

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจ
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาดไทย



กมลนาถ คงเหล่

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยทักษิณ



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
มหาวิทยาลัยทักษิณ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจ ระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

ชื่อ-ชื่อสกุล ผู้ทำวิทยานิพนธ์ : นางสาวกุลนาถ คงเหล่

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

จิรา ใจดี

(อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์)

ประธานที่ปรึกษา

ทิพย์ ใจดี

(อาจารย์ ดร. กฤษยากาญจน์ โตพิทักษ์)

กรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์

จิรา ใจดี

(รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์)

ประธานกรรมการ

จิรา ใจดี

(อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์)

กรรมการ

ทิพย์ ใจดี

(อาจารย์ ดร. กฤษยากาญจน์ โตพิทักษ์)

กรรมการ

กานดา จันทรัมย์

(อาจารย์ ดร. กานดา จันทรัมย์)

กรรมการ

มหาวิทยาลัยทักษิณอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

สมภพ อินทสุวรรณ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 20 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

ชื่อ-ชื่อสกุลผู้ทำวิทยานิพนธ์ : นางสาวกมลนาถ คงเหล่

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ และ

อาจารย์ ดร. กฤษยากาญจน์ โตพิทักษ์

ปริญญาและสาขาวิชา : ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ปีที่สำเร็จการศึกษา : 2556

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และระหว่างกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอฟินิจครั้งที่ 1 และสภาพรอฟินิจครั้งที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก จำนวน 29 คน และสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลาก จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบสถิติของวิลคอกซัน (Wilcoxon) และแมน-วิทนี (Mann – Whitney)

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาสภาพรอฟินิจของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ย

คะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาภาพ
รอนิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรีกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01



Abstract

Thesis Title : The Efficacy of Group Counseling with Rational Emotive and Behavior Therapy
on Reducing Stress of Undergraduate Students with Probations, Hatyai University,
Songkhla Province.

Student's Name : Ms. Kullanad Kongray

Advisory Committee : Dr. Jirasuk Suksawat and
Dr. Kittayakan Topithak

Degree and Program : Master of Arts in Counseling Psychology

Academic Year : 2013

The objective of this research aimed to compare the stress of students with probations, Hatyai University of the experimental group before and after group counseling with rational emotive and behavior therapy. And the experimental group after group counseling with rational emotive and behavior therapy. The control group received usual care. Populations including undergraduates normal conditions, probations conditions, probations 1st and 2nd semester 2556 2nd Annual Hatyai University. The sample was taken from the collection of the data by a self-evaluation and analysis stress for Thai people department of mental health, ministry of public health. That are stress score levels higher than normal little with above normal of 29 people and simple random assignment sampling methods of 20 people, divided into experimental group 10 people and control group of 10 people. The experimental group received group counseling with rational emotive and behavior therapy, the control group received usual care. Tools used include group counseling with rational emotive and behavior therapy. Tools used the collected data include a self-evaluation and analysis stress for Thai people department of mental health, ministry of public health had content reliability of Cronbach alpha's coefficients of .88. Data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, statistical tests of Wilcoxon and Mann - Whitney.

The results showed that the students with probations of the experimental group after group counseling with rational emotive and behavior therapy, had the score on stress lower than before the experiment. Statistically significant at the .01 level. And the students with probations

of the experimental group after group counseling with rational emotive and behavior therapy, had the score on stress lower than the control group received usual care. Statistically significant at the .01 level.



ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา ช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่ง จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนวัลย์ ภิญโญสุภสิทธิ์ ประธานคณะกรรมการผู้รับผิดชอบหลักสูตร อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร. กฤษยาภาณุจน์ โตพิทักษ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. นิรันดร์ จุลทรัพย์ และอาจารย์ ดร. กานดา จันทร์แถม กรรมการสอบปากเปล่าวิทยานิพนธ์ ที่ได้ถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการคำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้จนผู้วิจัยสามารถสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร และขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ใหม่ไทย ไชยพันธุ์ และคุณเรวดี สกุลอารยะ ที่ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย และได้ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่อง และให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งบุคคลที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทางวิชาการตามที่ปรากฏในบรรณานุกรม

ขอขอบพระคุณท่านผู้รับใบอนุญาต ท่านอาจารย์ประณีต ดิษยะศริน ที่ให้ความอนุเคราะห์ทุนการศึกษาในครั้งนี้ และคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ทุกท่าน ตลอดจนนักศึกษาทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อเจือ คงเหล่ คุณแม่จรัส จันทร์สว่าง สิบเอกอาหลี เข้มโหม่ง และญาติพี่น้องทุกท่านที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนทั้งด้านกำลังใจและกำลังทรัพย์ด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ และส่งเสริมกำลังใจตลอดมา นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าทั้งหลายจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่เวทีแค่นี้ บิดา มารดา และบูรพาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

กุลนาถ คงเหล่

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
นักศึกษารอพนิจ มหาวิทยาลัยมหาดไทย	11
ความเครียด	20
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	36
กรอบแนวคิดในการวิจัย	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
เครื่องมือและวิธีสร้างเครื่องมือการวิจัย	54
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	59
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
4 ผลการวิจัย	61
สัญลักษณ์ทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล	61
การนำเสนอผลการวิจัย	61
ผลการวิจัย	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	70
บทย่อ	70
สรุปผล	72
อภิปรายผล	72
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	76
ภาคผนวก	80
ภาคผนวก ก	81
ภาคผนวก ข	85
ภาคผนวก ค	88
ประวัติย่อผู้วิจัย	114

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนของข้อคำถามรายข้อของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ระหว่างกลุ่มที่มีความเครียดและกลุ่มที่ไม่มีความเครียด	30
2 ค่าจุดตัด (Cut Off Point) ค่าความไว (Sensitivity) และค่าความจำเพาะ (Specificity) ของข้อคำถามที่สามารถชี้วัดถึงความเครียดได้ จำนวน 20 ข้อของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	33
3 ระดับความเครียดและคะแนนรวมความเครียดในแต่ละระดับ	33
4 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	62
5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง	63
6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test แบบสัมพันธ์กัน	64
7 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน โดยใช้ Mann-Whitney U Test แบบเป็นอิสระจากกัน	68
8 ผลการประเมินความสอดคล้องของโครงสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน	86
9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินผลการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	87

สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	52
2 รูปแบบการวิจัย	53
3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองในระยะก่อน และหลังการทดลอง	67
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง	69



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ทิศทางการพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) เรื่องยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะรัฐมนตรีแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงและแนวโน้มในอนาคตสะท้อนให้เห็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้าง สถาบันทางสังคม และปัจเจกบุคคล จำเป็นต้องเตรียมคนให้พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับโลกและระดับภูมิภาค โดยเฉพาะในประชาคมอาเซียน ดังนั้น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 จึงมุ่งเน้นการพัฒนาคนทุกช่วงวัยให้เข้าสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของคนในทุกมิติ ความสมบูรณ์ แข็งแรง ทางด้านร่างกาย มีสติปัญญาที่รอบคอบ และมีจิตสำนึกในศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และความเพียร มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมในสังคม และเสริมสร้างสถาบันทางสังคมให้แข็งแกร่งและเอื้อต่อการพัฒนาคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554 : 45) ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่เป็นแหล่งความรู้ตอบสนองการแก้ไขปัญหาวิกฤติและชี้แนะการพัฒนาที่อย่างยั่งยืน ของชาติและท้องถิ่น โดยเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็งขึ้นตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และส่งเสริมการพัฒนาประเทศให้สามารถแข่งขันในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลก โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยให้มีคุณภาพ ผลิตกำลังคนให้มีศักยภาพตรงตามความต้องการของตลาดแรงงานจนสามารถทำงานเพื่อดำรงชีพตนเองและช่วยเหลือสังคม มีคุณธรรม มีความรับผิดชอบ และมีสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2556 : 5)

ภายใต้สถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งภายในและภายนอกประเทศจนส่งผลต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง พลังงานและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเทคโนโลยี การแข่งขันเพื่อความอยู่รอดของประเทศต่างๆ มีอัตราสูงขึ้นทุกปีไม่เว้นแม้กระทั่งความเจริญก้าวหน้าด้านการศึกษา ดังจะเห็นได้จากผู้เรียนที่มีความสนใจในการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา สถาบันการศึกษาต่างๆ จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนไป โดยการเพิ่มคณะ/สาขาวิชา เพื่อรองรับความต้องการของผู้เรียนที่มีเป็นจำนวนมาก จากข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ปี 2556 พบว่ามีจำนวนนักศึกษารวมในประเทศสูงถึง

2,293,200 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2556 : 5) แต่จากการจัดอันดับการศึกษาของประเทศไทยในอาเซียน โดย World Economic Forum : WEF ได้เผยแพร่ผลการจัดอันดับคุณภาพระบบการศึกษาของประเทศไทยอยู่อันดับที่ 8 ของอาเซียน (สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. สืบค้นเมื่อ 12 ตุลาคม 2556, จาก <http://www.qlf.or.th>) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) พบว่าเด็กไทยมีปัญหาด้านคุณภาพการศึกษาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เด็กในวัยเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสูงถึงร้อยละ 50 และมาตรฐานความสามารถของผู้เรียนในเรื่องของการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ มีวิจารณญาณ และความคิดสร้างสรรค์ค่อนข้างต่ำ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554 : 5, 39) โดยจุดมุ่งหมายสำคัญของการศึกษา คือ การพัฒนาบุคคล โดยการคำนึงถึงการจัดและส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาศักยภาพโดยใช้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มที่ แต่ในปัจจุบันแนวทางการปฏิบัติยังมิได้ผลตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ คือ ผู้เรียนไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่เท่าที่ควรและสิ่งสำคัญที่ใช้วัดถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวทางการศึกษา คือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หากนักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะเป็นเครื่องแสดงออกถึงความล้มเหลวจากระบบการศึกษา ซึ่งจะพบเห็นได้แต่ละปีของสถาบันการศึกษาต่างๆ ในระดับอุดมศึกษามีนักศึกษาจำนวนหนึ่งที่ถูกให้พ้นสภาพการเป็นนักศึกษา เพราะผลการเรียนไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งแรกของภาคใต้ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อให้บัณฑิตที่สำเร็จออกไปเป็นผู้ที่ “รู้คิด รู้ธรรม รู้สำเร็จ” ปัจจุบันมหาวิทยาลัยหาดใหญ่เปิดสอนในระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก โดยระดับปริญญาตรีมี 7 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะรัฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะศิลปศาสตร์และศึกษาศาสตร์ และคณะนิเทศศาสตร์ มีการดำเนินงานอย่างครบวงจรและต่อเนื่องเริ่มตั้งแต่การแนะแนว การประชาสัมพันธ์ การรับสมัคร การสอบคัดเลือกทั้งข้อเขียนและสัมภาษณ์ การลงทะเบียน การปฐมนิเทศ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม การบริการวางแผนชีวิตสำหรับอนาคต การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมกับชุมชน (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. 2556 : 11) โดยมีการเปิดรับสมัครนักศึกษาใหม่ในระดับปริญญาตรีทั้ง 2 ภาคการศึกษา คุณสมบัติของผู้สมัครเรียนต้องเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า หรือ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ตลอดจนผู้สำเร็จการศึกษาระดับอนุปริญญา หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) หรือผู้ที่กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาสาขาวิชาใดก็ได้สามารถเทียบโอนเข้าศึกษาได้ทุกคณะ ทุกสาขาวิชา ในปีการศึกษา 2556 มีจำนวนนักศึกษาทุกชั้นปีในระดับปริญญาตรี รวม 5,296 คน

ส่วนใหญ่ นักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยหาดใหญ่มาจากโรงเรียนทั้งในจังหวัดสงขลา ภูเก็ต และภาคอื่นๆ รวมถึงนักเรียนนานาชาติ ซึ่งมีระดับความรู้ความสามารถและพื้นฐานทางการศึกษาที่แตกต่างกัน ข้อมูลย้อนหลัง 3 ปีการศึกษา พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่มีแนวโน้มออกกลางคัน เพราะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดและมีแนวโน้มการพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาเพิ่มขึ้นทุกปี โดยในปีการศึกษา 2552 มีจำนวน 209 คน ปีการศึกษา 2553 มีจำนวน 229 คน และปีการศึกษา 2554 มีจำนวน 294 คน (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2556) ดังนั้นจากจำนวนนักศึกษาที่พ้นสภาพการเป็นนักศึกษาเนื่องจากมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปีและมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 28.38 ของจำนวนนักศึกษาที่พ้นสภาพทั้งหมด สำหรับนักศึกษาที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ต่ำแต่ไม่ถึงขั้นพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา เราเรียกนักศึกษากลุ่มนี้ว่า “นักศึกษารอพินิจ” ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรีที่ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 แต่ไม่ต่ำกว่า 1.50 (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. 2556 : 250) จากข้อมูลสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนธันวาคม 2556 พบว่า นักศึกษาที่มีสภาพรอพินิจครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน และสภาพรอพินิจครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน ซึ่งนักศึกษาสภาพรอพินิจกลุ่มดังกล่าว มีแนวโน้มสูงที่จะพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา ดังนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องมีคะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไปในภาคการศึกษาถัดไปจึงจะไม่ถูกพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา

การศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมมีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษามีความรู้สึกลัวการสอบเกรงว่าจะทำข้อสอบได้ไม่ดี รู้สึกตื่นเต้นตกใจเมื่อทำข้อสอบหรือรับทราบผลการสอบ (ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. 2554 : 131) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคณิตา นิजरัลกุล และเปรมวดี โกมลตรี (2550 : 53-54) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่า ปัจจัยด้านส่วนตัวมีความสัมพันธ์มากที่สุด กล่าวคือ นักศึกษาแบ่งเวลาไม่เป็น โดยเฉพาะเรื่องการปรับตัวและความเครียดเรื่องการเรียน และงานวิจัยของมานพ ชูนิล (2546 : 42-51) ที่พบว่าสภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัยด้านการเรียน การสอนมีผลต่อความเครียดของนักศึกษาเนื่องจากนักศึกษาต้องรู้จักค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองมีความอดทนและตั้งใจเรียนอยู่เสมอ นักศึกษาที่ไม่ตั้งใจเรียนอาจสอบไม่ผ่านหรือถูกให้ออกจากการศึกษา นอกจากนี้ นักศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการเรียนย่อมเกิดความภาคภูมิใจ ในทางกลับกันนักศึกษาที่ไม่ประสบความสำเร็จย่อมส่งผลให้เกิดความผิดหวังและความท้อแท้ จะเห็นได้ว่านักศึกษามีสภาพรอพินิจ และมีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่าเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด มีความเครียด หากนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 และมีสภาพรอพินิจ ซึ่งมี

แนวโน้มนสูงที่จะถูกฟื้นฟูสภาพการเป็นนักศึกษาจะทำให้ให้นักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีความเครียดที่สูงขึ้น ปัญหาความเครียดเป็นปัญหาที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอยู่ในระดับพอดี ก็จะส่งผลดีช่วยให้เกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นในการทำงาน แต่ในทางตรงกันข้าม หากความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นอยู่ในระดับมากก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาเป็นอย่างมาก

วิธีการคลายเครียดจะมีด้วยกันหลายวิธีให้เลือกปฏิบัติกันไปตามความถนัดของแต่ละบุคคล เช่น การบันทึกความเครียด การทำสมาธิ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรี การออกกำลังกาย เป็นต้น (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. 2545 : 3) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนิสา ตะสัย (2550 : 81-83) ที่ศึกษาความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ 1.00-3.00 มีความเครียดสูงกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 เมื่อมีปัญหาความเครียดด้านการเรียน นักเรียนส่วนใหญ่จะปรึกษาเพื่อน และมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียด เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยวพักผ่อน ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถนัด จะเห็นได้ว่าวิธีการดังกล่าวเป็นการแก้ปัญหาจากปลายเหตุ อาจสามารถลดความเครียดได้เพียงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น โดยต้นเหตุ คือ ความเครียดซึ่งเกิดจากการมีเกรดเฉลี่ยสะสมที่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด และเปลี่ยนสภาพเป็นนักศึกษารอพินิจ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะถูกออกกลางคันได้ในอนาคต ดังนั้นการลดความเครียดที่เหมาะสมพร้อมกับการช่วยเหลือนักศึกษากลุ่มดังกล่าว คือ กระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสมกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ดังที่ คอเรย์ ได้ให้ความหมายของการศึกษาแบบกลุ่มว่า "เป็นกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งเหมาะสมกับวัยรุ่นและนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเป็นการรวมตัวกันของผู้ที่มีปัญหาเหมือนกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เพื่อปรึกษาหารือร่วมกัน เกิดการยอมรับ การเข้าใจตนเอง และการพยายามแก้ไขปัญหาร่วมกัน เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเพื่อนรุ่นเดียวกัน" (Corey. 2008 : 7) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของช่อลัดดา ขวัญเมือง (2548 : 185-190) ที่ใช้กระบวนการจิตวิทยาการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และงานวิจัยของนุชนาฏ ยูธันเงาะ, นวลไข วัฒนกุล และโสภา อ่อนโอภาส. (2545 : 18-31) ที่ศึกษาสัมฤทธิ์ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ตนเองและสังคมสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการเรียนรู้ตนเองและสังคม ด้านการมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในระดับสูง

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิงห์ ไทยวงษ์ (2544 : 81) ที่พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสภาพรอนิจให้สูงขึ้นได้ และส่งผลให้พฤติกรรมการณ์เรียนของนักศึกษาที่มีสภาพรอนิจเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมการณ์เรียนที่พึงประสงค์ ทั้งนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเอื้อให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความรู้สึก ความคิดในการแก้ไขปัญหา และปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีเป้าหมายในการลดความวิตกกังวล ความเครียดของผู้รับการปรึกษา และเอื้อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักสังเกตตนเอง รู้จักประเมินตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการตรวจสอบความก้าวหน้า และเป้าหมายระยะยาว คือ การช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษารู้จักเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีพฤติกรรมใหม่ ที่เหมาะสมและปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาอุปสรรคซึ่งเป็นตัวขัดขวางการดำเนินชีวิตที่จะนำมาสู่ความสุข (ดวงมณี จงรักษ์. 2549 : 210)

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาที่ผ่านมาให้ความสำคัญกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยในระดับสูง สำหรับแนวทางในการจัดการกับความเครียด เช่น นักศึกษาควรหาวิธีการคลายเครียดให้กับตนเองด้วยการเล่นดนตรี ดูหนังฟังเพลง ออกกำลังกาย สำหรับผู้บริหารและอาจารย์ ควรมีการกำหนดแนวทางในการป้องกันด้วยการจัดระบบการคัดกรองและสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา อบรมทักษะการปรึกษาเบื้องต้นแก่อาจารย์ จัดหน่วยบริการการปรึกษาระดับคณะ อาจารย์ผู้สอนควรสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนและมีการส่งเสริมการสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีให้นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ยังมีงานวิจัยส่วนหนึ่งที่น่าสนใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาช่วยเหลือนักศึกษาสภาพรอนิจที่มีความเครียดสูง ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถจัดการกับอารมณ์และมีความเครียดลดลง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้การได้มาซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่เพิ่มขึ้น นักศึกษาจะต้องมีพฤติกรรมทางการเรียนที่พึงประสงค์ด้วย เช่น การไม่หนีเรียน การไม่เข้าห้องเรียนสาย การไม่พูดคุยกะอาจารย์สอน เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มาช่วยเหลือนักศึกษาสภาพรอนิจที่มีความเครียดสูง ให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และมีความเครียดลดลง รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ทางการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายให้การปรึกษาและส่งเสริมอาชีพ ศูนย์พัฒนาอาชีพนักศึกษา มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ มีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือและให้การปรึกษาแก่นักศึกษาในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและด้านสังคม รวมทั้งการจัดโครงการต่างๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมได้อย่างมีความสุข ได้เห็นปัญหาที่สำคัญของนักศึกษาในการเข้ามาใช้บริการ โดยส่วนใหญ่ มีปัญหาด้านการปรับตัวทางด้านการเรียนและส่งผลกระทบต่อความเครียดและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ทำให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำและมีโอกาสที่จะพ้นจากสภาพการเป็นนักศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษากลุ่มดังกล่าวเพื่อให้นักศึกษาสามารถจัดการกับความเครียดและสามารถสำเร็จการศึกษาได้ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ระหว่างกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมหลังได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้นักศึกษาสภาพรอพินิจที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำลดลง มีอัตราการลาออกกลางคันลดลง (Drop Out)
2. เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาสภาพรอพินิจในสถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและภาคเอกชน

3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเครียดของนักศึกษาที่มีสภาพรอนิจ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตของเนื้อหา

ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความเครียดของนักศึกษาที่มีสภาพรอนิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ โดยผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า บุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดและแสดงออกในด้านต่างๆ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การตอบสนองความเครียดด้านร่างกาย การตอบสนองความเครียดด้านจิตใจ และการตอบสนองความเครียดด้านพฤติกรรม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอนิจครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน และสภาพรอนิจครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน รวม 117 คน ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนธันวาคม พ.ศ. 2556) โดยมีนักศึกษาสภาพรอนิจที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มประชากร จำนวน 50 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอนิจครั้งที่ 1 และรอนิจครั้งที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในระดับ 18-60 คะแนน ทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก (Simple Random Sampling) จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

4. สถานที่เก็บข้อมูล

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เลขที่ 125/502 ถนนพลพิชัย ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อปัจจัยภายในตนเอง ประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต รวมถึงความต้องการของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งบุคคลจะรับรู้ได้ถึงภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น หากไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียดส่งผลการดำเนินชีวิตในสังคมได้ โดยบุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดและแสดงออกแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การตอบสนองความเครียดด้านร่างกาย (Physical Stress Response) ในสถานะที่เกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติในส่วนที่เรียกว่าระบบประสาทซิมแพเทติก (Sympathetic Nervous System) จะทำงานมีผลทำให้หายใจถี่ขึ้น เส้นเลือดบีบตัวและความดันโลหิตสูงขึ้น และยังส่งสัญญาณไปที่ต่อมอินโดเมดูลลา (Adrenal Medulla) ที่มีบทบาทสำคัญในปฏิกริยาการกลั้วและการหลั่งฮอร์โมน และมีความสัมพันธ์กับปฏิกริยาความโกรธและการต่อสู้

2. การตอบสนองความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress Response) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความนึกคิด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การตอบสนองความเครียดด้านอารมณ์ เป็นปฏิกริยาในด้านความวิตกกังวล ส่วนความโกรธและความซึมเศร้าจะเกิดขึ้นในระหว่างหรือหลังจากที่มีความล้มเหลว การพลาดโอกาส หรือความสูญเสีย

2.2 การตอบสนองความเครียดด้านความคิด การตอบสนองด้านนี้เป็นสาเหตุให้ความสามารถด้านสมาธิ การคิด หรือความจำลดลง นอกจากนี้ยังมีการตอบสนองด้านจิตใจเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากความวิตกกังวลและความเครียดทางอารมณ์ เช่น การเก็บกด (Repression) ซึ่งเป็นการปิดบังอาการไว้ทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาวิธีการเผชิญความเครียดได้

3. การตอบสนองความเครียดด้านพฤติกรรม (Behavioral Stress Response) เป็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลจากการกระทำ การพูด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด บุคลิกภาพ และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling) หมายถึง โปรแกรมที่สร้างขึ้นในการวิจัยโดยยึดหลักกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาสภาพรอนิจที่มีความเครียดสูง จำนวน 10 คน โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้อประโยชน์

ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกความคิดเห็น และมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาสามารถลดความเครียด ปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ เข้าใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นแรก การสร้างสัมพันธภาพด้วยการยอมรับ ให้ความเข้าใจและแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะไม่รับฟังปัญหาอย่างเป็นผู้ตาม แต่จะได้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับการปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะแยกความเชื่อที่มีเหตุผลออกจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล เพราะความเชื่อที่ไร้เหตุผลนั้นจะทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น ความเครียด ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกไร้ค่า ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ขั้นที่สอง เป็นการตกลงร่วมกันถึงเป้าหมายของการช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันกำหนดเป้าหมาย โดยคำนึงถึงโครงสร้างบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality) และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักและรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเนื่องมาจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ขั้นที่สาม เป็นการนำเทคนิคของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ โดยผู้ให้การปรึกษาต้องเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนความคิด และใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงการสร้างพฤติกรรมใหม่

นักศึกษาสภาพรอพินิจครั้งที่ 1 หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 แต่ไม่ต่ำกว่า 1.50 ใน 1 ภาคการศึกษา

นักศึกษาสภาพรอพินิจครั้งที่ 2 หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 แต่ไม่ต่ำกว่า 1.50 ติดต่อกัน 2 ภาคการศึกษา

นักศึกษาที่พ้นสภาพนักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่สอบได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.50 รวมถึงนักศึกษาสภาพรอพินิจที่มีค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 เป็นเวลา 2 ภาคการศึกษาปกติ ติดต่อกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษาที่ได้จากภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. นักศึกษารอพนิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
 - 1.1 ข้อมูลทั่วไปของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่
 - 1.2 ระบบการศึกษาระดับปริญญาตรี
 - 1.3 คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าเป็นนักศึกษา
 - 1.4 การวัดผลและประเมินผลการศึกษา
 - 1.5 สภาพนักศึกษาและการพัฒนาสภาพนักศึกษา
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษารอพนิจ
2. ความเครียด
 - 2.1 ความหมายของความเครียด
 - 2.2 สาเหตุของความเครียด
 - 2.3 ชนิดของความเครียด
 - 2.4 ระดับของความเครียด
 - 2.5 ปฏิกริยาตอบสนองความเครียด
 - 2.6 การประเมินความเครียด
 - 2.7 การเผชิญความเครียด
 - 2.8 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 3.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.3 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.4 ขั้นตอนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.5 ขนาดของกลุ่มรับการปรึกษา
 - 3.6 ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.7 ความเป็นมาของแนวคิดทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.8 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.9 เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.10 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.11 ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1. นักศึกษารอพนิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

1.1 ข้อมูลทั่วไปของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่

ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. 2556 : 23-26)

ด้วยความมุ่งมั่นและเจตจำนงอันแน่วแน่ของท่านอาจารย์ประณีต ดิษยะศริน เจ้าของและผู้บริหารโรงเรียนในเครือหาดใหญ่อำนวยวิทย์ ซึ่งมีประสบการณ์ด้านการจัดการศึกษา มากกว่า 40 ปี ในอันที่จะให้มีสถานศึกษาในระดับสูงเพื่อเป็นการขยายโอกาสทางการศึกษาให้ถึงระดับปริญญาตรี ซึ่งปัจจุบันไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียน นักศึกษา จึงได้ดำเนินการขอจัดตั้งสถาบันอุดมศึกษาเอกชนต่อทบวงมหาวิทยาลัย ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2539 โดยเชิญบุคคลสำคัญ และนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ มาร่วมเป็นกรรมการสภามหาวิทยาลัย จนกระทั่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้จัดตั้งมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ขึ้นเมื่อวันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2540 ซึ่งถือว่าเป็นจุดกำเนิดของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งแรกในเมืองหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ตั้งอยู่ที่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา บนพื้นที่ประมาณ 107 ไร่ โดยห่างจากถนนหลักเข้าไปถนนพลพิชัย ประมาณ 1 กิโลเมตร ใกล้กับที่ทำการประปาใหม่ บริเวณมหาวิทยาลัยทางทิศเหนือติดกับโรงเรียนบัณฑิตพิชาลัยซึ่งเปิดสอนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งมีสาธารณูปโภคและสาธารณูปการพร้อมมูล มีบรรยากาศร่มรื่นและการคมนาคมสะดวกเหมาะแก่การพัฒนาเป็นสถาบันการศึกษาระดับสูง เพื่อให้การศึกษามีวิสัย ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และพัฒนาชุมชนแก่นักศึกษา ประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาและจังหวัดใกล้เคียง

เครื่องหมายมหาวิทยาลัย

ลักษณะเครื่องหมายของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เป็นลักษณะรูปอาร์ม โดยมีชื่อมหาวิทยาลัยอยู่ด้านล่าง และมีกระถางคบเพลิงอยู่ด้านบน ภายในรูปอาร์มมีสัญลักษณ์ต้นมะหาด หนังสือ และธรรมจักร โดยมีความหมายดังนี้

1. ธรรมจักร เป็นสัญลักษณ์ของธรรมะ คุณงามความดี มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่ ตระหนักถึงธรรมะอันพึงมีของนักศึกษา เป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ในสังคม
2. คบเพลิง เปรียบเสมือนแสงสว่างแห่งปัญญาและความสำเร็จ ทางมหาวิทยาลัย มีความมุ่งมั่นที่จะจุดประกายทางความคิดให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญา
3. หนังสือ เป็นสัญลักษณ์ของจุมพรีพท์ทางปัญญา เป็นแหล่งความรู้ ก่อให้เกิดพลังทางปัญญาและพลังทางความคิด
4. ต้นมะหาด เป็นสัญลักษณ์ของตำนานชื่อ อำเภอหาดใหญ่ จากคำบอกเล่าของบรรพบุรุษ

ความหมายของ “หาดใหญ่” มาจากคำว่า มะหาด กับ ใหญ่ หมายถึง ดันไม้ชนิดหนึ่ง เป็นต้นสูงใหญ่ ชื่อมะหาด ซึ่งเป็นสัญลักษณ์และเครื่องหมายของหมู่บ้าน และในที่สุดชื่อนี้ก็ใช้มาจนถึงทุกวันนี้ในชื่อ อำเภอหาดใหญ่ และในขณะเดียวกันมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ดำเนินถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ต้นมะหาดจึงเป็นสัญลักษณ์แห่งการรักษาสิ่งแวดล้อม ความหมายโดยรวม คือ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ มีเจตนารมณ์อันแน่วแน่ที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติในการศึกษาระดับสูงควบคู่ไปกับการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของชาติ การรักษาสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการให้เยาวชนได้ระลึกถึงการนำความรู้ ความสามารถและคุณธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและส่วนรวม

สีประจำมหาวิทยาลัยหาดใหญ่

สีประจำมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ คือ สีขาวแดง โดยสีขาว หมายถึง ศาสนา ความบริสุทธิ์ การเสียสละ ส่วนสีแดง หมายถึง ชาติ ความแข็งแกร่ง กล้าหาญ สำหรับความหมายโดยรวม หมายถึง มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ให้ความสำคัญสำหรับการให้การศึกษาของเยาวชนในท้องถิ่น และมุ่งมั่นที่จะให้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยหาดใหญ่มีความรู้เท่าทันการเรียนรู้อย่างจริงจัง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมในสังคมให้ดีขึ้น รวมทั้งการเสียสละเพื่อส่วนรวม

ปรัชญาประจำมหาวิทยาลัย

ปรัชญาประจำมหาวิทยาลัย คือ รู้คิด รู้ธรรม รู้สำเร็จ โดยมีความหมายว่า นอกเหนือจากความตั้งใจในการพัฒนาการศึกษาในระดับสูงแก่เยาวชนและประชาชนในท้องถิ่น ทางมหาวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติให้มีการพัฒนาความคิด ความรู้ ความสามารถการไตร่ตรองในการที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพื่อมีประโยชน์แก่ตัวเยาวชนและส่วนรวมมากที่สุด โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความถูกต้อง และในที่สุดเยาวชนก็จะรู้จักกับความสำเร็จเมื่อรู้คิดและรู้ธรรม

ปณิธาน

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่มีปณิธานและความมุ่งมั่นที่จะจัดกระบวนการเรียนการสอนทุกอย่างเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาแต่ละคนให้เจริญเติบโตสูงที่สุดแห่งสมรรถภาพให้เป็น

บุคคลที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ทั้งในด้านวินัย คุณธรรม และสติปัญญาความรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายหลัก คือ ให้นักศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เน้นเป็นพิเศษให้นักศึกษาเจริญก้าวหน้าเป็น มืออาชีพในสาขาวิชาที่เรียน มีจิตสำนึกที่ดั่งามสมบูรณ์ในคุณธรรมและจริยธรรมต่อสังคมเพื่อน มนุษย์ แต่ละหลักสูตรการศึกษาจะมีส่วนประกอบรายวิชากระบวนการเรียนที่จะปลูกฝัง ส่งเสริม สนับสนุน ให้เกิดการพัฒนาในทางที่ดี โดยเฉพาะในด้านความเป็นคนดีและในด้านทักษะความรู้ ความสามารถ

วิสัยทัศน์

เป็นมหาวิทยาลัยเอกชนชั้นนำ ก้าวล้ำสู่สากล สร้างคนมืออาชีพ

พันธกิจ

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่มุ่งตอบสนองและสร้างสรรค์สังคม โดยผลิตบัณฑิต วิจัย บริการ วิชาการและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ด้วยคุณภาพของการบริหารจัดการ การมีส่วนร่วมของบุคลากร อย่างมีความสุข ภายใต้การประยุกต์ใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีที่ทันสมัย

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของแต่ละหลักสูตรที่จัดสอนอาจมีความแตกต่างกันตามลักษณะธรรมชาติ แต่จะกลมกลืนและร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่ดีงาม โดยให้แต่ละคนมีคุณค่าสมบูรณ์ของตนเอง ในส่วนรวม ดังนี้

1. เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ทางทฤษฎีมีความสามารถทางปฏิบัติ และเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคม
2. ความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก และสังคม
3. ให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม เห็นประโยชน์ส่วนรวมก่อนประโยชน์ส่วนตน
4. เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความสามารถและมีคุณภาพของสังคม เพื่อการพัฒนา อุตสาหกรรมการค้าและเศรษฐกิจทั่วไปของภาคใต้
5. ให้บริการวิชาการแก่ประชาชนทั่วไปในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความรู้ ความสามารถและเพื่อช่วยพัฒนาท้องถิ่นสืบไป
6. เพื่อพัฒนาและวิจัยทางวิชาการ เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน การจัดการบริการ และเศรษฐกิจทั่วไปของภาคใต้
7. เพื่อการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมของภาคใต้และของชาติ เพื่อถ่ายทอดแก่ประชาชน ทั่วไปและเยาวชนของชาติ

1.2 ระบบการศึกษาระดับปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยมหาดไทยได้จัดระบบการศึกษาระดับปริญญาตรี (มหาวิทยาลัยมหาดไทย. 2556 : 241) ไว้ดังนี้

1. การศึกษาในมหาวิทยาลัยใช้ระบบทวิภาค โดยแบ่งเวลาการศึกษาในปีหนึ่งๆ ออกเป็น 2 ภาคการศึกษาปกติ คือ ภาคการศึกษาที่ 1 และภาคการศึกษาที่ 2 และอาจมีภาคฤดูร้อน ต่อจากภาคการศึกษาที่ 2 อีกหนึ่งภาคได้ ภาคการศึกษาปกติมีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า 15 สัปดาห์ ภาคฤดูร้อนมีระยะเวลาการศึกษาไม่น้อยกว่า 5 สัปดาห์ แต่ให้เพิ่มชั่วโมงการศึกษาในแต่ละรายวิชาให้เท่ากับภาคการศึกษาปกติ ภาคฤดูร้อนเป็นภาคการศึกษาที่ไม่บังคับยกเว้นหลักสูตรที่ได้กำหนดให้ต้องศึกษาภาคฤดูร้อนด้วย

2. คำว่า “หน่วยกิต” หมายถึง หน่วยที่แสดงปริมาณการศึกษาซึ่งมหาวิทยาลัยจัดให้แก่ นักศึกษา

2.1 การศึกษาภาคทฤษฎีที่ใช้เวลาบรรยายหรืออภิปรายปัญหา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือไม่น้อยกว่า 15 ชั่วโมง ตลอดหนึ่งภาคการศึกษาปกติให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต

2.2 การศึกษาภาคปฏิบัติที่ใช้เวลาฝึกทดลอง 2 หรือ 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือ ตั้งแต่ 30 หรือ 45 ชั่วโมง ตลอดหนึ่งภาคการศึกษาปกติให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต

2.3 การฝึกงานหรือฝึกภาคสนามที่ใช้เวลาฝึก 3 ถึง 6 สัปดาห์ หรือตั้งแต่ 45 ถึง 90 ชั่วโมง ตลอดหนึ่งภาคการศึกษาปกติให้มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต

3. นักศึกษามี 2 ประเภท คือ

3.1 นักศึกษาภาคปกติ หมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรที่เรียนเต็มเวลาโดยมีเวลาเรียนตอนกลางวัน

3.2 นักศึกษาภาคสมทบ หมายถึง นักศึกษาที่ศึกษาในหลักสูตรที่เรียนไม่เต็มเวลาโดยมีเวลาเรียนเวลาบ่ายถึงค่ำ หรือวันเสาร์-วันอาทิตย์

1.3 คุณสมบัติของผู้สมัครเข้านักศึกษาและการคัดเลือก

คุณสมบัติของผู้สมัครเข้าเป็นนักศึกษา

ผู้สมัครเป็นนักศึกษาต้องมีคุณสมบัติ (มหาวิทยาลัยมหาดไทย. 2556 : 242) ดังต่อไปนี้

1. เป็นผู้สำเร็จการศึกษาประโยคมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายสาขาอาชีพ หรือประกาศนียบัตรอื่นที่กระทรวงศึกษาธิการเทียบเท่า สำหรับผู้เข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี (4 ปี)

2. สำเร็จการศึกษาไม่ต่ำกว่าประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงหรือเทียบเท่าสำหรับผู้เข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี (ต่อเนื่อง)
3. ไม่มีโรคติดต่ออย่างร้ายแรง โรคที่สังคมรังเกียจ และโรคที่เบียดเบียนหรือขัดขวางการศึกษา
4. ไม่มีความประพฤติเสื่อมเสียอย่างร้ายแรง
5. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาใดวิชาหนึ่งจากมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ และสมัครเข้าศึกษาเพื่อรับปริญญาตรีในสาขาวิชาอื่น
6. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยอื่น หรือสถาบันการศึกษาชั้นสูงในประเทศหรือต่างประเทศ ซึ่งสำนักงาน ก.พ. หรือ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษารับรองและสมัครเข้าศึกษาเพื่อรับปริญญาในสาขาวิชาใดวิชาหนึ่ง
7. การรับผู้สมัครตามข้อ 5 หรือ 6 จะให้ขึ้นทะเบียนเป็นนักศึกษาได้หรือไม่ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณบดี

การคัดเลือกเข้าเป็นนักศึกษา กระทำโดยวิธีหนึ่งวิธีใด ดังต่อไปนี้

1. โดยการสอบคัดเลือกร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
2. โดยการสอบคัดเลือกของมหาวิทยาลัย
3. โดยการคัดเลือกด้วยวิธีเทียบโอนหรือสอบคุณวุฒิอย่างอื่น
4. โดยการรับตามโครงการพิเศษ

1.4 การวัดผลและประเมินผลการศึกษา

การวัดผลการศึกษา (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่.2556 : 247-249)

1. การสอบ นักศึกษาทุกคนต้องเข้าสอบทุกครั้งที่มีการสอบทุกประเภท (สอบกลางภาค ปลายภาค และสอบย่อยต่างๆ) หากไม่เข้าสอบให้ถือว่าได้คะแนนศูนย์ในครั้งนั้น ผู้ที่ขาดสอบจะต้องแจ้งเหตุที่ขาดสอบพร้อมหลักฐานต่อสำนักทะเบียนและประมวลผลโดยเร็วที่สุด เพื่อสำนักทะเบียนและประมวลผลจะทำรายงานเสนอคณบดีที่เกี่ยวข้องต่อไป

2. การคิดคะแนนในภาคการศึกษาหนึ่งๆ จะต้องมีการสอบไล่ในวิชาที่เรียนอย่างน้อย 2 ครั้ง และการคิดคะแนนสอบไล่โดยปกติให้คิดตามหลักเกณฑ์ ดังนี้

2.1 การสอบกลางภาคและคะแนนทำการต่างๆ รวมแล้วระหว่างร้อยละ 40-60

2.2 การสอบปลายภาค คิดคะแนนระหว่าง 60-40 หากอาจารย์ผู้สอนเห็นสมควรให้คะแนนแตกต่างไปจากระเบียบนี้ก็ให้อนุโลมเป็นอย่างอื่นได้แต่จะต้องได้รับอนุมัติจากอธิการบดี

3. ผลการสอบแต่ละรายวิชาจะจัดออกเป็นลำดับชั้น ซึ่งมีความหมายและเต็มระดับคะแนนต่อหน่วยกิต ดังนี้

ลำดับชั้น	ความหมาย	เต็มระดับคะแนนต่อหน่วยกิต
A	เยี่ยม	4.00
B+	ดีมาก	3.50
B	ดี	3.00
C+	เกือบดี	2.50
C	พอใช้	2.00
D+	อ่อน	1.50
D	อ่อนมาก	1.00
F	ตก	0.00

การให้ F จะกระทำดังนี้

1. นักศึกษาเข้าสอบและสอบตก
2. นักศึกษาขาดสอบ โดยไม่ได้ดำเนินการยื่นคำร้องขอเพิกถอนก่อน
3. นักศึกษาไม่มีสิทธิสอบเนื่องจากได้รับการตัดสินว่ามีเวลาเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 ในรายวิชานั้น
4. นักศึกษาทำผิดระเบียบการสอบและได้รับการตัดสินให้สอบตก
5. เปลี่ยนสัญลักษณ์ I เป็น F โดยอัตโนมัติ เนื่องจากไม่ปฏิบัติตามระเบียบของสัญลักษณ์ I
4. นอกจากลำดับชั้นดังกล่าว ในข้อ 3 แล้วผลการศึกษารายวิชาหนึ่งๆ อาจจะแสดงได้ด้วยสัญลักษณ์ ดังต่อไปนี้

- W หมายถึงความว่า ขอเพิกถอนรายวิชาโดยได้รับอนุมัติ และไม่ได้รับหน่วยกิต
- I หมายถึงความว่า การวัดผลยังไม่สมบูรณ์
- S หมายถึงความว่า การเรียนเป็นที่น่าพอใจ นักศึกษาสอบผ่านในรายวิชานั้น
- U หมายถึงความว่า การเรียนไม่เป็นที่น่าพอใจนักศึกษาจะต้องลงทะเบียนเรียนซ้ำเพื่อเปลี่ยน U เป็น S

AUS (Audit) หมายถึงความว่า การลงทะเบียนเรียนรายวิชานั้นเป็นพิเศษ โดยไม่มีหน่วยกิต

4.1 การให้ W จะกระทำเฉพาะรายวิชาที่นักศึกษาได้ลงทะเบียนไว้แล้วแต่

4.1.1 นักศึกษาขอเพิกถอน รายวิชานั้น ภายในเวลาที่ระบุไว้และได้รับอนุมัติ

4.1.2 นักศึกษาขอเพิกถอนรายวิชาที่ลงทะเบียนทุกรายวิชาเนื่องจากได้รับอนุมัติให้ลาพักหรือถูกสั่งพักการศึกษา

4.1.3 นักศึกษาขอเพิกถอนรายวิชาเนื่องจากป่วยในวันที่มีการสอบ โดยมีใบรับรองแพทย์แสดงเป็นหลักฐานและได้รับอนุมัติจากคณบดี

4.2 การให้ I ในรายวิชาใดจะกระทำได้ในกรณี ดังนี้

4.2.1 อาจารย์ผู้สอนเห็นสมควรให้รอผลการศึกษา เฉพาะนักศึกษาที่ทำงานเป็นส่วนประกอบของรายวิชานั้นยังไม่สมบูรณ์ ทั้งนี้ต้องได้รับอนุมัติจากคณบดี

4.2.2 นักศึกษาที่ได้รับสัญลักษณ์ I ในรายวิชาใดจะต้องรับผิดชอบกับผู้สอนในรายวิชานั้นหรือคณบดี เพื่อหาทางทำให้การสอบมีผลสมบูรณ์ ภายใน 2 สัปดาห์นับตั้งแต่วันเปิดภาคการศึกษาถัดไป หากเกินกว่านี้ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณบดี มิฉะนั้นสัญลักษณ์ I จะเปลี่ยนเป็น F โดยอัตโนมัติ

4.2.3 การให้ S หรือ U จะกระทำได้กรณีที่มีการลงทะเบียนเรียนโดยไม่นับหน่วยกิต แต่มีบันทึกการเรียน เช่น การฝึกงาน เป็นต้น

การประเมินผลการศึกษา

1. การประเมินผลการศึกษาให้กระทำเมื่อสิ้นสุดการศึกษาแต่ละภาค
2. การนับจำนวนหน่วยกิตสะสมของนักศึกษา เพื่อให้ครบหลักสูตรให้นับเฉพาะหน่วยกิตที่สอบได้เท่านั้น
3. คะแนนเฉลี่ยมี 2 ประเภท ซึ่งคำนวณได้ดังนี้ คือ

3.1 คะแนนเฉลี่ยประจำภาค (Grade Point Average) คำนวณจากผลการศึกษาของนักศึกษาในภาคการศึกษานั้น โดยเอาผลรวมของผลคูณของหน่วยกิตกับแต้มระดับคะแนนของแต่ละรายวิชาหารด้วยผลรวมของหน่วยกิตของรายวิชาที่ศึกษาในภาคการศึกษานั้นๆ

3.2 คะแนนเฉลี่ยสะสม (Cumulative Grade Point Average) คำนวณจากผลการศึกษาของนักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาจนถึงสอบครั้งสุดท้าย โดยเอาผลรวมของผลคูณของหน่วยกิตกับแต้มระดับคะแนนของแต่ละรายวิชาที่ศึกษาทั้งหมดหารด้วยผลรวมของหน่วยกิตของรายวิชาที่ศึกษาทั้งหมด นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาใดมากกว่าหนึ่งครั้งให้นับหน่วยกิตสะสมได้เพียงครั้งเดียว และให้นำผลการศึกษาครั้งสุดท้ายมาใช้ในการคำนวณ

1.5 สภาพนักศึกษาและการพัฒนสภาพนักศึกษา

สภาพนักศึกษา (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, 2556 : 2550)

1. สภาพนักศึกษาแบ่งเป็นนักศึกษาปกติและนักศึกษารอพินิจ นักศึกษาปกติ ได้แก่ นักศึกษาที่สอบได้คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.00 นักศึกษารอพินิจ ได้แก่ นักศึกษาที่สอบได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00

2. การจำแนกสภาพนักศึกษาเพื่อการพัฒนสภาพนักศึกษาจะกระทำเมื่อสิ้นภาคการศึกษาปกติแต่ละภาค ยกเว้นนักศึกษาที่เข้าศึกษาเป็นปีแรก การจำแนกสภาพนักศึกษาจะกระทำเมื่อสิ้นภาคการศึกษาที่ 2 นับตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษา สำหรับภาคฤดูร้อนให้นำไปรวมกับผลการศึกษาในภาคการศึกษาถัดไปที่นักศึกษาผู้นั้นลงทะเบียนเรียนเพื่อจำแนกสภาพนักศึกษา

การพัฒนสภาพนักศึกษา

นักศึกษาจะพัฒนสภาพการเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยภายใต้เงื่อนไขข้อใดข้อหนึ่ง (มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, 2556 : 2550) ต่อไปนี้

1. นักศึกษาที่สอบได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.50 ยกเว้นภาคการศึกษาแรกของปีแรกที่เข้าศึกษา

2. นักศึกษามีระยะเวลาการศึกษาคงตามที่มีมหาวิทยาลัยกำหนด แต่สอบได้หน่วยกิตยังไม่ครบตามหลักสูตร หรือได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00

3. เป็นนักศึกษาสภาพรอพินิจที่มีค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 เป็นเวลา 2 ภาคการศึกษาปกติติดต่อกัน โดยเริ่มนับจากภาคการศึกษาแรกหลังจากที่ถูกจำแนกสภาพเป็นนักศึกษารอพินิจ

4. สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร

5. ถึงแก่กรรม

6. ลาออกด้วยความสมัครใจ

7. ถูกจำหน่ายชื่อออกเพราะกระทำผิดระเบียบอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

7.1 ผ่าฝืนระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยอย่างร้ายแรงหรือทุจริต

ในการสอบ

7.2 ไม่มาลงทะเบียนเรียนโดยไม่ได้แจ้งเหตุผลอันสมควรให้มหาวิทยาลัยทราบ และถูกถอนชื่อออก

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษารอพนิจ

คณิดา นิจจรัลกุล และเปรมวดี โกมลตรี (2550 : 54-61) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวมีความสัมพันธ์ในระดับน้อย เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีเพศ ชาย ปี วิชาเอก จำนวนพี่น้อง การศึกษาของบิดามารดา รายได้ของบิดามารดา สถานภาพสมรส ผู้อุปการะ การพักอาศัย และค่าใช้จ่ายส่วนตัว ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาพรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ปัญหาด้านการเรียน คือ นักศึกษาแบ่งเวลาไม่เป็น ปัญหาเรื่องการปรับตัว และนักศึกษามีความเครียดเรื่องเรียน ข้อเสนอแนะ คือ คณะศึกษาศาสตร์ควรจัดให้มีศูนย์บริการให้คำปรึกษาเพื่อให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และให้ความสำคัญแก่บทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษามากขึ้น

ปัญญา ชูช่วย (2551 : 89) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่า คะแนนเฉลี่ยสะสมระดับมัธยมศึกษา เป็นตัวแปรที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยสะสมระดับมัธยมศึกษาสูงเป็นผู้ที่มีความรู้พื้นฐานดีก็ย่อมสามารถนำความรู้มาใช้ได้อย่างต่อเนื่อง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในเนื้อหาใหม่ๆ ซึ่งมีความสำคัญมากในการเรียนระดับปริญญาตรี เพราะถ้านักศึกษามีความรู้เดิมอยู่ในเกณฑ์ที่ดีก็ทำให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ในสิ่งที่เรียนได้ง่ายขึ้น

เขาวนิ แก้วมโน และอานันตยา ศรีสมบัติ (2555 : 27) ได้ศึกษาสภาพการออกกลางคันของนักศึกษาใหม่ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ระหว่างปีการศึกษา 2551-2554 พบว่า ปีการศึกษา 2554 นักศึกษาออกกลางคันเนื่องจากไม่ลงทะเบียนเรียน ร้อยละ 49.3 รองลงมาเป็นการออกกลางคันเนื่องจากการพ้นสภาพตามระเบียบการวัดผล ร้อยละ 27.4 และลาออกเองเนื่องจากสาเหตุต่างๆ ได้แก่ ศึกษาต่อที่อื่น มีปัญหาทางบ้าน ปัญหาส่วนตัว ข้ายที่อยู่ และลาออกเพื่อสมัครเรียนใหม่ที่เดิม และเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับสภาพการออกกลางคันของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ปีการศึกษา 2551-2554 พบว่า ผลการเรียนจากสถาบันเดิมและหลักสูตรที่เรียนในแต่ละคณะ/สาขา มีความสัมพันธ์กับสาเหตุการออกกลางคันของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ความเครียด

2.1 ความหมายของความเครียด

ราชบัณฑิตยสถาน (2556 : 269) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับการงานมากเกินไป เช่น หน้าเครียด อารมณ์เครียด

ลาซารัส (Lazarus. 1971 : 53-60 ; อ้างอิงจาก จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. 2556 : 53) ได้ให้ความหมายความเครียดว่า เป็นภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้ หรือการประเมินของบุคคลต่อสิ่งคุกคามที่เข้ามาในสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต กับปัจจัยภายในของบุคคล ประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต รวมถึงความต้องการของบุคคลนั้น

สุนิสา ตะสัย (2550 : 107) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคาม หรือการบีบคั้นทางด้านจิตใจและร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็กๆ ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548 : 4) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอุปสรรคที่คอยรบกวนสุขภาพจิตใจและร่างกาย ความเครียดเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องกระทำหน้าที่ฝืนระดับความสามารถปกติ ผลของความเครียดเป็นอันตรายต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545 : 70) ได้ให้ความหมายของความเครียด เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากการสะสมความกดดันต่างๆ ไว้ในร่างกายและจิตใจ โดยบุคคลจะแสดงออกมาเป็นอาการตึงเครียดที่มากขึ้นแตกต่างกันขึ้นอยู่กับส่วนประกอบทางด้านร่างกาย จิตใจ สิ่งแวดล้อม ซึ่งอาการที่บ่งบอกถึงความเครียด เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ หงุดหงิด อารมณ์เสีย หรือการหายใจไม่ออก ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เป็นต้น

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2545 : 1) กล่าวว่า ความเครียด คือ เหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในการตัดสินใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน หรือความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

สุมาลี ทองแก้ว (2543 : 71) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ เพื่อให้บุคคลเกิดการตื่นตัว พร้อมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งบุคคลนั้นอาจไม่ชอบหรือไม่อยากเจอ เป็นเรื่องร้ายแรง เกินกว่ากำลังของตนเองที่มีอยู่หรือเกินความสามารถที่จะแก้ไข จึงทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ ส่งผลต่ออาการผิดปกติทางด้านร่างกายและพฤติกรรม

เซลเย่ (Selye. 1976 ; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542 : 3) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของร่างกายที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งเร้าที่มาคุกคาม ทำให้เราต้องปรับตัวไม่ว่าสิ่งเร้าที่มาคุกคามนั้นจะทำให้เราชอบหรือไม่ชอบก็ตาม

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อปัจจัยภายในตนเอง ประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต รวมถึงความต้องการของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งบุคคลจะรับรู้ได้ถึง ภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น หากไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตในสังคมได้

2.2 สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2542 : 2) กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดมีหลายด้านเริ่มตั้งแต่ตัว บุคคลครอบครัว สภาพแวดล้อม และในสังคม และแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย การเรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะเป็น ตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล สังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอ้างกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคนคอยให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง คู่สมรส เพื่อนสนิท และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่ โดดเดี่ยวตามลำพัง

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต (2545 : 1) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านจิตใจ เช่น ความต้องการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจ และกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คนๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่สำเร็จปมด้อยต่างๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. ด้านการเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลงต่างๆ จากสถานการณ์ที่ทำให้ คนเรามีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตายของคนที่เรา รัก ฯลฯ

3. ด้านความเจ็บป่วย เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยทั่วไปๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง ฯลฯ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545 : 117-118) ได้กล่าวว่าสาเหตุของความเครียดเป็นสิ่งที่มิมีอิทธิพลต่ออารมณ์ สภาวะร่างกายของบุคคล เป็นสิ่งที่คาดว่าจะเป็นผลก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และการเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ

1. จากตัวบุคคลเอง ซึ่งเกี่ยวกับสติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคลเป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัวต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในลักษณะของปัจเจกบุคคล

2. จากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจน สภาพบ้านเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิต ความรับผิดชอบ และตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นๆ

2.3 ชนิดของความเครียด

สุภาณี เกษมสันต์ (2547 : 30-31 ; อ้างอิงจาก อังศินันท์ อินทรกำแหง. 2551 : 8) ได้แบ่งประเภทของความเครียดจากผลกระทบที่เกิดจากความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative Thing) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาก็ย่อมเกิดความเครียด เช่น การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ดี (Positive Thing) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้เป็นสิ่งที่ดีสร้างความสุขให้แก่บุคคลทั่วไป เช่น การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

2.4 ระดับของความเครียด

เจนนิส (Janis. 1952 ; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542 : 12) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress) ความเครียดในระดับนี้มีน้อยและสิ้นสุดลงในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะสั้นๆ ไม่รุนแรง ความเครียดในระดับนี้จะเกี่ยวข้องกับสาเหตุหรือเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัด ฝนไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้รุนแรงกว่าในระดับแรก อาจมีอยู่เป็นเวลานาน เป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง เป็นต้น เช่น ความเครียดจากงานหนักหรือต้องทำงานติดต่อกัน ความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือความขัดแย้งระหว่างเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) ความเครียดในระดับนี้จะมีอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี สาเหตุของความเครียดจะรุนแรงหรือมีหลายสาเหตุ เช่น สูญเสียของหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากคนที่เรารักหรือครอบครัว การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก เป็นต้น

ปรีชา อินท (2541 : 4) แบ่งระดับของความเครียดออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ มักมีผลดีเพราะจะเพิ่มความสามารถในการทำงานให้สูงขึ้น ทำให้คนมีความกระตือรือร้นมากขึ้น

2. ความเครียดในระดับปานกลาง มักมีผลทำให้คนทำอะไรบางอย่างซ้ำๆ บ่อยๆ เช่น นอนไม่หลับ คิดเล้าคิดยำ กินมากกว่าปกติ สูบบุหรี่จัด เดินไปเดินมานั่งไม่ติดที่ เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง มักมีผลทำให้คนมีความก้าวร้าวรุนแรง ถึงบ้าดีเดือดหรือซึมเศร้า หรือถึงกับวิกลจริต ไม่รับรู้ความเป็นจริง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ อีกมากมาย รวมทั้งแก่เร็วและอายุสั้นลงด้วย

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542 : 14-15) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดันหรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจ อันอาจเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันความเครียดที่เกิดขึ้นในระดับนี้อาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความตึงเครียดในระดับสูงค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสิ่งที่แสดงออกจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งบุคคลจัดการหรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก หากความขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงานและการดำเนินชีวิตได้

5. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีอยู่ต่อไปโดยไม่ได้นำมาดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้

2.5 ปฏิกริยาตอบสนองต่อความเครียด

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548 : 12-13) กล่าวว่า การควบคุมการตอบสนองจำแนกได้เป็น 2 ระดับสำคัญ คือ การควบคุมในระดับอัตโนมติซึ่งเป็นการตอบสนองที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของจิตใจ และการควบคุมในระดับรู้สีกตัว ซึ่งเป็นการตอบสนองภายใต้การควบคุมของจิตใจ ดังนี้

1. ระดับอัตโนมติ

การตอบสนองอัตโนมติ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ การตอบสนองอัตโนมติที่เกิดจากสัญชาตญาณ เป็นการตอบสนองทันทีทันใดเพื่อรักษาภาวะดุลยภาพของชีวิตตามธรรมชาติ การตอบสนองชนิดนี้ไม่ถูกควบคุมโดยการฝึก และไม่อยู่ในบังคับของจิตใจ และการตอบสนองอัตโนมติเกิดจากการฝึก เป็นการตอบสนองอัตโนมติที่เกิดขึ้นได้เพราะการฝึกซ้ำๆ ซ้ำๆ ระยะเวลาหนึ่งทำให้เกิดการจดจำและเกิดวงจรของการตอบสนองแบบอัตโนมติขึ้นใหม่และวงจรนี้ต้องได้รับการกระตุ้นอยู่เสมอเพราะอาจลงเลือนเมื่อไม่ได้รับการกระตุ้น

2. ระดับรู้สีกตัว

การตอบสนองในระดับรู้สีกตัว เป็นการตอบสนองที่เกี่ยวข้องกับความคิดและความรู้สึกโดยอาศัยประสบการณ์หรือข้อมูลที่สะสมไว้ในสมองเพื่อการตัดสินใจต่อการสั่งการตอบสนองการตอบสนองระดับนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติและต้องใช้เวลาพอสมควร

ซิมบาร์โด และเบิร์นสไตน์ (Zimbardo and Bernstein. 1988 : 419-487 ; อ้างอิงจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2542 : 7-8) จากการตอบสนองต่อความเครียดและแสดงออกในด้านต่างๆ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การตอบสนองความเครียดด้านร่างกาย (Physical Stress Response) ในสภาวะที่เกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติในส่วนที่เรียกว่าระบบประสาทซิมแพเทติก (Sympathetic Nervous System) จะทำงานมีผลทำให้หายใจถี่ขึ้น เส้นเลือดบีบตัวและความดันโลหิตสูงขึ้น และยังส่งสัญญาณไปที่ต่อมอินซูลิน (Adrenal Medulla) ให้ปล่อยฮอร์โมนแคทีคอลามีนส์ (Catecholamines) ประกอบด้วย ออดรีนาลีน (Adrenalin) มีบทบาทสำคัญในปฏิกิริยาการกลัวและการหนี และ นอโรอดรีนาลีน (Noradrenalin) มีความสัมพันธ์กับปฏิกิริยาความโกรธและการต่อสู้

2. การตอบสนองความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress Response) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความคิด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การตอบสนองความเครียดด้านอารมณ์ เป็นปฏิกิริยาในด้านความวิตกกังวล ส่วนความโกรธและความซึมเศร้าจะเกิดขึ้นในระหว่างหรือหลังจากที่มีความล้มเหลว การพลาดโอกาสหรือความสูญเสีย

2.2 การตอบสนองความเครียดด้านความคิด การตอบสนองด้านนี้เป็นสาเหตุให้ความสามารถด้านสมาธิ การคิด หรือความจำลดลง นอกจากนี้ยังมีการตอบสนองด้านจิตใจเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากความวิตกกังวลและความเครียดทางอารมณ์ เช่น การเก็บกด (Repression) ซึ่งเป็นการปิดบังอาการไว้ทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาวิธีการเผชิญความเครียดได้

3. การตอบสนองความเครียดด้านพฤติกรรม (Behavioral Stress Response) เป็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลจากการกระทำ การพูด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด บุคลิกภาพ และสิ่งแวดล้อม ในขณะนั้น

2.6 การประเมินความเครียด

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548 : 15-16) กล่าวว่า การประเมินภาวะเครียดสามารถประเมินได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ประเมินจากพฤติกรรมหรืออาการที่แสดงออกและสามารถสังเกตเห็นได้ และประเมินจากการรับรู้ของคนคนนั้น การประเมินภาวะเครียดจึงสามารถจำแนกวิธีการประเมินได้ ดังนี้

1. การประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological Measure of Stress) เป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในการตัดสินใจและประเมินภาวะเครียด โดยการวัดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด เช่น อัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต การหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ เป็นต้น ซึ่งการวัดนี้จะต้องใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการวัด เช่น เครื่องมือไบโอฟีดแบคควบคุมการผ่อนคลายความเครียดกล้ามเนื้อ ควบคุมการทำงานของต่อมเหงื่อ อุณหภูมิของร่างกายที่ผิวหนัง เป็นต้น

2. การประเมินจากพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ (Behavior Measure of Stress) การสังเกตนี้จะสังเกตถึงความผันแปรในด้านความคิด คำพูด และการติดต่อสื่อสาร โดยไม่ใช้คำพูด การรับรู้ ความจำ วิธีการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เนื่องจากมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาเป็นปฏิกิริยาที่สะท้อนออกมาจากความคิด จิตใจและอารมณ์ ซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น เมื่อคนเรามีอาการคับข้องใจ หรือขัดแย้งในจิตใจที่ทำให้เกิดภาวะเครียดจะแสดงออกมาในลักษณะของอาการสับสนหรือหนี ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่คนอื่นสามารถเห็นได้และสามารถบันทึกพฤติกรรมนั้นได้ มีผู้สร้างแบบบันทึกเพื่อสังเกตพฤติกรรมที่มีผลมาจากภาวะเครียด และได้นำไปใช้ประโยชน์เพื่อประเมินภาวะเครียดในชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงาน โดยประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น แบบสังเกตพฤติกรรมของเกรแฮมและคอนเลย์ (Graham and Conley) เป็นต้น

3. การประเมินโดยใช้แบบสอบถามหรือแบบวัดให้ผู้ถูกประเมินตอบด้วยตนเอง (Self-report Measure of Stress) เป็นการประเมินหรือวัดภาวะเครียดที่เป็นความรู้สึกของตนเองต่อการดำเนินชีวิตประจำวันที่คนคนนั้นสามารถรับรู้หรือบอกได้ โดยใช้แบบสอบถามหรือแบบวัดให้ตอบตามความรู้สึกของตนเอง แล้วจึงมารวบรวมประเมินระดับของภาวะเครียด แบบสอบถามหรือแบบวัดดังกล่าวนี้ ได้มีผู้สร้างขึ้นมาใช้อยู่หลายประเภทด้วยกัน เช่น Analogies Scale Symptom Distress Check List (SCL-90), Understanding Your Health เป็นต้น

2.7 การเผชิญความเครียด

การเผชิญความเครียด (Stress Coping) ของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันตามลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกายสุขภาพจิต และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ถ้าบุคคลใดมีการเผชิญความเครียดได้ไม่เหมาะสม ก็ยังส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความตึงเครียดมากขึ้น ไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ย่อมทำให้บุคคลสูญเสียความมีคุณค่าในตนเอง สิ้นหวัง ย่อมนำไปสู่ความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตในสังคม

ลาซารัส (Lazarus, 1984 : 143 ; อ้างอิงจาก อังศินันท์ อินทรกำแหง, 2551 : 10) กล่าวถึง การเผชิญความเครียดว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและความพยายามทางพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาทั้งที่เกิดจากภายนอกและจากภายในรวมถึงการจัดการต่อความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือข้อเรียกร้องเหล่านั้น เมื่อบุคคลประเมินรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่จะรับได้

วิธีการเผชิญความเครียดตามแนวคิดของ ลาซารัส และฟอล์กแมน (Lazarus and Folkman, 1948 :141-157 ; อ้างอิงจาก อังศินันท์ อินทรกำแหง, 2551 : 13) ได้กล่าวถึงการเผชิญความเครียดเกิดขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์มากระทบบุคคลจะใช้กระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามต่อบุคคลว่าจะเกิดผลดีหรือผลเสีย ต่อตนเอง มีผลร้ายแรงหรือผลในทางบวกกับตนเอง การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งจะมีการจัดการปัญหาที่ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสถานการณ์ แบ่งย่อยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1.1 การประเมินปฐมภูมิ คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์มาประเมินสถานการณ์เพื่อตัดสินว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร

1.2 การประเมินทุติยภูมิ เป็นการประเมินตัดสิน โดยพิจารณาจากแหล่งประโยชน์ และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ที่ตนได้ประเมินแล้วว่าอันตรายหรือคุกคามต่อตนเองการประเมินชนิดทุติยภูมิอาจเกิดขึ้นหลังการประเมินแล้ว บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดหากความเครียดไม่ลดลงหรือหมดไป บุคคลจะต้องเปลี่ยนการประเมินใหม่ว่ามีผลดีผลเสียกับตนเอง หรือเป็นภาวะความตึงเครียดที่ยังคงมีอยู่

ขั้นตอนที่ 2 การเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์นั้นว่าก่อให้เกิดภาวะความเครียด หรือปัญหากับตนเอง เขาก็จะต้องเผชิญปัญหานั้นๆ โดยแบ่งย่อยเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือก พิจารณาข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา โดยการมุ่งที่ปัญหานั้นมีเป้าหมายที่สิ่งแวดล้อมรวมทั้งเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ลดแรงคุกคาม ประเมินสิ่งกีดขวาง และวิธีดำเนินการ และมีเป้าหมายในการช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหา เช่น การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแสวงหาข้อมูล การแสวงหาทรัพยากร การพยายามหาวิธีแก้ปัญหายอย่างเหมาะสม รวมทั้งการเรียนรู้ทักษะและวิธีการใหม่ๆ

2.2 การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) เป็นการเผชิญความเครียดที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข ไม่สบายใจ โดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง นำเอากระบวนการทางความคิดหรือการใช้กลไกทางจิต เกิดขึ้นในระดับที่ไม่รู้ตัวได้แก่

2.2.1 การเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ใหม่ (Cognitive Reappraisal) เช่น การค้นหาข้อดีจากสถานการณ์นั้นใหม่ หรืออาจใช้กลไกทางจิต (Defensive Reappraisal) เช่น การปฏิเสธความจริง ซึ่งบิดเบือนความเป็นจริงและหลอกตัวเอง

2.2.2 การไม่ได้เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ เช่น หลีกเลียง ไม่คิดถึง

2.2.3 กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การสะกดจิต การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์โกรธ การแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น เป็นต้น

การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้นั้นเป็นการผสมผสานระหว่างการมุ่งแก้ไขปัญหาและการมุ่งลดอารมณ์ดังเครียดในการเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียดนั้น ทั้งนี้ ลาสซารัส ได้สรุปวิธีเผชิญปัญหาต่อภาวะเครียดไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคด้วยการเลือกวิธีการที่เหมาะสม ปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) บุคคลเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กเมื่อพบกับสิ่งที่เป็อันตรายมักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือชักเท้าเพื่อหนีไฟ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือลักษณะการหลีกเลียงลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย การแยกตนเองหรือหลีกเลียง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบประนีประนอมเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยุ่ยากมากๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลบเลี่ยงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมาย ได้แก่ การชดเชย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification)

2.8 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย สร้างขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) พัฒนาโดยการศึกษาเชิงทฤษฎีร่วมกับการศึกษาเชิงประจักษ์ (Empirical Study) โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ศึกษาแนวทางการวัดและรูปแบบของเครื่องมือในการประเมินความเครียดจากแบบทดสอบ Self-Scoring Personal Analysis Test : How well do you cope with stress? ของไรท์ (Wright) และแบบทดสอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น General Health Questionnaire (GHQ), Stress Symptom Checklist ของเนลสัน และคณะ (Nelson, et al.)

2. ศึกษาความหมายของความเครียด อาการที่แสดงออก ระดับของความเครียด และแนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพที่มีส่วนสัมพันธ์กับความเครียด

3. กำหนดกรอบคำถามเกี่ยวกับความเครียดเพื่อนำไปสร้างกรอบความคิดของความเครียดสำหรับคนไทยเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสาขาจิตเวชศาสตร์และจิตวิทยา จำนวน 17 คน ในเรื่องของความหมายของความเครียด การแบ่งระดับความเครียด การแสดงออกของบุคคลในขณะที่มีความเครียดในระดับต่างๆ และลักษณะการแสดงออกของบุคคล

4. วิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อนำมาสร้างกรอบความคิดในการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดสำหรับประชาชนไทยเพื่อนำมาสร้างเป็นข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 สร้างข้อคำถามที่วัดเฉพาะความเครียด โดยพิจารณาลักษณะอาการและพฤติกรรมที่ร่วมกันในความเครียดทั้ง 3 ระดับ และได้ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ

4.2 พิจารณาลักษณะอาการและพฤติกรรมของความเครียดที่ร่วมกันใน 2 ระดับ คือ ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง และระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก ได้ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ

4.3 พิจารณาลักษณะอาการและพฤติกรรมของความเครียดในระดับต่างๆ คือ เครียดระดับสูงกว่าปกติมาก เครียดระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เครียดระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยได้ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ นอกจากนี้ได้เพิ่มเติมข้อคำถามอีก 5 ข้อจาก Stress Symptom Checklist ของเนลสัน และคณะ (Nelson, et al.) เพื่อให้มีความครอบคลุมอาการที่บ่งชี้ถึงความเครียดมากยิ่งขึ้น

5. นำแบบประเมินที่สร้างไปเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 ทั้งในกลุ่มที่มีความเครียดและกลุ่มที่ไม่มีความเครียด โดยกลุ่มที่มีความเครียดดำเนินการเก็บจากคลินิกคลายเครียดหน่วยบริการทางจิตเวช หรือหน่วยงานส่งเสริมพัฒนาการเด็ก ตามหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยาโรงพยาบาลศรีธัญญา โรงพยาบาลราชานุกูล โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ และศูนย์จิตวิทยา ซึ่งเป็นหน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต ส่วนกลุ่มที่ไม่มีความเครียดดำเนินการเก็บข้อมูลตามสถานที่ต่างๆ ได้แก่ ศูนย์การค้า 7 แห่ง สวนสัตว์ 2 แห่ง และสวนสนุก 2 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร และวิเคราะห์ผลเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

6. นำแบบประเมินที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เก็บข้อมูลครั้งที่ 2 เฉพาะในกลุ่มที่มีความเครียดจากแผนกอายุรกรรม ตามหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ โรงพยาบาลราชวิถี โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า และโรงพยาบาลสมุทรปราการ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

7. ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยเป็นรายข้อ จำนวน 35 ข้อ โดยใช้สถิติ t-test Independent ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนของข้อคำถามรายข้อของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ระหว่างกลุ่มที่มีความเครียดและกลุ่มที่ไม่มีความเครียด

ข้อคำถามของแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	กลุ่มที่มีความเครียด		กลุ่มที่ไม่มีความเครียด		t-test	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	1.4615	.859	.9972	.630	2.70	.006**
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	1.6296	.926	1.1215	.685	2.79	.004**
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	.9630	.808	.4197	.593	3.43	.001***
4. กระสับกระส่าย วุ่นวายใจ	1.0741	.917	.8418	.619	1.29	.103
5. ปล่อยปละละเลย ไม่สนใจตัวเอง	.4231	.758	.4266	.631	.02	.491
6. แยกตัวไม่อยากพบปะผู้คน	.7407	.712	.5662	.772	1.22	.116
7. ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับ ทั้ง 2 ข้าง	1.6296	.967	.9326	.736	3.67	.000**
8. พุดตะคอก โวยวายหรือด่าเมื่อ ไม่สบายอารมณ์	.7778	.892	.9157	.731	.78	.219
9. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	1.2593	.813	1.1211	.744	.86	.199
10. เดินไปเดินมา นั่งไม่ติดที่เมื่อมี เรื่องยุ่งยากใจ	.8889	.847	.7535	.754	.81	.213
11. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	1.3704	1.079	.7352	.662	3.01	.002**
12. รู้สึกหมดหวังในชีวิต	.8519	.989	.2781	.545	2.98	.003**
13. รู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป	.4444	.892	.1826	.617	1.50	.072
14. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	.7407	.594	.4986	.706	2.01	.026*
15. ไม่มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่	1.2593	1.583	.7832	.755	1.55	.066

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อความคำถามของแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	กลุ่มที่มีความเครียด		กลุ่มที่ไม่มีความเครียด		t-test	p
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
16. มีเหงื่อออกตามมือตามเท้า หรือลำตัว โดยไม่สาเหตุ	.7308	.919	.5597	.793	.92	.181
17. รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร	1.0370	1.018	.6254	.599	2.07	.024*
18. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่ยอมทำอะไร	1.0370	.706	.7965	.646	1.72	.048*
19. มีอาการหัวใจเต้นแรง	.9630	.898	.5621	.586	2.28	.030*
20. เสี่ยงตื่นตกตื่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	1.0741	.997	.4270	.669	3.32	.001***
21. มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดิน อาหาร เช่น ปวดท้องหรือท้องเสียโดยไม่มี สาเหตุชัดเจน	.8846	.816	.6723	.700	1.29	.103
22. เวลาทำอะไรรู้สึกหวาดกลัวไปหมด	.5556	.641	.3511	.528	1.62	.058
23. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังและไหล่	1.2963	1.171	.7303	.736	2.48	.010**
24. มีหน้าตาขมึงทึง	.8519	.818	.6461	.814	1.26	.108
25. มีอาการปากแห้ง น้ำลายแห้ง	.5926	.747	.4510	.591	.96	.172
26. เจ็บข้อมือ พุคน้อยลงกว่าเดิม	.9259	.781	.7195	.800	1.32	.098
27. ปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ	.7037	.775	.5662	.687	.90	.189
28. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	1.3077	1.011	.8876	.703	2.08	.023*
29. มึนงงหรือเวียนศีรษะ	1.8148	.921	.9493	.627	4.80	.000***
30. กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ากระตุก	.5556	.751	.4218	.568	.91	.186
31. มีอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ	.4815	.509	.6949	.586	-2.08	.023*
32. ความสุขทางเพศลดลง	1.000	.926	.4018	.718	2.97	.003**
33. คิดเรื่องง่าย หรือมักจะไม่สบาย เช่น เป็นหวัด	.9259	.829	.7577	.719	1.03	.157
34. ผื่นร้าย	.7778	.698	.5955	.576	1.32	.098
35. ใช้นอนหลับหรือสารเสพติด	.2968	.542	.0593	2.37	2.26	.016*
คะแนนรวมของความเครียด	30.8421	14.927	22.1216	11.661	2.50	.011

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

จากตารางที่ 2 เป็นการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยเป็นรายชื่อ เพื่อเลือกข้อคำถามที่สามารถจำแนกระหว่างกลุ่มที่เครียดกับกลุ่มไม่เครียดออกจากกัน โดยข้อคำถามรายชื่อของแบบประเมินที่มีความแตกต่างกันในกลุ่มที่เครียดกับกลุ่มไม่เครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05 เป็นข้อคำถามที่สามารถชี้วัดถึงความเครียดซึ่งมีจำนวน 17 ข้อ ส่วนข้อคำถามที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่าเฉลี่ยสูง แสดงว่าเป็นลักษณะอาการเครียดร่วมกันของทั้ง 2 กลุ่ม แต่ข้อคำถามที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่าเฉลี่ยต่ำ อาจแสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่ใช่อาการของความเครียด

จากผลการวิเคราะห์ได้มีการพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามเพื่อใช้วัดความเครียด เนื่องจากข้อคำถามบางข้อเป็นข้อคำถามที่วัดผลภายหลังของความเครียดและมีค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ไม่เครียดสูงกว่ากลุ่มที่เครียด ได้แก่ ข้อ 31 และข้อคำถามบางข้อเป็นข้อคำถามที่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีในการแก้ปัญหา ได้แก่ ข้อ 35 ข้อคำถามที่สามารถนำมาปรับใหม่และสามารถใช้เป็นตัวชี้วัดถึงความเครียดได้ใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

ก. กลุ่มที่มีความเครียด มีค่าเฉลี่ยของข้อคำถามแบบประเมินสูงกว่ากลุ่มที่ไม่มี ความเครียด และความแตกต่างของค่าเฉลี่ยมีแนวโน้มที่จะมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05

ข. เป็นข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญมากกว่า 50% ลงความเห็นว่าเป็นอาการของความเครียด เพื่อให้มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ผลการวิเคราะห์และการพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามดังกล่าว สามารถนำมาจัดเป็นชุดคำถามของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย เพื่อใช้ในการวัดความเครียดได้จำนวน 20 ข้อ และได้ทำการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ .86

การพัฒนาเกณฑ์การประเมินความเครียด

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงว่า แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Concurrent Validity) เพื่อประโยชน์ในการคัดกรองประชาชนที่มีแนวโน้มจะเกิดความเครียดและไม่มีความเครียด จึงนำไปศึกษาค่าความไว (Sensitivity) ค่าความจำเพาะ (Specificity) และพิจารณาหาค่าจุดตัด (Cut Off Point) ที่เหมาะสมสำหรับการคัดกรองผู้ที่มีความเครียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าจุดตัด (Cut Off Point) ค่าความไว (Sensitivity) และค่าความจำเพาะ (Specificity) ของข้อคำถามที่สามารถชี้วัดถึงความเครียดได้ จำนวน 20 ข้อ ของแบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ค่าจุดตัด (Cut Off Point)	ค่าความไว (Sensitivity)	ค่าความจำเพาะ (Specificity)
14	77.8	52.5
15	77.8	56.1
16	74.1	59.7
17	70.4	64.6
	กลุ่มที่มีความเครียด	กลุ่มที่ไม่มีความเครียด
ค่าเฉลี่ย	19.905	13.262
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	9.284	7.624

การกำหนดค่าความไว (Sensitivity) และค่าความจำเพาะ (Specificity) ที่เหมาะสมในการคัดกรอง ควรมีค่าดังกล่าวไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 จากตารางที่ 2 พบว่าค่าจุดตัดที่ 14, 15 และ 16 มีค่าความไวเหมาะสม แต่ค่าความจำเพาะไม่เหมาะสม ดังนั้นการที่ค่าจุดตัดที่ 17 มีค่าความไว ร้อยละ 70.4 และค่าความจำเพาะ ร้อยละ 64.6 อีกทั้งยังมีค่าใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่มีความเครียด ค่าจุดตัดที่ 17 จึงเป็นจุดตัดที่เหมาะสมกว่าจุดตัดอื่น

เมื่อได้จุดตัดที่เหมาะสมแล้ว จึงทำการแบ่งระดับความเครียด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับความเครียดและคะแนนรวมความเครียดในแต่ละระดับ

คะแนนรวมความเครียด (Total Stress Score)	ระดับความเครียด
30 – 60 คะแนน	เครียดสูงกว่าปกติมาก
26 – 29 คะแนน	เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง
18 – 25 คะแนน	เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
6 – 17 คะแนน	เกณฑ์ปกติ
0 – 5 คะแนน	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก

การกำหนดเกณฑ์การแบ่งระดับความเครียด มีดังนี้

1. กลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ พิจารณาจากค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ไม่มี ความเครียด ลบด้วย 1 SD จนถึง Cut Off Score ซึ่งได้ช่วงคะแนนเป็น 6-17 คะแนน
2. กลุ่มที่ได้คะแนนต่ำกว่า 6 คะแนน ซึ่งจัดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ซึ่ง ในทางทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้น้อย หรืออาจเป็นไปได้ว่าผู้ตอบตอบคำถามไม่ตรงตาม ความจริง
3. กลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย พิจารณาจากค่า Cut Off Score ถึง ค่าเฉลี่ย ของกลุ่มที่มีความเครียดรวมกับ .5 SD ได้ช่วงของคะแนนเป็น 18-25 คะแนน
4. กลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง จะอยู่ระหว่างช่วงคะแนน 26-29 คะแนน
5. กลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติมาก หมายถึง กลุ่มที่ได้คะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ยของ กลุ่มที่มีความเครียด 1 SD. จึงได้ช่วงคะแนนของกลุ่มนี้เป็น 30-60 คะแนน

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

งานวิจัยภายในประเทศ

สุนิสา ตะสัย (2550 : 81-83) ได้ศึกษาความเครียด และแก้ปัญหาความเครียดของ นักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดสงขลา มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อยู่ในระดับ 1.00-3.00 มีความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ระดับ 3.01-4.00 อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีวิธีการแก้ไขปัญหาความเครียดที่เหมาะสม เมื่อมีปัญหา ความเครียด เช่น ปัญหาครอบครัว นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษากันภายในครอบครัว ปัญหา เรื่องการเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน และปัญหาเรื่องแฟน นักเรียนส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษาเพื่อน วิธีการแก้ไขปัญหาความเครียดทั่วไป นักเรียนจะฟังเพลง เล่นดนตรี ออกไปเที่ยว พักผ่อน ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล (2554 : 124) ได้ศึกษาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อ ความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาธนบุรี พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียด คือ เกรดเฉลี่ยสะสม สภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และ ด้านสภาพแวดล้อม โดยมีความเสี่ยงที่จะเกิดความเครียดในระดับสูงมากที่สุด ความน่าจะเป็น เท่ากับ 0.461 แนวทางในการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล คือ นักศึกษาควรวางวิธีการ จัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล ได้แก่ การเล่นดนตรี ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย การให้ กำลังใจกับตัวเอง และการมองปัญหาด้วยความรอบคอบและมีสติ คณะผู้บริหารควรกำหนด

แนวทางในการป้องกันเพื่อควบคุมความเสี่ยงที่นักศึกษาจะเกิดความเครียดและความวิตกกังวลในระดับที่สูงขึ้น อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาควรสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน และมีการส่งเสริมการสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีให้นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

จุฑารัตน์ สติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556 : 53-55) ได้ศึกษาความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ และเปรียบเทียบระดับความเครียดของนิสิตที่มีเพศ สถานภาพสมรส ระดับชั้นปีที่ศึกษา คณะ รายได้ แตกต่างกัน โดยใช้แบบวัดความเครียดสวนปรง ซึ่งแบ่งระดับความเครียดเป็น 4 ระดับ ได้แก่ เครียดน้อย (คะแนน 0-24) เครียดปานกลาง (คะแนน 25-42) เครียดสูง (คะแนน 43-62) และเครียดรุนแรง (คะแนนมากกว่า 62) พบว่า นิสิตที่กำลังศึกษาในทุกระดับมีความเครียดในระดับสูง ลักษณะความเครียดค่อนข้างแปรผันกับรายได้ คือ หากมีรายได้สูง ความเครียดจะน้อยลง โดยนิสิตคณะนิติศาสตร์มีความเครียดสูงสุด และนิสิตคณะวิทยาการสุขภาพและกีฬามีความเครียดต่ำสุด นิสิตแต่ละชั้นปีมีความเครียดไม่แตกต่างกัน ข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ การรณรงค์มาตรการและกลวิธีสำหรับการลดความเครียดของนิสิตที่อยู่ในระดับสูงและรุนแรง เช่น การจัดหน่วยบริการ การปรึกษาระดับคณะ การจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องการผ่อนคลายหรือลดความเครียดให้กับผู้เรียน อาจารย์ที่ปรึกษาควรได้รับการอบรมทักษะการให้การปรึกษาเบื้องต้น การจัดระบบการคัดกรองและสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตก่อนเข้าเรียน รวมทั้งการเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

งานวิจัยในต่างประเทศ

เคนนี่ (Kenny. 1997 : 224) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของคนทำงานในยุโรปปี 1950-1960 เพื่อทราบการจัดการกับความเครียด และการป้องกันการเกิดความเครียด โดยศึกษาจากคนทำงานในกลุ่มใหญ่ที่มีความเครียด พบว่า บุคคลที่มีความเสี่ยงจากการทำงานมีความเครียดสูง ร้อยละ 30 และกลุ่มที่ทำงานต่อเนื่องในสถานที่เดิมๆ ตลอดเวลา มีความเครียดสูง ร้อยละ 20 และสาเหตุที่มีอัตราการเพิ่มของความเครียดในการทำงาน เนื่องจากการเจริญเติบโตทางตลาดแรงงาน

เบนซัว (Ben-Zur. 2005 : 188-196) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียด ความทุกข์ยาก และสถานการณ์ในชีวิต พบว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกสูงกับความทุกข์ยาก ในขณะที่การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความทุกข์ยากในระดับที่ต่ำกว่าการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความเหมาะสมกับผู้ที่มีประสบการณ์ในชีวิตมาก่อน และสถานการณ์ความเครียดจะเพิ่มมากขึ้นจากผลของการใช้เทคนิคการเผชิญความเครียดต่อความทุกข์ยาก

3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 2008 : 8) กล่าวว่า กระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มเหมาะสมกับวัยรุ่นและนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเป็นการรวมตัวกันของผู้ที่มีปัญหาเหมือนกันเพื่อปรึกษาร่วมกัน เกิดการยอมรับ การเข้าใจ ตนเอง และการพยายามแก้ไขปัญหาร่วมกัน เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความเข้าใจในเพื่อนรุ่นเดียวกัน

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549 : 2) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้การปรึกษาดังแต่ 4-8 คน โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น กล่าวเผชิญความจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2545 : 257) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่เข้ากลุ่มมักมีปัญหาล้ำคลึงกัน มีการปรึกษาร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการปรึกษาร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และเป็นผู้อำนวยความสะดวกของบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้วางใจ

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2540 : 8) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เข้าร่วมกลุ่มโดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหา ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งกลุ่มยังมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

กล่าวโดยสรุป การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ มีปัญหาล้ำคลึงกันหรือเหมือนกันมาปรึกษาร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม เอื้อประโยชน์ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกความคิดเห็น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นภายในบรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ไว้วางใจ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้

3.2 จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549 : 6-7) ได้สรุปจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางแก้ปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหา สามารถจะตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจถึงการที่ผู้อื่นต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขเช่นเดียวกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ขอมรับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น รู้จักที่จะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเกิดการรักใคร่ปรองดองกันในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง มั่นใจ และกล้าแสดงออก อีกทั้งยอมรับในการพัฒนาตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่า
4. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการพัฒนาตนตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีการตัดสินใจหาวิธีแก้ปัญหาที่บางครั้งไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
6. เพื่อให้สมาชิกรู้จักปรับปรุงตนเอง รับผิดชอบกับข้อบกพร่องของตนเอง
7. เพื่อให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

3.3 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549 : 8-9) ได้สรุปประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละเกินกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่นๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้อข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตน ภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง

4. สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้อ้างว้างโดดเดี่ยว เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิก จึงเกิดการพัฒนาความรู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล

5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือแสดงออกของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง

6. ผู้ให้การปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มได้ประเมินผลการให้การปรึกษา ข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7. ด้านจิตวิทยาในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม ทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าอันมองตนเองอย่างไร และปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยา เน้นความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้การปรึกษาแบบกลุ่มทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8. ทางด้านสังคม การให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้รับการปรึกษาตระหนักว่าคุณค่าที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่น ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

3.4 ขั้นตอนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์ลาร์ (Mahlar, 1969 ; อ้างอิงจาก กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549 : 14-16) ขั้นตอนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนี้ มาห์ลาร์ได้เสนอขั้นตอนต่างๆ ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage)

ในขั้นเตรียมการนี้ ผู้ให้การปรึกษากำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือกลุ่มเพื่อแก้ปัญหา

2. ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้การปรึกษาปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.2 ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้การศึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัว เพื่อให้รู้จักกันดีขึ้น

2.3 แจกให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้การศึกษาแบบกลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

2.4 สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งได้แก่ การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุกๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พูดกันในกลุ่มสมาชิก การเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

2.5 เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้การศึกษาควรมีหลัก ดังนี้

2.5.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของบุคคลอื่น

2.5.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ

2.5.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่นกระทำโดยผู้ให้การศึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

2.5.4 สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหาของเพื่อนและของตนเอง โดยช่วยเหลือด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่แสร้งหรือแกล้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นๆ เพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพูดโดยความคิด ความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ ได้พูด ได้แสดงความคิดเห็น เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป อย่างไรก็ตามทุกๆ คนควรตระหนักว่าไม่ควรกลัว ประหม่าที่จะพูดและไม่ทำลายน้ำใจเพื่อน ทุกครั้งที่พูดก็ได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง หากเราเข้าใจเพื่อนๆ จะเกิดความไว้วางใจได้ดี

3. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกเกิดการตั้งเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากการที่ต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้นผู้ให้การศึกษาควรจะ

3.1 เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ดึงนำไปปฏิบัติจริงจึงจะก่อให้เกิดผลดี

3.2 สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก หรือรู้วิธีจะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา เช่น ปัญหาการปรับตัวกับเพศตรงข้าม เขาจะต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะยิ้มก่อน ถ้ายังประหม่าที่จะพูด จากนั้นค่อยๆ พัฒนามาสู่การทักทายพูดคุยได้โดยไม่เก้อเจิน

3.3 การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้ให้ไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติด้วยเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

4. ขั้นยุติการให้การปรึกษา (The Ending Stage)

การยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรยุติก่อนหมดเวลากำหนดก่อน 5 นาที เช่น กำหนดไว้ว่าจะใช้เวลา 60 นาที ควรยุติภายหลังกลุ่มดำเนินไปได้ 55 นาที เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาอภิปราย หรือหาวิธีช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนจะทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

หลังจากยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะบันทึกและเก็บใส่แฟ้มประวัติของสมาชิกเพื่อนำมาพิจารณาเสนอแนะในการช่วยพัฒนาสมาชิกแต่ละคน ให้เจริญก้าวหน้าอย่างเหมาะสมต่อไป

5. ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage)

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่างๆ โดยการติดตามสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่ม ไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเอง สัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาคควรติดตามภายใน 3 เดือน หลังสิ้นสุดการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

3.5 ขนาดของกลุ่มรับการปรึกษา

ทรอเซอร์ (Trotzer. 1989 : 379 ; อ้างอิงจากจิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. 2540 : 47-48) กล่าวถึงขนาดของกลุ่ม (Size) ไว้ว่า ส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้การปรึกษาคควรมีสมาชิกประมาณ 7-8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5-10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกล้นเกินกว่านี้ การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มจะลดลง ยิ่งกว่านั้น โอกาสที่จะได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหวของกลุ่มลดลง แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มมีมากเกินไป ก็จะทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยที่จะจัดการแก้ปัญหาต่างๆ ของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง และเป็นการยากที่สมาชิกทุกคนมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น การแสดงความรู้สึกได้อย่างเต็มที่ ถ้ากลุ่มมีสมาชิกมากกว่า 10 คน สมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับ

การเอาใจใส่หรือไม่สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง บางคนอาจจะหลีกเลี่ยงการเข้ากลุ่ม และกลุ่มอาจจะมีสภาพเป็นห้องเรียนมากกว่ากลุ่มการให้การศึกษา สำหรับวัยรุ่น กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิก 6-10 คน สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยผู้นำกลุ่ม 1 คน

3.6 ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม

จาคอบ และคณะ (Jacobs, et al. 1996; อ้างอิงจาก กาญจนา ไชยพันธุ์. 2549 : 14-16) ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม ถ้าจัดกลุ่มในสถานศึกษาควรคำนึงถึงการจัดเวลาเรียนของสถานศึกษา โดยทั่วไปแล้วในการเข้ากลุ่ม แต่ละครั้งควรจะใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อครั้ง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น อย่างน้อยที่สุดควรเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวนครั้งที่ใช้ทั้งหมดอย่างน้อย 8 ครั้ง ควรมีเวลาสำหรับทุกคนในการเข้ากลุ่ม ความถี่ของการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และองค์ประกอบของสมาชิก อาจจะพบทุกวัน หรือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจกับผลที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้ากลุ่ม ความถี่ของการพบกลุ่มควรจะส่งผลในด้านบวกมากกว่าด้านลบ

กล่าวโดยสรุป จำนวนกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการศึกษาขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการให้การศึกษาแบบกลุ่ม คือ จำนวนนักเรียนรอพินิจในกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เนื่องจากถ้ากลุ่มมีสมาชิกมากกว่า 10 คน สมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับการเอาใจใส่หรือไม่สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง และในการทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ให้การศึกษาเพียงคนเดียว เข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ติดต่อกัน

3.7 ความเป็นมาของแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เอลลิสเกิดในปี ค.ศ. 1913 ที่เมืองพิตส์เบิร์ก รัฐเพนซิลเวเนีย และย้ายมาอยู่ที่นิวยอร์ก ชีวิตครอบครัว บิดาแม่จะเอาใจใส่แต่ไม่ค่อยอยู่บ้าน เขามีน้องชาย 1 คน วัยเด็กเอลลิสมักจะไม่สบายเพราะเขาเป็นโรคไตอักเสบ ทำให้ต้องเข้าออกโรงพยาบาลเป็นประจำ เขาตั้งใจเอาชนะอาการเจ็บป่วยการสร้างความหวังในแง่ดีต่อตนเอง ดังนั้นตั้งแต่วัยเด็กเขาเรียนรู้ว่าวิธีคิดเป็นสิ่งที่ทำให้เขาชนะอุปสรรคได้

ในช่วงปี ค.ศ. 1940 เอลลิสสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย เอลลิสเปิดคลินิกส่วนตัว ให้การปรึกษารอบครัว การแต่งงาน และปัญหาทางเพศ ด้วยวิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ เข้าฝึกอบรมด้านจิตวิเคราะห์ยุคใหม่ แต่ไม่ค่อยประทับใจกับประสิทธิผลของการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ เพราะพบว่าคนไข้ของเขาแม้จะเกิดการหยั่งรู้

ในปัญหา มีความเข้าใจอย่างดีต่อเหตุการณ์ในอดีตแต่คนเหล่านั้นก็ยังไม่หายจากอาการ และมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาหรือเกิดอาการใหม่ขึ้นมาอีก ด้วยเหตุผล 2 ประการ ได้แก่

1. เพราะคนเหล่านั้นได้รับการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนให้มีความเชื่อที่ไร้เหตุผล รวมทั้งเชื่อในความไม่มีคุณค่าของตัวเอง
2. คนเหล่านั้นบอกยากกับตนเองถึงข้อห้ามต่างๆ และความเชื่อผิดๆ ที่เก็บสะสมจากอดีต

เขาเริ่มคิดทฤษฎีของตนเองและนำมาใช้ในปี ค.ศ.1955 โดยใช้ชื่อว่าการบำบัดโดยเหตุผล (Rational Therapy) ในปี ค.ศ.1958 เขาก่อตั้ง Institute for Rational Emotive Therapy เพื่อให้บริการทั้งการปรึกษาและการฝึกอบรม ในปี ค.ศ.1960 ได้มีการเปลี่ยนแปลงการให้การปรึกษาและส่งผลให้เกิดความยอมรับการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น การเคลื่อนไหวมาใช้วิธีเผชิญหน้า (Encounter) โดยใช้หลักเหตุผล การใช้กลวิธีให้การปรึกษาแบบเกสตัล (Gestalt) ซึ่งเน้นปัจจุบันมากกว่าอดีต การใช้วิธีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งเน้นกลวิธีคิดวิเคราะห์และการสอน การใช้การแบบทวินิยมซึ่งใช้การสนทนากับผู้รับบริการโดยวิเคราะห์หลักปรัชญา มีนักจิตวิทยาหลายสาขาหันมาสนใจหลักการของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า สาเหตุของปัญหาด้านอารมณ์ของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลมีความคิดเห็นเช่นใดกับตนเอง และสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งถ้าเขาได้เปลี่ยนแปลงแนวความคิดเสียใหม่ จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำของเขาเปลี่ยนแปลงได้

เขาเริ่มเขียนหนังสือในปี ค.ศ.1962 ชื่อ Reason and Emotion in Psychotherapy รวบรวมแนวคิดและประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ RET ในระยะแรก และตั้งแต่นั้นมาก็มีตำรามากกว่า 60 เล่ม และเขียนบทความมากกว่า 700 เล่ม เกี่ยวกับวิธีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Approach to Counseling) (ดวงมณี จงรักษ์. 2549 : 202)

3.8 แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1. ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ดวงมณี จงรักษ์ (2549 : 203) กล่าวว่า การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และแหล่งกำเนิดความทุกข์ สมมติฐานเหล่านี้ได้แก่

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ตราบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผล มนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข

2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจ นั้น เกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์ เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากเกิดการคิด

3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิดๆ ซึ่งบุคคล ได้รับจากบิดามารดา สังคมที่เขาอาศัย

4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พรับอากับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์เกิดการลดภาวะ (Extinction) เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง (Self-stimulation) การเข้าใจสาเหตุหรือแหล่งกำเนิดของความไม่สบายใจโดยวิธีจิตวิเคราะห์ไม่เพียงพอที่จะขจัดความทุกข์ได้

5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลผนึกเข้าไปในสมองแล้วพรับอากับตนเอง

6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

2. ลักษณะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผล

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2549 : 128-130) ได้อธิบายลักษณะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผล ตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) มี 11 ประการ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความคิดที่ว่า บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญสำหรับเขาและจากบุคคลที่เขาติดต่อสัมพันธ์ด้วย ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่สามารถที่จะบรรลุได้หรือไม่สามารถเป็นจริงได้เสมอไป ถ้าบุคคลใดยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้เขาทำตนเองน้อยลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และยังเป็นการทำลายตนเองด้วย

2. ความคิดที่ว่า บุคคลที่มีคุณค่าต้องมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน และมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกต่ำต้อย ไร้คุณค่า กลัวความล้มเหลว ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลมีอาการทางประสาท และไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองตามลำพังได้

3. ความคิดที่ว่าบุคคลที่เลว คดโกง และชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิและลงโทษ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่เที่ยงแท้แน่นอน ซึ่งจะใช้ประเมินความ

ถูกต้อง ความผิดความเลว ความชั่วร้ายของบุคคล การดำเนินและการลงโทษก็ไม่ได้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสมอไป แต่มักจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เลวลง และเกิดอารมณ์ที่ไม่สงบสุขมากขึ้น

4. ความคิดที่ว่า มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายหรือเป็นเรื่องหายนะ เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เราต้องการทั้งหมด การพบกับความผิดหวังหรือความคับข้องใจควรถือเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าบุคคลมีอารมณ์เสียอย่างรุนแรงและยึดถือจึงเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล การมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เสมือนเป็นเรื่องเลวร้ายหรือหายนะ ก็ไม่สามารถเปลี่ยนเหตุการณ์หรือสภาพการณ์นั้นได้ แต่อาจจะยังทำให้บุคคลนั้นรู้สึกแย่ลงได้

5. ความคิดที่ว่า ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคลนั้น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะบุคคลจะไม่สามารถถูกทำให้เจ็บปวดหรือมีความทุกข์ได้ ยกเว้นเขายอมปล่อยให้ตนเองได้รับผลกระทบจากเจตคติและปฏิกิริยาของเขาสอง เช่น การเฝ้าบอกตนเองเสมอว่า...น่ากลัวอย่างไร เป็นต้น

6. ความคิดที่ว่า บุคคลน่าจะกังวลหรือเป็นห่วงสิ่งที่น่ากลัวหรือมีอันตราย ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะความวิตกกังวลเกิดกว่าเหตุไม่สามารถป้องกันหรือระงับไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น แต่ยังสามารถทำให้เหตุการณ์เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์ยิ่งเลวร้ายกว่าที่เกิดขึ้นจริง

7. ความคิดที่ว่า การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะการหลีกเลี่ยงไม่จัดการกับความยากลำบาก สภาพการณ์นั้นก็ยังคงปรากฏอยู่ และต้องได้รับการจัดการแก้ไข อีกทั้งการหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

8. ความคิดที่ว่า บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนให้พึ่งพา ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เนื่องจากบุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นพอประมาณ แต่ก็ไม่ควรพึ่งพาผู้อื่นมากนัก เพราะจะทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น อีกทั้งการพึ่งพาที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะก่อให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนรู้ และความไม่มั่นคงแก่บุคคลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

9. ความคิดที่ว่า เหตุการณ์ในอดีตในชีวิตของบุคคลเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบันของเขาและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล แม้ว่าอดีตอาจจะมีอิทธิพลต่อปัจจุบัน แต่ไม่จำเป็นว่าอดีตจะต้องกำหนดปัจจุบันได้เสมอไป พฤติกรรมที่จัด

ว่าเคยมีความสำคัญในอดีต อาจจะไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจจะไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบันเลย เป็นต้น

10. ความคิดที่ว่า บุคคลน่าจะกังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะปัญหาของผู้อื่นมักจะไม่มีผลอะไรกับเรา ดังนั้นจึงไม่น่าจะกังวลมากนัก ถ้าปัญหาของผู้อื่นมีผลกับเรา พฤติกรรมของเขาอาจมีผลให้เราอารมณ์เสีย การมีอารมณ์เสียมักจะเป็นอุปสรรคขัดขวางการที่เราจะช่วยเหลือผู้อื่นให้จัดการกับปัญหาของเขา

11. ความคิดที่ว่า ทุกปัญหาคงต้องมีทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบสำหรับทุกปัญหา การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบจะเพิ่มความวิตกกังวลให้แก่บุคคลนั้น

3. ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2549 : 131-133) กล่าวถึง การให้การปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) มีแนวคิดสำคัญว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอๆ บุคคลจึงควร ได้รับความช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล จัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

เอลลิส (Ellis) ได้เสนอแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ ซึ่งเรียกว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of Personality) ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

รูปแบบ A-B-C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือสภาพการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่งทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จาก พฤติกรรม ซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุ (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบเสมอจากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (Musts) ซึ่งเอลลิส ได้รวบรวมไว้ว่าการต้องทำมีอยู่ 3 ประการสำคัญ สรุปได้ดังนี้

2.1 ฉันต้องทำดีและ หรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้นฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

2.2 คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างที่เมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมาก ถ้าคุณปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้นคุณจึงเป็นคนเลว

2.3 โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นไปเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยอยู่ในโลกที่เยี่ยงนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และ หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีแนวคิดที่ว่า C เป็นผลที่เกิดจาก B C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่เหมาะสม (Desirable Emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (Desirable Behavior Consequence หรือ dbC)

2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Undesirable Emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Undesirable Behavior Consequence หรือ ubC)

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ตามแนวคิดของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจึงเป็นวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งผู้รับการปรึกษาใช้อธิบายให้ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงสาเหตุของอารมณ์และ หรือพฤติกรรมของเขาว่าเกิดจากอะไร

3.9 เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2549 : 133-134) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีเป้าหมายอย่างกว้างๆ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล

เป้าหมายหลัก ของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีสาระสำคัญสรุปได้ คือ การสอนให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสืบค้น และจัดหรือเอาชนะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

เป้าหมายเฉพาะของการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีประเด็นสำคัญพอสรุปได้ 11 ประการ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาระงับความวิตกกังวลที่ไร้เหตุผล ก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย ดังนั้น ผู้รับการปรึกษาควรได้รับความช่วยเหลือให้รู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้างยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับในความคิดเห็น และสิ่งต่างๆ ที่หลากหลายโดยไม่ด้นทู่รัง ยอมรับเฉพาะความคิดเห็นของตน หรือยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ สามารถนำเอาข้อมูล เหตุผล และวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ประโยชน์กับตนเอง และการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์ และสิ่งต่างๆ อย่างใคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา สามารถยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และสามารถเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหายุ่งยากที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพึงพอใจที่มีชีวิตอยู่ และรู้จักแสวงหาความสุขให้กับชีวิต โดยที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น
6. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทางและดำเนินชีวิตของตนเองได้ พึ่งพาตนเอง สามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ และเมื่อเขาต้องการได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น เขาจะไม่เรียกร้องความช่วยเหลือจากผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสนใจและยอมรับในคุณค่าของตนเอง และของบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยความสุข
8. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความอดทน อดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้
9. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษากล้าเสี่ยง เช่น เมื่อผู้รับการปรึกษาถามตนเองว่า อะไรคือสิ่งที่เขาอยากทำในชีวิต ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษากล้าเสี่ยงคิด กล้าเสี่ยงทำสิ่งต่างๆ เหล่านั้นให้เต็มศักยภาพ โดยไม่กังวลมากเกินไปจนเกิดเหตุถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้นได้

10. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่เขาสนใจ และให้ความสำคัญจนบรรลุผลสำเร็จ

11. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรค ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.10 ขั้นตอนการให้การศึกษแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ควมณี จงรักษ์ (2549 : 214-215) ได้อธิบายกระบวนการช่วยเหลือ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน รายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นแรก เป็นการสร้างสัมพันธภาพโดยการยอมรับ ให้ความเข้าใจและแสดงความรู้สึกแท้จริงต่อผู้รับการปรึกษา จุดประสงค์ของการสร้างสัมพันธภาพก็เพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการแทรกแซงส่วนของบุคลิกภาพที่ไร้เหตุผลของผู้รับการปรึกษา อย่างไรก็ตามผู้ให้การศึกษแบบทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะไม่ยอมให้องค์ประกอบของสัมพันธภาพทั้ง 3 มาขัดขวางการโต้แย้งอย่างฉับไวต่อความเชื่อที่ไร้เหตุผลของผู้รับการปรึกษา เพราะผู้ให้การปรึกษาจะไม่รับฟังปัญหาอย่างเป็นผู้ตาม แต่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแม้จะพบกับผู้รับการปรึกษาเป็นครั้งแรกก็ตาม

ขั้นที่สอง คือ การตกลงร่วมกันถึงเป้าหมายของการช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันกำหนดปัญหา โดยคำนึงถึงโครงสร้าง ABC มากกว่ากำหนดว่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาคืออะไร (A) ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะทำความเข้าใจกับผู้รับการปรึกษาว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A) เป็นสิ่งที่ไม้อาจจะควบคุมได้ ดังนั้นปัญหาไม่ใช่การควบคุมหรือการแก้ไขตรงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม คือ การนำเทคนิคของทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาต้องสามารถดึงให้ผู้รับการปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนความคิด และใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการสร้างพฤติกรรมใหม่

3.11 เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2549 : 143-148) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีเทคนิคหลากหลาย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถเลือกนำไปใช้ได้ตามความเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา และปัญหาของเขา

เทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการให้การปรึกษาแบบทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ และกลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม สารสำคัญของเทคนิคการปรึกษาแบบทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในแต่ละกลุ่ม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เทคนิคการรู้คิดหรือเทคนิคทางการคิด (Cognitive Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ ได้แก่

- 1.1 เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
- 1.2 เทคนิคการทำการบ้านเพื่อฝึกการคิดหรือเทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน
- 1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา
- 1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน

2. กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาสภาวะอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้มีอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ประกอบด้วยเทคนิคหลายประการ ได้แก่

- 2.1 เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
- 2.2 เทคนิคการใช้บทบาทสมมติ
- 2.3 เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอายหรือเทคนิคการหักล้างความละอายใจ
- 2.4 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ

3. กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เป็นเทคนิคซึ่งผู้ให้การปรึกษานำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรมประกอบด้วยเทคนิคหลายประการซึ่งใช้ในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่

- 3.1 เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน
- 3.2 เทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ

สรุปได้ว่าผู้ให้การปรึกษาที่ใช้การให้การปรึกษาแบบทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จำเป็นต้องมีความรู้ และความสามารถนำแนวทาง ขั้นตอน และเทคนิคการปรึกษาแบบทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้ในการให้การปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

3.12 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

งานวิจัยภายในประเทศ

สิงห์ ไทวงษ์ (2544 : 79) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจ พบว่านักศึกษามีสถานภาพรอฟินิจที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีคะแนนยุทธวิธี การเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการให้การปรึกษาสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

นุชนาฏ ยูธนะ, นวลใย วัฒนกุล และโสภา อ่อนโอภาส (2545 : 18-31) ศึกษาสัมฤทธิ์ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ตนเองและสังคมโดยภาพรวมใน 4 ด้าน คือ การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกการประชุมกลุ่ม พบว่าสมาชิกโดยส่วนใหญ่เห็นคุณค่าและมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น สามารถที่จะวางแผนการเรียนและการดำเนินชีวิตตัวเองได้ นอกจากนี้เมื่อเกิดความเครียดนักศึกษา มีแนวทางที่จะจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ ตลอดจนมีความสนใจในปัญหาและต้องการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ ในขณะเดียวกันเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุมพบว่ากลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ตนเองและสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ด้าน คือ การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

รัชนิวรรณ คำภา (2552 : 194-195) ได้ศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความวิตกกังวลทั่วไปประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทางกรู๊ตและองค์ประกอบทางวิธีปฏิบัติ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับเหมาะสมมาก และมีน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังการให้การปรึกษากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลทั่วไปลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

มิลตัน (Milton. 1976 : 458-461) ได้ศึกษาการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนในนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีต่อความเชื่อและเจตคติที่ไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาโดยสมัครใจ และได้รับ 1 หน่วยกิต สำหรับการเข้าร่วมโครงการ กลุ่มตัวอย่างได้รับการให้การปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีเจตคติในการเรียนดีขึ้น และมีเกรดเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

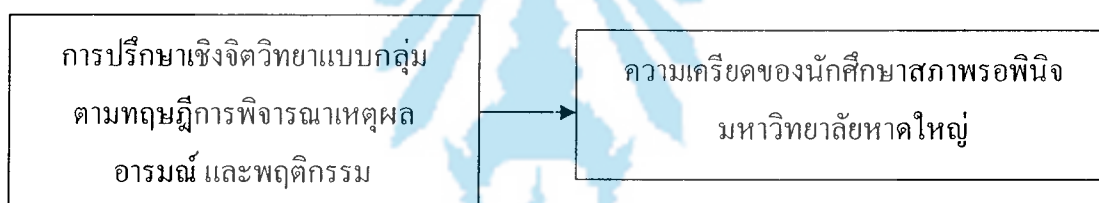
บลอค (Block. 1978 : 61-65) ได้จัดโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อเพิ่มคะแนนการเรียน ลดพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียนและลดพฤติกรรมหนีเรียนในนักเรียนเกรด 10 และเกรด 11 จำนวน 40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีประวัติทางการเรียนที่ผ่านมามี คือเป็นผู้ที่มีผลการเรียนเท่ากับ 65 หรือต่ำกว่า ขาดเรียน 40 ครั้งหรือมากกว่า เข้าเรียนสาย 25 ครั้งหรือมากกว่า หนีเรียน 25 ครั้งหรือมากกว่า ถูกกระชากอาจารย์ว่ามีพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน 5 ครั้งหรือมากกว่า นอกจากนี้ยังมีระดับสติปัญญาความสามารถเท่ากับนักเรียนเกรด 8 ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงเท่าๆ กัน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มมนุษยสัมพันธ์ จำนวน 16 คน เป็นชายและหญิงจำนวน เท่าๆ กัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทดลองแต่อย่างใด กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มได้รับการทดลองติดต่อกัน 12 สัปดาห์ ละ 5 ครั้งๆ ละ 15 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเรียนเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมรบกวนในชั้นเรียน และพฤติกรรมหนีเรียนมีความถี่ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุมทั้งในระหว่างการให้การปรึกษา และระยะติดตามผล

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถลดความเครียดของนักศึกษารอ पनिจ ได้ และนำมาใช้ในการแก้ไขปัญา เปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สีกที่ไม่สมเหตุสมผลมาเป็นความคิดที่มีเหตุผล ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดของนักศึกษารอ पनिจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาโดยรวม ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดเกี่ยวกับการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม และการปรับตัวในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับสูง ดังนั้นนักศึกษาสามารถ पनिจที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่าเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด และมีแนวโน้มที่จะพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดความเครียด หากไม่สามารถปรับตัวได้จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

ในสังคมได้ โดยแนวทางในการช่วยเหลือนักศึกษากลุ่มดังกล่าวที่เหมาะสม คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยให้นักศึกษาสภาพรอพินิจที่มีความเครียดสูงเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้ นักศึกษาสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และมีความเครียดลดลง รวมถึงการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ทางการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Pretest-Posttest Randomized Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษารอพินิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และระหว่างกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมหลังได้รับการดูแลตามปกติ ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้

R	E	O ₁	X	O ₂
	C	O ₃	-	O ₄

ภาพที่ 2 รูปแบบการวิจัย

R	คือการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
E	คือกลุ่มทดลอง
C	คือกลุ่มควบคุม
O ₁	คือทดสอบกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง
O ₃	คือไม่มีการทดสอบกลุ่มควบคุม
X	คือโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
O ₂	คือทดสอบกลุ่มทดลองหลังการทดลอง
O ₄	คือทดสอบหลังกลุ่มควบคุม
-	คือการดูแลตามปกติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอพนิจ ครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน และสภาพรอพนิจครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน รวม 117 คน ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนธันวาคม พ.ศ.2556) โดยมีนักศึกษาสภาพรอพนิจที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มประชากร จำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอพนิจครั้งที่ 1 และสภาพรอพนิจครั้งที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีนักศึกษาสภาพรอพนิจที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในช่วง 18-60 คะแนน จำนวน 29 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับฉลาก และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) ด้วยวิธีการจับฉลาก

เครื่องมือและวิธีสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542)
2. โปรแกรมการปริกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1. แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยซึ่งเป็นแบบวัดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) ประกอบด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุดเอ (ชุดก่อนการทดลอง) และชุดบี (ชุดหลังการทดลอง) ทั้งสองชุดมีเนื้อหาเหมือนกันแต่จัดลำดับข้อคำถามต่างกัน เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก ที่บ่งชี้ถึงความเครียด จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) คือ ไม่เคยเลย (0) เป็นครั้งคราว (1) เป็นบ่อยๆ (2) และเป็นประจำ (3)

1.1 ลักษณะของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) เป็นข้อคำถามที่แสดงถึงอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่บ่งชี้ถึงความเครียด จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) คือ ไม่เคยเลย (0) เป็นครั้งคราว (1) เป็นบ่อยๆ (2) และเป็นประจำ (3) โดยแบ่งช่วงคะแนนของระดับความเครียดและการแสดงออกของบุคคลในขณะที่มีความเครียดในระดับต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้

ช่วงคะแนน 0-5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ อาจมีความหมายว่า ผู้ตอบตอบไม่ตรงตามความจริง อาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป เป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา หรือมีชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ช่วงคะแนน 6-17 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ช่วงคะแนน 18-25 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งบุคคลอาจพบได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบางอย่าง แต่ไม่ชัดเจนและพอทนได้ และต้องใช้เวลาในการปรับตัว

ช่วงคะแนน 26-29 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิตซึ่งเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตความขัดแย้ง และจัดการแก้ไขปัญหาคด้วยความยากลำบาก ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

ช่วงคะแนน 30-60 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก หมายถึง บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง โรคเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหารุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาดขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ

1.2 การประเมินคุณภาพของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย สร้างขึ้น โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) พัฒนาโดยการศึกษาเชิงทฤษฎีร่วมกับการศึกษาเชิงประจักษ์ (Empirical Study) มีการนำแบบประเมินที่สร้างไปเก็บข้อมูล เป็นจำนวน 2 ครั้ง ทั้งในกลุ่มที่มีความเครียด และกลุ่มที่ไม่มีความเครียด ดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย เป็นรายชื่อ เพื่อเลือกข้อคำถามที่สามารถจำแนกระหว่างกลุ่มที่เครียดกับกลุ่มไม่เครียดออกจากกัน โดยข้อคำถามรายชื่อของแบบประเมินที่มีความแตกต่างกันในกลุ่มที่เครียดกับกลุ่มไม่เครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001, .01 และ .05 เป็นข้อคำถามที่สามารถชี้วัดถึงความเครียดซึ่งมีจำนวน 17 ข้อ

จากการวิเคราะห์และพิจารณาปรับปรุงข้อคำถามดังกล่าว สามารถนำมาจัดเป็นชุดคำถามของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย เพื่อใช้ในการวัดความเครียดได้จำนวน 20 ข้อ และได้ทำการวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability) ของแบบประเมินสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ .86 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยดังกล่าว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาสภาพรอฟินิจครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จำนวน 50 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย มาหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้เท่ากับ .88

2. การสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมีขั้นตอนในการพัฒนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ

2.2 พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยยึดหลักตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด และเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ จนนำไปสู่การลดความเครียด และพฤติกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม จำนวน 8 ครั้ง รวม 16 ชั่วโมง

2.3 นำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้

ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ใหม่ไทย ไชยพันธุ์ และคุณเรวดี สกุดอาริยะ เพื่อพิจารณาความสอดคล้องระหว่าง วัตถุประสงค์ ลำดับ ขั้นตอน การเลือกใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กระบวนการและ ขั้นตอน เพื่อปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มดังกล่าวตามข้อเสนอแนะและ คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปทดลองใช้ ได้ค่าความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข

2.4 นำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาสภาพรอนิจครั้งที่ 1 และสภาพรอนิจครั้งที่ 2 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ภาษาที่ใช้ และการใช้เทคนิคต่างๆ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทั้งนี้หลังสิ้นสุด การให้การปรึกษา ผู้วิจัยได้ให้นักศึกษาสภาพรอนิจที่เข้าร่วมโปรแกรมห้ทำแบบประเมินผล ของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม โดยภาพรวมได้ผลการประเมินโปรแกรมการให้การปรึกษา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข หลังจากนั้นจึงปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ดังกล่าวเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยในครั้งนี้

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน แบ่งเป็น 3 ระยะ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการในแต่ละระยะ ดังนี้

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อขอข้อมูลนักศึกษารอนิจจากสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัย หาดใหญ่ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอนิจ ครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน และสภาพรอนิจครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน รวม 117 คน ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 (สำนักทะเบียน และประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนธันวาคม พ.ศ.2556) และขอความร่วมมืออาจารย์ที่ปรึกษา ที่มีนักศึกษารอนิจครั้งที่ 1 และรอนิจครั้งที่ 2 ในการแจ้งให้นักศึกษาเข้าร่วมตอบแบบประเมินและ วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ตามวันเวลา และสถานที่ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยมีนักศึกษารอนิจที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มประชากร จำนวน 50 คน

2. ผู้วิจัยนัดหมายประชากรทั้งหมด เพื่อชี้แจงรายละเอียด พร้อมตอบแบบประเมินและ วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุดเอ (ก่อนการทดลอง) เพื่อนำข้อมูลมาคิด

กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด มีนักศึกษาสภาพรอฟินิจที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในช่วง 18-60 คะแนน จำนวน 29 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับฉลาก และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) ด้วยวิธีการจับฉลาก

3. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทำข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการศึกษา สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยเริ่มทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ดังนี้

- ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การสำรวจปัญหาและการตั้งเป้าหมาย
- ครั้งที่ 3 บุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- ครั้งที่ 4 ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- ครั้งที่ 5 การจัดการความเครียด
- ครั้งที่ 6 การเรียนให้ประสบความสำเร็จ
- ครั้งที่ 7 พฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเรียน
- ครั้งที่ 8 การยุติการให้การศึกษา

ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุคบี (หลังการทดลอง) สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะ คือ คุมมือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้กลุ่มควบคุมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดเพิ่มมากขึ้น แล้วนำข้อมูลที่ได้อีก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

สถานที่เก็บข้อมูล

มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เลขที่ 125/502 ถนนพลพิชัย ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่
จังหวัดสงขลา 90110

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอข้อมูลนักศึกษารอพินิจจากสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอพินิจ ครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน และสภาพรอพินิจครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน รวม 117 คน ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนธันวาคม พ.ศ.2556) และขอความร่วมมืออาจารย์ที่ปรึกษาที่มีนักศึกษารอพินิจครั้งที่ 1 และรอพินิจครั้งที่ 2 ในการแจ้งให้นักศึกษาเข้าร่วมตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ตามวันเวลา และสถานที่ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยมีนักศึกษาสภาพรอพินิจที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มประชากร จำนวน 50 คน

2. ผู้วิจัยนัดหมายประชากรทั้งหมด เพื่อชี้แจงรายละเอียด และตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุดเอ (ก่อนการทดลอง) เพื่อนำข้อมูลมาคัดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด มีนักศึกษาสภาพรอพินิจที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในช่วง 18-60 คะแนน จำนวน 29 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับฉลาก และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) ด้วยวิธีการจับฉลาก

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุดบี (หลังการทดลอง)

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ทางสถิติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.2 การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test แบบสัมพันธ์กัน

3.2 เปรียบเทียบคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมหลังได้รับการดูแลตามปกติ โดยใช้ Mann-Whitney U Test แบบเป็นอิสระจากกัน



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษา ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองประเภท Pretest-Posttest Randomized Design โดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test แบบสัมพันธ์กัน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจของกลุ่มทดลองหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมหลังการดูแลตามปกติ โดยใช้ Mann-Whitney U Test แบบเป็นอิสระจากกัน ซึ่งมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. นักศึกษาสภาพรอพินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. นักศึกษาสภาพรอพินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
z	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon) และแมน-วิทนี (Mann-Whitney)

การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอฟินิจครั้งที่ 1 และสภาพรอฟินิจครั้งที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีนักศึกษาสภาพรอฟินิจที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในช่วง 18-60 คะแนน จำนวน 29 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับฉลาก และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) ด้วยวิธีการจับฉลาก ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป		ประชากร (n = 50)		กลุ่มทดลอง (n = 10)		กลุ่มควบคุม (n = 10)	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ปี)	20	12	24	4	40	2	20
	21	25	50	4	40	6	60
	22	8	16	-	-	2	20
	23	5	10	2	20	-	-
เพศ	ชาย	17	34	2	20	6	60
	หญิง	33	66	8	80	4	40
คณะ	คณะบริหารธุรกิจ	32	64	6	60	4	40
	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	4	8	4	40	-	-
	คณะรัฐศาสตร์	13	26	-	-	5	50
	คณะนิติศาสตร์	1	2	-	-	1	10

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษา พบว่า ประชากรทั้งหมด จำนวน 50 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นเพศหญิง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 66 และศึกษาใน

คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 64 ทั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 20 คน ด้วยวิธีการจับฉลาก (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 20 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และอายุ 21 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 เป็นเพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 80 และศึกษาในคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีอายุ 21 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และศึกษาในคณะรัฐศาสตร์ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 50

จากการศึกษาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของประชากรทั้งหมด จำนวน 50 คน พบว่า มีคะแนนความเครียดในช่วงคะแนน 0-5 อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ จำนวน 1 คน ช่วงคะแนน 6-17 อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 20 คน ช่วงคะแนน 18-25 อยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 20 คน ช่วงคะแนน 26-29 อยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง จำนวน 3 คน และช่วงคะแนน 30-60 อยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก จำนวน 6 คน ส่วนใหญ่ประชากรมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติถึงสูงกว่าปกติเล็กน้อย (6-25 คะแนน) จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ส่วนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก (18-60 คะแนน) จำนวน 20 คน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ผลของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่ม	คะแนนความเครียด		
	$\bar{x}$	SD	แปลความหมาย
กลุ่มทดลอง	21.80	5.051	สูงกว่าปกติเล็กน้อย
กลุ่มควบคุม	26.40	3.718	สูงกว่าปกติปานกลาง

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.80 (SD = 5.051) อยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.718 (SD = 3.718) อยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ซึ่งกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักศึกษาสภาพรอพิณิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks Test แบบสัมพันธ์กัน

คะแนนความเครียด	$\bar{X}$	SD	Min	Max	Wilcoxon Signed Ranks Test	
					z	p
ก่อนการทดลอง	26.30	5.56	19	38	2.816**	.0025
หลังการทดลอง	21.80	5.05	12	30		

** $p < .01$

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาสภาพรอพิณิจของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 คือ นักศึกษาสภาพรอพิณิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าก่อนการทดลอง

การลดลงของคะแนนความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพิณิจในกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลในการให้การศึกษาครั้งที่ 3 บุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality) และการให้การศึกษาครั้งที่ 4 การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดในการเรียน และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขร่วมกัน โดยใช้กระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F) เริ่มต้นจาก

A (Activating Event) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด

B (Belief) ความคิดความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด (A) โดยเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

C (Consequence) ผลที่เกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

D (Disputing) ดังนั้นเพื่อให้บุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล บุคคลจะต้องโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

E (Effect) ผลของการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจนทำให้บุคคลสามารถที่จะสร้างความคิดที่เหมาะสม

F (New Feeling) เมื่อบุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลทำให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม

ทั้งนี้ผู้ให้การศึกษาจะเอื้อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ดังเช่นบทสนทนาจากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ของกลุ่มทดลองที่กล่าวว่า

หมายเลข 10 “เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด คือ อาจารย์พูดเร็วทำให้เรียนไม่เข้าใจเลย”

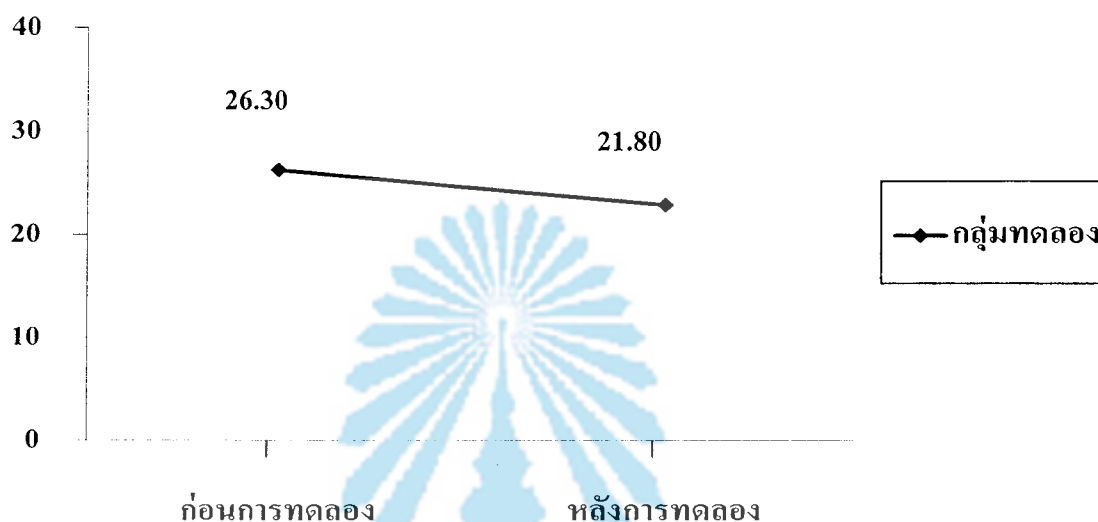
ผู้ให้การศึกษา “เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด คือ อาจารย์พูดเร็วทำให้เราเรียนไม่เข้าใจ เหตุการณ์นั้นส่งผลให้เรามีความคิดที่ว่า”

หมายเลข 10 “อาจารย์พูดอะไรไม่เห็นเข้าใจเลย ต่อไปคงทำข้อสอบไม่ได้แน่เลย”

ผู้ให้การศึกษา “เมื่ออาจารย์พูดเร็ว ทำให้เราไม่เข้าใจ ส่งผลให้เราแสดงอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไรคะ”

- หมายเลข 10 “ไม่อยากฟัง น่าเบื่อ ง่วงนอน เมื่อไรจะเลิกเรียน”
- ผู้ให้การปรึกษา “ซึ่งความคิดที่ว่า อาจารย์พูดอะไรไม่เห็นเข้าใจเลย เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนั้นเราต้องโต้แย้งความคิดนั้น และเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นอย่างไร”
- หมายเลข 10 อาจารย์พูดอะไรไม่เห็นเข้าใจเลย ก็จะเปลี่ยนที่นั่งไปนั่งด้านหน้า เพื่อจะได้ฟังที่อาจารย์พูดชัดขึ้น หากไม่เข้าใจก็ยกมือถามอาจารย์”
- ผู้ให้การปรึกษา เมื่อไปนั่งด้านหน้าแล้วเป็นอย่างไรบ้าง
- หมายเลข 10 ก็เข้าใจที่อาจารย์พูดมากขึ้น
- ผู้ให้การปรึกษา เข้าใจที่อาจารย์พูด แปลว่าครั้งต่อไปที่อาจารย์สอนเราก็จะมานั่งข้างหน้าเพื่อจะได้ฟังอาจารย์พูดได้ชัดเจนขึ้น
- หมายเลข 10 ค่ะ ต่อไปจะมานั่งข้างหน้าเพื่อฟังอาจารย์สอน จะได้เข้าใจที่อาจารย์สอน และสามารถทำข้อสอบได้ ต่อไปก็ไม่เครียดแล้วถ้าเข้าเรียนกับอาจารย์คนนี้จะ

จากบทสนทนาดังกล่าว จะเห็นได้ว่านักศึกษานำกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality) มาใช้ในการลดความเครียด โดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ส่งผลให้มีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม พร้อมทั้งมีการวางแผนการเรียนที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญ คือ การค้นหาสาเหตุของอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลว่ามีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอๆ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือโดยการกระตุ้นเปิดโอกาสให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ซึ่งจะมีผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น



ภาพที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง

จากภาพที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง เท่ากับ 26.30 คะแนน และหลังการทดลอง เท่ากับ 21.80 คะแนน ซึ่งคะแนนความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่า ก่อนการทดลอง เท่ากับ 4.50 คะแนน

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักศึกษาสภาพรอฟินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน โดยใช้ Mann-Whitney U Test แบบเป็นอิสระจากกัน

กลุ่ม	$\bar{X}$	SD	Min	Max	Mann-Whitney U test	
					z	p
กลุ่มทดลอง	21.80	5.05	12	30	2.222**	.013
กลุ่มควบคุม	26.40	3.72	22	32		

** $p < .01$

จากตารางที่ 7 พบว่า นักศึกษาสภาพรอฟินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลอง มีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมก่อนให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ นักศึกษาสภาพรอฟินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

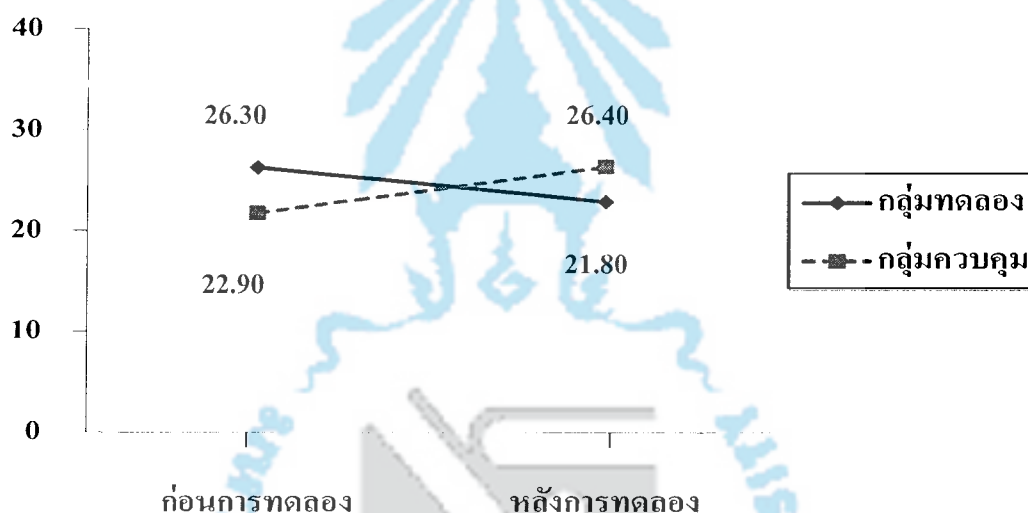
สำหรับความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงตนเองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาศภาพรอฟินิจ ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเรียนที่กลุ่มทดลองได้รับแตกต่างจากกลุ่มควบคุมสามารถสะท้อนให้เห็นผ่านบทสนทนาของสมาชิก มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- หมายเลข 1 “สามารถนำวิธีการเรียนให้ประสบความสำเร็จไปใช้ในการเรียน เช่น การเข้าเรียนทุกคาบ การตรงต่อเวลา ตั้งใจที่อาจารย์สอน ส่องงานให้ครบ ทบทวนบทเรียน และอ่านหนังสือก่อนสอบค่ะ
- หมายเลข 2 “ได้รับคำแนะนำที่ดี และมีเป้าหมายในการเรียนในเทอมนี้ คือ จะต้องเรียนให้ได้เกรดเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.00 เพื่อให้พ้นสภาพรอฟินิจค่ะ”
- หมายเลข 8 “รู้สึกดีขึ้น หายเครียด เหมือนเป็นการระบายความในใจทำให้รู้สึกโล่งใจ และได้รู้ถึงวิถีคลายเครียดด้วยกระบวนการ A-B-C-D-E-F ค่ะ”
 “สบายใจมากขึ้น มีกำลังใจในการเรียน ได้รู้ถึงวิธีการเรียนให้

หมายเลข 10

ประสบความสำเร็จ การโต้แย้งความคิดของเรา และการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมที่เหมาะสมในการเรียน เพื่อให้ได้คะแนนที่ดี”

จากบทสนทนาของสมาชิก จะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเครียดลดลง
มีกำลังใจในการเรียน พร้อมทั้งได้รับคำแนะนำที่ดี มีเป้าหมาย และมีแนวทางในการเรียนที่
เหมาะสมเพิ่มขึ้น



ภาพที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและ
หลังการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดในกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง เท่ากับ
26.30 คะแนน และหลังการทดลอง เท่ากับ 21.80 คะแนน ซึ่งมีส่วนต่าง เท่ากับ 4.50 คะแนน กลุ่ม
ควบคุม พบว่า มีคะแนนความเครียดก่อนการทดลอง เท่ากับ 22.90 คะแนน และหลังการทดลอง
เท่ากับ 26.40 คะแนน ซึ่งมีส่วนต่างเท่ากับ 3.50 คะแนน ดังนั้น จากภาพที่ 4 จะเห็นได้ว่า คะแนน
ความเครียดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองลดลง แต่คะแนนความเครียดของกลุ่มควบคุมหลัง
การทดลองเพิ่มขึ้น ซึ่งสวนทางกัน และสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเพื่อเปรียบเทียบความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ระหว่างกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กับกลุ่มควบคุมหลังได้รับการดูแลตามปกติ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอฟินิจ ครั้งที่ 1 และสภาพรอฟินิจครั้งที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีนักศึกษาศภาพรอฟินิจที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในช่วง 18-60 คะแนน จำนวน 29 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับสลาก และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) ด้วยวิธีการจับสลาก

เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .88 และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน แบ่งเป็น 3 ระยะ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการในแต่ละระยะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อขอข้อมูลนักศึกษารอฟินิจจากสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ มีนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ สภาพรอฟินิจ ครั้งที่ 1 จำนวน 71 คน และสภาพรอฟินิจครั้งที่ 2 จำนวน 46 คน รวม 117 คน ภาคการศึกษาที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2556 (สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ เดือนธันวาคม พ.ศ.2556) และขอความร่วมมืออาจารย์ที่ปรึกษาที่มีนักศึกษารอฟินิจครั้งที่ 1 และรอฟินิจครั้งที่ 2 ในการแจ้งให้นักศึกษาเข้าร่วมตอบแบบประเมินและ

วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ตามวันเวลา และสถานที่ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยมีนักศึกษาสภาพรอฟินิจที่ยินยอมเข้าร่วมวิจัยเป็นกลุ่มประชากร จำนวน 50 คน

2. ผู้วิจัยนัดหมายประชากรทั้งหมด เพื่อชี้แจงรายละเอียด และตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุดเอ (ก่อนการทดลอง) เพื่อนำข้อมูลมาคัดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนด มีนักศึกษาสภาพรอฟินิจที่มีคะแนนความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งอยู่ในช่วง 18-60 คะแนน จำนวน 29 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับฉลาก และสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Random Treatment) ด้วยวิธีการจับฉลาก

3. ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รูปแบบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทำข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยที่ผู้วิจัยพัฒนา ตามหลักจริยธรรมและจรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการศึกษา สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้นัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ

ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยเริ่มทำการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจที่ผู้วิจัยพัฒนา ขึ้นกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ดังนี้

- ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 การสำรวจปัญหาและการตั้งเป้าหมาย
- ครั้งที่ 3 บุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- ครั้งที่ 4 ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
- ครั้งที่ 5 การจัดการความเครียด
- ครั้งที่ 6 การเรียนให้ประสบความสำเร็จ
- ครั้งที่ 7 พฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเรียน
- ครั้งที่ 8 การยุติการให้การศึกษา

ระยะหลังการทดลอง

หลังการทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ชุดบี (หลังการทดลอง) สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะ คือ คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้กลุ่มควบคุมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดเพิ่มมากขึ้นแล้ว นำข้อมูลที่ได้ก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบสมมติฐานโดยใช้วิลคอกซัน (Wilcoxon) และ แมน-วิทนี (Mann-Whitney)

สรุปผล

1. นักศึกษาสภาพรอพินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาสภาพรอพินิจที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หลังการทดลองมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจ พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาสภาพรอพินิจมีความเครียดต่ำกว่าหลังการทดลอง โดยมีคะแนนความเครียดก่อนการทดลอง เท่ากับ 26.30 คะแนน และหลังการทดลอง เท่ากับ 21.80 คะแนน ซึ่งคะแนนความเครียดหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง เท่ากับ 4.50 คะแนน และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดหลังการทดลอง เท่ากับ 21.80 คะแนน และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเครียดหลังการทดลอง เท่ากับ 26.40 คะแนนซึ่งมีส่วนต่าง เท่ากับ 4.60 คะแนน

แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถลดความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพินิจได้ ทั้งนี้เพราะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้สมาชิกแต่ละคนสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจและการยอมรับ ส่งผลให้สมาชิกทุกคนร่วมมือกันในการหาแนวทางแก้ปัญหาต่างๆ โดยเน้นให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาที่แท้จริง การเข้าใจถึงความเครียดและผลกระทบจากความเครียด การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของตนเองที่เป็นสาเหตุให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จนมีผลต่อเกรดเฉลี่ยสะสมและสภาพนักศึกษาของตนเอง โดยใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และ

พฤติกรรม จนกลุ่มทดลองสามารถสร้างความคิดความเชื่อที่เหมาะสมและปรับเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองให้เหมาะสมมากขึ้น สามารถเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนรู้ถึงวิธีการเรียนที่ประสบความสำเร็จ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเรียนมากยิ่งขึ้น

สอดคล้องกับงานวิจัยของ นุชนาฏ ยูธันเงาะ, นวยโย วัฒนกุล และโสภา อ่อนโสภา (2545 : 18-31) ศึกษาสัมฤทธิ์ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเรียนรู้ตนเองและสังคมสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 ด้าน คือ การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกการประชุมกลุ่ม พบว่าสมาชิกโดยส่วนใหญ่เห็นคุณค่าและมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น สามารถที่จะวางแผนการเรียนและการดำเนินชีวิตตัวเองได้ นอกจากนี้เมื่อเกิดความเครียดนักศึกษามีแนวทางที่จะจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ ตลอดจนมีความสนใจในปัญหาและต้องการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มาโนช พิมพ์ทอง (2546 : 119-120) ที่ศึกษารายกรณีของนักศึกษาซึ่งอยู่ในสภาพรอนิยงที่มีปัญหาทางการเรียน วิชาเอกการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ พบว่า การให้การปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหและพัฒนานักศึกษาในด้านการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน โดยเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีการตั้งเป้าหมายในการเรียน และค้นหาเทคนิคและกลยุทธ์ในการเรียนที่เหมาะสม โดยหลังการให้การปรึกษานักศึกษามีคะแนนการตอบแบบสอบถามลดลงจากเดิม แสดงให้เห็นว่านักศึกษามีพฤติกรรมในการเรียนที่ดีขึ้น และจากการสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม ได้แก่ บิดามารดา อาจารย์ที่ปรึกษา พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมในการเรียนดีขึ้น เอาใจใส่การเรียนมากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อการเรียน และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น

ความแตกต่างของคะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองหลังเข้ากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา ตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ เกิดจากการเข้าโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่กลุ่มทดลองได้รับแตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมในระยะการทดลอง ทำให้ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดสำคัญ คือ การค้นหาสาเหตุของอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลว่ามีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไรเหตุผลซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่

เสมอๆ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือ โดยการกระตุ้นเปิดโอกาสให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป ซึ่งจะมีผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสิงห์ ไทยวงษ์ (2544 : 79) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจ พบว่า นักศึกษาที่มีสถานภาพรอฟินิจที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม มีคะแนนยุทธวิธีการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการให้การปรึกษาสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษา และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของช่อลัดดา ขวัญเมือง (2548 : 185-190) ที่ใช้กระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และปัญหาทางอารมณ์ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความเครียด ความวิตกกังวล และความโกรธ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ผลจากการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หลังการทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นบุคลากรทางการศึกษา ได้แก่ อาจารย์ นักแนะแนว หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา สามารถนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ ในการลดความเครียดของนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจ หรือนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำได้

1.2 อาจารย์ที่ปรึกษา นักแนะแนว หรือนักจิตวิทยาการให้การปรึกษา ที่นำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ควรนำไปใช้กับนักศึกษาสภาพรอฟินิจก่อนการลงทะเบียนเรียน เพื่อเป็นการวางแผนทางด้านการเรียนที่เหมาะสม เนื่องจากการลงทะเบียนในบางวิชา และจำนวนหน่วยกิตที่เหมาะสม สามารถช่วยเพิ่มคะแนนเฉลี่ยสะสมได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ เพื่อเป็นข้อมูลสนับสนุนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.2 ควรศึกษาวิธีการจัดการกับความเครียดของนักศึกษารอพินิจด้วยวิธีการอื่นๆ เช่น การให้การปรึกษารายบุคคล การศึกษาเป็นรายกรณี



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). รายงานวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- คณิตา นิจจรัลกุล และเปรมวดี โกมลตรี. (2550). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. ปัตตานี : รายงานวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2540). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : โครงการตำราและเอกสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฬารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). “ความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ”. ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 1(1), 53-55.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2548). การศึกษาและการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ. พิษณุโลก : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- เชาวนี แก้วมโน และอานันทยา ศรีสมบัติ. (2555). ศึกษาสภาพการออกกลางคันของนักศึกษามหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ระหว่างปีการศึกษา 2551-2554. สงขลา : รายงานวิจัย คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- นุชนาฏ ยูธันเงาะ, นวลโย วัฒนกุล และโสภา อ่อนโอภาส. (2545). “สัมฤทธิ์ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ”. มจร. วิชาการ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 10(5), 18-31.
- ปัญญา ชูช่วย. (2551). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษاپริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ปรีชา อินโท. (2541). คู่มือการดำเนินงานคลินิกคลายเครียด. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

- ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). “ปัจจัยทางการศึกษาที่มีต่อความเครียดและความวิตกกังวลของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี,” ในการประชุมทางวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัย “มสธ.
วิจัย ประจำปี 2554”. (หน้า 124-135). วันที่ 8 เมษายน 2554 อาคารสัมมนา 1
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). การจัดการความเครียดเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต. ปทุมธานี :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2549). ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติใน
การให้การปรึกษา หน่วยที่ 1-8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2545). ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติใน
การให้การปรึกษา หน่วยที่ 9-15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. (2556). คู่มือนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2556. สงขลา :
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
- มานพ ชูนิล. (2546). “วิธีการจัดการความเครียดของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ”. วารสารวิชาการเทคโนโลยีอุตสาหกรรม. 3(2), 42-51
- มานิช พิมพ์ทอง. (2546). การศึกษารายกรณีของนักศึกษาซึ่งอยู่ในสภาพรอพินิจที่มีปัญหา
ทางการเรียน วิชาเอกการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ :
ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น.
- รัชนีวรรณ คำภา. (2552). การศึกษาความวิตกกังวลทั่วไปและการสร้างโมเดลการให้การปรึกษา
กลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลทั่วไปของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร.
ดุยฉินิพนธ์ การศึกษาดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สิงห์ ไทยวงษ์. (2544). ผลการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม ต่อยุทธวิธีการเรียนและระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นักศึกษาที่มีสถานภาพรอพินิจ. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- สุนิสา ตะสัย. (2550). ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- สุมาลี ทองแก้ว. (2543). “รู้จักความเครียดกันหน่อย”. วารสารหมอชาวบ้าน. 22(225), 25.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2554). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555 – 2559). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. (2545). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น.
นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2556, ตุลาคม). “อันดับด้านการศึกษาไทยในเวทีโลกและอาเซียน,” สสค. ขอบข่าย. สืบค้นเมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2556,
จาก <http://www.qlf.or.th>.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2551). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัย ฉบับที่ 115 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- Block. J. (1978). “Effect of rational-emotive mental health program on poorly achieving Disruptive high school students”. Journal of Counseling Psychology. 25, 61-65.
- Kenny, D. (1997). Stress and Health : Research and Clinical Application. The Netherlands : British Library Catalogue in Publication Data.
- Corey, G. (2008). Theory & Practice of Group Counseling. Belmont : Thomson Brooks.
- Ben-Zur, H. (2005 : May). “Coping Distress and life events in a community sample”.
International Journal of Stress Management. 12(2), 188-196.
- Milton, H. T. (1976). A Rational-emotive workshop on overcoming study blocks.
South Carolina : Ainstone College in Gaffney.

ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการให้การศึกษา
เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ

อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

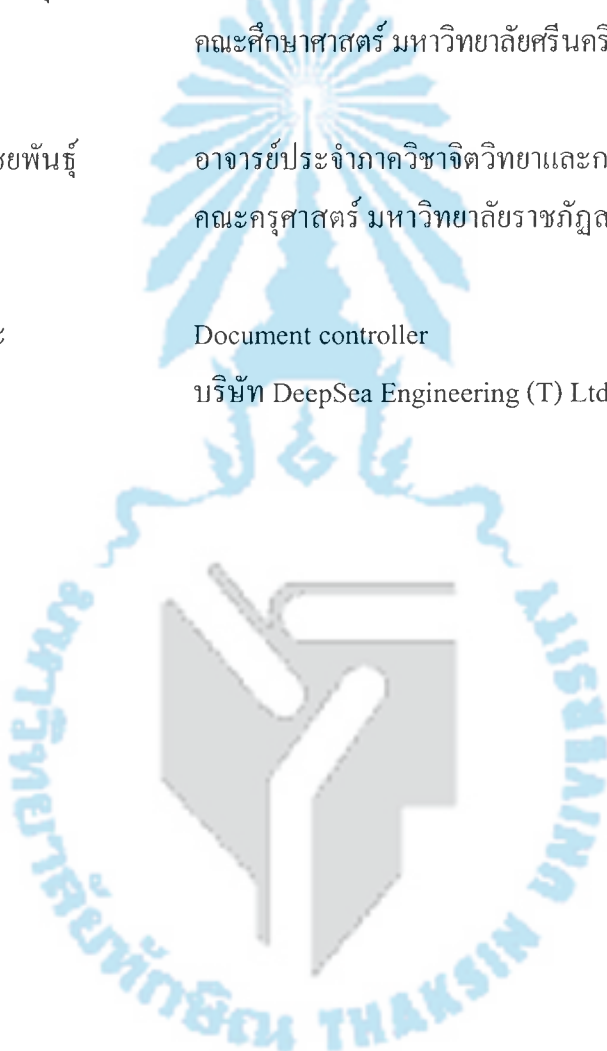
อาจารย์ไหมไทย ไชยพันธุ์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

คุณเรวดี สกุลอาริยะ

Document controller

บริษัท DeepSea Engineering (T) Ltd.





ที่ ศธ ๖๔.๑๘/ ๔๕๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปฐกฐาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ
๒. แบบประเมินโปรแกรมการปฐกฐาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวกุลนาถ คงเหล่ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๕ ของมหาวิทยาลัยทักษิณ นิสิตผู้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปฐกฐาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์ ประธานกรรมการ

อาจารย์ ดร. กฤตยาภาณุจัน โดพิทักษ์ กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมหังกล่าว ตามรายละเอียดในเอกสารที่แนบมานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๔๔๔-๓๔๘๘



ที่ ศธ ๖๔.๑๘/ ๔(๕๖๓)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๖

ธันวาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์

เรียน คณะบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพธพินิจ
๒. แบบประเมินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพธพินิจ สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยทักษิณ ขอรับรองว่า นางสาวกุลนาถ คงเหล่ นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาคปกติ ชั้นปีที่ ๕ ของมหาวิทยาลัยทักษิณ

นิสิตผู้นี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพธพินิจ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดังนี้

อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์

ประธานกรรมการ

อาจารย์ ดร. กฤตยาภาณุจัน โดพิทักษ์

กรรมการ

เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์อาจารย์ไหมไทย ไชยพันธุ์ ซึ่งเป็นบุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรกดังกล่าว ตามรายละเอียดในเอกสารที่แนบมานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมภพ อินทสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๗๔๔๔-๓๔๘๘

ภาคผนวก ข
คุณภาพของเครื่องมือ



ตารางที่ 8 ผลการประเมินความสอดคล้องของโครงสร้างโปรแกรมการปรัษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	ผลการประเมิน			IOC
		A	B	C	
1	การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	+1	+1	+1	1.00 (ใช้ได้)
2	การสำรวจปัญหาและการตั้งเป้าหมาย	+1	+1	+1	1.00 (ใช้ได้)
3	บุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	+1	+1	+1	1.00 (ใช้ได้)
4	ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล	+1	0	+1	0.67 (ใช้ได้)
5	การจัดการความเครียด	+1	0	+1	0.67 (ใช้ได้)
6	การเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ	+1	+1	+1	1.00 (ใช้ได้)
7	พฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเรียน	+1	+1	+1	1.00 (ใช้ได้)
8	การยุติการให้การปรัษา	+1	+1	+1	1.00 (ใช้ได้)

จากตารางที่ 8 พบว่า ผลการประเมินความสอดคล้องของโครงสร้างโปรแกรมการปรัษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน มีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.00 ในโปรแกรมครั้งที่ 1, 2, 3, 6, 7, 8 และเท่ากับ 0.67 ในโปรแกรมครั้งที่ 4, 5 ซึ่งโปรแกรม จำนวน 8 ครั้ง สามารถนำมาใช้ในการให้การปรัษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอนิจได้

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบประเมินผลการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ผลการประเมินการให้การศึกษา	<i>M</i>	<i>SD</i>	แปลความ
ด้านเนื้อหา และกระบวนการ	4.02	0.299	มาก
ด้านผู้ให้การศึกษา	4.53	0.390	มากที่สุด
ด้านผู้รับการปรึกษา	3.97	0.094	มาก
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	4.19	0.321	มาก
ด้านคุณภาพของโปรแกรมการให้การศึกษา	4.46	0.422	มาก
ภาพรวมผลการประเมินการให้การศึกษา	4.23	0.189	มาก

จากตารางที่ 9 พบว่า นักศึกษาสภาพรอฟินิจที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีผลการประเมินการให้การศึกษาในด้านทั้งหมด 5 ด้าน คือ ด้านเนื้อหาและกระบวนการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 คะแนน ($SD = 0.299$) ด้านผู้ให้การศึกษาอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 คะแนน ($SD = 0.390$) ด้านผู้รับการปรึกษาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.97 คะแนน ($SD = 0.094$) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 คะแนน ($SD = 0.321$) ด้านคุณภาพของโปรแกรมการให้การศึกษา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 คะแนน ($SD = 0.422$) และภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 คะแนน ($SD = 0.189$)



ภาคผนวก ค
เครื่องที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

คำชี้แจง ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ชื่อ – สกุล.....รหัสนักศึกษา.....

คณะ/สาขาวิชา.....หมายเลขโทรศัพท์.....

ข้อ	อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		0 ไม่เคยเลย	1 เป็นครั้งคราว	2 เป็นบ่อย	3 เป็นประจำ
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4	มีความวุ่นวายใจ				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
6	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12	รู้สึกเพลียไม่มีแรงจะทำอะไร				
13	รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17	ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19	มีเหงื่อหรือเวียนศีรษะ				
20	ความสุขทางเพศลดลง				
คะแนนรวม					

เกณฑ์การให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน รวมคะแนนไม่เกิน 60 คะแนน โดยจำนวนคำถาม 20 ข้อ ตอบว่า

ไม่เคยเลย	= 0 คะแนน	เป็นบ่อยๆ	= 2 คะแนน
เป็นครั้งคราว	= 1 คะแนน	เป็นประจำ	= 3 คะแนน

รวมคะแนน

0-5 คะแนน แสดงว่า ผู้ตอบอาจตอบไม่ตรงตามความจริงหรือเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อน

6-17 คะแนน แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด 18-25 คะแนน แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย

26-29 คะแนน แสดงว่า เครียดปานกลาง 30 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า เครียดมาก

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ช่วงคะแนน 0-5 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้อาจมีความหมายว่า ผู้ตอบตอบไม่ตรงตามความจริง อาจเข้าใจคำถามคลาดเคลื่อนไป เป็นคนที่ขาดแรงจูงใจ มีความเฉื่อยชา หรือมีชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ช่วงคะแนน 6-17 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ช่วงคะแนน 18-25 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย ซึ่งบุคคลอาจพบได้ในชีวิตประจำวันโดยไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมบางอย่าง แต่ไม่ชัดเจนและพองหนได้ และต้องใช้เวลาในการปรับตัว

ช่วงคะแนน 26-29 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง เริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้ง และวิกฤตการณ์ในชีวิตซึ่งเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตความขัดแย้ง และจัดการแก้ไขปัญหาคด้วยความยากลำบาก ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง

ช่วงคะแนน 30-60 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก หมายถึง บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง โรคเรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหารุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข เกิดความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง เช่น เอะอะโวยวาย ขว้างปาข้าวของ

**โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรม ที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอฟินิจ**

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
1	การปฐมนิเทศ และ การสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษา และ สมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง เบื้องต้น รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษา สภาพรอฟินิจ และประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม	90 นาที
2	การสำรวจปัญหา และ การตั้งเป้าหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการเรียนของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด 3. เพื่อให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในการเรียน	90 นาที
3	บุคลิกภาพด้าน เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality) 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality) ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	90 นาที
4	ความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล	1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ และโต้แย้ง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดความ เชื่อที่สมเหตุสมผล	90 นาที

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
4 (ต่อ)	ความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล	3. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางในการแก้ไขความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดความเชื่อที่ สมเหตุสมผล ตามกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F)	
5	การจัดการ ความเครียด	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการความเครียด ตามกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม (A-B-C-D-E-F) 2. เพื่อให้สมาชิกได้หาวิธีการจัดการความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง	90 นาที
6	การเรียนรู้ให้ ประสบ ความสำเร็จ	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและยอมรับสภาพของ ตนเองในการเป็นนักศึกษาสภาพรอพิง 2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาวิธีการเรียนรู้ให้ประสบ ความสำเร็จ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	90 นาที
7	พฤติกรรมที่ เหมาะสมกับ การเรียนรู้	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมี พฤติกรรมที่เหมาะสมในการเรียน 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยน และฝึกปฏิบัติ การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมทางการเรียน	90 นาที
8	การยุติ การให้ การปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ เรียนรู้และประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม 2. เพื่อยุติการให้การศึกษา	90 นาที

ครั้งที่ 1

การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษา และสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพิณี และประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

การสร้างสัมพันธภาพ

1.1 ผู้ให้การศึกษาแนะนำตนเองต่อสมาชิก และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวโดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น และกำลังศึกษาอยู่ชั้นใด คณะ/สาขาวิชา หลังจากได้รู้จักกันแล้วผู้ให้การศึกษากล่าวถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ข้อตกลงเบื้องต้น รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดของนักศึกษาสภาพรอพิณี บทบาทของผู้ให้การศึกษาและสมาชิก จากนั้นร่วมกันกำหนดกติกาข้อตกลงอื่นๆ เพิ่มเติม ในการเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ประสบความสำเร็จ และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่สมาชิกทุกคน พร้อมการเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

1.2 ผู้ให้การศึกษาสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับความคาดหวังและความรู้สึกก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เขียนใส่กระดาษเก็บไว้แล้วนำมาใช้ในการให้การศึกษาครั้งสุดท้าย โดยใช้เทคนิคการให้การศึกษาแบบจุลภาค ได้แก่ การฟัง การถาม การใส่ใจ การให้กำลังใจ การยอมรับ การสะท้อนความรู้สึก การแปลความหมาย การทำให้กระจ่าง และการสรุปความ เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีทำที่เป็นมิตร จริงใจ

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้การศึกษาใช้กิจกรรมเปิดแฟ้มบุคคลสำคัญ และกิจกรรมบุคลิกภาพจากสัตว์ที่ชอบ เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมในครั้งแรกที่พบกัน ตามลำดับดังนี้

2.1 กิจกรรมที่ 1 เปิดแฟ้มบุคคลสำคัญ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จัก และสร้างความคุ้นเคยกันมากขึ้น ในกิจกรรมที่ 1 ที่มีชื่อว่า เปิดแฟ้มบุคคลสำคัญ โดยให้สมาชิกจับคู่พร้อมสัมภาษณ์ของตนเองให้ได้ข้อมูลมากที่สุด ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ 5 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกทุกคนออกมาพร้อมคู่ของตัวเองเพื่อแนะนำเพื่อนของตัวเองให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักกัน

2.2 กิจกรรมที่ 2 บุคลิกภาพจากสัตว์ที่ชอบ โดยเริ่มต้นจากผู้ให้การศึกษาแจกกระดาษแก่สมาชิกในการทำกิจกรรมที่ 2 เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนฉีกกระดาษเป็นรูปสัตว์ที่ชอบ ให้สมาชิกทุกคนทายว่าคือรูปสัตว์อะไร และให้แต่ละคนเฉลย แล้วบอกเหตุผลว่าอะไรทำให้ชอบสัตว์ชนิดนั้น เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้ถึงบุคลิกภาพของตนเองและเพื่อนสมาชิก

3. ขึ้นสรุป

ผู้ให้การศึกษาสรุปการทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งที่ 1 เน้นย้ำเป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ การเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 1

เปิดแฟ้มบุคคลสำคัญ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักซึ่งกันและกัน เกิดความคุ้นเคย และกล้าแสดงออก
2. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เวลาที่ใช้ 15 – 20 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจับคู่ พร้อมสัมภาษณ์คู่ของตนเองให้ได้ข้อมูลมากที่สุด ตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ 5 นาที
2. ให้สมาชิกทุกคนออกมาพร้อมคู่ของตัวเอง และแนะนำเพื่อนของตัวเองให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักกัน

กิจกรรมที่ 2

บุคลิกภาพจากสัตว์ที่ชอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักซึ่งกันและกัน เกิดความคุ้นเคย และกล้าแสดงออก
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักบุคลิกภาพของตนเอง และเพื่อนสมาชิกด้วยกัน
3. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เวลาที่ใช้ 15 – 20 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคน คนละ 1 แผ่น และให้แต่ละคนฉีกกระดาษเป็นรูปสัตว์ที่ชอบ โดยห้ามบอกให้คนอื่นรู้ก่อนว่าเป็นสัตว์อะไร
2. ให้สมาชิกทุกคนแสดงกระดาษรูปสัตว์ที่ฉีกเสร็จแล้วให้สมาชิกคนอื่นดู
3. ให้สมาชิกทุกคนทายว่าเป็นสัตว์อะไร และเฉลยพร้อมบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรถึงชอบสัตว์ชนิดนี้และมีบุคลิกภาพเหมือนกันตนเองอย่างไร

ครั้งที่ 2

การสำรวจปัญหาและการตั้งเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด
3. เพื่อให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในการเรียน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ความรู้สึกและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.2 ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนนิยามความเครียดในแบบของตนเอง ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด การใช้ชีวิตประจำวัน การเรียน มีระดับมากน้อยเพียงใด เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความเครียดของตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาทบทวนเกี่ยวกับความเครียดและผลกระทบจากความเครียด และแจกเอกสารความรู้เกี่ยวกับความเครียด เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและเข้าใจมากยิ่งขึ้น ก่อนที่ผู้ให้การปรึกษาจะให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการเรียนของตนเองจนสำเร็จ การศึกษาในระดับปริญญาตรี

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การปรึกษาสรุปการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง พร้อมเน้นย้ำการรักษาความลับของกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 2 ในข้อ 2.2

ความเครียด (Stress) หมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อปัจจัยภายในตนเอง ประกอบด้วยทัศนคติ ลักษณะประจำตัว อารมณ์ ประสบการณ์ในอดีต รวมถึงความต้องการของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อมภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมในสังคม การทำงาน ธรรมชาติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ซึ่งบุคคลจะรับรู้ได้ถึงภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบคั้น หากไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคมได้ โดยบุคคลจะตอบสนองต่อความเครียดและแสดงออกแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การตอบสนองความเครียดด้านร่างกาย (physical stress response) ในสถานะที่เกิดความเครียด ระบบประสาทอัตโนมัติในส่วนที่เรียกว่าระบบประสาทซิมแพเทติก (sympathetic nervous system) จะทำงานมีผลทำให้หายใจถี่ขึ้น เส้นเลือดบีบตัวและความดันโลหิตสูงขึ้น และยังส่งสัญญาณไปที่ต่อมอดรีนอล (adrenal medulla) ที่มีบทบาทสำคัญในปฏิกริยาการกลัวและการหนี และมีความสัมพันธ์กับปฏิกริยาความโกรธและการต่อสู้

2. การตอบสนองความเครียดด้านจิตใจ (psychological stress response) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และความคิด แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การตอบสนองความเครียดด้านอารมณ์ เป็นปฏิกริยาในด้านความวิตกกังวล ส่วนความโกรธและความซึมเศร้าจะเกิดขึ้นในระหว่างหรือหลังจากที่มีความล้มเหลว การพลาดโอกาส หรือความสูญเสีย

2.2 การตอบสนองความเครียดด้านความคิด การตอบสนองด้านนี้เป็นสาเหตุให้ความสามารถด้านสมาธิ การคิด หรือความจำลดลง นอกจากนี้ยังมีการตอบสนองด้านจิตใจเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากความวิตกกังวลและความเครียดทางอารมณ์ เช่น การเก็บกด (repression) ซึ่งเป็นการปิดบังอาการไว้ทำให้บุคคลไม่สามารถพัฒนาวิธีการเผชิญความเครียดได้

3. การตอบสนองความเครียดด้านพฤติกรรม (behavioral stress response) เป็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลจากการกระทำ การพูด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความเครียด บุคลิกภาพ และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น

ครั้งที่ 3

บุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality)
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality) ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดในการเรียน และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขร่วมกัน ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะเอื้อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F) โดยเริ่มต้นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating Event) ทำให้บุคคลเกิดความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B = Belief) ส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม (C = Consequence) ดังนั้นเพื่อให้บุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล บุคคลจะต้องโต้แย้ง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D = Disputing) โดยใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมจนบุคคลสามารถที่จะสร้างความคิดที่เหมาะสม (E = Effect) และเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F = New Feeling) ผู้ให้การปรึกษากตัวอย่างประกอบและเอกสารให้ความรู้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ตัวอย่าง กระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F)

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating Event) จากการเรียน เช่น การสอบตกวิชาคณิตศาสตร์ ทำให้บุคคลเกิดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B = Belief) เช่น เป็นเรื่องที่ร้ายแรงที่ไม่สามารถรับได้ เป็นการล้มเหลวในชีวิตการเรียน เป็นคนโง่และไม่มีคุณค่า ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (C = Consequence) เช่น เกิดความรู้สึกเครียด หือแท้ สิ้นหวัง มีพฤติกรรมไม่อยากเข้าเรียน กลัวเพื่อนินทาว่าโง่ หรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นเพื่อให้บุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล บุคคลจะต้องโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง (D = Disputing) โดยใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เช่น การให้กำลังใจตนเองว่าไม่เป็นไร แก้วใหม่ได้ เริ่มตั้งใจเรียน เข้าห้องเรียนทุกครั้ง เมื่อไม่เข้าใจถามอาจารย์ การให้เพื่อนร่วมห้องเรียนช่วยสอนหรือติวกันก่อนสอบ จนบุคคลสามารถที่จะสร้างความคิดที่เหมาะสม (E = Effect) เช่น จากการเข้าห้องเรียนการตั้งใจเรียน อ่านหนังสือและทบทวนก่อนสอบ ผลสอบออกมาดี และเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F = New Feeling) เช่น การตั้งใจเรียนทำให้สอบผ่าน

หลังจากสมาชิกได้เข้าใจกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F) ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนคิดถึงประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียดในการเรียนที่เกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมเขียนตามกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เฉพาะ A-B-C และให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น สำหรับ D-E-F จะใช้ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาเื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อนำไปสู่การปรึกษารั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การปรึกษารูปการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง พร้อมเน้นย้ำการรักษาความลับของกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป

เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 3 ในข้อ 2 ขั้นตอนการ

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช (2549 : 131-133) การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) มีแนวคิดสำคัญว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลมีสาเหตุมาจากความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งบุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอ บุคคลจึงควรได้รับความช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล จัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป ซึ่งจะมีผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

เอลเลียตได้เสนอแนวคิดสำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพของมนุษย์ ซึ่งเรียกว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C (A-B-C Theory of Personality) ซึ่งเป็นแนวคิดพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

รูปแบบ A-B-C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือสภาพการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่งทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่งทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรม ซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยาก และความชอบ เป็นต้น

2. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุ (Irrational Belief หรือ iB) ซึ่งมักพบเสมอจากพฤติกรรม ซึ่งแสดงถึง การเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (musts) ซึ่งเอลเลียต ได้รวบรวมไว้ว่าการต้องทำมีอยู่ 3 ประการสำคัญ สรุปได้ดังนี้

- 2.1 ฉันต้องทำดีและ หรือได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้นฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

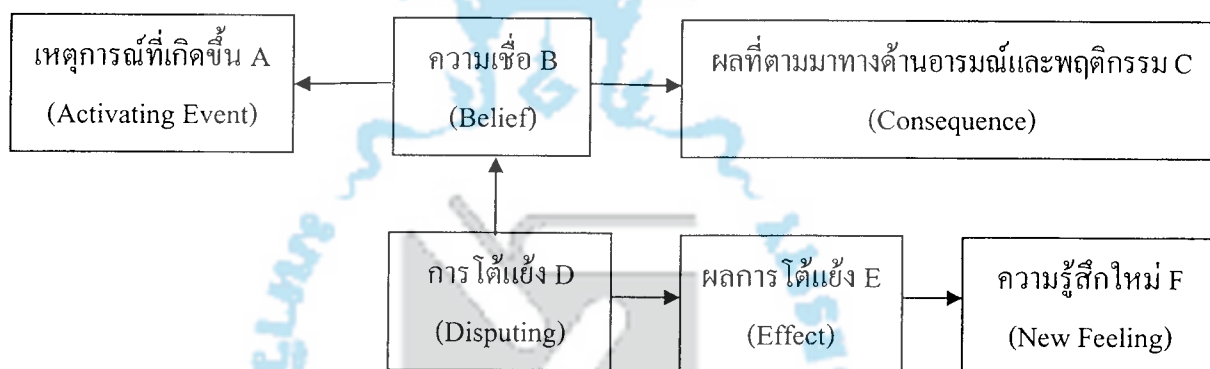
- 2.2 คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมาก ถ้าคุณปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ฉันไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้นคุณจึงเป็นคนเลว

- 2.3 โลกต้องข้องเกี่ยวกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยากได้ในฉับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นไปเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยอยู่ในโลกที่แย่อย่างนี้ได้ ดังนั้นโลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์และ หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีแนวคิดว่า C เป็นผลที่เกิดจาก B C แบ่งออกได้ เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)
2. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

ภาพ กระบวนการ A-B-C-D-E-F



จะเห็นว่า เหตุการณ์ (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุให้เกิดผลที่ตามมา (C) แต่เกิดจากความเชื่อ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ดังนั้น เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราจึงใช้การโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการแทนที่ด้วยความเชื่อที่สมเหตุสมผล ซึ่งต้องใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม จนสมาชิกกลุ่มสามารถที่จะสร้างปรัชญาชีวิตที่เหมาะสม (E) และเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F) นั่นคือ เราต้องลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก่อน จึงจะทำให้ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมลดลงได้ตามที่ต้องการ

ครั้งที่ 4

การโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ และได้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางในการแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล ตามกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F)

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกัน และกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นตอนการ

ผู้ให้การปรึกษาทบทวนการให้การศึกษาครั้งก่อนเกี่ยวกับกระบวนการบุคลิกภาพด้าน เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เฉพาะส่วนของ A-B-C แล้วให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าอะไรเป็น ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยการแจกเอกสารความรู้ประกอบ สำหรับความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล ให้สมาชิกร่วมกันโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น D-E-F โดยใช้ กระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F) โดยเริ่มต้นจากเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้น (A = Activating Event) ทำให้บุคคลเกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความคิดความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล (B = Belief) ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์และ พฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม (C = Consequence) ดังนั้นเพื่อให้บุคคลมีความคิดความเชื่อที่ สมเหตุสมผล บุคคลจะต้องโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D = Disputing) โดยใช้ วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมจนบุคคลสามารถที่จะสร้าง ความคิดที่เหมาะสม (E = Effect) และเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F = New Feeling)

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การศึกษาสรุปการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง พร้อมเน้นย้ำการรักษาความลับของกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป



เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 ในข้อ 2.1

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2549: 128-130) ได้อธิบายลักษณะความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลและมีเหตุผล ตามแนวคิดของเอลลิสมี 11 ประการ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความคิดที่ว่า บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่สำคัญสำหรับเขาและจากบุคคลที่เขาติดต่อสัมพันธ์ด้วย ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่สามารถที่จะบรรลุได้หรือ ไม่สามารถเป็นจริงได้เสมอไป ถ้าบุคคลใดยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้เขาทำตนเองน้อยลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และยังเป็นการทำลายตนเองด้วย
2. ความคิดที่ว่า บุคคลที่มีคุณค่าต้องมีความสามารถ ประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน และมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกต่ำต้อยไร้คุณค่า กลัวความล้มเหลว ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลมีอาการทางประสาท และไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองตามลำพังได้
3. ความคิดที่ว่าบุคคลที่เลว คด โกง และชั่วร้าย ควรจะถูกดำเนินและลงโทษ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีมาตรฐานที่เที่ยงแท้แน่นอน ซึ่งจะใช้ประเมินความถูกต้อง ความผิด ความเลว ความชั่วร้ายของบุคคล การดำเนินและการลงโทษก็ไม่ได้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสมอไป แต่มักจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เลวลง และเกิดอารมณ์ที่ไม่สงบสุขมากขึ้น
4. ความคิดที่ว่า มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายหรือเป็นเรื่องหายนะ เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะว่าไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เราต้องการทั้งหมด การพบกับความผิดหวังหรือความคับข้องใจควรถือเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าบุคคลมีอารมณ์เสียอย่างรุนแรงและยึดเยื้อจึงเป็นเรื่องที่ไร้เหตุผล การมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์เสมือนเป็นเรื่องเลวร้ายหรือหายนะ ก็ไม่สามารถเปลี่ยนเหตุการณ์หรือสภาพการณ์นั้นได้ แต่อาจจะยังทำให้บุคคลนั้นรู้สึกแย่ลงได้
5. ความคิดที่ว่า ความทุกข์เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ซึ่งอยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคลนั้น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะบุคคลจะไม่สามารถถูกทำให้เจ็บปวดหรือมีความทุกข์ได้ ยกเว้นเขายอมปล่อยให้ตนเองได้รับผลกระทบจากเจตคติและปฏิกิริยาของเขาเอง เช่น การเฝ้าบอกตนเองเสมอว่า...น่ากลัวอย่างไร เป็นต้น
6. ความคิดที่ว่า บุคคลน่าจะกังวลหรือเป็นห่วงสิ่งที่น่ากลัวหรือมีอันตราย ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะความวิตกกังวลเกิดกว่าเหตุไม่สามารถป้องกันหรือระงับไม่ให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น แต่ยังอาจจะทำให้เหตุการณ์เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์ยิ่งเลวร้ายกว่าที่เกิดขึ้นจริง

7. ความคิดที่ว่า การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบ เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า การเผชิญหน้ากับมัน ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะการหลีกเลี่ยงไม่จัดการกับความยากลำบาก สภาพการณ์นั้นก็ยังคงปรากฏอยู่ และต้องได้รับการจัดการแก้ไข อีกทั้งการหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองด้วย

8. ความคิดที่ว่า บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีผู้ที่เข้มแข็งกว่าตนให้พึ่งพาความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เนื่องจากบุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นพอประมาณ แต่ก็ไม่ควรพึ่งพาผู้อื่นมากนัก เพราะจะทำให้บุคคลนั้นสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ขาดอิสระในการแสดงความคิดเห็น อีกทั้งการพึ่งพาที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จะก่อให้เกิดความล้มเหลวในการเรียนรู้ และความไม่มั่นคงแก่บุคคลที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ

9. ความคิดที่ว่า เหตุการณ์ในอดีตในชีวิตของบุคคล เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในปัจจุบันของเขาและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล แม้ว่าอดีตอาจจะมีอิทธิพลต่อปัจจุบัน แต่ไม่จำเป็นว่าอดีตจะต้องกำหนดปัจจุบันได้เสมอไป พฤติกรรมที่จัดว่าเคยมีความสำคัญในอดีต อาจจะไม่จัดว่าเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน และวิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจจะไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบันเลย เป็นต้น

10. ความคิดที่ว่า บุคคลน่าจะกังวลและเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะปัญหาของผู้อื่นมักจะไม่มีผลอะไรกับเรา ดังนั้นจึงไม่น่าจะกังวลมากนัก ถ้าปัญหาของผู้อื่นมีผลกับเรา พฤติกรรมของเราอาจมีผลให้เราอารมณ์เสีย การมีอารมณ์เสียมักจะเป็นอุปสรรคขัดขวางการที่เราจะช่วยเหลือผู้อื่นให้จัดการกับปัญหาของเขา

11. ความคิดที่ว่า ทุกปัญหาจะต้องมีทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบสำหรับทุกปัญหา การค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบจะเพิ่มความวิตกกังวลให้แก่บุคคลนั้น

ครั้งที่ 5

การจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการความเครียดตามกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F)
2. เพื่อให้สมาชิกได้หาวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 หลังจากที่สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดตามกระบวนการบุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F) ที่เหมาะสมกับความเครียดของนักศึกษาสภาพรอบพินิจโดยเริ่มต้นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (A = Activating Event) ทำให้บุคคลเกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (B = Belief) ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลซึ่งอาจจะเป็นอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม (C = Consequence) ดังนั้นเพื่อให้บุคคลมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุ สมผล บุคคลจะต้องโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (D = Disputing) โดยใช้วิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมจนบุคคลสามารถที่จะสร้างความคิดที่เหมาะสม (E = Effect) และเกิดความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม (F = New Feeling) โดยผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกตระหนักว่าหากเกิดความเครียดด้านการเรียนขึ้นสมาชิกสามารถนำวิธีการดังกล่าวมาใช้ในการจัดการความเครียดได้

2.2 วิธีการจัดการความเครียดอื่นๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้เบื้องต้นเมื่อเกิดความเครียด โดยให้สมาชิกร่วมกันนำเสนอวิธีการจัดการความเครียดของตนเอง เช่น การหายใจแบบผ่อนคลาย การออกกำลังกาย การดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น โดยสมาชิกสามารถเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การศึกษาสรุปการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง พร้อมเน้นย้ำการรักษาความลับของกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป



ครั้งที่ 6

การเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและยอมรับสภาพของตนเองในการเป็นนักศึกษาสภาพรอพินิจ
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาวิธีการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ และนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกัน และกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกตระหนักและยอมรับสภาพของตนเองในการเป็นนักศึกษา สภาพรอพินิจ เพื่อพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ให้พ้นจากการเป็นนักศึกษาและสามารถสำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรีได้ โดยสภาพดังกล่าวมีระยะเวลากำหนด ดังนี้

- นักศึกษาสภาพรอพินิจครั้งที่ 1 หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 แต่ไม่ต่ำกว่า 1.50 ใน 1 ภาคการศึกษา

- นักศึกษาสภาพรอพินิจครั้งที่ 2 หมายถึง นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ ได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 แต่ไม่ต่ำกว่า 1.50 ติดต่อกัน 2 ภาคการศึกษา

- นักศึกษาที่พ้นสภาพนักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่สอบได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำ กว่า 1.50 รวมถึงนักศึกษาสภาพรอพินิจที่มีค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 เป็นเวลา 2 ภาค การศึกษาปกติติดต่อกัน

2.2 ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกทุกคนร่วมกันแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น และหา แนวทางเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ พร้อมสรุปและจัดลำดับความสำคัญ เพื่อให้ สมาชิกได้นำไปปฏิบัติในการเรียนในห้องเรียน แล้วนำมาพูดคุยในครั้งต่อไปเกี่ยวกับวิธีการดังกล่าว

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การศึกษาสรุปการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง พร้อมเน้นย้ำการรักษาความลับของกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป



ครั้งที่ 7

พฤติกรรมที่เหมาะสมในการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยน และฝึกปฏิบัติการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมทางด้านการเรียน

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 จากการให้สมาชิกร่วมวิธีการเรียนให้ประสบความสำเร็จในครั้งก่อนไปปฏิบัติในการเรียน ในห้องเรียน แล้วนำมาพูดคุย แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ และหาแนวทางในการแก้ไข้ปัญหา

2.2 ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมในการเรียน และร่วมกันเลือกเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง แล้วให้แสดงบทบาทสมมติ โดยมีทั้งอาจารย์ และนักศึกษาที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เมื่อแสดงบทบาทสมมติจบ ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทที่ได้รับ ดังนี้

2.2.1 สำหรับสมาชิกที่เป็นอาจารย์ เมื่อเจอนักศึกษาที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมมีความรู้สึกอย่างไร และผลกระทบที่นักศึกษาจะได้รับจากการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม (การเสริมแรงทางบวก) และพฤติกรรมไม่เหมาะสม (การเสริมแรงทางลบ)

2.2.2 สำหรับสมาชิกที่เป็นนักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อได้รับการเสริมแรงทางบวก และประโยชน์ที่ได้รับจากการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สำหรับสมาชิกที่เป็นนักศึกษาที่แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับการเสริมแรงทางลบ และผลกระทบที่ได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

จากการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้ทราบถึงประโยชน์และผลกระทบจากการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม และให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายในการเรียน เพื่อเป็นแรงผลักดันให้ดำเนินพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป เช่น ภาคเรียนต่อไปต้องได้คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.50 ขึ้นไป ทั้งนี้ให้สมาชิกแต่ละคนนำพฤติกรรมที่เหมาะสมไปประยุกต์ใช้เกี่ยวกับการเรียนในปัจจุบัน เช่น การตรงต่อเวลา การตั้งใจฟังอาจารย์สอน การจดบันทึก การยกมือถามเมื่อไม่เข้าใจ การไม่คุยกันในห้องเรียน เป็นต้น

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การปรึกษาสรุปการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง พร้อมเน้นย้ำการรักษาความลับของกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป



ครั้งที่ 8

การยุติการให้การศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม
2. เพื่อยุติการให้การศึกษา

เวลาที่ใช้ 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นแรก

ผู้ให้การศึกษาสร้างสัมพันธ์ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ และทบทวนการเข้าร่วมกลุ่มครั้งก่อน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม และแสดงความคิดเห็นในด้านต่างๆ ดังนี้

2.1.1 บุคลิกภาพด้านเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (A-B-C-D-E-F Theory of Personality)

2.1.2 ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

2.1.3 วิธีการจัดการความเครียด

2.1.4 การเรียนให้ประสบความสำเร็จ

2.1.5 พฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเรียน

2.2 ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกเขียนถึงความรู้สึกของตนเองหลังการเข้าร่วมการให้การศึกษาว่ารู้สึกอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง พร้อมให้สมาชิกแต่ละคนพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การให้คำสัญญาต่อเพื่อสมาชิกว่าจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับการเรียน และสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้การศึกษาสรุปการเข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคน และให้สมาชิกทำแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มการให้การศึกษา และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด (ชุดบี) หลังการทดลอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวกุลนาถ คงเหล่
วัน เดือน ปีเกิด	25 ธันวาคม 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	85/22 หมู่ที่ 2 ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ 90110
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่งานให้คำปรึกษาและพัฒนาบุคลากร ศูนย์พัฒนาอาชีพนักศึกษา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ 125/502 ถนนพลพิชัย ตำบลคลองหมี อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ 90110
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
พ.ศ. 2556	หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดสงขลา