



ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทาง  
อารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

วิไลพร ขอบขัน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทาง  
อารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี



วิไลพร ขอบขัน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING THEORY  
ON EMOTIONAL STRESS REACTION OF UNDERGRADUATE STUDENTS



WILIAPON KHOBKHAN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE  
IN COUNSELING PSYCHOLOGY  
FACULTY OF EDUCATION  
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ วิไลพร ขอบขัน ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

(ดร.ประชา อีนัง)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการ

(ดร.ประชา อีนัง)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ร้อยเอกหญิง ดร.ชนิดดา แนบ

เกษร)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สฎายุ ชีระวนิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย  
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

63920108: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์, การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม, นิสิตปริญญาตรี

วิไลพร ขอบขัน : ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี. (THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING THEORY ON EMOTIONAL STRESS REACTION OF UNDERGRADUATE STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ประชา อีนัง, Ph.D., เพ็ญนภา กุลนภาดล, กศ.ด. ปี พ.ศ. 2567.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี เน้นถึงการตอบสนองทางอารมณ์และการกระทำต่อความเครียดจากการประเมินตามความคิดที่เชื่อมโยงถึงการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีและสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าการปรึกษากลุ่ม จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที แบ่งระยะการทดลองเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง (4 สัปดาห์) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผลวิจัยพบว่านิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง มีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ดีกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ดีกว่านิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

63920108: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: Emotional stress reaction, Rational emotive behavior group counseling theory, Undergraduate students

WILIAPON KHOBKHAN : THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP COUNSELING THEORY ON EMOTIONAL STRESS REACTION OF UNDERGRADUATE STUDENTS. ADVISORY COMMITTEE: PRACHA INANG, Ph.D. PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. 2024.

The purpose of this research was to study the effects of rational emotive behavior group counseling theory on the emotional stress reactions of undergraduate students, emphasizing emotional and behavioral responses to stress from cognitive assessments linked to the onset of mental health problems. The sample group consisted of Burapha University students aged 18-20 years who were studying for a bachelor's degree, interviewed, and passed the selection criteria for group counseling. A total of 20 students were divided into two groups: an experimental group of 10 students and a control group of 10 students. The instrument used in the research consisted of an Emotional Stress Reaction Questionnaire and a program rational emotive behavior group counseling theory on emotional stress reaction of undergraduate students. There were a total of 10 sessions, held twice a week, 90 minutes each session, with 3 phases of experimentation: the pre-test phase, the post-test phase, and the follow-up period (4 weeks). The data were analyzed using repeated measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable.

The research results found that the experimental group students in the post-test period and follow-up period had significantly better emotional stress reactions than in the pre-test phase, with statistical significance at the .05 level. Additionally, in the post-test period and follow-up period, the experimental group students had better emotional stress reactions than the control group students, with statistical significance at the .05 level.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง แก้ไขข้อบกพร่องอย่างละเอียดถี่ถ้วนและให้กำลังใจเสมอ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์และพี่ๆ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์และบุคลากรภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่าง และครอบครัวที่ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูคุณเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนครบเท่าทุกวันนี้

วิไลพร ขอบขัน

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ญ
สารบัญภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 .....	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่จะได้รับ .....	6
บทที่ 2 .....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม .....	27

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อ ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี .....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสิตปริญญาตรี.....	40
บทที่ 3 .....	42
วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ .....	47
การพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมงานวิจัย .....	48
การดำเนินการทดลอง.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
บทที่ 4 .....	53
ผลการวิจัย .....	53
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
บทที่ 5 .....	65
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	65
สรุปผลการวิจัย.....	65
อภิปรายผล .....	66
ข้อเสนอแนะ .....	71
ภาคผนวก .....	73
ภาคผนวก ก .....	74
ภาคผนวก ข .....	76
ภาคผนวก ค .....	148

ภาคผนวก ง.....	156
ภาคผนวก จ .....	160
ภาคผนวก ฉ .....	162
บรรณานุกรม .....	164
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	170



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบภาวะเสร้าโซกที่ปกติและผิดปกติ.....	15
ตารางที่ 2 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียด .....	45
ตารางที่ 3 รูปแบบการทดลอง .....	49
ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะการทดลอง .....	54
ตารางที่ 5 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ .....	56
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ .....	56
ตารางที่ 7 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง .....	58
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง .....	59
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างแต่ละด้านรายคู่ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะการทดลอง ...	59
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	61
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างแต่ละด้านรายคู่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	62
ตารางที่ 12 ผลค่าเฉลี่ยระดับคะแนนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์กับสถานะปัจจุบัน .....	63

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	6
ภาพที่ 2 กราฟแสดงกฎของ Yerkes-Dodson.....	12
ภาพที่ 3 บริเวณใต้สมองส่วน Amygdala.....	16
ภาพที่ 4 บริเวณสมองส่วน Neocortex.....	17
ภาพที่ 5 วงล้อแห่งอารมณ์ของ Roberts.....	19
ภาพที่ 6 กระบวนการปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์.....	24
ภาพที่ 7 กรอบความคิด ABCDE.....	33
ภาพที่ 8 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์.....	55
ภาพที่ 9 กราฟเส้นค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์.....	57

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ที่ผ่านมามีผลกระทบต่อบุคคลทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ และสังคม ที่ก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น โดยปี 2563 วัยรุ่นไทยจำนวน 7 ใน 10 มีสุขภาพจิตแย่ลงจากผลสำรวจของ United Nations Children's Fund (อ้างอิงใน กรมสุขภาพจิต, 2564) ส่วนมากกังวลกับรายได้ของครอบครัว การเรียน การจ้างงานในอนาคต การเข้าสังคมลดลงติดออนไลน์มากขึ้น และความรุนแรงในครอบครัว ทำให้ต้องรับมือกับความเครียดอย่างต่อเนื่องนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายในบางราย พบว่าผลสำรวจของกรมสุขภาพจิต (2564) พบว่าวัยรุ่นไทย ร้อยละ 28 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า และร้อยละ 22 มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ซึ่งสอดคล้องกับการประเมินสุขภาพคนไทย (2566) พบว่าอายุต่ำกว่า 20 ปี เสี่ยงฆ่าตัวตายและซึมเศร้ามากที่สุด เมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่นๆ เพราะเป็นช่วงอายุที่มีการพัฒนาทางความคิดอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงที่ต้องจัดการกับความท้าทายทางชีวภาพ ความคิด อารมณ์ สังคมจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ที่ต้องปรับตัวอย่างรวดเร็วในสภาพแวดล้อมใหม่ๆ ทำให้พบปัญหาทางอารมณ์มากขึ้น เช่น ความกดดันทางการเรียน ความกังวลทางสังคม ปัญหาทางการเงิน ความรู้สึกคิดถึงบ้าน และถ้ายังมีปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบสะสมจะมีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย เช่น การนอนไม่หลับ เหนื่อยล้า และสุขภาพทางจิต เช่น ซึมเศร้า โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ ส่งผลต่อเนื่องถึงการกระทำในเชิงลบ เช่น ใช้สารเสพติด เก็บตัว กระทบกับการใช้ชีวิตประจำวัน

นิสิตปริญญาตรีเป็นช่วงวัยรุ่นที่ต้องเผชิญความกดดันอย่างมากจากการเรียน การแข่งขัน และความคาดหวังของครอบครัวและสังคม พร้อมทั้งเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงสู่บริบทความเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีความเครียดสะสม สอดคล้องกับผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพนิสิตมหาวิทยาลัยจาก 5 ภูมิภาคของประเทศไทย 15 แห่ง พบว่า ร้อยละ 40 มีความเครียดสูง ร้อยละ 4.3 รับวินิจฉัยว่ามีอาการทางจิตเวช ร้อยละ 4 มีความคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 12 เคยทำร้ายร่างกายตนเอง และร้อยละ 1.3 ทำร้ายร่างกายตนเองบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา โดยพฤติกรรมเนือยนิ่ง เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายลดลงส่งผลถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงพฤติกรรมทางลบอย่าง การสูบบุหรี่ ร้อยละ 5.5 การดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 9 และการใช้สารเสพติด ร้อยละ 0.4 (สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2565)

การกระทำเหล่านี้ที่ใช้ในการตอบสนองความเครียดมาจากปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ในการเลือกวิธีรับมือความเครียด เกิดตามความเชื่อความคิดของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นสิ่งเริ่มแรกของกระบวนการเกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ สามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็กผ่านการรับรู้จากประสบการณ์ที่สั่งสมมา สภาพแวดล้อมหรือสิ่งอื่นๆ ถ้าความคิดไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่แรกจะทำให้การรับมือที่แสดงออกด้วยอารมณ์และการกระทำไม่สมเหตุสมผลตาม การรับมือเชิงลบทำให้รู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย เศร้า โกรธ อุนเฉียว ส่งผลเสียในการปรับตัวและอาจมีพฤติกรรมทางลบ แต่การรับมือเชิงบวกทำให้มองด้านบวก ตื่นตัว ทำท่าย พร้อมช่วยพัฒนาความสามารถในการรับมือความเครียด สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yan, Gan, Ding, Wu, and Duan (2021) พบว่าการเผชิญปัญหาเชิงลบสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น แต่การเผชิญปัญหาในเชิงบวกมีประสิทธิภาพลดความเครียดทางอารมณ์ลง

การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมเป็น ทฤษฎีทางเลือกที่น่าสนใจและสอดคล้องกับปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี เพราะมีหลักแนวคิดเหมือนกันคือสถานการณ์เป็นเพียงตัวกระตุ้นเท่านั้น ความเชื่อความคิดที่มีต่อสถานการณ์เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ในนิสิต ซึ่งเป็นกระบวนการรวมบุคคลที่มีปัญหาคลายกันมาสร้างสัมพันธ์ภาพพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ การกระทำ พร้อมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เรียนรู้ 11 ลักษณะความเชื่อความคิดไม่สมเหตุสมผลของ Ellis และกระบวนการกรอบความคิด ABCDE (Activating Event, Beliefs, Consequences, Disputation of Beliefs, Effective New Approach) ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางความเชื่อความคิดให้เกิดมุมมองใหม่ๆ อย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น พร้อมช่วยลดปัญหาทางอารมณ์และจัดการความเครียด ผ่านกิจกรรมจำลองภายในกลุ่มที่สามารถนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน แม้อาจมีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้นปกติของการแสดงอารมณ์ แต่จะมีอารมณ์เชิงบวกหักล้างกัน เพราะถ้ามีอารมณ์เชิงลบที่มากเกินไปจะทำให้เกิดการบั่นทอน ยึดติด ส่งผลให้มีวิธีรับมือที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ถ้ามีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบจะส่งผลให้มีวิธีรับมือที่สมเหตุสมผลมีความคิดยืดหยุ่นส่งผลต่อการกระทำเชิงบวกเกิดเป็นประสบการณ์และแรงผลักดันในการเผชิญความเครียด

จากการศึกษาปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ข้างต้น มีความเชื่อมโยงถึงการพัฒนาปัญหาสุขภาพทางจิต ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถในการประเมินและปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดอย่างสมเหตุสมผล เพื่อส่งเสริมมุมมองใหม่ๆ ที่ช่วยลดปัญหาทางอารมณ์และจัดการความเครียด ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่เริ่มต้น

## คำถามการวิจัย

การศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีให้สมเหตุสมผล หรือไม่

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

## สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า ระยะก่อนการทดลอง
2. ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า กลุ่มควบคุม

## ขอบเขตการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

**ประชากร** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปีที่กำลังศึกษาปริญญาตรี โดยประชากรได้มาจากการที่ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ ได้แก่ Facebook Instagram และแจกโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ที่มหาวิทยาลัยบูรพา

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปีที่กำลังศึกษาปริญญาตรี จำนวน 20 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

### เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาปริญญาตรี สามารถสื่อสารได้ดี

- 2) ทำแบบสอบถามปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ได้  
คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 31 – 86 คะแนน
- 3) ไม่มีปัญหาสุขภาพทางกาย (ไม่ได้เป็นโรคที่ไม่สามารถนั่งทำการปรึกษา  
กลุ่มได้นาน เช่น โรคทางกระดูก และโรคติดต่อทางอากาศหรือการ  
สัมผัสร่างกาย) และไม่มีปัญหาสุขภาพทางจิต (ไม่ได้เป็นบุคคลที่  
ไม่สามารถรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์กับผู้อื่นได้)
- 4) ยินดีเข้าร่วมตลอดระยะเวลาโครงการวิจัย
- 5) ไม่อยู่ในระหว่างรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัดรักษา  
และไม่ได้รับวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์
- 6) ไม่มีความขัดแย้ง/ก้าวร้าว หรือไม่มีแนวโน้มที่จะส่งผลเสีย  
ต่อความปลอดภัยของกลุ่ม

#### เกณฑ์การคัดออก

- 1) ไม่สามารถเข้าร่วมในทุกกิจกรรมของโครงการวิจัย หรือมีความต้องการยุติ  
การเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 2) มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อได้

ผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตที่สมัครใจเข้าร่วม โครงการวิจัยและผ่านเกณฑ์ที่กำหนด  
จำนวน 20 คน แบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับทีละคู่ (Pair Match) จากคะแนนแบบสอบถาม  
ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และ กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

#### นิยามศัพท์

**1. ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ (Emotional Stress Reaction)** หมายถึง การที่นิสิต  
ประเมินสถานการณ์ตามความเชื่อความคิดที่ทำให้รับรู้ว่าจะกดดันตึงเครียดและให้ความหมายกับ  
สถานการณ์ความเครียด เพื่อวิเคราะห์หาวิธีรับมือด้วยอารมณ์และการกระทำ มีทั้งเชิงบวกและ  
เชิงลบ แต่ถ้าเกินความสมดุลจะสะสมความเครียดเกิดเป็นความทุกข์ โดยสามารถแบ่งประเภท ดังนี้

**ด้านที่ 1 เจไม่ (Irrelevant)** หมายถึง การให้ความหมายและรับมือต่อสถานการณ์  
ความเครียดด้วยการเพิกเฉยต่ออารมณ์ ความรู้สึก ไม่กระทำอะไรเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

**ด้านที่ 2 การมองมุมบวก (Benign-Positive)** หมายถึง การให้ความหมายและ  
รับมือต่อสถานการณ์ความเครียดด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำแบบมองในแง่บวก  
สามารถควบคุมสถานการณ์ และมีวิธีเผชิญอย่างสมเหตุสมผล

**ด้านที่ 3 การท้าทาย (Challenge)** หมายถึง การให้ความหมายและรับมือต่อสถานการณ์ความเครียดด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำแบบมีแรงผลักดันที่จะต่อสู้ ควบคุมสถานการณ์ ทำให้ดึงศักยภาพออกมาใช้เผชิญในการเปลี่ยนแปลง แต่อาจมีความเสี่ยงต่อผลลัพธ์เชิงลบในอนาคต

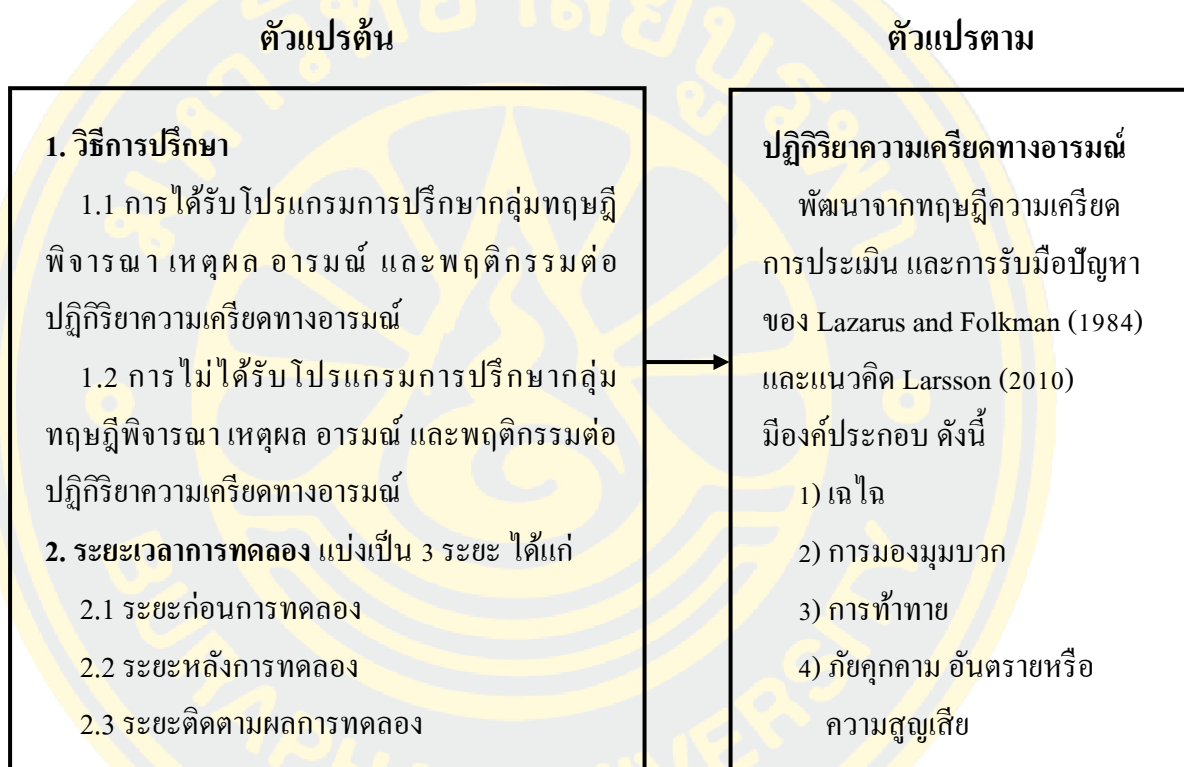
**ด้านที่ 4 ภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย (Threat , Harm or Loss)** หมายถึง การให้ความหมายและรับมือต่อสถานการณ์ความเครียดด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำแบบเชิงลบต่อต้าน ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น หמדกำลังใจที่จะผ่านสถานการณ์ไปได้ และคาดการณ์ถึงอันตรายหรือการสูญเสียในอนาคต ซึ่งสร้างความเสียหายทางจิตใจ

**2. การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการ ความเครียดทางอารมณ์** หมายถึง การปรึกษากลุ่มที่ใช้แนวคิด เทคนิคของทฤษฎี REBT มีแนวคิดที่เชื่อว่าปัญหาทางอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่มาจากการรับรู้ตามความเชื่อความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์ตามกระบวนการรอบความคิด ABCDE อธิบายถึงที่มาและการปรับเปลี่ยนของปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น สามารถช่วยให้นิสิตมีการปรับตัวอย่างยืดหยุ่น สร้างสรรค์จากสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ณ ห้องภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**3. นิสิตปริญญาตรี** หมายถึง นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาปริญญาตรี โดยสนใจเข้ารับการปรึกษากลุ่มจากการประชาสัมพันธ์พร้อมสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกการปรึกษากลุ่มที่กำหนดไว้ โดยช่วงชั้นปีที่ผ่านเกณฑ์มีปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์เชิงลบมากกว่าเชิงบวกมากที่สุด คือ ชั้นปีที่ 1 เพราะต้องปรับตัวการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และชั้นปีที่ 3 เพราะต้องพร้อมเรียนภาคปฏิบัติและฝึกงาน

## กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แบ่งเป็น 3 ระยะ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

## ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีจะสามารถปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งเป็นตัวกำหนดการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่อย่างสมเหตุสมผล ช่วยให้มี การปรับตัวอย่างยืดหยุ่นจากสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น

2. ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถเข้าใจ ลักษณะการเกิดของอารมณ์ต่างๆ รวมถึงวิธีจัดการ ควบคุม การแสดงอารมณ์และการกระทำอย่าง สมเหตุสมผล

3. ใ้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

4. เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี เพื่อเป็น แนวทางในการวิจัย ดังนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

1.1 ความหมายปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

1.2 ทฤษฎีความเครียด การประเมิน และการรับมือปัญหา

1.2.1 วงล้อแห่งอารมณ์

1.2.2 โชนการควบคุมอารมณ์

1.3 ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ในนิสิตปริญญาตรี

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

#### 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม

2.1 การปรึกษากลุ่ม

2.2 ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.3 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ

พฤติกรรม

#### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสิตปริญญาตรี

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

จากการที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี และปัจจัยเกี่ยวกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์นั้น ไม่พบว่ามีการศึกษาเรื่องปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ส่วนมากศึกษาแบบเจาะจงปฏิริยาใดปฏิริยาหนึ่งหรือความเครียดเฉพาะ ดังนั้นจึงต้องมีการอธิบายถึงความเครียด อารมณ์ และปัจจัยอื่นๆ ที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกันในการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ดังนี้

### 1.1 ความหมายปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

Lazarus and Folkman (1984 cited in Larsson, 2011) สะท้อนมาจากกระบวนการประเมินความรู้ ความเข้าใจในสถานการณ์ความเครียด

Selye (1978 cited in Garcia, 2010) ปฏิริยาที่ดีต่อความเครียดส่งผลให้เกิดการปรับตัว ขณะที่ปฏิริยาที่ไม่ดีส่งผลต่อสุขภาพและการต่อต้านที่นำไปสู่การหมดแรงในการปรับตัวและร่างกายอ่อนเพลีย

Zhaoyang, Scott, Smyth, Kang, and Sliwinski (2020) ปฏิริยาทางอารมณ์ต่อความเครียดในชีวิตประจำวันมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการซึมเศร้าในอนาคต

จากที่กล่าวมาปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์เป็นเรื่องซับซ้อนและเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ซึ่งสามารถสรุปปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์สำหรับการวิจัยครั้งนี้ว่าเป็นการที่บุคคลประเมินสถานการณ์ตามความเชื่อความคิดที่สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ การเลี้ยงดู วัฒนธรรม หรืออื่นๆ ที่สั่งสมมาตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก แล้วรับรู้ว่ากดดันตึงเครียดทำให้เกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่เป็นปัจจัยพิจารณาเลือกวิธีการรับมือกับสถานการณ์ความเครียดนั้นๆ ส่งผลให้มีการกระทำได้ทั้งเชิงบวกหรือเชิงลบ แต่ถ้าเกินความสมดุลจะส่งผลต่อระดับความเครียดที่กระทบต่อสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตของบุคคล

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมทฤษฎีเกี่ยวกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์นั้นพบว่า ไม่ได้มีแนวคิดทฤษฎีที่อธิบายถึงปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์อย่างเฉพาะเจาะจง ดังนั้นเพื่อให้เข้าใจหลักการของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงพิจารณาเลือกทฤษฎีความเครียด การประเมิน และการรับมือปัญหา มาอธิบายเป็นหลักเพราะมีหลักแนวคิดที่สามารถอธิบายหลักการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ได้เหมาะสมสอดคล้องกับงานวิจัย พร้อมผนวกกับทฤษฎีและแนวคิดอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1.2 ทฤษฎีความเครียด การประเมิน และการรับมือปัญหา (Stress Appraisal and Coping Theory) ความเครียดไม่ได้เกิดจากสิ่งกระตุ้นภายนอกโดยตรง แต่เกิดด้วยการประเมินตามความเชื่อความคิดและความสามารถในการรับมือที่เสมือนเป็นสื่อกลางระหว่างสถานการณ์

(สิ่งกระตุ้น) และ บุคคล (ปฏิกริยา) ซึ่งเกิดขึ้นทันทีตามสัญชาตญาณ (Lazarus & Folkman, 1984 cited in Folkman, 2013; Larsson, 2011) ดังนี้

1) **สิ่งที่กระตุ้นความเครียด (Stressors)** สาเหตุเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง 2 สิ่ง หรือมากกว่าที่ขัดแย้งกัน เช่น ระหว่างบุคคลกับภายในร่างกายหรือระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ (สืบตระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, 2560; Albrecht 1979 cited in The Mind Tools Content Team, n.d.; Lazarus & Cohen, 1977) ดังนี้

1.1) **ความเครียดจากร่างกาย** การเปลี่ยนแปลงด้านสารเคมีในสมอง ฮอร์โมน อวัยวะภายในร่างกายต่างๆ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการได้เพียงพอ เช่น

- ความเจ็บป่วย การเป็นโรคเจ็บป่วยหรือการสูญเสียอวัยวะ
- ความคาดหวัง การคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นล่วงหน้าที่อาจประสบในอนาคต หรือคาดการณ์เฉพาะบางสถานการณ์และอาจคลุมเครือไม่สามารถระบุได้ชัด
- เวลา ความกังวลในสิ่งต่างๆ ที่ยังไม่ได้ทำบางสิ่งในเวลาที่กำหนดหรือหมดเวลา

1.2) **ความเครียดจากสิ่งแวดล้อม** สภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของบุคคล เช่น

- สิ่งแวดล้อม สภาพอากาศ ภัยพิบัติ เชื้อโรค หรือหลักเกณฑ์ทางสังคมที่กำหนดตามวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม เช่น ค่านิยมด้านการเรียนที่ต้องได้เกรดสูงๆ เพื่อแข่งขันเข้าสถานศึกษาที่มีชื่อเสียง

- **ครอบครัว** ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เช่น การทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว ความกดดันจากครอบครัว

- **สถานการณ์** ประสบกับสถานการณ์ความเครียดที่ไม่สามารถควบคุมได้หรือเหตุฉุกเฉิน ซึ่งเกี่ยวข้องกับความขัดแย้งหรือการสูญเสีย

- **การเผชิญหน้า** ความกังวลเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลหรือกลุ่มผู้คนจำนวนมาก และถ้ายังเป็นกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องอยู่กับความทุกข์ เช่น แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ มีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความเครียดเป็นพิเศษ อาจทำให้รู้สึกหนักใจหรือหมดแรง

**สาเหตุความเครียดในวัยรุ่น** ตามการพัฒนาบุคลิกภาพ 8 ขั้น ของ Erikson วัยรุ่นเริ่มตั้งแต่อายุ 13 - 20 ปี อยู่ในขั้นที่ 5 ความมีอัตลักษณ์แห่งตนกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs Role Confusion) เป็นขั้นที่สำคัญของอัตลักษณ์ (Identity Crisis) หากไม่สามารถจัดการกับประสบการณ์ในอดีต เพื่อเปลี่ยนแปลงจะไม่สามารถเข้าใจในตนเองและมีความสับสน

(เพ็ญภา กุลนภาค, 2562) กลายเป็นบุคคลไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ รู้สึกถูกทอดทิ้ง ซึ่งประเด็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อมากที่สุด คือ ด้านการศึกษา การทำงาน และการเงิน โดยกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเครียดตลอดเวลา มีประเด็นด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวมากที่สุด ซึ่งความสัมพันธ์ และการสนับสนุนของครอบครัวในการแก้ไขปัญหา มีส่วนในการลดระดับความเครียดของวัยรุ่นประมาณ 30-32% (ศูนย์ความรู้ โยบายเด็กและครอบครัว, 2565 อ้างถึงใน เศษรัต สุขกำเนิด, 2565)

เมื่อสิ่งกระตุ้นที่บุคคลรู้สึกว่าจะรบกวนหรือกระทบต่อชีวิตประจำวัน จึงต้องประเมินสิ่งกระตุ้นนั้น เพื่อประเมินว่าสิ่งกระตุ้นนั้นจะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้างและต้องทำอะไรต่อไป

**2) การประเมินเบื้องต้น (Primary Appraisal)** เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ประเมินสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เพื่อสร้างความหมายและพิจารณาว่าตนเองกำลังประสบกับความเครียดหรือไม่ โดยพิจารณาจาก 3 ประการ (Lazarus, 1966 cited in Krohne, 2001) ดังนี้

- **ความสัมพันธ์กับเป้าหมาย (Goal Relevance)** บุคคลจะพิจารณาว่าสถานการณ์นั้นมีความสำคัญต่อเป้าหมายหรือความต้องการของตนเองมากน้อยแค่ไหน หากสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายหรือความต้องการที่สำคัญ บุคคลนั้นจะรู้สึกว่ามันมีความหมายและมีแนวโน้มที่จะประสบกับความเครียดมากขึ้น

- **ความสอดคล้องของเป้าหมาย (Goal Congruence)** บุคคลจะพิจารณาว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้น สนับสนุนหรือขัดขวางการบรรลุเป้าหมายของตนเองหรือไม่ หากสถานการณ์นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายของตน บุคคลจะรู้สึกดีและไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าสถานการณ์ขัดขวางเป้าหมาย บุคคลจะรู้สึกเครียดและไม่สบายใจ

- **การมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อตนเอง (Ego-Involvement)** บุคคลจะพิจารณาว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นมีผลต่อการนับถือตนเองอย่างไร เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ค่านิยมทางศีลธรรม และตนเองในอุดมคติ หากสถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่อ การนับถือตนเองในทางลบ บุคคลจะรู้สึกเครียดมากขึ้น แต่ถ้าสถานการณ์นั้นสนับสนุนความรู้สึกดีต่อตนเอง บุคคลจะรู้สึกดีและลดความเครียดลง

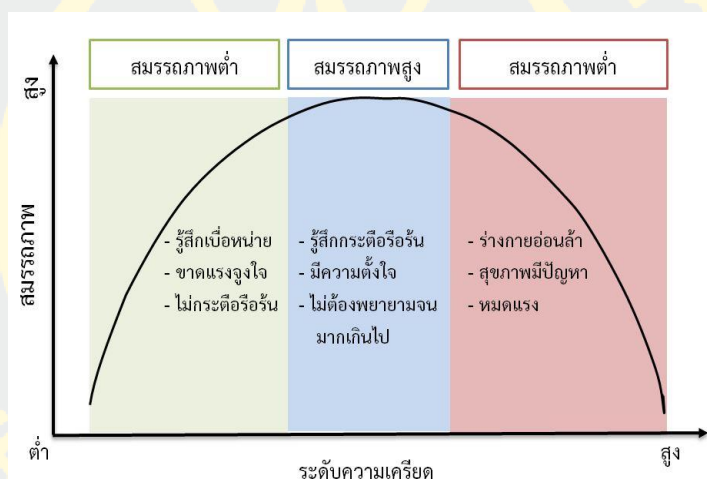
เมื่อบุคคลสามารถระบุและประเมินว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่มีความเครียดหรือไม่ และความเครียดนั้นมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตอย่างไร โดยความเครียดไม่ได้ส่งผลเสียให้กับบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่บางส่วนสามารถกระตุ้นและเพิ่มศักยภาพได้ (ชญาน์ทัต วงศ์มณี, 2564; Chung & Anwar, 2022) ดังนี้

**Eustress (Good Stress)** ความกล้าน้อยกว่าความกลัว อยากท้าทาย ทุ่มเท ลุ้น จดจ่อกับบางสิ่ง ทำให้มีทัศนคติที่ดีในการรับมือความเครียด เกิดเป็นแรงผลักดันให้ดึงศักยภาพที่มี

ออกมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและข้ามอุปสรรคไปได้ แม้ฮอร์โมนความเครียด Cortisol และ Adrenaline ยังคงหลั่งไหลเข้าสู่ร่างกาย

**Distress (Bad Stress)** ความกลัวมากกว่าความกล้า รู้สึกวิตกกังวล ควบคุมสถานการณ์ไม่ได้ ไม่อยากเผชิญสถานการณ์ ไม่อยากลงมือทำอะไร หหมดแรง ซ้ำลง รู้สึกเหนื่อย ไม่สามารถมีสมาธิ ลดคุณค่าตนเองลง Burnout ประสิทธิภาพลดลง และอาจไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

ความเครียดถ้าอยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยกระตุ้นสมรรถภาพออกมาแต่หากระดับความเครียดต่ำจะไม่มีประสิทธิภาพกระตุ้นหรือหากมีระดับความเครียดสูงเกินไปอาจทำให้สมรรถภาพลดลงเช่นกัน



ภาพที่ 2 กราฟแสดงกฎของ Yerkes-Dodson  
ที่มา : ปาณิก เวียงชัย (2558)

หลังจากที่บุคคลได้ทำการประเมินเบื้องต้นเกี่ยวกับสิ่งที่กระตุ้นความเครียดว่ามีความเครียด กระบวนการถัดไปคือการกำหนดขอบเขตของความเครียดด้วยการให้ความหมายต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งเป็นการประเมินความหมายของความเครียดที่เผชิญ โดยแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบ (Matthieu & Ivanoff, 2006; Lazarus & Folkman, 1980, 1984 cited in Krohne, 2001) ดังนี้

**2.1) เฉลียว (Irrelevant)** บุคคลให้ความหมายต่อสถานการณ์ความเครียดว่าไม่มีความสำคัญหรือไม่ต้องการเผชิญกับปัญหา ดังนั้นจึงเลือกเพิกเฉยหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ อาจทำให้บุคคลไม่ต้องรับรู้ถึงความเครียดชั่วคราว แต่ไม่ได้แก้ไขปัญหาใดๆ และอาจนำไปสู่ปัญหาในระยะยาว

**2.2) การมองมุมบวก (Benign-Positive)** บุคคลให้ความหมายต่อสถานการณ์ ความเครียดในเชิงบวก มองหาสิ่งที่ดีในสถานการณ์นั้น รู้สึกว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และมีวิธีรับมือกับความเครียดอย่างสมเหตุสมผล การมองมุมบวกช่วยลดความรู้สึกเครียดและเพิ่มความมั่นใจในการจัดการกับปัญหา

**2.3) การท้าทาย (Challenge)** บุคคลให้ความหมายต่อสถานการณ์ความเครียดเป็น ความท้าทาย มีความตื่นตัว มีแรงผลักดันที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหา คิดว่าสถานการณ์นี้เป็นโอกาส ในการพัฒนาตนเองและเพิ่มประสบการณ์ แม้จะมีความเสี่ยงต่อผลลัพธ์เชิงลบในอนาคต แต่บุคคล รู้สึกมั่นใจและพร้อมที่จะเสี่ยง

**2.4) ภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย (Threat Harm or Loss)** บุคคลให้ ความหมายต่อสถานการณ์ความเครียดในเชิงลบ คาดการณ์ถึงสิ่งที่เป็นอันตรายหรือการสูญเสียใน อนาคต ทั้งที่สามารถเกิดขึ้นจริงหรือไม่ก็ตาม ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจและอาจทำให้ไม่ยอมรับ ความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต การมองในแง่นี้จะทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวลและเครียดมากขึ้น

หลังจากที่บุคคลได้ให้ความหมายของความเครียดตามรูปแบบเหล่านี้แล้ว บุคคลจะ ประเมินต่อไปถึงสิ่งที่ต้องทำเพื่อจัดการกับความเครียด โดยยึดตามความหมายที่กำหนดไว้ใน การประเมินเบื้องต้น การให้ความหมายและการจัดการความเครียดเป็นกระบวนการที่สำคัญในการเพิ่ม ความสามารถในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ท้าทายอย่างมีประสิทธิภาพ

**3) การประเมินรอง (Secondary Appraisal)** เป็นกระบวนการที่บุคคลประเมิน ความสามารถของตนเองในการรับมือกับสถานการณ์ความเครียด หลังจากที่ได้ประเมินความเครียด และให้ความหมายต่อสถานการณ์ความเครียดนั้นแล้ว กระบวนการนี้จะช่วยให้บุคคลตัดสินใจว่า สามารถทำอะไรได้บ้างและพิจารณาว่าสามารถควบคุมสถานการณ์เครียดได้หรือไม่ โดยพิจารณา จาก 3 ประการ (Lazarus, 1966 cited in Krohne, 2001) ดังนี้

- **ศักยภาพในการรับมือกับปัญหา (Coping Potential)** บุคคลจะพิจารณา ความสามารถของตนเองในการรับมือกับสถานการณ์ ถ้าพิจารณาแล้วว่าตนเองมีความสามารถพอ จะรู้สึกว่าควบคุมสถานการณ์ได้ แต่ถ้าพิจารณาว่าไม่มีความสามารถเพียงพอ จะรู้สึกว่าควบคุม ไม่ได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อปฏิริยาทางอารมณ์และการกระทำในการรับมือกับความเครียด

- **การกล่าวโทษหรือความไว้วางใจ (Blame or Credit)** บุคคลอาจหาทางลดในการ รับมือกับความเครียด โดยการโทษผู้อื่นมารับผิดชอบ หรือขอความช่วยเหลือจากคนอื่น และฝากความหวังให้บุคคลอื่นช่วยแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์ความเครียด

- **ความหวังในอนาคต (Future Expectations)** บุคคลจะประเมินถึงอนาคตใน การรับมือกับความเครียดว่ามีความสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ และคำนึงถึง

ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ความเครียดในอนาคต เช่น การคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีขึ้น หรือวางแผนรับมือกับความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

การประเมินเบื้องต้นและประเมินรองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์สามารถเป็นได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่ส่งผลต่อกลยุทธ์การรับมือ ความเครียด

**4) ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ (Emotional Stress Reaction)** การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์กระตุ้นที่ประเมินว่าก่อให้เกิดความเครียด ความกังวลหรือแรงกดดันต่างๆ ปฏิกิริยาสามารถแสดงออกมาในหลายรูปแบบ ซึ่งขึ้นอยู่กับความหมายที่บุคคลกำหนดให้กับสถานการณ์ความเครียด โดยสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก (Krohne, 2001; Lazarus & Folkman, 1984; Matthieu & Ivanoff, 2006) ดังนี้

**4.1) ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงบวก** ถ้าบุคคลรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และมีความหวังในอนาคตว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จ จะเกิดอารมณ์เชิงบวก เช่น ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น มีพลัง ความพึงพอใจ และมองโลกในแง่ดี

**4.2) ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบ** ถ้าบุคคลรู้สึกว่าจะไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และมองไม่เห็นทางออกที่ดี จะเกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความท้อแท้ ความโกรธ ความทุกข์ ไม่แยแส เฉยเมย และเบื่อหน่าย ซึ่งปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบเป็นตัวแปรหนึ่งของอารมณ์ ไม่ใช่โรคทางจิตเวชแยกได้ 2 ประเภท (Schnoor, 2005) ดังนี้

**4.2.1) ความเศร้าโศก (Grief)** เป็นปฏิกิริยาเชิงลบที่รุนแรง แต่สามารถเกิดขึ้นได้ปกติเมื่อบุคคลเจ็บปวดต่อความสูญเสีย เช่น การเสียชีวิตของบุคคลที่รัก การสูญเสียบทบาทหน้าที่หรือความสัมพันธ์

อาการความเศร้าโศก เกิดขึ้นทันทีหรือเกิดหลังจากนั้นแต่ต้องไม่เกิน 1 ปี หลังกจากสถานการณ์ที่สูญเสีย มีปฏิกิริยา เช่น เศร้า รู้สึกผิด ซ้อก วิตกกังวล โกรธ กระสับกระส่าย เย็นชา ร้องไห้ นอนไม่หลับ และปลีกตัว

ระยะความเศร้าโศก แบ่งได้ 5 ระยะ ซึ่งสามารถสลับระยะไปมาได้ ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับหรือผ่านทุกระยะ (Kubler-Ross, 1969 cited in Cruse Bereavement Support, n.d.; Holland, 2023) ดังนี้

ระยะที่ 1 การปฏิเสธ (Denial) เป็นปฏิกิริยาแรกที่มีเกิดขึ้น ถือเป็นกลไกการรับมือที่บุคคลไม่ยอมรับถึงการสูญเสียหรือการเปลี่ยนแปลง ช่วยไม่ให้เผชิญกับความเจ็บปวดในทันทีและรู้สึกมีแรง เมื่อผ่านระยะการปฏิเสธบุคคลต้องเผชิญกับความโศกเศร้าที่ เคยปฏิเสธและจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ

ระยะที่ 2 ความโกรธ (Anger) หลังจากการสูญเสียบุคคลเล็กที่จะรู้สึกโกรธรุนแรงสำหรับสิ่งที่ได้ทำหรือไม่ได้ทำก่อนเกิดความสูญเสีย โดยซ่อนอารมณ์เปราะบางและความเจ็บปวดไว้ เมื่อความโกรธสงบลง บุคคลอาจเริ่มคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและรู้สึกถึงอารมณ์ที่ซ่อนไว้

ระยะที่ 3 การต่อรอง (Bargaining) การหาวิธีควบคุมตัวเองหรือทำข้อตกลงกับตนเองที่เชื่อว่าถ้าทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะรู้สึกดีขึ้น ซึ่งเป็นการจมอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและตั้งคำถามกับตนเองจะเป็นอย่างไรถ้าสามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้

ระยะที่ 4 ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของการสูญเสีย ซึ่งความเจ็บปวดนั้นรุนแรงและเกิดขึ้นเป็นช่วงๆ ในระยะเวลาหลายเดือนหรือหลายปี โดยจะรู้สึกเหมือนชีวิตไม่มีความหมายอีกต่อไป

ระยะที่ 5 การยอมรับ (Acceptance) ส่วนใหญ่ความเจ็บปวดค่อยๆ บรรเทาลง บุคคลจะยอมรับและเข้าใจความเศร้าโศกหรือการสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ แม้อาจไม่ลืมสิ่งที่สูญเสีย แต่เรียนรู้ที่จะกลับมาใช้ชีวิตและคงไว้เพียงในความทรงจำ

**การบรรเทาความเศร้าโศก** การพูดคุยแบ่งปันความรู้สึกกับบุคคลอื่นๆ การให้เวลากับตนเองหรือเข้ารับการปรึกษาในบางครั้ง เพื่อช่วยให้ผ่านสถานการณ์ความเครียด บางครั้งอาจจำเป็นต้องใช้ยาตามอาการในช่วงสั้นๆ โดยความเศร้าโศกมีลักษณะคล้ายคลึงและสามารถพัฒนาเป็นโรคทางจิตได้ในอนาคต ซึ่งสามารถแยกความเศร้าโศกปกติและความเศร้าโศกที่เกิดจากโรคทางจิตได้ ดังนี้

ภาวะเศร้าโศกที่เป็นปกติ (Normal Grief)	ภาวะเศร้าโศกที่เป็นผิดปกติ (Pathological Grief)
ยังคงอยากทำกิจกรรมที่ชอบได้	แยกตัว ไม่อยากทำอะไร ถึงจะเป็นกิจกรรมที่ชอบ
มีอารมณ์เศร้าเกิดขึ้นเป็นช่วงๆ ระหว่างวัน	มีอารมณ์เศร้าตลอดทั้งวัน
อยากให้ตนเองเสียชีวิต เช่น ไม่ต้องการทรมาณจากการรักษา แต่ไม่มีความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตาย	มีความคิดจะฆ่าตัวตาย
ยังรู้สึกมีความหวังอยู่	รู้สึกไม่มีความหวังในชีวิตเลย

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบภาวะเศร้าโศกที่ปกติและผิดปกติ

ที่มา : กิตติพล นาควิโรจน์ (ม.ป.ป.)

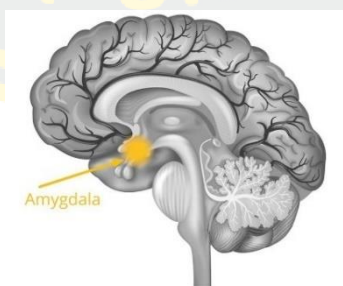
**4.2.2) ปฏิกริยาความเครียด (Stress Reaction)** เป็นปกติเหมือนระบบปฏิกริยาฉุกเฉินของร่างกาย ซึ่งอวัยวะในร่างกายจะมีปฏิกริยาต่อสถานการณ์ที่ประเมินรับรู้ว่ามีความเครียด และเมื่อนี้ถึงสถานการณ์ในอดีตหรืออนาคต ซึ่งไม่อันตรายแต่สามารถรุนแรงขึ้นได้จากการเกิดบ่อยหรือระยะเวลาานาน (Hunter, Goodie, Oordt, & Dobmeyer, 2009 cited in The Center for Integrated Healthcare, 2013)

**อาการปฏิกริยาความเครียด** เกิดขึ้นทันทีหลังเกิดสถานการณ์และสามารถต่อเนื่องเป็นช่วงระยะเวลาหนึ่ง มีปฏิกริยา เช่น สงสัย ตกใจ หงุดหงิด โกรธ คร่ำครวญ เศร้า ไม่แน่ใจ หมดแรง ปวดหัว มีปัญหาในกระเพาะอาหาร และนอนหลับยาก

**การบรรเทาปฏิกริยาความเครียด** ต้องดูแลสุขภาพทุกข้ทางอารมณ์ลงและส่งเสริมสร้างเทคนิคการรับมือกับความเครียด เพื่อช่วยให้มีวิธีปรับตัวกับสถานการณ์ความเครียด เมื่อมีความรู้สึกสบายใจขึ้นสามารถกลับสู่ชีวิตประจำวันปกติหรืออาจเข้ารับการปรึกษาช่วยเพิ่มเติม

ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์มีผลต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงต้องมีความเข้าใจและจัดการอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาว โดยแบ่งระดับความเข้มข้น 2 ประเภท (Farnsworth, 2020; The University of Western Australia [UWA], 2019) ดังนี้

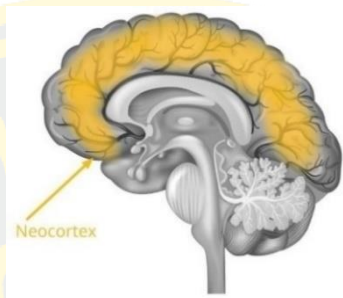
- Emotion ปฏิกริยาตอบสนองที่รุนแรงแต่ระยะสั้นตามสัญชาตญาณการเอาตัวรอด เกิดขึ้นบริเวณใต้เปลือกสมอง Amygdala เป็นวิธีที่บุคคลปรับตัวกับสถานการณ์ที่ประเมินว่ามีความสำคัญ ซึ่งประสบการณ์ทางอารมณ์มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ประสบการณ์ส่วนตัว (สิ่งกระตุ้น) การตอบสนองทางสรีรวิทยา (สู้หรือหนี) และการตอบสนองทางพฤติกรรมหรือการแสดงออก



ภาพที่ 3 บริเวณใต้สมองส่วน Amygdala

ที่มา : Farnsworth (2020)

- Feeling เกิดจากบริเวณสมองส่วน Neocortex เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่มีสติด้วยอิทธิพลจากความเชื่อความคิดและความทรงจำ ซึ่งการประเมินทางปัญญาเปลี่ยนอารมณ์ตามลักษณะตามให้กลายเป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น มีความรุนแรงน้อยแต่คงอยู่ยาวนานกว่า



ภาพที่ 4 บริเวณสมองส่วน Neocortex

ที่มา : Farnsworth (2020)

เพื่อกำหนดขอบเขตในการอธิบายปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์และความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงพิจารณาเลือก 2 แนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมมาสนับสนุนคือแนวคิดวงล้อแห่งอารมณ์และแนวคิด โชนการควบคุมอารมณ์ ดังนี้

**1.2.1 วงล้อแห่งอารมณ์ (Emotions Wheel)** เครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถระบุชื่ออารมณ์ ความรู้สึก เมื่อสามารถรู้ถึงชื่อของอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงจะช่วยให้มีวิธีจัดการอย่างเหมาะสม โดยวงล้อแห่งอารมณ์มีหลายรูปแบบที่ใช้แตกต่างกัน รากฐานมาจาก Feeling Wheel ของ Willcox (1982) ที่นำแนวคิดของ Zinker (1978) เปรียบเทียบอารมณ์กับสีตามแนวคิดของ Plutchik (1980) ซึ่งในงานวิจัยนี้ยึดหลักวงล้อแห่งอารมณ์ของ Roberts (2015) ที่มีคำศัพท์ทางอารมณ์ความรู้สึกทั้งหมด 130 คำ ส่วนมากเน้นไปทางลบความโกรธ ความกลัว โดยมีอารมณ์หลัก 7 อารมณ์ (All The Feelz, n.d; Edwards, n.d.; Hitching, n.d.) ดังนี้

- **ความสุข (Happy)** ร่างกายรับรู้สัญญาณถึงบางสิ่งที่ดีและปรารถนาเข้ามา โดยสารสื่อประสาท Dopamine และ Serotonin จะถูกปล่อยเข้าสู่ร่างกายเป็นผลให้รู้สึกมีความสุขกระตุ้นเกิดการเคลื่อนไหวไปสู่สิ่งเร็ว เพื่อใกล้ชิดกับสิ่งที่รู้สึกดีและถูกต้อง

- **ความเสียใจ (Sad)** เมื่อประสบกับความสูญเสียทางร่างกายหรือจิตใจ หรือการสูญเสียที่คาดการณ์เกี่ยวข้องกับอนาคต

- **ความรังเกียจ (Disgusted)** การเตือนถึงสิ่งผิดปกติไม่ว่าจะเป็นอาหารเน่าเสีย หรือการกระทำที่แสดงความเกลียดชัง ร่างกายจะตอบสนองด้วยความขะเขวข่ง เพื่อปฏิเสธสิ่งที่อาจเป็นภัยคุกคาม

- **ความโกรธ (Angry)** เมื่อมีบางอย่างขัดขวางการตอบสนองความต้องการในการบรรลุเป้าหมายของความคาดหวังหรือความรู้สึกปลอดภัย ซึ่งเป็นอารมณ์ล่อลวงที่ขัดขวางไม่ให้บุคคลรับรู้ถึงอารมณ์ที่แท้จริงที่กำลังประสบอยู่

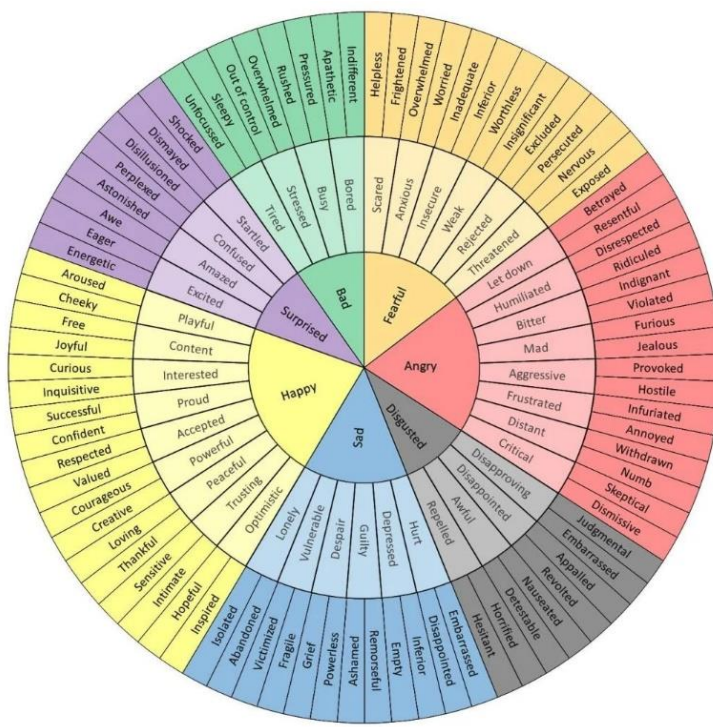
- **ความกลัว (Fearful)** เมื่อเผชิญกับการสูญเสียการควบคุมหรือสิ่งที่คุณกลัวไม่เข้าใจหรือคาดหวังจะรู้สึกกลัวหรือหมดหนทาง มักเป็นความรู้สึกที่อันตรายและไม่สามารถปกป้องตนเอง คนที่รัก บางสิ่งที่หวั่นไหว และคุณค่าหรืออุดมคติได้

- **ความทุกข์ (Bad)** เมื่อไม่สามารถควบคุมหรือจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ บุคคลจะมีความเครียดกดดันหรือวังงวนไม่มีสมาธิจนเบื่อหน่ายไม่อยากสนใจอะไร

- **ความประหลาดใจ (Surprised)** ปฏิกริยาตอบสนองทันทีเมื่อมีบางสิ่งที่ไม่คาดคิดทั้งเชิงดีหรือเชิงไม่ดี ทำให้เกิดการช็อกอย่างกะทันหัน ตามด้วยรับข้อมูลใหม่และพยายามทำความเข้าใจ จากนั้นจึงมีปฏิกริยาต่อสิ่งนั้น ซึ่งอาจใช้เวลาเพียงไม่กี่วินาทีหรือนานถึงหนึ่งสัปดาห์ ตามด้วยความต้องการแบ่งปันประสบการณ์นั้นกับบุคคลอื่น

**วิธีใช้วงล้อแห่งอารมณ์** ค้นหาอารมณ์หลักจากวงกลมตรงกลางที่กำลังรู้สึก เมื่อระบุอารมณ์หลัก ให้ถามตนเองว่ามีอารมณ์ความรู้สึกอื่นหรือไม่ เริ่มต้นจากอารมณ์ความรู้สึกชั้นนอกของวงล้อ เพื่อหาอารมณ์ความรู้สึกที่ตรงกับที่รู้สึกจริงๆ (Salovey & Mayer, 1990 cited in Karimova, 2017)

วงล้อแห่งอารมณ์เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลระบุอารมณ์ที่รู้สึกอยู่ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น โดยแบ่งอารมณ์หลัก คือ ความสุข ความเสียใจ ความรังเกียจ ความโกรธ ความกลัว ความทุกข์ และความประหลาดใจ ซึ่งทักษะนี้เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ทำให้รับรู้ได้เมื่อจะมีอารมณ์รุนแรง โดยการที่สามารถระบุอารมณ์ของตนเองได้ เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการอารมณ์ที่ดี



ภาพที่ 5 วงล้อแห่งอารมณ์ของ Roberts  
ที่มา : Roberts (2015)

1.2.2 โชนการควบคุมอารมณ์ การระบุนอารมณ์และแนวทางการพัฒนาการควบคุมตนเองในอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ โดยสามารถแบ่งเป็น 4 โชน (Kuypers, 2011 cited in The Zones of Regulation, n.d.) ดังนี้

- **โชนสีน้ำเงิน (Blue Zone)** สภาวะความตื่นตัวอยู่ในระดับต่ำ มีความหุดหุดความรู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย เหนื่อย ป่วย เจ็บปวด เหนง พลังงานต่ำร่างกายเคลื่อนไหวช้า แต่ยังคงสามารถควบคุมได้ ซึ่งสิ่งที่ควรทำคือต้องพักผ่อน เพื่อเติมพลังงานเร่งร่างกายให้กระฉับกระเฉง มีกำลังพร้อมบรรลุเป้าหมายและสนใจทำกิจกรรมอื่นๆ มากขึ้นหรืออาจต้องการความปลอดภัย

- **โชนสีเขียว (Green Zone)** สภาวะความสงบ รู้สึกมีความสุข อิ่มแอมใจ มีสมาธิ เนื่องจากระบบประสาทรู้สึกปลอดภัย เกิดประสิทธิภาพตื่นตัวในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และพร้อมที่ก้าวข้ามปัญหา เพื่อคงรักษาอยู่ใน โชนนี้อาจต้องออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดูแลตนเอง หรือหยุดพักช่วงสั้นๆ

- **โชนสีเหลือง (Yellow Zone)** สภาวะความรู้สึกตื่นตัวในระดับที่สูงขึ้น มีความวิตกกังวลกระสับกระส่ายหรืออาจรู้สึกตื่นเต้น ไร้สาระ สับสนรวมกับอาการสั้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นฉับพลัน ทำให้เริ่มสูญเสียการควบคุมแต่ยังคงพอสามารถควบคุมการกระทำได้ ซึ่งสิ่งที่ควรทำคือต้องควบคุมและชะลอพลังงาน ความคิด ความรู้สึกให้ช้าลง เช่น

เมื่อรู้สึกประหม่าในการนำเสนอหน้าชั้นเรียนให้ชะลอความคิดไม่เร่งรีบพูดจะทำให้เกิดสติสมาธิ ส่งผลการนำเสนอออกมาราบรื่น

- **โซนสีแดง (Red Zone)** สภาวะอารมณ์ที่รุนแรงและตื่นตัวมากเพิ่มขึ้น มีความรู้สึกที่เข้มข้น เช่น ความรู้สึกโกรธ บ้าคลั่ง หวาดกลัวและอารมณ์รุนแรงอื่นๆ ที่ทำให้บุคคล รู้สึกควบคุมอารมณ์หรือปฏิกิริยาไม่ได้ ซึ่งสิ่งที่จะต้องหยุดและประเมินตนเอง เช่น ถ้ารู้สึกโกรธ การหยุดและนับ 1 ถึง 10 ก่อนแสดงปฏิกิริยาจะไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่น

อารมณ์ความรู้สึกทั้งเชิงบวกและเชิงลบสามารถเกิดขึ้นได้ปกติเป็นประสบการณ์ แต่ถ้ายปล่อยให้ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่แสดงออกมากเกินไปหรือคงอยู่นานๆ จะยิ่งทำให้อารมณ์ยึดเชื้อรุนแรงมากขึ้น ไม่สามารถฟังความสนใจและพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเข้าใจสิ่งที่กำลังพูดได้ เพราะได้ยินและรับรู้จดจำสิ่งต่างๆ ด้วยการรับรู้ที่บิดเบือน (Taylor, 2023) ถ้าไม่เปลี่ยนรูปแบบความเชื่อความคิดที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางอารมณ์ก็จะโดนกระตุ้นจากอารมณ์เหล่านี้ต่อไป ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนของสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้น

เมื่อบุคคลมีปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์จากการประเมินตามความคิดจะส่งผลต่อการวิเคราะห์ในการเลือกกลยุทธ์การรับมือกับความเครียด ซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลที่ยอมรับให้อารมณ์เหนือกว่า ทำให้กลยุทธ์ในการรับมือแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

**5) กลยุทธ์การรับมือ (Coping Strategies)** เป็นกระบวนการที่บุคคลตอบสนองต่อความเครียดผ่านทางสติปัญญา อารมณ์ และการกระทำ การรับมือที่ดีสามารถช่วยลดความเครียดได้ ในขณะที่การรับมือที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดผลเสียมากกว่า ซึ่งในสถานการณ์ความเครียดต้องเผชิญกับ 2 มิติหลัก (Lazarus & Folkman, 1984) ดังนี้

- การรับมือที่ปัญหา (Problem-Focused Coping) เน้นการแก้ไขปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งกระตุ้นที่เป็นสาเหตุของความเครียด

- การรับมือที่อารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เน้นการจัดการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความเครียด

ในบางกรณีเพียง 2 รูปแบบอาจไม่หลากหลายเพียงพอ เนื่องจากสถานการณ์ความเครียดมักมีความเข้มข้นทั้งด้านปัญหาและอารมณ์ที่แตกต่างกัน ตามแนวคิด The Coping Circumplex Model ของ Stanislavski แบ่งเป็น 8 รูปแบบที่ผสมมิติปัญหาและอารมณ์ (Dixon, 2022; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986 cited in Matthieu & Ivanoff, 2006; Stanislavski, 2019) ดังนี้

**5.1) การรับมือแบบการแก้ปัญหา (Problem Solving)** การดำเนินการแก้ไขปัญหา หรือหาวิธีจัดการกับสถานการณ์ความเครียดโดยตรง ด้วยการวางแผนเผชิญสถานการณ์ความเครียด จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา

**5.2) การรับมือแบบการหลีกเลี่ยงปัญหา (Problem Avoidance)** มีความคิดและการกระทำที่ต้องการหนีจากสถานการณ์ความเครียดด้วยการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งขัดขวางความพยายามในการหาวิธีรับมือ แต่บางครั้งสามารถลดความรุนแรงของสถานการณ์ได้ชั่วคราวหรืออาจรุนแรงกว่าเดิม ซึ่งผลลัพธ์ยิ่งแย่ลงในระยะยาว

**5.3) การรับมือแบบทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotional Coping)** การเข้าใจยอมรับอารมณ์ของตนเองและความจริงที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ความเครียด พร้อมพยายามแก้ไขแบบเมตตากับตนเองไม่กดดันถึงความสำเร็จ อาจมีอารมณ์ขันเล็กๆ ทำให้จิตใจสงบลงและกระตุ้นความคิด อารมณ์เชิงบวกเพิ่มมากขึ้น

**5.4) การรับมือแบบทางอารมณ์เชิงลบ (Negative Emotional Coping)** การรับมือด้วยการวิพากษ์วิจารณ์กล่าวโทษตนเอง โดยเน้นเชิงลบต่อสถานการณ์ความเครียด ซึ่งเป็นการถูกอารมณ์ครอบงำที่ยิ่งเสริมความรุนแรงของความคิด อารมณ์ และการกระทำเชิงลบ เช่น การครุ่นคิด การตำหนิตนเอง การระเบิดอารมณ์

**5.5) การรับมือแบบมีประสิทธิภาพ (Efficiency)** รวมกันระหว่างการรับมือด้วยการแก้ปัญหาและการรับมือทางอารมณ์เชิงบวก ซึ่งบุคคลมีความคิดและความคาดหวังผลในเชิงบวก เชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ จึงทำให้เกิดความยืดหยุ่นในการรับมือที่ช่วยกระตุ้นอารมณ์และการกระทำเชิงบวก

**5.6) การรับมือแบบยอมจำนน (Helplessness)** รวมกันระหว่างการรับมือด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาและการรับมือทางอารมณ์เชิงลบ ซึ่งบุคคลมีความคิดและความคาดหวังผลในเชิงลบ เชื่อว่าตนเองไม่สามารถก้าวผ่านความเครียดได้ รับรู้เพียงความคิดและอารมณ์เชิงลบที่กำลังเผชิญ ทำให้ยึดติดในความคิดและอารมณ์เชิงลบ เกิดเป็นข้อจำกัดในการรับมือความเครียดแก่เชิงลบและล้มเหลวซ้ำๆ

**5.7) การรับมือแบบหมกมุ่นกับปัญหา (Preoccupation With the Problem)** รวมกันระหว่างการรับมือด้วยการแก้ปัญหาและการรับมือทางอารมณ์เชิงลบ ซึ่งบุคคลเผชิญสถานการณ์ความเครียดด้วยเชิงรุกมุ่งมั่นแต่ความต้องการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ความเครียด มีความคิดว่าถ้าไม่รีบแก้ปัญหาก็ต้องมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้น จึงต้องรีบหาวิธีรับมืออย่างครบถ้วนสมบูรณ์ แต่มีผลเสียจากความกดดันของตนเองและสามารถพัฒนาเป็นโรคทางจิตในอนาคตจากความกระตือรือร้น ตื่นตัวที่มากเกินไป

### 5.8) การรับมือแบบละทิ้งความพึงพอใจในชีวิต (Hedonic Disengagement)

รวมกันระหว่างการรับมือด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาและการรับมือทางอารมณ์เชิงบวก ซึ่งบุคคลลดความสำคัญและไม่คำนึงผลลัพธ์ของปัญหา ละเลยการค้นหาวิธีรับมือ พร้อมเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่นแทนที่ช่วยให้ลดความเครียดได้ชั่วคราว

กลยุทธ์การรับมือกับความเครียดมีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่อาจมีประสิทธิภาพหรือไม่มี ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

6) ผลลัพธ์ที่เกิด (Outcomes) จากการรับมือความเครียดสามารถส่งผลทั้งต่อร่างกาย อารมณ์ และการกระทำของบุคคล ถ้าวิธีรับมือได้ผลจะมีการปรับตัวจัดการกับความเครียดได้ แต่ถ้าวิธีรับมือไม่ได้ผลจะมีการปรับตัวที่ผิดปกติความเครียดเพิ่มขึ้น และอาจก่อให้เกิดปัญหาใหม่ๆ โดยมีผลระยะสั้นและระยะยาว (ปานิก เวียงชัย, 2558; พนม เกตุมานและวินัดดา ปิยะศิลป์, ม.ป.ป.; Selye, 1956 cited in Krohne, 2001; Tiwari, 2021) ดังนี้

6.1) ผลลัพธ์ที่เกิดระยะสั้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามี ความเครียด ร่างกายจะมีปฏิกิริยาเตือนภัยเริ่มป้องกันในระยะตื่นตัว (Alarm Stage) เกิดการเปลี่ยนแปลงคือร่างกายเพิ่มการผลิต Adrenaline ทำให้ตื่นเต้นแบบอัตโนมัติเป็นการช็อก (Shock Phase) ต่อด้วยการต้านช็อก (Counter Shock Phase) ร่างกายจะเพิ่มการทำงาน Cortisol จากต่อมหมวกไตผลิตฮอร์โมนตอบสนองต่อความเครียด แต่ไม่ส่งผลร้ายแรงเพราะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งมีผลกระทบ ดังนี้

- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น การตื่นตัวทำให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้ออวัยวะต่างๆ ส่งผลต่ออัตราการเต้นหัวใจ หายใจเร็วขึ้น เหงื่อออกมากขึ้น รู้สึกมึนงง และอาจมีการรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวลดลง

- ผลกระทบจากกลยุทธ์วิธีการรับมือ เช่น อาจไม่มีความทรงจำเกี่ยวกับสถานการณ์ หลีกเลี่ยงผู้คน สถานที่ หรือสิ่งๆ ที่ทำให้นึกถึงสถานการณ์ หงุดหงิดเพิ่มขึ้น ระวังเกลียดชังผู้อื่น ดึงเครียด และกระสับกระส่าย

ซึ่งถ้ามีความเครียดตั้งแต่ 3 วัน – 1 เดือนหลังจากสถานการณ์เกิดขึ้นสามารถพัฒนาเป็น โรคเครียดเฉียบพลัน (Acute Stress Disorder) แต่ถ้าเกิน 1 เดือนอาจจะพัฒนาเป็น โรคเครียดภายหลังเผชิญสถานการณ์สะเทือนใจ (Post-traumatic stress disorder)

6.2) ผลลัพธ์ที่เกิดระยะยาว เมื่อความเครียดยังคงอยู่ ร่างกายจะเข้าสู่ระยะต้านทาน (Resistance Stage) บุคคลจะพยายามปรับตัวต่อความเครียดให้กลับมามีอยู่ในภาวะสมดุล แต่ถ้าบุคคลอยู่ในภาวะความเครียดเป็นเวลานานจะไม่สามารถต้านทานและปรับสมดุลเองไม่ได้ เกิดอาการช็อกขึ้นอีกครั้งพัฒนาเป็นระยะหมดกำลัง (Exhaustion Stage) ซึ่งมีผลกระทบ

- ผลกระทบทางจิตใจ บุคคลอาจรู้สึกตื่นตระหนก หงุดหงิด วิตกกังวล คิดในแง่ลบ ซึมเศร้า ความเชื่อมั่นและความนับถือตนเองต่ำ ไม่มีสมาธิและตัดสินใจยากขึ้น

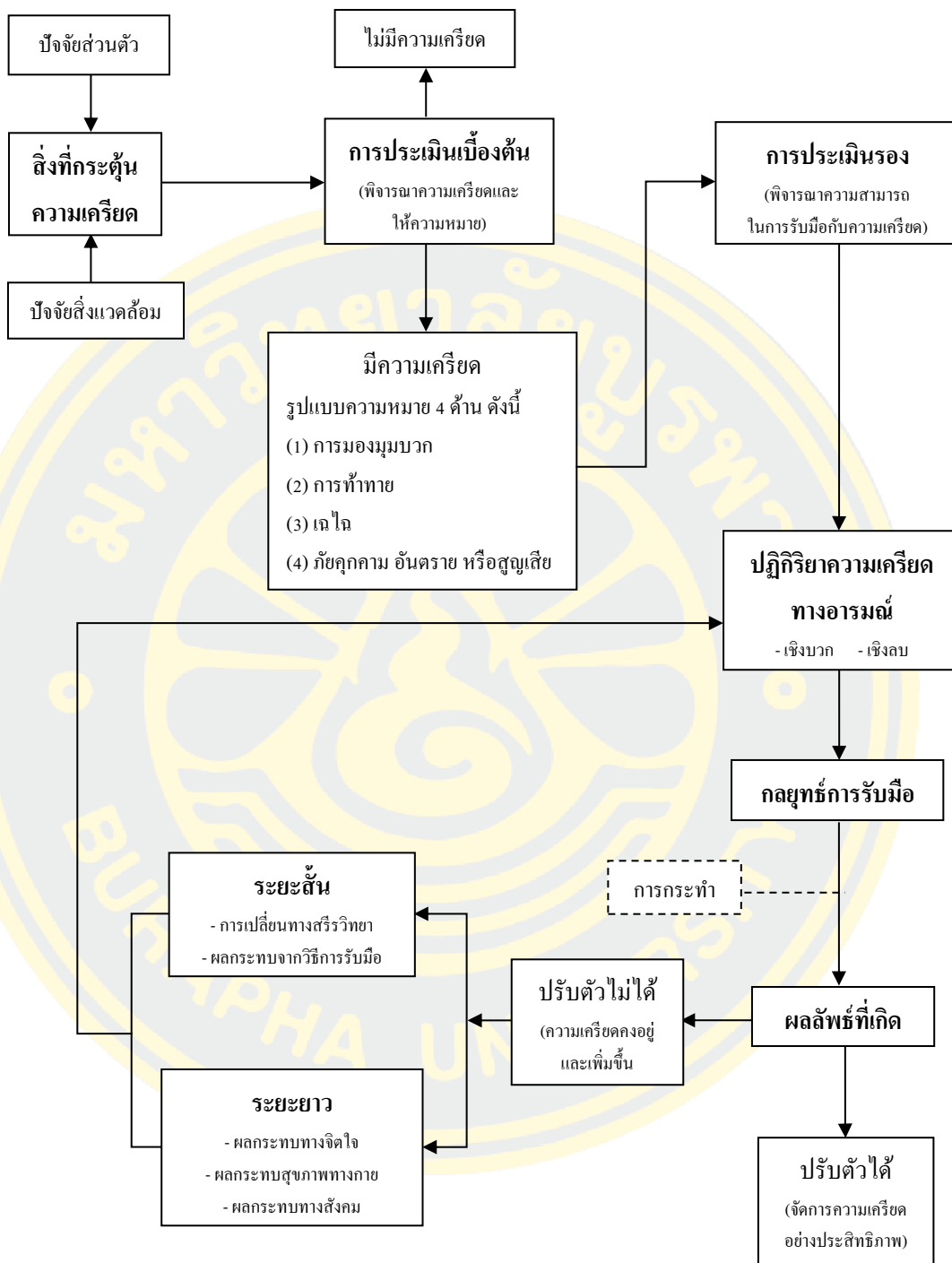
- ผลกระทบสุขภาพทางกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง เสี่ยงเป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ และมีปัญหาทางเดินอาหาร

- ผลกระทบทางสังคม มีความยากในการจัดการกับความรับผิดชอบชีวิตประจำวัน และอาจมีการใช้สารเสพติด

การรับมือกับความเครียดจึงมีผลกระทบทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งหากจัดการไม่ดี อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ผู้วิจัยได้สรุปกระบวนการปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ ด้วยการปรับเปลี่ยนจากแบบจำลองกระบวนการความเครียดและการรับมือปัญหา (The Transactional Model of Stress and Coping) ของ Lazarus and Folkman (1984) ให้สอดคล้องกับบริบทของงานวิจัย ดังนี้ (1) สิ่งกระตุ้น : สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (2) การประเมินเบื้องต้น : พิจารณาส่งกระตุ้นและให้ความหมายความเครียด (3) การประเมินรอง : พิจารณาความสามารถในการรับมือกับความเครียด (4) ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ : เกิดจาก การประเมินทั้ง 2 และปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เป็นปัจจัยในการเลือกวิธีรับมือ (5) กลยุทธ์การรับมือ : มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ (6) ผลลัพธ์ที่เกิด : ส่งผลกระทบในระยะสั้นหรือระยะยาว กระบวนการนี้แสดงให้เห็นถึงวิธีที่บุคคลประเมินและมีปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รับมือกับความเครียด ซึ่งมีผลกระทบทั้งทางร่างกายอารมณ์และพฤติกรรมในระยะสั้นและระยะยาว

เมื่อบุคคลให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นแบบไม่มีเหตุผลตั้งแต่แรก จะทำให้เกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลหรือเป็นเชิงลบ ส่งผลให้เลือกวิธีการรับมือความเครียดตามอารมณ์แทนเหตุผล ทำให้ความเครียดไม่หายไปและเกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ขึ้นอีกครั้ง ซึ่งกระบวนการตอบสนองต่อสถานการณ์เริ่มจากการประเมินตามความคิด (ประสบการณ์ทางปัญญา) ก่อน จากนั้นจะเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ และสุดท้ายตอบสนองด้วยการกระทำ การประเมินตามความคิดเป็นตัวกำหนดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ ซึ่งมักเกิดขึ้นอัตโนมัติและตอบสนองทันที (Lazarus, 1991 cited in Krohne, 2001)



ภาพที่ 6 กระบวนการปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์  
ที่มา : ดัดแปลงจาก Lazarus and Folkman (1984)

1.3 ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ในนิสิตปริญญาตรี ส่วนมากนิสิตประสบกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ ยิ่งมีการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ที่ผ่านมาทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป การพบสังคมน้อยลง แยกจากสังคมมากขึ้น ซึ่งยิ่งส่งเสริมสุขภาพทางจิตและความคิดฆ่าตัวตาย โดยชั้นปีที่พบกับสถานการณ์ความเครียดมากคือชั้นปีที่ 1 มีความวิตกกังวลทางสังคมมากที่สุด จากการที่อาจรู้สึกตื่นเต้นกับอริสรภาพที่ไม่มีผู้ปกครองคอยดูแลหรืออาจรู้สึกเป็นเรื่องยากในการปรับตัวอย่างรวดเร็วให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่หลากหลายทั้งระบบการเรียนและสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนๆ พร้อมความรับผิดชอบที่มากขึ้น เช่น การรักษาเกรดให้ผ่านที่กำหนด เพื่อยังคงได้เรียนต่อในมหาวิทยาลัย แต่ถ้าเกรดไม่ผ่านจะต้องออกจากมหาวิทยาลัย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้นิสิตมีความกดดันในการพยายามทำให้สำเร็จตามเป้าหมายเกิดเป็นความเครียดอย่างมาก (Akosah & Amponsah, 2023) และชั้นปีที่ 3 มีระดับความทุกข์ทางการเรียนสูงที่สุด เนื่องจากเนื้อหาการเรียนมีความเข้มข้นเจาะลึกมากขึ้นและมีการเรียนภาคปฏิบัติหรือบางคณะต้องฝึกงานเกิดเป็นความกังวล กลัวความผิดพลาดทำให้วิตกกังวลมีความเครียดเกิดขึ้นต่อเนื่อง ไม่มีสมาธิจดจ่อ หรือทำอะไรไม่ถูกจนพัฒนาเป็นความทุกข์ (สุหทัย โดสังวาล และทยาวิร์ จันทรวิวัฒน์, 2023; Underwood et al., 2024)

โดยรูปแบบการเลี้ยงดูของครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการหล่อหลอมความเชื่อ ความคิดของนิสิตในการประเมินความหมายและเลือกกลยุทธ์การรับมือความเครียด ซึ่งนิสิตที่ถูกเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลสัมพันธ์กับกลยุทธ์การรับมือแบบเน้นแก้ปัญหาที่พร้อมเผชิญก้าวผ่านปัญหาในระดับสูงกว่าการถูกเลี้ยงดูแบบตามใจ เพราะแค่ร้องขอครอบครัวก็ให้ในสิ่งต้องการ ทำให้ไม่มีทักษะความอดทนขาดการยับยั้งอารมณ์ ไม่พยายามวิเคราะห์ปัญหา และการถูกเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม เพราะถูกรอบรั้วของการควบคุม ทำให้ไม่มีทักษะวิเคราะห์ ปรับตัวยาก มีความอ่อนไหวทางอารมณ์สูงเสี่ยงต่อสุขภาพทางจิต และการถูกเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง เพราะขาดความใส่ใจจากครอบครัว ทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว เก็บกด ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง (บุรียา แต่งพันธ์ และคณิต เขียววิชัย, 2558) ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่มีการประเมินสถานการณ์แบบภัยคุกคามและเลือกใช้กลยุทธ์การรับมือแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากที่สุด โดยทั้ง 2 แบบเป็นประเภทที่ส่งเสริมเพิ่มความเครียด ความทุกข์ให้มากขึ้น แต่ก็อาจแตกต่างกันไปตามแต่ละชั้นปี คณะ และแต่ละตัวบุคคล (Chu, Goger, Malaktaris, & Lang, 2022; Leane et al., 2022)

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมไม่พบงานวิจัยที่ใช้ชื่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์มีแต่งงานวิจัยที่ใช้ชื่ออื่น ๆ ในการศึกษาที่มีหลักการสอดคล้องและเหมือนกันกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ดังนี้

สุหทัย โตสังวาล และทยาวิวี จันทรวีวัฒน์ (2566) ศึกษาความเครียด ภาวะซึมเศร้า กลยุทธ์การรับมือกับปัญหา และความแข็งแกร่งในชีวิตของนิสิตพยาบาลในสถาบันแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ความเครียดและภาวะซึมเศร้าสัมพันธ์เชิงบวกกับรูปแบบการรับมือแบบไม่มุ่งมั่นแก้ไขปัญหาและอารมณ์ด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาและอารมณ์เชิงลบ และสัมพันธ์เชิงลบกับความเข้มแข็งในชีวิต

Chu et al. (2022) ศึกษาบทบาทการประเมินแบบภัยคุกคามและรูปแบบการรับมือการตอบสนองทางจิตวิทยาต่อการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ในกลุ่มนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่า รูปแบบการรับมือแบบหลีกเลี่ยงสัมพันธ์กับความทุกข์ที่สูงขึ้นและวุฒิภาวะที่น้อยลง ถึงแม้จะประเมินความเครียดแบบไม่เป็นภัยคุกคาม แต่รูปแบบการรับมือแบบเน้นอารมณ์สัมพันธ์กับการมีวุฒิภาวะที่มากขึ้น ซึ่งรูปแบบการรับมือแบบเน้นอารมณ์และการประเมินความเครียดแบบทำลายสามารถทำนายการมีวุฒิภาวะได้มากที่สุด

Trisdayanti, Marlina, and Dewi (2019) ศึกษาปฏิริยาทางอารมณ์ของนิสิตระดับปริญญาตรีที่มีต่อคำติชมข้อเสนอแนะด้วยการแก้ไขเป็นลายลักษณ์อักษรของที่ปรึกษาในงานวิทยานิพนธ์ พบว่า ปฏิริยาทางอารมณ์ของนิสิตที่มีอารมณ์เชิงบวก ได้แก่ การยอมรับผล ความพึงพอใจ รู้สึกมีความสุข และที่มีอารมณ์เชิงลบ ได้แก่ การปฏิเสธความคิดเห็น ไม่พอใจ ฟุ้งซ่าน คับข้องใจ ผิดหวัง และเศร้า และผลกระทบต่อกระบวนการเขียนวิทยานิพนธ์ เชิงบวก คือ การพัฒนาจิตสำนึกของนิสิตในการเขียนวิทยานิพนธ์อย่างกระตือรือร้นให้เสร็จทันที่ และเชิงลบ คือ การหยุดเขียนวิทยานิพนธ์ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

Yan et al. (2021) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความเครียดทางอารมณ์ในช่วงการระบาดของ COVID-19 ผลกระทบของความเบื่อหน่ายและรูปแบบการเผชิญปัญหา ในกลุ่มประชากรประเทศจีน พบว่า การรับรู้ความเครียดที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับความเครียดทางอารมณ์ และความเบื่อหน่ายกับกลยุทธ์การรับมือเชิงลบสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดทางอารมณ์ ที่รุนแรงขึ้น แต่กลยุทธ์การรับมือเชิงบวกมีประสิทธิภาพลดผลกระทบจากความเครียดทางอารมณ์

Zhaoyang et al. (2020) ศึกษาการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียดในชีวิตประจำวันที่ทำนายแนวโน้มอาการซึมเศร้าในระยะยาว พบว่า การตอบสนองทางอารมณ์เชิงลบต่อความเครียดในชีวิตประจำวันสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า แต่ไม่พบว่าการตอบสนองทางอารมณ์

เชิงบวกส่งผลต่อการพัฒนาอาการซึมเศร้า โดยเฉพาะบุคคลที่มีการตอบสนองทางอารมณ์เชิงบวก แต่ละวันต่ำส่งผลให้มีอาการซึมเศร้าเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### 2.1 การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

#### ความหมายการปรึกษากลุ่ม

คำรงค์เกียรติ คำมา (2561) การบุคคลมีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายคลึงกัน มาร่วมกลุ่ม เพื่อพัฒนาตนเองหรือแก้ไขปัญหาก็ได้การนำของผู้นำกลุ่มที่คอยส่งเสริมบรรยากาศ ให้เอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง แสดงความคิดเห็น และฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม คนอื่นๆ ด้วยความจริงใจ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง

Corey (2012 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2561) กระบวนการปรึกษาที่ผู้รับการปรึกษามีปัญหาคล้ายกันมาเข้าร่วมรับการปรึกษาร่วมกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก เรียนรู้ทักษะวิธีหาทางออกของปัญหาด้วยการพัฒนา การเพิ่มประสิทธิภาพ การป้องกันการตระหนักรู้และการก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง ซึ่งภายในกลุ่มมีบรรยากาศของความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับ และปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน

การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น (Counseling Groups for Adolescents) มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้วัยรุ่นแสดงความรู้สึกขัดแย้ง สำรวจความสงสัยในตนเอง พร้อมตระหนักถึงการแบ่งปันความกังวลให้กับสมาชิกกลุ่มอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม คอยรับฟัง ช่วยเหลือซึ่งกันและกันบนเส้นทางสู่การเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง และแก้ไขสิ่งที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง ควบคู่ไปกับการเรียนรู้วิธีที่จะสื่อสารกับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งประโยชน์จากแบบจำลองที่ทำภายในกลุ่มปรึกษาสามารถนำไปทดลองปรับใช้กับสถานการณ์ความเป็นจริงได้อย่างปลอดภัย (Corey, 2012)

การปรึกษากลุ่มสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี (Counseling Groups for Undergraduate Students) นิสิตเผชิญกับการพัฒนาอย่างรวดเร็วที่หลากหลาย ต้องพยายามค้นหา นิสิตของตนเองและค้นหาบทบาทที่มีในความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยในปัจจุบันนิสิตมีประสบการณ์ ชีวิตที่สำคัญมากมายและหลากหลาย ทำให้การปรึกษากลุ่มมีความท้าทายมากขึ้น แต่มหาวิทยาลัย หลายแห่งเสนอการปรึกษากลุ่มที่ออกแบบมาสำหรับนิสิตที่ค่อนข้างมีสุขภาพจิตดี มีจุดประสงค์ เพื่อให้มีโอกาสเติบโตและสามารถจัดการกับสถานการณ์การตัดสินใจด้านอาชีพ ความสัมพันธ์

ใกล้ชิด ปัญหาอัตลักษณ์ แผนการศึกษา และความรู้สึกโดดเดี่ยวในมหาวิทยาลัย เพราะการปรึกษากลุ่มมีเวลาจำกัดจึงเน้นไปในประเด็นการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาเฉพาะที่มีเหมือนกัน ซึ่งเป็นที่นิยมในมหาวิทยาลัย (McCeneaney & Gross, 2009 cited in Corey, 2012)

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มของนิสิตปริญญาตรี เป็นกระบวนการปรึกษาที่นิสิตมีปัญหาล้ายกันเข้าร่วมกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เรียนรู้การสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และให้กำลังใจ ช่วยเหลือ ออกความคิดเห็นภายในกลุ่ม พร้อมเรียนรู้วิถีแก้ไขร่วมกันและทดลองก่อนนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

**เป้าหมายในการปรึกษากลุ่ม** เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มตระหนักตนเองถึง ข้อดี ข้อปรับปรุงและความต้องการ เกิดเป็นการยอมรับตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง จากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกภายในกลุ่มและการแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การให้กำลังใจ การช่วยเหลือกันจนสมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนและเผชิญหน้ากับสถานการณ์

**การคัดกรองและคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม** จุดประสงค์เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม ควรคัดเลือกรายบุคคลที่คิดว่ามีความเหมาะสมในการมีส่วนร่วมในกลุ่มอาจเป็นเรื่องยากที่จะตัดสิน ซึ่งระหว่างการสัมภาษณ์รายบุคคลเข้ากลุ่มบุคคลอาจมีความคลุมเครือเกี่ยวกับสิ่งที่หวังจะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม หรือหวาดกลัว ดึงเครียด ป้องกันตัว และคิดว่าเป็นเหมือนการสัมภาษณ์ทางการจึงเกิดความกังวลเกี่ยวกับการถูกรับเข้าการปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้การรวมกลุ่มจะเป็นเรื่องยากถ้ามีบุคคลที่ต้องการผูกขาด ครอบงำ เป็นศัตรูกันหรือก้าวร้าว

**ลักษณะบุคคลที่ควรถูกคัดออกจากการปรึกษากลุ่ม** คือ มีอาการทางจิตอย่างรุนแรง หรือมีความบกพร่องทางร่างกายที่ไม่สามารถนั่งทำการปรึกษากลุ่มได้นาน มีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จำกัดอย่างรุนแรง ไม่สามารถรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นได้ ไม่สามารถหรือไม่เต็มใจที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงของการปรึกษากลุ่ม อยู่ในภาวะวิกฤติขั้นรุนแรง คิดฆ่าตัวตาย มีบุคลิกต่อต้านสังคม มีความระแวงสูงหรือมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่แตกแยกและแปลกประหลาด (Burlingame, Fuhriman & Johnson, 2002 cited in Corey, 2012)

**ลักษณะบุคคลที่ดีในการรวมเข้าการปรึกษากลุ่ม** คือ มีคุณสมบัติเฉพาะตรงตามจุดประสงค์ของการปรึกษาในแต่ละกลุ่ม เช่น ปกติบุคคลติดสุราจะถูกคัดออก แต่เหมาะกับการปรึกษากลุ่มที่มีประเด็นปัญหาการติดสุราเหมือนกัน โดยต้องสามารถให้คำแนะนำและรับคำติชมได้ มีความเอาใจใส่ และมีแรงจูงใจสูงที่ต้องการบรรลุเป้าหมาย

**วิธีการสัมภาษณ์เบื้องต้น** เพื่อประเมินและสำรวจสิ่งที่ต้องการจากประสบการณ์การปรึกษากลุ่ม พร้อมสร้างระดับความไว้วางใจจากการทำความรู้จักกับผู้นำการปรึกษากลุ่มก่อนเน้นการสื่อสารแบบสองทาง โดยมีคำถามพิจารณาการคัดกรอง เช่น

- 1) คุณเต็มใจที่จะแบ่งปันเรื่องส่วนตัวหรือไม่
- 2) คุณคาดหวังอะไรจากการปรึกษากลุ่ม
- 3) คุณคิดว่าการปรึกษากลุ่มสามารถทำให้บรรลุสิ่งที่คาดหวังได้หรือไม่
- 4) คุณสามารถเข้าร่วมทุกกิจกรรมของการปรึกษากลุ่มได้หรือไม่
- 5) คุณมีวิธีเข้ากับสมาชิกกลุ่มอย่างไร
- 6) คุณสามารถปฏิบัติตามข้อตกลงการปรึกษากลุ่มได้หรือไม่
- 7) คุณตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มหรือไม่

**จำนวนสมาชิกการปรึกษากลุ่ม** ควรมีจำนวนสมาชิกที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์อย่างทั่วถึง แต่ต้องไม่ให้เกิดการยึดเชื้อและสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมทั้งหมดแบบไม่เจาะจงเฉพาะแค่บางบุคคล ซึ่งทั่วไป 6 - 8 คน หรือตั้งแต่ 2 - 12 คน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุของสมาชิกกลุ่ม ประเด็นของกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

- จำนวนสมาชิกกลุ่มช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ประมาณ 8 คน ต่อผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นขนาดที่เหมาะสม

- จำนวนสมาชิกกลุ่มช่วงวัยเด็ก ประมาณจำนวน 3 - 4 คน ต่อผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นกลุ่มขนาดเล็กที่เหมาะสม

**ขั้นตอนในการปรึกษากลุ่ม** ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน (Corey, 2012 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2561) ดังนี้

- **ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation of the Group)** กำหนดวัตถุประสงค์ ขนาด ความถี่ ระยะเวลาการศึกษา สถานที่ในการปรึกษา และข้อกำหนดอื่นๆ พร้อมคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม

- **ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage)** การเริ่มปฐมนิเทศ สำรวจปัญหา โดยให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพระหว่างภายในกลุ่ม เพื่อเกิดความไว้วางใจ ซึ่งครั้งแรกผู้นำกลุ่มจะอธิบายถึงเป้าหมาย ขอบเขต การปฏิบัติ ข้อกำหนดอื่นๆ รวมถึงระยะเวลาในการปรึกษากลุ่ม

- **ขั้นเปลี่ยนผ่าน (Transition Stage)** ดำเนินการเกี่ยวกับประเด็นปัญหาต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต้องเกิดความไว้วางใจภายในกลุ่มก่อนที่จะพร้อมแลกเปลี่ยนเรื่องราว ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกอย่างจริงใจต่อกันภายในกลุ่ม

- **ขั้นดำเนินการปรึกษากลุ่ม (Working Stage)** ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าความคิด อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ต้องการปรับเปลี่ยนผ่านกระบวนการปรึกษา โดยภายในกลุ่มจะให้อำนาจใจกันและกัน รับฟังอย่างเต็มใจ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมให้ความช่วยเหลือ และใช้เทคนิคต่างๆ ตามหลักทฤษฎี

- **ขั้นสุดท้าย (Final Stage)** ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปบททวนเรื่องราวต่างๆ ภายในกลุ่มการปรึกษาทั้งความรู้ เทคนิค ทักษะ ความคิด ความรู้สึก ก่อนจะยุติการปรึกษากลุ่มพร้อมนำไปปรับใช้และนัดติดตามผลการเปลี่ยนแปลงต่อ

- **ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-up)** การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์แต่ละครั้งของการปรึกษากลุ่ม เพื่อพิจารณาแนวทางที่สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและการบรรลุวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม

โดยการปรึกษาแต่ละครั้งมีวิธีดำเนินการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ที่มีความต่อเนื่องแล้วทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เมื่ออยู่นอกกลุ่มพร้อมพยายามนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

ช่วงขั้นเริ่มต้นของแต่ละครั้ง คือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างกันภายในกลุ่มด้วยการพูดเรื่องทั่วไปหรือประเด็นจากครั้งก่อน ดังนี้

- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงสิ่งที่ต้องการคาดหวังจากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้หรือบอกถึงปัญหา ข้อกังวล เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทุกคนพูดในสิ่งที่ต้องการระหว่างการปรึกษากลุ่ม ด้วยวิธีนี้ผู้นำกลุ่มจะนำข้อเสนอแนะมาพัฒนา

- สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดและบอกความคืบหน้าหรือความยากลำบากในการปรึกษากลุ่มหรือแลกเปลี่ยนความคิดถึงการปรึกษากลุ่มครั้งก่อน เช่น ปัญหาครั้งก่อนที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขนำมาพิจารณาหรือแบ่งปันความสำเร็จหรือรายงานการบ้านที่ได้มอบหมายมีปัญหาคิดขัดจากการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่

ช่วงขั้นสรุปของแต่ละครั้ง คือ การรวบรวมสิ่งที่ได้เรียนรู้ระหว่างการปรึกษากลุ่มเป็นประสบการณ์ไปปรับใช้ โดยการสรุปอาจใช้ช่วงขั้นดำเนินการจะสามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินความก้าวหน้าของตนเอง พร้อมประเมินการมีส่วนร่วม เพื่อปรับเปลี่ยนแนวทางที่จะลดช่องว่างระหว่างกลุ่มให้มีความทั่วถึงสมาชิกทุกคน ดังนี้

- ผู้นำกลุ่มควรพยายามยุติการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งโดยไม่ปิดประเด็นที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษากลุ่ม การสรุปข้อกังวลหรือแก้ปัญหาย่างเร่งรีบรวดเร็ว สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกไม่สบายใจที่ไม่มีเวลาพอในการสำรวจและต่อสู้กับปัญหาของตนเอง ซึ่งทำให้การแทรกแซงการแก้ปัญหาของผู้นำกลุ่มไม่ลึกซึ้ง ถ้าเป็นเรื่องซับซ้อนควรมีเวลาสำรวจอย่างลึกซึ้ง ผู้นำกลุ่มต้องมีความละเอียดอ่อนระหว่างการจบหัวข้อแต่ละครั้งและจบการสำรวจเรื่องกังวลของสมาชิกกลุ่ม

- การสรุปมีประสิทธิภาพเมื่อสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปทั้งกระบวนการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งและสรุปความคืบหน้าของตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายหรือแลกเปลี่ยนปัญหาที่เกิดขึ้นและผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในกระบวนการปรึกษากลุ่ม

- สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงสิ่งที่รับรู้ในการปรึกษากลุ่มด้วยการเสนอความคิด คำติชมแก่สมาชิกอื่นๆ และเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติในการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง การทำเช่นนี้เป็นประจำจะเกิดความรับผิดชอบร่วมกันในการตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรเพื่อเปลี่ยนทิศทางของกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้บรรลุเป้าหมายวัตถุประสงค์

- สอบถามสมาชิกกลุ่มถึงหัวข้อหรือปัญหาใดๆ ที่ต้องการจะเพิ่มในการปรึกษากลุ่มครั้งถัดไป ซึ่งจะเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและความรับผิดชอบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลง

- ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตพฤติกรรม ความคิดเห็นการปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง เพราะทิศทางของกลุ่มเป็นประโยชน์ในการกระตุ้นความคิดและการกระทำของสมาชิกกลุ่ม

- กลุ่มการปรึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงสมาชิก จะต้องแจ้งสมาชิกกลุ่มล่วงหน้าหนึ่งสัปดาห์ถึงการออกจากกลุ่มของสมาชิกบางคน ซึ่งสมาชิกที่ออกควรพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษากลุ่มและเหตุผลที่ต้องการออกจากกลุ่มและอาจให้สมาชิกภายในกลุ่มพูดให้กำลังใจ

**2.2 ทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Theory : REBT)** มุ่งที่ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมที่เน้นการคิด การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และการปฏิบัติ ปัญหาทางจิตใจมาจากความเชื่อ ความคิดที่ยึดติดของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และการประเมินสถานการณ์ ผู้รับการปรึกษาจะได้เรียนรู้ทักษะวิธีคิดผ่านเทคนิค ABCDE ที่ให้ระบุแยกแยะและโต้แย้งความเชื่อ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยให้ตระหนักถึงความสมเหตุสมผลนั้น ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเครียดทางอารมณ์

**ธรรมชาติของมนุษย์ทฤษฎี REBT** (Ellis, 2000 อ้างถึงใน ดวงฉวี จงรักษ์, 2556)

- มนุษย์มีทั้งเหตุผลและไม่มีเหตุผล การคิดไม่สมเหตุสมผลส่งผลให้มีความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจสบายกาย ซึ่งความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ควบคู่ไปด้วยกัน แต่อารมณ์เกิดหลังจากการคิด

- ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดจากการเรียนรู้มาอย่างผิดๆ ซึ่งได้รับมาจากบุคคลในครอบครัว สภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่อาศัย ทำให้ซึมซับในสมองซ้ำๆ โดยความทุกข์ไม่ได้ถูกกำหนดจากสิ่งแวดล้อม แต่ความทุกข์มาจากการรับรู้และทัศนคติต่อสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม

- มนุษย์ใช้ภาษา สัญลักษณ์เป็นสื่อทางความคิด ดังนั้น บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผลจะกระตุ้นด้วยการพูดวิพากษ์วิจารณ์ซ้ำเติมตนเองตลอดเวลา ทำให้ยากต่อการลดความเครียดความทุกข์

**แนวความคิดทฤษฎี REBT** อยู่บนสมมติฐานที่ว่าความเชื่อความคิดไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุของความทุกข์ทางอารมณ์ ซึ่งส่วนใหญ่มาจากการปลูกฝังตั้งแต่แรกในช่วงวัยเด็กและยัง

สามารถเกิดขึ้นใหม่ได้ตลอดชีวิต เพราะความเชื่อความคิดซ้ำเดิมของครอบครัวทำให้ทัศนคติที่ฝังยังคงอยู่ โดยเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิดได้ด้วยการสะกดจิตตนเองและการปฏิบัติซ้ำๆ

**กรอบความคิด ABCDE** กระบวนการที่แสดงให้เห็นถึงที่มาของอารมณ์และการกระทำ ที่แสดงให้เห็นรายละเอียดของสาเหตุมาจากความเชื่อ ความคิดพร้อมโต้แย้งให้เกิดความเชื่อ ความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลส่งถึงอารมณ์และการกระทำใหม่ (ดวงมณี จงรักภักย์, 2556; Wolfe, 2007 cited in Corey, 2013; World of Work Project, n.d.) ดังนี้

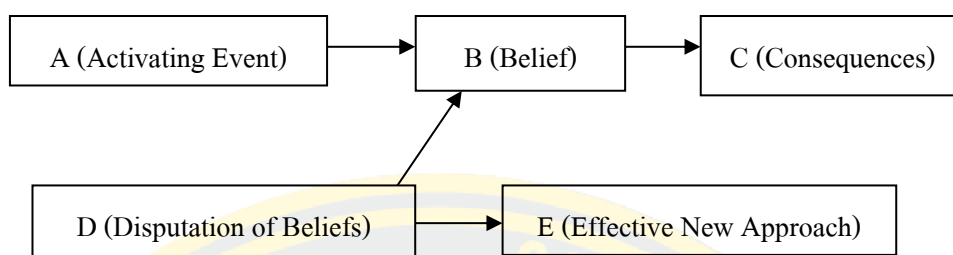
**1) สิ่งกระตุ้น (Activating Event : A)** สถานการณ์ที่สรุปตามมุมมองของบุคคลว่ามีความเครียดหรือกำลังอยู่ในขั้นตอนค้นหาตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด

**2) ความเชื่อความคิด (Beliefs : B)** สิ่งที่ใช้ในการประเมินสถานการณ์ เพื่อให้ได้เข้าใจโครงสร้างความเชื่อความคิดและบทบาทในสถานการณ์ที่มากระตุ้น เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้รู้มุมมองของตนเองต่อสถานการณ์

**3) ผลลัพธ์ที่ตามมา (Consequences : C)** ผลที่ได้รับทางอารมณ์และการกระทำหรืออื่นๆ ที่กำหนดตามความเชื่อความคิด ช่วยให้พิจารณาและเข้าใจว่าความเชื่อความคิดของตนเองส่งผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไรบ้าง เพื่อเกิดเป็นความตระหนักถึงความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิดที่จะส่งผลถึงอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ให้สมเหตุสมผล ไม่กระทบกับตนเองหรือผู้อื่น

**4) การโต้แย้งความเชื่อความคิด (Disputation of Beliefs : D)** การโต้แย้งหรือท้าทายความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยการพิจารณาตามองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์ เป็นขั้นตอนทบทวนตั้งแต่ ABC พร้อมวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผลเปลี่ยนเป็นสมเหตุสมผล

**5) ความเชื่อความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล (Effective New Approach : E)** บุคคลได้ลบความเชื่อความคิดแบบไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลกระทบต่อ แทนที่ด้วยชุดความเชื่อความคิดใหม่แบบสมเหตุสมผลที่เป็นประโยชน์



ภาพที่ 7 กรอบความคิด ABCDE

ที่มา : ดวงมณี จงรักษ์ (2556); Corey (2013)

**หลักความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผล** มีรูปแบบที่ช่วยเหลือตนเอง (Self-help) ด้วยหลักความยืดหยุ่น มองสถานการณ์เชิงบวก (Ellis, 1994 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) ดังนี้

- สถานการณ์ทางลบต่างๆ เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดม้นคือเรื่องธรรมดาของชีวิต แต่เชื่อว่าจะเป็นสิ่งเลวร้ายที่สุดในชีวิต
- มีความอดทนกับสิ่งที่เกิดขึ้น สถานการณ์ความเครียดที่เผชิญ พร้อมคิดว่าเป็นการสะสมประสบการณ์
- ยอมรับตนเองและผู้อื่น ทุกสิ่งมีข้อผิดพลาดและมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่สามารถบังคับให้ทุกสิ่งเป็นอย่างต้องการตลอดได้

**หลักความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล** มีรูปแบบความเชื่อความคิดที่ “จะต้อง” “ควรจะ” เป็นการยึดติด โดย Ellis และ Harper (1975 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ, 2556) สรุป 11 ความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ดังนี้

1) ทุกคนจะต้องรักฉันหรือยอมรับฉันด้วยความจริงใจ แต่ความจริงเป็นไปได้ที่จะให้ทุกคนมารักหรือยอมรับในตัวเอง เพราะในสังคมมีทั้งคนที่ชอบและเกลียดเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ การที่ต้องพยายามทำให้เป็นที่ชื่นชอบนั้นก็เป็นที่ที่ดี แต่ถ้ามุ่งหวังมากเกินไปอาจขาดความเป็นตัวตนไป

2) ฉันเป็นคนมีความสามารถรอบตัวมีทุกอย่างพร้อมจะต้องประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความเด่นดังไปในทุกเรื่องถึงจะเป็นคนมีคุณค่า แต่ความจริงไม่มีใครจะรู้ทุกสิ่งหรือเก่งทุกอย่าง ความเชื่อความคิดเหล่านี้จะยิ่งทำให้ตนเองเป็นคนที่คาดหวังสูง พอทำพลาดก็ด้อยค่าตนเอง ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง การประเมินความสามารถของตนเองให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงเพื่อ ไม่คาดหวังสูงเกินหรือถ้าพลาดถือว่าได้พยายามอย่างเต็มความสามารถ

3) เมื่อบุคคลกระทำความผิดหรือเป็นคนไม่ดี ชั่วร้าย สมควรจะต้องได้รับการลงโทษทัณฑ์อย่างสาสม แต่ความจริงความดี ความชั่ว สิ่งที่ถูก สิ่งที่ถูกผิด เป็นสิ่งที่วัดได้ยาก ถึงเป็นสิ่งผิดตามกฎหมายกำหนด ไม่ควรใช้มาตรฐานตนเองตัดสินและลงโทษผู้อื่น เพราะยังไม่ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง ให้เป็นตามกระบวนการของกฎหมายจัดการ แม้ทำการลงโทษไปบางครั้งก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้

4) ถ้าสิ่งที่คาดหวังไม่เป็นไปตามนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดถึงขั้นจบสิ้นทุกอย่าง แต่ความจริงถึงไม่เป็นอย่างที่คาดหวังก็ไม่ได้ทำให้ความสุขลดลง ไม่ใช่จะหมดสิ้นทุกอย่าง การยอมรับในความผิดหวังพร้อมมองหาทางใหม่ในการบรรลุเป้าหมาย ถ้าเก็บความผิดหวังไว้ไม่ได้ช่วยอะไรยิ่งทำให้จิตใจเศร้าหมองและเป็นการซ้ำเติมตนเอง

5) ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งบุคคลไม่สามารถจะควบคุมอะไรได้ แต่ความจริงสิ่งแวดล้อมเป็นเพียงสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก แต่ความเครียดความทุกข์จะมากขึ้นเพียงใดอยู่ที่บุคคลที่ประเมินสิ่งแวดล้อมนั้นอย่างสมเหตุสมผลหรือไม่ก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกได้

6) สิ่งอันตรายและน่ากลัวอาจเกิดขึ้นได้ตลอด จึงควรระวังวิตกกังวลไว้ล่วงหน้าอยู่เสมอ แต่ความจริงการกังวลถึงสถานการณ์ในอนาคตเพื่อที่วางแผนรับมือเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้ากังวลเกินเหตุ วิตกกังวลจนขาดสติ ทั้งที่บางครั้งความเป็นจริงสถานการณ์ไม่ได้รุนแรงอย่างที่คิดแต่การคิดมากเกิน กลัวเกินเหตุ โดยที่ความกลัวไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ยุติลง จะยิ่งทำให้สถานการณ์แย่ลงหรือร้ายแรงกว่าที่จะเกิดขึ้นจริง

7) การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบมันง่ายและดีกว่าที่จะเผชิญหน้า แต่ความจริงการหลีกเลี่ยงทุกอย่างที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องพบกับความยุ่งยากลำบากใจในภายหลังยิ่งกว่าเดิม แต่การรู้ว่าสิ่งใดควรทำและหลีกเลี่ยงหรือละเว้นในเรื่องที่ไม่จำเป็นพร้อมกับการมีวินัยและความรับผิดชอบจะทำให้ชีวิตไม่เกิดความยุ่งยาก

8) ต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา และจะต้องมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ แต่ความจริงการพึ่งพาผู้อื่นเสมอจะทำให้กลายเป็นคนทำอะไรไม่เป็น ขาดความเป็นตนเอง ขาดอิสระภาพ ไม่มีความมั่นใจและไม่มีความรับผิดชอบ พร้อมเสียโอกาสที่จะแสดงความสามารถของตนเอง การที่พยายามทำอะไรด้วยตนเองมีความรับผิดชอบในตนเองจะเกิดเป็นความภาคภูมิใจ แต่ถ้ามีความจำเป็นอาจขอความช่วยเหลือหรือยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น แต่ก็พยายามด้วยตนเองก่อน

9) ประสบการณ์ในอดีตหรือสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน แต่ความจริงถึงอิทธิพลในอดีตไม่สามารถลบล้างไปได้ก็ไม่ใช่ว่าข้ออ้างที่ยกเอา

อดีตเป็นสิ่งสำคัญที่จะหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไม่ใช่จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ประสบการณ์ในอดีตถือเป็นบทเรียนสำคัญสำหรับปัจจุบัน วิเคราะห์สิ่งสำคัญในอดีตมาปรับใช้จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบันได้

**10) บุคคลควรจะรู้สึกทุกข์กับปัญหาและความทุกข์ของผู้อื่น** แต่ความจริงการเก็บมาวิตกกังวลทุกข์ร้อนเกินไปก็ไม่สามารถช่วยเหลือได้ พยายามช่วยเหลือที่สามรถจะทำได้ ถ้าหากช่วยเหลืออะไรไม่ได้ก็ต้องยอมรับว่าช่วยไม่ได้ เพราะได้พยายามเท่าที่จะสามารถทำได้แล้ว ปัญหาผู้อื่นก็ต้องให้ได้จัดการเองไม่สามารถช่วยเหลือได้เสมอ

**11) ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีคำตอบที่สมบูรณ์ที่สุด และจำเป็นต้องหาให้ได้** แต่ความจริงทางออกที่เหมาะสมกับสถานการณ์บางครั้งก็ไม่ใช่วางออกที่สมบูรณ์แบบเสมอไป ซึ่งไม่มีอะไรเป็นทางออกที่ดีที่สุด เพราะไม่เกณฑ์อะไรวัดได้ว่าดีที่สุด มีแต่จะยังทำให้เกิดความกดดันวิตกกังวลจนไม่ได้เป็นผลดีเท่าที่ควร

**เป้าหมายทฤษฎี REBT** คือ การกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ด้วยการแสดงให้เห็นถึงวิถีลความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่บั่นทอนตนเองให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งการดำเนินกล่าวโทษเป็นหัวใจสำคัญของการถูกรบกวนทางอารมณ์ส่วนใหญ่ บุคคลควรหยุดโทษตนเอง ผู้อื่น และเรียนรู้การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Self-Acceptance) แม้จะมีข้อบกพร่อง เมื่อสามารถยอมรับตนเองได้มากขึ้นจะมีแนวโน้มที่ยอมรับผู้อื่นเช่นกัน (Ellis & Blau, 1998; Ellis & Harper, 1997; Ellis, 2001b cited in Corey, 2013)

**การประยุกต์ใช้ทฤษฎี REBT** เหมาะสมเป็นรูปแบบการปรึกษาสั้นๆ ไม่เกิน 10 ครั้ง เน้นการพัฒนาวิธีช่วยเหลือตนเองและแก้ไขปัญหา จากการเรียนรู้ตามหลักแนวคิด REBT เปลี่ยนทัศนคติพื้นฐานใหม่ พร้อมนำหลักที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และในการปรึกษารอบครัว บุคคลจะได้รับการพิจารณาแบบละทิ้งความต้องการของบุคคลอื่นๆ เป็นการสอนสมาชิกครอบครัวว่าแต่ละบุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำและการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

#### **บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎี REBT**

- การแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่ามีความเชื่อความคิดแบบ "ควรจะ" "จำต้อง" และ "จะต้อง" ที่ไม่สมเหตุสมผลมากน้อยเท่าไร
- การแสดงให้เห็นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความบั่นทอนทางอารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร ตามความเชื่อความคิดไม่สมเหตุสมผลเดิมที่มี
- การช่วยผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนและลดความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เหลือน้อยที่สุด แม้ไม่สามารถขจัดได้ทั้งหมด แต่สามารถลดความถี่การเกิดโดยให้ระบุนความเชื่อ

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเดิมอาจยอมรับโดยไม่สงสัยและแสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ปลูกฝังมานั้น มีผลกระทบอย่างต่อเนื่องอย่างไร

- การท้าทายผู้รับการปรึกษาให้พัฒนาความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผล เพื่อหลีกเลี่ยงความไม่สมเหตุสมผลอื่นๆ ในอนาคต โดยการจัดการเฉพาะปัญหาหรืออาการเฉพาะ ไม่สามารถรับประกันได้ว่าความไม่สมเหตุสมผลใหม่จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นจะต้องสอนการโต้แย้งที่แก่นแท้ของความไม่สมเหตุสมผล

**ขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎี REBT แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้**

1) การสร้างสัมพันธภาพ ด้วยการยอมรับ ความเข้าใจ และแสดงความจริงใจ เพื่อเป็นเงื่อนไขที่เอื้อต่อการเข้าถึงบุคลิกภาพที่ไม่สมเหตุสมผลของผู้รับการปรึกษา

2) การตกลงร่วมกันถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกัน กำหนดเป้าหมายของการปรึกษา โดยให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของปัญหาและแนวทางการปรึกษาที่ยึดตามกรอบแนวคิด ABCDE ซึ่งผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มให้ความร่วมมือกับโปรแกรมการปรึกษาที่เข้าใจวิธีการทำงานของกระบวนการปรึกษาและเข้าใจว่าทำไมจึงใช้เทคนิคแต่ละอย่าง

3) การใช้เทคนิคตามทฤษฎี เพื่อใช้เปลี่ยนความเชื่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่สมเหตุสมผล

**เทคนิคการปรึกษาทฤษฎี REBT แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้**

1) เทคนิคทางความคิด (Cognitive Techniques) ดังนี้

1.1) การโต้แย้งความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) การท้าทายตนเองด้วยการลดความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและโต้แย้งตามเกณฑ์ ดังนี้

- **ตรรกะ** ทวนถึงความต้องการมาจากความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผล หรือไม่สมเหตุสมผล พร้อมตรวจสอบสิ่งที่มีสนับสนุนหรือไม่สนับสนุนตามแนวความเชื่อความคิดของผู้รับการปรึกษา

- **ความจริงที่ปรากฏ (Realism)** ความปรารถนาต้องไม่ขัดกับความเป็นจริง ต้องแยกแยะถึงสิ่งที่เป็นไปได้

- **ประโยชน์ (Usefulness)** การพิจารณาถึงความเชื่อความคิดมีประโยชน์กับตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร

1.2) การเปลี่ยนภาษา (Changing Language) ภาษาที่ไม่ชัดเจนเป็นสาเหตุหนึ่งของกระบวนการคิดที่ผิดเพี้ยน การเปลี่ยนภาษาหรือให้ความหมายอย่างสมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น แทนที่จะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้แน่ๆ” รูปแบบคำสะท้อนถึงความหมด

หนทางและการกล่าวโทษตนเอง เปลี่ยนมาพูดว่า “ฉันพร้อมทำเต็มความสามารถ” การใช้คำพูดใหม่ช่วยให้มีกระบวนการคิดแตกต่างจากเดิม

**1.3) การแยกแยะความแตกต่าง** เป็นการเปรียบเทียบความเชื่อความคิดด้วยการคาดการณ์ถึงผลลัพธ์ที่ตามมาจากความเชื่อความคิดเหล่านั้น

## **2) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) ดังนี้**

**2.1) การจินตนาการทางลบ (Negative Imagery) หรือการจินตนาการอารมณ์ที่มีเหตุผล (Rational Emotive Imagery : REI)** การฝึกจิตอย่างเข้มข้น เพื่อสร้างรูปแบบปฏิกิริยาทางอารมณ์ใหม่ โดยให้จินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตนเองแล้วสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน การจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์เฉพาะเจาะจงทางลบจะสัมพันธ์กับความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จากนั้นเปลี่ยนทิศทางอารมณ์ความรู้สึกไปทิศทางบวกที่มีเหตุผลแทน เมื่อเปลี่ยนได้จะมีโอกาสมากขึ้นที่เปลี่ยนพฤติกรรมในสถานการณ์นั้นๆ หากฝึกฝนการจินตนาการอารมณ์ที่สมเหตุสมผลหลายครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 2 – 3 สัปดาห์จะถึงจุดที่ไม่รู้สึกเสียใจกับเหตุการณ์เชิงลบอีกต่อไป

**2.2) การแสดงบทบาท (Role Playing)** การแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเพื่อดึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ พร้อมมุ่งเน้นสำรวจความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและวิเคราะห์เปลี่ยนให้สมเหตุสมผล หรือการแสดงการวิพากษ์โต้แย้งความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

**2.3) แบบฝึกหัดต่อสู้ความละอาย (Shame Attacking Exercises)** มุ่งเรียนรู้การยอมรับและรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยให้เห็นถึงสิ่งที่คิดว่าน่าละอายเกี่ยวข้องกับวิธีที่กำหนดความเป็นจริง โดยให้แสดงพฤติกรรมที่รู้สึกละอายหรือกลัวไม่กล้าทำ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยอมรับหรือกลัวความคิดของบุคคลอื่นต่อการกระทำของตนเอง เช่น การกินหมูกระทะคนเดียว เมื่อได้ทำจะพบว่าบุคคลอื่นไม่ได้สนใจพฤติกรรมแบบที่กังวล การเรียนรู้ถึงความไม่สมเหตุสมผลที่ปล่อยให้ปฏิกิริยาหรือการไม่ยอมรับของบุคคลอื่นมาหยุดจากการทำสิ่งที่ต้องการ โดยต้องไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผิดกฎหมายหรือการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อตนเอง บุคคลอื่น

**2.4) การก้าวออกจากบุคลิกภาพ (Stepping Out of Character)** การแสดงเจตจำนงถึงอารมณ์หรือพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการสร้าง พร้อมแสดงพฤติกรรมใหม่และสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้น

### 3) เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ดังนี้

**3.1) การให้การบ้าน (Homework Assignment) หรือ การทำการบ้าน**  
กระบวนการคิด (Doing Cognitive Homework) การฝึกประเมินการโต้แย้งความเชื่อความคิดอย่างสมเหตุสมผลไปใช้ในชีวิตรประจำวัน โดยมอบหมายการบ้านให้ทำพฤติกรรมที่รบกวนจิตใจ ซึ่งเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่สามารถท้าทายความเชื่อความคิด เมื่อนัดครั้งถัดไปจะสำรวจผลลัพธ์ของการบ้านและถ้ายังมีความรู้สึกด้านลบจะค้นหาคำความเชื่อความคิดที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหล่านั้น

**3.2) การฝึกทักษะ (Skill Training)** ฝึกการกล้าแสดงออกในรูปแบบของทักษะทางสังคมหรือทักษะใหม่อื่นๆ เมื่อแสดงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น แนวโน้มความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจะลดลงตาม

### 2.3 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

**เป้าหมาย** ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่มเหมือนกัน แต่แตกต่างกันในวิธีการและเทคนิคเฉพาะ การปรึกษาแบบกลุ่มสร้างแนวทางอารมณ์ทางพฤติกรรมที่สมเหตุสมผล ด้วยการท้าทาย การเผชิญหน้า และการชักจูงให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่มที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยน การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นในการฝึกพฤติกรรมใหม่ๆ อย่างสม่ำเสมอ แต่วิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดคือสมาชิกกลุ่มเปลี่ยนวิธีคิด (Dryden, 2007 cited in Corey, 2012)

**บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม** กิจกรรมการปรึกษากลุ่ม REBT ดำเนินการด้วยวัตถุประสงค์หลักเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผล ทำให้ชุดความเชื่อความคิดไม่สมเหตุสมผลที่มาจากสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมและการสร้างตนเองของบุคคลลดลง ผู้นำกลุ่ม REBT จะหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่มอย่างใกล้ชิดเกินไป เพื่อเพิ่มแนวโน้มการพึ่งพาตนเอง ผู้นำกลุ่มจะยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขมากกว่าความอบอุ่นและความเห็นพ้อง แต่ยังคงแสดงความเคารพต่อสมาชิกกลุ่มให้กำลังใจ สนับสนุน และแนะนำ

### 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

อุไรวรรณ จันทร์สร (2561) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT เพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอยู่ระดับน้อย โดยความโน้มเอียงในการประณาม(ความคิดที่ต้องทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ) สูงสุด การมีปฏิริยาต่อความคับข้องใจ และการเรียกร้องความสมบูรณ์แบบ ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มที่รับการปรึกษากลุ่มมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเทคนิคครอบความคิด ABC คือ

หลักในการลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะนักเรียนวัยรุ่นได้รู้ถึงที่มาของปัญหาและแก้ไขด้วยการโต้แย้งความเชื่อใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น

Anggreini, Daharnis, and Karneli (2019) ศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎี REBT เพื่อลดความหืดไฟในการเรียนรู้ของนักเรียน พบว่า สามารถช่วยลดความหืดไฟในการเรียนรู้ จากการสามารถลดความคิดเชิงลบที่ไม่มีเหตุผลเป็นเชิงบวกมีเหตุผลต้องการเรียนรู้ เพราะได้รู้ที่มาของความทุกข์ทางอารมณ์ตามเทคนิคกรอบความคิด ABCDE ที่ช่วยให้นักเรียนได้เห็นชัดถึงความเชื่อความคิดที่ต้องปรับเปลี่ยนเพื่อเกิดมุมมองที่เปลี่ยนแปลง

Arnita and Netrawati (2024) ศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ในการลดความวิตกกังวลของนักเรียนในการเผชิญหน้าการสอบ พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลปานกลางถึงสูง ซึ่งการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ช่วยลดความวิตกกังวลของนักเรียนในการเผชิญหน้าการสอบได้ เพราะการปรึกษาแบบกลุ่มที่ได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม แบบฝึกหัด และกำลังใจจากสมาชิกกลุ่มที่กระตุ้นการพัฒนาความคิดเชิงบวกมากขึ้นและเทคนิคกรอบความคิด ABCDE ที่ปรับใช้แต่ละครั้งของการทำการปรึกษากลุ่มอย่างสอดคล้อง ทำให้เกิดความตระหนักรู้ถึงรูปแบบความคิดที่ไม่มีเหตุผลในช่วงเวลาที่เกิดความวิตกกังวลในการเผชิญหน้าการสอบ

Harahap, Netrawati, Nirwana, and Hariko (2022) ศึกษาการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎี REBT เพื่อลดพฤติกรรมการทุจริตของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการทุจริตในปานกลางถึงสูง ซึ่งการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ช่วยลดพฤติกรรมการทุจริตได้ เพราะได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของตน พร้อมโต้ตอบ และเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกที่มีปัญหาเหมือนกัน ผนวกกับเทคนิคกรอบความคิด ABCDE ที่ได้ทำทาบโต้แย้งความคิดของตนเองและการบรรลุเป้าหมายการบ้านที่เป็นการฝึกพฤติกรรมนอกกลุ่มการปรึกษา

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

### ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

จากการทบทวนวรรณกรรมไม่พบงานวิจัยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี แต่มีงานวิจัยที่ศึกษาการใช้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดปฏิบัติการทางอารมณ์ที่เฉพาะเจาะจงของนิสิตปริญญาตรี โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดให้สมเหตุสมผลตามหลักทฤษฎี REBT ดังนี้

ดำรงเกียรติ คำมา (2561) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ต่อการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษา พบว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ช่วยนิสิตมีความกล้า

แสดงออกอย่างเหมาะสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะการปรึกษากลุ่มที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทำให้นักศึกษาตระหนักเห็นว่าสิ่งที่ทำให้การแสดงออกแตกต่างกันคือความคิด ไม่ใช่สถานการณ์และการโต้แย้งความเชื่อความคิดที่ไม่มีเหตุให้มีเหตุผลพร้อมเกิดเป็นพฤติกรรมใหม่

Egenti, Nwosu, Ogheneruemu, and Ncheke (2022) ศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ต่อพฤติกรรมภาวะซึมเศร้าของนิสิตสาขาการให้การปรึกษาจิตวิทยา และสังคมวิทยาการศึกษา (CPSE) พบว่า พฤติกรรมภาวะซึมเศร้าของนิสิตลดลงผ่านการแนะนำพฤติกรรมอย่างถูกวิธีตามกรอบความคิด ABCDE ดังนั้น การมีที่ปรึกษาในมหาวิทยาลัยจึงเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือนิสิตไม่ให้มีพฤติกรรมภาวะซึมเศร้าที่เพิ่มมากขึ้นและไม่พัฒนาเป็นพฤติกรรมที่รุนแรงอันตราย

Eseadi et al. (2019) ศึกษาผลการทดสอบการปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎี REBT ต่อความเชื่อที่จำเพาะของบาดแผลทางจิตใจในนิสิตปริญญาตรี พบว่า สามารถช่วยลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อบาดแผลทางจิตใจและยังคงรักษาระดับความเชื่อที่สมเหตุสมผลตลอด 4 เดือนการติดตาม จากการสามารถโต้แย้ง (D) ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้นตามกรอบความคิด ABCDE

Igbokwe et al. (2019) ศึกษาการแทรกแซงทางอารมณ์อย่างมีเหตุผลเพื่อการจัดการความเครียดของนิสิตปริญญาตรีด้านการศึกษาภาษาอังกฤษ พบว่า ทฤษฎี REBT ช่วยลดความเครียดที่เรียนวิชาภาษาอังกฤษอย่างมีนัยสำคัญและยังคงรักษาระดับการลดความเครียดตลอด 3 เดือนการติดตาม โดยใช้กรอบความคิด ABCDE ที่ช่วยปรับโครงสร้างการรับรู้ให้สมเหตุสมผลและสามารถเสริมทักษะในการจัดการความเครียด

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนิสิตปริญญาตรี

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนิสิตปริญญาตรี พบว่า ปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์มีผลกระทบกับนิสิตอย่างมาก โดยจะรุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรู้และรูปแบบการรับมือที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถสร้างผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

สายฝน สีนอเพีย และรุจิรา ดวงสงค์ (2564) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้าในนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 พบว่า มีความเครียดในระดับรุนแรงร้อยละ 44.29 ซึ่งการนอนหลับไม่เพียงพอ และสิ่งแวดล้อม (การอยู่หอพัก, ปัญหาครอบครัว, การมีแฟน) เป็นปัจจัยสำคัญในการเพิ่มความเครียดและภาวะซึมเศร้า

Alotaibi et al. (2024) ศึกษาความผิดปกติทางจิตใจและการรับมือในนิสิตปริญญาตรี พบว่า นิสิตเกินครึ่งของกลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า และความเครียดมาก ส่วนกลยุทธ์การรับมือความเครียดที่ได้ผลลัพธ์ดีที่สุดคือกลยุทธ์รับมือตามอารมณ์ แต่นิสิตที่แสดงอาการเครียดและความวิตกกังวลใช้กลยุทธ์การรับมือแบบการหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งมีแนวโน้มจะประสบภาวะซึมเศร้ามากกว่า

Amestoy and Fiocco (2021) ศึกษาการรับรู้ความเครียดและอาการซึมเศร้าต่อการรับประทานตามอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี พบว่า การรับประทานอาหารตามอารมณ์สัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าของนิสิต จากการยังรับรู้ถึงความเครียดสูงยังมีแนวโน้มรับประทานอาหารมากขึ้น เป็นกลยุทธ์การรับมือที่เน้นอารมณ์ เพื่อลดอารมณ์เชิงลบ แต่ส่งผลกระทบต่อระยะยาวเพราะอาหารส่วนใหญ่เป็นประเภทขนมขบเคี้ยว

Lee, Jeong, and Kim (2021) ศึกษาความเครียด วิตกกังวล และอาการซึมเศร้าของนิสิตช่วงเริ่มต้นของโควิด-19 พบว่า ประมาณ 88% ประสบความเครียดปานกลางถึงรุนแรง โดย 44% แสดงความวิตกกังวลปานกลางถึงรุนแรง และ 36% มีภาวะซึมเศร้า ปานกลางถึงรุนแรง ด้วยสถานการณ์ที่ส่งผลให้ต้องปรับตัวในการเรียนพร้อมเผชิญกับปัญหาหลากหลาย เกิดเป็นความเหนื่อยล้า กัดดันในการเรียนมากขึ้น เกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ลบต่อสถานการณ์ที่เผชิญ

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดสองกลุ่ม กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง รายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมงานวิจัย

การดำเนินการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปีที่กำลังศึกษาปริญญาตรี โดยประชากรได้มาจากการที่ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ ได้แก่ Facebook Instagram และแจกโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ที่มหาวิทยาลัยบูรพาให้นิสิตที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปีที่กำลังศึกษาปริญญาตรี จำนวน 20 คน (แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน) ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

#### เกณฑ์การคัดเข้า

1. นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปีที่กำลังศึกษาปริญญาตรี สามารถสื่อสารได้ดี
2. ทำแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ได้คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 31 - 86 คะแนน
3. ไม่มีปัญหาสุขภาพทางกาย (ไม่ได้เป็นโรคที่ไม่สามารถนั่งทำการปรึกษากลุ่มได้นาน เช่น โรคทางการกระดูก และโรคติดต่อทางอากาศหรือการสัมผัสร่างกาย) และสุขภาพทางจิต (ไม่ได้เป็นบุคคลที่ไม่สามารถรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่นได้)

4. ยินดีเข้าร่วมตลอดระยะเวลาการวิจัย
5. ไม่อยู่ในระหว่างรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัดรักษา และไม่ได้รับวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์
6. ไม่มีความขัดแย้ง/ก้าวร้าว หรือไม่มีแนวโน้มที่จะส่งผลเสียต่อความปลอดภัยของกลุ่ม

#### เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมในทุกกิจกรรมของโครงการวิจัย หรือมีความต้องการยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. มีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยต่อไปได้

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบสอบถามปฏิบัติการิยาความเครียดทางอารมณ์ เป็นการให้นักถึงสถานการณัความเครียด (เหตุการณ์เลวร้าย บาดแผลทางใจ หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความเครียดสูง) แล้วสัมผัสถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ความเครียดขณะนั้น เพื่อสำรวจปฏิบัติการิยาความเครียดทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ความเครียดทันทีหรือย้อนหลัง ประกอบด้วยจำนวน 31 ข้อ มีข้อคำถามเชิงบวก หมายถึง ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงบวก 2 ด้าน จำนวน 18 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ หมายถึง ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบ 2 ด้าน จำนวน 13 ข้อ ดังนี้

- **เฉไฉ (Irrelevant)** เชิงลบ จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 1, 2, 3, 4 และ 5
- **การมองมุมบวก (Benign positive)** เชิงบวก จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 และ 14
- **การท้าทาย (Challenge)** เชิงบวก จำนวน 9 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 และ 23
- **ภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย (Threat , Harm or Loss)** เชิงลบ จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 และ 31

ข้อคำถามมีการประเมินค่า 4 ระดับ ตามแบบของ Likert Scale โดยมีการให้คะแนนข้อคำตอบ ดังนี้

#### ข้อคำถามเชิงบวก

ไม่มีตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 1 คะแนน  
บางส่วนตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 2 คะแนน

ค่อนข้างตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 3 คะแนน  
ตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 4 คะแนน

### ข้อคำถามเชิงลบ

ไม่ตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 4 คะแนน  
บางส่วนตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 3 คะแนน  
ค่อนข้างตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 2 คะแนน  
ตรงกับอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในขณะนั้น 1 คะแนน

**เกณฑ์ให้คะแนน** นำคะแนนรวมเชิงบวกทั้ง 2 ด้าน (คะแนนตั้งแต่ 18 ถึง 72 คะแนน) บวก กับคะแนนรวมเชิงลบทั้ง 2 ด้าน (คะแนนตั้งแต่ 13 ถึง 52 คะแนน) ซึ่งระดับคะแนนสามารถแบ่งได้ ดังนี้

- 1) คะแนนระหว่าง 31 ถึง 49 คะแนน **เกณฑ์ต่ำสุด**  
หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบสูงสุดและเชิงบวกต่ำสุด
- 2) คะแนนระหว่าง 50 ถึง 68 คะแนน **เกณฑ์ต่ำ**  
หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบสูงและเชิงบวกต่ำ
- 3) คะแนนระหว่าง 69 ถึง 86 คะแนน **เกณฑ์ปานกลาง**  
หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบและเชิงบวกปานกลาง
- 4) คะแนนระหว่าง 87 ถึง 105 คะแนน **เกณฑ์สูง**  
หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบต่ำและเชิงบวกสูง
- 5) คะแนนระหว่าง 106 ถึง 124 คะแนน **เกณฑ์สูงสุด**  
หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์เชิงลบต่ำสุดและเชิงบวกสูงสุด

2) **โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี** จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ณ ห้องภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดังนี้

2.1) **ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา** สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน มีความไว้วางใจ รู้สึกสบายใจ พร้อมชี้แจงรายละเอียดให้ทราบถึงเป้าหมายบทบาท และข้อปฏิบัติที่ตกลงกันภายในกลุ่ม

2.2) **ขั้นดำเนินการปรึกษา** ใช้ทักษะพื้นฐาน เทคนิคตามทฤษฎี REBT ในการปรึกษากลุ่ม เพื่อสำรวจปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของสมาชิกกลุ่ม และเกิดการปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้นตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะได้พูดคุย

แลกเปลี่ยน และสอบถามในประเด็นปัญหา ผ่านการรับฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม การให้กำลังใจ การพิจารณาสาเหตุ ร่วมถึงการวางแผนการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และการกระทำ

2.3) **ขั้นยุติการปรึกษา** ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญของความรู้ ทักษะ เทคนิค ประสบการณ์จากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

ตารางที่ 2 การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียด ทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	สาระสำคัญ
1	ปฐมนิเทศ	สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง การปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมกับได้สำรวจมุมมองที่มีต่อตนเองที่จะเป็นกำลังใจและการตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลง
2	ความเชื่อหรือความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล	รักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และเรียนรู้แยกแยะความสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล ตาม 11 ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของ Ellis พร้อมกับการได้สำรวจความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลพื้นฐานของสมาชิกกลุ่มและช่วยกันวิเคราะห์ให้สมเหตุสมผลโดยใช้เทคนิคการโต้แย้งที่เป็นการวิเคราะห์ความเชื่อความคิดด้วยตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์ที่ได้
3	สาเหตุของปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์	เรียนรู้ที่มาของอารมณ์ด้วยกระบวนการกรอบความคิด ABC และให้ดูรูปภาพที่มองได้หลายแบบและเล่าสถานการณ์ให้จินตนาการพร้อมชี้ให้เห็นว่าถึงจะดูหรือฟังสิ่งเดียวกัน แต่กลับมีความคิด อารมณ์แตกต่าง ทำให้ตระหนักได้ว่าปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์มาจากความเชื่อความคิด สถานการณ์เป็นเพียงตัวกระตุ้น
4	การเปลี่ยนแปลงปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์	เรียนรู้การโต้แย้งความเชื่อความคิดด้วยกระบวนการกรอบความคิด DE และใช้เทคนิคจินตนาการทางลบถึงสิ่งเลวร้ายสุดๆ สัมผัสถึงอารมณ์ขณะนั้นแล้วเปลี่ยนเป็นอารมณ์ไปทางบวกด้วยเทคนิคการโต้แย้งทำให้ตระหนักเห็นการเปลี่ยนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ได้ โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	สาระสำคัญ
5	การรับรู้ต่อสิ่ง กระตุ้น	สำรวจการรับรู้เรื่องราวที่กระตุ้นว่ามีมุมมองอย่างไรเป็นการย้อนนึกถึงสถานการณ์ความเครียดแล้วเรียบเรียงรายละเอียดสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อสังเกตความเชื่อความคิดไม่สมเหตุสมผลที่แฝงอยู่ในเรื่องราวที่สมาชิกรับรู้
6	วิเคราะห์ ABCDE	นำสถานการณ์ความเครียดจากครั้งที่ 5 มาวิเคราะห์ตามกรอบความคิด ABCDE และใช้เทคนิคการโต้แย้งมาประเมินช่วยวิเคราะห์กับการโต้แย้ง เพื่อจัดการหรือลดความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและทางลบ พร้อมตั้งเป้าหมายปฏิบัติการทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่
7	พัฒนาทักษะ อารมณ์และ พฤติกรรมใหม่	ตามที่ตั้งเป้าหมายปฏิบัติการทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ไว้จากครั้งที่ 6 จินตนาการถึงการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ โดยสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นตามเทคนิคการก้าวออกจากบุคลิกภาพและใช้เทคนิคการแสดงบทบาทแสดงพฤติกรรมใหม่อย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้เห็นถึงสิ่งที่จะต้องเสริมให้เกิดความมั่นคง และร่วมกันวางแผนเสริมทักษะและนำไปฝึกตามเทคนิคการให้การบ้าน
8	การแยกแยะ อารมณ์	ทวนการบ้านพัฒนาทักษะหากทำไม่ได้ให้สำรวจความไม่สมเหตุสมผลเพิ่ม และเรียนรู้ลักษณะอารมณ์ต่างๆ ด้วยวงล้อแห่งอารมณ์ สังเกตอารมณ์พื้นฐานทั้ง 7 ตามกรอบความคิด ABC และใช้เทคนิคการให้การบ้านให้สมาชิกกลุ่มสังเกตอารมณ์ของตนเมื่อเกิดอารมณ์ใดขึ้นให้วาดรูปวงกลมด้วยสีที่แทนอารมณ์พื้นฐานต่างๆ และบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันสิ่งกระตุ้น (A) ความคิด (B) อารมณ์ พฤติกรรม และผลกระทบการแสดงอารมณ์นั้นออกมา (C)
9	จัดการอารมณ์	ทวนถึงการบ้านสังเกตอารมณ์ วิธีจัดการที่จัดการ รวมถึงความคืบหน้า การบ้านพัฒนาทักษะ และเรียนรู้การแยกระดับอารมณ์ตามแนวคิด The Zones of Regulation ที่จะไม่ให้แสดงปฏิบัติการทางอารมณ์ที่รุนแรงและร่วมกันวางแผนลดหรือควบคุมอารมณ์นั้นๆ โดยใช้ทักษะแสดงบทบาทถึงอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นบ่อยและเลือกใช้วิธีตาม Zone พร้อมใช้เทคนิคการโต้แย้งให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ความคิดทางลบ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	สาระสำคัญ
10	ยุติการปรึกษา	ทวนถึงการบ้านความคืบหน้าการบ้านพัฒนาทักษะ และให้พิจารณาถึงแผนรับมือปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้ควบคุมอารมณ์ออกจากสิ่งเร้าอารมณ์ไม่ให้รุนแรงขึ้น และช่วยกันทบทวน ทักษะประสบการณ์จากการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มพร้อมปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

#### 1) แบบสอบถามปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ มีขั้นตอน ดังนี้

1.1) ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ เนื่องจากไม่มีทฤษฎีปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์โดยตรง ผู้วิจัยจึงศึกษาตามองค์ประกอบจาก The Emotional Stress Reaction Questionnaire (ESRQ) ของ Larsson (2010) ที่แบ่งปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ตามการประเมินเบื้องต้นเป็น 4 ด้าน เฉลียว, การมองมุมบวก, การทำทนาย และภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย และศึกษารูปแบบแบบจำลองกระบวนการความเครียดและการรับมือปัญหา (The Transactional Model of Stress and Coping) ทฤษฎีความเครียดการประเมิน และการรับมือปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) มาพัฒนาแนวทางและปรับใช้ให้เหมาะสมกับงานวิจัย

ลักษณะคำถามจะเป็นทั้งอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่เป็นการรับมือเพื่อสำรวจปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ เพราะถ้ามีเพียงอารมณ์จะเป็นการกำหนดบุคคลว่าไม่ควรมียารมณ์ทางลบ ทั้งที่สามารถมียารมณ์ความรู้สึกได้ตามสถานการณ์ (รู้สึกเศร้าอาจร้องไห้ระบายแต่หลังจากนั้นมีวิธีจัดการกับอย่างไร) สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อปฏิกิริยาที่แสดงออกจากกลยุทธ์การรับมือ

1.2) แบบสอบถามปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นจำนวน 36 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.20 - 0.80 โดยมีข้อคำถามต่ำกว่า 0.50 จำนวน 7 ข้อ ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.3) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับแก้ไขไปทดลอง (Try Out) กับนิสิต อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาปริญญาตรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง -0.151 - 0.748 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .876 โดยตัดข้อคำถามที่ต่ำกว่า 0.20 จำนวน 5 ข้อ เหลือจำนวน 31 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.200 - 0.763

และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .899 จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขและนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

## 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการ ความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี มีขั้นตอน ดังนี้

2.1) ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ และการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เน้นแนวคิดว่าสถานการณ์ เป็นสิ่งกระตุ้น ความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ จึงต้องเปลี่ยนหลักความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผล เพื่อมีปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีขึ้น โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีที่สร้างขึ้นผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและให้อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

2.2) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับแก้ไขไปทดลอง (Try Out) กับนิสิต อายุ 18 - 20 ปีที่กำลังศึกษาปริญญาตรีที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา และวิธีการประเมินผล แล้วนำมาปรับแก้ไขให้เหมาะสม และนำโปรแกรมฉบับสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มทดลองในงานวิจัย

## การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมงานวิจัย

1) โครงการวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย G-HU025/2566 วันที่รับรอง 15 พฤษภาคม 2566

2) ผู้วิจัยเข้าร่วมโครงการวิจัยต้องสมัครใจและมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตามความต้องการ โดยไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และระหว่างที่ให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองหากรู้สึกไม่สบายใจหรืออึดอัดใจสามารถไม่ทำกิจกรรมนั้นได้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งนี้ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะคอยดูแลเป็นอย่างดีและพร้อมส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและจิตเวชตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

3) การปรึกษากลุ่มแบบพบหน้าจะใช้ห้องสำหรับการให้การปรึกษาที่มีความเป็นส่วนตัว และถ้าแบบออนไลน์จะให้อยู่ในห้องปิดที่ไม่โครอยู่และให้หมวกคล้องไปรอบๆ

4) เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการติดเชื้อ โควิด-19 หรือเชื้ออื่นๆ ผู้วิจัยและกลุ่มทดลอง ต้องล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ทุกครั้งที่ทำกรปรึกษากลุ่มแบบพบหน้าทั้งก่อนและหลัง รักษา ระยะห่าง และแจกที่ตรวจเชื้อ โควิด-19 ทุก 2 สัปดาห์ หากผู้วิจัยหรือกลุ่มทดลองมีอาการสงสัยว่า ป่วยต้องรีบแจ้งทันที

5) เคารพในศักดิ์ศรี สิทธิของมนุษย์ และปกป้องสิทธิประโยชน์ พร้อมการรักษา ความลับของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยข้อมูลต่างๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็น ความลับ ไม่เปิดเผยไม่ว่าในทางใดๆ จะไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย การนำเสนอ ข้อมูลให้การปรึกษากลุ่มผู้วิจัยจะใช้ชื่อสมมติ นำเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลในงานกิจกรรมผู้วิจัยจะ เก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจ และจะทำลายข้อมูลทิ้งหลังจากที่ผู้วิจัยเผยแพร่รายงานวิจัยเสร็จสิ้น ภายในระยะเวลา 5 ปี

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบสอง องค์กรประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์กรประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) ปรับจาก Winer, Brown, & Michels (1991, p. 509) เป็นรูปแบบ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการ ทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ดังตารางดังนี้

ตารางที่ 3 รูปแบบการทดลอง

	<b>Bi</b>	<b>Bj</b>	<b>Bq</b>
<b>A1</b>	G1	G1	G1
<b>A2</b>	G2	G2	G2

ความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้

A1 แทน กลุ่มทดลอง

A2 แทน กลุ่มควบคุม

Bi แทน ระยะก่อนการทดลอง

Bj แทน ระยะหลังการทดลอง

Bq แทน ระยะติดตามผลการทดลอง

G1 แทน จำนวนของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

G2 แทน จำนวนของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

การทดลองแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

### 1) ระยะก่อนการทดลอง

1.1) ผู้วิจัยวิเคราะห์ขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรม G\*Power (Version. 3.1.9.7) กำหนดค่า Test Family เป็น F-Test ใช้ Statistical Test เป็น ANOVA: Repeated Measures, Within-Between Interaction เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมไม่พบการศึกษาการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงกำหนดค่าประมาณขนาดอิทธิพล (Effect Size) เท่ากับ 0.30 ซึ่งเป็นค่าระดับปานกลาง ค่าอำนาจทดสอบ (power of test) เท่ากับ 0.80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

1.2) ผู้วิจัยจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์และแจกโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ที่มหาวิทยาลัยบูรพา ให้นิสิตที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยทำแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์และกรอกข้อมูลทั่วไปทางแบบฟอร์มออนไลน์ ซึ่งใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที โดยมีนิสิตตอบแบบสอบถามมา จำนวน 37 คน

1.3) ผู้วิจัยแปลผลคะแนนแบบสอบถามแล้วนำมาจัดเรียงคะแนนรวมจากน้อยไปมาก คัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างและผ่านตามเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 29 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยโทรสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลต่างๆ ตามเกณฑ์คัดเข้าและชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมโครงการวิจัยเบื้องต้นและประเมินความเหมาะสมที่จะไม่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของกลุ่ม โดยมีนิสิตที่ยินยอมข้อตกลงและพร้อมเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทุกครั้ง จำนวน 20 คน

1.4) ผู้วิจัยแบ่งนิสิตจำนวน 20 คน เป็น 2 กลุ่ม โดยการจับที่ละคู่ (Pair Match) ด้วยผลคะแนนรวมแบบสอบจากน้อยไปมากที่สุดที่ละคู่ คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน ซึ่งคะแนนการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ถือเป็นคะแนนใน ระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2) **ระยะการทดลอง** ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี แบ่งออกเป็น จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ณ ห้องภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

โดยก่อนเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยจะมีการขออนุญาตและต้องได้รับความยินยอมก่อนจะเริ่มเข้าร่วมกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กระทบกระเทือนจิตใจ เมื่อนึกถึงพูดถึงสถานการณ์ความเครียด (เหตุการณ์เลวร้าย บาดแผลทางใจ หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความเครียดสูง) แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะคอยดูแลเป็นอย่างดี มีการประเมินสภาพจิตใจ (ผ่านการสังเกตและพูดคุยในระหว่างการปรึกษากลุ่ม) และเข้าให้การช่วยเหลือในทันทีหากในระหว่างที่ให้การปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งกลุ่มทดลองรู้สึกไม่สบายใจ หรืออึดอัดใจ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถที่จะไม่ทำกิจกรรมนั้นได้ โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งสิ้น และพร้อมส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและจิตเวชตามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ได้ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี แต่จะมีนัดพูดคุยถึงรายละเอียดการเกิดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ในช่วงที่ผ่านมามีจำนวน 2 ครั้ง คือช่วงก่อนเริ่มทำโปรแกรมครั้งแรกและหลังทำโปรแกรมครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง และสามารถขอรับการปรึกษาได้ แต่หากมีความประสงค์ที่จะเข้ารับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ผู้วิจัยจะดำเนินการนัดหมาย เพื่อเข้ารับการปรึกษากลุ่มในภายหลังจากที่เสร็จสิ้นการวิจัยเรียบร้อยแล้ว

3) **ระยะหลังการทดลอง** เมื่อสิ้นสุดกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ครั้งที่ 10 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test)

4) **ระยะติดตามผลการทดลอง** ภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนระยะติดตามผลการทดลอง

(Follow-up) จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบสอบถามระยะก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test) ด้วยวิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ข้อมูลทั่วไปและคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิทั้ง 3 ระยะการทดลอง

2) วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของ Howell (2007) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการทดสอบค่าที (T-Test แบบ Paired Samples Test และแบบ Independent Samples Test)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่สร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง
2. ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง
3. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดคำย่อ เพื่อใช้แทนความหมายในการแสดงผลวิเคราะห์ข้อมูลการทดลอง ซึ่งทำให้เกิดความกระชับในการเสนอข้อมูลและให้ผู้อ่านมีความเข้าใจที่ตรงกัน

df แทน ค่าชั้นของความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)

M แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

MD แทน ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง (Mean Difference)

MS แทน ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง (Mean Square)

N แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง

SD แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Type III Sum of Squares)

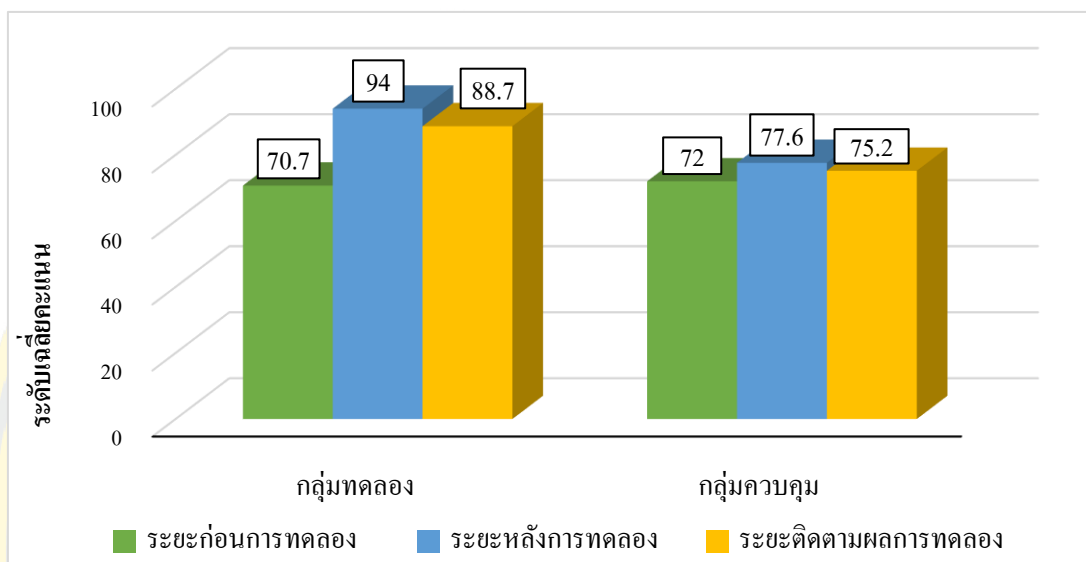
## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลแสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง) โดยคะแนนรวมตั้งแต่ 31 - 124 คะแนน ดังตารางที่ 4 และภาพที่ 8 ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผลการทดลอง		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผลการทดลอง
1	57	93	67	1	81	85	77
2	63	100	103	2	80	81	90
3	66	67	69	3	78	72	68
4	85	99	94	4	77	81	75
5	44	80	81	5	74	85	98
6	79	112	89	6	73	95	80
7	67	87	81	7	70	69	74
8	81	114	113	8	66	64	69
9	83	103	103	9	79	81	75
10	82	85	87	10	42	63	46
รวม	707	940	887	รวม	720	776	752
M	70.7	94	88.7	M	72	77.6	75.2
SD	13.55688	14.61354	14.93728	SD	11.54701	10.27619	13.78244

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง คือ 70.7, 94 และ 88.7 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง คือ 72, 77.6 และ 75.2 ตามลำดับ ซึ่งแสดงเป็นแผนภูมิ

ผลค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์เปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  
 ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 แผนภูมิค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์  
 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะการทดลอง

2. ข้อมูลสถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบผลความแตกต่างของคะแนนปฏิบัติการ ความเครียดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะการทดลอง (ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance : One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) ของ Howell (2007) ดังตารางที่ 5 - 6

ตารางที่ 5 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

Mauchly's Test of Sphericity							
Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.971	.496	2	.780	.972	1.000	.500

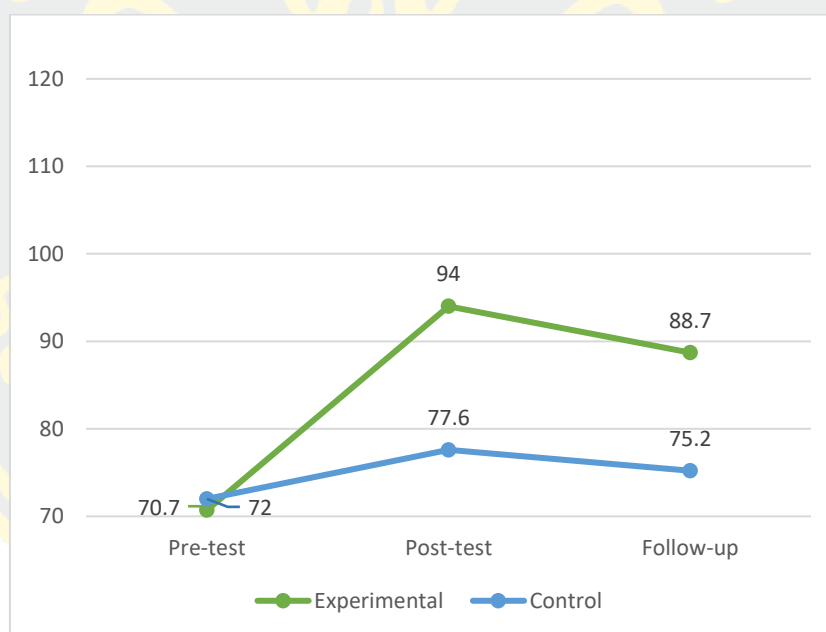
จากตารางที่ 5 พบว่า ผลทดสอบโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .780 และค่า Epsilon (Huynh-Feldt) เท่ากับ 1.000 หมายความว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนวัดซ้ำ ดังนั้น จึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำด้วยค่า Sphericity Assumed ในลำดับต่อไป

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
<b>Between-Subjects</b>	19	8506.6				
Group(G)	1	1363.267	1363.267	3.435	.080	.982
Error	18	7143.333	396.852			.160
<b>Within-Subjects</b>	40	5442				
Interval(I)	2	2239.900	1119.950	17.523	.000*	.493
IxG	2	901.233	450.617	7.050	.003*	.281
Error	36	2300.867	63.913			
<b>Total</b>	59	13948.6				

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ตามตาราง Between-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .080 และตาราง Within-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างภายในกลุ่มเป็นการวัดซ้ำทั้ง 3 ช่วงระยะเวลาทดลองด้วยค่า Sphericity Assumed มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .000 หมายความว่า อย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันใน 3 ช่วงระยะเวลาทดลอง และการพิจารณาการวัดซ้ำระหว่างทั้ง 3 ช่วงระยะเวลาทดลองของกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .003 หมายความว่า อย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันใน 3 ระยะเวลาทดลองภายในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม

ซึ่งแสดงเป็นภาพกราฟเส้นถึงความเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง ดังภาพที่ 9



ภาพที่ 9 กราฟเส้นค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง

จากภาพที่ 9 พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับที่ใกล้เคียงกัน แต่ระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองมีระดับที่สูงขึ้นอย่างมาก และระยะติดตามผลการทดลองมีระดับที่ลดลงเล็กน้อย ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์

ในระยะหลังการทดลองที่สูงขึ้นและระยะติดตามผลการทดลองมีระดับเฉลี่ยคะแนนที่ลดลงเช่นกัน แต่โดยรวมค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มควบคุมยังน้อยกว่ากลุ่มทดลองเป็นอย่างมาก

แต่ทั้งนี้ทราบเพียงแค่ว่ามีความแตกต่างกัน ยังไม่ทราบรายละเอียดถึงคู่ใดที่แตกต่างกัน จึงต้องวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างช่วงระยะเวลาการทดลอง ทั้ง 3 ระยะเวลาการทดลองตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

**2.1 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 1** ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า ระยะก่อนการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 7 ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง

Mauchly's Test of Sphericity							
Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.902	.828	2	.661	.910	1.000	.500

จากตารางที่ 7 พบว่า ผลทดสอบโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .661 และค่า Epsilon (Huynh-Feldt) เท่ากับ 1.000 หมายความว่า ข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนวัดซ้ำ ดังนั้น จึงพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำด้วยค่า Sphericity Assumed ในลำดับต่อไป

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำของกลุ่มทดลอง

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
Between-Subjects	10	218161.333				
Intercept	1	214038.533	214038.533	467.242	.000*	.981
Error	9	4122.800	458.089			
Within-Subjects	20	4444.667				
Interval	2	2983.267	1491.633	18.372	.000*	.671
Error	18	1461.400	81.189			
Total	30	222606				

จากตารางที่ 8 พบว่า ผลการวิเคราะห์ตามตาราง Within-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างวัดซ้ำทั้ง 3 ช่วงระยะเวลาทดลองด้วยค่า Sphericity Assumed มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .000 หมายความว่า กลุ่มทดลองมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ทั้ง 3 ระยะแตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการทดสอบค่าที (T-Test แบบ Paired Samples Test)

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างแต่ละด้านรายคู่ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง

Interval	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	M	SD	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
<b>1. Post-test – Pre-test / Experimental group</b>								
ด้านที่ 1 เฉลใจ	1.8	4.77959	1.51144	-1.61911	5.21911	1.191	9	.264
ด้านที่ 2 การมองมุมบวก	9.7	5.77446	1.82605	5.56920	13.83080	5.312	9	.000*
ด้านที่ 3 การทำท่าย	6.1	6.43687	2.03552	1.49534	10.70466	2.997	9	.015*
ด้านที่ 4 ภัยคุกคาม อันตราย หรือความสูญเสีย	6	4.98888	1.57762	2.43117	9.56883	3.803	9	.004*
รวมทั้งหมด	23.3	13.80861	4.36667	13.42191	33.17809	5.336	9	.000*

2. Follow-up – Pre-test / Experimental group								
ด้านที่ 1 เฉลไฉ	1.1	2.13177	.67412	-.42498	2.62498	1.632	9	.137
ด้านที่ 2 การมองมุมบวก	7	4.69042	1.48324	3.64468	10.35532	4.719	9	.001*
ด้านที่ 3 การทำทหาย	4.7	5.73585	1.81384	.59682	8.80318	2.591	9	.029*
ด้านที่ 4 ภัยคุกคาม อันตรราย หรือความสูญเสย	5.2	5.99630	1.89620	.91051	9.48949	2.742	9	.023*
รวมทั้งหมด	18	13.59739	4.29987	8.27302	27.72698	4.186	9	.002*
3. Follow-up – Post-test / Experimental group								
ด้านที่ 1 เฉลไฉ	-0.7	4.44847	1.40673	-3.88224	2.48224	-.498	9	.631
ด้านที่ 2 การมองมุมบวก	-2.7	3.65300	1.15518	-5.31320	-.08680	-2.337	9	.044*
ด้านที่ 3 การทำทหาย	-1.4	3.62706	1.14698	-3.99464	1.19464	-1.221	9	.253
ด้านที่ 4 ภัยคุกคาม อันตรราย หรือความสูญเสย	-0.8	4.63801	1.46667	-2.51783	4.11783	-.545	9	.599
รวมทั้งหมด	-5.3	10.56251	3.34016	-12.85597	2.25597	-1.587	9	.147

จากตารางที่ 9 พบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล การทดลองกับระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ 3 ด้าน (การมองมุมบวก, การทำทหาย และภัยคุกคาม อันตรรายหรือความสูญเสย) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์เชิงลบด้านเฉไฉ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนระยะติดตามผลการทดลองกับระยะเวลาหลังการทดลอง ไม่มีความแตกต่างอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .147 โดยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ตามองค์ประกอบ 3 ด้าน (เฉไฉ, การทำทหาย และภัยคุกคาม อันตรรายหรือความสูญเสย) ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์เชิงบวกด้านการมองมุมบวก

มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .044 หมายถึง หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ยังคงรักษาระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากระยะหลังการทดลอง โดยเฉพาะ 3 ด้าน (เฉไฉ, การทำท่าย และ ภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย) แม้โดยรวมมีคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ลดลง ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง -5.3

ดังนั้น สามารถสรุปผลทดสอบตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 เป็นตามสมมติฐาน ดังนี้

1) ระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .000 ( $t = 5.336$ ,  $df = 9$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 23.3 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

2) ระยะติดตามผลการทดลองและระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .002 ( $t = 4.186$ ,  $df = 9$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 18 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ยังคงมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

**2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า กลุ่มควบคุม ดังนี้**

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะการทดลอง

Source	df	SS	MS	F	Sig.	Partial Eta Squared
<b>Between-Subjects</b>	57	11708.7				
<b>Pre-test</b>	1	8.450	8.450	.053	.820	.003
<b>Group Post-test</b>	1	1344.800	1344.800	8.427	.009*	.319
<b>Follow-up</b>	1	911.250	911.250	4.412	.050	.197
<b>Pre-test</b>	18	2854.100	158.561			
<b>Error Post-test</b>	18	2872.400	159.578			
<b>Follow-up</b>	18	3717.700	206.539			

จากตารางที่ 10 พบว่า ผลการวิเคราะห์ตาราง Between-Subjects Effects พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ช่วงระยะการทดลอง พบว่า ระยะก่อนการ

ทดลอง ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะหลังการทดลอง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .009 และระยะติดตามผลการทดลองระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .050 จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการทดสอบค่าที (T-Test แบบ Independent Samples Test)

ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างแต่ละด้านรายคู่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้ง 3 ระยะการทดลอง

Interval / Group	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MD	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
1. Pre-test Experimental – Control	1.233	.282	-.231	18	.820	-1.3	5.63136	-13.13105	10.53105
2. Post-test Experimental – Control	1.085	.311	2.903	18	.009*	16.4	5.64939	4.53108	28.26892
3. Follow-up Experimental – Control	.470	.502	2.100	18	.050	13.5	6.42711	-.00286	27.00286

จากตารางที่ 11 พบว่า ระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่าคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกันตามคุณสมบัติเกณฑ์คัดเข้าโครงการวิจัย ซึ่งสามารถสามารถสรุปผลทดสอบตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 ซึ่งเป็นตามสมมติฐาน ดังนี้

1) ระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .009 ( $t = 2.903$ ,  $df = 18$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 16.4 หมายความว่าหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม

2) ระยะติดตามผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .050 ( $t = 2.100$ ,  $df = 18$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 13.5 ซึ่งการทดสอบค่าที (T-Test) จะมีค่า  $t$  ในตารางที่สามารถพิจารณาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ โดยค่า  $t$  ระหว่าง -1.96 ถึง 1.96 มีความหมายว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ดังนั้น สรุปได้ว่าระยะติดตามผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .050 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองยังคงมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม

### 3. ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์กับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะการทดลอง

ประเด็น ระดับคะแนนปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ (คะแนนรวมตั้งแต่ 31 – 124 คะแนน) สัมพันธ์กับสถานะปัจจุบันของปฏิบัติริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ความเครียด (ยังคงอยู่เท่ากับ 1 คะแนน ไม่อยู่เท่ากับ 2 คะแนน) ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลค่าเฉลี่ยระดับคะแนนปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์กับสถานะปัจจุบันของปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Group		ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		ระยะติดตามผลการทดลอง	
		คะแนน	สถานะ	คะแนน	สถานะ	คะแนน	สถานะ
ทดลอง	M	70.7	1.3	94	1.6	88.7	1.7
	SD	13.55688	.48305	14.61354	.51640	14.93728	.48305
ควบคุม	M	72	1.2	77.6	1.2	75.2	1.4
	SD	11.54701	.42164	10.27619	.42164	13.78244	.51640

จากตารางที่ 12 พบว่า เมื่อกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองมีเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ 70.7 หมายถึง คะแนนอยู่ระดับเกณฑ์ปานกลาง และเฉลี่ยสถานะปัจจุบันของปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ 1.3 หมายถึง ปัจจุบันปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์จากสถานการณ์ความเครียดนั้น ยังคงอยู่ แต่พอระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมีเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ 94 และ 88.7 หมายถึง คะแนนอยู่ระดับเกณฑ์สูง และเฉลี่ยสถานะปัจจุบันของปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ 1.6 และ 1.7 หมายถึง ปัจจุบันปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์จากสถานการณ์ความเครียดนั้น ไม่คงอยู่แล้ว

ส่วนกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะการทดลองมีเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ 72, 77.6 และ 75.2 ตามลำดับ หมายถึง คะแนนอยู่ระดับเกณฑ์ปานกลาง และเฉลี่ยสถานะปัจจุบันของปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์ 1.2, 1.2 และ 1.4 ตามลำดับ หมายถึง ปัจจุบันปฏิบัติริยาความเครียดทางอารมณ์จากสถานการณ์ความเครียดนั้น ยังคงอยู่

ดังนั้น อาจสามารถสรุปได้ว่าระดับเกณฑ์คะแนนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ความเครียดจากแบบสอบถามสัมพันธ์กับสถานะปัจจุบันของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ที่อาจยังคงอยู่แม้ว่าสถานการณ์ความเครียดผ่านมาระยะหนึ่งหรือผ่านมานาน เพราะยังไม่สามารถจัดการกับปฏิริยาเหล่านี้ได้หรือมีกระบวนการความคิดแบบเดิม ทำให้มีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีและปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่คงอยู่แล้ว ซึ่งอาจคาดการณ์ได้ว่าบุคคลที่มีคะแนนตั้งแต่ระดับต่ำสุด - ปานกลางส่วนมากจะมีสถานะปัจจุบันของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่ยังคงอยู่และมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ดังนี้ กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาปริญญาตรี โดยสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งทำแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ได้คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 31 – 86 คะแนน แล้วนำมาจัดเรียงคะแนนรวมจากน้อยไปมาก จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับที่ละคู่ (Pair Match) กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ แต่จะมีนัดพูดคุยถึงรายละเอียดการเกิดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ช่วงที่ผ่านมา จำนวน 2 ครั้ง คือ ช่วงก่อนเริ่มทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งแรกและหลังทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง และสามารถขอรับการปรึกษาได้ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มของ Howell (2007) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการทดสอบค่าที (T-Test แบบ Paired Samples Test และแบบ Independent Samples Test)

### สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถสรุปผลข้อมูลทั่วไป และสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

#### 1. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มตัวอย่าง สรุปดังนี้

- (1.1) เพศหญิงมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 75 (1.2) อายุ 20 ปี มากที่สุด ร้อยละ 45
- (1.3) ชั้นปี 1 มากที่สุด ร้อยละ 45 (1.4) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มากที่สุด ร้อยละ 35
- (1.5) ระยะเวลาหลังเกิดสถานการณ์ความเครียด 2 เดือนขึ้นไป และ 1 ปีขึ้นไป มากที่สุด ร้อยละ 20

(ตั้งแต่เกิดสถานการณ์ความเครียดถึงวันที่ตอบแบบสอบถาม) (1.6) สถานะปัจจุบันของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ความเครียด ยังคงอยู่ มากที่สุด ร้อยละ 75 (ระยะก่อนการทดลอง)

**2. สมมติฐานของการวิจัยที่ 1** ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่าระยะก่อนการทดลอง

ซึ่งระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .000 ( $t = 5.336$ ,  $df = 9$ )

เฉลี่ยความแตกต่าง 23.3 คะแนน โดยแยกตามองค์ประกอบ ดังนี้

ด้านที่ 1 เฉลี่ยความแตกต่าง 1.8 คะแนน

ด้านที่ 2 เฉลี่ยความแตกต่าง 9.7 คะแนน

ด้านที่ 3 เฉลี่ยความแตกต่าง 6.1 คะแนน

ด้านที่ 4 เฉลี่ยความแตกต่าง 6 คะแนน

และระยะติดตามผลการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .002 ( $t = 4.186$ ,  $df = 9$ )

เฉลี่ยความแตกต่าง 18 คะแนน โดยแยกตามองค์ประกอบ ดังนี้

ด้านที่ 1 เฉลี่ยความแตกต่าง 1.1 คะแนน

ด้านที่ 2 เฉลี่ยความแตกต่าง 7 คะแนน

ด้านที่ 3 เฉลี่ยความแตกต่าง 4.7 คะแนน

ด้านที่ 4 เฉลี่ยความแตกต่าง 5.2 คะแนน

**3. สมมติฐานของการวิจัยที่ 2** ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งระยะหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .009 ( $t = 2.903$ ,  $df = 18$ ) เฉลี่ยความแตกต่าง 16.4 คะแนน และระยะติดตามผลการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .050 ( $t = 2.100$ ,  $df = 18$ ) เฉลี่ยความแตกต่าง 13.5 คะแนน

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ผู้วิจัยอภิปรายผลตามข้อมูลทั่วไป สมมติฐานของการวิจัยและคำถามการวิจัย ดังนี้

**1. ข้อมูลทั่วไปของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มตัวอย่าง** การวิเคราะห์ลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่ สอดคล้องกับปัจจัยการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบ ดังนี้

1.1) เพศหญิงมากที่สุด เพราะมีแนวโน้มที่ประสบกับความเครียดทางอารมณ์สูง และสามารถพัฒนาเป็นปัญหาสุขภาพทางจิตมากกว่าเพศชายสองเท่า (Tupponce, 2020)

1.2) อายุ 20 ปี มากที่สุด เพราะเป็นช่วงอายุสุดท้ายที่เป็นวัยรุ่น ต้องมีความรับผิดชอบ และเผชิญกับความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงที่ท้าทายพร้อมกันหลายด้านมากกว่าช่วงอายุอื่นที่กำหนด ซึ่งอาจสะท้อนได้จากความต้องการที่จะเข้ารับการรักษากลุ่มเพื่อช่วยจัดการกับความเครียดทางอารมณ์

1.3) ชั้นปี 1 มากที่สุด เพราะเผชิญกับการปรับตัวอย่างรวดเร็วในสภาพแวดล้อมใหม่ และการเรียนที่เข้มข้นกว่าระดับมัธยมศึกษา ทำให้เกิดความเครียดสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Underwood et al. (2024) นิสิตชั้นปีที่ 1 มีระดับความวิตกกังวลทั่วไปและความวิตกกังวลทางสังคมมากที่สุด

1.4) คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มากที่สุด เพราะมีจำนวนนิสิตที่กำลังศึกษาปริญญาตรีมากที่สุด และอาจมีแนวโน้มกำลังเผชิญกับความเครียดทางอารมณ์จากการศึกษาที่เน้นการวิเคราะห์และวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งสะท้อนระดับความต้องการสนับสนุนในการให้การปรึกษา

1.5) ระยะเวลาหลังเกิดสถานการณ์ความเครียด 2 เดือนขึ้นไป และ 1 ปีขึ้นไป มากที่สุด เพราะเป็นการสะท้อนถึงวิธีรับมือที่ไม่ได้ผลในการกำจัดความเครียด ทำให้เป็นความเครียดสะสมและยิ่งส่งผลกระทบต่อระยะเวลา แต่ถ้ามีการสนับสนุนให้เปลี่ยนแปลงทางความคิดจะมีมุมมองใหม่และค้นหาวิธีรับมือที่มีประสิทธิภาพมาจัดการกับความเครียดได้ (Lazarus & Folkman, 1984)

1.6) สถานะปัจจุบันของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ความเครียด ยังคงอยู่ มากที่สุด เพราะเป็นการสะท้อนถึงความรุนแรงและความซับซ้อนของความเครียดที่นิสิตกำลังเผชิญ

อาจสามารถสรุปได้ว่า นิสิตที่มีลักษณะตามที่กล่าวมาข้างต้น อาจมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่แยกว่านิสิตทั่วไป ปัจจัยสำคัญคือสถานะการคงอยู่ของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ก่อนเข้าโครงการวิจัยทำให้พบว่าสิ่งที่ทำให้ยังคงมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ คือ การนึกถึง การคิดซ้ำๆ ต่อเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น และการเผชิญสิ่งเร้าเดิมๆ มีแนวโน้มเกิดมากขึ้นเมื่ออยู่คนเดียว ทำให้มีอาการและพฤติกรรมทางเชิงลบกลับมารุนแรงมากขึ้น กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและคุณภาพชีวิตของนิสิตในหลายด้าน เช่น รู้สึกเหนื่อย ไม่อยากทำอะไร ไม่มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ไม่ค่อย active มีอาการนอนไม่หลับ burnout และเฉยเมยเกินจนถูกเข้าใจผิด

2. สมมติฐานของการวิจัยที่ 1 : ปฏิบัติความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง ซึ่งสามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

จากผลวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติความเครียดทางอารมณ์ของ นิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ณ ห้องภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดังนี้

ครั้งที่ 1 เริ่มรู้ดีว่ามีพื้นที่ปลอดภัยในการแบ่งปันปัญหาและเริ่มมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 2 เริ่มมีความเข้าใจในการวิเคราะห์ความเชื่อความคิดและสามารถแยกแยะความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้

ครั้งที่ 3 เรียนรู้ที่มาของอารมณ์และสามารถเชื่อมโยงอารมณ์กับความเชื่อความคิดของตนเองได้

ครั้งที่ 4 เริ่มโต้แย้งความเชื่อความคิดของตนเองที่ส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้เห็นความเป็นไปได้ในการปรับเปลี่ยนทิศทางความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผล

ครั้งที่ 5 และ 6 มีความชัดเจนในการรับรู้ตามความเชื่อความคิดของตนเอง และมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดตามการโต้แย้ง

ครั้งที่ 7 มีเจตจำนงเปลี่ยนแปลงอารมณ์และการกระทำใหม่อย่างชัดเจนและนำทักษะที่พัฒนาเรียนรู้ไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง

ครั้งที่ 8 และ 9 มีทักษะในการจัดการอารมณ์และสามารถปรับตัวในสถานการณ์ความเครียดได้ดีขึ้น

ครั้งที่ 10 มีความมั่นใจมากขึ้นในการจัดการความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์ พร้อมนำทักษะที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยเทคนิคหลักที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความเชื่อความคิด ดังนี้

1) กรอบความคิด ABCDE ช่วยให้นิสิตเข้าใจที่มาของอารมณ์และการกระทำที่ไม่มีเหตุผลและสามารถแยกแยะความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เช่น ครั้งที่ 6 ช่วยนิสิตได้ทบทวนสถานการณ์ความเครียดและแยกตามกรอบความคิด ABCDE ทำให้เห็นภาพชัดเจนเกี่ยวกับความเชื่อความคิดของตนเองพร้อมสามารถปรับเปลี่ยนอย่างสมเหตุสมผล ดังตามหลักพื้นฐานของทฤษฎี REBT เมื่อมีความเชื่อความคิดที่มีเหตุผลจะช่วยลดอารมณ์และการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดลงได้

2) เทคนิคการโต้แย้ง การวิเคราะห์ความเชื่อความคิด ช่วยให้นิสิตสามารถตรวจสอบและท้าทายความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้ โดยใช้หลักประเมินด้วยตรรกะความจริงที่เกิด พร้อมประโยชน์ที่ได้จากของความเชื่อความคิดนั้น เช่น ครั้งที่ 2 การพิจารณาโต้แย้งตามลักษณะ 11 ความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของ Ellis ช่วยให้นิสิตสามารถแยกแยะความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนให้สมเหตุสมผลมากขึ้น

3) ทักษะตามแนวคิดการปรึกษากลุ่ม ด้วยการสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มแบบเปิดกว้างให้รู้สึกปลอดภัยเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งช่วยให้นิสิตรู้สึกมั่นใจพร้อมที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ช่วยวิเคราะห์ทบทวนความเชื่อความคิดร่วมกันและเรียนรู้จากกันและกัน ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการสนับสนุนต่อกันภายในกลุ่ม

สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดและพฤติกรรมความเครียดทางอารมณ์ได้อย่างสมเหตุสมผล ทำให้อารมณ์และการกระทำยืดหยุ่นมากขึ้น เมื่อเทียบกับระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Eseadi et al. (2019) ที่พบการปรึกษากลุ่มทฤษฎี REBT ช่วยลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลต่อบาดแผลทางจิตใจ โดยเทคนิคสำคัญคือการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามกรอบความคิด ABCDE

**3. สมมติฐานของการวิจัยที่ 2 :** ปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า กลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถลดความเครียดทางอารมณ์จากการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล ส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพในการปรับตัว การรับมือกับความเครียดทางอารมณ์ด้วยปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ในเชิงบวกคือการมองมุมบวกและการท้าทาย มากกว่าเชิงลบคือการเฉย และภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย ซึ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุหลักของความเครียดและความทุกข์ โดยปฏิบัติการเชิงบวกส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับตัวกล้าเผชิญปัญหา และยอมรับพร้อมหาทางแก้ไข แต่กลับกันปฏิบัติการเชิงลบไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้หมดแรงอ่อนเพลีย หลีกหนี ต่อต้านและปัญหายังคงอยู่ (Selye, 1978 cited in Garcia, 2010)

สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีการปรับปรุงการจัดการความเครียดทางอารมณ์ ดีกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองเกิดจากการปรับความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้การจัดการความเครียดหรือปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์มีประสิทธิภาพขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yan et al. (2021) ที่พบว่า

กลยุทธ์การรับมือเชิงบวกสามารถลดผลกระทบจากความเครียดทางอารมณ์ได้ดีมากกว่ากลยุทธ์การรับมือเชิงลบ

**4. คำถามการวิจัย :** การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีให้สมเหตุสมผล ซึ่งสามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

ผลวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพเพียงพอในการปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองให้สมเหตุสมผลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่ง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มพัฒนาจากแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) และ Larsson (2011) การตีความหมายสถานการณ์ตามความเชื่อความคิดนั้นสำคัญมากในการกำหนดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทางอารมณ์ และแนวคิดทฤษฎี REBT ของ Ellis การปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผลจะช่วยลดความทุกข์ทางอารมณ์และปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้ดีขึ้น ซึ่ง โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่ช่วยให้นิสิตมีทักษะในการระบุและท้าทายความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เกิดการปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดและพฤติกรรมใหม่ มีการจัดการความเครียดทางอารมณ์ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

จากผลวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองหลังรับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มชี้ให้เห็นว่ามีเพียงด้านที่ 1 เฉลียวที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด โดยการเฉลียวเป็นการหนีปัญหา ไม่ต้องการรับรู้หรือแก้ไขปัญหา ซึ่งสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความเครียด ความทุกข์ ภาวะซึมเศร้า และลดความเข้มแข็งในชีวิต (สุหทัย โตสังวาล และทยาวิรี จันทรวิวัฒน์, 2566; Chu et al., 2022) ในทางกลับกันด้านที่ 2 การมองมุมบวกมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด โดยการมองมุมบวกเป็นการพยายามหาส่วนที่ดีในการรับมือความเครียด รู้สึกสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ซึ่งสัมพันธ์กับการลดความเครียดและอาการซึมเศร้า (Zhaoyang et al., 2020)

แต่หลังสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีเฉลี่ยคะแนนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ลดลง ตามทฤษฎี REBT ชี้ว่าแม้จะมีความเชื่อความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล แต่นิสิตอาจยอมให้อารมณ์มีอิทธิพลสูงกว่าความมีเหตุผล ทำให้เกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น เพราะมนุษย์มีความไม่สมเหตุสมผลในตัวเองและไม่มีสังคมไหนที่ไม่มีความไม่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่ยังคงเหมือนเดิม (เช่น ครอบครัว สังคม วัฒนธรรม) ซึ่งทำให้มีโอกาสมากที่จะเกิดความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพิ่มเติม (Ellis, 1976 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

สามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีมีประสิทธิภาพในการลดความทุกข์ทางอารมณ์และการปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้ดีขึ้น แม้ระยะติดตามผลการทดลองจะลดลงเล็กน้อย แต่ยังคงรักษาปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้ดีกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสัมพันธ์ทางบวกอย่างมากในปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ด้านที่ 2 การมองมุมบวก แต่ยังคงมีผลน้อยกว่าปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ด้านที่ 1 เฉลียว ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์แย่ลงและมีความทุกข์ทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) แบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ใช้วัดระดับความเครียดด้วยการสำรวจปฏิริยาทางอารมณ์และการกระทำต่อสถานการณ์ความเครียด สามารถนำไปปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นที่คล้ายคลึงกันได้ หรือถ้าต้องการใช้ในช่วงอายุกลุ่มอื่น อาจปรับคำปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับช่วงวัย

2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางพัฒนา เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผลที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์มีความยืดหยุ่น แต่ทั้งนี้ต้องศึกษาเน้นลักษณะปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ด้านเฉลียวกับด้านการมองมุมบวกที่เป็นปัจจัยหลักในการเปลี่ยนแปลงและกลุ่มตัวอย่างให้ละเอียด เพื่อปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มและกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้อง ไม่เป็นการกดดันกับกลุ่มตัวอย่างและเกิดประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์อย่างละเอียดหรือที่เจาะจงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำหนึ่งหลายๆ ที่ยังไม่ค่อยมีการวิจัย เช่น การครุ่นคิด (Rumination) เป็นการความคิดในรูปแบบเดิมซ้ำๆ ยึดติดในเชิงลบเกี่ยวกับตนเองและไม่แก้ไข ปัญหา และความอดโรย (Languishing) เป็นการขาดอารมณ์ความรู้สึก ขาดความหมายในชีวิตที่นำไปสู่ความว่างเปล่า ซึ่งปฏิริยาเหล่านี้ส่งผลเชิงลบกับบุคคลอย่างมากและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรก จึงมีความสำคัญอย่างมากในการศึกษาประเด็นเหล่านี้ในอนาคต

2) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตอายุ 18 – 20 ปี อาจทำให้มีความชินหรือไม่กล้าแสดงออกในตอนการเข้าปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะตอนที่มีการใช้เทคนิคการแสดงบทบาทและเทคนิคการให้การบ้าน ดังนั้น อาจมีการปรับเปลี่ยนเทคนิคที่ต้องแสดงบทบาทสมมุติและเทคนิคที่นำทักษะไปใช้นอกการปรึกษากลุ่ม หรือตอนครั้งแรกของการปรึกษากลุ่มควรสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้มีความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยความคิด อารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น พร้อมให้กำลังใจให้เกิดความมั่นใจตนเองในการเปลี่ยนแปลง

3) การปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งสมาชิกกลุ่มจะต้องครบถึงจะเริ่มกระบวนการปรึกษากลุ่มได้ ดังนั้น ควรให้สมาชิกกลุ่มทุกคนตระหนักถึงความมีส่วนร่วมให้มากและมีความรับผิดชอบร่วมกันในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง

4) จากการทดลองพบว่าระยะคิดตามผลมีคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ลดลงเล็กน้อย ส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อมที่ยังคงไม่มีเหตุผล ต่อให้เปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลแล้วก็สามารถกลับมาไม่มีความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นปัจจัยที่สำคัญ ดังนั้น ควรมีศึกษาในแง่มุมของการปรึกษาครอบครัวกับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ เพื่อความมั่นคงในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลและการสนับสนุนจากครอบครัวช่วยให้ระดับความเครียดลดลง



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์  
ของนิสิตปริญญาตรี

1. อาจารย์ ดร.พนิดา โทบญเรือง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิตรา คุษฎีเมธา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. รองศาสตราจารย์ ดร. สกต วรเจริญศรี คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



#### ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม



## แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้สำรวจปฏิบัติการทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ความเครียดในทันทีหรือย้อนหลัง เพื่อวัดระดับปฏิบัติการความเครียดของนิสิต อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาปริญญาตรี โดยข้อความในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด จึงขอให้คุณตอบแบบสอบถามให้ตรงกับการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของคุณในสถานการณ์ขณะนั้นมากที่สุด แต่หากรู้สึกไม่สบายใจหรืออึดอัดใจสามารถหยุดหรือยกเลิกไม่ทำแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ได้ทันที โดยไม่มีผลกระทบใดๆ

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามของนิสิต อายุ 18 - 20 ปี ที่กำลังศึกษาปริญญาตรีนี้ ผู้วิจัยจะบันทึกเป็นความลับ และรายงานในภาพรวม ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล

3. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้
- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ
  - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ จำนวน 31 ข้อ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

นางสาววิไลพร ขอบขัน

นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

(โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือ เติมข้อความลงในช่องว่าง)

1. เพศ  (1) ชาย  (2) หญิง
2. อายุ  (1) 18 ปี  (2) 19 ปี  (3) 20 ปี
3. ชั้นปี  (1) ปี 1  (2) ปี 2  (3) ปี 3  
 (4) ปี 4
4. สาขาและคณะ  
.....
5. สถานการณ์ความเครียดนี้เกิดขึ้นตอนไหน (วัน/เดือน/ปี)  
.....
6. สถานะปัจจุบันของปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ความเครียดนี้  
 (1) ยังอยู่  (2) ไม่อยู่

## ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับคุณ โดยให้นึกถึงสถานการณ์ความเครียด (เหตุการณ์เลวร้าย บาดแผลทางใจ หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความเครียดสูง) แล้วสัมผัสถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ความเครียดขณะนั้น [ส่วนระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ให้นึกถึงสถานการณ์ความเครียด (เหตุการณ์เลวร้าย บาดแผลทางใจ หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีความเครียดสูง) เรื่องเดิมที่ได้ทำครั้งแรก ถ้าเกิดขึ้นตอนนี้จะเป็นอย่างไร แล้วสัมผัสถึงอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ความเครียดนั้น]

ข้อ ที่	รายการ	ระดับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์			
		ไม่ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	บางส่วนตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ค่อนข้างตรง กับอารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และการ กระทำของคุณ ในขณะนั้น
1	ฉัน <u>สร้าง</u> ระยะห่าง ต่อสถานการณ์ความเครียด ที่เกิดขึ้น				
2	ฉัน <u>ไม่ตอบสนอง</u> ต่อสถานการณ์ความเครียด ที่เกิดขึ้น				
3	ฉัน <u>หลีกเลี่ยง</u> ต่อสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น				
4	ฉัน <u>ไม่ตัดสินใจ</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
5	ฉันรู้สึก <u>ไม่มีประโยชน์</u> ที่ จะเปลี่ยนแปลงต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				

ข้อ ที่	รายการ	ระดับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์			
		ไม่ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	บางส่วนตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ค่อนข้างตรง กับอารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และการ กระทำของคุณ ในขณะนั้น
6	ฉันรู้สึกยัง <u>มีความหวัง</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
7	ฉันรู้สึก <u>โชคดี</u> ที่ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นไม่เลวร้ายไปกว่านี้				
8	ฉัน <u>ยอมรับ</u> สิ่งที่เกิดขึ้นใน สถานการณ์ความเครียด				
9	ฉัน <u>มั่นใจ</u> ว่าสามารถผ่าน สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นได้				
10	ฉันจัดการกับสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้นด้วย มุมมองทางบวก				
11	ฉันจัดการกับสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้นด้วย <u>ความใจเย็น</u>				
12	ฉันรู้สึกว่า <u>มีทางออกอีกมาก</u> ต่อสถานการณ์ความเครียด ที่เกิดขึ้น				

ข้อ ที่	รายการ	ระดับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์			
		ไม่ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	บางส่วนตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ค่อนข้างตรง กับอารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และการ กระทำของคุณ ในขณะนั้น
13	ฉันจัดการกับสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ อย่าง สว่างสรรค์				
14	ฉันรู้สึก <u>ขอบคุณ</u> สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นที่ทำให้ฉันมี ประสบการณ์เพิ่ม				
15	ฉัน <u>มีแรงจูงใจ</u> จาก สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
16	ฉัน <u>มีความกล้า</u> ที่จะเผชิญ ต่อสถานการณ์ความเครียด ที่เกิดขึ้น				
17	ฉัน <u>กระชับกระเฉง</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
18	ฉันรู้สึก <u>ท้อทลาย</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
19	ฉัน <u>ตื่นตัว</u> ต่อสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น				

ข้อ ที่	รายการ	ระดับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์			
		ไม่ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	บางส่วนตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ค่อนข้างตรง กับอารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และการ กระทำของคุณ ในขณะนั้น
20	ฉัน ระเบิดหรือร้อน หายทาง ออกจากสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น				
21	ฉันสามารถ <u>ควบคุม</u> ใน สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นได้				
22	ฉัน <u>เข้มแข็ง</u> ต่อสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น				
23	ฉันรู้สึกว่ครอบครัว <u>เพิ่มพลัง</u> ให้ฉันสามารถผ่าน สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นได้				
24	ฉัน <u>วิตกกังวล</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
25	ฉันรู้สึก <u>โดดเดี่ยว</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
26	ฉันรู้สึก <u>เศร้า</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นจนไม่สามารถทำ อะไรได้				

ข้อ ที่	รายการ	ระดับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์			
		ไม่ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	บางส่วนตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ค่อนข้างตรง กับอารมณ์ ความรู้สึก และ การกระทำของ คุณในขณะนั้น	ตรงกับ อารมณ์ ความรู้สึก และการ กระทำของคุณ ในขณะนั้น
27	ฉันรู้สึก เจ็บปวดใจ ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
28	ฉัน <u>ต่อต้าน</u> ต่อสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น				
29	ฉันรู้สึก <u>ท้อแท้</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				
30	ฉัน <u>ไม่สามารถควบคุม</u> สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้นได้				
31	ฉันรู้สึก <u>สิ้นหวัง</u> ต่อ สถานการณ์ความเครียดที่ เกิดขึ้น				

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

## การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

**หลักการและแนวคิดของรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี**

ผู้วิจัยพัฒนาการปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT) ของ Ellis (2000) เป็นหลักและจากแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) และ Larsson (2011) มีวัตถุประสงค์ เพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดใหม่ให้สมเหตุสมผลมากขึ้น เพราะเชื่อว่า ปัญหาทางอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่มาจากความเชื่อ ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์ตามกรอบความคิด ABCDE อธิบายถึงที่มาและการปรับเปลี่ยนของอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่รบกวนจิตใจ ซึ่งเป็นตัวกำหนดการเกิดอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำใหม่อย่างสมเหตุสมผล สามารถช่วยให้นิสิตมีการปรับตัวอย่างยืดหยุ่น สร้างสรรค์จากสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคต่างๆ ในการปรับเปลี่ยน ได้แก่ เทคนิคการโต้แย้ง (ตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์) จินตนาการทางลบ การแสดงบทบาท การก้าวออกจากนคลิกภาพ และการให้การบ้าน

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 คน โดยให้การปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ณ ห้องภาควิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา การปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการศึกษา เป็นรูปแบบการปรึกษาแบบพบหน้า

**ตารางสรุปการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**  
**ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	ใบงาน/อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ (90 นาที)	1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ภายในกลุ่ม  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และการปฏิบัติ ที่กำหนดร่วมกันภายใน กลุ่ม	<b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด/ปิด - ทักษะการให้กำลังใจ - ทักษะการตีความ - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก - ทักษะการสรุป	1.เอกสาร ข้อตกลงและ การปฏิบัติ การปรึกษากลุ่ม  2.ใบงานที่ 1 นั่นเอง  3.ดินสอ  4.ยางลบ
2	ความเชื่อความคิด ที่สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุ สมผล (90 นาที)	1.เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ภายในกลุ่ม  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้การแยกแยะความ เชื่อความคิดที่ สมเหตุสมผลและ ไม่สมเหตุสมผล	<b>เทคนิค</b> 1.เทคนิคการโต้แย้ง - ตรรกะ - ความจริงที่ปรากฏ - ประโยชน์  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด - ทักษะการให้ข้อมูล - ทักษะการสรุป	1.ใบความรู้ ความเชื่อ/ ความคิดที่ สมเหตุสมผล และไม่สมเหตุ สมผล  2.ใบงานที่ 2 แยกแยะ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	ใบงาน/อุปกรณ์
3	สาเหตุของ ปฏิกิริยา ความเครียดทาง อารมณ์ (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้กระบวนการกรอบ ความคิด ABC  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ตระหนักการปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์ มาจากความเชื่อความคิด ที่มีต่อสถานการณ์	<b>เทคนิค</b> 1.กรอบความคิด ABC  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด/ปิด - ทักษะการให้ข้อมูล - ทักษะการสรุป	1.รูปภาพที่มอง ได้หลายแบบ จำนวน 3 รูป  2.ใบความรู้ กรอบความคิด ABC
4	การเปลี่ยนแปลง ปฏิกิริยาความ เครียดทางอารมณ์ (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้กระบวนการกรอบ ความคิด DE  2.เพื่อให้สมาชิก ตระหนักเห็นการเปลี่ยน ปฏิกิริยาความเครียดทาง อารมณ์ได้ โดยการ เปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความคิด	<b>เทคนิค</b> 1.กรอบความคิด DE 2.เทคนิคการโต้แย้ง - ตรรกะ - ความจริงที่ปรากฏ - ประโยชน์ 3.เทคนิคจินตนาการทาง ลบ  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด - ทักษะการให้ข้อมูล - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก - ทักษะการสรุป	1.ใบความรู้ กรอบความคิด DE
5	การรับรู้ต่อสิ่ง กระตุ้น (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สำรวจการรับรู้เรื่องราว ที่กระตุ้น	<b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม	1.ใบงานที่ 3 แยกส่วน

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	ใบงาน/อุปกรณ์
			ปลายเปิด - ทักษะการสรุป - ทักษะการค้นหาปัญหา (What When Where How)	
6	วิเคราะห์ ABCDE (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์เรื่องราวที่กระตุ้นด้วยกรอบความคิด ABCDE  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและทางลบ	<b>เทคนิค</b> 1.กรอบความคิด ABCDE 2.เทคนิคการโต้แย้ง - ตรรกะ - ความจริงที่ปรากฏ - ประโยชน์  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด และปิด - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก - ทักษะการสรุป	1.ใบงานที่ 4 ABCDE
7	พัฒนาทักษะปฏิบัติการทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาทักษะปฏิบัติการทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่	<b>เทคนิค</b> 1.เทคนิคการก้าวออกจากบุคลิกภาพ 2.เทคนิคการแสดงบทบาท 3.เทคนิคการให้การบ้าน  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	ใบงาน/อุปกรณ์
			- ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด และปิด - ทักษะการสรุป	
8	การแยกแยะ อารมณ์ (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจลักษณะอารมณ์ ต่างๆ  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม แยกแยะและรู้ทันถึง อารมณ์ต่างๆ ที่จะ เกิดขึ้น	<b>เทคนิค</b> 1.กรอบความคิด ABC 2.เทคนิคการให้การบ้าน  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด และปิด - ทักษะการสะท้อน ความรู้สึกรู้ - ทักษะการให้ข้อมูล - ทักษะการสรุป	1.ใบความรู้วง ล้อแห่งอารมณ์  2.ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์  3.ใบงานที่ 5.1 ก่อนอารมณ์ (การบ้าน)  4.สีเทียน
9	จัดการอารมณ์ (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแยกแยะระดับ อารมณ์  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ วิธีจัดการ ควบคุม และ แสดงอารมณ์อย่าง สมเหตุสมผล	<b>เทคนิค</b> 1.เทคนิคการแสดง บทบาท 2.เทคนิคการโต้แย้ง - ตรรกะ - ความจริงที่ปรากฏ - ประโยชน์ 3.เทคนิคการให้การบ้าน  <b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิด และปิด - ทักษะการสะท้อน	1.ใบความรู้ Zoneอารมณ์  2.ใบงานที่ 6 จับคู่อารมณ์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ ทักษะที่ใช้	ใบงาน/อุปกรณ์
			ความรู้สึกรู้ - ทักษะการให้ข้อมูล - ทักษะการสรุป	
10	ยุติการปรึกษา (90 นาที)	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมี แผนรับมือปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์ ที่รุนแรง  2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทบทวนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์จากการ เข้าร่วมปรึกษากลุ่ม นำมาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน	<b>ทักษะ</b> - ทักษะการฟัง - ทักษะการสรุป	1.ใบงานที่ 7 แผนรับมือ

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 1**

**เรื่อง**                   ปฐมนิเทศ

**เวลา**                   90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และการปฏิบัติที่กำหนดร่วมกันภายในกลุ่ม

**แนวคิดสำคัญ (Key concept)**

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีในครั้งแรกจะเน้นการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้เกิดความคุ้นเคย ผู้นำกลุ่มสร้างความจริงใจ อธิบายวัตถุประสงค์หลักของการศึกษากลุ่มนี้คือการปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ไม่ให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่นในชีวิตประจำวันรวมถึงข้อตกลงและการปฏิบัติภายในกลุ่มที่ต้องเน้นย้ำถึงการเก็บรักษาความลับเรื่องที่พูดคุยภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มต้องรับฟังเรื่องราวของสมาชิกท่านอื่นอย่างจริงจัง และชี้แจงรายละเอียดการศึกษากลุ่มถึงจำนวนครั้งในการศึกษา ระยะเวลาในการศึกษา

**สื่อและอุปกรณ์**

1. เอกสารข้อตกลงและการปฏิบัติการศึกษากลุ่ม
2. ใบงานที่ 1 กันเอง
3. ดินสอ
4. ยางลบ

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มพร้อมแนะนำตนเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว (ชื่อเล่น คณะ ชั้นปี) พร้อมมีบทสนทนาเล็กน้อยทุกๆ ไป โดยใช้ทักษะการฟังและทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้ (ประมาณ 15 นาที)

- การเดินทางมาเข้าร่วมกลุ่มเป็นอย่างไรบ้างคะ
- ช่วยเล่าถึงสิ่งที่ตัดสินใจเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มนี้หน่อยคะ
- สิ่งที่คุณคาดหวังจากการปรึกษากลุ่มคืออะไรคะ

2. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารข้อตกลง อธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ข้อตกลง การปฏิบัติภายในกลุ่มที่สมาชิกมีส่วนร่วมกัน บอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1 ประมาณ 90 นาที และสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือความต้องการปรับเปลี่ยนในประเด็นดังกล่าวหรือไม่ โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้ (ประมาณ 10 นาที)

- มีข้อสงสัยหรือต้องการปรับเปลี่ยนข้อการปฏิบัติภายในกลุ่มหรือไม่คะ

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดรูปสัตว์ที่คิดว่ามีลักษณะนิสัยคล้ายตนเองและวาดสีหน้าอารมณ์ที่รู้สึกตอนนี้ลงในภาพสัตว์ โดยไม่ได้เน้นเรื่องความสวยงามของการวาดภาพ เป็นการสำรวจมุมมองต่อตนเองของสมาชิกที่มาจากจิตใต้สำนึก พร้อมให้ระบุเหตุผลที่เลือก มีข้อดีข้อปรับปรุงอย่างไรลงในใบงานที่ 1 “ฉันเอง” บอกระยะเวลาทำกิจกรรม 15 นาที แจกอุปกรณ์ (ดินสอกับยางลบ) และให้สมาชิกทำใบงาน (15 นาที)

2. เมื่อครบเวลาที่กำหนด ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนพูดคุยประเด็นในใบงาน โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการฟัง ดังนี้

- สมาชิกวาดเป็นสัตว์อะไรกันบ้างคะ
- สัตว์ที่วาดแสดงอารมณ์แบบไหนคะ
- อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นี้ขึ้นคะ
- อธิบายถึงเหตุผลในการเลือกวาดสัตว์ชนิดนี้ มีข้อดี ข้อปรับปรุงอย่างไร

พร้อมสนับสนุนในข้อดี โดยใช้ทักษะการให้กำลังใจ ด้วยท่าทาง คำพูด เพื่อให้สมาชิกมองเห็นถึงความสามารถของตนเองที่จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความมั่นใจตนเองในการเริ่มการเปลี่ยนแปลง และสอบถามถึงแนวทางข้อปรับปรุง โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด และทักษะการตีความ (ประมาณ 20 นาที)

- คิดว่าข้อปรับปรุงของสมาชิกจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนหรือไม่คะ
  - ถ้าใช่ วางแผนปรับเปลี่ยนอย่างไรบ้างคะ
  - ถ้าไม่ เพราะอะไรถึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนคะ
    - ข้อปรับปรุงของสมาชิกส่งผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่คะ

3. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสรุป เชื่อมโยงประเด็นในใบงานที่ 1 โดยให้สมาชิกเห็นถึงที่มาของอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เหมือนกัน (การเข้ารับการปรึกษากลุ่ม) แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันออกไป ซึ่งการเกิดขึ้นของอารมณ์ไม่ใช่สถานการณ์ แต่เป็นความคิดที่มีต่อสถานการณ์ และแลกเปลี่ยนถึงตอนเกิดอารมณ์นั้น มีความคิดอย่างไร (ประมาณ 20 นาที)

### ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการสรุป ว่าการสำรวจตนเองถึงข้อดี ข้อปรับปรุง นั้นเป็นการที่ทำให้เกิดความมั่นใจกับข้อดีของตนเอง และเกิดการยอมรับตนเองในข้อปรับปรุง โดยไม่ประณามแต่ให้คุณค่าตนเอง เพื่อเกิดมุมมองดีๆ ที่จะมีผลต่อการเริ่มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความเครียดทางอารมณ์ และตระหนักถึงการเกิดอารมณ์นั้นไม่ได้เกิดจากสถานการณ์เป็นเพียงตัวกระตุ้นเท่านั้น แต่ความคิดเป็นตัวที่กำหนดให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศ และพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในกลุ่ม

## ข้อตกลงและการปฏิบัติกรรศึกษากลุ่ม

1. วัตถุประสงค์ของกลุ่ม คือ ปรับเปลี่ยนปฏิกรรยาความเครียดทางอารมณ์ให้สมเหตุสมผล
2. ผู้นำกลุ่มจะมีการขออนุญาตบันทึกเสียงหรือวิดีโอทุกครั้งก่อนเริ่มการศึกษากลุ่ม เพื่อเก็บเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ หากสมาชิกกลุ่มอนุญาตจึงจะบันทึก ถ้าไม่อนุญาตจะไม่มีการบันทึกและอาจขออนุญาตถ่ายรูปขณะทำการศึกษากลุ่ม โดยหลีกเลี่ยงการเห็นหน้าของสมาชิกแบบตรงๆ
3. เข้าร่วมกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ตรงเวลา และอยู่ร่วมกลุ่มจนครบเวลาในแต่ละครั้ง หากสมาชิกไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ในครั้งใด โปรดแจ้งผู้นำกลุ่มล่วงหน้า
4. เรื่องที่พูดคุยกันภายในกลุ่มจะต้องถูกเก็บรักษาเป็นความลับ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะไม่นำเรื่องราวและข้อมูลส่วนบุคคลของสมาชิกกลุ่มออกไปพูดหรือเปิดเผยนอกกลุ่มเป็นเด็ดขาด ยกเว้นในกรณีที่สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความคิดและการกระทำเกี่ยวกับการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ผู้นำกลุ่มจึงมีความจำเป็นต้องแจ้งและรายงานให้อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษาทราบเพื่อความปลอดภัยต่อสมาชิกกลุ่มและสมาชิกกลุ่มท่านอื่น
5. สมาชิกกลุ่มควรใส่ใจรับฟังอย่างให้เกียรติ ในขณะที่สมาชิกท่านอื่นกำลังพูด
6. สมาชิกกลุ่มงดเว้นการใช้คำพูดในเชิงดูหมิ่น ว่ากล่าว และตีตราสมาชิกท่านอื่น ควรปฏิบัติด้วยคำพูดสุภาพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน พร้อมเปิดใจในความคิดความเชื่อที่อาจแตกต่างกัน
7. หากมีส่วนใดหรือกิจกรรมใดในการศึกษากลุ่มที่อาจก่อเกิดความไม่สบายใจ สมาชิกกลุ่มสามารถขอผ่านเนื้อหาส่วนนั้นไปได้
8. งดเว้นการใช้โทรศัพท์และปิดเสียงในระหว่างการศึกษากลุ่ม เว้นแต่มีเหตุจำเป็นเร่งด่วน
9. หากสมาชิกกลุ่มมีคำถาม ข้อสงสัย หรือความกังวลใดๆ เกี่ยวกับการเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม สมาชิกสามารถสอบถามหรือแจ้งผู้นำกลุ่ม

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลข้างต้นโดยละเอียด เข้าใจข้อมูลดังกล่าวแล้ว และตกลงยินยอมที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขการศึกษากลุ่มที่กำหนดไว้ข้างต้น

# ใบงานที่ 1

## ฉันเอง

คำชี้แจง ให้สำรวจตนเองว่ามีลักษณะนิสัย  
คล้ายสัตว์อะไร มีข้อดี ข้อปรับปรุงตรงไหน  
พร้อมวาดภาพสัตว์และสีหน้าอารมณ์ที่  
รู้สึกตอนนี้ โดยที่ไม่ได้เน้นเรื่องสวยงามของ  
การวาดภาพ ระยะเวลาทำ 15 นาที

สัตว์นี้คล้ายฉัน



ข้อดี

ข้อปรับปรุง



**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 2**

**เรื่อง** ความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การแยกแยะความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

**แนวคิดสำคัญ**

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 2 เป็นการรักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่ม อธิบายหลักการแยกแยะความเชื่อ ความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล โดยหลักของความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลคือ “มีเหตุผล” “ช่วยเหลือตนเอง” เป็นการยึดหยุ่นต่อสิ่งกระตุ้นมองด้านอื่นในมุมมอง ส่วนหลักของความเชื่อ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลคือ “ควรจะ” “จะต้อง” เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่บุคคลต้องการเป็นการยึดติด ซึ่ง Ellis ได้กำหนด 11 ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล พร้อมเป็นการสำรวจความเชื่อความคิดสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลพื้นฐานของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเทคนิคการโต้แย้ง ประกอบด้วย ตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์ เพื่อวิเคราะห์ความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผล

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบความรู้ความเชื่อ/ความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล
2. ใบงานที่ 2 แยกแยะ

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยๆ ไป และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เมื่อรู้ว่าการเชื่อความคิดเป็นสิ่งที่กำหนดอารมณ์และพฤติกรรมแล้ว จะรู้ได้ไงว่าการเชื่อความคิดไหนสมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล ซึ่งการเชื่อความคิดอาจเกิดจากประสบการณ์ทางลบหรือสิ่งที่ถูกสั่งสอนเรียนรู้แบบผิดๆ ไม่สมเหตุสมผล ถ้าสะสมมานานจะทำให้บุคคลฝังใจเชื่อว่าการเชื่อความคิดที่มีอยู่นั้นเป็นสิ่งที่สมเหตุสมผล (ประมาณ 5 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 2 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล โดยแจกใบความรู้ความเชื่อ/ความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล อธิบายถึงหลักในการวิเคราะห์ความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล พร้อมให้สมาชิกได้เขียนแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงความเชื่อความคิดที่คิดว่าสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล โดยใช้ทักษะการฟังและทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้ (ประมาณ 20 นาที)

- ยกตัวอย่างความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลพร้อมเหตุผล
  - สมาชิกคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ
- ยกตัวอย่างความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลพร้อมเหตุผล
  - สมาชิกคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูใบงานที่ 2 “แยกแยะ” ให้พิจารณาตัวอย่างลักษณะความเชื่อความคิด จำนวน 12 ข้อ เป็นความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล เพราะอะไร ไม่มีถูกผิดเรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน โดยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 5 คน กลุ่มละ 6 ข้อ พร้อมบอกระยะเวลาทำกิจกรรม 20 นาที แจกใบงาน และให้สมาชิกทำใบงาน (20 นาที)

3. เมื่อครบเวลาที่กำหนดผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนพูดคุยความคิดเห็นถึงตัวอย่างลักษณะความเชื่อความคิดในใบงาน และผู้นำกลุ่มอธิบายพร้อมยกตัวอย่างเทคนิคการโต้แย้ง ตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์ ที่ช่วยให้พิจารณาความสมเหตุสมผลของความเชื่อ ความคิด พร้อมช่วยกันวิเคราะห์ เปรียบเทียบและปรับเปลี่ยนให้สมเหตุสมผล (ประมาณ 30 นาที)

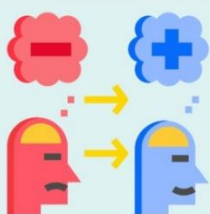
### ขั้นยุดิ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้โดยใช้ทักษะการสรุป ว่าความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลนั้นมีความยืดหยุ่น มีประโยชน์ และเป็นการช่วยเหลือตนเอง ส่วนความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นมีความยึดติด (ควรจะ,จะต้อง) โทษตนเองหรือผู้อื่น ซึ่งสามารถเปรียบเทียบความเชื่อความคิดกับ 11 ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของ Ellis เพื่อปรับเปลี่ยนให้เกิดความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น (ประมาณ 10 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มพูดขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ และประเมินความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกจากการตอบในใบงาน การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์



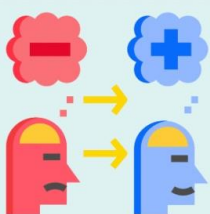


## ใบงานที่ 2 แยกแยะ

1/2

**คำชี้แจง** ให้พิจารณาลักษณะความเชื่อ/ความคิดแต่ละข้อสมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล พร้อมบอกเหตุผล จำนวน 12 ข้อ  
ระยะเวลาทำ 20 นาที

1. ทุกคนจะต้องรักฉันหรือยอมรับฉันด้วยความจริงใจ
2. ฉันเป็นคนมีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อม จะต้องประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความเด่นดังไปในทุกเรื่อง
3. เมื่อบุคคลกระทำความผิดหรือเป็นคนไม่ดี ชั่วร้าย สมควรจะต้องได้รับการลงโทษทันทีอย่างสาสม
4. ถ้าสิ่งที่คาดหวังไม่เป็นไปตามนั้น จะต้องเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดถึงขั้นจบสิ้นทุกอย่าง
5. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งบุคคลไม่สามารถจะควบคุมอะไรได้
6. สิ่งอันตรายและน่ากลัวอาจเกิดขึ้นได้ตลอด จึงควรจะคิดวิตกกังวลไว้ล่วงหน้าอยู่เสมอ



## ใบงานที่ 2 แยกแยะ

2/2

**คำชี้แจง** ให้พิจารณาลักษณะความเชื่อ/ความคิดแต่ละข้อสมเหตุสมผลหรือไม่สมเหตุสมผล พร้อมบอกเหตุผล จำนวน 12 ข้อ  
ระยะเวลาทำ 20 นาที

7.การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบมันง่ายและดีกว่าที่จะเผชิญหน้ากับมัน

8.ต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา และจะต้องมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ

9.ประสบการณ์ในอดีตหรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมในปัจจุบัน  
อิทธิพลของอดีตไม่สามารถลบทิ้งไปได้

10.บุคคลจะรู้สึกทุกข์กับปัญหาและความทุกข์ของผู้อื่น

11.ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีคำตอบที่สมบูรณ์แบบที่สุด และจำเป็นต้องหาให้ได้

12.ทุกคนไม่มีใครเหมือนเดิม ไม่ควรคาดหวังให้ใครเป็นอะไรตามใจเรา

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 3**

**เรื่อง** สาเหตุของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการรอบความคิด ABC
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์มาจากความเชื่อความคิดที่มีต่อสถานการณ์

**แนวคิดสำคัญ**

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 3 อธิบายกระบวนการรอบความคิด ABC ที่แสดงให้เห็นถึงสาเหตุของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รบกวนจิตใจมาจากความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การที่จะเปลี่ยนแปลงปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) ต้องปรับเปลี่ยนที่ความเชื่อความคิด (B) มากกว่าที่จะแก้สถานการณ์ (A) ที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

**สื่อและอุปกรณ์**

1. รูปภาพที่มองได้หลายแบบ จำนวน 3 รูป
2. ใบความรู้รอบความคิด ABC

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยต่างๆ ไป และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วคือหลักของความเชื่อความคิดสมเหตุสมผลมีความยืดหยุ่น อยู่ในสภาพของความจริงที่เป็นไปได้ แต่ความเชื่อความคิดไม่สมเหตุสมผลมีความยึดติด ต้องเป็นไปตามที่ต้องการเสมอ (ประมาณ 10 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มในครั้งนี้ ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูรูปภาพ จำนวน 3 รูป 2 ครั้ง ที่ละรูป ครั้งที่ 1 ให้สมาชิกได้ดูรูปภาพในเวลาจำกัด สิ่งแรกที่มองเห็นเป็นอะไร มีปฏิกิริยาทางอารมณ์ทันทีอย่างไรที่เห็นรูปภาพ และให้สมาชิกดูภาพเดิมอีกเป็นครั้งที่ 2 โดยครั้งนี้ให้เวลาในการดูรูปภาพนานเท่าที่ควร แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานความจริงมีเหตุผล และให้สมาชิกบอกอีกครั้งว่ามองเป็นอะไร มีปฏิกิริยาทางอารมณ์อย่างไร ครบทั้ง 3 รูป พร้อมแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงความแตกต่างระหว่างการดูรูปภาพครั้งที่ 1 กับ ครั้งที่ 2 โดยชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการรับรู้ที่ต่างกันและการไม่ด่วนตัดสินใจ ทำให้เกิดผลลัพธ์ทางอารมณ์ที่ต่างกัน (ประมาณ 25 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิดและทักษะการใช้คำถามปลายปิด ดังนี้

- จากการดูรูปภาพทั้ง 2 ครั้งสมาชิกมีความรู้สึกที่แตกต่างกันหรือไม่คะ
  - ถ้าใช่ สมาชิกคิดว่าแตกต่างกันอย่างไรคะ
  - สิ่งที่ทำให้แตกต่างกันคืออะไรคะ
  - ถ้าไม่ ในรูปนั้นสามารถมองเป็นภาพอื่นได้อีกไหมคะ
  - อะไรที่ทำให้มองภาพต่างจากเก่าคะ

2. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล โดยการแจกใบความรู้กรอบความคิด ABC พร้อมอธิบายถึงกระบวนการกรอบความคิด ABC (ประมาณ 15 นาที)

3. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างสถานการณ์ โดยให้สมาชิกหลับตาจินตนาการตามที่ผู้นำกลุ่มเล่าสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น ดังนี้ (ประมาณ 5 นาที)

- คำคินนี้ ช่างเจียบงัน เสียงผู้หลักผู้ใหญ่ในครอบครัวดังขึ้น ใช้ให้ฉันไปตามอีกสมาชิกในครอบครัวมาทานข้าว เพราะถึงเวลาแล้ว ซึ่งตอนที่ฉันกำลังย่างกั้วไปตามนั้น เสียงสุนัขก็พร้อมใจกันเห่าหอนเป็นเสียงเดียวกัน ซึ่งเสียงดังมากพอที่จะกลบความเจียบงันเมื่อครู่ เมื่อถึงหน้าห้องฉันคิดขังใจว่าจะเคาะประตูก่อนหรือเปิดไปเลยดีนะ หลังจากคิดสักพัก ฉันก็เลือกที่จะเคาะประตูก่อน ฉันเคาะประตูก๊อ๊ก ก๊อ๊ก พร้อมบอกให้สมาชิกครอบครัวคนนั้นลงไปทานข้าวด้วยกัน แต่ไร้เสียงตอบรับ ฉันเคาะอีกครั้ง ก๊อ๊ก ก๊อ๊ก ผลลัพธ์ยังคงเดิม ฉันจึงสีบใจกล้าเปิดประตูเข้าไป และภาพที่ฉันเห็นตรงหน้าคือ!!! (รูปภาพที่ 1)

4. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟัง ให้สมาชิกเขียนกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงความเชื่อความคิดที่มีต่อตัวอย่างสถานการณ์ตามกรอบความคิด ABC แล้วชี้ให้เห็นถึงความเชื่อความคิดที่ต่างกันทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป โดยสถานการณ์เป็นเพียงตัวกระตุ้นไม่ใช่สาเหตุที่แท้จริง (ประมาณ 20 นาที)

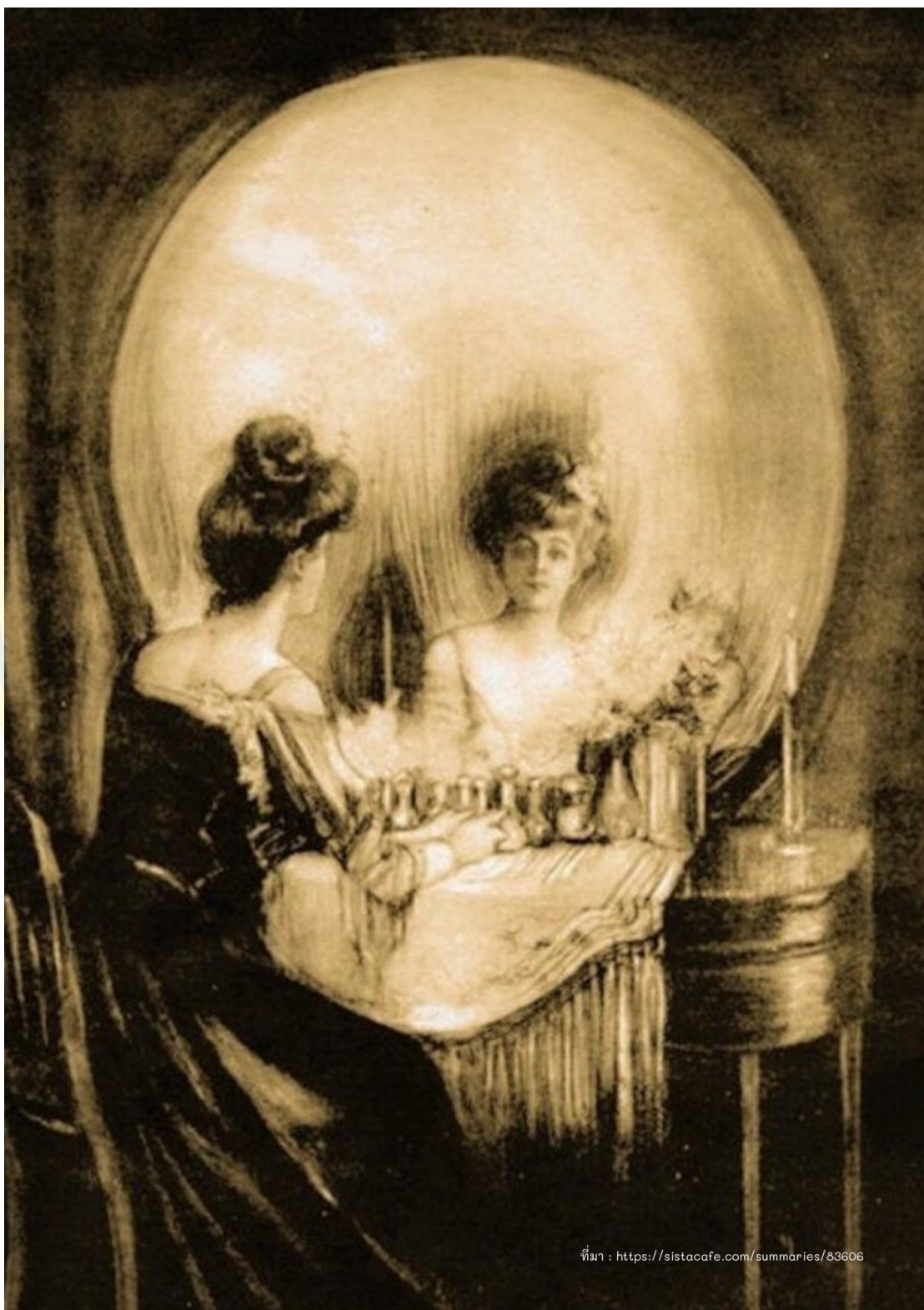
### ขั้นยติ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้โดยใช้ทักษะการสรุป ถึงกระบวนการกรอบความคิด ABC ที่แสดงให้เห็นถึงที่มาของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรม โดย A เป็นสิ่งที่กระตุ้น ให้ B ได้นำความเชื่อความคิดที่มีมาพิจารณา แล้วกลั่นกรองเป็น C ผลที่ตามมาปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกต่อ A ซึ่งสิ่งที่กระตุ้นอาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ไม่ใช่วิธีที่จะทำได้ตลอด เพราะความเครียดไม่รับการแก้ไขจะทำให้กลับมาเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์อีกครั้ง (ประมาณ 10 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไปพร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์

รูปภาพที่มองได้หลายแบบ รูปที่ 1



ที่มา : <https://sistacafe.com/summaries/83606>

## รูปภาพที่มองได้หลายแบบ รูปที่ 2



รูปภาพที่มองได้หลายแบบ รูปที่ 3



1/2

# กรอบความคิด ABCDE



**A (Activating event)**  
สิ่งทีกระตุ้นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง  
เช่น แฟนบอกลีก



**B (Beliefs)**  
ความเชื่อ/ความคิดที่มีต่อสถานการณ์  
เช่น เชื่อว่าการที่แฟนบอกลีก  
เหมือนสูญเสียทุกอย่างบนโลกนี้



**C (Consequences)**  
ผลที่ตามมาจากความเชื่อ/ความคิด เป็นการ  
แสดงอารมณ์ พฤติกรรม ผลกระทบอื่นๆ  
เช่น รู้สึกเศร้ามากและมีพฤติกรรมเก็บตัว  
ไม่มีแรงทำอะไร กระทบต่อการเรียน

อ้างอิง : ดวงมณี จงรักษ์ (2556)

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 4**

**เรื่อง** การเปลี่ยนแปลงปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้กระบวนการกรอบความคิด DE
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักเห็นการเปลี่ยนแปลงปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ได้  
โดยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิด

**แนวคิดสำคัญ**

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 4 อธิบายกระบวนการกรอบความคิด DE ต่อเนื่องจากกรอบความคิด ABC เป็นส่วนในการเริ่มเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิด ด้วยการโต้แย้ง วิเคราะห์ ความเชื่อความคิดที่ส่งผลต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รบกวนจิตใจ (D) เปลี่ยนความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผลเกิดเป็นแนวทางจัดการกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรม (E) โดยใช้เทคนิคการโต้แย้ง ดังนี้

- ตรรกะ วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
- ความจริงที่ปรากฏ วิเคราะห์ตามสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และต้องเป็นไปได้
- ประโยชน์ วิเคราะห์ถึงผลลัพธ์ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

และเทคนิคจินตนาการทางลบ เพราะสถานการณ์ที่สะท้อนจิตใจมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยการจินตนาการถึงสิ่งที่เลวร้ายที่จะเกิดขึ้นได้กับตนเอง สัมผัสกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตอนนั้น แล้วเปลี่ยนทิศทางอารมณ์ไปทางบวก โดยตามทฤษฎีเชื่อว่าถ้าบุคคลมีความเมตตาตนเองและการยอมรับตนเองน้อยจะยิ่งเพิ่มความคิดไม่สมเหตุสมผลมากขึ้น

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบความรู้กรอบความคิด DE

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยต่างๆ ไป และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว เมื่อสมาชิกเรียนรู้กระบวนการกรอบความคิด ABC ที่ทำให้รู้ถึงความเชื่อความคิดที่กำหนดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รบกวนจิตใจแล้ว โดยที่ A เป็นสิ่งกระตุ้นจากภายนอกให้เกิดกระบวนการวิเคราะห์ B ความเชื่อ ความคิดที่ส่งผลให้แสดงออก C ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมงกับสิ่งกระตุ้นนั้น ซึ่งถ้าต้องการเปลี่ยนแปลงต้องวิเคราะห์กระบวนการต่อมาคือ DE เป็นการพิจารณา จัดการ และวิธีเปลี่ยนแปลงกับความเชื่อความคิดนั้น (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 4 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล โดยแจกใบความรู้กรอบความคิด DE (ตรรกะ, ความจริงที่ปรากฏ, ประโยชน์) พร้อมอธิบายและยกตัวอย่างถึงกระบวนการกรอบความคิด DE (ประมาณ 20 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายและยกตัวอย่างเทคนิคจินตนาการทางลบ แล้วให้สมาชิกได้จินตนาการสิ่งเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้น แล้วสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้นให้มากที่สุด แล้วเปลี่ยนเป็นอารมณ์ความรู้สึกไปทางบวก ด้วยการโต้แย้ง (D) พร้อมบอกเวลาจินตนาการประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นใช้ทักษะการฟัง ให้สมาชิกเวียนกันพูดถึงสิ่งที่จินตนาการ แล้วชวนให้สมาชิกอื่นๆ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (ประมาณ 45 นาที) โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกและทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับการจินตนาการทางลบคะ
- สมาชิกจินตนาทางลบเรื่องอะไรคะ
  - ขณะจินตนาการมีอารมณ์ความรู้สึกอะไรบ้างคะ
  - อารมณ์ความรู้สึก x เกิดเพราะมีความเชื่อความคิดอย่างไรคะ
  - สมาชิกโต้แย้งความเชื่อความคิดอย่างไรคะ
  - หลังโต้แย้งสมาชิกมีอารมณ์ความรู้สึกอะไรคะ
- สมาชิกท่านอื่นมีการโต้แย้งความคิดในมุมมองอื่นไหมคะ

- สมาชิกคิดว่า การที่อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนไปเป็นเพราะอะไรคะ

### ขั้นยুক্তิ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้โดยใช้ทักษะการสรุป ตามกระบวนการกรอบความคิด DE เป็นการโต้แย้งด้วยการวิเคราะห์ตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์ ของความเชื่อความคิดเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล (D) เปลี่ยนเป็น ความเชื่อความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล (E) ทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออก อย่างสมเหตุสมผล ถ้ายังมีความเชื่อความคิดอย่างเดิมมี โอกาสที่จะเจอสิ่งกระตุ้นอื่นทำให้เกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมที่รบกวนจิตใจอย่างเดิม (ประมาณ 10 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มพูดขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การวิเคราะห์ การตอบคำถาม การจินตนาการทางลบและที่โต้แย้งให้ สมเหตุสมผล

2/2

# กรอบความคิด ABCDE

**เริ่มการเปลี่ยนแปลง**

**D (Disputation of beliefs)**



กระบวนการโต้แย้งความเชื่อ/ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การโดนแฟนทิ้งนั้นเป็นสิ่งที่เศร้าจริง แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องตอกย้ำตนเอง จนไม่สามารถทำอะไรได้ เพราะความจริงไม่สามารถกลับไปแก้ไขอดีตได้ มีแต่ทำปัจจุบันให้ดีขึ้น และไม่มีประโยชน์กับตนเองที่จะจมอยู่กับความเศร้านี้

**ตรรกะ**

ทบทวนถึงความเชื่อ/ความคิด โดยใช้เหตุผลมายืนยันกับความต้องการของตน

**ความจริงที่ปรากฏ**

ความปรารถนาต้องไม่ขัดกับความเป็นจริง และความเป็นไปได้

**ประโยชน์**

พิจารณาถึงความเชื่อ/ความคิดนี้มีประโยชน์อย่างไร

**E (Effective new approach)**



ความเชื่อ/ความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลเกิดเป็นแนวทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ต่างจากเดิม เช่น อาจเสียใจอยู่ แต่การยอมรับความจริงและรักตนเองมากขึ้นจะทำให้อารมณ์ไม่ตึงตังลงไป เริ่มที่จะหากิจกรรมอื่นๆ ทำ

อ้างอิง : ดวงมณี จงรักษ์ (2556)

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม**  
**ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี**  
**ครั้งที่ 5**

**เรื่อง** การรับรู้ต่อสิ่งกระตุ้น

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจการรับรู้เรื่องราวที่กระตุ้น

**แนวคิดสำคัญ**

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 5 เป็นการสำรวจเรื่องราวที่กระตุ้นจากมุมมองการรับรู้ที่ทำให้เกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์รบกวนจิตใจ โดยใช้หลักการค้นหาปัญหา ดังนี้

What (อะไร) การรับรู้ถึงเรื่องราวที่กระตุ้นและรับรู้ถึงระดับที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง

When (เมื่อไร) การรับรู้ถึงระยะเวลาที่เกิดเรื่องราวที่กระตุ้นนี้เกิดขึ้นเมื่อไร

Where (ที่ไหน) การรับรู้ถึงสถานที่ที่เกิดเรื่องราวที่กระตุ้นนี้เกิดขึ้นที่ไหน

How (อย่างไร) การรับรู้ถึงสาเหตุของเรื่องราวที่กระตุ้นนี้เกิดขึ้นอย่างไร และรับรู้ถึง

ความถี่การเกิดเรื่องราวที่กระตุ้นนี้หรือที่คล้ายๆ กัน

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบงานที่ 3 แยกส่วน

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาต่างๆ ไป และทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเรียนรู้กระบวนการกรอบความคิด ABCDE ที่วิเคราะห์หาความเชื่อความคิดที่ส่งผลให้เกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งกรอบความคิดเริ่มจาก A เป็นสิ่งกระตุ้นภายนอกหรือสถานการณ์ ดังนั้น ควรเรียบเรียงทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่กระตุ้น เพื่อวิเคราะห์และจัดการเปลี่ยนแปลงความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผล (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 5 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูใบงานที่ 3 “แยกส่วน” ที่ให้ทบทวนถึงสถานการณ์ความเครียดที่มีผลลัพท์ไปในทิศทางลบหรือรุนแรง พร้อมสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ความเครียดขณะนั้นแล้วพิจารณาแยกรายละเอียดของเรื่องราวที่กระตุ้น ตามทักษะการค้นหาปัญหา What (เกิดอะไร) When (เมื่อไร) Where (ที่ไหน) How (อย่างไร) เพื่อรู้ถึงมุมมองการรับรู้ที่สมาชิกมีต่อเรื่องราวที่กระตุ้น เพราะสถานการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างมากกับความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล พร้อมยกตัวอย่างหลักการค้นหาปัญหา 3W 1H และบอกระยะเวลาทำ 20 นาที แจกใบงาน ให้สมาชิกทำใบงาน (ประมาณ 25 นาที)

2. เมื่อครบเวลาใช้ทักษะการฟัง ให้สมาชิกที่อยากแลกเปลี่ยนพูดคุยตามหัวข้อในใบงาน และถามข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าต้องเปลี่ยนแปลง (ประมาณ 40 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- สถานการณ์ตอนนี้เป็นอย่างไระคะ
- ถ้าให้ระดับคะแนนจาก 0 ถึง 10 กับผลกระทบจากรื่องราวนี้ให้กี่คะแนนคะ
  - ที่ให้คะแนน x เรื่องราวนี้ส่งผลกระทบอย่างไรบ้างคะ
- เรื่องราวแบบนี้หรือคล้ายๆ กันนี้เคยเกิดขึ้นบ่อยแค่ไหนคะ
- แก่ใจเรื่องราวนี้ด้วยวิธีการอย่างไรคะ
- อะไรจะเกิดขึ้นถ้าเรื่องราวนี้ไม่ได้รับการแก้ไขคะ

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้โดยใช้ทักษะการสรุป ถึงการได้พิจารณาเรื่องราวที่กระตุ้นแบบแยกส่วน ทำให้ได้มุมมองรอบด้านในเรื่องราวนั้นๆ และชัดเจนถึงรายละเอียดสถานการณ์ที่กระตุ้น เพื่อทบทวนวิเคราะห์ความเชื่อความคิดจากการประเมินสถานการณ์กระตุ้นได้อย่างถูกต้อง (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

**การประเมินผล**

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์



## ใบงานที่ 3 แยกส่วน

**คำชี้แจง** ให้ทบทวนถึงสถานการณ์ความเครียดที่มีผลลัพธ์ไปในทิศทางลบหรือรุนแรง พร้อมสัมผัสถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ความเครียดขณะนั้น แล้วพิจารณาแยกตามหลักการค้นหาปัญหา เวลาทำ 20 นาที

**What** (เกิดอะไร)

--

**When** (เกิดเมื่อไร)

--

**Where** (เกิดที่ไหน)

--

**How** (เกิดได้อย่างไร)

--

**รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 6**

**เรื่อง**                      วิเคราะห์ ABCDE

**เวลา**                      90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์เรื่องราวที่กระตุ้นด้วยกรอบความคิด ABCDE
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มจัดการความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและทางลบ

**แนวคิดสำคัญ**

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 6 การวิเคราะห์เรื่องราวที่กระตุ้นตามกรอบความคิด ABCDE เพื่อให้เห็นถึงความเชื่อความคิดที่เป็นตัวกำหนดการเกิดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่รบกวนจิตใจ โดยตามทฤษฎีเชื่อว่าความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้มาจากสถานการณ์ภายนอกแต่เกิดจากความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อสถานการณ์ทำให้เกิดความทุกข์ ควรปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดให้สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคการโต้แย้ง ประกอบด้วย ตรรกะ ความจริงที่ปรากฏ และประโยชน์ เพื่อพิจารณาจัดการกับความเชื่อความคิดให้มีปฏิบัติการทางอารมณ์และพฤติกรรมต่อสถานการณ์ที่สมเหตุสมผล

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบงานที่ 4 ABCDE

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยทั่วๆ ไป ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว สมาชิกได้สำรวจการรับรู้และเรียบเรียงเรื่องราวอย่างละเอียด (ประมาณ 10 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 6 จำนวนทั้งหมดประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายและยกตัวอย่างใบงานที่ 4 “ABCDE” แล้วให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ความเครียดที่ได้สำรวจในใบงานที่ 3 “แยกส่วน” มาวิเคราะห์ต่อในใบงานครั้งนี้ โดยที่ใบงานมี 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ให้พิจารณาแยกสถานการณ์ความเครียดที่เลือกด้วยกรอบความคิด ABC คือ A (สถานการณ์ที่กระตุ้น) ค้นหาตัวกระตุ้น B (ความเชื่อ ความคิด) ความเชื่อความคิดขณะเกิดสถานการณ์ C (ผลที่ตามมา) ปฏิบัติความเครียดทางอารมณ์ พฤติกรรม และผลกระทบต่างๆ บอกระยะเวลาทำ 10 นาที แจกใบงานส่วนที่ 1 และให้สมาชิกทำใบงาน (10 นาที)

2. เมื่อครบเวลาใช้ทักษะการฟัง ให้สมาชิกเขียนแลกเปลี่ยนพูดคุยสถานการณ์ความเครียดตามกรอบความคิด ABC และถามเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนในความเชื่อความคิด และชัดเจนในปฏิบัติความเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม (ประมาณ 20 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ทักษะการใช้คำถามปลายปิด และทักษะการสะท้อนความรู้สึก ดังนี้

- สมาชิกคิดว่าความเชื่อความคิดของตนเองสามารถช่วยตนเองได้หรือไม่เพราะอะไร

- จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกมีความเชื่อความคิดอย่างอื่นอีกไหมคะ

- อารมณ์อะไรเกิดก่อนขึ้นก่อนคะ

- ควรจัดการกับอารมณ์อะไรก่อนคะ

- อะไรที่ทำให้สมาชิกเลือกที่จัดการกับอารมณ์นี้ก่อนคะ

- สมาชิกท่านอื่นคิดว่าควรจัดการกับอารมณ์อะไรก่อน เพราะอะไรคะ

- สมาชิกท่านอื่นคิดว่าเกิดอารมณ์ความรู้สึก x นั้นเพราะมีความเชื่อความคิด

อย่างไรคะ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาต่อจากส่วนที่ 1 ในใบงานที่ 4 “ABCDE” ส่วนที่ 2 ด้วยการคิดแบบ DE คือ D (วิเคราะห์ความเชื่อ ความคิด) เป็นการโต้แย้งความเชื่อความคิดด้วยการใช้เกณฑ์พิจารณา 3 ส่วน 1) ตรรกะ : ความเชื่อความคิดอย่างมีเหตุผลสนับสนุน 2) ความจริงที่ปรากฏ : ความเชื่อความคิดต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง 3) ประโยชน์ : ความเชื่อความคิดนี้มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร และ E (ทัศนคติใหม่ที่สมเหตุสมผลและมีประสิทธิภาพ) หลังได้พิจารณาเกิดความเชื่อความคิดใหม่แล้วมีแนวทางอย่างไรให้เกิดปฏิบัติทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ บอกระยะเวลาทำ 10 นาที แจกใบงานส่วนที่ 2 และให้สมาชิกทำใบงาน (10 นาที)

4. เมื่อครบเวลาใช้ทักษะการฟัง ให้สมาชิกเขียนแลกเปลี่ยนพูดคุยการโต้แย้งความเชื่อ ความคิดเดิม เกิดเป็นความเชื่อ ความคิดใหม่อย่างไร พร้อมทั้งเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

ปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ (ประมาณ 25 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถาม  
ปลายเปิด ดังนี้

- สมาชิกท่านอื่นมีความเห็นถึงการโต้แย้งความเชื่อความคิดในมุมมองอื่นบ้างไหมคะ
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าสมาชิกมีความเชื่อความคิดที่ต่างจากเดิมคะ
- สมาชิกตั้งเป้าหมายอย่างไร เพื่อให้มีปฏิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่คะ

#### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการสรุป ว่าปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นทางลบหรือรบกวนจิตใจจะคงเกิดขึ้นซ้ำได้เสมอ ถ้าความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุผลทางลบของตนเองยังคงเดิม ถ้าปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดใหม่ที่สมเหตุผลจะลดหรือจัดการปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นทางลบหรือรบกวนจิตใจออกไป (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

#### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ การตอบในใบงาน การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์

ใบงานที่ 4 ABCDE

**คำชี้แจง ตอนที่ 1** ให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ความเครียดที่ได้สำรวจใน ใบงานที่ 3 มาวิเคราะห์ต่อ โดยพิจารณาแยกส่วนตามกรอบความคิด ABC ระยะเวลาทำ 10 นาที

ก่อนวิเคราะห์ (ABC)

A (สถานการณ์ที่เกิด)

B (ความเชื่อ/ความคิดขณะนั้น)

C (ผลที่ตามมา)

ทางอารมณ์	ทางพฤติกรรม	ผลกระทบอื่นๆ



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 7**

**เรื่อง** พัฒนาทักษะปฏิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาทักษะปฏิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่

**แนวคิดสำคัญ**

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 7 การพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยใช้เทคนิคการก้าวออกจากบุคลิกภาพ เป็นการแสดงเจตจำนงของปฏิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการสร้างขึ้นแล้วจินตนาการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการโดยสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้น และใช้เทคนิคการแสดงบทบาท แสดงปฏิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการอย่างสมเหตุสมผล

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยทั่วๆ ไป ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว สมาชิกได้สาเหตุการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมที่รบกวนจิตใจ และได้วิเคราะห์หาอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่มาจากการโต้แย้งความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มในครั้งนี้ 7 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

**ขั้นดำเนินการ**

1. ผู้นำกลุ่มพูดถึงประเด็นเป้าหมายที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ในการศึกษาครั้งที่แล้ว โดยใช้เทคนิคการก้าวออกจากบุคลิกภาพให้สมาชิกได้จินตนาการถึงปฏิริยาทางอารมณ์อารมณ์และพฤติกรรมใหม่

ต้องการและสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกขณะนั้น และเสริมด้วยเทคนิคการแสดงบทบาท ให้แสดงบทบาทของสถานการณ์ที่ได้วิเคราะห์ในใบงานครั้งที่ 6 จากนั้นให้แสดงปฏิริยาทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ (ประมาณ 30 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงประเด็นที่สมาชิกมีคล้ายกัน โดยชวนให้พิจารณาถึงการเกิดพฤติกรรมใหม่นั้นจะต้องเสริมทักษะอะไร เพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ต้องการให้มั่นคงต่อไป เช่น ความเชื่อความคิดเก่าเชื่อว่าการหาเพื่อนนั้นมันยากเกินกว่าที่จะทำได้ ทำให้รู้สึกกลัวและมีพฤติกรรมเก็บตัว ความเชื่อความคิดใหม่การหาเพื่อนนั้นไม่ใช่เรื่องที่ยากอย่างที่คิด จึงมีความรู้สึกกลัวลดลง และมีพฤติกรรมใหม่ในการเข้าหาเพื่อน โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด และทักษะการใช้คำถามปลายปิด ดังนี้

- สมาชิกวางแผนอย่างไรกับพฤติกรรมใหม่ให้เกิดความมั่นคง
- สมาชิกคิดว่าต้องเสริมทักษะเพิ่ม เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่หรือใหม่คะ

ซึ่งตรงนี้ใช้ทักษะการฟัง ในการที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแลกเปลี่ยนพูดคุยความคิดเห็นถึงทักษะการเสริมพฤติกรรมใหม่ โดยร่วมกันคิดแผนฝึกทักษะของแต่ละสมาชิก และผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การบ้าน ให้สมาชิกไปฝึกทักษะพฤติกรรมใหม่ เช่น ทักทายเพื่อนร่วมชั้นก่อนและชวนพูดคุยจำนวน 3 คน (ประมาณ 35 นาที)

### ขั้นยুক্তิ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้โดยใช้ทักษะการสรุป ว่าการเปลี่ยนแปลงปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์และพฤติกรรมใหม่นั้น สอดคล้องกับความเชื่อความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผลและการมีทักษะเสริมต่างๆ ที่จะช่วยพัฒนาให้พฤติกรรมใหม่นั้นมั่นคง เพราะถ้าความเชื่อความคิดเปลี่ยนแต่ทักษะพฤติกรรมเท่าเดิม อาจจะไม่ช่วยให้ปัญหาแก้ไขได้อย่างครบถ้วน (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
 ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
 ครั้งที่ 8

เรื่อง การแยกแยะอารมณ์

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจลักษณะอารมณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกแยะและรู้ทันถึงอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

แนวคิดสำคัญ

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 8 บางครั้งบุคคลไม่รู้ว่ามึอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรหรือเข้าใจผิดในอารมณ์ความรู้สึกที่ตนเองรับรู้กับรู้สึกจริง ซึ่งวงล้อแห่งอารมณ์ของ Roberts สามารถช่วยให้บุคคลรู้จักชื่ออารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ และเชื่อมโยงกับอารมณ์ ความรู้สึกแท้จริงที่สามารถแยกแยะได้เมื่อเกิดขึ้นและจัดการกับอารมณ์นั้นได้ถูก เพราะบุคคลมักจะยอมให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ไม่ทันได้พิจารณาอย่างมีสติในการแก้ปัญหาเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ โดยมีที่มาจากความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่อาจสะสมตั้งแต่วัยเด็ก จากผู้ที่มีบทบาทต่อชีวิต จากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาในการปรับเปลี่ยนความเชื่อความคิดที่สะสมมา

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้วงล้อแห่งอารมณ์
2. ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์
3. ใบงานที่ 5.1 ก้อนอารมณ์ (การบ้าน)
4. สีเทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยทั่วๆ ไป ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว สมาชิกได้จินตนาการถึงปัญหาได้หายไปและพิจารณาว่ามีสิ่งไหนที่แตกต่างออกไปและการบ้านที่กลับไปพัฒนาทักษะให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่มั่นคงมากขึ้น

ตามเป้าหมาย โดยประเมินผลจากการนำทักษะการแสดงพฤติกรรมใหม่ไปปฏิบัติ หากทำได้ให้คำชม แต่ถ้าทำไม่ได้ให้กำลังใจและสำรวจความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพิ่มเติม ค้นหาอะไรที่ทำให้เกิดสิ่งที่รบกวนจิตใจให้ไม่สามารถทำทักษะการแสดงพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ (ประมาณ 10 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- ตอนแสดงพฤติกรรมใหม่รู้สึกอย่างไรบ้างคะ
- มีความคิดอะไรตอนนั้นคะ
- อะไรเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้คุณแสดงพฤติกรรมใหม่ได้คะ

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 8 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล โดยแจกใบความรู้วงล้อแห่งอารมณ์ให้สมาชิกดู รูปวงล้อแห่งอารมณ์ที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ อธิบายมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน และแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงลักษณะอารมณ์ต่างๆ ตามวงล้อแห่งอารมณ์ ให้สามารถแยกแยะอารมณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ได้ (ประมาณ 15 นาที) โดยใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- ตอนนี้สมาชิกมีอาการอารมณ์ความรู้สึกอะไรกันบ้างคะ
- อารมณ์ความรู้สึกไหนที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุดคะ
  - ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นหน่อยคะ
- อารมณ์ความรู้สึกไหนที่เกิดขึ้นน้อยที่สุดคะ

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายและยกตัวอย่างใบงานที่ 5 “สังเกตอารมณ์” ให้สมาชิกได้สังเกตอารมณ์ต่างๆ โดยให้นึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์พื้นฐานทั้ง 7 อารมณ์ ได้แก่ สุข เสียใจ รังเกียจ โกรธ กลัว ทุกข์ และประหลาดใจ แล้วสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นตอนมีอารมณ์นั้นๆ ดังนี้

- 1) ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)
  - 1.1) การแสดงออกทางสีหน้าและระบบร่างกาย เช่น อารมณ์โกรธจะมีอัสันคิ้วขมก้น อารมณ์รังเกียจจะท้องไส้ปั่นป่วน
  - 1.2) การแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น อารมณ์โกรธจะพูดจาไม่ดี ปิดประตูเสียงดัง
- 2) มีความคิดอะไรที่เข้ามาหรือภาพที่เข้ามาในหัวขณะมีอารมณ์นั้นๆ (B)

เช่น อารมณ์กลัวจะต้องมีใครจ้องมองหรือจับขาดอนขึ้นบันไดแน่เลย

3) สิ่งที่คุณคิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A) สมาชิกได้พิจารณาถึงภาพร่วมส่วนใหญ่มาจากปัจจัยอะไร เช่น ความสุข สิ่งกระตุ้นเป็นเรื่องทำสำเร็จตามที่คาดหวัง บอกระยะเวลาทำ 20 นาที แจกใบงาน และให้สมาชิกทำใบงาน (20 นาที)

3. เมื่อครบเวลาใช้ทักษะการฟัง ให้สมาชิกเขียนแลกเปลี่ยนอารมณ์ต่างๆ ในใบงาน เพื่อสังเกตร่างกายก่อนที่จะแสดงอารมณ์ต่างๆ ไปในทิศทางที่รุนแรง มีความเชื่อความคิดที่สมเหตุสมผลหรือไม่ พร้อมร่วมกันโต้แย้งความเชื่อความคิดนั้น (ประมาณ 25 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด และทักษะการใช้คำถามปลายปิด ดังนี้

- สมาชิกอธิบายความเชื่อความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ (7 อารมณ์) หน่อยคะ
- สมาชิกคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ
- สมาชิกสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่คะ

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้การบ้าน โดยมอบหมายให้สังเกตอารมณ์ของตน เมื่อเกิดอารมณ์ใดขึ้น ให้สมาชิกได้ว่าสรุป วงกลมด้วยสีที่แทนอารมณ์พื้นฐานต่างๆ ลงในใบงานที่ 5.1 “ก่อนอารมณ์” พร้อมจดบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นของอารมณ์นั้นๆ ในแต่ละวัน (สถานการณ์ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลของปฏิกิริยาทางอารมณ์นั้น) และการบ้านให้สมาชิกฝึกทักษะพฤติกรรมใหม่ที่ทบทวนในครั้งนี้ได้นำไปใช้อีกครั้ง เพื่อพูดคุยกับผู้นำกลุ่มครั้งถัดไป พร้อมแจกใบงานและสี่เทียนให้สมาชิก (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยใช้ทักษะการสรุป ว่าการรู้จักชื่อเรียกอารมณ์ ลักษณะอารมณ์ ทำให้เข้าใจในอารมณ์ของตนมากขึ้น เมื่อรู้จักสามารถแยกแยะอารมณ์ได้จะสามารถจัดการอารมณ์ให้แสดงออกอย่างสมเหตุสมผลตามสถานการณ์ หากไม่รู้ทันการเกิดอารมณ์ ปล่อยให้ถูกกระตุ้นจนระดับอารมณ์ขึ้นสูงทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลที่จะส่งผลกระทบต่อตนเองหรือผู้อื่น (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ และประเมินการรู้ทันถึงอารมณ์ การแยกแยะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จากการตอบในใบงาน การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์





# ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>1/7</sup>

อารมณ์  
สุข



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

## ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>2/7</sup>

อารมณ์  
เสียใจ



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

# ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>3/7</sup>

อารมณ์  
รังเกียจ



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

# ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>4/7</sup>

อารมณ์  
โกรธ



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

# ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>5/7</sup>

อารมณ์  
กลัว



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

# ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>6/7</sup>

อารมณ์  
ทุกข์



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

# ใบงานที่ 5 สังเกตอารมณ์ <sup>7/7</sup>

อารมณ์  
ประหลาดใจ



ร่างกายตอบสนองอย่างไร (C)

มีความคิดอะไรเข้ามา (B)

สิ่งที่คิดว่าเป็นตัวกระตุ้น (A)

## ใบงานที่ 5.1 ก่อนอารมณ์

**คำชี้แจง** ให้สังเกตอารมณ์ของตน เมื่อเกิด  
อารมณ์ใดขึ้นให้วาดรูปวงกลมด้วยสีเทียนที่แทน  
อารมณ์พื้นฐานต่างๆ ลงในใบงานหน้าที่ 1 พร้อม  
จดบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น ลงในใบงานหน้าที่ 2

### คำอธิบายสี

- |   |   |
|---|---|
| <span style="color: yellow;">●</span> สุข     | <span style="color: orange;">●</span> กลัว      |
| <span style="color: blue;">●</span> เสียใจ    | <span style="color: black;">●</span> ทุกข์      |
| <span style="color: green;">●</span> รังเกียจ | <span style="color: purple;">●</span> ประหลาดใจ |
| <span style="color: red;">●</span> โกรธ       |   |

ชื่อ.....

2/2

## ใบงานที่ 5.1 ก่อนอารมณ์

<p>คำชี้แจง หลังจากสังเกต อารมณ์ของตนในหน้าที่ 1 ให้จดบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น ของอารมณ์นั้นๆ ในแต่ละ วัน (สถานการณ์ (A) ความคิด (B) อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ ของการแสดงออก (C))</p>	วัน.....	วัน.....
วัน.....	วัน.....	วัน.....

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 9

เรื่อง จัดการอารมณ์

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแยกระดับอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้วิธีจัดการ ควบคุม และแสดงอารมณ์อย่างสมเหตุสมผล

แนวคิดสำคัญ

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 9 การที่รู้ถึงอารมณ์และระดับอารมณ์ตามแนวคิด The Zones of Regulation ของ Kuypers เป็นแนวทางที่พัฒนาการควบคุมตนเองในอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ แบ่งเป็นสี่ 4 Zone ดังนี้

- Blue Zone ความตื่นตัวในระดับต่ำ ความเศร้า เบื่อหน่าย
- Green Zone รู้สึกตื่นตัว ความสุข ความสงบ และมีสมาธิ
- Yellow Zone ความตื่นตัวในระดับที่สูงขึ้น วิตกกังวล กระสับกระส่าย
- Red Zone ต้องการความสนใจมากที่สุด เนื่องจากบุคคลอาจรู้สึกโกรธ ตื่นตระหนก

บ้าคลั่ง และอารมณ์รุนแรงอื่นๆ ที่ทำให้บุคคลรู้สึกควบคุมไม่ได้

โดยการควบคุมหรือการระบายอารมณ์แต่ละ Zone อย่างสมเหตุสมผลกับสถานการณ์นั้นๆ ช่วยให้บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งการแสดงปฏิบัติการทางอารมณ์ที่รุนแรงบ่อยครั้งหรือเก็บกั้นไว้ไม่แสดงออกอาจพัฒนาเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ Zone อารมณ์
2. ใบงานที่ 6 จับคู่อารมณ์

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยทั่วๆ ไป ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วสมาชิกได้เรียนรู้ลักษณะอารมณ์หลักทั้ง 7 คือ สุข เสียใจ รังเกียจ โกรธ กลัว ทุกข์ และประหลาดใจ ผ่านการดูวงล้ออารมณ์และรู้ทันถึงอารมณ์เหล่านั้นด้วยการสังเกต ร่างกาย ความคิด และสิ่งกระตุ้น พร้อมแลกเปลี่ยนประเด็นการบ้านสังเกตอารมณ์ ให้สมาชิกโชว์ใบงานที่ 5.1 “ก่อนอารมณ์” เป็นการทบทวนการแสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน (ประมาณ 15 นาที) โดยใช้ทักษะการฟัง ทักษะการสะท้อนความรู้สึก และทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- จัดลำดับการเกิดอารมณ์ความรู้สึกจากมากไปน้อยในช่วงที่ผ่านมามีอะไรบ้างคะ
  - มีวิธีจัดการอารมณ์ความรู้สึกนั้นอย่างไรคะ
  - ผลลัพธ์ของวิธีจัดการอารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นอย่างไรคะ
  - สมาชิกคิดว่าสาเหตุของการเกิดอารมณ์นี้บ่อยเพราะอะไรคะ
  - มีอารมณ์ความรู้สึกไหนที่สมาชิกไม่สามารถจัดการได้ไหมคะ

และการบ้านที่นำทักษะการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ทบทวนแล้วไปปฏิบัติ (ประมาณ 5 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- การแสดงพฤติกรรมใหม่เป็นอย่างไรบ้างคะ

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 9 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้ข้อมูล โดยแจกใบความรู้ Zone อารมณ์ อธิบายและยกตัวอย่างลักษณะ Zone อารมณ์แต่ละ Zone (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันวิเคราะห์แยกอารมณ์ต่างๆ ลงในใบงานที่ 6 “จับคู่อารมณ์” ว่า Zone ต่างๆ มีอารมณ์อะไรบ้าง ตามลักษณะที่ได้อธิบายในใบความรู้ และหาวิธีลดหรือควบคุมตาม Zone นั้นๆ เพื่อเป็นการรู้ถึงระดับอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นไม่ให้แสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงและวางแผนลดหรือควบคุมอารมณ์นั้นๆ (ประมาณ 20 นาที)

3. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะแสดงบทบาท โดยให้สมาชิกที่สมัครใจแสดงสถานการณ์ที่ทำให้มีอารมณ์ผลลัพธ์เป็นลบบ่อยครั้ง และเลือกวิธีลดหรือจัดการควบคุมตาม Zone ต่างๆ พร้อมใช้เทคนิคการโต้แย้งช่วยกันวิเคราะห์ความคิดของสถานการณ์ทางลบนั้น (ประมาณ 25 นาที)

4. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการให้การบ้าน โดยมอบหมายการบ้านให้สมาชิกฝึกทักษะการ แสดงพฤติกรรมใหม่เข้าไปใช้จนกลายเป็นความเคยชิน เพื่อพูดคุยกับผู้นำกลุ่มครั้งถัดไป

### ขั้นยติ

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ โดยใช้ ทักษะการสรุป ว่าการรับรู้ระดับอารมณ์ความรู้สึกรู้สึกของตนเอง ช่วยให้สามารถมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ แบบไม่รุนแรง ก้าวร้าว สมเหตุสมผลตามสถานการณ์ โดยอารมณ์แบ่งได้ตาม 4 Zone อาจเปรียบได้ กับไฟสัญญาณจราจร ที่เมื่ออยู่ Zone สีน้ำเงิน เปรียบได้กับอยู่ป้ายพัก เพื่อได้พักผ่อน เดิมพลัง Zone สีเขียว เปรียบเป็นไฟเขียวที่สามารถไปต่อได้ Zone สีเหลือง เปรียบคือไฟเหลืองที่ต้องชะลอ อย่รีบร้อน พิจารณาส่งต่างๆ ให้มากขึ้น และ Zone สีแดง เปรียบเหมือนไฟแดงที่ต้องหยุดให้สงบ มากกว่านี้ไม่ควรปล่อยให้อารมณ์นำไป และได้วางแผนในการลดหรือควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้ สงบลง ซึ่งการควบคุมอารมณ์ไม่ใช่การไม่มีอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้วิธีจัดการ แสดงออกกับ สถานการณ์อย่างสมเหตุสมผล โดยที่ไม่กระทบต่อตนเองและผู้อื่น (ประมาณ 10 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยขอบคุณสมาชิก พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้

### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ และประเมินผลการเล็อกแสดงอารมณ์อย่างสมเหตุสมผล จากการตอบในใบงาน การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการวิเคราะห์

## ใบความรู้ Zone อารมณ์



### Blue Zone

ความตื่นตัวในระดับต่ำ รู้สึกเหนื่อย ป่วย เศร้า เบื่อ หรือไม่พร้อม มีพลังงาน และแรงจูงใจน้อยในการมีส่วนร่วม

**ท่าทางหรือพฤติกรรม :** มักจะเคลื่อนไหวช้าลง งอตัว ถอนหายใจ หาวจนตาแทบปิด เคลื่อนไหวช้า

**สิ่งที่ต้องทำ :** ทำอะไรบางอย่าง เพื่อเร่งร่างกายให้กะปรี่กะเปร่า ให้ความสนใจสิ่งอื่นมากขึ้น



### Green Zone

รู้สึกตื่นตัว มีส่วนร่วมกับบุคคลอื่น รู้สึกมีความสุข สงบ มีสมาธิ มีอารมณ์ในเชิงบวกเป็นส่วนใหญ่

**ท่าทางหรือพฤติกรรม :** ไร่ เร่ง เห็นได้ยืนทุกอย่างอย่างชัดเจน ยิ้ม และตอบสนองอย่างสมเหตุสมผล

**สิ่งที่ต้องทำ :** รักษาอารมณ์นี้ พร้อมทั้งเรียนรู้เรื่องต่างๆ

2/2

## ใบความรู้ Zone อารมณ์



### Yellow Zone

ความตื่นตัวในระดับที่สูงขึ้น เริ่มสูญเสียการควบคุม รู้สึกไม่สบาย และจำเป็นต้องตั้งสมาธิ

**ท่าทางหรือพฤติกรรม :** อยู่ไม่นิ่ง กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ ตื่นเต้นเกิน ไม่สามารถให้ความสนใจได้

**สิ่งที่ต้องทำ :** ต้องช้าลง ใจเย็นๆ เพื่อได้มองตนเอง



### Red Zone

อารมณ์รุนแรงขึ้น เต็มไปด้วยอารมณ์เชิงลบและอาจตอบสนองอย่างก้าวร้าว ที่ทำให้บุคคลรู้สึกควบคุมไม่ได้

**ท่าทางหรือพฤติกรรม :** ทำหน้านิ่ง คิ้วขมวด จ้องมอง ตะโกน หวีดร้อง กระทืบเท้าอย่างฉุนเฉียว

**สิ่งที่ต้องทำ :** ต้องบอกร่างกายให้หยุด! คลายร้อน เพื่อสงบอารมณ์ โดยใช้กลยุทธ์รับมือต่างๆ

## ใบงานที่ 6 จับคู่อารมณ์

1/2

คำชี้แจง ให้บอกอารมณ์ต่างๆ ตาม Zone พร้อมหาวิธีควบคุม Zone นั้นๆ



### Blue Zone

อารมณ์หรือความรู้สึก =

วิธีควบคุม (ดูแล / เพิ่มความตื่นตัว)



### Green Zone

อารมณ์หรือความรู้สึก =

รักษา / พร้อมเรียนรู้



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี  
ครั้งที่ 10**

**เรื่อง** ยุติการปรึกษา

**เวลา** 90 นาที

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแผนรับมือปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความรู้ ทักษะ ประสบการณ์จากการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

**แนวคิดสำคัญ**

การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ในครั้งที่ 10 ตามทฤษฎีเชื่อว่าไม่มีสังคมหรือวัฒนธรรมใดปราศจากพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะถึงจะพยายามมีสติรู้เท่าทันความไม่สมเหตุสมผลก็อาจตกอยู่กับความไม่สมเหตุสมผลได้ หรือแม้เคยเลิกมีความเชื่อความคิดเก่าที่ไม่สมเหตุสมผลแล้วจากการเรียนรู้ที่ลบพฤติกรรมเก่าได้ แต่บุคคลก็อาจรับความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอีก ทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลใหม่ ดังนั้น เมื่ออยู่สถานการณ์ที่ตึงเครียดจนไม่สามารถควบคุมได้ การมีแผนรับมือป้องกันไม่ให้คุณแสดงปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปในกรณีที่ถูกเงินเวลาทุกอย่างรุ่มร่าไม่ได้ทันได้ มีสติ ช่วยให้คุณควบคุมปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์เป็นการดึงให้ออกจากสิ่งเร้าอารมณ์

**สื่อและอุปกรณ์**

1. ใบงานที่ 7 แผนรับมือ

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นเริ่มต้น**

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยบทสนทนาเล็กน้อยทั่วๆ ไป ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว สมาชิกได้เรียนรู้การแยกระดับอารมณ์ตาม Zone ต่างๆ ทั้ง 4 พร้อมวิธีจัดการควบคุมการแสดงอารมณ์อย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น และการบ้านที่นำทักษะการแสดงพฤติกรรมใหม่ไปปฏิบัติ (ประมาณ 10 นาที) โดยใช้ทักษะการใช้คำถามปลายเปิด ดังนี้

- การแสดงพฤติกรรมใหม่ครั้งนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และเน้นถึงข้อปฏิบัติภายในกลุ่ม พร้อมบอกระยะเวลาในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 10 ประมาณ 90 นาที และขออนุญาตบันทึกเสียง (ประมาณ 5 นาที)

### ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มพูดคุยถึงประเด็นเรื่องแผนรับมือ โดยใช้ทักษะการให้ข้อมูล ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถมีสติควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ส่งผลเสียกับตนเองและผู้อื่น โดยอธิบายและยกตัวอย่างไปงานที่ 7 “แผนรับมือ” ให้สมาชิกทบทวนตนเองถึงการแสดงปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรงแล้วคิดว่า

- 1) สิ่งที่ได้รับรู้ว่ากำลังถูกกระตุ้นมีสัญญาณเตือนอะไรก่อน อาจเป็นสถานการณ์ ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม หรืออื่นๆ ที่บ่งบอกว่าจะมีความเสี่ยงที่จะกระตุ้นให้แสดงปฏิกิริยาความเครียดอารมณ์ พฤติกรรมที่รุนแรง
- 2) สิ่งที่จะช่วยควบคุมอารมณ์ เป็นสิ่งที่สามารถทำได้เองทันที เพื่อช่วยปรับปฏิกิริยาความเครียดอารมณ์ให้ดีขึ้น
- 3) สิ่งที่จะช่วยเพิ่มพลัง เป็นสิ่งที่ทำให้รู้สึกดี สนุกสนาน มีแรงบันดาลใจ เปรียบเสมือนเพิ่มพลังให้มีกำลังใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่อไป
- 4) คำที่เพิ่มกำลังใจ เป็นคำที่บอกกับตนเอง ที่สามารถปลอบใจให้สามารถลุกขึ้นมาได้ใหม่
- 5) เบอร์โทรติดต่อที่ขอความช่วยเหลือได้ กรณีที่รู้สึกไม่สามารถจัดการกับปฏิกิริยาความเครียดอารมณ์นี้ได้เอง
  - 5.1) เบอร์บุคคลที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยหรือบุคคลสนิทที่รับฟังและสามารถที่จะมาหาได้หรืออยู่ใกล้
  - 5.2) เบอร์หน่วยงาน หรือ แอปพลิเคชัน เช่น 1323 สายด่วนสุขภาพจิต 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ แอปพลิเคชันปรึกษา Alljit ที่รับฟังเรื่องราวปัญหาภายในใจ

บอกระยะเวลาทำ 10 นาที แจกใบงาน และให้สมาชิกทำใบงาน (10 นาที)

2. เมื่อครบเวลาให้สมาชิกเวียนแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงแผนรับมือของตน (ประมาณ 20 นาที)

3. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟัง โดยให้สมาชิกพิจารณาถึงปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของตนเองนั้นเปลี่ยนแปลงอย่างไร แตกต่างจากก่อนเข้าการปรึกษากลุ่มใหม่ (ประมาณ 20 นาที)

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันทบทวนสรุปการเรียนรู้ อารมณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ ในการปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้งสุดท้ายที่ผ่านมาทั้งหมด 9 ครั้ง โดยใช้ทักษะการสรุป วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการปรึกษากลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มขอชื่นชมสมาชิกทุกคนที่ทำตามข้อปฏิบัติ ข้อตกลงกลุ่มร่วมกันของตนได้อย่างสมบูรณ์ เชื่อว่าจะได้ข้อคิดที่ดี ได้กำลังใจทั้งจากตนเอง และเพื่อนๆ สมาชิก แต่หลังจากนี้ต้องกลับไปทำหน้าที่ของตน และใช้ชีวิตในสังคมต่อไปที่ต้องพบสถานการณ์ความเครียดปัญหาอุปสรรค ก็ขอให้สมาชิกนึกถึงการปรึกษากลุ่มนี้ กิจกรรมที่ได้ทำ วิธีการคิด และแนวทางการแก้ปัญหา ที่นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำ (ประมาณ 20 นาที)

#### ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ โดยให้นักสถานการณ์ความเครียดเดิมที่ทำก่อนเข้าปรึกษากลุ่ม แล้วทบทวนตนเองถ้าสถานการณ์นั้นเกิดขึ้นตอนนี้สมาชิกจะมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์อย่างไร (ประมาณ 5 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มพูดขอบคุณสมาชิก พร้อมสอบถามสมาชิกถึงข้อสงสัยหรือข้อคำถามในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ และขอยุติการปรึกษา และนัดหมายวัน เวลา ในการติดตามผลการปรึกษากลุ่ม (หลังจากที่ยุติการปรึกษากลุ่ม 4 สัปดาห์)

#### การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม พฤติกรรมสมาชิกกลุ่มในการทำกิจกรรมต่างๆ และทำแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์



# ใบงานที่ 7

## แผนรับมือ



รู้ถึงสัญญาณเตือนเมื่อถูกระตุ้นโดย



สิ่งที่ช่วยควบคุมอารมณ์

สิ่งที่ช่วยเพิ่มพลัง

คำที่เพิ่มกำลังใจ



ติดต่อขอความช่วยเหลือได้จาก





ภาคผนวก ค

**1. ฉบับเดิม (จำนวน 36 ข้อ)**

- 1.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์
- 1.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
- 1.3 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์

**2. ฉบับจริง (จำนวน 31 ข้อ)**

- 2.1 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
- 2.2 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์

1. ฉบับเดิม (จำนวน 36 ข้อ)

1.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5		
1	1	0	1	0	1	0.60	ใช้ได้
2	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
3	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
4	0	1	1	0	0	0.40	ปรับปรุง
5	1	1	0	-1	0	0.20	ปรับปรุง
6	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
7	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
8	1	1	0	0	0	0.40	ปรับปรุง
9	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
10	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
11	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
12	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
13	1	1	1	-1	1	0.60	ใช้ได้
14	0	1	1	-1	0	0.20	ปรับปรุง
15	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
16	1	1	1	-1	1	0.60	ใช้ได้

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5		
17	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
18	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
19	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
20	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
21	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
22	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
23	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
24	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
25	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
26	1	1	1	-1	1	0.60	ใช้ได้
27	1	1	1	-1	1	0.60	ใช้ได้
28	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
29	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
30	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
31	1	1	0	0	0	0.40	ปรับปรุง
32	0	1	0	0	0	0.20	ปรับปรุง
33	1	1	0	0	0	0.40	ปรับปรุง

ข้อที่	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 4	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 5		
34	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
35	1	1	1	0	0	0.60	ใช้ได้
36	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้

\*ข้อคำถามที่ค่า IOC ไม่ถึง 0.50 จำนวน 7 ข้อ ได้ปรับปรุงหลักข้อถามใหม่ และปรับปรุงข้อคำถามอื่นในห้อยประกอบสอดคล้องในทิศทางเดียวกัน ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ\*

1.2 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	36

1.3 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้าง

ข้อที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการคัดเลือก
1	83.17	221.868	.056	.880	ตัดทิ้ง
2	82.93	219.237	.157	.878	ตัดทิ้ง
3	83.03	228.240	-.151	.884	ตัดทิ้ง
4	83.27	217.306	.287	.875	เลือกไว้
5	83.27	214.202	.302	.875	เลือกไว้

ข้อ ที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการ คัดเลือก
6	83.43	215.357	.339	.874	เลือกไว้
7	82.97	223.137	.016	.881	ตัดทิ้ง
8	83.33	214.230	.309	.875	เลือกไว้
9	83.37	217.275	.250	.876	เลือกไว้
10	83.80	214.303	.356	.874	เลือกไว้
11	83.57	207.220	.646	.868	เลือกไว้
12	83.90	211.748	.458	.872	เลือกไว้
13	83.53	211.016	.470	.871	เลือกไว้
14	84.03	207.757	.615	.869	เลือกไว้
15	83.93	213.030	.417	.872	เลือกไว้
16	83.63	204.930	.748	.866	เลือกไว้
17	84.23	213.702	.364	.873	เลือกไว้
18	83.73	216.892	.228	.876	เลือกไว้
19	84.07	211.651	.453	.872	เลือกไว้
20	83.80	210.372	.466	.871	เลือกไว้
21	84.10	213.817	.363	.873	เลือกไว้
22	84.03	210.378	.450	.872	เลือกไว้
23	83.57	212.392	.440	.872	เลือกไว้
24	83.70	205.666	.575	.869	เลือกไว้
25	83.87	208.189	.561	.869	เลือกไว้
26	83.73	210.685	.531	.870	เลือกไว้
27	83.53	205.706	.578	.869	เลือกไว้
28	83.90	213.128	.386	.873	เลือกไว้
29	83.27	213.375	.343	.874	เลือกไว้
30	83.13	214.051	.320	.874	เลือกไว้

ข้อ ที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการ คัดเลือก
31	83.80	209.200	.455	.871	เลือกไว้
32	83.30	221.045	.101	.878	ตัดทิ้ง
33	83.37	215.206	.314	.874	เลือกไว้
34	83.70	211.390	.451	.872	เลือกไว้
35	83.40	211.903	.457	.872	เลือกไว้
36	83.43	201.909	.707	.866	เลือกไว้

สรุป แบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ฉบับใหม่นี้มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 31 ข้อ โดยตัดแบบสอบถามข้อ 1 , 2 , 3 , 7 และ 32 มีค่า Corrected Item – Total Correlation ต่ำกว่า .20 ซึ่งอยู่ระหว่าง -.151 - .157 และเมื่อคำนวณค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ฉบับใหม่ทั้ง 2 ด้าน ด้านเชิงบวก มีค่าเท่ากับ .925 จำนวน 18 ข้อ และด้านเชิงลบมีค่าเท่ากับ .875 จำนวน 13 ข้อ ซึ่งทั้งฉบับรวมทั้ง 2 ด้านมีค่าเท่ากับ .899 ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

## 2. ฉบับจริง (จำนวน 31 ข้อ)

2.1 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการหาความเชื่อมั่นแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ ทั้งฉบับ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	31

2.2 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้าง

ข้อ ที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการ คัดเลือก
1	68.83	213.730	.200	.900	เลือกไว้
2	68.83	210.902	.228	.901	เลือกไว้
3	69.00	210.414	.315	.899	เลือกไว้
4	68.90	210.024	.265	.900	เลือกไว้
5	68.93	212.961	.201	.901	เลือกไว้
6	69.37	208.861	.353	.898	เลือกไว้
7	69.13	202.878	.602	.894	เลือกไว้
8	69.47	205.982	.469	.896	เลือกไว้
9	69.10	204.645	.504	.896	เลือกไว้
10	69.60	202.593	.604	.894	เลือกไว้
11	69.50	206.879	.443	.897	เลือกไว้
12	69.20	199.200	.763	.891	เลือกไว้
13	69.80	206.372	.433	.897	เลือกไว้
14	69.30	209.252	.301	.899	เลือกไว้
15	69.63	205.689	.471	.896	เลือกไว้
16	69.37	202.171	.566	.894	เลือกไว้
17	69.67	206.230	.442	.897	เลือกไว้

ข้อ ที่	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item – Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	ผลการ คัดเลือก
18	69.60	203.766	.491	.896	เลือกไว้
19	69.13	205.637	.490	.896	เลือกไว้
20	69.27	198.478	.636	.893	เลือกไว้
21	69.43	201.702	.601	.894	เลือกไว้
22	69.30	204.286	.570	.895	เลือกไว้
23	69.10	201.059	.553	.894	เลือกไว้
24	69.47	205.844	.453	.896	เลือกไว้
25	68.83	208.971	.305	.899	เลือกไว้
26	68.70	208.217	.332	.899	เลือกไว้
27	69.37	202.171	.508	.895	เลือกไว้
28	68.93	212.478	.209	.901	เลือกไว้
29	69.27	205.030	.484	.896	เลือกไว้
30	68.97	206.654	.448	.897	เลือกไว้
31	69.00	196.759	.700	.891	เลือกไว้



#### ภาคผนวก ง

1. ผลร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. สรุปประเด็นการพูดคุยถึงรายละเอียดปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม

## 1. ผลร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>						
ชาย	4	40.0%	1	10.0%	5	25.0%
หญิง	6	60.0%	9	90.0%	15	75.0%
<b>2. อายุ</b>						
18 ปี	2	20.0%	6	60.0%	8	40.0%
19 ปี	2	20.0%	1	10.0%	3	15.0%
20 ปี	6	60.0%	3	30.0%	9	45.0%
<b>3. ชั้นปี</b>						
ปี 1	2	20.0%	7	70.0%	9	45.0%
ปี 2	3	30.0%	-	-	3	15.0%
ปี 3	4	40.0%	3	30.0%	7	35.0%
ปี 4	1	10.0%	-	-	1	5.0%
<b>4. คณะ</b>						
บริหารธุรกิจ	1	10.0%	-	-	1	5.0%
มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์	3	30.0%	4	40.0%	7	35.0%
โลจิสติกส์	1	10.0%	1	10.0%	2	10.0%
วิทยาการสารสนเทศ	-	-	1	10.0%	1	5.0%
วิทยาศาสตร์	-	-	1	10.0%	1	5.0%
ศึกษาศาสตร์	2	20.0%	2	20.0%	4	20.0%
สหเวชศาสตร์	3	30.0%	1	10.0%	4	20.0%

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
<b>5. ระยะเวลาการเกิดสถานการณ์ความเครียด (ตั้งแต่เกิดสถานการณ์ความเครียดถึงวันที่ตอบแบบสอบถาม)</b>						
1 เดือนขึ้นไป	-	-	3	30.0%	3	15.0%
2 เดือนขึ้นไป	3	30.0%	1	10.0%	4	20.0%
3 เดือนขึ้นไป	1	10.0%	2	20.0%	3	15.0%
4 เดือนขึ้นไป	1	10.0%	-	-	1	5.0%
7 เดือนขึ้นไป	1	10.0%	-	-	1	5.0%
8 เดือนขึ้นไป	-	-	1	10.0%	1	5.0%
9 เดือนขึ้นไป	-	-	1	10.0%	1	5.0%
11 เดือนขึ้นไป	1	10.0%	1	10.0%	2	20.0%
1 ปีขึ้นไป	3	30.0%	1	10.0%	4	20.0%
<b>6. สถานะปัจจุบันของปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ความเครียด (ระยะก่อนการทดลอง)</b>						
ยังอยู่	7	70.0%	8	80.0%	15	75.0%
ไม่อยู่	3	30.0%	2	20.0%	5	25.0%

## 2. สรุปประเด็นการพูดคุยถึงรายละเอียดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพูดคุยสอบถามรายละเอียดกับกลุ่มควบคุมถึงการเกิดปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ในช่วงที่ผ่านมา จำนวน 2 ครั้ง (ก่อนเริ่มทำโปรแกรมครั้งแรกและหลังทำโปรแกรมครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง) ด้วยการโทรเสียงผ่านแอปพลิเคชัน Line และการโทรศัพท์ เพื่อได้ศึกษาแนวความคิด อารมณ์ การกระทำในการเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ความเครียดและวิธีจัดการหรือควบคุมปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ไม่ให้กระทบกับตนเองและผู้อื่น โดยผู้วิจัยนำเสนอภาพรวมในประเด็นคำถาม ดังต่อไปนี้

### 1) ครั้งที่ 1 (ก่อนเริ่มทำโปรแกรมครั้งแรกของกลุ่มทดลอง)

**ประเด็นที่ 1** อารมณ์หรือพฤติกรรมต่อสถานการณ์ความเครียดตอนนี้ยังอยู่ไหม

ส่วนใหญ่ตอบในทิศทางเดียวกัน คือ เมื่อนึกถึง การคิดซ้ำๆ และสิ่งเร้าเดิมทำให้ อารมณ์หรือพฤติกรรมยังอยู่ รุนแรงมากขึ้น และกลับมาใหม่ (ปฏิกิริยายังคงอยู่ แต่จะยิ่งรุนแรงมาก

ขึ้นตอนนี้มาถึง, ขึ้นกับสถานการณ์ความเครียดนั้นจะกลับมารุนแรงมากน้อยแค่ไหน, ช่วงที่อยู่คนเดียว, มันทัดอยู่ในใจ, ปกติไม่ค่อยมีปฏิกริยา แต่จะมีบ้างตอนที่นึกถึง)

### ประเด็นที่ 2 สถานการณ์นี้ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร

ส่วนใหญ่ตอบในทิศทางเดียวกัน คือ อารมณ์และพฤติกรรมลักษณะเชิงลบ (หายใจถี่ๆ, รู้สึกท้อแท้ เศร้า, มันท้อๆ เครียด, ซินชา, วิตกกังวล, ร้องไห้ นิ่ง, ด้อยค่าตนเอง)

### ประเด็นที่ 3 ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นกระทบกับตัวคุณในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ส่วนใหญ่ตอบในทิศทางเดียวกัน คือ ปฏิกริยานั้นกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน (เหนื่อย, เอื่อยเฉื่อย ไม่อยากทำอะไร ไม่ค่อย active, เฉยจนไม่รู้ต้องทำอะไร, นอนไม่หลับ burnout, นิ่งจนคิดว่ายิ่ง, ไม่มีสมาธิทำอะไร)

## 2) ครั้งที่ 2 (หลังทำโปรแกรมครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง)

### ประเด็นที่ 1 อารมณ์หรือพฤติกรรมต่อสถานการณ์ความเครียดตอนนี้ยังอยู่ไหม

ส่วนใหญ่ตอบในทิศทางเดียวกัน คือ เมื่อสิ่งกระตุ้นเดิมหรือคล้ายเดิมหรือการนึกถึง หรือมองปัญหาแก้ไขได้ยากและการมีความเครียดอื่นเสริม ยิ่งทำให้อารมณ์หรือพฤติกรรมยังคงอยู่

### ประเด็นที่ 2 ที่ผ่านมามีวิธีในการจัดการอารมณ์หรือพฤติกรรมอย่างไร

ส่วนใหญ่ตอบ คือ พยายามไม่สนใจปฏิกริยาที่มีด้วยด้านบวกอย่างทำกิจกรรมอื่นๆ หาข้อดีในปัญหา ให้เวลากับตนเอง หาที่ปรึกษา และด้านลบอย่างทำร้ายตนเอง (หากิจกรรมอื่นทำ ฟังเพลง ดูหนังตลก ออกไปข้างนอก หาของกิน นอน เลี้ยงสัตว์, พยายามจะหาข้อดีจากความเครียด, อยู่กับตนเอง ปรึกษาเพื่อน, ไม่สนใจ, ทำให้ตนเองเจ็บ ต่อยกำแพง)

ประเด็นที่ 3 ผลในการจัดการอารมณ์หรือพฤติกรรมด้วยวิธีที่คุณได้เอามานั้นเป็นอย่างไรบ้าง

ส่วนใหญ่ตอบในทิศทางเดียวกัน คือ วิธีจัดการได้ผล แต่แค่ช่วงเวลานึงเท่านั้น เพราะยังมีความคิดต่อสถานการณ์ความเครียดแบบเดิม ทำให้มีปฏิกริยายังคงอยู่

ประเด็นที่ 4 ตอนนี้อารมณ์หรือพฤติกรรมนี้มีกระทบกับตัวคุณในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

ส่วนใหญ่ตอบในทิศทางเดียวกัน คือ ปฏิกริยายังคงกระทบการใช้ชีวิตประจำวัน และส่วนน้อยที่ปฏิกริยาไม่กระทบการใช้ชีวิตประจำวันเหมือนแต่ก่อน

(โทษตัวเอง หงุดหงิดใส่คนอื่น เก็บตัว, ทำให้ไม่ชอบอยู่คนเดียว, ไม่สามารถคิดงานได้, สมมติคือคิดอะไรไม่ออก, ตอนนี้ไม่กระทบเท่าไรแล้วดีกว่าแต่ก่อน)



ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-096/2566



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU025/2566

โครงการวิจัยเรื่อง : การศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาววิไลพร ขอบขัน

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 15 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)  
แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 15 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
- 6.1 โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566
- 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 16 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566

วันที่รับรอง : วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2566

วันที่หมดอายุ : วันที่ 15 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

ลงนาม นางสาวทิมลพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวทิมลพรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)





ภาคผนวก ฉ  
โปสเตอร์ประชาสัมพันธ์

# รับสมัคร นิสิต อายุ 18 - 20 ปี



นิสิตที่เข้าร่วมโครงการวิจัย เรื่อง การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จะได้รับค่าเสียเวลา โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จะได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรม

## ทำการปรึกษากลุ่มที่

ห้องภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



## ★ รายละเอียด ★

- นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพาที่กำลังศึกษาปริญญาตรี อายุ 18 - 20 ปี สามารถสื่อสารได้ดี
- ทำแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์คะแนนผ่านเกณฑ์
- ไม่มีปัญหาสุขภาพทางกายและทางจิต ไม่อยู่ในระหว่างรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือการบำบัดรักษา และไม่ได้รับวินิจฉัยว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชจากแพทย์
- ไม่มีความขัดแย้ง/ก้าวร้าว หรือไม่มีแนวโน้มที่จะส่งผลเสียต่อความปลอดภัยของกลุ่ม
- ยินดีเข้าร่วมตลอดระยะเวลาโครงการวิจัย

## สนใจสมัครและทำแบบสอบถาม

[https://forms.gle/u](https://forms.gle/uALZPTjRGBSgYQeo6)

[ALZPTjRGBSgYQeo6](https://forms.gle/uALZPTjRGBSgYQeo6)

คลิก หรือ สแกน QR CODE



## ติดต่อสอบถาม

นางสาววิไลพร ขอบขัน (ปี)

099-249-4691 

 63920108@go.buu.ac.th

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *ยูนิเซฟ-กรมสุขภาพจิต ชี้อีโควิด-19 ทำสุขภาพจิตเด็กไทยแย่ต่อเนื่อง*. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31160>
- กิติพล นาควิโรจน์. (ม.ป.ป.). *Grief*. เข้าถึงได้จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/fammed/th/palliativecare/symptoms/doctorpalliative17th>
- ชญาณ์ทัต วงศ์มณี. (2564). *เครียดบ้างก็ดีเหมือนกัน*. เข้าถึงได้จาก <https://adaddictth.com/exclusive/Good-Stress-Bad-Stress>
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดำรงเกียรติ คำมา. (2561). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เข้าถึงได้จาก <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:143625>.
- เดชรัต สุขกำเนิด. (2565). *วัยรุ่นไทย เครียดอะไรกันบ้าง*. เข้าถึงได้จาก <https://think.moveforwardparty.org/article/urban-development/3150/>
- บุรียา แดงพันธ์ และคณิต เขียววิชัย. (2558). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 26(1), 27-38. doi:10.14456/asj-psu.2015.12
- ปาณิก เวียงชัย. (2558). *การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด*. เข้าถึงได้จาก <http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2561). บทวิจารณ์หนังสือ Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Thompson Book/Cole Inc. 539pp. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 19(1), 277-280. เข้าถึงได้จาก <https://so204.tci-thaijo.org/index.php/jkbu/article/view/127809>
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม เกตุมาน และวินัดดา ปิยะศิลป์. (ม.ป.ป.). *Stress Management in Covid-19*. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaipediatrics.org/Media/media-20200512093441.pdf>
- สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565). *สำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาใน*

มหาวิทยาลัย. เข้าถึงได้จาก <http://www.cusri.chula.ac.th/archives/research/> ตำราวจพฤติกรรม  
สุขภาพของ

สายฝน สีนอเพี้ย และรุจิรา ควงสงค์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและภาวะซึมเศร้า  
ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 14(3), 10–23. เข้าถึงได้จาก [https://he01.tci-  
thaijo.org/index.php/kkujphr/article/view/245932](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/kkujphr/article/view/245932)

สืบตระกูล ต้นตาลนุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2560). ความเครียดและการจัดการความเครียดของ  
นักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิจัยการพยาบาลและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 9(1), 81–92. เข้าถึงได้  
จาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/unc/article/view/111726>.

สุขภาพคนไทย. (2566). *ภาวะซึมเศร้า... ไม่ใช่แค่เรื่องของ “เด็ก” แต่เป็นเรื่องของ “เรา” ที่ร่วมกัน  
ป้องกันได้*. เข้าถึงได้จาก [https://www.thaihealthreport.com/th/articles\\_ detail.php?id=154](https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=154)

สุหทัย โตสังวาล และทยาวิร์ จันทรวินันต์. (2566). ความเครียด ภาวะซึมเศร้า กลยุทธ์การรับมือกับ  
ปัญหา และความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันแห่งหนึ่งในภาค  
ตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารการ  
พยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 37(3), 92-113. เข้าถึงได้จาก [https://he102.tci-  
thaijo.org/index.php/JPNMH/article/view/262552](https://he102.tci-thaijo.org/index.php/JPNMH/article/view/262552)

อุไรวรรณ จันทร์สร. (2561). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ  
พฤติกรรมเพื่อลดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของนักเรียนวัยรุ่นน. วิทยานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ*. เข้าถึงได้จาก <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/341>

Akosah, C. J., & Amponsah, S. (2023). Stress and Coping Strategies among First Year Students of  
College of Education Studies, University of Cape Coast. *International Journal of  
Rehabilitation and Special Education*, 2(2), 108-114. doi:10.48165/ijrse.2022.2.2.6

All The Feelz. (n.d.). *The Emotion Wheel*. Retrieved from [https://allthefeez.app/emotion-  
wheel/#what\\_is\\_the\\_emotion\\_wheel](https://allthefeez.app/emotion-wheel/#what_is_the_emotion_wheel)

Alotaibi, N. M., Alkhamis, M. A., Alrasheedi, M., Alotaibi, K., Alduaij, L., Alazemi, F., Alfaraj,  
D., & Alrowaili, D. (2024). Psychological Disorders and Coping among Undergraduate  
College Students: Advocating for Students' Counselling Services at Kuwait University.  
*International journal of environmental research and public health*, 21(3), 245.  
doi:10.3390/ijerph21030245

- Amestoy, M., & Fiocco, A. (2021). Perceived stress and depressive symptoms in undergraduate students: The effect of emotional eating. *Journal of Student Research*, 10(3), 1-11. doi:10.47611/jsr.v10i3.1281
- Anggreini, C., Daharnis, D., & Karneli, Y. (2019). The Effectiveness of Group Rational Emotive Behavior Therapy to Reduce Student Learning Burnout. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 3(2), 109-114. doi:10.24036/00103za0002
- Arnita, F., & Netrawati, N. (2024). The Effectiveness of Group Counseling with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Reducing Student Anxiety in Facing Exams. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 219-234. doi:10.51276/edu.v5i1.615
- Chu, G. M., Goger, P., Malaktaris, A., & Lang, A. J. (2022). The role of threat appraisal and coping style in psychological response to the COVID-19 pandemic among university students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 1-8. doi:10.1016/j.jadr.2022.100325
- Chung, M. & Anwar, B. (2022). *How to Tell the Difference Between Good and Bad Stress*. Retrieved from <https://www.talkspace.com/blog/good-stress-vs-bad-stress/>
- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Cruse Bereavement Support. (n.d.). *Understanding the five stages of grief*. Retrieved from <https://www.cruse.org.uk/understanding-grief/effects-of-grief/five-stages-of-grief/>
- Dixon, T. (2022). *Emotion-focused vs. Problem-focused Coping Strategies*. Retrieved From <https://www.themantic-education.com/ibpsych/2022/03/14/emotion-focused-vs-problem-focused-coping-strategies/>
- Edwards, V. V. (n.d.). *The Ultimate List of Emotions and How to Control Your Emotions*. Retrieved From <https://www.scienceofpeople.com/emotions-list/>
- Egenti, N. T., Nwosu, N., Ogheneruemu, I. R., & Ncheke, C. (2022). Efficacy of Rational Emotive Behavioural Therapy on Depression Behaviour of Students Enrolled in Counselling, Psychology & Sociology of Education (CPSE). *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods*, 10(2), 23-35. doi:10.37745/ijqrm.13/vol10n22335
- Eseadi, C., Oyeoku, E. K., Onuigbo, L. N., Out, M. S., Nwefuru, B. C., & Edeh, N. C. (2019). Rational-Emotive Behavior Therapy Program for Trauma-Specific Beliefs Among

- Undergraduate Students: Testing the Effect of A Group Therapy. *Global Journal of Health Science*, 11(8), 61-79. doi:10.5539/gjhs.v11n8p61
- Farnsworth, B. (2020). *How to Measure Emotions and Feelings (And the Difference Between Them)*. Retrieved From <https://imotions.com/blog/learning/best-practice/difference-feelings-emotions/>
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. In M. D. Gellman, & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. (pp. 1913–1915). New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9\_215
- Garcia, C. (2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: a review of the literature. *Journal of nursing scholarship*, 42(2), 166–185. doi:10.1111/j.1547-5069.2009.01327.x
- Harahap, M., Netrawati, N., Nirwana, H., & Hariko, R. (2022). Group Counseling: Reducing Cheating Behavior with a Rational Emotive Behavior Therapy Approach. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(1), 29-36. doi:10.24036/005513ijaccs
- Hitching, G. (n.d.). *The Emotion Wheel: How to Use it And Master Your Emotions*. Retrieved From <https://www.scienceofpeople.com/the-emotion-wheel-how-to-use-it-and-master-your-emotions/>
- Holland, K. (2023). *The Stages of Grief and What to Expect*. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/stages-of-grief>
- Igbokwe, U. L., Onyechi, K. C. N., Ogbonna, C. S., Eseadi, C., Onwuegbuchulam, A. C., Nwajiuba, C. A., Ugodulunwa, C. C., Eze, A., Omaeze, K., Patrick, C. P., Ekechukwu, L. E., Egbe, C. I., Nnachi, R. A., & Anyaegbunam, E. N. (2019). Rational emotive intervention for stress management among english education undergraduates. *Medicine*, 98(40), 17452. doi:10.1097/MD.0000000000017452
- Karimova, H. (2017). *The Emotion Wheel: What It Is and How to Use It*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/#what-wheel-of-emotions>
- Krohne, H. W. (2001). *Stress and Coping Theories*. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. (pp.15163-15170). Amsterdam, Netherlands: Elsevier. doi:10.1016/B0-08-043076-7/03817-1.
- Larsson, G. (2011). *The Emotional Stress Reaction Questionnaire (ESRQ): Measurement of Stress*

- Reaction Level in Field Conditions in 60 Seconds*. Retrieved from <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA582838.pdf>
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). *Environmental Stress*. In I. Altman, & J.F. Wohlwill (Eds), *Human Behavior and Environment*. (pp. 89–127). Boston, MA: Springer. doi: [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: : Springer publishing company.
- Leaune, E., Vieux, M., Marchal, M., Combes, C., Crandall, S., Haesebaert, J., & Poulet, E. (2022). Self-reported mental health symptoms, quality of life and coping strategies in French health sciences students during the early stage of the COVID-19 pandemic: An online survey. *L'Encéphale*, 48(6), 607-614. doi:10.1016/j.encep.2021.09.002
- Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innovative Higher Education*, 46, 519–538. doi:10.1007/s10755-021-09552-y
- Mathieu, M. M., & Ivanoff, A. (2006). Using Stress, Appraisal, and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies After Disasters. *Brief Treatment and Crisis Interventio*, 6(4), 337-348. doi:10.1093/brief-treatment/mhl009
- Roberts, G. (2015). *I Feel - Emotional Word Wheel - The Feel Wheel*. Retrieved from <https://imgur.com/a/CkxQCf>
- Schnoor, M. (2005). *Emotional Response*. Retrieved from <https://mikeschnoor.com/2005/03/05/emotional-response/>
- Stanislowski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 694. doi:10.3389/fpsyg.2019.00694
- Tayloe, D. (2023). *Emotionally Reactive People Display these 7 Behaviors And Don't Realize It*. Retrieved from <https://www.powerofpositivity.com/emotionally-reactive-people-behaviors/>
- The Center for Integrated Healthcare. (2013). *The Stress Response and How it Can Affect You*. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-  
visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Stress\\_Response\\_and\\_How\\_It\\_Can\\_Affect\\_You\\_Version\\_3.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-<br/>visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Stress_Response_and_How_It_Can_Affect_You_Version_3.pdf)
- The Mind Tools Content Team. (n.d.). *Albrecht's Four Types of Stress*. Retrieved from

<https://www.mindtools.com/agd8esu/albrechts-four-types-of-stress>

- The University of Western Australia. (2019). *The Science Of Emotion: Exploring The Basics Of Emotional Psychology*. Retrieved From <https://online.uwa.edu/news/emotional-psychology/>
- The Zones of Regulation. (n.d.). *Learn More About The Zones of Regulation*. Retrieved from <https://zonesofregulation.com/how-it-works/>
- Tiwari, D. (2021). *3 Types of Stress: Causes, Effects, & How to Cope*. Retrieved from <https://www.choosingtherapy.com/types-of-stress/>
- Trisdayanti, I., Marlina, N., & Dewi, N. S. (2019). "My feelings": undergraduate students' emotional responses towards supervisors' written corrective feedback in their thesis writing. *Journal of teaching & learning english in multicultural contexts*, 3(1), 43 – 51.  
doi:10.37058/tlemc.v3i1.1125
- Tupponce, J. (2020). *After chronic stress in adolescence, male and female reactions to trauma differ later in life*. Retrieved from [https://www.news.vcu.edu/article/after\\_chronic\\_stress\\_in\\_adolescence\\_male\\_and\\_female\\_reactions](https://www.news.vcu.edu/article/after_chronic_stress_in_adolescence_male_and_female_reactions)
- Underwood, E., Horita, R., Imamura, N., Fukao, T., Adachi, M., Tajirika, S., Izurieta, R., & Yamamoto, M. (2024). Changes in Mental Health among Japanese University Students during the COVID-19 Era: Differences by College Department, Graduate Level, Sex, and Academic Year. *Healthcare*, 12(9), 902. doi:10.3390/healthcare12090902
- World of Work Project. (n.d.). *The ABCDE Coaching Model: A Simple Summary*. Retrieved from <https://worldofwork.io/2019/06/abcde-coaching-model/>
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102328. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102328
- Zhaoyang, R., Scott, S. B., Smyth, J. M., Kang, J. E., & Sliwinski, M. J. (2020). Emotional Responses to Stressors in Everyday Life Predict Long-Term Trajectories of Depressive Symptoms. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(6), 402–412. doi:10.1093/abm/kaz057

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาววิไลพร ขอบจัน
วัน เดือน ปี เกิด	13 มิถุนายน 2539
สถานที่เกิด	จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	90/51 หมู่ 10 ตำบลทุ่งสุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
ตำแหน่งและประวัติการ ทำงาน	พ.ศ. 2561 - 2564 นักวิชาการพัสดุปฏิบัติการ คณะวิทยาศาสตร์ ศรีราชา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2560 รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต (การบริหารทั่วไป) มหาวิทยาลัย บูรพา