotive behavior therapy with individual counseling on optimism of people infected with HIV. The sample group was 20 people infected with HIV admitted to Sanam Chai Khet Hospital, Chachoengsao province; in 2019. They had optimism scores lower than-25 percentile and qualification in specified criteria. They were randomly assigned into two groups; 10 persons and then purposively randomly treated for experimental group and controlled group. The experimental group received individual counseling with the rational emotive behavior therapy 9 sessions of counseling for 50-60 minutes for consecutive 5 weeks, while the controlled group received no treatment. The research tools were the optimism scale with reliability 0.812 and the rational emotive behavior therapy with individual counseling. This research used experimental design of two-factor experiment with repeated measures on one factor. The research was divided into 3 phases: the pre-test phase,

Corresponding Author : Miss Chemmussiri Netmanee, Counseling Psychology Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education Burapha University 169 Long Hat Bangsaen Road, Saen Suk Subdistrict, Mueang District, ChonBuri 20131, E-mail : Chemmussiri@gmail.com

* Master's degree students in Master of Science Program (Counseling Psychology), Faculty of Education Burapha University

** Ph.D. (Counseling Psychology), Assistant Professor, Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

*** Ed.D. (Counseling Psychology), Associate Professor, Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

the post-test phase, and the follow-up phase. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subject variable, and tested of pair differences, using Newman-Keul's Method.

The results revealed that there was statistically significant interaction at 0.05 levels between the method and the duration of the experiment. The average score of optimism of people infected with HIV in the experimental group was higher than the control group with statistically significant difference at 0.05 level when measured in the post-test and follow-up phases. The levels of optimism of people infected with HIV, the mean score in the experimental group in the post-test and follow-up phases were higher than the pre-test phase statistically significant different at 0.05 level.

Keywords : Individual counseling / The rational emotive behavior therapy / Optimism / People infected with HIV

1. บทนำ

การ ติดเชื้อเอชไอวียังคงเป็นปัญหาสำคัญของการทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย จากรายงานสถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีของโครงการเอดส์แห่งสหประชาชาติ (UNAIDS, 2018) ในปี 2561 พบจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั่วโลกประมาณ 37.9 ล้านคน พบผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่เพิ่มขึ้นถึง 1.7 ล้านคน สำหรับประเทศไทย ในปี 2561 พบมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีประมาณ 480,000 คน และมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่เพิ่มขึ้นถึง 30,366 คน หรืออาจกล่าวได้ว่าในประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่เพิ่มขึ้นวันละ 83.2 คน (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2561) อำเภอสนามชัยเขตเป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดฉะเชิงเทราที่มีจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี 2561 ที่ผ่านมา อำเภอสนามชัยเขตมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีกว่า 465 คน และพบผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่เพิ่มขึ้น 21 คน ซึ่งการติดเชื้อเอชไอวีเป็นภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นอย่างมาก เมื่อรับรู้ว่าคุณเองติดเชื้อเอชไอวี ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะรู้สึกตกใจ เสียใจ ปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงว่าคุณเองติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้สึกอับอาย (stigma) ที่ตนเองเป็นโรคที่สังคมรังเกียจและไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังในการมีชีวิตอยู่ มีความรู้สึกละอายใจที่จะเปิดเผยว่าคุณเองติดเชื้อเอชไอวีกับคนในครอบครัวและสังคม ทำให้พวกเขาต้องอยู่อย่างปกปิด หลบซ่อน เกิดเป็นความเครียดและความวิตกกังวลตลอดเวลา

ความทุกข์ทรมานทางจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีสาเหตุมาจากการที่พวกเขามี

ทัศนคติ และความเชื่อด้านลบต่อการติดเชื้อเอชไอวี ทำให้เกิดการมองโลกในแง่ร้ายว่าการติดเชื้อเอชไอวีเป็นโรคที่น่าอับอาย เป็นโรคที่น่ารังเกียจ ไม่มีทางรักษาให้หายได้ เป็นแล้วต้องตาย สอดคล้องกับการศึกษาของยุทธชัย ไชยสิทธิ์และประเสริฐ ไพบุญย์รุ่งโรจน์ (2556) ที่พบว่า ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่จะมีความเชื่อว่าการติดเชื้อเอชไอวีเป็นโรคที่ร้ายแรง ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ทำให้หวาดกลัวต่อความตาย นอกจากนี้การถูกประณามจากคนในสังคมว่าเป็นผู้เลวทราม ประพฤติผิดศีลธรรม มีพฤติกรรมส่อสอนทางเพศ สิ่งเหล่านี้ยิ่งสนับสนุนความเชื่อของพวกเขว่าการติดเชื้อเอชไอวีเป็นโรคที่น่ารังเกียจ เป็นโรคที่ร้ายแรง จึงส่งผลให้พวกเขาเกิดการมองโลกในแง่ร้ายขึ้น การมองโลกในแง่ร้ายเป็นลักษณะการคิดและรูปแบบการอธิบายถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในด้านลบ จึงทำให้คนที่มองโลกในแง่ร้ายเกิดความทุกข์ทางจิตใจ รู้สึกสูญเสียการมีคุณค่าในตนเอง ไม่สามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี หรือเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง (Seligman, 1991) ดังนั้น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจึงควรได้รับการช่วยเหลือให้สามารถปรับเปลี่ยนลักษณะการคิด และรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปในด้านบวก อันจะส่งผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดีขึ้น เพราะการมองโลกในแง่ดีช่วยให้ระบบการทำงานของอารมณ์และจิตใจของบุคคลเข้มแข็งขึ้น ช่วยลดระดับความเครียด และช่วยให้บุคคลมีความคงที่ทางอารมณ์เพียงพอที่จะสามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Scheier, Carver & Bridges., 2001)

สำหรับวิธีการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีนั้นมีผู้ทำการศึกษาไว้อย่างหลากหลาย หนึ่งในนั้นคือวิธีให้การปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญคือ การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาลดการลงโทษตนเอง ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และพยายามใช้ความสามารถของตนพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ตามความเป็นจริง ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญคือการสอนแนวคิด ABC Framework เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถคิดอย่างเป็นระบบและสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลได้ ซึ่งความคิดที่สมเหตุสมผลนี้เองที่จะนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของชาง (Chang, 1998) ที่พบว่า บุคคลที่มีความคิดที่สมเหตุสมผลจะมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับดี และไม่พบภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ดังนั้น หากผู้ติดเชื้อมีความสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่พวกเขามีต่อการติดเชื้อมีได้ จะทำให้ผู้ติดเชื้อมีการมองโลกในแง่ดีขึ้นได้ อันจะส่งผลให้ผู้ติดเชื้อมีอัตราการลดการกล่าวโทษและตำหนิตนเอง เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความหวัง และสามารถยอมรับและอยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีได้อย่างปกติสุข มีพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมขึ้น เข้ารับการรักษาและรับประทานยาต้านไวรัสเอชไอวีอย่างต่อเนื่อง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อมีด้วยการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อมี

3. สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research designs) มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการพิจารารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา ในปีงบประมาณ 2562 มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 250 คน และกลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำนวนทั้งสิ้น 20 คน มีความสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด และมีคะแนนแบบวัดการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ทำการสุ่มจำแนกกลุ่ม (random assignment) ด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (random treatment) ด้วยวิธีการจับฉลาก โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้การศึกษา รายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้ได้รับการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระหว่างการทดลอง แต่เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินการวิจัยแล้ว กลุ่มควบคุมจะได้รับการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

(1) แบบวัดการมองโลกในแง่ดีสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบบวัดเป็นแบบข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบที่มีความสอดคล้องกับนิยามการมองโลกในแง่ดีของการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 27 ข้อ แบบวัดเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับคือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยมากที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนนสำหรับข้อคำถามเชิงบวก เห็นด้วยมากที่สุด = 4 คะแนน เห็นด้วย = 3 คะแนน ไม่เห็นด้วย = 2 คะแนน และไม่เห็นด้วยมากที่สุด = 1 คะแนน ส่วนข้อคำถามเชิงลบคะแนนกลับทิศกับข้อคำถามเชิงบวก มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.33 - 1.00 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.039 - 0.601 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.812

(2) โปรแกรมการพิจารารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจำนวน 9 ครั้ง นำมาปรับปรุงและพัฒนาจนนำไปใช้ในการวิจัย โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองเข้ารับการพิจารารายบุคคลติดต่อกัน 5 สัปดาห์ รวมเป็น 9 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล

(1) ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการขอพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้รับอนุมัติโครงการวิจัยเมื่อ วันที่ 22 มีนาคม 2562 จากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองเพื่อ

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยคัดเลือกผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดและมีคะแนนจากการทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดี (pre-test) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และมีความสนใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน

(2) **ระยะการทดลอง** ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับกลุ่มทดลอง โดยสถานที่ให้การปรึกษาคือ ห้องให้คำปรึกษา คลินิกพิเศษ 22 โรงพยาบาล สยามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยโปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 9 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 ให้การปรึกษาจำนวน 2 ครั้ง/สัปดาห์ และสัปดาห์ที่ 5 ให้การปรึกษาจำนวน 1 ครั้ง/สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมในระหว่างการทดลอง

(3) **ระยะหลังการทดลอง** เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมให้การปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีอีกครั้ง โดยทำการวัดหลังสิ้นสุดโปรแกรมให้การปรึกษาครั้งที่ 9 โดยคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้เก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง (post-test)

(4) **ระยะติดตามผล** ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มเป็นรายบุคคลเพื่อทำการวัดคะแนนการมองโลกในแง่ดีอีกครั้ง โดยผู้วิจัยใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดีสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีฉบับเดียวกันกับที่ทำการวัดในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง โดยคะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้เก็บผลเป็นคะแนนระยะติดตามผล (follow up)

(5) นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

5. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variances	df	SS	MS	F
Between Subject	19	2123.24		
Method	1	1826.01	1826.01	110.58*
SS w/ in group	18	297.23	16.51	
Within subject	40	2455.99		
I	2	1145.70	722.85	166.74*
I x G	2	1154.23	777.11	179.25*
I x SS w/ in group	36	156.06	4.33	
Total	59	4579.23		

*p < 0.05

จากตารางที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (interval × group) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ส่งผลร่วมกันต่อการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อ

เอชไอวีที่เข้ารับการปรึกษา นอกจากนี้ ยังพบว่าวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน (I) มีผลต่อค่าคะแนนเฉลี่ยของการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 ผลย่อยของวิธีการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

Source of Variances	SS	df	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	39.20	1	39.20	4.67
Error	453.29	54	8.39	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	1051.25	1	1051.25	125.29*
Error	453.29	54	8.39	
ระยะติดตามผล				
Between group	2289.80	1	2289.80	272.92*
Error	453.29	54	8.39	

หมายเหตุ ปรับค่า df เป็น 36, $F_{.05}(1, 36) = 4.11$ * $p < 0.05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีใกล้เคียงกันแต่ในระยะหลัง

การทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการรักษารายบุคคลทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์

$\bar{X}$	ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล		
	69.7	86.6	93.5
69.7	-	16.9*	23.8*
86.6	-	-	6.9*
93.5	-	-	-
r		2	3
q.95 (r, 18)		2.97	3.61
q.95 (r, 18) $\sqrt{\frac{MS\ error}{n}}$		3.82	4.64

*p < 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนการมองโลกในแง่ดีของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่คือ 1) คะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) คะแนน

การมองโลกในแง่ดีในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยคะแนนการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. อภิปรายผล

1) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่าวิธีการปรึกษากับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้ เนื่องจากตลอดระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้รับการเรียนรู้ถึงผลลัพธ์ที่เกิดจากการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ได้รับข้อมูลและข้อเสนอแนะวิธีฝึกคิดวิเคราะห์ ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการมองโลกในแง่ดี ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ต่าง ๆ กับผู้ให้การศึกษา รวมทั้งได้รับการฝึกทักษะการจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามเทคนิควิธีการของทฤษฎีให้การปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา เป็นต้น จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลได้ ส่งผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดีขึ้น จึงทำให้ระดับคะแนนการมองโลกในแง่ดีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์ (2555) ที่ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการมองโลกใน

แง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมกับระยะเวลาการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของอนดาโบและคณะ (Onuigbo *et al.*, 2018) ที่ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการจัดการความเครียดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของครูการศึกษาพิเศษในโรงเรียนประถมศึกษาในจีเรีย ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2) กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 และข้อที่ 3 เนื่องจากในกระบวนการทดลอง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีกลุ่มทดลองจะได้รับการอธิบายให้ทราบถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมว่ามีความสัมพันธ์กับความคิดความเชื่อของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีต่อเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบพบเจอทั้งในอดีตและปัจจุบัน ผู้วิจัยนำเทคนิค Psycho Educational Methods มาใช้ในการให้ความรู้เรื่องความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการตามทฤษฎีกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และนำเทคนิคทางปัญญามาใช้เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้เรียนรู้และฝึกฝนการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเอง และนำเทคนิคการมอบหมายการบ้านมาใช้เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลอย่างต่อเนื่อง จึง

ทำให้ผู้ติดเชื่อเฮอไอวีเกิดทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลขึ้นสอดคล้องกับการวิจัยของของฮาซันและคณะ (Hasan *et.al*, 2014) ที่พบว่าผู้หญิงที่ติดเชื่อเฮอไอวี/เอดส์ ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยแบบคัดกรองสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสอดคล้องกับงานวิจัยของผ่องศรี คุณารักษ์ (2560) ที่พบว่า ผู้หญิงที่ผัดหวังในความรักที่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นวิธีการที่ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ของผู้ติดเชื่อเฮอไอวีในการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล โดยขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และการเรียนรู้วิธีการคิดอย่างสมเหตุสมผล เครื่องมือที่นำมาใช้ได้แก่ แบบฝึกหัดเพื่อปรับความคิด ABC โดยผู้ติดเชื่อเฮอไอวีจะได้ฝึกวิเคราะห์อย่างเป็นระบบตามแบบฝึกหัดเพื่อปรับความคิด ABC ได้เรียนรู้และฝึกฝนการโต้แย้งกับความคิดความ

เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตน และได้รับการฝึกฝนตามเทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา ซึ่งเป็นกลวิธีที่ช่วยให้ผู้ติดเชื่อเฮอไอวีสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อของตนให้สมเหตุสมผล ส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ติดเชื่อเฮอไอวีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับการวิจัยของชาว (Chang, 1998) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลจะมีคะแนนการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับดี และไม่พบภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล และสอดคล้องกับการวิจัยของดาวประกาย มีบุญ (2552) ที่พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และสอดคล้องกับการวิจัยของกันนิกา บาลจบ, มารศรี กลางประพันธ์, และสมเกียรติ พลละจิตต์ (2557) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการอบรมเพื่อพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตน มีความรับผิดชอบด้านการเรียน และความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

7. ข้อเสนอแนะ

1) ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

(1) โปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีประสิทธิภาพในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีได้จริง ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกคนได้รับการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อช่วยพัฒนาการมองโลกในแง่ดีเพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถปรับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนให้สมเหตุสมผลและเกิดการมองโลกในแง่ดีขึ้น อันจะส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

(2) โปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นวิธีการศึกษาที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และพฤติกรรมตามมา ดังนั้น ผู้ที่จะนำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้จึงควรทำการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีอย่างถ่องแท้ และควรทำการฝึกปฏิบัติให้การปรึกษาตามโปรแกรมจนเกิดความชำนาญ เพื่อที่จะได้นำโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีมากที่สุด

2) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมให้เอื้ออำนวยกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง อาจทำการปรับลดจำนวนครั้งในการปรึกษาให้น้อยลง หรือดำเนินการปรึกษาในวันเดียวกันกับวันที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมารับบริการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล หรืออาจปรับเปลี่ยนเป็นการให้การศึกษาทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์ เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะได้รับความสะดวกสบายในการเข้าร่วมการปรึกษา

(2) ควรพัฒนาแบบวัดการมองโลกในแง่ดีให้มีความสอดคล้องกับบริบทในการวิจัยและมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา แบบวัดควรมีความกระชับ อ่านเข้าใจง่าย เพื่อลดการรบกวนกลุ่มตัวอย่าง และเพื่อลดระยะเวลาในการตอบแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างลง 

References

- Barnjob, K., Klingraphan, M., & Phlacitt, S. (2014). Effects of using of rational emotive behavior therapy program in conjunction with self-efficacy training affecting learning responsibilities and self-discipline of mathayomsuksa 2 students. *Journal of Graduate Studies*, 11(52), 55-62.
- Chaisit, Y., & Phaibunrungrroj, P. (2013). Stigma: Nursing Applications to Reduce Impacts for HIV / AIDS Patients. *Journal of Nursing Division*, 40(3), 114-125. (in Thai)
- Chang, E., & Bridewell, W. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary Examination of differential effects in a college population. *Journal of clinical Psychology*, 54(2), 137-142.
- Dejpitak, C. (2007). *The effects of rational emotive behavior therapy group counseling on optimisms social adjustment on the probation office youths*. Master of Science Program, Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University. (in Thai)
- Hasan, S., Irwanto, I., Utomo, B., Ismail, R.I., Djoerban, Z., Sabarinah, S., Iwam, & Akip, A. (2014). The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on Antiretroviral Therapeutic Adherence and Mental Health in Women Infected with HIV/AIDS. *Acta medica Indonesiana*, 46(4), 283-91.
- Kunarak, P. (2017). *The Effects of the Rational Emotive Behavior Therapy with individual*. Master of Science, Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University. (in Thai)
- Meeboon, D. (2009). *Effects of a Group Counseling Program Based on Rational Emotive Behavior Therapy on Positive Thinking of Youths in Regional Juvenile Training Center*. Master of Science, Counseling Psychology, Chaing Mai University. (in Thai)
- National Health Security Office. (2018). *Information Service Providing Services for People Living with HIV*. Retrieved September 5, 2019, from <http://www.nhso.go.th/NAPWebReport> (in Thai).
- Onuigbo, L.N., Eseadi, C., Ugwoke, S.C., Nwobi, A.U., Anyanwu, J.I., Okeke, F.C., Agu, P.U., Oboegbulem, A.I., Chinweuba, N.H., Agundu, U.V., Ololo, K.O., Okpoko, C., Nwankwor, P.P., Eze, U.N., & Eze, P. (2018). Effect of rational emotive behavior therapy on stress management and irrational beliefs of special education teachers in Nigerian elementary schools. *Journal of Medicine*, 97(37), e12191.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M.W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. (pp.189-216). Washington, DC: American Psychological Association.

Seligman, M. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Pocket Books.

UNAIDS. (2018). AIDS by the Numbers Retrieved September 5, 2019, from <https://www.unaids.org/en>