

การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียด ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Comparisons of Group Counselling Effects based on Reality Theory to decrease Stress on Work Operator of Mahasarakham University Supporting Staffs

รัตนา บุญบุตร¹, ลักขณา สริวัฒน์², มณฑิยา พัวไพบูลย์³
Rattana Boonbutta¹, Lakkhana Sariwat², Monthien Phuaphaiboon³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษา 2) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ระหว่างก่อนและหลังการให้คำปรึกษา และ 3) เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างสองทฤษฎีข้างต้น กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรสายสนับสนุน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้มาโดยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 16 คน แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ตั้งแต่ 0.27-0.81 และมีค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับเท่ากับ 0.94 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบสมมติฐาน คือ สถิติทดสอบวิลคอกชัน และสถิติทดสอบ แมน-วิทนี ยูเทส

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล

¹ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

³ รองศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ M.Ed. Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Mahasarakham University.

² Associate Professor Dr., Department of Educational Psychology and Guidance Faculty of Education, Mahasarakham University.

³ Associate Professor, Department of Health Science and Sports, Faculty of Education, Mahasarakham University.



อารมณ์ และพฤติกรรมมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Abstract

This research aimed to: 1) compare group counseling effects based on reality theory to decrease stress on work operation of Mahasarakham University supporting staffs between before and after the treatments, 2) compare group counseling effects based on rational, emotional and behavior theory to decrease stress on work operation of Mahasarakham University supporting staffs between before and after the treatments and 3) compare the effects of group counseling to decrease stress on work operation of Mahasarakham University supporting staffs between reality theory and rational, emotional and behavior theory. The samples composed 16 supporting staffs under Faculty of Education, Mahasarakham University with stress and volunteer for the treatment through purposive sample technique. They were divided in 2 groups through simple random sampling technique, the first group of 8 was under reality theory and the second group of 8 was under rational emotional and behavior theory. Each of the group was under the treatment 2 times a week, each time lasted for 60 minutes within 6 weeks continuously, totaling 12 times.

The instruments were: 1) a questionnaire of 35-item with 5-rating scale of stress on work operation covering 5 aspects; Duty, Morale, Service, Colleague and Health with Item Correlation from 0.67-1.00, item discrimination powers ranging from 0.27 to 0.81 and the reliability of 0.94. 2) a program for group counseling based on reality theory and 3) a program for group counseling based on rational, emotional and behavior theory. The statistics for data analyses were The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test and The Mann-Whitney U Test. The results revealed that: 1) The stress on work operation of Mahasarakham University supporting staffs after the treatment through reality theory was decreased at the 0.05 level of statistical significance, 2) The stress on work operation of Mahasarakham University supporting staffs after the treatment through rational, emotional and behavior theory was decreased at the .05 level of statistical significance, and 3) The stress on work operation of Mahasarakham University supporting staffs through reality theory was not different from those through rational, emotional and behavior theory.



บทนำ

ความเครียดกลายเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับชีวิตคนสมัยใหม่ แม้ว่าจะดูแลสุขภาพของตนเองดีเพียงใด แต่เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดอยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เกิดปัญหาและความคับข้องใจ อยู่เช่นเดิม ภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นจะทำให้บุคคลไม่มีความสุขและยังส่งผลทำให้ร่างกายมี ความผิดปกติ ซึ่งอาจมีภาวะอาการอัน ได้แก่ ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคภูมิแพ้ มะเร็ง ปวดคอและหลัง คันตามผิวหนังนอนไม่หลับ มีการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกายหายใจถี่ขึ้น เส้นเลือดบีบตัวโรคทางเดินอาหารระบบประสาทผิดปกติ เจ็บปวดกล้ามเนื้อและข้อ ผิวหนังอักเสบ ผมหงอก มีความผิดปกติทางเพศ บัสสาวะบ่อยและอ่อนเพลีย ส่วนผลกระทบต่อดิจใจเมื่อบุคคลเกิดภาวะความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ตึงเครียด ซึมเศร้า หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขาดสมาธิ ความจำเสื่อม ขาดความมั่นใจในตนเอง เหนื่อยล้าทางอารมณ์ หนีปัญหา ขาดความตั้งใจรู้สึกเบื่อ มองตนเองในแง่ลบ คิดในทางร้าย ก้าวร้าว หวาดระแวงและขาดอารมณ์ขัน (วิภาพร มาพบสุข, 2547: 4-7)

ภาวะความเครียดนอกจากจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์แล้ว ยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ซึ่งแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ เช่น เฉื่อยชา ขาดงานบ่อย ทำงานผิดพลาดเสมอ หลีกหนีความรับผิดชอบ ทำงานขาดประสิทธิภาพ การตัดสินใจไม่ดี ขาดสมาธิในการทำงานควบคุมตนเองไม่ได้ จึงไม่สามารถทำงานจนเสร็จสิ้นได้ ความสนใจในงานลดลง คุณภาพในการทำงานต่ำลง (สมภพ เรืองตระกูล, 2550: 42-43) ผู้ที่มีภาวะความเครียดจากการทำงาน อาจมีวิธีแก้ไขหลายวิธี ได้แก่ การพักผ่อนให้เพียงพอ การใช้ธรรมะ

บำบัด การท่องเที่ยว การฟังเพลง การพูดคุยระบายความรู้สึก ซึ่งวิธีการเหล่านี้อาจทำให้ภาวะความเครียดจากการทำงานลดลงได้ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีวิธีการลดความเครียดที่ไม่เหมาะสมจะไม่สามารถจัดการกับความเครียดให้ทุเลาหรือเบาบางลงได้ วิธีการที่จะช่วยแก้ไขภาวะความเครียดได้วิธีหนึ่ง คือ การให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถสำรวจตนเอง พบข้อบกพร่องของตนเองและเรียนรู้ ที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเอง ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เนื่องจากทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีแนวคิดพื้นฐานมาจากกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Therapy) ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงที่ความคิดเป็นหลัก โดยเชื่อว่าอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล รวมถึงความเครียดมีสาเหตุจากความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล จตุพร เฟิงชัย (2553: 67) ได้อธิบายว่าระบบการช่วยเหลือที่สอนให้บุคคลรู้ว่าคุณค่าของบุคคลมีผลต่อความรู้สึกและการกระทำในชีวิตประจำวันของเขาอย่างไร ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรักษารูปแบบการคิดและการแสดงออกอย่างมีเหตุผลในระยะยาว สามารถสร้างความคิดอย่างมีเหตุผลได้ด้วยตนเองมีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ (สุภาวดี ตริรัตน์, 2553: 58-68 ; อ้างอิงมาจาก Patterson, 1966: 110-112) ดังนั้น บุคลากรสายสนับสนุนที่มีความเครียดในการปฏิบัติงาน สามารถใช้หลักการของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่เน้นความคิดและเหตุผล เพื่อจะเปลี่ยนแปลงความคิดให้มีเหตุผลและสามารถเข้าใจถึงสาเหตุ และแก้ปัญหาอันเกิดจากความเครียดในการปฏิบัติงานได้

บุคลากรสายสนับสนุนของคณะศึกษาศาสตร์ มีภารกิจหลักเพื่อจัดการศึกษา ส่งเสริม



และพัฒนาวิชาการ และจะต้องมีความรับผิดชอบ ต่องานที่ได้รับมอบหมายพร้อมทั้งมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องซึ่งจะต้องกระทำควบคู่กันไป และเมื่อผลของการกระทำที่ไม่บรรลุผลตามที่คาดหวัง อาจนำไปสู่สาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดที่เป็นภาวะร่างกายและจิตใจถูกสั่งแวดล้อม กดดัน จนเป็นผลความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจที่มาจากหลายปัจจัย ได้แก่ ด้านหน้าที่การทำงาน ด้านขวัญกำลังใจ ด้านการบริการ ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านสุขภาพ และเมื่อเกิดภาวะความเครียดแล้ว ย่อมทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรสายสนับสนุน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามได้ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองและปรับตัวให้สามารถเผชิญกับความเครียดในการปฏิบัติงานได้ ผู้วิจัยต้องการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อ การแก้ปัญหาความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ระหว่างทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ว่าทั้งสองทฤษฎีมีการแก้ปัญหาความเครียดลดลงและแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งจะได้นำไปใช้เพื่อจัดการต่อความเครียดสำหรับบุคลากรที่กำลังมีภาวะความเครียดจากการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติ

งานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคามก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

3. เพื่อเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มระหว่างทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

สมมติฐานของการวิจัย

1. บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงหลังการทดลอง
2. บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเครียดลดลง
3. บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรสายสนับสนุน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จำนวน 64 คน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2557: เว็บไซต์)
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรสายสนับสนุน คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่มีภาวะความเครียด และสับสนใจเข้าร่วมทดลอง โดยเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มประชากร จำนวน 16 คน แล้วนำมา แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มเผชิญความจริง

กลุ่มที่ 2 ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน จำนวน 35 ข้อ มีอำนาจรายข้อตั้งแต่ 0.27-0.81 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94

2. โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ แบบทฤษฎีเผชิญความจริง แบบทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ เวลาในการให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

การดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยขอหนังสือขออนุญาตในการ ทำวิจัยจากงานบัณฑิตศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

1.2 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์การ ทดลอง โดยขออนุญาตใช้สถานที่และอุปกรณ์ ต่างๆ กับงานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

1.3 นัดหมาย วัน เวลา สถานที่กับกลุ่ม ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

1.4 นำแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติ

งานของบุคลากรสายสนับสนุน ไปทดสอบก่อน การทดลอง (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม จำนวน 16 คน

2. ขั้นตอนทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยให้สมาชิก กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 จำนวน 8 คน มาพบกันเพื่อให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง รวม ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์และ วันพฤหัสบดี เวลา 12.00-13.00 น. โดยดำเนินการตามโปรแกรม

กลุ่มที่ 2 จำนวน 8 คน มาพบกันเพื่อให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้ง ละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 12.00-13.00 น. โดยดำเนินการตามโปรแกรม

3. ขั้นตอนประเมินผล

3.1 เมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มทั้ง 2 ทฤษฎีแล้วให้ทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัด ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสาย สนับสนุนฉบับเดิมอีกครั้ง (Post-test)

3.2 นำคะแนนที่ได้จากแบบวัด ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสาย สนับสนุน ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง มาเปรียบเทียบกัน โดยกลุ่มที่ 1 เปรียบเทียบกับ กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ 2 จากนั้นนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเครียด ใน การปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนหลังการ ทดลองของกลุ่มที่ 1 และของกลุ่มที่ 2 มาเปรียบเทียบกันอีกครั้ง และวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนน ความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุน ก่อนการ ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม



ทฤษฎีเผชิญความจริง และหลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบของวิลคอกสัน (The Wilcoxon Matched Paired Signed-Ranks Test)

2. วิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุน ก่อนการได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และหลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบของวิลคอกสัน (The Wilcoxon Matched Paired Signed-Ranks

Test)

3. วิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนความเครียดของบุคลากรสายสนับสนุน หลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบของแมน-วิทนี ยูเทส (The Mann-Whitney U Test)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามความมุ่งหมายได้ดังนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Z	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
8	99.25	22.51	62.88	17.92	-2.521*	.012

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 พบว่า ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หลังการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ตาราง 2 เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Z	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
8	103.80	19.70	60.00	11.11	-2.524*	.012

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า ความเครียด ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม หลังการให้คำปรึกษา

แบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Z	P
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
8	62.88	17.92	60.00	11.11	-.158	.875

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่า บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

อภิปรายผล

การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้วิจัยเสนอการอภิปรายผล ดังนี้



1. ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

หลังการให้คำปรึกษาโดยรวมและรายด้านแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ด้านหน้าที่การทำงาน ด้านขวัญกำลังใจ ด้านการบริการ ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านสุขภาพ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญสภาพความเป็นจริง สนับสนุนให้บุคคลได้รู้จักตนเอง (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาลึกลับต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด (Right and Wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกรู้ว่าตนมีคุณค่า (Self Respect) นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวีชี ทรัพย์มี (2549: 250-251) ที่สรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง โดยสนับสนุนให้วางโครงการ ในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้ ช่วยให้ผู้รับรู้ว่าตนเองว่าเขา เป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต และส่งเสริมให้ผู้รับมีวุฒิภาวะ คือ เป็นตัวของตัวเอง และสามารถช่วยตัวเองได้ นอกจากนี้ลักขณา สิริวัฒน์ (2543: 187) ได้อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ วีชี ทรัพย์มี (2549: 245) ยังสรุปว่าแนวคิดของกลาสเซอร์ ที่สรุปว่าองค์ประกอบที่จะทำให้คนปรับตัวได้ดีคือ ความรับผิดชอบต่อ ซึ่งการที่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตน การกระทำนั้นจะต้องไม่กระทบกระเทือนต่อสิทธิของผู้อื่น บุคคลต้องมีความรับผิดชอบต่อเป็นการตอบสนองความ

ต้องการของตน โดยไม่มีข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบันหรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่น เป็นผู้กระทำ ดังนั้น ถ้าบุคคลไม่มีความรับผิดชอบ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราจะต้องสอนเด็กให้มีความรับผิดชอบต่อที่จะช่วยตนเองเสียตั้งแต่เล็ก ๆ บุคคลยังมีความรับผิดชอบต่อเพียงใด ก็ยังมีสุขภาพจิตดีขึ้นเพียงนั้น ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับสมาชิกกลุ่มที่มีความเครียดในการปฏิบัติ โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพ การตั้งคำถาม การชี้ประเด็น และการใช้อารมณ์ขัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจบทบาทและหน้าที่การทำงาน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และรู้จักวิธีป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด เข้าใจวิธีจัดการความเครียดให้ตนเอง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของณัฐชัย ผาตากแดด (2551: 87) ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของข้าราชการตำรวจงานป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจภูธรเมืองมหาสารคาม และพบว่าข้าราชการตำรวจงานป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองมหาสารคาม มีความเครียดลดลง

2. ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

หลังการให้คำปรึกษาโดยรวมและรายด้านแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ด้านหน้าที่การทำงาน ด้านขวัญกำลังใจ ด้านการบริการ ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านสุขภาพ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นทฤษฎีที่เน้นความคิดและเหตุผล และกระบวนการทางปัญญา แนวความคิดพื้นฐานตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เอลลิสได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นที่กระบวนการทางปัญญาของ



บุคคล ซึ่งเรียกว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) ซึ่งมีแนวความคิดพื้นฐานว่ากระบวนการทางปัญญาของบุคคลซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยกระบวนการทางปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลจากแนวความคิดในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เน้นกระบวนการทางปัญญา นอกจากนี้ เอลลิสได้กำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่สามารถช่วยให้บุคคล มีอารมณ์มั่นคงเหมาะสม และระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้วิจัยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด-ปลายปิด การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การชักชวนชี้แจงเหตุผล ใช้เทคนิคทางปัญญา มอบหมายให้สมาชิกสร้างสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุต่างๆ ที่เกิดจากความเครียด และให้เหตุผลถึงความคิด ความเชื่อต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร สมเหตุสมผลหรือไม่และฝึกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผลตามทฤษฎีฝึกคิดของเอลลิส ABCDEF ทำให้จดจำในสิ่งที่ได้วิจารณ์ไป ยอมรับ และนำไปปฏิบัติงานเกิดเป็นนิสัย ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไปและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน สมาชิกกลุ่มเข้าใจบทบาทและหน้าที่การทำงาน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และรู้จักวิธีป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด เข้าใจวิธีจัดการความเครียดให้ตนเอง สอดคล้องกับเอ็ดมุนด์ ครีไล (2550: 85) ที่ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง และพบว่าผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

มีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าผู้ต้องขังหญิงที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา ไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะทั้งสองทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้เป็นวิธีการที่เหมาะสมในการลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จึงทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเผชิญความจริงและทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงานด้านการทำงาน ด้านขวัญกำลังใจ ด้านการบริการ ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านสุขภาพ ทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจบทบาทและหน้าที่การทำงาน การทำงานร่วมกับผู้อื่น เข้าใจภาวะความเครียดของตนเอง และรู้จักวิธีป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด เข้าใจวิธีจัดการความเครียดให้ตนเอง ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากับบุคลากรที่มีความเครียดกลุ่มอื่นๆ ได้

1.2 จากการสังเกตพฤติกรรมในระหว่าง การร่วมกิจกรรมพบว่า การให้คำปรึกษาของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม



ส่งผลต่อพฤติกรรมความเครียดของบุคลากรได้ดีกว่าการให้คำปรึกษาแบบทฤษฎีเผชิญความจริง ดังนั้น หากหน่วยงานที่สนใจจะนำไปใช้ในการช่วยเหลือบุคลากรเพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานได้ แต่ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมของแต่ละโปรแกรม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลทั้งระยะสั้น (1 เดือน) และระยะยาว (3 เดือน 6 เดือน) เพื่อติดตามว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านความเครียดหรือไม่อย่างไร

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีอื่นเพิ่มขึ้น

2.3 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาระหว่างทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานกับทฤษฎีอื่นๆ

2.4 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาระหว่างทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานทฤษฎีอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. รายงานประจำปี 2556. 12 กันยายน 2556 <http://www.pd.msu.ac.th/pd2/main.php?page=main>> 8 มกราคม 2557.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ่งเพรา ดิษยวณิช. (2551). ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จตุพร เฟ็งชัย. (2553). สารานุกรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม. มหาสารคาม: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (2556). แผนปฏิบัติราชการ ปี 2556. มหาสารคาม: คณะศึกษาศาสตร์.
- ณัฐชัย ผาตากแดด. (2552). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของข้าราชการตำรวจงานป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจอำเภอเมืองมหาสารคาม. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- มนตรี นามมงคล และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2550). พฤติกรรมความเครียดในองค์กร. กรุงเทพฯ: โครงการเอกสารและตำรา คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2543). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาพร มาพบสุข. (2547). จิตวิทยาการทำงาน. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมภาพ เรื่องตระกูล. (2550). ความผิดปกติของการนอนหลับ: การประเมินและการรักษา. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.



- สุภาวดี ตีรรัตน์. (2553). “แนวทางการประเมินการอ่าน คิควิเคราะห์และเขียน,” *วารสารวิชาการ*. 13(02): 58 ; เมษายน-มิถุนายน,
- เอื้อมพร ศรีไล่. (2550). *ผลของการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อคุณค่าแห่งตนของผู้ต้องขังหญิง*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.