



รูปแบบการปรึกษาออนไลน์เชิงผสมวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยม
สมบรูณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่มเจเนอเรชั่นวาย

สายใจ ไกรศรีสินสุข

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

รูปแบบการปรึกษาออนไลน์เชิงผสมผสานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความ
สมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่มเจเนอเรชันวาย



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2568

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE NARRATIVE THEORY-BASED INTEGRATIVE ONLINE COUNSELING MODEL
PSYCHOLOGICAL TRAINING ON PERFECTIONISM OF GENERATION Y EMPLOYEES



SAICHAI KRAISRISINSUK

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

2025

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สายใจ ไกรศรีสินสุข ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ประชา อินัง)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมอายุ ธีระวณิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเอี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

64920722: สาขาวิชา: จิตวิทยาการศึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)

คำสำคัญ: การนิยามความสมบูรณ์แบบ, การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง, พนักงานบริษัท, เจเนอเรชั่นวาย

สายใจ ไกรศรีสินสุข : รูปแบบการปรึกษาออนไลน์เชิงผสมสานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่มเจเนอเรชั่นวาย . (THE NARRATIVE THEORY-BASED INTEGRATIVE ONLINE COUNSELING MODEL PSYCHOLOGICAL TRAINING ON PERFECTIONISM OF GENERATION Y EMPLOYEES) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ด. ปี พ.ศ. 2568.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์เชิงผสมสานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นพนักงานประจำบริษัท ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 27-43 ปี เป็นผู้ที่มีความเครียดการนิยามความสมบูรณ์แบบ โดยนำคะแนนเรียงจากมากไปน้อย 20 ลำดับแรก แล้วทำการจับคู่คะแนนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Match pair) กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ซึ่งได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา และกลุ่มควบคุม 10 คน ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา ทำการวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ทดสอบความแตกต่างรายคู่วิธีบอนเฟอร์โรนี ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีความเครียดการนิยามความสมบูรณ์แบบ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และมีคะแนนค่าเฉลี่ยการนิยามความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังนั้น โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y สามารถช่วยลดการมีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

64920722: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: PERFECTIONISM NARRATIVE THEORY EMPLOYEES GEN Y

SAICHAJ KRAISRISINSUK : THE NARRATIVE THEORY-BASED INTEGRATIVE ONLINE COUNSELING MODEL PSYCHOLOGICAL TRAINING ON PERFECTIONISM OF GENERATION Y EMPLOYEES. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D. WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D. 2025.

This research aimed to study the results of the narrative theory-based integrative online counseling program and psychological training on perfectionism in Generation Y employees. The study sample consisted of 20 full-time employees aged between 27 and 43, working in companies located in Bangkok, who exhibited scores indicating perfectionism. Sorted the top 20 of the sample by their scores in descending order and matched pairing them into two groups: an experimental group (n=10), which received the narrative theory-based integrative online counseling program and psychological training, and a control group (n=10), which did not. Measured perfectionism scores at three intervals: pre-intervention, post-intervention, and follow-up. Data were analyzed using repeated measure ANOVA and Bonferroni's method pairwise comparisons. The results showed that the experimental group exhibited statistically significantly lower mean perfectionism scores at both post-intervention and follow-up intervals compared to the pre-intervention stage ($p < .05$). Additionally, the experimental group had statistically significantly lower mean perfectionism scores at post-intervention and follow-up stages compared to the control group ($p < .05$). Therefore, the narrative theory-based online counseling program and psychological training on perfectionism of Generation Y employees can effectively reduce perfectionism tendencies.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องและแนวทางอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนการให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง และนายแพทย์เวทิส ปทุมศรี ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ รวมถึงคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัยจนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณประธานและคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาตล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์และอาจารย์ดร.ประชาอິนัง สำหรับความเมตตาให้คำแนะนำแนวทางการพัฒนาวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ดร.เพยาร์ รื่นรวย น้องจืด พี่เปิ้ล น้องกีฬัฟ น้องจิม พี่ ๆ และเพื่อน ๆ ชาวจิตวิทยาการปรึกษาที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันเสมอและขอขอบคุณผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เสียสละให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณครอบครัว คู่สมรสที่เข้าใจ ที่คอยอยู่เคียงข้างเป็นกำลังใจและให้การสนับสนุนในการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนประสบความสำเร็จ รวมถึงขอขอบคุณตนเองที่มีความมุ่งมั่นและความตั้งใจในการทำงานวิจัยครั้งนี้จนประสบความสำเร็จ

สุดท้ายนี้คุณค่าและประโยชน์ของงานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่เวทีแต่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบทุกวันนี้

สายใจ ไกรศรีสินสุข

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานงานวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่จะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)	9
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเจเนอเรชันวายกับการนิยมความสมบูรณ์แบบ	32
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง	39
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์.....	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	60
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	62
การดำเนินการวิจัย	69
วิธีดำเนินการทดลอง	70

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	70
การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	71
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์.....	72
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	73
ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ	74
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างวิธีการทดลองและ ระยะเวลาการทดลอง.....	81
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	85
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	88
สรุปผลการวิจัย.....	88
อภิปรายผลการวิจัย.....	89
ข้อเสนอแนะ.....	102
บรรณานุกรม.....	104
ภาคผนวก.....	115
ภาคผนวก ก.....	116
ภาคผนวก ข.....	120
ภาคผนวก ค.....	124
ภาคผนวก ง.....	132
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	182

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 สรุปลักษณะที่แนวความคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบ	15
ตารางที่ 2 สรุบบทการนิยามความสมบูรณ์แบบ	24
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบข้อความถามจาก อีดิงกรี และคิมชอยยองและจากการพัฒนาของผู้วิจัย	28
ตารางที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษา	66
ตารางที่ 5 รูปแบบข้อมูลตามแบบแผนการทดลอง ประเภท: สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ ..	69
ตารางที่ 6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	71
ตารางที่ 7 คะแนนรายบุคคล คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความนิยม ความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ระยะ	75
ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนิยามความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามเวลา	76
ตารางที่ 9 ผลการทดสอบ Mauchy's Test of Sphericity	82
ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการนิยามความสมบูรณ์แบบ ระหว่าง วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง	82
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยามความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล	85
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการนิยามความสมบูรณ์แบบของกลุ่ม ทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล	85
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยามความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	86

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดโปรแกรมการปรัษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา.....	59
ภาพที่ 3 การหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	61
ภาพที่ 4 แนวทางการพัฒนาแบบวัดการนิยมความสมบูรณัแบบ.....	62
ภาพที่ 5 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการนิยมความสมบูรณัแบบ.....	64
ภาพที่ 6 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรัษา.....	68
ภาพที่ 7 แผนภูมิโยแมงมมุแสดงค่าคะแนนการนิยมความสมบูรณัแบบเฉลียแต่ละองค์ประกอบ ในระยะก่อนการทดลองจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	78
ภาพที่ 8 แผนภูมิโยแมงมมุแสดงค่าคะแนนการนิยมความสมบูรณัแบบเฉลียแต่ละองค์ประกอบ ในระยะหลังการทดลองจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	79
ภาพที่ 9 แผนภูมิโยแมงมมุแสดงค่าคะแนนการนิยมความสมบูรณัแบบเฉลียแต่ละองค์ประกอบ ในระยะติดตามผล จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	80
ภาพที่ 10 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบการนิยมความสมบูรณัแบบโดยรวมของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	81
ภาพที่ 11 แผนภูมิแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (Time) กับวิธีการทดลอง (Group) ของคะแนนเฉลียการนิยมความสมบูรณัแบบ.....	84
ภาพที่ 12 ตัวอย่างภาพในใบงานที่ 2 กับดักชีวิต.....	92
ภาพที่ 13 ตุ๊กตาหมีที่ใช้ประกอบในใบงานที่ 3 คำพูดที่ทำร้ายฉัน.....	94
ภาพที่ 14 ตัวอย่างผลงานจากผู้เข้ารับการปรัษาครั้งที่ 5 ก้าวข้ามข้อจำกัด.....	96
ภาพที่ 15 ตัวอย่างผลงานจากผู้เข้ารับการปรัษาใบงานที่ 6 My New Journey.....	97
ภาพที่ 16 ตัวอย่างใบประกาศนียบัตรที่เป็นส่วนหนึ่งของสื่อและอุปกรณ์จากการให้การปรัษาครั้งที่ 7 ...	98
ภาพที่ 17 ตัวอย่าง การ์ดคำความกลัว.....	101

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) เป็นลักษณะของบุคคลที่มีการตั้งมาตรฐานและเป้าหมายที่สูงเกินจริงและต้องพยายามทำให้ประสบความสำเร็จ มีการประเมินตนเองอย่างเข้มงวด เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยม (Frost et al., 1990) มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ มีความรอบคอบในการทำงานเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด ทำงานตามแผนงานที่วางไว้อย่างเคร่งครัด มีความเป็นผู้นำที่จะนำองค์กรให้มีความก้าวหน้า และจะประเมินหรือเปรียบเทียบกับคนอื่นเพื่อการพัฒนาและอยากให้ทุกอย่างออกมาดีที่สุดในที่สุด การนิยมความสมบูรณ์แบบ มีทั้งด้านบวกและลบ โดยผลทางด้านบวกคือ บุคคลนั้นจะมีการตั้งเป้าหมาย มีมาตรฐานการทำงาน มีระเบียบ วางแผนงานเป็นลำดับขั้นตอน ตรวจสอบงานอย่างละเอียดเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด ส่วนผลทางด้านลบคือ ไม่มีความพึงพอใจในผลงานที่ทำถึงแม้จะทำสำเร็จและจะรู้สึกว่าจะทำได้ดีกว่านี้ หากการทำงานมีบางสิ่งผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย จะรู้สึกล้มเหลวทั้งหมดในงานนั้น มีความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด กลัวความล้มเหลว มีความรู้สึกไวต่อการวิจารณ์ของผู้อื่น (Beheshtifar et al., 2011)

ผู้ที่มีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบมักจะมีอาการเครียดที่เพิ่มมากขึ้นจากสิ่งที่คาดหวังในการทำงานของตนเองและคาดหวังจากผู้อื่นส่งผลทำให้เกิดความกังวลใจ ความกลัวที่จะล้มเหลว เพราะไม่สามารถทำงานให้ได้ตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ ไม่สามารถปล่อยวางได้ ทำให้ต้องใช้ชีวิตภายใต้แรงกดดันตลอดเวลา กลายเป็นคนมีความเครียดสะสม สร้างความอึดอัดใจให้กับคนรอบข้างและเพื่อนร่วมงาน ทำให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ยากขึ้น ซึ่งหากมีภาวะลักษณะนี้นาน ๆ จะทำให้เกิด Perfectly Hidden Depression (PHD) ซึ่งเป็นกลุ่มหนึ่งในอาการซึมเศร้าที่มาจากกรนิยมความสมบูรณ์แบบ นอกจากนี้ ยังพบการมีภาวะอ่อนล้าทางอารมณ์ มีความเหน็ดเหนื่อยในการทำงาน เนื่องจากการทำงานที่นานขึ้น คิดถึงแต่เรื่องงานแม้ไม่ได้ทำงาน (Maslach, 2003, as cited in Harari et al., 2018)

การนิยมความสมบูรณ์แบบสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในการทำงานกับทุกเจเนอเรชัน แต่ด้วยลักษณะและพฤติกรรมที่แตกต่างกันเนื่องจากเกิดคนละยุคสมัย ทำให้บุคคลแต่ละเจเนอเรชันมีแนวคิดการนิยมความสมบูรณ์แบบไม่เหมือนกัน จากงานวิจัยพบว่า แนวโน้มของกลุ่มหนุ่มสาวที่มีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น คือ การนิยมความสมบูรณ์แบบที่มุ่งต่อตนเอง (Self-oriented Perfectionism) เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 การนิยมความสมบูรณ์แบบสังคมกำหนด (Socially prescribed Perfectionism) เพิ่มขึ้นร้อยละ 33 และการนิยมความสมบูรณ์แบบมุ่งต่อคน

อื่น (Other-oriented perfectionism) เพิ่มขึ้นร้อยละ 16 กลุ่ม Gen Y เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionist) สูงกว่าคนรุ่นก่อน เนื่องจากเกิดมาในยุคที่เรียกว่า “เสรีนิยมใหม่” (neoliberalism) มุ่งเน้นไปที่ ‘การแข่งขันของปัจเจก’ ทำให้ผู้คนตอบสนองด้วยการแข่งขันทำให้ตัวเอง ‘สมบูรณ์แบบ’ (perfect themselves) ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและฐานะทางสังคม (Curran & Hill, 2019)

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ วิเคราะห์ว่า ในอีก 20 ปีข้างหน้า กลุ่ม Gen Y จะกลายเป็นแรงงานกลุ่มใหญ่ที่สุดของประเทศ และเป็นแรงงานสำคัญขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลกที่กำลังสานต่อธุรกิจทุกประเภท อยู่ในทุกสายงานอาชีพ จากการศึกษาพฤติกรรมทัศนคติ ปัจจัยและเงื่อนไข แนวทางการดำเนินชีวิตของกลุ่ม Gen Y มีความแตกต่างจากคนรุ่นก่อนอย่างชัดเจน มีความทะเยอทะยาน ความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ ต้องการการดำเนินชีวิตที่ท้าทายแสวงหาโอกาสในการทำงาน รวมถึงมีความเป็นปัจเจกบุคคลสูง (นิตยาภรณ์ มงคล, 2563) มีพฤติกรรมในการใช้ชีวิตและการทำงานที่เปลี่ยนไปจากอดีต เนื่องจากได้รับการศึกษาสูงขึ้นมากกว่าคนเจนเนอร์เรชั่นอื่น ๆ มีความคุ้นเคยกับเทคโนโลยี เพราะเติบโตมากับการใช้เทคโนโลยีเป็นกลุ่มแรก ๆ (Digital Native) มีทักษะสูง เมื่อเข้าสู่ตลาดแรงงาน มีพฤติกรรมการทำงานที่เน้นความเป็นอิสระ (Sarun Ninsira, 2022)

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่ม Gen Y ต่อการทำงาน พฤติกรรมกลุ่ม Gen Y ในที่ทำงาน ได้แก่ (1) มีความคาดหวังความสำเร็จระดับสูง (2) ให้ความสำคัญกับความก้าวหน้า การประสบความสำเร็จได้รับการยอมรับในการทำงาน โดยเฉพาะกับกลุ่มกับพนักงานบริษัท (Martin, 2022) มีความมุ่งมั่นในการทำงานให้ประสบความสำเร็จแต่ทุกครั้งที่ประสบความสำเร็จ ก็มักจะไม่เชื่อหรือยอมรับว่าความสำเร็จนั้นมาจากความสามารถของตนเอง มีความสงสัยในตนเอง จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น การมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดความเครียด ซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคการกินผิดปกติ ฯลฯ เมื่อต้องเผชิญกับความผิดพลาดจะมีความเครียดสูง และนำไปสู่การฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับงานวิจัยจาก York St. John University ซึ่งได้รวบรวมวิเคราะห์การทดลองทั้งหมด 43 ชิ้นในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมาพบว่า “การนิยมความสมบูรณ์แบบ” ส่งผลต่อการมีภาวะหมดไฟ (Burn Out) ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล (วรุณรัตน์ คัทมาตย์, 2565) จากข้อมูลของบริษัทประกันสุขภาพในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า กลุ่ม Gen Y มีอัตราภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 19 ขณะที่เจนเนอร์เรชั่นเอ็กซ์ (Gen x) มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 14 และ กลุ่มเบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomers) มีเพียงร้อยละ 12 (พัฒศรี เชื้อพูล, 2561) สำหรับประเทศไทย พบว่า กลุ่ม Gen Y มีแนวโน้มภาวะหมดไฟในการทำงานซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะซึมเศร้าในระยะยาวคิดเป็นร้อยละ 13 เปรียบเทียบกับกลุ่ม Baby Boomers มีเพียงร้อยละ 7 (Brand Inside, 2563)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้นและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนิยามความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ยังไม่พบการวิจัยในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการช่วยเหลือพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่มีแนวโน้มการนิยามความสมบูรณ์แบบเพื่อเสริมสร้างให้ผู้ที่มิได้มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบสามารถทำงานสัมฤทธิ์ผลประสบความสำเร็จขณะเดียวกันสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลทั้งการทำงานและชีวิตส่วนตัวได้อย่างมีความสุข ผ่านกระบวนการคัดสรรโปรแกรมการศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา (Narrative Counseling Theory and Psychological Training) เพื่อช่วยให้พนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบที่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติ สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง ยอมรับในตนเอง และผู้อื่น ทั้งจุดอ่อน-จุดแข็ง ลดภาวะความเครียด ภาวะซึมเศร้า รวมถึงปัญหาด้านสุขภาพ นอกจากนี้ การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นหนึ่งในทฤษฎีที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายและได้รับความนิยมนำมาใช้กับการนำไปใช้ในการให้การปรึกษา เพราะสามารถช่วยลดภาวะซึมเศร้า (Depression) ความกังวล (Anxiety) การเบื่ออาหาร (Anorexia) โรคการกินผิดปกติ (Bulimia) และการให้การปรึกษาสำหรับผู้มีปัญหาด้านความไม่พึงพอใจในชีวิตสมรส เป็นต้น (Ghavibazou et al., 2022) เพราะช่วยปรับความคิดและพฤติกรรม มีกระบวนการที่มุ่งเน้นการรับรู้ประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เป็นแนวทางการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึงแก่นเรื่องราวของตนเองและครอบครัวเป็นอย่างดี ซึ่งการลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลรู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร สามารถสร้างการตระหนักรู้ภายในตนเองว่าสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยการสร้างทางเลือกใหม่ที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการนำปัญหาออกจากภายนอก (Externalizing problem) เทคนิคการสร้างนิยามใหม่ (Definitional ceremonies) เทคนิคการตั้งชื่อให้กับปัญหา (Name of the problem) เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงแก่นแท้ของเรื่องราวได้เป็นอย่างดี รู้ถึงสาเหตุของปัญหา และสามารถควบคุมและจัดการอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ มองเห็นแนวทางใหม่ ที่จะนำไปแก้ไขปรับปรุงกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างดี (Carr, 1998) และผู้วิจัยนำการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามาผสมผสานกับการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง วัตถุประสงค์การอบรมเชิงจิตวิทยาคือ เพื่อให้กลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้มีความรู้พื้นฐาน (Knowledge) ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบสาเหตุ ผลกระทบ ผ่านการบรรยาย การอภิปราย การทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะเป็นการให้การปรึกษาในครั้งที่ 1 แบบพบหน้า ใช้เวลา 90 นาที สำหรับครั้งที่ 2-7 เป็นการให้การปรึกษาผ่านทางออนไลน์จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 60 นาทีเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการปรึกษาที่เป็นเรื่องราวเฉพาะแต่ละบุคคล ใช้โปรแกรม Zoom meeting เนื่องจากในปัจจุบันแนวโน้มการใช้เทคโนโลยีในการให้การปรึกษาได้รับความนิยมนิยม เพราะมีความสะดวก รวดเร็ว และสามารถเข้าถึงได้ทุกที่

ประหยัดเวลาในการเดินทาง จึงเหมาะสมกับพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่มีเวลาจำกัดได้เป็นอย่างดี

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y สามารถช่วยลดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัท Gen Y และกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

สมมติฐานงานวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y มีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y มีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทำความเข้าใจปัญหาของตนเอง ตระหนักรู้ในศักยภาพและคุณค่าของตนเองที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตเพื่อให้มีการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์ จากโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
2. ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y และได้เครื่องมือสำหรับการวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่มีคุณภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน
3. หน่วยงานหรือผู้ปฏิบัติงานทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช สามารถนำองค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้ ไปช่วยเหลือหรือเป็นแนวทางปฏิบัติในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษากับกลุ่มพนักงานบริษัท ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 27-43 ปี

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Independent variable) ประกอบด้วย
 - 1.1 วิธีการปรึกษา
 - 1.1.1 โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
 - 1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาด้วยโปรแกรมการปรึกษา
 - 1.2. ระยะเวลาการทดสอบและการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ
 - 1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง
 - 1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง
 - 1.2.3 ระยะติดตามผล 4 สัปดาห์หลังจากจบการทดลอง
2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและวิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยกำหนดกรอบแนวคิด ดังนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม

1. วิธีการ

- 1.1 การศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
- 1.2 การไม่ได้รับการปรึกษาด้วยโปรแกรมการศึกษา

2. ระยะเวลาการทดสอบและการทดลอง 3 ระยะ

- 2.1 ระยะก่อนการทดลอง
- 2.2 ระยะหลังการทดลอง
- 2.3 ระยะติดตามผล

การนิยมความสมบูรณ์แบบ
(Perfectionism)

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ปกปิดความบกพร่อง ไร้ที่ติของตน ไม่ยอมรับการถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความมุ่งมั่นในการทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ได้รับการยอมรับต่อตนเองและผู้อื่นได้รับรู้ถึงคุณค่าของตน วัดได้โดยใช้แบบวัดการนิยมความสมบูรณ์แบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีทัศนคติทางลบต่อการทำผิดพลาด หากเกิดความผิดพลาดจะให้ความหมายกับตนเองว่าเป็นคนล้มเหลว

องค์ประกอบที่ 2 มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS) หมายถึง บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายความสำเร็จที่สูงเกินจริงให้กับตนเอง ซึ่งทำให้ในบางครั้งไม่สามารถทำให้สำเร็จได้

องค์ประกอบที่ 3 ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) หมายถึง ความไม่มั่นใจ ความสงสัยและลังเลใจในการกระทำของตนเองคิดว่าการทำงาน หรือ พฤติกรรมของตนว่ายังมีความบกพร่อง มีความสงสัยในความสามารถของตนเอง

องค์ประกอบที่ 4 การคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) หมายถึง การที่บิดา มารดา คาดการณ์ในการดำเนินชีวิตของลูกด้วยเป้าหมายที่มีความสำเร็จสูงโดยขาดความคิดเห็นจากลูกตามความเป็นจริง

องค์ประกอบที่ 5 การจัดระเบียบ (Organization หรือ O) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่เป็นระเบียบ มีความเรียบร้อย อีกทั้งเป็นบุคคลที่มีความพยายามจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง

2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา หมายถึง แนวคิด วิธีการและกระบวนการที่ช่วยเหลือผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ ให้สามารถเข้าใจตนเองถึงสาเหตุ ปัญหาและแนวทางการแก้ไขสามารถสร้างทางเลือกใหม่ ๆ ให้กับตนเอง ด้วยเทคนิคดังต่อไปนี้

- 1) แต่งเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) หมายถึง การแต่งเรื่องใหม่จะช่วยให้การปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวพ่ายแพ้ ๆ ไปสู่ความการมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา
- 2) เทคนิคเน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations That Highlight Unique Outcomes) หมายถึง การทำความเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ของประสบการณ์ชีวิตในแต่ละคน และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาหาผลลัพธ์ที่เป็นเฉพาะของตนเองที่ตนเองต้องการต่อเหตุการณ์ที่สร้างปัญหาให้กับตนเองในขณะนี้
- 3) กำหนดนิยามใหม่ (Definitional ceremonies) หมายถึง การกำหนดนิยามความหมายใหม่ที่มีคุณค่าเพื่อการยอมรับ หรือ ให้คุณค่าใหม่แก่ชีวิตบุคคล

3. กลุ่ม Gen Y หมายถึง บุคคลที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2523-2539 อายุ 27-43 ปี เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการปรึกษาออนไลน์เชิงผสมผสานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัท เจเนอเรชั่นวาย ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)
 - 1.1 ความหมายของความสมบูรณ์แบบ
 - 1.2 แนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 1.3 สาเหตุของการมีลักษณะของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 1.4 ลักษณะของผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 1.5 ผลกระทบการมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 1.6. แนวทางการวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเจเนอเรชั่นวายกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 2.1 ความหมายของกลุ่ม Gen Y
 - 2.2 ความสำคัญของกลุ่ม Gen Y
 - 2.3 พัฒนาการของกลุ่ม Gen Y
 - 2.4 กลุ่ม Gen Y กับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม Gen Y
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 3.1 ความหมายของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 3.2 หลักการความสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง
 - 3.3 ลักษณะของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 3.4 ขั้นตอนการการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 3.5 เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 3.6 บทบาทและหน้าที่ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเล่าเรื่อง

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การศึกษารายบุคคลแบบออนไลน์
 - 4.1 ประวัติความเป็นมาของการให้บริการการศึกษาออนไลน์
 - 4.2 ความหมายของการศึกษาออนไลน์เชิงจิตวิทยา
 - 4.3 ความจำเป็นของการให้บริการศึกษาออนไลน์เชิงจิตวิทยา
 - 4.4 องค์ประกอบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์
 - 4.5 ประเภทของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์
 - 4.6 ข้อดีและข้อจำกัดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์
 - 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาออนไลน์เชิงจิตวิทยา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism)

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่องความหมายของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ สาเหตุของการมีลักษณะของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ลักษณะของผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ผลกระทบของการมีกรนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แนวทางการวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้รับความสนใจและมีการศึกษาค้นคว้าดำเนินการวิจัยในช่วง 25 ปีที่ผ่านมา ซึ่งสามารถได้รับความรู้และความเข้าใจเพิ่มเติมผ่านงานวิจัยที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์และเชิงทฤษฎี ทำให้มีความเข้าใจมากขึ้นไม่เพียงแต่ลักษณะบุคลิกภาพของผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แต่ยังรวมถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องด้วย ตัวอย่างเช่น การวิจัยได้ยืนยันว่าการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับโรคทางจิตประเภทต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อโต้แย้งมากมายเกี่ยวกับคำจำกัดความ แนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ลักษณะบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพจิต นักวิจัยจำนวนมากเชื่อว่าการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอาจไม่เพียงมีอิทธิพลในทางลบต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังมีอิทธิพลทางบวกด้วย (Ganske et al., 2015)

ความหมายของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

สินีนาฏ วานิช (2553) ให้ความหมาย ความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) หมายถึง ความคาดหวังและการสร้างมาตรฐานสำหรับบุคคลเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบและสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถปรับตัวและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนหรือสังคมรอบข้างเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ และเพื่อเป็นแรงผลักดันให้ตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและเชื่อถือในความคิดของตนเป็นสำคัญ รวมทั้งให้ผู้อื่นรับรู้ ประเมินคุณค่าและศักยภาพของตนที่แสดงออกมาเพื่อให้เกิดการยอมรับจากคนอื่น

Hollender (1965) การนิยามความสมบูรณ์แบบ คือ ลักษณะบุคลิกภาพเชิงลบที่มีมาตรฐานที่สูงเกินจริงสำหรับตนเองหรือผู้อื่น โดยมีความคาดหวังเพื่อให้ผลลัพธ์ออกมาดีทุกครั้ง

Burns (1980) กล่าวว่า คนที่แสวงหาการนิยามความสมบูรณ์แบบ มีลักษณะของบุคคลที่ชอบกำหนดมาตรฐานในระดับสูงที่เกินความเป็นจริง มุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ และประเมินคุณค่าของตนเองจากผลงานและความสำเร็จเท่านั้น

Hewitt and Flett (1991) กล่าวว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบไม่ได้เพียงเฉพาะด้านปัจเจกบุคคล แต่รวมด้านมนุษยสัมพันธ์หรือสังคมด้วย ซึ่งแบ่งการนิยามความสมบูรณ์แบบใน 3 ด้าน คือ ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง (Self-oriented perfectionism), ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นผู้อื่น (Other-oriented perfectionism) และ ความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม (Socially prescribed perfectionism) (อีดงกี และคิมชอยยอง, 2564)

Frost et al. (1990) ได้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบ หมายถึง การตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไปสำหรับทุกสิ่งที่ต้องประสบความสำเร็จ และมีการประเมินตนเองในผลลัพธ์อย่างเข้มงวด พรอสต์ ได้ระบุ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดเกินเหตุ (Concern over mistake หรือ CM) นิสัยเจ้าระเบียบ (Organization หรือ O) ความคาดหวังจากพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) คำวิจารณ์ของพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC) มาตรฐานความสำเร็จที่สูง (Personal standard หรือ PS) และความสงสัยในสิ่งที่ทำ (Doubts about action หรือ DA) (Woodfin et al., 2020)

Stoeber (2018) การนิยามความสมบูรณ์แบบเป็นบุคลิกภาพหนึ่ง มีลักษณะที่มีความมุ่งมั่น และมีการตั้งมาตรฐานการปฏิบัติงานที่สูงเพื่อให้ประสบความสำเร็จ ประเมินตนเองและมักตัดสินหรือวิจารณ์ตนเองอย่างเข้มงวด

Testa (2023) การนิยามความสมบูรณ์แบบคือการที่เราตั้งมาตรฐานที่สูงมากสำหรับตนเองหรือผู้อื่น และตัดสินคุณค่าในตนเองจากความสามารถของเราในการบรรลุความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง ทุกคนสามารถเป็นบุคคลที่มีการนิยามความสมบูรณ์แบบในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านของชีวิต เช่น ที่ทำงาน ที่บ้าน กิจกรรมส่วนตัว หรือแม้แต่ในความสัมพันธ์ของเรา

จากการศึกษาความหมายของการนิยามความสมบูรณ์แบบข้างต้น ผู้วิจัยได้นิยามความหมายของการนิยามความสมบูรณ์แบบ ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ การแสดงออกถึงความสมบูรณ์แบบของตน ปกปิดความบกพร่อง ไร้อิทธิพลของผู้อื่น ไม่ยอมรับการถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความมุ่งมั่นในการทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ได้รับการยอมรับต่อตนเองและผู้อื่นได้รับรู้ถึงคุณค่าของตน หากตนเองเกิดความผิดพลาดเพียงเล็กน้อย ก็ารู้สึกล้มเหลว รู้สึกผิดมีลักษณะกลัวการทำผิดพลาด

แนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบ

การศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบในช่วงแรกมีความเชื่อว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบส่งผลแต่ด้านลบ เป็นสัญญาณความผิดปกติทางจิต เนื่องจากผู้คนที่มีการนิยามความสมบูรณ์แบบจะมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล เนื่องจากพบว่าส่วนใหญ่ผู้ที่มิปัญหานั้นจะมีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับสูง ในช่วงแรกนั้นเป็นการศึกษาเพียงมิติเดียว หรือเรียกว่า Unidimensional perfectionism อย่างไรก็ตาม ในปี ค.ศ. 1990 มีมุมมองที่แตกต่างออกไปมากขึ้น มีการศึกษาแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบในลักษณะหลายมิติและหลายแง่มุม (Multidimensional perfectionism) เพราะเชื่อว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบ (Stoeber, 2014)

ในการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบในยุคแรก ๆ นักวิจัยส่วนใหญ่มองว่าบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะบุคลิกภาพในทางลบ มีลักษณะเด่นคือ มุ่งมั่นเพื่อความสมบูรณ์แบบและตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติงานมากเกินไป และมักจะประเมิณพฤติกรรมในทางลบ (Flett & Hewitt, 2002) ลักษณะเชิงลบที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ลักษณะนิสัยการผลัดวันประกันพรุ่ง ความไม่แน่ใจ และความเจ็บป่วยทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้าและความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (Pacht, 1984) มีความสัมพันธ์กับโรคทางจิตพยาธิสภาพ

Burns (1980) มีแนวคิด การนิยามความสมบูรณ์แบบ คือ บุคคลที่มีลักษณะการวางมาตรฐานให้กับตนเองไว้สูงเกินกว่าความสามารถของตนเองที่จะทำได้จริง ตั้งเป้าหมายและมีความพยายามที่จะทำให้สำเร็จจนเกิดความเครียดตลอดเวลาและส่งผลร้ายต่อตนเอง นอกจากนี้ยังมีความคิดว่า ตนเองจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อตนเองสามารถทำทุกอย่างได้สำเร็จสมบูรณ์แบบ

ขณะที่ Pacht (1984) เป็นอีกหนึ่งนักวิจัย ที่มีแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบด้านมิติเดียว (Unidimensional) ได้นำเสนอว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบเป็นโรคจิตชนิดหนึ่ง ที่บุคคลนั้นมีการตั้งเป้าหมายที่สูงเกินจริง หากผลลัพธ์หรือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ หรือ ไม่เป็นจริงตามที่คาดหวัง แสดงว่าตนเองนั้นล้มเหลว

แนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบจากแนวคิดหลายมิติ (Perfectionism from the Multidimensional viewpoint)

จากงานวิจัยที่มีมากขึ้น แนวคิดบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบเดิมที่มองเป็นเพียงด้านลบ ได้มีการศึกษาว่าบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบมีด้านบวกเช่นกัน ซึ่งมีหลายแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบ เช่น Hamachek (1978) เชื่อว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบมีลักษณะสองประการ คือ

แบบปกติ (Normal perfectionism) ความสมบูรณ์แบบตามปกติ คือ มีแรงจูงใจภายในเชิงบวก การตั้งเป้าหมายตามจุดแข็งและจุดอ่อนของตน จะรู้สึกดีหลังจากบรรลุเป้าหมาย และมี

ความสามารถในการตอบสนองอย่างยืดหยุ่น เช่น ลดมาตรฐานหรือไม่เรียกร้องความถูกต้องมากเกินไป

แบบที่ 2 คือ แบบไม่ปกติ (Neurotic perfectionism) คือ การมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้นิยมความสมบูรณ์แบบประเภทนี้มีความคิดไม่สมเหตุสมผล คือ ตั้งเป้าหมายที่ไม่เหมาะสมสำหรับตนเอง ไม่เคยผ่อนปรนมาตรฐานของตนเอง และไม่ยืดหยุ่น การมีมาตรฐานสูงเกินจริง วิจาร์ณและประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างเข้มงวด มีแรงจูงใจจากความกลัวที่จะล้มเหลว และไม่สามารถรู้สึกพึงพอใจได้หากเกิดมีข้อบกพร่องเพียงเล็กน้อย รู้สึกตนเองไม่ดีพอ (Blackburn, 2003, as cited in Beheshtifar et al., 2011)

Stoeber and Otto (2006) ได้แบ่งการนิยามความสมบูรณ์แบบเป็น 2 ประเภท คือ

1. Healthy Perfectionists คือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบในด้านบวก มีความมุ่งมั่นพยายามเชิงสมบูรณ์แบบระดับที่สูง แต่มีระดับของความกังวลที่ต่ำ คือเป็นผู้ที่ทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เป็นบวก ความนับถือตนเองสูง และภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า พวกชอบความสมบูรณ์แบบที่ไม่ปกติ

2. Unhealthy perfectionists คือ บุคคลที่มีความมุ่งมั่นสูงและความกังวลในระดับสูง ไม่มีความยืดหยุ่น มีความเครียดสูง และมีแนวโน้มที่จะมีความกังวลและความกลัวล้มเหลวตลอดเวลา การตัดสินใจช้า และมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่ำ ผู้นิยมความสมบูรณ์แบบที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมมักจะแสดงลักษณะนิสัย กระบวนการต่าง ๆ ในเชิงบวกในระดับที่สูงกว่า ผลลัพธ์และการปรับตัวที่ดีทางจิตใจ (และระดับคุณลักษณะเชิงลบ กระบวนการ ผลลัพธ์ และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมทางจิตใจในระดับที่ต่ำกว่า) มากกว่าผู้ที่ไม่สมบูรณ์แบบ

Slade and Owens (1998) ได้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบออกเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบที่ 1 คือ บุคคลที่มีแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบปรับตัวเหมาะสม (Adaptive perfectionism) มีลักษณะของพฤติกรรมปกติที่เป็นประโยชน์ต่อแต่ละบุคคล มีลักษณะเด่นคือ บุคคลที่สามารถกำหนดมาตรฐานตามระดับความสำเร็จในด้านต่าง ๆ และแบบที่ 2 คือ บุคคลที่มีแนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism) จะมีลักษณะที่สะท้อนความสงสัยและความกังวลของบุคคลเกี่ยวกับการตัดสินใจ โดยเชื่อว่าผู้อื่นมีความคาดหวังที่สูงเกี่ยวกับผลงานของตนเอง นอกจากนี้ การศึกษายังพบว่าคนที่มีการนิยามความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้มีส่วนใหญ่สะท้อนให้เห็นในรูปแบบเชิงลบของ เช่น ความสงสัยในพฤติกรรมและความกลัวที่จะทำผิดพลาด

แนวคิดของฟรอสต์และคณะ (Frost et al., 1990) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ แบ่งการนิยามความสมบูรณ์แบบออกเป็น 6 องค์ประกอบ โดยมีลักษณะนิสัยที่ตั้งมาตรฐานในการกระทำ และ

ผลงานของตนไว้สูงเกินความเป็นจริง มักวิจารณ์และประเมินตนเองจากมาตรฐานที่เป็นไปได้ยาก ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM) ลักษณะของบุคคลที่มีทัศนคติทางลบต่อการทำผิดพลาด หากเกิดความผิดพลาดจะให้ความหมายกับตนเองว่าเป็นคนล้มเหลว เช่น ถ้าฉันทำผิดพลาดคนอื่นจะประเมินฉันต่ำลง

2. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS) บุคคลที่มีการตั้งมาตรฐานความสำเร็จที่สูงเกินจริงให้กับตนเอง ซึ่งทำให้ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ เช่น ฉันไม่ชอบหากไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด

3. ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) ความไม่มั่นใจและมีความสงสัยในการกระทำของตนเอง การทำงาน หรือพฤติกรรมของตนว่ายังมีความบกพร่องหรือไม่ มีความสงสัยในความสามารถของตนเอง เช่น ฉันสงสัยเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำในแต่ละวัน

4. การคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) การที่บุคคลรับรู้ถึงความคาดหวังความสำเร็จที่สูงของพ่อแม่ที่มีต่อตนเอง เช่น พ่อแม่คาดหวังให้ฉันเก่งเสมอ

5. การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC) การที่บุคคลได้รับการถูกตัดสินวิพากษ์วิจารณ์หรือการตำหนิจากพ่อแม่ต่อการประพฤดิหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่พ่อแม่ตั้งไว้ เช่น ตอนเด็ก ๆ ฉันมักถูกลงโทษเวลาที่ฉันทำอะไรไม่ได้ดีพอ

6. การจัดระเบียบ (Organization หรือ O) บุคคลที่มีลักษณะนิสัยมีระเบียบ ชอบความเรียบร้อย เช่น ฉันจะพยายามจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง

พรอสต์ ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีลักษณะของการมีความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (CM) จะมีแนวโน้มของการมีปัญหาทางสุขภาพจิต ขณะที่บุคคลที่มีลักษณะการมีมาตรฐานส่วนบุคคลสำหรับตนเอง (PS) และนิสัยที่มีระเบียบ (O) จะมีแนวโน้มการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในเชิงบวกของการมุ่งมั่นในความสำเร็จ

สำหรับแนวคิดของ Hewitt and Flett (1991) ซึ่งเป็นผู้ศึกษาการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบ่งความสมบูรณ์แบบออกเป็นสามมิติ คือ

1. การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นตนเอง : Self-oriented Perfectionism (SOP) มีลักษณะของบุคคลที่ตั้งมาตรฐานตนเองที่สูง มีการประเมินตนเองอย่างเข้มงวด และมักกล่าวโทษตำหนิตัวเองอย่างมากเมื่อไม่สามารถทำตามมาตรฐานที่ตนเองตั้งไว้ และมักที่จะหลีกเลี่ยงกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่จะนำตนเองไปสู่ความล้มเหลวเพราะกลัวความล้มเหลว

2. การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นผู้อื่น Other-oriented perfectionism (OOP) คือ บุคคลที่บุคลิกภาพนิสัยที่คาดหวังผู้อื่นให้มีพฤติกรรมและค่านิยมตามแนวคิดของตนเอง กำหนดมาตรฐานที่ไม่สมจริงสำหรับผู้อื่น มีการประเมินผู้อื่นอย่างเข้มงวด โดยหลักการแล้วการนิยมนิยม

สมบูรณ์แบบมุ่งเน้นผู้อื่น มีแนวคิดคล้ายกับการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นตนเอง มีจุดแตกต่างตรงที่การนิยามความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นผู้อื่น มีลักษณะที่มุ่งไปที่คนรอบข้าง (outward) ขณะที่การนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นตนเอง จะมุ่งที่ตนเอง (inward)

3. การนิยามความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม Socially prescribed perfectionism หรือ SPP คือ ผู้ที่เชื่อว่าหากตัวเองเป็นผู้ที่สมบูรณ์แบบตามความคาดหวังจะทำให้เป็นที่ยอมรับ ดังนั้น บุคคลกลุ่มนี้จึงมีความพยายาม ในการตอบสนองความคาดหวังที่สังคมวางไว้ กลัวผู้อื่นผิดหวังในตนเองและมีความปรารถนาที่จะเป็นสมบูรณ์แบบในสายตาคนอื่น

ฮิววิตและเฟลท เชื่อว่าการนิยามความสมบูรณ์แบบมีสาเหตุหลักมาจากการจัดการความรู้ ความเข้าใจที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับตัวตนในอุดมคติ

นอกจากนี้ แนวคิด The Positive and Negative Perfectionism Scale (Terry-Short et al., 1995, as cited in Fedewa et al., 2005) หรือ PNP, Terry-Short และคณะ ได้แบ่งแนวคิดการนิยามเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะเชิงบวกและเชิงลบ ทฤษฎีที่เป็นรากฐานแนวคิดมาจาก Hamachek (1978) ที่ได้กล่าวมาข้างต้น โดยได้แบ่งการนิยามสมบูรณ์แบบเป็นแบบปกติและแบบไม่ปกติ การนิยามความสมบูรณ์แบบในเชิงบวก (Positive perfectionist) จะถูกขับเคลื่อนด้วยการเสริมแรงในเชิงบวก เช่น การเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและมีความพึงพอใจในตนเอง มีการตั้งความคาดหวังที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และเมื่อประสบความสำเร็จหรือ สิ่งที่ไม่เป็นตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะสามารถมีพฤติกรรมที่ปรับตัวได้ เช่น การเปลี่ยนแปลงมาตรฐาน การทำงานหนักขึ้น เพื่อให้ฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้นิยามความสมบูรณ์แบบเชิงลบจะถูกขับเคลื่อนด้วยความกลัวความล้มเหลว จากมุมมองของนักพฤติกรรมนิยม พฤติกรรมของผู้นิยามความสมบูรณ์แบบเชิงลบนั้นได้รับการเสริมแรงในทางลบผ่านการกำจัดสิ่งเร้าที่รังเกียจ เช่น การวิจารณ์ การเยาะเย้ย การดูถูกตนเอง หรือความอับอาย ผู้ที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบเชิงลบจะพยายามเพื่อเป้าหมายที่สูงเกินจริงและตั้งมาตรฐานที่ไม่สมจริง การมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จที่ไม่สมจริงดังกล่าวจะส่งผลให้เกิดความล้มเหลว ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความหดหู่ ความรู้สึกไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง (Hamachek, 1978, as cited in Fedewa et al., 2005)

ตารางที่ 1 สรุปสังเคราะห์แนวคิดการนิยามความสมบูรณ์แบบ

แนวคิด	ด้านบวก	ด้านลบ	จำนวนมิติ /องค์ประกอบ
Burns (1980)	-	√	1 มิติ
Pacht (1984)	-	√	1 มิติ
Hamachek (1978)	(Normal perfectionism) (การนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีความเชื่อแบบสมเหตุสมผล)	Neurotic perfectionism (การนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีความเชื่อแบบไม่สมเหตุสมผล)	
Stoeber and Otto (2006)	Healthy Perfectionists (การนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีความเหมาะสม)	Unhealthy perfectionists (การนิยามความสมบูรณ์แบบที่มีความไม่เหมาะสม)	
Slade and Owens (1998)	Adaptive perfectionism (การนิยามความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวที่เหมาะสม)	Maladaptive perfectionism (การนิยามความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่เหมาะสม)	
Frost et al. (1990)	การตั้งมาตรฐานสูงให้กับตนเอง (Personal Standard: PS) การจัดระเบียบ (Organization หรือ O)	การตอบสนองเชิงลบต่อความผิดพลาด (Concern Over Mistakes) ความรู้สึกไม่พอใจในสิ่งที่ทำ (Doubts About Actions), ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM), ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE), การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC)	มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM), 2. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS) 3. ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) 4. ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แนวคิด	ด้านบวก	ด้านลบ	จำนวนมิติ /องค์ประกอบ
			5. การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC) 6. การจัดระเบียบ (Organization หรือ O)
Hewitt and Flett (1991)	การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นตนเอง : Self-oriented Perfectionism (SOP) และ การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นผู้อื่น Other-oriented perfectionism (OOP)	การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบถูกกำหนดโดยสังคม (Socially Prescribed Perfectionism)	มี 3 องค์ประกอบ คือ 1. การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นตนเอง : Self-oriented Perfectionism (SOP) 2. การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นผู้อื่น Other-oriented perfectionism (OOP) 3. การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบตามความคาดหวังของสังคม Socially prescribed perfectionism หรือ SPP
Terry-Short et al. (1995, as cited in Fedewa et al., 2005)	Positive perfectionist	Negative perfectionist	

การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบแบ่งเป็น 2 มิติ คือ การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบที่มีความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในเชิงบวก (Positive Achievement Striving) และ การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบที่

ปรับตัวยาก (Maladaptive Perfectionism) การนิยมความสมบูรณ์แบบที่มีความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในเชิงบวก คือ มีมิติเชิงบวกที่มีองค์ประกอบในโครงสร้าง ได้แก่ การตั้งมาตรฐานสูงให้กับตนเอง (Personal Standard: PS) การจัดระเบียบ (Organization หรือ O) ของพรอสต์และคณะ รวมถึงองค์ประกอบตามแนวคิดของ ฮิววิตและเฟลท ได้แก่ การนิยมความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นตนเอง: Self-oriented Perfectionism (SOP) และการนิยมความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นผู้อื่น Other-oriented perfectionism (OOP) ซึ่งองค์ประกอบดังกล่าวมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณลักษณะด้านบวกต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกเชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต ความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ เป็นต้น (Egan et al., 2016)

ส่วนการนิยมความสมบูรณ์แบบปรับตัวยาก (Maladaptive Perfectionism) เป็นมิติเชิงลบที่มีองค์ประกอบในโครงสร้าง คือ การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบถูกกำหนดโดยสังคม (Socially Prescribed Perfectionism) รวมถึงองค์ประกอบตามแนวคิดของพรอสต์และคณะ ได้แก่ การตอบสนองเชิงลบต่อความผิดพลาด (Concern Over Mistakes) ความรู้สึกสงสัยในสิ่งที่ทำ (Doubts About Actions) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM) ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะด้านลบต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความหวั่นไหวทางอารมณ์ (Neuroticism) ความรู้สึกเชิงลบ ความนับถือตัวเองที่ต่ำ เป็นต้น (Egan et al., 2016)

สรุปจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าแนวคิดการนิยมความสมบูรณ์แบบได้มีการศึกษา มาอย่างยาวนาน และในช่วงต้นนักวิจัยและนักจิตวิทยามีแนวคิดการนิยมความสมบูรณ์แบบในมิติเดียวที่เป็นด้านลบ ต่อมาได้มีหลักฐานการทดลองและพบว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบมีได้หลายมิติ มีหลายองค์ประกอบ ซึ่งการนิยมความสมบูรณ์แบบสามารถส่งผลที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ในด้านบวก (Positive outcome) และ สามารถส่งผลในด้านลบ ได้เช่นกัน (Negative outcome)

และจากแนวคิดที่ได้นำเสนอมาทั้งหมด ผู้วิจัยเลือกที่จะนำแนวคิดและองค์ประกอบต่าง ๆ ของการนิยมความสมบูรณ์แบบตามแนวคิดของพรอสต์ มาเป็นแนวทางหลักในการทำการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากองค์ประกอบของการนิยมความสมบูรณ์แบบตามแนวคิดของพรอสต์ สามารถสะท้อนถึงลักษณะบุคลิกภาพรวมถึงแนวโน้มของการเป็นผู้นิยมความสมบูรณ์แบบได้อย่างครอบคลุม ทั้งปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยที่มาจากการเล่นดูและการคาดหวังของพ่อ-แม่

สาเหตุการมีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า สาเหตุของการมีลักษณะบุคลิกภาพการนิยมความสมบูรณ์แบบนั้น ประกอบด้วยหลายปัจจัยที่มีส่วนในการพัฒนาให้มีนิสัยการนิยมความสมบูรณ์แบบ ดังนี้

1. ปัจจัยจากพ่อแม่ (Parental factor) จากการศึกษาและการทำการวิจัย พบว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบมีรากฐานมาจากการมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ที่มีความสมบูรณ์แบบ ได้มีการ อธิบายว่าลักษณะของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูก ที่มีส่วนในการสร้างการนิยามความสมบูรณ์แบบให้กับลูก สามารถสรุปได้ 4 ประเภท ได้แก่

1.1 พ่อแม่ ที่มีกวีวิจารณ์หรือตัดสินลูก และมีการเรียกร้องสูง

1.2 พ่อ-แม่ ที่มีความคาดหวังและมีมาตรฐานให้ลูกสูงเกินความเป็นจริงและมักตำหนิหรือวิจารณ์

1.3 พ่อ แม่ ที่เข้มงวด คือ มีการวางแผน วางกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัยที่เข้มงวดให้กับลูก และเน้นการเชื่อฟัง

1.4 พ่อ แม่ ที่มีลักษณะของการนิยามความสมบูรณ์แบบ และเป็นแบบอย่างให้ลูกเห็น ไม่ว่าจะเป็นมุมมองทัศนคติ ความประพฤติ (Shafran & Mansell, 2001)

จากงานวิจัยของฟรอสต์และคณะ (Frost et al., 1990) พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ระหว่าง การนิยามความสมบูรณ์แบบของแม่ส่งผลต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบในลูกสาว เนื่องจาก แม่จะมีบทบาทในการจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ให้พร้อม ให้สมบูรณ์แบบ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการ พัฒนาการนิยามความสมบูรณ์แบบให้กับลูก นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กที่พ่อแม่คอยดูแลปกป้อง และ พ่อแม่ที่มีความคาดหวังกับลูกสูงเกินความจริง จะทำให้เด็กรู้สึกมีความกลัวในการทำผิดพลาด กลัวล้มเหลว การวิจัยพบว่าพ่อแม่ที่มีบุคลิกการนิยามความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อวิธีที่ลูก ๆ มอง ความสำเร็จ และทำให้พวกเขากลายเป็นพวกมีลักษณะของการนิยามความสมบูรณ์แบบเช่นกัน (Carmo et al., 2021) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อธิษฐาน ทองทรัพย์ (2562) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผล ต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบผลวิจัยในประเด็น พ่อแม่ที่มีความคาดหวังสูง โดยทำการศึกษากับกลุ่ม วัยรุ่นที่ได้ทำแบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ และได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ที่มีลักษณะของการ คาดหวังสูง ในการทดลองใช้เวลาประมาณ 8 เดือน พบว่า การที่พ่อแม่มีความคาดหวังกับลูกสูง ส่งผลให้ลูกมีแนวโน้มการเป็นคนที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม (Socially prescribed perfectionism) เพราะพ่อแม่มีความเข้มงวดสูง มีความคาดหวังสูง จึงทำให้ ลูกต้องกลายเป็นคนที่มีระเบียบวินัยและจะรู้สึกผิดหวังกับตนเองหากไม่สามารถทำตามที่พ่อแม่ คาดหวังได้ ขณะที่ผลการทดลองอีกด้านหนึ่งพบว่า เด็กที่มีการนิยามความสมบูรณ์แบบมุ่งเน้นตนเอง จะ พบว่า พ่อแม่มีลักษณะยึดหยุ่น มีการคาดหวังที่สมเหตุสมผล มีการให้การสนับสนุนลูกและให้กำลังใจ ลูกเวลาที่พวกเขาเกิดทำผิดพลาด จึงกล่าวได้ว่า พ่อแม่ที่มีลักษณะของการคาดหวังสูง (Parental expectations) ถือว่าเป็นสาเหตุที่มีความสำคัญในการเป็นปัจจัยกระตุ้นในการมีการนิยามความ สมบูรณ์แบบกำหนดโดยสังคม (Gluch, 2018)

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการเลี้ยงดูของพ่อแม่ (Parental factor) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล และมีความซับซ้อนต่อการพัฒนาการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของลูก หากพ่อแม่เป็นคนที่มึ่ลักษณะ การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบก็จะส่งผลและสืบทอดไปสู่เด็ก ทำให้เด็กเกิดการซึมซับและเลียนแบบ พ่อแม่เปรียบเสมือนเป็นแบบอย่างไม่ว่าจะเป็นการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง ที่มี แรงจูงใจภายใน หรือ การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคมโดยได้รับแรงกระตุ้น หรือความกดดันจากภายนอก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ได้รับผลมาจากพ่อแม่ที่มีการเลี้ยงดูที่เข้มงวด และมีความคาดหวังสูง

2. ปัจจัยจากการเรียนรู้ (Learning factor)

Slade and Owens (1998) กล่าวว่า การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบถูกหล่อหลอมมาจาก สังคม ซึ่งสังคมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามยุคสมัย มีการเรียนรู้ในสังคมว่า เช่น หากประสบ ความสำเร็จจะได้รับรางวัลแห่งความสำเร็จ เช่น ในตอนแรกของการทำงานหากมีแรงจูงใจในการทำงาน ให้ประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้การทำงานนั้นประสบความสำเร็จ ได้รับผลลัพธ์เชิงบวก เช่น ความภูมิใจ การเลื่อนตำแหน่ง แต่หากการทำงานส่งผลให้เกิดความกังวลมากขึ้น เพราะไม่อยากให้ ผู้อื่นรู้สึกผิดหวังในตนเองที่ไม่สามารถทำงานได้ดี หรือไม่ได้มาตรฐานเหมือนเดิม ก็จะส่งผลกระทบต่อ ด้านลบต่าง ๆ เช่น ความเหนื่อยล้า การทำงานไม่ทัน ความวิตกกังวล (Shafraan & Mansell, 2001)

อีกด้านหนึ่งที่เป็นปัจจัย คือ ด้าน Academic Achievement การประสบความสำเร็จในการ การศึกษาเพื่อเป็นที่ยอมรับ ถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งของการส่งเสริมในการมีลักษณะของการนิยมนิยม ความสมบูรณ์แบบ (Damian et al., 2016, as cited in Gluch, 2018)

จากงานวิจัยของ Neumeister (2004) พบว่า นักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการศึกษา ส่วนใหญ่มีลักษณะของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบมุ่งเน้นตนเอง คือ ความสำเร็จเป็นผลมาจาก ที่พวกเขาได้มีการตั้งมาตรฐานให้ตัวเองที่สูง สำหรับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของ สังคม พวกเขาต้องพยายามอย่างหนักที่จะต้องรับความกดดันจากทางสังคมหรือจากผู้อื่น เพื่อให้ บรรลุเป้าหมาย หรือ ความพยายามทำให้สำเร็จตามผู้อื่นคาดหวัง

ต่อมา Damian et al. (2017) ได้ทำการศึกษา กับกลุ่มเด็กนักเรียน 12-19 ปี ในระยะเวลา 9 เดือน พบว่า นักเรียนที่มีการเรียนที่ดีและประสบความสำเร็จในผลการเรียน สามารถเป็นตัวบ่งชี้ ถึงแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ซึ่งเป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจว่าปัจจัยด้าน การศึกษา (Academic Achievement) มีผลในการกระตุ้นและส่งเสริมการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

3. ปัจจัยทางพันธุกรรม (Genetic Factor)

จากงานวิจัยในปัจจุบัน พบว่า มีความเชื่อมโยงกันระหว่างการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบกับ พันธุกรรม พบว่า ความวิตกกังวลและการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวไม่ได้นั้น มีการถ่ายทอด ทางพันธุกรรม สอดคล้องกับงานวิจัย Moser et al. (2012) ที่ได้ทำการศึกษาฝาแฝดหญิงใน

สหรัฐอเมริกา พบว่าฝาแฝดที่มาจากไข่ใบเดียวกัน (Identical Twin) มีแนวโน้มที่จะได้รับการถ่ายทอดการนิยามความสมบูรณ์แบบมากกว่าฝาแฝดที่มาจากไข่ 2 ใบ (fraternal twins) แต่อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาที่นักวิจัยได้ใช้แบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบฉบับย่อของ Frost (the Multidimensional Perfectionism Scale) พบว่า ความสงสัยในการกระทำ (Doubt about actions) จะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่ได้เจอ ขณะที่การตั้งมาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standard) ได้รับผลกระทบอย่างมากจากพันธุกรรม

Iranzo-Tatay et al. (2015) ได้ศึกษาพบว่า ฝาแฝดทั้งเพศชาย และเพศหญิง ในวัยรุ่น สเปนการนิยามความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง (self-oriented perfectionism) ได้รับผลจากการสืบทอดทางพันธุกรรมร้อยละ 23 ในวัยรุ่นผู้ชาย และร้อยละ 30 ในวัยรุ่นหญิงตามลำดับ และการนิยามความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม (Socially prescribed perfectionism) จะมีถ่ายทอดทางพันธุกรรมมากกว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง (Self-oriented perfectionism) คิดเป็นร้อยละ 39 ในเด็กผู้ชาย และร้อยละ 42 ในเด็กผู้หญิง การศึกษาเหล่านี้บ่งชี้ว่าการถ่ายทอดการนิยามความสมบูรณ์แบบของผู้ปกครองอาจเป็นได้ส่วนหนึ่งเกิดจากพันธุกรรม

4. ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ (Personality)

บุคลิกภาพเป็นปัจจัยหนึ่งของสาเหตุการมีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบ ได้มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ได้นำแนวคิด Big Five Personality มาศึกษาหาความสัมพันธ์กับการนิยามความสมบูรณ์แบบ องค์ประกอบบุคลิกภาพของ Big Five ประกอบด้วย ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) การเปิดรับประสบการณ์ (openness to experience) การมีจิตสำนึก (conscientiousness) ความสนใจต่อสิ่งภายนอก (extraversion) ความเป็นมิตร (agreeableness)

จากงานวิจัยของ Stoeber et al. (2009) พบว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง (Self-oriented perfectionism) นั้นมีความสัมพันธ์กับ บุคลิกภาพด้านการมีจิตสำนึก (conscientiousness) โดยเฉพาะในประเด็นของ ความมุ่งมั่นในความสำเร็จ และความรับผิดชอบ ในหน้าที่ เพราะลักษณะบุคลิกภาพที่มีด้านจิตสำนึก จะมีแนวโน้มเป็นบุคคลที่มีวินัยสูง รู้จักหน้าที่ มีจุดมุ่งหมายที่จะประสบความสำเร็จ มีการวางแผนและมีการควบคุมการกระทำของตนเองให้เหมาะสม ซึ่งถ้ามีมากเกินไปก็จะส่งผลให้เป็นคนทำงานหนัก มีแนวโน้มของการนิยามความสมบูรณ์แบบจริงจังกับทุกเรื่อง

สำหรับการนิยามความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม (Socially prescribed perfectionism) จะมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพด้าน ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (neuroticism) และเชื่อมโยงกับการมีภาวะซึมเศร้า (Depression) ลักษณะของบุคลิกภาพด้าน ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ คือ มีภาวะอารมณ์ทางลบ เป็นความบกพร่องในการปรับตัวทางอารมณ์ มีแนวโน้มเกิดความเครียดได้ง่าย เช่น ความรู้สึกวิตกกังวล กลัว โกรธ ซึมเศร้า (Gluch, 2018)

5. ปัจจัยทางสื่อสังคมออนไลน์ Social media

การนำเสนอรูปร่าง "ในอุดมคติ" บนสื่อสังคมออนไลน์และมาตรฐานความงามทางวัฒนธรรมที่ไม่สมเหตุสมผล จะนำไปสู่ความสมบูรณ์แบบที่ไม่ดีต่อสุขภาพและปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่หญิงสาว (McComb & Mills, 2021)

จากการศึกษาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบนี้ มีหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็นปัจจัยจากพ่อแม่ ปัจจัยการเรียนรู้ ปัจจัยทางพันธุกรรม ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ และปัจจัยทางสื่อสังคมออนไลน์ ล้วนเป็นปัจจัยที่หล่อหลอมให้เกิดลักษณะนิสัยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ในรูปแบบของแนวคิด มุมมองความสำเร็จ การสร้างมาตรฐานให้กับตนเองและผู้อื่น โดยขึ้นอยู่กับบุคคลนั้น ๆ ว่าจะมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบประเภทบวก (Positive Perfectionist) หรือ ประเภทลบ (Negative Perfectionist)

ลักษณะของผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

จากการทบทวนวรรณกรรม การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีความเชื่อมโยงกับความกลัวอย่างสูง (Thomas & Bigatti, 2020) ลักษณะหลักอาการของบุคคลที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบคือ มีความกลัวที่จะทำผิดพลาด นอกจากนี้ ยังพบลักษณะที่บ่งบอกถึงการมีแนวโน้มการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ได้แก่

1. การตั้งเป้าหมายที่ไม่อาจบรรลุได้ (Setting unattainable goals) คนที่มีแนวโน้มการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมักจะตั้งมาตรฐานการทำงานที่สูงเกินไปสำหรับตนเองตลอดเวลา และพยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ การกระทำที่พยายามทำให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบ ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบ เมื่อบุคคลเหล่านี้ไม่สามารถทำให้สำเร็จหรือเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ พวกเขาจะขาดความนับถือตนเอง ความภูมิใจในตนเองจะลดลง (Low self-esteem) (Rozental, 2020)

2. การวิจารณ์ (Criticism) การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบนี้เชื่อมโยงกับการประเมินตนเองอย่างเข้มงวด รวมถึงการวิจารณ์ผู้อื่นหรือตัดสินผู้อื่นด้วยมาตรฐานที่สูงและคาดหวังกับผู้อื่นสูง และหากตนเองมีความผิดพลาดเล็กน้อย ก็จะมีการโกรธและรู้สึกผิดกับตัวเองอย่างมาก (Van der Kaap-Deeder et al., 2016)

3. ความคิดหมกมุ่นและแสวงหาความมั่นใจ (Obsessive thinking and reassurance-seeking) ผู้ที่ชอบความสมบูรณ์แบบหลายคนคิดอยู่ตลอดเวลาเกี่ยวกับความล้มเหลวในอดีตหรือเป้าหมายในอนาคต เพื่อจัดการกับความวิตกกังวล พวกเขาจะขอให้บุคคลรอบข้าง หรือนายจ้าง ยืนยันในคุณค่าหรือความสามารถของตนเอง ในขณะเดียวกัน ผู้ที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจะพยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบตลอดเวลา เพราะกลัวการถูกปฏิเสธ หรือการได้รับคำติชมเชิงลบ จึงพยายาม

ที่เสี่ยงการถูกวิจารณ์ด้วยการหาวิธีป้องกันตนเองจากการถูกวิจารณ์ (Yahghoubi & Mohammadzadeh, 2015)

4. การให้คุณค่ากับความสำเร็จนอกเกินไป (Overidentification with achievements) คนที่มีลักษณะสมบูรณ์แบบมักจะมีพิพาทความสำเร็จภายนอกมากเกินไป (เช่น เกรด) และการประเมินของผู้อื่นเพื่อยืนยันตัวตนและคุณค่าในตนเอง ตัวอย่างเช่น คนที่สมบูรณ์แบบซึ่งทำผิดพลาดอาจรู้สึกผิดอย่างท่วมท้น ละอายใจ และเสียใจ พวกเขาอาจคิดว่าตนเองไร้ค่าหรือติดป้ายว่าตนเองเป็น "ความล้มเหลว" ในชีวิต (Kelly, 2015)

ผลกระทบของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ประกอบด้วย

ผลกระทบด้านลบ โดยผู้ที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ไม่ได้ถูกจัดเป็นโรคหรือความผิดปกติทางจิตโดยตรง แต่เป็นลักษณะนิสัยหนึ่งของคนที่ต้องการให้ผลลัพธ์ของความพยายามออกมาตามที่คาดหวัง อย่างไรก็ตาม ผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมักมีความมั่นใจในตัวเองต่ำ วิตคุณค่าในตัวเองจากความสำเร็จในการทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ ยังตั้งมาตรฐานในรูปลักษณะของตัวเองไว้สูง ซึ่งสามารถแบ่งผลกระทบของความนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้ 3 ด้าน คือ

1. ผลกระทบทางด้านจิตใจ

ผลกระทบด้านลบของคนที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบต่อสุขภาพจิตส่วนใหญ่แสดงออกในความผิดปกติทางจิตและโรคทางจิต ในการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับทางด้านจิตเวชต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหมกมุ่น การกินผิดปกติ และความผิดปกติทางจิต (Egan et al., 2016; Kearns et al., 2007)

ภาวะซึมเศร้าเป็นอาการที่พบได้บ่อยที่สุดของบุคคลที่มีการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ Enns and Cox (2002) สรุปว่า บุคคลที่มีลักษณะนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มที่จะรู้สึกเครียดและซึมเศร้าโดยเฉพาะประเภทของคนที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง (Self-oriented perfectionism: SOP) และความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม (Socially prescribe perfectionism: SPP) นอกจากนี้ การศึกษาในนักศึกษา 121 คน พบว่าความคาดหวังของผู้ปกครอง/ครอบครัว (Parent expectation: PE) และข้อสงสัยเกี่ยวกับการกระทำ (DA) มีความสัมพันธ์กับระดับภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญ (Fang & Liu, 2022)

Noble et al. (2014) พบว่า ผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบประเภทต่าง ๆ มีระดับภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มคนที่มีบุคลิกการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แบบปรับตัวไม่เหมาะสม (Maladaptive perfectionism) ระดับความซึมเศร้าจะสูง เทียบกับกลุ่มบุคคลที่ไม่มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ และกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่เหมาะสม (Adaptive perfectionism) ระดับภาวะซึมเศร้าปานกลาง ไปจนถึงต่ำ

การนิยามความสมบูรณ์แบบมีความเชื่อมโยงอย่างมากกับความวิตกกังวล (Eum & Rice, 2011; Flett & Hewitt, 2002) ในการวิจัยทางคลินิกพบว่า การนิยามสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม บุคคลในกลุ่มนี้将有ความวิตกกังวลในการเข้าสังคมและจะให้ความสนใจกับรายละเอียดในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาก กังวลเกี่ยวกับการทำผิดพลาด สงสัยในความสามารถในการสื่อสาร และมักโทษตัวเองสำหรับความผิดพลาดเล็ก ๆ น้อย ๆ จนกลายเป็นการปลีกตัวออกจากสังคม

Newby et al. (2017) พบว่า ผู้ที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบ จะมีลักษณะผิดปกติชนิดย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Personality Disorder: OCPD) เนื่องจาก คนที่นิยามความสมบูรณ์แบบมักยึดติดกับความผิดพลาดในอดีต และทำทุกวิถีทางเพื่อหลีกเลี่ยงความล้มเหลว จึงมักทำให้เกิดความเครียดที่อาจนำไปสู่โรควิตกกังวลและโรคนอนไม่หลับ (Insomnia)

2. ผลกระทบต่อร่างกาย

Cockell et al. (2002) พบว่า คนที่นิยามความสมบูรณ์แบบที่มุ่งเน้นตนเอง (Self-oriented perfectionism: SOP) และความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม (Socially prescribe perfectionism: SPP) มีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร การกิน (eating disorders) (Anorexia) (Bulimia) ได้มาก เนื่องจากมีนิสัยโทษตัวเอง เมื่อไม่พอใจในรูปร่าง จึงอาจนำไปสู่ความพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีที่ผิดได้

3. ผลกระทบด้านอารมณ์

Mitchelson and Burns (1998) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้นิยามความสมบูรณ์แบบกับความเป็นอยู่ที่ดีในสตรีวัยทำงาน ผลการวิจัยพบว่าผู้นิยามความสมบูรณ์แบบเชิงลบมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความพึงพอใจในชีวิต และกลุ่มที่ได้คะแนนสูงกว่าในมิติของผู้นิยามความสมบูรณ์แบบที่กำหนดโดยสังคมมีคะแนนต่ำกว่าในมิติความพึงพอใจในชีวิต ผู้นิยามความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวได้มักจะมีชีวิตในระดับสูงสุด ในขณะที่ผู้ที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบที่ปรับตัวได้ไม่ดีจะมีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำสุด

Chang et al. (2004) สำนวจความสัมพันธ์ระหว่างผู้นิยามความสมบูรณ์แบบประเภทต่าง ๆ กับการทำงานทางจิตวิทยาเชิงบวก (ความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวก) และการทำงานทางจิตวิทยาเชิงลบ (ความคิดฆ่าตัวตายและอารมณ์เชิงลบ) ผลการวิจัยระบุว่าผู้นิยามความสมบูรณ์แบบในเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต และผู้นิยามความสมบูรณ์แบบเชิงลบมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิต

แนวทางการวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

การศึกษาการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะแรกจะมีแบบวัดเพียงมิติเดียว คือ วัดด้านลบ และใช้กับกลุ่มคนที่มีปัญหาด้านจิตเวช หรือ ทางด้านจิตใจ เช่น ผู้ที่มีปัญหาด้านซึมเศร้า (Depression) ด้านการกินที่ผิดปกติ (Eating disorder) ต่อมาจึงมีการศึกษาการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบหลายมิติ คือ มีทั้งด้านบวกและลบ จึงทำให้แบบวัดได้มีการพัฒนาและปรับปรุงเพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดที่มีความเชื่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีหลายมิติ ดังนั้น Shafran กล่าวว่า การนิยามของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่แต่ละนักวิจัยได้ให้ความหมายนั้น จะมีความเชื่อมโยงกับแบบวัด การทำความเข้าใจแบบวัดของแนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจะช่วยให้มีการวิเคราะห์ประโยชน์ของแบบวัดที่จะนำไปใช้ เพราะแต่ละแบบวัดจะมีองค์ประกอบและวัตถุประสงค์การนำไปประยุกต์ใช้แตกต่างกัน (Shafran et al., 2002, as cited in Affrunti & Woodruff-Borden, 2014)

จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสรุปแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ตามตารางด้านล่าง

ตารางที่ 2 สรุปแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

Scale name ชื่อแบบวัด	ผู้พัฒนาแบบวัด	Dimensions มิติ	Subscales องค์ประกอบย่อย
Multidimensional Perfectionism Scale-Frost	Frost et al. (1990)	Multidimensional	1. ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM) 2. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS) 3. ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) 4. ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE)

ตารางที่ 2 (ต่อ)

Scale name ชื่อแบบวัด	ผู้พัฒนาแบบวัด	Dimensions มิติ	Subscales องค์ประกอบย่อย
			5. การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC) 6. การจัดระเบียบ (Organization หรือ O)
Multidimensional Perfectionism Scale- Hewitt (MPS-H)	Hewitt and Flett (1991)	Multidimensional	1. Self-Oriented Perfectionism 2. Other-Oriented Perfectionism 3. Socially Prescribed Perfectionism
The Positive and Negative Perfectionism Scale	Terry-Short et al. (1995, as cited in Fedewa et al., 2005)	Multidimensional	1. ความสมบูรณ์แบบด้านบวก (PP) 2. ความสมบูรณ์แบบด้านลบ (NP)
The Korean Frost Multidimensional Perfectionism Scale-revised (K-FMPS)	Lee and Park (2011)	Multidimensional	1. ความกังวลเกี่ยวกับความ ผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM) 2. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS) 3. ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) 4. ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) 5. การจัดระเบียบ (Organization หรือ O)

จากการทบทวนวรรณกรรมสำหรับแบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ สรุปรายละเอียด
ดังนี้

1. แบบวัดของฮิววิตและเฟลท (Multidimensional Perfectionism Scale) (Hewitt & Flett, 1991) เป็นแบบวัดรายงานตนเองมีข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ มีมาตรวัด 7 ระดับ ซึ่งประเมินระดับความเห็นด้วยกับข้อความนั้นมากน้อยเพียงใด โดยได้ออกแบบมาเพื่อประเมินมิติหลักสามประการของความสมบูรณ์แบบ: SOP, OPP และ SPP (Flett & Hewitt, 2002)(Flett & Hewitt, 2002) แบบวัด MPS-H มีใช้กันอย่างแพร่หลายในการวิจัยสำหรับผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่มีความผิดปกติทางคลินิก หรือ บุคคลปกติธรรมดา (Hewitt & Flett, 1991) แม้ว่า MPS-H จะได้รับการออกแบบมาสำหรับผู้ใหญ่ แต่ก็มีมาใช้ในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างเด็กอายุน้อย อายุ 14 ปี แบบวัดของฮิววิตแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 Self-Oriented Perfectionism: การตั้งมาตรฐานที่เข้มงวดสำหรับตนเองและประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างเคร่งครัด ระดับย่อยนี้ประกอบด้วยแรงจูงใจองค์ประกอบที่สะท้อนให้เห็นความมุ่งมั่นที่จะบรรลุความสมบูรณ์แบบในตนเอง ความพยายามเช่นเดียวกับการพยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลว องค์ประกอบนี้ถือเป็นนำไปสู่การวิจารณ์ตนเองและการลงโทษตนเอง ตัวอย่างเช่น ฉันพยายามทำให้ดีที่สุดทุกอย่างที่ฉันทำ

1.2 Other-Oriented Perfectionism: มีมาตรฐานสูงเกินจริงสำหรับพฤติกรรมของผู้อื่นที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น “ทุกอย่างที่คนอื่นทำต้องเป็นของคุณภาพชั้นยอด” องค์ประกอบนี้ถูกพิจารณาว่านำไปสู่การตำหนิอื่น ๆ ขาดความไว้วางใจและความรู้สึกเป็นศัตรูต่อผู้อื่น

1.3 Socially Prescribed Perfectionism: คือ ความล้มเหลวในการปรับตัว โดยมีพื้นฐานความเชื่อว่าสังคมเป็นตัวบังคับ และกดดันให้บุคคลยึดถือมาตรฐานที่สูงเกินจริง การทำตัวให้สมบูรณ์แบบจึงจะเป็นที่ยอมรับของสังคม แบบวัดนี้เป็นมาตรวัด 7 ระดับ มีทั้งหมด 45 ข้อ แต่ละองค์ประกอบมี 15 ข้อ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนกระทั่งเห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. แบบวัด The Positive and Negative Perfectionism Scale หรือ PNP (Slade & Owens, 1998) เป็นแบบวัดหลายมิติที่แบ่งองค์ประกอบย่อยเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ความสมบูรณ์แบบด้านบวกและด้านลบ โดยมีทฤษฎีที่เป็นรากฐานของแบบวัดนี้มาจาก Hamachek (1978) ซึ่งมีแนวคิดว่าการนิยามความสมบูรณ์แบบแบ่งได้ 2 แบบ คือ การนิยามความสมบูรณ์แบบปกติ (Normal perfectionism) กับ ความสมบูรณ์แบบที่ไม่ปกติ หรือ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ (Neurotic perfectionism) ผู้ที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบเชิงบวก จะมีแรงผลักดันเชิงบวก (Positive reinforcement) เช่น มีความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) , มีการคาดหวังกับตนเองอย่างสมเหตุสมผล มีความพยายามที่จะทำการงานให้สำเร็จ และ ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบเชิงลบ จะมีแรงขับเคลื่อนเชิงลบ เช่น การกลัวความล้มเหลว มีความละเอียด

กลัวการถูกวิจารณ์ และมีการสร้างมาตรฐานให้กับตนเองอย่างไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบ เช่น ความเครียด ความกังวล ภาวะซึมเศร้า (Hamachek, 1978)

แบบวัด PNP ใช้สำหรับประเมินการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงหน้าที่หรือพฤติกรรมนิยม ซึ่งจะแบ่งองค์ประกอบ เป็นประเภทการเสริมแรงทางบวก ที่ประเมินการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวก (PP) ผลจะมาจากการเชื่อมโยงการเสริมแรงในเชิงบวกกับพฤติกรรมที่สมบูรณ์แบบที่มีมาก่อน ในขณะที่การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงลบ (NP) เชื่อมโยงกับการเสริมแรงเชิงลบ แบบวัด PNP ประกอบด้วย 40 คำถาม เรียงลำดับจาก “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง-1” ถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง-5” คะแนนจะถูกรวบรวมทั้งหมด และจะนำมาสรุปคะแนนจากข้อคำถาม 18 ข้อ ที่แสดงถึงการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวก และคำถาม 22 ข้อ แสดงถึงการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงลบ (Fedewa et al., 2005)

3. แบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ อีตงกี และคิมชอยยอง (2564) ซึ่งได้ศึกษาและพัฒนาตามกรอบแนวคิดพรอสต์และคณะในปี 1990 Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) จำนวนข้อคำถาม 26 ข้อ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS), ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) การจัดระเบียบ (Organization หรือ O) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM)

สาเหตุที่แบบวัดของอีตงกี และคิมชอยยอง มีองค์ประกอบที่ลดลงจากของเดิมที่พรอสต์ได้ศึกษา คือ องค์ประกอบ ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE) และ องค์ประกอบ การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental criticism หรือ PC) นั้น ได้ถูกยุบรวมเหลือ 1 องค์ประกอบ เนื่องจากอีตงกี และคิมชอยยองทำการวิจัยกับนักศึกษาเกาหลีจำนวน 213 คน ตอบคำถามเกี่ยวกับมิติต่าง ๆ ของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบตามต้นฉบับของพรอสต์ที่แปลเป็นภาษาเกาหลี แล้ววิเคราะห์ผล องค์ประกอบ พบว่า คำถามขององค์ประกอบความคาดหวังของพ่อแม่ และ คำวิจารณ์จากพ่อแม่ ซึ่งอีตงกี และคิมชอยยองเห็นว่าเป็นเรื่องเดียวกัน (Lee & Park, 2011)

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยเลือกใช้การประเมินการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ อีตงกี และคิมชอยยอง (2564) เนื่องจากมีองค์ประกอบลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่ชัดเจน และมีความเหมาะสมสำหรับการนำมาประยุกต์ใช้กับชาวเอเชีย ที่มีวัฒนธรรม ค่านิยมใกล้เคียงกัน โดยผู้วิจัยได้มีการพัฒนาปรับปรุงเพิ่มข้อคำถามจากต้นฉบับ 26 ข้อคำถาม มาเป็นจำนวน 39 ข้อคำถาม

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบข้อความถามจาก อีตงกี และคิมชอยองและจากการพัฒนาของผู้วิจัย

องค์ประกอบ	จำนวนข้อความถาม แบบวัดของอีตงกี และคิมชอยองใน แต่ละองค์ประกอบ	จำนวนข้อความถาม แบบวัดที่ผู้วิจัยได้ พัฒนาในแต่ละ องค์ประกอบ
1. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS)	4	8
2. ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA)	2	7
3. ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental expectation หรือ PE)	6	8
4. การจัดระเบียบ (Organization หรือ O)	6	8
5. ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM)	8	8
รวมจำนวนข้อความถาม	26	39

ข้อความถามทั้งหมดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ ตามแนวคิดของ ลิคเคอร์ต (Linkert rating scale) คือ

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง เห็นด้วยบางส่วน
- 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องการนิยามความสมบูรณ์แบบ

กมลกานต์ จินข้าง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของการนิยามความสมบูรณ์แบบต่อเจตคติในการทำสัลยกรรมเสริมความงามโดยมีการนำเสนอตนเองด้วยความสมบูรณ์แบบและการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน ผลการศึกษาพบว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคมทำนายความคิดเกี่ยวกับการทำสัลยกรรมเสริมความงามได้อย่างมีนัยสำคัญเฉพาะเมื่อพิจารณาการนิยามความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคมเป็นตัวแปรอิสระเพียงตัวแปรเดียวเท่านั้น

แต่เมื่อนำตัวแปรการส่งเสริมตนเองด้วยความสมบูรณ์แบบ และการไม่แสดงความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองมาพิจารณาร่วมด้วย ผลปรากฏว่าการนิยมความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคม ไม่สามารถทำนายความคิดเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมเสริมความงามได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่การนิยมความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคมจะสามารถทำนายความคิดเกี่ยวกับการทำศัลยกรรมเสริมความงามได้ โดยมีการส่งเสริมตนเองด้วยความสมบูรณ์แบบ และการไม่แสดงความไม่สมบูรณ์แบบของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน สาเหตุที่การนิยมความสมบูรณ์แบบไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติ ในการทำศัลยกรรมเสริมความงามในโมเดลนี้อาจเป็นเพราะการวัดการนิยมความสมบูรณ์แบบทั้ง 3 องค์ประกอบ เป็นการวัดการนิยมความสมบูรณ์แบบในเรื่องทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจงด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะแต่ผู้ที่ต้องการความสมบูรณ์แบบย่อมให้ความสำคัญกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตแตกต่างกันไป

เกศน์สิริ มหาศิริชวรัตน์ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง อิทธิพลการนิยมความสมบูรณ์แบบ และการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย ผลการศึกษาพบว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการกลัวความล้มเหลว โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.485 การนิยมความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการหมดไฟอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.543 การนิยมความสมบูรณ์แบบไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟแต่มีอิทธิพลทางอ้อมผ่านการกลัวความล้มเหลว การกลัวความล้มเหลวมีอิทธิพลทางตรงต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย เมื่อพิจารณาจากค่าอิทธิพลรวมพบว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบมีอิทธิพลต่อตัวแปรการกลัวความล้มเหลว มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ -0.60 และการหมดไฟ มีค่าอิทธิพลรวมเท่ากับ -0.28 ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทยนั้น พบว่า การกลัวความล้มเหลวมีอิทธิพลรวมต่อการหมดไฟของนักเทนนิสเยาวชนไทยมากที่สุดเท่ากับ 0.26+

จิตาภา ดวงทิพย์ และภาสกร เตวิชพงศ์ (2562) การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ อายุงาน และรายได้) การนิยมความสมบูรณ์แบบ (การนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกและเชิงลบ) และความผูกพันต่องานกับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ (2) ศึกษาอำนาจการพยากรณ์ของปัจจัยส่วนบุคคล (อายุ อายุงาน และรายได้) การนิยมความสมบูรณ์แบบ (การนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกและเชิงลบ) และความผูกพันต่องานที่มีต่อความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 278 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล แบบวัดความผาสุกทางจิตใจ แบบวัดบุคลิกภาพการนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกและเชิงลบ และแบบวัดความผูกพันต่องาน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า (1) อายุไม่มีความสัมพันธ์ กับความผาสุก

ทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพ (2) อายุงานมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) รายได้มีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) การนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (5) การนิยมความสมบูรณ์ แบบเชิงลบไม่มีความสัมพันธ์ กับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพ (6) ความผูกพันต่องานมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (7) การนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกและความผูกพันต่องานสามารถร่วมกันพยากรณ์ ความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนจังหวัดเชียงใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพ โดยสามารถนำไปประยุกต์ ใช้ในการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานในองค์กร โดยการคัดเลือกพยาบาลที่มีการนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกในระดับสูง การพัฒนาให้พยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในองค์กรอยู่แล้วให้มีการนิยมความสมบูรณ์แบบเชิงบวกนั้น สามารถทำได้โดยการใช้หลักการของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology interventions, or PPIs) ซึ่งมีลักษณะเป็นเครื่องมือและกลยุทธ์ เชิงวิทยาศาสตร์ ที่มุ่งเน้นในการเพิ่มความสุข ความผาสุก และอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก เช่น วิธีการพัฒนาจุดแข็ง (Strength-Building Measures) โดยองค์กรสามารถสร้างการรับรู้ถึงจุดแข็งของวิชาชีพพยาบาล เช่น การให้ความสำคัญเรื่องการทำงานเป็นทีม การมีภาวะผู้นำ ความสามารถในการรับมือกับปัญหา ความสามารถที่จะฟื้นตัว เป็นต้น โดยอาจจะบูรณาไว้เป็นหนึ่งในค่านิยมขององค์กร หรือการจัดการอบรมที่ช่วยสร้างเสริมจุดแข็งดังกล่าว

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการนิยมความสมบูรณ์แบบ

Thomas and Bigatti (2020) ได้ศึกษาเพื่อค้นหาการนิยมความสมบูรณ์แบบในนักศึกษาแพทย์ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการนิยมความสมบูรณ์แบบกับความเชื่อที่คิดว่าตนเองไม่เก่ง (Imposter Phenomenon) รวมถึงศึกษาถึงวัฒนธรรมทางการเป็นแพทย์จะมีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัยของการนิยมความสมบูรณ์แบบหรือไม่ ด้วยการทบทวนวรรณกรรมทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพผ่านบทความที่ได้รับการประเมินบทความที่เข้าเกณฑ์ คือ เป็นบทความเชิงวิชาการในวารสารภาษาอังกฤษเท่านั้น ฉบับเต็ม และได้รับการยอมรับโดยผ่านเกณฑ์การพิจารณาในการทบทวนวรรณกรรมตามแบบฟอร์ม McMaster บทความนั้นมีความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของผลลัพธ์จากการวิเคราะห์ทางสถิติ ผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาแพทย์มีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบที่ใกล้เคียงกับนักศึกษากลุ่มอื่น แต่มีคะแนนต่ำกว่าในคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบแบบปรับตัวไม่ได้ (Maladaptive perfectionism) และลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบมีความสัมพันธ์กับลักษณะความคิดที่คิดว่าตัวเองไม่เก่ง (Imposter Phenomenon) ซึ่งส่งผลเสียต่อ

สุขภาพจิตสำหรับวัฒนธรรมทางวิชาชีพแพทย์สามารถเป็นปัจจัยและส่งผลทำให้มีการนิยมความสมบูรณ์แบบและความคิดที่คิดว่าตัวเองไม่เก่ง ซึ่งลักษณะทั้งสองนี้สร้างความทุกข์ใจให้กับผู้เรียนในกลุ่มนักศึกษาแพทย์

Kanten and Yesiltas (2015) ได้ศึกษา ผลกระทบของการนิยมความสมบูรณ์แบบด้านบวกและด้านลบที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการทำงาน (Engagement) ความผาสุกทางจิตใจ (Psychological well-being) และความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ (Emotional exhaustion) โดยผลการศึกษาก่อนหน้านี้ได้ระบุว่าการนิยมความสมบูรณ์แบบในเชิงบวกและลบมีผลกระทบนำไปสู่สิ่งที่พึงปรารถนาและไม่พึงประสงค์ ผลกระทบในด้านการทำงาน และการใช้ชีวิตทางสังคมของพนักงาน การศึกษาในครั้งนี้ ใช้วิธีการสำรวจความคิดเห็นจากจำนวน 146 คน ที่เป็นหัวหน้างานและผู้จัดการในโรงแรมระดับสี่ดาวและห้าดาวจำนวน 10 โรงแรม ตั้งอยู่ในประเทศตุรกี และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคแบบจำลองสมการโครงสร้าง (Structural equation modelling technique) ผลการศึกษา พบว่า การกลุ่มที่มีการนิยมความสมบูรณ์ด้านลบ จะมีความผูกพันในการทำงาน ชีวิตและความพึงพอใจในการทำงานในระดับที่ต่ำกว่ากลุ่มที่นิยมความสมบูรณ์ด้านบวก แต่ระดับความทุกข์ใจ ความหดหู่ใจ และความอ่อนล้าทางอารมณ์จะสูงกว่ากลุ่มที่นิยมความสมบูรณ์แบบด้านบวก แต่สำหรับกลุ่มที่นิยมความสมบูรณ์แบบด้านบวก จะมีความผูกพันในการทำงาน ความผาสุกทางจิตใจ และความพึงพอใจในชีวิต ความเครียดและความอ่อนล้าทางอารมณ์ลดลง ทั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่าการนิยมความสมบูรณ์แบบด้านบวก เป็นลักษณะที่ต้องการในการทำงานในศตวรรษที่ 21 เพราะองค์กรจำเป็นต้องจ้างพนักงานที่มีแนวโน้มการนิยมความสมบูรณ์แบบด้านบวก เพราะบุคคลกลุ่มนี้จะมีทัศนคติในการทำงานและพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การมีส่วนร่วมกับงาน มีความขยันในการทำงาน มีอารมณ์เชิงบวก มีความนับถือตัวเองสูง มีความมั่นใจในตนเอง มีความตั้งใจในการเรียนรู้ มีแนวโน้มในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ อาจกล่าวได้ว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบในเชิงบวกและลบนั้น เป็นลักษณะนิสัยที่โดดเด่น ซึ่งจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการดูแลอย่างระมัดระวังในองค์กร เนื่องจากผลที่ตามมามีความสำคัญ ในทางจิตวิทยา ผลลัพธ์ทั้งหมดที่แสดงให้เห็น ไม่ว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมในการทำงาน ความผาสุกทางจิตใจ ความอ่อนล้าทางอารมณ์ จะได้รับผลลัพธ์ทางด้านบวกหรือลบ ขึ้นอยู่กับประเภทของความสมบูรณ์แบบ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้จัดการที่นิยมความสมบูรณ์แบบในเชิงบวกจะมีความผูกพันในการทำงานและมีความผาสุกทางจิตใจ ในทางตรงกันข้ามกับผู้จัดการที่มีความสมบูรณ์แบบเชิงลบจะมีผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์

Sand et al. (2021) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การนิยมความสมบูรณ์แบบในกลุ่มวัยรุ่นอายุระหว่าง 16-19 ปี จำนวน 10,217 คน เป็นผู้หญิงร้อยละ 52.9 โดยใช้แบบวัด EDI-P Scale from Eating Disorder Inventory ซึ่งจะประเมินความสมบูรณ์แบบใน 2 ประเภท การนิยมความสมบูรณ์แบบประเภทมุ่งเน้นตนเอง (Self-oriented perfectionism: sop) กับ การนิยมความสมบูรณ์แบบตาม

ความคาดหวังของสังคม (Socially prescribed perfectionism: SPP) โดยจะศึกษาในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างอายุ เพศ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic status : SES) และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ Chi-squared test, t-test และ regression analyses. ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างระดับความสมบูรณ์แบบระหว่างอายุ ในส่วนของเพศกับระดับของความสมบูรณ์แบบ พบว่า มีความแตกต่างเพียงเล็กน้อยในคะแนนเฉลี่ยของคะแนนรวม EDI-P และ SOP แต่ระดับคะแนนของ SPP กลุ่มผู้หญิงจะสูงกว่าเพศชายเล็กน้อย นอกจากนี้ ยังพบว่า ภาพรวมคะแนนการนิยามความสมบูรณ์แบบของกลุ่มเพศหญิงสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การนิยามความสมบูรณ์มีความสัมพันธ์กับสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม วัยรุ่นที่มีความเป็นอยู่ที่ดีในด้านสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม มีแนวโน้มที่จะเป็นผู้นิยามความสมบูรณ์แบบ แต่การนิยามความสมบูรณ์แบบในกลุ่มวัยรุ่นจะไม่มี ความสัมพันธ์กับระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการนิยามความสมบูรณ์แบบ จะพบว่า หากบุคคลที่มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบด้านบวก คือ ประเภทที่ปรับตัวได้ (Adaptive perfectionism) จะเกิดผลดีกับตนเองและองค์กร เพราะจะมีมาตรฐานการทำงานที่สูง แต่หากไม่เป็นไปตามเป้าหมายหรือแผนงานที่ตั้งไว้ สามารถมีความยืดหยุ่นและยอมรับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้เพื่อการพัฒนาต่อไป แต่หากเป็นผู้นิยามความสมบูรณ์แบบด้านลบ (Maladaptive perfectionism) จะมีลักษณะตรงข้าม คือ จะมีความกังวลสูงมาก กลัวความผิดพลาดและการถูกวิจารณ์ จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพจิตตามมา

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเจนเนอเรชันวัยกับการนิยามความสมบูรณ์แบบ

นิยามของกลุ่ม Gen Y

กลุ่ม Gen Y หมายถึง บุคคลที่เกิดระหว่างปี 2523-2539 อายุระหว่าง 27-43 ปี คิดจากปี 2566 จัดอยู่ในกลุ่มวัยทำงานตอนต้น กำลังสานต่อธุรกิจทุกประเภท อยู่ในทุกสายงานอาชีพ เป็นแรงงานสำคัญขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลก และบุคคลกลุ่มนี้เริ่มมีธุรกิจเป็นของตัวเอง มีความทะเยอทะยาน ความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ ต้องการการดำเนินชีวิตที่ท้าทายแสวงหาโอกาสในการทำงาน รวมถึงมีความเป็นปัจเจกบุคคลสูง

พัฒนาการของกลุ่ม Gen Y

โครงสร้างประชากรไทยออกมามีวิเคราะห์เพื่อให้เข้าใจจุดร่วมของพฤติกรรม โดยแบ่งผู้บริโภคออกเป็น 6 กลุ่มตามช่วงอายุ คิดจากฐานปี 2560 ดังนี้ (ฐานเศรษฐกิจ, 2560)

กลุ่ม 1 ยุคก่อนสงครามโลก (Greatest Gen) เกิดช่วงปี 2444-2467 (อายุ 93-116 ปี)

กลุ่ม 2 ยุคระหว่างสงครามโลก (Silent Gen) เกิดช่วงปี 2468-2488 (อายุ 72-92 ปี)
 กลุ่ม 3 ยุคสิ้นสุดสงครามโลก มีลูกมาก (Baby Boomer) เกิดช่วงปี 2489-2507 (อายุ 53-71 ปี)

กลุ่ม 4 ยุคที่มีการควบคุมอัตราการเกิด (Gen X) เกิดช่วงปี 2508-2522 (อายุ 38-52 ปี)

กลุ่ม 5 ยุคการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี (Gen Y) เกิดช่วงปี 2523-2540 (อายุ 20-37 ปี)

กลุ่ม 6 ยุคเติบโตมาพร้อมเทคโนโลยีและพ่อแม่ทำงานนอกบ้าน (Gen Z) เกิดตั้งแต่ปี 2541 ขึ้นไป (อายุน้อยกว่า 20 ปี)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office of Thailand) ได้มีการทำข้อมูล รายงานประจำปี 2566 พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนประชากรวัยแรงงานอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีจำนวน ทั้งหมด 58 ล้านคน จำแนกตามกลุ่มอายุ ดังนี้ กลุ่มอายุที่มีอัตราการมีส่วนร่วมในกำลังแรงงานสูงสุด คือ กลุ่ม 25-49 ปี ร้อยละ 89.28 รองลงมาคือ กลุ่ม 50-59 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มกำลังแรงงานที่จบการศึกษา แล้วแต่ยังไม่ถึงวัยเกษียณ ร้อยละ 83.09 และกลุ่ม 15 - 24 ปี หรือกลุ่มที่อยู่ในระบบการศึกษา ร้อยละ 41.12 ในขณะที่ กลุ่มแรงงานสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) เป็นกลุ่มที่มีอัตราการมีส่วนร่วมในกำลัง แรงงานต่ำสุดอยู่ที่ร้อยละ 37.55 (กระทรวงแรงงาน, 2566) แนวโน้มใน 10-20 ปีข้างหน้า Gen Y จะทวีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ เป็นแรงงานกลุ่มใหญ่ของประเทศใน การขับเคลื่อนเศรษฐกิจ

Gen Y เป็นกลุ่มคนที่เกิดมาในช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงค่านิยม การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยี และเกิดในช่วงภาวะแวดล้อมเศรษฐกิจที่ ค่อนข้างดี ทำให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่เป็นอย่างดี ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกเลี้ยงแบบตามใจตั้งแต่ เด็ก มีการศึกษาดี มีนิสัยชอบแสดงออก ไม่ชอบถูกบังคับให้อยู่ในกรอบ ไม่ชอบอยู่ในเงื่อนไข ชอบเสพข่าวสารผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลาย นอกจากนี้ ยังโตมาในยุคที่อินเทอร์เน็ตเริ่มเข้ามา เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทำให้คน Gen Y มีความคุ้นเคยกับการสื่อสารออนไลน์ ไม่ค่อยจะ ปฏิเสธข่าวสารจากทางอินเทอร์เน็ตมากนัก จึงเป็นกลุ่มที่ตอบสนองต่อข้อมูลข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต มากกว่ากลุ่มอื่น (ฐานเศรษฐกิจ, 2560)

ความสำคัญของกลุ่ม Gen Y

กลุ่ม Gen Y ถือเป็นเจนเนอเรชันต่อจาก Gen X ส่วนใหญ่จะเป็นลูกของ Gen X หรือเป็น หลานของ Baby Boomer ซึ่ง Gen X ก็จะเป็นเจนเนอเรชันที่เกิดมาในยุคฟื้นฟูเศรษฐกิจหลังจาก สงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นส่วนสำคัญทำให้พ่อแม่ของ Gen Y ส่วนมากจะประสบความสำเร็จและมี เงินในระดับหนึ่ง ช่วงเศรษฐกิจบูม ทำให้พ่อแม่ของ Gen Y ค่อนข้างที่จะตามใจ Gen Y และมักจะส่ง ให้เรียนสูง ๆ ในปัจจุบัน Gen Y ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ใกล้จะเรียนจบระดับมหาวิทยาลัยหรือเรียนจบ แล้วอยู่ในช่วงต้นของชีวิตการทำงานนั่นเอง ในปัจจุบันนี้ กลุ่มผู้บริโภครุ่นที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญ

มากที่สุด คือ กลุ่ม Gen Y ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรวัยทำงานที่มีสัดส่วนสูงที่สุดใน 4 กลุ่มที่กล่าวมาข้างต้น ด้วยช่วงอายุที่อยู่ระหว่าง 21-37 ปี ผู้บริโภคกลุ่มนี้เป็นกลุ่มประชากรที่มีรายได้สูง มีกำลังซื้อสูง และจะเป็นผู้กำหนดความเป็นไปของโลกในอีก 20 ปีข้างหน้า นักเศรษฐศาสตร์มีการคาดการณ์ว่าคนกลุ่มนี้ใช้จ่ายรวมกันเฉลี่ยราว 2 แสนล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี ที่สำคัญเอเชียเป็นทวีปที่มีประชากรชาว Gen Y มากที่สุดด้วยจำนวนมากกว่า 1 พันล้านคน หรือราวร้อยละ 86 ของ Gen Y ทั่วโลก ต้องถือว่าเป็นกลุ่มที่มีกำลังซื้อมหาศาล (นิตยสาร มงคล, 2563)

กลุ่ม Gen Y ถือเป็นกลุ่มที่มีพ่อแม่เป็นกลุ่มคนที่เกิดหลังยุคสงครามโลกครั้งที่ 2 ถือเป็นยุคที่เศรษฐกิจมีความรุ่งเรือง ทำให้ส่วนใหญ่กลุ่ม Gen Y จึงมาจากครอบครัวที่มีความมั่นคงทางฐานะ จึงมีการศึกษาสูง มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ความแตกต่างจากคนรุ่นก่อนอย่างชัดเจน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และค่อนข้างเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง นักวิชาการบางท่านนิยามศัพท์ว่าเป็น Gen Net หรือ I Gen คือ เชี่ยวชาญการสื่อสารทางออนไลน์และเทคโนโลยี เชื้อข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต มีความคล่องตัวสูง ในการปรับตัวเข้ากับการเจริญทางเทคโนโลยีของโลก เป็นประชากรกลุ่มใหญ่สุดและจะเป็นผู้นำรุ่นต่อไปในการพัฒนาโลกยุคดิจิทัลนั่นเอง กลุ่ม Gen Y เป็นกลุ่มที่กำลังสานต่อธุรกิจทุกประเภท อยู่ในทุกสายงานอาชีพ เป็นแรงงานสำคัญขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลก

กลุ่ม Gen Y กับการนิยมความสมบูรณ์แบบ

การนิยมความสมบูรณ์แบบที่พบได้สูงขึ้นไปในกลุ่มคน Gen Y จากการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์พบว่า กลุ่มพฤติกรรมของกลุ่มคน Gen Y ที่มีอายุ 18-34 ปี เกิดในช่วง ค.ศ. 1980-1996 โดยในประเทศไทยมี 20.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรคนไทย สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หรือ สศช.ได้ร่วมกับบริษัทศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) ศึกษาทัศนคติและปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2561 จากการสำรวจเชิงปริมาณ จำนวน 3,734 ตัวอย่างและการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ทัศนคติ ปัจจัยและเงื่อนไขการสร้างครอบครัว และแนวทางการดำเนินชีวิตนั้นแตกต่างจากคนรุ่นก่อนอย่างชัดเจน คือ มีความทะเยอทะยาน ความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ ต้องการการดำเนินชีวิตที่ท้าทายแสวงหาโอกาสในการทำงาน รวมถึงมีความเป็นปัจเจกบุคคลสูง

ขณะที่ผลสำรวจบุคลิกภาพและสังคมจิตวิทยา พบว่า กลุ่ม Gen Y ลักษณะเฉพาะหลงตัวเอง (Narcissism) กล่าวคือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มี egocentric (เห็นแก่ตัวเอง) เมื่อเปรียบเทียบกับคนรุ่นก่อน ๆ บุคคลที่มีลักษณะ Narcissism จะมีความเชื่อมโยงที่จะมีแนวโน้มการเป็นผู้ยึดติดความสมบูรณ์แบบที่พร้อมจะตำหนิ หรือ วิจารณ์ผู้อื่น เมื่องานหรือสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เนื่องจากเป็นกลุ่มที่สนใจแต่ตนเอง ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อผู้อื่น (Thomas & Bigatti, 2020)

งานวิจัยของนักสังคมวิทยาอย่างโทมัส เคอร์แรน (Thomas Curran) กับแอนดรูว์ ฮิล (Andrew Hill) ได้ตั้งข้อสังเกตเอาไว้ว่า คนรุ่น Gen Y กลับเป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบ (หรือเป็น perfectionist) สูงกว่าคนรุ่นก่อนมาก งานวิจัยนี้ชื่อ Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 เป็นงานที่พยายามอธิบายว่าทำไมชาว Gen Y ถึงถูกทำให้ต้องเป็นคนมีประสิทธิภาพสูง โดยข้อสันนิษฐานของงานวิจัยนี้คือ นับตั้งแต่ทศวรรษ 80s เป็นต้นมา เป็นยุค ‘เสรีนิยมใหม่’ (neoliberalism) ที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ ตั้งแต่สหรัฐอเมริกา แคนาดา และสหราชอาณาจักร ได้มุ่งเน้นไปที่ ‘การแข่งขันของปัจเจก’ มากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ผู้คนตอบสนองด้วยการแข่งขันทำให้ตัวเอง ‘สมบูรณ์แบบ’ (perfect themselves) มากขึ้นตามไปด้วย โดยความ ‘สมบูรณ์แบบ’ ที่ว่านี้ ไม่ใช่แค่เรื่องงานเท่านั้น แต่รวมไปถึงเรื่อง ‘ไลฟ์สไตล์’ หรือวิถีชีวิตด้วย ที่น่าสนใจก็คือ คำว่า perfectionism นั้น Curran and Hill (2019) ได้ทำการศึกษา ผู้คนจำนวน 41,641 คน ในการทำแบบวัด Multidimensional Perfectionism ระหว่างปี 1980-2016 พบว่า แนวโน้มของบุคคลที่มีบุคลิกภาพผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ ในแต่ละประเภท มีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น Self-Oriented (ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งต่อตนเอง) เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 Socially prescribed (ความสมบูรณ์แบบที่สังคมกำหนด) เพิ่มขึ้นร้อยละ 33 และ Other-oriented (ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งต่อคนอื่น) เพิ่มขึ้นร้อยละ 16 (Curran & Hill, 2019)

กลุ่ม Gen Y คาดหวังต่อชีวิตที่สมบูรณ์แบบมากขึ้นเรื่อย ๆ จนนิยามว่าเป็น perfectionism เพราะบุคคลกลุ่มนี้ มีความเชื่อว่าโลกนี้ต้องมีการแข่งขัน พวกเขาจึงยิ่งอยากจะจัดการทุกอย่างให้ออกมาสมบูรณ์แบบมากขึ้นเท่านั้น กลุ่ม Gen Y มีแนวคิดที่ว่า ตัวเองต้องจัดระเบียบสังคมใหม่ ทำให้อยู่ถูกที่ถูกทาง จนเกิดภาวะ Burnout นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้า และสุขภาพทางอารมณ์แปรปรวน เมื่อทุกอย่างที่วางแผนไว้ไม่เป็นตามหวัง (Thanet, 2019) และเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มการเป็น Socially prescribed perfectionism ทั้งนี้ สืบเนื่องจากในวัยเด็กที่กลุ่ม Gen Y ได้รับการปลูกฝังหรือการคาดหวังจากทางสังคม ที่ต้องเป็นคนเก่งรอบด้าน และเป็นคนที่ต้องรู้จัก และจะเป็นการดีหากเป็นคนที่มีความสามารถทำอะไรได้รอบด้าน ซึ่งเป็นกระบวนการทางสังคมที่พยายามหล่อหลอมให้ กลุ่ม Gen Y กลายเป็นคนที่มี “ความสมบูรณ์แบบพร้อม” หรือให้ค่านิยมต่อการสมบูรณ์แบบ ซึ่งกระบวนการนี้ เริ่มตั้งแต่ยังเด็ก

จากการศึกษาวิจัยของ กมลกานต์ จินข้าง (2553) อธิบายว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นลักษณะที่นักวิจัยจำนวนมากนิยามมาศึกษากับเรื่องรูปร่าง หน้าตา ทั้งเรื่องความผิดปกติในการรับประทานอาหาร ความไม่พอใจในรูปร่างเพราะผู้นิยมความสมบูรณ์แบบมักจะมีมาตรฐานของเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตที่สูงเกินจริง รวมถึงเรื่องรูปลักษณ์ด้วย บุคคลที่นิยมความสมบูรณ์แบบมีแนวโน้มที่ต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และกลัวการถูกปฏิเสธจากสังคม นอกจากนี้ มีงานวิจัยที่กล่าวว่า ผู้ที่มีความสมบูรณ์แบบจะมีความเชื่อมโยงกับการมีความภูมิใจในตนเองต่ำ (Low Self-esteem)

จากข้อมูลการวิจัยของ Muoio (2015) กล่าวว่า บุคลิกภาพผู้นิยมความสมบูรณ์แบบจะมีการเห็นคุณค่าตัวเองในระดับต่ำ (Low self-esteem) เนื่องจากวัดคุณค่าของตนเองจากความสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่วางแผนไว้ ผู้ที่มี Low self-esteem จะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองในด้านลบ รู้สึกตนเองไม่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือความท้าทายในชีวิต ในทางกลับกัน อาจส่งผลให้มีการตั้งมาตรฐานกับตัวเองสูงเกินความเป็นจริง เมื่อทำไม่ได้จึงรู้สึกตัวเองไม่ดีหรือโทษตัวเองอย่างรุนแรง

การนิยามความสมบูรณ์แบบของกลุ่ม Gen Y ต่อการทำงาน (Workplace) พบว่า พฤติกรรมของกลุ่ม Gen Y ในที่ทำงาน คือ มีความยืดหยุ่นในการทำงาน ชอบการทำงานที่บ้านมากกว่าที่ต้องเข้าออฟฟิศ มีการทำงานที่ไม่ต้องการความซับซ้อนและพยายามหาวิธีทำงานอย่างชาญฉลาดเพื่อลดขั้นตอนการทำงานและจะได้มีเวลาในการพักผ่อนมากขึ้น ความสำเร็จระดับสูงนี้นำมาซึ่งความคาดหวังที่สูงขึ้น เพราะกลุ่ม Gen Y ให้ความสำคัญกับความก้าวหน้า มีตำแหน่งที่สูงขึ้น ประสบความสำเร็จได้รับการยอมรับ จึงนับว่าเป็นความกดดันที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการแข่งขันกับเพื่อนร่วมงาน ต้องทำงานในระดับที่สูงขึ้นและมีความกลัวที่จะสูญเสียตำแหน่งและที่สำคัญกลัวการถูกเลิกจ้าง จึงทำให้กลุ่ม Gen Y มุ่งทำงานสู่ความสำเร็จ เพิ่มความกดดันให้กับตนเองในการทำงานที่ต้องมีความสมบูรณ์แบบ จึงได้ละเลยการดูแลตัวเอง เช่น คนที่ทำงานขณะที่ตนเองป่วย การทำงานหามรุ่งหามค่ำและกินอาหารกลางวันที่ไม่ได้ทำงานแทนที่จะหยุดพัก มักจะได้รับการยกย่องว่าเป็นคนขยันขันแข็ง ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นในกลุ่ม Gen Y การวิจัยล่าสุดแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่ม Gen Y และมีอัตราเพิ่มขึ้นมากกว่าคนรุ่นก่อนในวัยเดียวกัน (Fuller, 2019) และกลุ่ม Gen Y นับว่าเป็นกลุ่มที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มรุ่นก่อน ๆ จากการศึกษาที่ได้ตีพิมพ์ใน Psychological Bulletin พบว่า กลุ่ม Gen Y แสวงหาความสมบูรณ์แบบในระดับที่สูงขึ้นเมื่อเทียบกับคนรุ่นก่อน

ปัจจัยที่ทำให้กลุ่ม Gen Y นิยมความสมบูรณ์แบบมากกว่ากลุ่มเจนเนอร์อื่น ๆ เนื่องจาก

1. ปัจจัยด้านการเลี้ยงดู พ่อ-แม่

เป็นกลุ่มแรกที่ได้หล่อหลอมและปลูกฝัง เนื่องจากพยายามดูแลลูก ปกป้องลูกมากเกินไป เพื่อไม่เกิดการผิดพลาด เด็กที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ จะมีลักษณะที่กลัวความล้มเหลว ระวังการมีความผิดพลาด และรู้สึกทุกข์ใจเมื่อพ่อแม่ต้องผิดหวังกับตนเอง (Schell, 2006) นอกจากนี้ พ่อแม่พยายามที่จะบริหารชีวิตลูกให้เกิดประโยชน์สูงสุด กระบวนการที่เรียกว่า Intensive Parenting หรือการเป็นพ่อแม่ ‘ที่เข้มข้น’ คือ การบริหารให้ลูกใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด และเน้นถึงการจะทำอะไร ต้องมีประสิทธิภาพ (efficiency) (โตมอน สุขปรีชา, 2562)

2. ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม

Barrow and Moore (2011) กล่าวว่า สังคม วัฒนธรรม มีส่วนหล่อหลอมทำให้เกิดการนิยมความสมบูรณ์แบบ เนื่องจากเด็กได้รับการเรียนรู้ ว่าการเป็นคนมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ ต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบ สังคมให้คุณค่ากับความสำเร็จและจะมีความสุขได้ต้องมาจากการมีผลการเรียนที่ดี ระบบการศึกษาที่สร้างค่านิยมให้กับเด็กในความกลัวการล้มเหลว โดยมีการทดสอบในห้องเรียน ถูกจัดอันดับ วัดกันด้วยเกรด โรงเรียนนำคะแนนมาจัดอันดับคุณภาพการศึกษา โดยใช้เกณฑ์การวัดผล เด็กจึงเริ่มมีการแข่งขันกันเพื่อให้ได้คะแนนสูงสุดในห้องเรียน จึงเป็นการเน้นย้ำว่าคุณค่าในตนเองถูกกำหนดโดยมาตรฐานทางสังคมที่เน้นการประสบความสำเร็จและความสามารถในการแข่งขัน จึงทำให้ผู้ปกครองต้องผลักดันดูแลลูกของตนเองให้สอบได้คะแนนดี ๆ ได้ศึกษาในโรงเรียนที่สังคมยอมรับ จึงเป็นค่านิยมที่หล่อหลอมเด็กให้มีความเชื่อที่ว่า ต้องทำทุกอย่างให้สมบูรณ์ ไม่มีความผิดพลาด เพื่อให้ได้รับการยอมรับและการประสบความสำเร็จ

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม Gen Y

เพ็ญพิชชา เกตุชัยโกศล (2564) ได้ศึกษาภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่ม Gen Y ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่ม Gen Y (ผู้ที่เกิดในปี พ.ศ. 2520 – 2542) จำนวน 30 คนโดยมีการเก็บข้อมูลในรูปแบบการประเมินภาวะหมดไฟในการทำงาน เพื่อให้ทราบระดับภาวะหมดไฟในการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง และมีการเก็บข้อมูลในรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้ข้อคำถามแบบกึ่งโครงสร้างผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าภาพรวมของพนักงานบริษัทเอกชนในกลุ่ม Gen Y มีภาวะหมดไฟในระดับปานกลาง สาเหตุการเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ ภาระงาน สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ผลตอบแทนที่ได้จากการทำงาน และระบบการทำงาน สาเหตุที่ทำให้ยังคงทำงาน ในสภาพแวดล้อมเดิม ขณะที่ภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ กำลังหางานใหม่ ยังหางานใหม่ไม่ได้ กลัวถูกมองในแง่ลบ สิ่งที่จะช่วยลดภาวะหมดไฟในการทำงานหมดไปได้แม้อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ได้แก่ การหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ การพัก และการทำความเข้าใจปัญหา พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในการทำงานเมื่อมีภาวะหมดไฟในการทำงาน ได้แก่ การบ่น มีความอ่อนล้า ไม่ทำงาน ไม่ใส่ใจในงาน และไม่มีเป้าหมาย

วรยุทธ ศรีศักดิ์ และยุรพร ศุภรัตน์ (2565) ได้ศึกษาระดับของความเครียดและคุณภาพชีวิตของคน Gen Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ กลุ่มคน Generation Y ซึ่งมีอายุระหว่าง 22 – 42 ปี และทำงานกับบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์การถดถอย (Regression analysis) โดยมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการศึกษา พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มคน Gen Y

ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อยู่ในระดับปานกลาง และคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีมาก โดยระดับของความเครียดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ ความคิดและจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมทางสังคม คุณภาพชีวิตด้านการศึกษาและพัฒนาตนเอง และคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม Gen Y

Keerthi and Aneesh Athira (2022) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการคิดว่าตัวเองไม่เก่ง (Imposter Phenomenon) และการนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionist) ในกลุ่มหนุ่มสาว งานวิจัยครั้งนี้ทำการวิจัยกับกลุ่มหนุ่มสาวจำนวน 175 คน ผู้ชายจำนวน 80 คนและ ผู้หญิงจำนวน 95 คน อายุระหว่าง 18-30 ปี โดยใช้แบบวัดของแคลนซ์ (Clance Imposter Phenomenon Scale) และแบบวัด Multidimension Perfectionism Inventory (Frost et al., 1990) ใช้สถิติการวิเคราะห์ของ Karl Pearson และ t-test ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการคิดว่าตัวเองไม่เก่ง และการนิยมความสมบูรณ์แบบ และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้ชายและผู้หญิงสำหรับการคิดว่าตัวเองไม่เก่ง และการนิยมความสมบูรณ์แบบ การคิดว่าตัวเองไม่เก่ง จะมีลักษณะของบุคคลที่กลัวความล้มเหลว และมีความรู้สึกผิดหากเกิดความผิดพลาดซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับ การนิยมความสมบูรณ์แบบ ที่มีมีความวิตกกังวลและเหนียวแน่น มีความต้องการการยอมรับจากสังคม นอกจากนี้ ยังพบว่า หากการคิดว่าตัวเองไม่เก่งจะส่งผลให้การนิยมความสมบูรณ์แบบก็จะมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน และอีกประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับผลการศึกษาคือการนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในชนบทจะมีการนิยมความสมบูรณ์แบบที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในเมือง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มที่อยู่ในเมืองมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากกว่ากลุ่มที่อยู่ในชนบท ทำให้กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในชนบทต้องพยายามผลักดันตนเองเพื่อให้ชีวิตมีความสมบูรณ์แบบมากขึ้นเพื่อแข่งขันกับกลุ่มนักศึกษาที่อาศัยอยู่ในเมือง

Curran and Hill (2019) ได้อธิบายในงานวิจัยว่า ตั้งแต่ปี 1980 เป็นต้นมา การปกครองแนวเสรีนิยมใหม่ (Neoliberal) ในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และสหราชอาณาจักรได้เน้นความเป็นปัจเจกชนที่แข่งขันกัน และผู้คนจะได้รับกระตุ้นในการแข่งขันเพื่อให้ตัวเองมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบ งานวิจัยครั้งนี้ได้มีการเก็บข้อมูลกับกลุ่มนักศึกษาในช่วง 27 ปี ที่ผ่านมาจากกลุ่มตัวอย่าง 164 ตัวอย่าง และนักศึกษาจากวิทยาลัยใน สหรัฐอเมริกา แคนาดา และอังกฤษ จำนวน 41,641 คน ที่ได้ทำแบบวัด Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991) ระหว่างปี 1989-2016 โดยเป็นผู้หญิงร้อยละ 70.92 ผู้ชายร้อยละ 20.66 ใช้การวิเคราะห์แบบ Cross-temporal meta-analysis ผลการศึกษาเปิดเผยว่า การนิยมความสมบูรณ์แบบตามความคาดหวังของสังคมแบบมุ่งเน้นตนเอง และ แบบมุ่งเน้นผู้อื่น มีลักษณะเชิงเส้นตรงที่เพิ่มขึ้นในช่วง 27 ปีที่ผ่านมา คาดว่า

เป็นเพราะสังคมที่เน้นความเป็นปัจเจกชน มีการแข่งขันสูง มีการตั้งมาตรฐานที่สูงเกินความเป็นจริง ความคาดหวังที่เกินความจริง และพ่อแม่ที่มีความวิตก และควบคุมลูกมากขึ้นกว่ารุ่นก่อน

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการนิยามความสมบูรณ์แบบในกลุ่ม Gen Y พบว่า แนวโน้มการนิยามความสมบูรณ์แบบในกลุ่ม Gen Y เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้มาจากปัจจัยการเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีความคาดหวังต่อลูกสูง ปัจจัยสังคม วัฒนธรรมที่หล่อหลอมให้กลุ่ม Gen Y ตั้งแต่วัยเด็กมีการแข่งขันสูงในด้านการเรียน เพราะระบบการศึกษาให้คุณค่ากับการวัดความสำเร็จจากเกรดที่นักเรียนได้รับ ในการประเมินคุณค่าความสำเร็จ นอกจากนี้ กลุ่ม Gen Y เป็นกลุ่มที่เกิดมาในยุคที่เรียกว่า เสรีนิยม ที่มุ่งเน้นการแข่งขันแบบปัจเจกชน ทำให้กลุ่ม Gen Y อยู่ในยุคที่ต้องแสวงหาความสมบูรณ์แบบให้กับตนเอง ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว และอื่น ๆ เพื่อให้ชีวิตดีพร้อมทุกด้าน ซึ่งเป็นผลให้คนกลุ่มนี้มีภาวะความกดดัน ความเครียด และผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะหมดไฟ (Burn out) สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ความหมายของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นรูปแบบหนึ่งของการให้การปรึกษาที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาแยกตนเองออกจากปัญหาผ่านการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน และกำหนดเรื่องราวของตนเองใหม่ในอนาคต ผ่านการใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ซึ่งใช้ได้กับกลุ่มประชากรที่หลากหลาย เช่น เด็ก วัยรุ่น ผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต คนพิการ เป็นต้น สามารถให้การปรึกษารายกลุ่มและรายบุคคล อีกทั้งยังพบว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เป็นแนวทางการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึงแก่นเรื่องราวของตนเองและครอบครัวเป็นอย่างดี ซึ่งการลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลรู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่แทนเรื่องราวเดิมที่ยังคงติดค้างอยู่ผ่านทางเลือกปัจจุบัน เป็นการสำรวจค้นหาความรู้และทักษะการสร้างทางเลือกให้กับตนเอง สามารถสร้างความตระหนักรู้ภายในตนเองว่าสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยการสร้างทางเลือกใหม่ที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน ผ่านการถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเอง ผ่านเทคนิคของทฤษฎีเล่าเรื่อง ทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้รับการพัฒนาในทศวรรษที่ 1980 โดยนักบำบัด Michael White ชาวออสเตรเลีย และ David Epston ชาวนิวซีแลนด์ (Cardillo, 2010; Zadeh-Mohammadi et al., 2013; German, 2013; Dunn and Burcaw, 2013, อ้างถึงใน นวลพรรณ ชันทะสีมา และคณะ, 2564)

Freedman and Combs (1996) กล่าวว่า การเล่าเรื่องว่าเป็นแนวทางที่เน้นที่เรื่องราวที่บุคคลต่าง ๆ บอกเล่าเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ที่หล่อหลอมตัวตนและประสบการณ์ของบุคคลนั้น ๆ การเล่าเรื่องเน้นกระบวนการแยกปัญหาออกจากตัวบุคคล ซึ่งช่วยให้บุคคลนั้นมีการทบทวนและให้ความหมายที่เกิดจากประสบการณ์ของตนได้อีกครั้ง และสามารถเขียนเรื่องราวชีวิตใหม่ของตนเองได้ ส่งผลให้เกิดมุมมองใหม่ การเปลี่ยนแปลงและการเติบโต

Johanna (2002) กล่าวว่า การเล่าเรื่องเป็นรูปแบบการบำบัดที่เน้นในเรื่องเล่า และการใช้ภาษาในการสื่อสาร การแสดงออกความรู้สึกและปัญหาภายในของแต่ละบุคคล ด้วยการใช้คำถามที่จะช่วยให้ผู้เล่าได้มีโอกาสทบทวน คิดและสะท้อนความคิด ความรู้สึกออกมาผ่านเรื่องราวที่เล่าออกมา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแต่งเรื่องราวชีวิตใหม่

Goldenberg (2008) กล่าวว่า การเล่าเรื่องเป็นแนวทางการรักษาที่มองบุคคลในฐานะนักเล่าเรื่องที่มีพลังในการเล่าเรื่องของตนเอง รูปแบบการเล่าเรื่องเน้นย้ำถึงความสำคัญของเรื่องเล่าที่ผู้เล่าจะเล่าเกี่ยวกับชีวิตและประสบการณ์ของตนเอง กระบวนการเล่าเรื่องช่วยให้ผู้เล่าได้เล่าเรื่องราวปัญหาของตนเองออกมา และเน้นให้ผู้เล่าเรื่องสามารถแยกปัญหาออกจากตัวเอง เกิดมุมมองใหม่ การให้ความหมายในเรื่องราวของตนเอง ท้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ที่เป็นไปได้จริง ขึ้นมาทดแทนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่บวกที่ดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ได้

DeKruyf (2008) กล่าวว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เป็นรูปแบบการปรึกษาที่เน้นผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ให้ความสำคัญกับการฟังและเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวของตนเอง โดยมีหลักการ ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา แยกปัญหาออกจากตัวบุคคล และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แต่งเรื่องราวใหม่

เพ็ญญา กุลนภาดล (2565) การเล่าเรื่องเป็นแนวทางของการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึงแก่นเรื่องราวของตัวเองหรือครอบครัวเป็นอย่างดี ซึ่งการลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลรู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยผ่านการเล่าเรื่องของบุคคลนั้น ๆ ดังนั้น คำโครงเรื่องของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป การเล่าเรื่อง (Narrative) จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป

สรุปการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามองชีวิตในมุมมองใหม่ที่หลากหลาย โดยทางเลือกที่เป็นไปได้สำหรับตนเองที่สามารถจะหาได้ แทนที่จะมองในแง่ลบเดียว ผ่านการเล่าเรื่องราวที่ชอบซึ่งเกี่ยวข้องกับประสบการณ์และแสดงถึงอัตลักษณ์ของตน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความหวัง จินตนาการ และแรงบันดาลใจ ทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นวิธีการที่มุ่งพัฒนาทางเลือกโดยทำให้ผู้รับการปรึกษาเป็นอิสระจากเรื่องราวที่เป็นปัญหา

หลักการความสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

Goldenberg (2008, อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนาคล, 2565) กล่าวในภาพรวมของหลักการความสำคัญของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

1. การให้ความหมายจากประสบการณ์ของบุคคล การแสดงออกซึ่งประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคลจะเป็นเรื่องราวของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวของประสบการณ์ในระยะแรก อาจคลุมเครือไม่ชัดเจน และมีการเจรจาต่อรอง ขึ้นอยู่กับกระบวนการที่แต่ละบุคคลให้ความหมาย

2. เรื่องราวของบุคคลเชื่อมโยงไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories) พื้นฐานแนวคิดของทฤษฎีเล่าเรื่อง เชื่อว่า อัตลักษณ์ ของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับแต่งเรื่องราวหรือเรื่องเล่าของตน อัตลักษณ์ของบุคคลที่พบปัญหา จะพบเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหาของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถที่มีจะทางเลือกที่พึงประสงค์ ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาร่วมกัน โดยไม่มุ่งสนใจกับเนื้อหาของปัญหา ไม่มองว่าปัญหาเป็นเรื่องภายในหรือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตของผู้รับการปรึกษา จึงจำเป็นต้องสร้างเรื่องราวอื่นขึ้นมาเพื่อนำมาวิเคราะห์และหาทางเลือกในการค้นหาคุณค่า การหาความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่มีอิทธิพลต่อมุมมองของบุคคล บุคคลต้องสร้างเรื่องราวใหม่ด้วยตนเองพร้อมกับเปิดใจกับเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นมา

ลักษณะของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ลักษณะของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ประกอบด้วย 3 ส่วนเวลาที่มีความต่อเนื่อง คือ ช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และตอนจบ ซึ่งในแต่ละช่วงเวลาอาจมีการเล่าที่ไม่ประติดประต่อกัน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาต้องตีความ วิเคราะห์หาความเชื่อมโยงในเหตุการณ์ ในการสะท้อนความรู้สึกที่ปรากฏในการเล่าเรื่อง (เพ็ญญา กุลนาคล, 2565)

1. เรื่องเล่าหรือเรื่องราวของบุคคลเป็นสิ่งที่ปรับแต่งตามอัตลักษณ์ของบุคคล มีการประเมินผลกระทบหรือมองว่าปัญหานั้นมีอิทธิพล เป็นเรื่องราวที่ปัญหานั้นกำลังครอบงำชีวิตของตนเอง
2. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกัน เป็นผู้เรียบเรียงเรื่องราวขึ้นใหม่ (Co-author) จากเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าออกมา
3. การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นย้ำให้ผู้รับการปรึกษานำปัญหาออกมาสู่ภายนอก (Externalizing) เช่น การให้บุคคลกำหนดชื่อของปัญหา เพื่อให้
 - ประเมินผลกระทบที่ปัญหานั้นมีต่อตนเอง
 - สามารถประเมินได้ว่า อิทธิพลของปัญหาเหล่านั้นส่งผลต่อชีวิตอย่างไร
 - สามารถประเมินผลได้ว่า จะกำหนดจุดยืนต่อปัญหานั้นอย่างไร
 - ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกวิธีรับมือกับปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมกับตนเองและเหมาะสมกับปัญหานั้น

4. การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จะเน้นให้ความสำคัญที่ “ผลลัพธ์เฉพาะตน” (Unique Outcomes) หรือ ข้อยกเว้น (Exceptions) ของปัญหา โดยคาดการณ์จากปัญหาหรือเรื่องเล่าของปัญหา

5. การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง จะเน้นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาอย่างมาก ขจัดผลกระทบทางลบที่มาจากความเชื่อของผู้ให้การศึกษา Bruner (1990, อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนาคดล, 2565)

ขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

National Digital Repository (2017) อธิบายขั้นตอนการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมี 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การฟังเรื่องราวของปัญหา (The problem Narrative Stage) การฟังเรื่องราวปัญหาจะทำให้ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจปัญหาและความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา โดยที่ผู้ให้การศึกษาจะมุ่งให้ความสนใจไปที่ผลกระทบมากกว่าสาเหตุของปัญหา การทำเช่นนี้จะช่วยให้เกิดกระบวนการดังต่อไปนี้

1. การเล่าปัญหา (Narrative Expression: Problem Saturated Story) คือ ให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวปัญหา ความเจ็บปวด ซึ่งเป็นเรื่องราวที่สำคัญที่สุดในช่วงเวลานั้น ผู้รับการปรึกษาจะรู้สึกว่เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับพวกเขาเป็นเหตุการณ์ที่แย่มาก การบอกเล่านี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่ติดขัด ซึ่งการเล่าเรื่องจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และเห็นมุมมองที่ตนมีต่อปัญหานั้น

2. การแยกปัญหาออกมา และทำลายโครงสร้างของปัญหา (Externalization and Deconstruction) คือ การที่ผู้ให้การศึกษาพยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแยกปัญหาออกจากตนเอง “ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดมุมมองในตนเองใหม่ และมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงชีวิต

ขั้นตอนที่ 2 การค้นหาข้อยกเว้น (Finding Exceptions) คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาในการค้นหาทางเลือกใหม่ ๆ โดยเน้นผลลัพธ์เฉพาะตน ซึ่งจะนำไปสู่การแต่งเรื่องราวใหม่

1) ผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique Outcome) : การแต่งเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) คือ การให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาผลลัพธ์เฉพาะตน เป็นข้อยกเว้นของปัญหาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับมือกับปัญหา ผ่านการกระตุ้นและตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องขยายความ เมื่อเรื่องราวมีการพัฒนา จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นโอกาสของโครงสร้างใหม่เรื่องราวใหม่ที่จะเกิดขึ้น (Re-authoring) เพื่อให้มีความหวัง มีแนวทางใหม่ในการดำเนินชีวิต (White & Epston, 1990)

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุน (Recruitment of Support) คือ ขั้นตอนให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันวางแผนร่วมกันว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ผลลัพธ์เฉพาะตน และการแต่งเรื่องราวใหม่สามารถมีผลลัพธ์ที่ได้ยาวนานขึ้น ผ่านเครื่องมือที่ใช้ในการสนับสนุน คือ

1. พยานจากภายนอก (Outsider Witness) คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จะหากลุ่มเพื่อสนับสนุนให้กับผู้รับการปรึกษาในการดำเนินตามเรื่องราวใหม่ กลุ่มสนับสนุนอาจจะ เป็นเพื่อน ครอบครัว หรือชุมชน โดยก่อนยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะมีคำถามตอนท้ายว่า การที่มีเรื่องราวใหม่ คุณต้องการให้ใครเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อให้เป้าหมายในการแต่งเรื่องราวใหม่สำเร็จ โดยผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวใหม่ที่ตนเองต้องการ เรื่องราวใหม่นี้ มีความหมายอย่างไรต่อผู้รับการปรึกษา และภาพของเรื่องราวใหม่เป็นอย่างไร และใครที่จะสนับสนุน ในการให้เกิดขึ้นได้

2. เอกสารบำบัด (Documentary) คือ เอกสารที่ทำให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาหลังจากยุติ การปรึกษา เพื่อเป็นเฉลิมฉลองความสำเร็จของผู้รับการปรึกษา ให้กำลังใจในการดำเนินชีวิต เอกสาร อาจเป็น จดหมาย ใบประกาศนียบัตร บันทึกช่วยจำในรายการต่าง ๆ (Payne, 2006)

เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

ผู้ให้การปรึกษาจะพยายามช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ได้เล่าเรื่องราวของตนเองออกมา รวมถึงประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาอยากเล่า เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสระบายนามความคิด ความรู้สึก และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์หรือเรื่องราวนั้นออกมา และที่สำคัญเพื่อให้ผู้รับ การปรึกษาสามารถสังเกตเห็น หรือร่วมกันสำรวจไปกับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งมีหลายเทคนิคที่นำมาใช้ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเล่าเรื่องราวของตนเอง และสามารถเกิดมุมมองใหม่ ทางเลือก ใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา (Olivia Guy-Evans, 2022)

เทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง มีดังนี้

1. บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing conversations) การใช้ บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาของผู้รับการปรึกษาออกสู่ภายนอก (Externalizing conversations) มาจากพื้นฐานการมองว่า “ปัญหาคือปัญหา” บุคคลไม่ใช่ปัญหา การใช้บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหา ออกจากตัวผู้รับการปรึกษามาสู่ภายนอก มีแนวคิดสำคัญอยู่ที่การพิจารณาตัดสินใจว่า เหตุการณ์ใด ที่ผู้ให้การปรึกษาพูดถึง เหตุการณ์นั้นควรเป็นเหตุการณ์ที่มีความสำคัญต่อผู้รับการปรึกษา ผู้ให้ การปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาสร้างระยะห่างระหว่างบุคคลกับปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มองปัญหาหรือพฤติกรรมของพวกเขาเป็นสิ่งภายนอก แทนที่จะเป็นส่วนที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ในตัวเอง ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ผู้รับการปรึกษาตั้งชื่อให้กับปัญหา เพื่อเป็นการสร้างความคิดของปัญหาให้ แยกจากตัวเข้ารับการปรึกษา เช่น 'ความโกรธ' หรือ 'กังวล' จากนั้นผู้รับการปรึกษาจะถูกขอให้ใช้ชื่อ ที่กำหนดของปัญหาเมื่อพูดถึง ในทำนองเดียวกันผู้ให้การปรึกษาจะถามคำถามที่อ้างถึงปัญหาตามชื่อ

ที่กำหนด ระยะทางที่กำหนดให้กับปัญหาช่วยให้ผู้คนมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ ผู้รับการปรึกษาจะเห็นว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผู้รับการปรึกษาจะตระหนักว่าตัวพวกเขาไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาก็คือปัญหา การใช้บทสนทนาที่เน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก ประกอบด้วยชุดคำถามสำคัญ ดังนี้

1.1 การตั้งคำถามในแนวการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวของ ผู้รับการปรึกษากับค่านิยมความหมายของปัญหา

1.2 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการกำหนดแผนที่แสดงผลกระทบของปัญหาที่มีต่อผู้รับ การปรึกษา

1.3 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการประเมินผลกระทบของปัญหาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา

1.4 การตั้งคำถามเกี่ยวกับการให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลข้างต้น

Carr (1998) ได้อธิบายตัวอย่างของคำถามที่ Michael white ใช้ในการแยกปัญหาออก จากภายนอก เพราะรูปแบบคำถามที่เฉพาะเจาะจงจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มมองเห็นปัญหาของ ตนที่แยกจากตัวของพวกเขา จากที่ Michael White ได้เคยรักษาเด็กผู้หญิงที่เป็นโรค Anorexia Nervosa คำถามที่ Michael White ได้ใช้ถาม คือ

- การเป็นโรค Anorexia Nervosa ส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไร

- Anorexia Nervosa เริ่มเข้ามาในชีวิตคุณมานาน้อยเพียงใด

หรืออีกตัวอย่างที่ Michael White เคยรักษากับคนที่เป็นโรคจิตและมีอาการประสาท หลอนจากการได้ยิน คำถามที่ Michael White ถามคือ

- เสียงอะไรที่พยายามพูดคุยกับคุณ

- สิ่งที่คุณต้องการจะส่งผลกระทบต่อคุณ

นอกจากนี้ แนวทางการตั้งคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบายถึงอิทธิพล ของปัญหาที่มีต่อชีวิตและความสัมพันธ์ของพวกเขา หรืออิทธิพลที่พวกเขามีต่อปัญหา จะช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาเห็นภาพของสถานการณ์ในตอนนั้นชัดเจนขึ้น เช่น

- ในสถานการณ์ปัญหาที่คุณเผชิญอยู่นั้น คุณมีความแข็งแกร่งกว่าปัญหา หรือปัญหา แข็งแกร่งกว่าคุณ

- ใครเป็นผู้รับผิดชอบในความสัมพันธ์ของคุณในตอนนั้น

- ในสถานการณ์นั้น คุณควบคุมชีวิตของคุณได้มากน้อยอย่างไร

การตั้งคำถามประเภทนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นภาพของตนเองว่าขณะนี้ปัญหา กัดขีพวกเขา หรือพวกเขาสามารถที่จะมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่นั่นได้ เพื่อให้เกิดมุมมองหรือ ทางเลือกใหม่ ๆ

2. บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring conversations) ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่จะเล่าเรื่องราวของของตนเองในประสบการณ์ที่ผ่านมา ในความยากลำบากและปัญหาต่าง ๆ ที่พวกเขาเผชิญ มักจะเล่าถึงความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความสิ้นหวัง ความไร้คุณค่า ความเปล่าประโยชน์ ซึ่งประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้ให้การปรึกษาจะใช้สำหรับการเริ่มต้นใหม่ โดยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างเรื่องราวของตนเองใหม่ แต่งเรื่องราวใหม่ (Re-authoring)

โดยแนะนำคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้จินตนาการ และใช้ทรัพยากรในตนเอง สร้างความหมายใหม่ เรื่องราวใหม่ ด้วยการถามถึงเหตุการณ์ สภาพการณ์ ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่จะช่วยให้การปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลว พ่ายแพ้ ๆ ไปสู่ความการมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา (White, 2007)

3. บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นมาใหม่ (Re-membering conversations) การสนทนาทาง Re-membering ถูกกำหนดขึ้นจากแนวคิดที่ว่าตัวตนนั้นตั้งอยู่บน "ความเชื่อมโยงของชีวิต" มากกว่าที่จะยึดแต่ตนเอง ความเชื่อมโยงในชีวิตจะมีบุคคลอื่น ๆ มาเกี่ยวข้องกับเรา การสนทนา re-membering เปิดโอกาสให้เราสามารถแก้ไขการเชื่อมโยงระหว่างตัวเรากับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มความสัมพันธ์ หรือ ลดความสัมพันธ์ลง (White, 2007)

บทสนทนาเพื่อการปรับแต่งสมาชิกภาพใหม่ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนสมาชิกภาพ ปรับลดหรือเพิ่มบทบาท ความเป็นสมาชิกภาพของบุคคล ทั้งนี้ ถือเป็น การสร้างความผูกพันขึ้นมาใหม่ (Re-engagement) บทสนทนาที่เน้นการปรับแต่งสมาชิกภาพขึ้นมาใหม่ ประกอบด้วย การตั้งคำถามตามลำดับ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่หนึ่งเป็นการถามเพื่อต้องการทราบ “รูปลักษณะมีผลต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาคอนั้น อย่างไร”

ขั้นตอนที่สองเป็นการซักถามเพื่อต้องการทราบถึง “อัตลักษณ์ของผู้รับการปรึกษาจากที่ผู้รับการปรึกษามองรูปลักษณะในขั้นตอนแรก”

ขั้นตอนที่สามเป็นคำถามเพื่อต้องการทราบถึง “รูปลักษณะนั้นส่งผลต่อผู้รับการปรึกษาอย่างไร”

ขั้นตอนที่สี่เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบถึง “รูปลักษณะนั้นมีการส่งผลต่ออัตลักษณ์และมีความสำคัญอย่างไร”

4. บทสนทนาใหม่ที่กำหนดนิยามใหม่ (Definitional ceremonies) เทคนิคการกำหนดนิยามใหม่ (Definition ceremonies) คือ ผู้ให้การปรึกษาใช้บทสนทนาที่มีลักษณะเป็นพิธีการเพื่อกำหนดนิยามความหมายใหม่ที่มีคุณค่า เพื่อยอมรับ หรือ ให้คุณค่าใหม่แก่ชีวิตบุคคล เป็นการจัดการให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือกในการพูดถึงหรือการแสดงออกซึ่งเรื่องราวในชีวิตของตนเอง ต่อหน้าผู้ฟังคนนอก (Outsider witnesses) ซึ่งบุคคลเหล่านี้ จะตอบสนองเรื่องราวของบุคคล ด้วยการเล่าเรื่อง

ใหม่ซ้ำ (Retelling) เป็นเรื่องราวที่ได้แต่งขึ้นใหม่ด้วยการยอมรับ ซึ่งจะช่วยให้เกิดเสียงสะท้อนที่ทรงพลังและเกิดการยอมรับอย่างสูง การให้คุณค่าของบุคคลต่อสิ่งที่เป็นการกระทำในชีวิตของบุคคล และนำไปสู่ประสบการณ์ชีวิตใหม่ของบุคคล (เพ็ญภา กุลนภาตล, 2565)

ขั้นตอนของการนิยามความหมายที่มีคุณค่าใหม่มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเล่าเรื่องชีวิตที่มีนัยสำคัญของบุคคล
2. การกล่าวตอบกลับเรื่องราวโดยผู้ชมผู้ฟังภายนอก ซึ่งในขั้นตอนนี้ มีบทสนทนาที่นำมา

ถามเพื่อต้องการทราบข้อมูล อีก 4 บทสนทนา ได้แก่

2.1 การถามที่ต้องการทราบประเด็นเฉพาะของการแสดงออก

2.1.1 อะไรทำให้เกิดความดึงดูดสนใจ ในเรื่องเล่า รวมถึงอะไรที่ทำให้เกิดการจุดประกายของจินตนาการของคน ๆ นั้น

2.1.2 อะไร เป็นคำศัพท์เฉพาะ วลีเฉพาะ หรืออารมณ์เฉพาะ ที่เกิดขึ้นในเรื่องเล่า

2.2 การถามที่ต้องการสร้างประเด็นเกี่ยวกับ ภาพลักษณ์และการคาดการณ์ว่า จะมี

การสะท้อนสิ่งใดเกิดขึ้น ในเรื่องราวที่เล่า

2.2.1 อะไร คือ ภาพลักษณ์ที่ปรากฏขึ้นมาในใจ ในขณะที่ได้ฟังเรื่องราว

5. บทสนทนาที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Conversations That Highlight Unique Outcomes)

Michael white ได้มีการบำบัดแบบครอบครัวร่วมสมัยด้วยการพัฒนาเทคนิคการสัมภาษณ์ที่เน้นการหาผลลัพธ์เฉพาะตนของแต่ละบุคคล (Carr, 1998)

ในการทำความเข้าใจในด้านต่าง ๆ ของประสบการณ์ชีวิตของบุคคลมีแนวการตั้งคำถามแบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

5.1 การตั้งคำถามที่ต่อรองระหว่างประสบการณ์ใกล้ตัวกับนิยามความหมายเฉพาะของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะว่ามีความลงตัวอย่างไร

5.2 การตั้งคำถามถึงแผนพื้นที่ที่แสดงผลกระทบต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

5.3 การประเมินผลต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะและผลกระทบ

5.4 การให้เหตุผลความถูกต้องต่อการประเมินผลนั้น

ตัวอย่างคำถาม

- ในเหตุการณ์ที่ผ่านมาคุณได้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

- อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้คุณสามารถแก้ปัญหาที่ผ่านมาได้สำเร็จ

บทบาทและหน้าที่ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

1. ความเคารพ (Respect) ผู้ให้การปรึกษาต้องให้เกียรติกับผู้รับการปรึกษาและการสนับสนุน ทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษาที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นมุมมองชีวิตที่หลากหลายเพื่อสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายใหม่
2. การไม่กล่าวโทษ (Non-Blaming) ผู้ให้การปรึกษาไม่มีการกล่าวโทษผู้รับการปรึกษาในขณะที่พวกเขาทำงานผ่านเรื่องราวของพวกเขา และพวกเขายังได้รับการสนับสนุนให้ไม่กล่าวโทษผู้อื่นแทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การรับรู้และเปลี่ยนแปลงเรื่องราวที่ไม่ต้องการและไม่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Jodi, 2022)
3. ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ (Client as the expert) ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้เป็นผู้ให้คำแนะนำหรือเสนอแนวทางการแก้ปัญหาแก่ผู้รับการปรึกษา แต่เป็นพันธมิตรในการทำงาน ร่วมกันกับผู้รับการปรึกษาในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในปัญหาและบริบทของปัญหามากขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น และเกิดสำรวจชีวิตเพื่อให้ได้มาเส้นทางหรือทางเลือกใหม่ในการดำเนินชีวิต ด้วยการเปลี่ยนแปลงหรือสร้างเรื่องราวใหม่ ร่วมกับผู้ให้การปรึกษา เพราะผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ที่รู้และเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าผู้ให้การปรึกษา

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเล่าเรื่อง

ชนินาฏ วัฒนา (2558) ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ที่มีคะแนนจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำที่สุดขึ้นไป 20 คน โดยแบ่งกลุ่มด้วยการจับคู่คะแนนเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการวัดการแสดงออกทางอารมณ์ 3 ระยะ ได้แก่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มทดลองมีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมาก คือ เท่ากับ 0.97

นวลพรรณ ชันทะสีมา และคณะ (2564) ได้ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นคนพิการทางการเคลื่อนไหว จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มละ 6 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ 1. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่พัฒนาปรับปรุงมาจาก โปรแกรม “รถไฟของชีวิต” ของ Chow (2015) กับกลุ่มทดลอง จำนวน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผลการศึกษา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของคณพิการทางการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการศึกษาแสดงว่าการให้การปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีเล่าเรื่องส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคณพิการทางการเคลื่อนไหวในทางที่ดีขึ้น แสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สุตา เดชพิทักษ์ศิริกุล และคณะ (2563) ได้ศึกษาบทบาทของเรื่องเล่าบำบัด การเรียนรู้ของผู้ป่วย และนำเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาพผู้ป่วย เป็นงานวิจัยเชิงวิเคราะห์บทเรียนจากประสบการณ์ตรงของชีวิตผู้ป่วยโรคเรื้อรังผ่านเรื่องเล่า จำนวน 11 เรื่อง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเชิงบำบัดใช้ สถิติเชิงบรรยายสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณและการวิเคราะห์เนื้อหาสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย พบว่า 1) เรื่องเล่ามีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพ ประกอบด้วย บทบาทในการเยียวยาการเสริมพลัง การสะท้อนและแก้ไขปัญหา การสื่อสารการศึกษา การยืนหยัดในอุดมการณ์และอัตลักษณ์แห่งตน 2) การเรียนรู้ของผู้ป่วย คือ การเรียนรู้คุณค่าของชีวิต ได้แก่ เรียนรู้ที่จะเข้าใจยอมรับ เผชิญกับความเปลี่ยนแปลง การรู้สำนึกในการดูแลเอาใจใส่ของบุคคล รวมถึงการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ และ 3) ความรู้จากการศึกษานำไปพัฒนานักศึกษาแพทย์ พยาบาล และผู้บำบัด ผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตรของการศึกษาในระบบ และใช้การเล่าเรื่องหรือเรื่องเล่าต้นแบบจัดการเรียนรู้ตามอธยาศัยเพื่อพัฒนาบุคคลและองค์กร

Power (2009) ได้ให้การปรึกษากับวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในหลังหอพักเยาวชนที่ Thomas Power ทำงานเป็นที่ปรึกษาด้านทักษะชีวิต โดยรวมปัญหาของผู้มารับการปรึกษาที่เป็นวัยรุ่น คือ เขาถูกลวนลาม ถูกพี่ชายข่มเหงด้วยการข่มขืน กลายเป็นคนไร้บ้าน ถูกพ่อเลี้ยงบังคับให้ขายยาเสพติด ตั้งแต่อายุน้อย และต่อมาเขาก็ถูกจับและส่งตัวไปที่สถานกักกันเยาวชน Thomas ได้ใช้การบำบัดด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง ใช้เทคนิค 'externalizing' เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแยกปัญหาออกจากตัวตนของเขา ออกจากเรื่องราวปัญหา ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้รับผลกระทบในด้านต่าง ๆ ในชีวิตของเขา Thomas พยายามค้นหาความขัดแย้งในเรื่องราวของปัญหา เพื่อสนับสนุนและช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้เปลี่ยนเป็นเรื่องราวที่ต้องการ มีมุมมองใหม่ ๆ มีความหวังในการดำเนินชีวิต หลังจากผู้รับการปรึกษาได้เข้ารับการปรึกษาจนครบกำหนด ผลลัพธ์ของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง คือ ผู้รับการปรึกษาสามารถกลับไปใช้ชีวิตและได้ค้นพบศักยภาพของตน ความสนใจในศิลปะและดนตรี

ของเขากลายเป็นสะพานเชื่อมไปสู่ 'เรื่องราวใหม่ที่เขาชอบ' เขาพอใจมากกับชีวิตใหม่ที่เขาได้รับการจ้างงานและเขาได้เข้าเรียนที่วิทยาลัยชุมชน ได้กลับมาใช้ชีวิตอย่างแบบปกติ

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องพบว่า เป็นแนวคิดทฤษฎีที่มีเป้าหมาย มีเทคนิค และทักษะต่าง ๆ ที่สอดคล้องช่วยเหลือบุคคลต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญกับปัญหาในด้านจิตใจและความคิด มุมมองที่มีต่อตนเอง เช่น การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ความไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งอาจเป็นส่วนที่อยู่ภายในจิตใต้สำนึก การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นแนวทางการปรึกษาที่สามารถลงลึกเข้าไปสืบค้นถึงต้นตอของปัญหาได้ผ่านการเล่าเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากทฤษฎีนี้เน้นในเรื่องการทบทวนตนเอง โดยการนำเรื่องราวปัญหาของตนเองออกมาพิจารณา เพื่อให้เกิดการยอมรับและสร้างเรื่องราวใหม่ ที่เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาแทนที่เหตุการณ์เดิม

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์

ประวัติความเป็นมาของการให้บริการคำปรึกษาออนไลน์

ในช่วงปี 1890-1910 ถือเป็นต้นกำเนิดของจิตบำบัด และจิตบำบัดทางไกล Sigmund Freud นักประสาทวิทยาชาวออสเตรีย เป็นผู้ก่อตั้งวิชาจิตบำบัดในปี 1908 ด้วยแนวคิดจิตวิเคราะห์ โดยฟรอยด์ได้มีการทำจิตบำบัดทางไกลด้วยการส่งจดหมายผ่านทางไปรษณีย์ ซึ่งถือเป็นจุดกำเนิดขึ้นมา โดยในเบื้องต้นได้รับการวิจารณ์อย่างมากและต่อมาก็ได้มีการพัฒนาปรับรูปแบบ ทำให้เกิดแนวคิดใหม่ในการให้บริการปรึกษา ต่อมาในปี ค.ศ. 1960 จึงเกิดการบริการทำจิตบำบัดผ่านการพูดคุยทางโทรศัพท์ ซึ่งถือว่าเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนาต่อมาสู่รูปแบบการปรึกษาแบบออนไลน์ (กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564)

ปี 1966 สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) ได้สร้างแอปพลิเคชันคอมพิวเตอร์แบบข้อความชื่อ ELIZA เพื่อจำลองในการเป็นนักจิตบำบัดตามแนวคิดของโรเจอร์ ด้วยการตอบคำถามที่ทางผู้รับการปรึกษาได้ถามเข้ามา ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาเชื่อว่าพวกเขาได้สนทนากับนักจิตบำบัดจริง ๆ

ในช่วงระยะเวลา 1969 ได้มีการสาธิตการใช้อินเทอร์เน็ตครั้งแรกที่ University of California, Los Angeles (UCLA) และมหาวิทยาลัย Stanford หลังจากนั้น 3 ปี ในปี 1972 ในการประชุมนานาชาติเรื่องคอมพิวเตอร์ (International Conference on Computer) ได้มีการได้มีการทดลองการใช้คอมพิวเตอร์เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตเพื่อสาธิตกระบวนการทำจิตบำบัดผ่านทางอินเทอร์เน็ต

ต่อมาในปี 1986 มหาวิทยาลัยคอร์เนลเปิดตัวการให้คำปรึกษาทางออนไลน์ครั้งแรกโดยผ่านโปรแกรม Dear Uncle Ezra ภายใต้การดูแลของนักจิตวิทยา Jerry Feist “Uncle Ezra” ในการให้คำแนะนำและตอบคำถามด้านสุขภาพจิตมากกว่า 20,000 คำถาม จากนักศึกษาของมหาวิทยาลัย Cornell และผู้ขอคำปรึกษามากกว่า 30 ประเทศ

ปี 1990 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตนำการให้คำแนะนำออนไลน์จากมหาวิทยาลัยไปใช้ในการให้คำปรึกษาในงานของตนเอง โดยตั้งแต่ปี 1993 ถึง 1995 ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตหลายคน รวมถึง Ivan Goldberg, M.D., John Grohol เริ่มให้คำแนะนำด้านสุขภาพจิตทางออนไลน์และแชทออนไลน์ฟรี สำหรับนักจิตวิทยา Leonard Holmes เป็นผู้ให้คำแนะนำด้านสุขภาพจิตออนไลน์คนแรกที่เริ่มคิดค่าบริการสำหรับการให้บริการทางออนไลน์

ต้นศตวรรษที่ 20 การเพิ่มขึ้นของการให้คำปรึกษาออนไลน์ ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ยุทธศาสตร์การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ได้ขยายวงกว้างและมีจำนวนคลินิกที่เพิ่มมากขึ้น ในปี ค.ศ. 1997 สมาคมนานาชาติสุขภาพจิตออนไลน์ International Society for Mental Health Online (ISMHO) ได้จัดตั้งขึ้นโดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตในการปฏิบัติงานออนไลน์โดยการพัฒนามาตรฐานสำหรับการบริการออนไลน์ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการศึกษา (Green, 2004, อ้างถึงใน Mathews, 2022)

ศตวรรษที่ 21 เป็นโลกของเทคโนโลยีและนวัตกรรม เป็นยุคที่อินเทอร์เน็ตเจริญก้าวหน้ามาก ผู้คนเข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากขึ้น และส่วนใหญ่มีคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล ในช่วงนี้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำนวัตกรรมทางเทคโนโลยีมาผสมผสานกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านการใช้อินเทอร์เน็ต ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงศตวรรษที่ 21 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้บริการด้านสุขภาพจิตระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้การปรึกษาออนไลน์และ E-therapy ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดยผู้ให้การปรึกษาและนักจิตบำบัด เป็นรูปแบบในการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องซึ่งในปัจจุบันได้ค่อย ๆ พัฒนามาจากการติดต่อสื่อสารผ่านทางอินเทอร์เน็ต

2. การให้คำแนะนำทางด้านสุขภาพจิต ผู้ให้การปรึกษาและนักจิตบำบัดจะทำการตอบคำถามทั่ว ๆ ไปโดยประชาชนทั่วไปจะทำการค้นหาคำแนะนำทางด้านสุขภาพจิตจากผู้ทรงคุณวุฒิด้วยตัวเองผ่านอินเทอร์เน็ต

ความจำเป็นของการให้บริการการปรึกษาออนไลน์

จากสภาวะที่บุคคลเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียด รวมถึงเกิดความคับข้องใจที่ส่งผลทางด้านลบต่อสภาพ จิตใจและร่างกาย เช่น สภาวะรุดติด เกิดโรคระบาด การใช้สื่อออนไลน์ รวมถึงการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งทำให้บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องการพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ร่วมกันหา แนวทางการแก้ไขปัญหา แต่ในปัจจุบันมีผู้คนที่เกิดปัญหาเหล่านี้มากมาย

ที่ยังไม่กล้าที่จะเข้ามาพบกับผู้ให้การศึกษา เพราะไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแบบพบหน้า จากการศึกษาพบว่า ชาวเอเชียโดยทั่วไปไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้กับนักจิตวิทยาฟัง เมื่อเทียบกับชาวตะวันตก ทั้งนี้มาจากความแตกต่างของทางสังคมและวัฒนธรรม (Wong et al., 2018) การให้บริการการศึกษาทางออนไลน์จึงถือเป็นช่องทางการให้บริการการศึกษาอีกทางเลือกหนึ่ง นอกจากนี้ยังรวมถึงความสะดวกในการเข้าพบผู้ให้การศึกษาเพราะอาจจะต้องมีการนัดหมายก่อนล่วงหน้า จึงทำให้ผู้คนที่หันมาใช้ช่องทางออนไลน์ในการติดต่อกับผู้ให้การศึกษา เพราะมีความสะดวก เข้าใจได้ง่าย สามารถที่จะเล่าเรื่องราว ของตนได้อย่างเต็มที่ และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ยังทำให้กลุ่มคนหลายกลุ่มสามารถ เข้าถึงได้อย่างไม่มีข้อจำกัด เพราะในสังคมปัจจุบันผู้คนต่างใช้สื่อออนไลน์อยู่ในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะ เป็นการทำงาน การเรียน หากิจกรรมเพื่อความบันเทิงผ่านสื่อต่าง ๆ เป็นประจำ เช่น Facebook Messenger, Line ฯลฯ ซึ่งสื่อออนไลน์เหล่านี้เป็นช่องทางที่เข้าถึงง่าย สะดวก รวดเร็วและยัง ตอบสนองต่อการใช้ชีวิตในยุคนี้มาก (วารงคณา โสมะนันท์ และคณะ, 2564)

ความหมายการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

การให้การศึกษาทางออนไลน์ คือ การให้บริการการศึกษาผ่านทางอินเทอร์เน็ต โดยที่ทั้งผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาไม่ได้อยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยทั้งสองฝ่ายสามารถสื่อสารกันผ่านการใช้นวัตกรรมต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี ด้วยการใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลาง (Situmorang, 2020)

Mallen and Vogel (2005) กล่าวว่า การให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์เป็นการให้บริการเกี่ยวกับด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตประกอบด้วยการศึกษาการบำบัด และการศึกษาสภาพทั่วไปด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตของผู้รับบริการ โดยไม่ผ่านการเผชิญหน้าซึ่งอาศัยการสื่อสารผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้แก่ การโทรศัพท์ การสนทนาออนไลน์ (chat) การส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) และการประชุมทางวิดีโอ (videoconference)

Richards and Viganò (2012) กล่าวว่า การให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ คือ กระบวนการในการจัดการให้การบำบัดของผู้รับบริการผ่านช่องทางพื้นที่สื่อสารระหว่างผู้ให้การศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญและชำนาญซึ่งผ่านการฝึกฝนกับผู้รับบริการโดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางติดต่อกันผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือเรียกว่าปริภูมิไซเบอร์ (cyberspace)

American Psychological Association (2013, อ้างถึงใน ภาสกร คุ่มศิริ และภานรินทร์ โฟ่งจันนารากุล, 2563) กล่าวว่า เป็นการให้บริการศึกษาปัญหา สุขภาพจิตโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ ตั้งแต่กระบวนการเตรียมการศึกษา การส่งต่อ การสื่อสาร หรือเกี่ยวข้องกับ การส่งข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ รวมไปถึงโทรศัพท์ วิดีโอประชุมสาย อีเมล แชนท์ ข้อความ อินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์แบบศึกษาด้วยตนเอง (self-help) บล็อก และสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลผ่าน

การเขียน ภาพ เสียง และข้อมูล การสื่อสารรวมไปถึงการพูดคุยพร้อมกันแบบเสมือนจริง เช่น วิดีโอ ประชุมสาย โทรศัพท์ หรือแบบช่องทางเดียว เช่น อีเมล บอร์ดออนไลน์

Flores (2012) กล่าวว่า การให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและผู้รับบริการด้วยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยมีการใช้คำประกอบในการอ้างอิง เช่น การให้การปรึกษาผ่านอินเทอร์เน็ต (internet-based counseling) การบำบัดทางไซเบอร์ (cyber-therapy) การบำบัดทางอิเล็กทรอนิกส์ (e-therapy) และคำอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ที่มีการแสดงถึงการใช้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตในการให้การปรึกษา

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ เป็นรูปแบบการให้การปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและรับบริการผ่านการสื่อสารทางอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งการสื่อสารที่เกิดขึ้นคนละสถานที่ เวลาเดียวกัน หรือคนละเวลาก็ได้ โดยมีคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางในการสื่อสาร

องค์ประกอบการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

องค์ประกอบการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ได้อธิบายเกี่ยวกับการให้การปรึกษาผ่านทางเทคโนโลยีการสื่อสารจะต้องพิจารณาประเมินคุณภาพตามองค์ประกอบโดยแบ่งเป็น 3 มิติ (ภาสกร คุ่มศิริ และภานรินทร์ โฟ่งจันนารากุล, 2563) ดังนี้

1. ความพร้อม (Input) ประกอบด้วย

1.1. บุคลากรผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความเชี่ยวชาญ และจรรยาบรรณในการให้การปรึกษารวมถึงการใช้เทคโนโลยี

1.2. สถานที่ อุปกรณ์ เอกสาร มีความพร้อมสำหรับการให้การปรึกษาผ่านทางเทคโนโลยี

2. กระบวนการให้การปรึกษา (Process)

2.1. ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้บริการปรึกษาผ่านทางเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2. ความสามารถในการประยุกต์ใช้ทักษะ เทคนิค และทฤษฎีเบื้องหลังของการให้บริการ

3. ผลการให้การปรึกษา (Output)

3.1. มีระบบการบันทึกและรายงานการให้การปรึกษาผ่านทางเทคโนโลยี

3.2. ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการแก้ปัญหาในประเด็นที่ปรึกษาและพึงพอใจบริการ

3.3. มีระบบการส่งต่อและติดตามในกรณีที่เป็น (ภาสกร คุ่มศิริ และภานรินทร์ โฟ่งจันนารากุล, 2563)

ประเด็นที่สำคัญที่ควรนำมาพิจารณาสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ประกอบด้วย 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

1. คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษา

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ เป็นลักษณะต่าง ๆ ของผู้ให้การปรึกษาที่เป็นปัจจัยสนับสนุนต่อการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ซึ่งประกอบด้วย การมีความรู้และความสามารถเกี่ยวกับการให้การปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีแนวคิดในการปรึกษา ทักษะพื้นฐานในการปรึกษา และหลักจิตวิทยา รวมทั้งผู้ให้การปรึกษาคควรตระหนักถึงข้อดี ข้อจำกัด ปัญหา อุปสรรค และขอบเขตของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ที่สามารถทำได้อย่างปลอดภัย โดยยึดหลักการปฏิบัติงานตามหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ เพื่อให้เกิดประโยชน์และไม่เป็นอันตราย ต่อผู้มารับการปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาคควรผ่านการเรียนรู้และการฝึกอบรม เพื่อสร้างองค์ความรู้และสร้างเสริมประสบการณ์เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ และมีการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ควรมีความสามารถในการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์และเครื่องมือสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ต รวมทั้งการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้การปรึกษา ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความกระตือรือร้นในการให้ความช่วยเหลือ ความเป็นมิตร ความน่าไว้วางใจ ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา (กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564)

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้น คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ควรมีความเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการ มีข้อมูลของผู้รับบริการปรึกษาที่เพียงพอในการวิเคราะห์ปัญหาที่มีความซับซ้อน ผู้ให้การปรึกษาคควรมีทักษะในการคัดกรองผู้รับบริการปรึกษาว่ามีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองหรือมีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายหรือไม่ ผู้รับผู้รับบริการปรึกษามีปัญหาทางพยาธิสภาพหรือไม่ หรือมีปัญหาในการตระหนักรู้ในการยอมรับความจริงหรือไม่ (Troubles with reality test)

2. คุณลักษณะของผู้รับการปรึกษา

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์โดยผู้รับการปรึกษาคจะต้องมีคอมพิวเตอร์และมีความสบายใจที่จะใช้อินเทอร์เน็ต รวมทั้งการรับรู้ถึงประโยชน์และอุปสรรคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ รวมทั้งมีความรู้เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ และความสามารถในการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์และเครื่องมือสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ ผู้รับการปรึกษาคมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะจัดการกับปัญหาของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulation) และความสามารถในการเข้าใจแนวคิดและเรียนรู้เทคนิคการช่วยเหลือตนเอง (self-help techniques) รวมทั้งการมีความเชื่อ เจตคติ แรงจูงใจ

ประสบการณ์ และความคาดหวังที่ดีเกี่ยวกับการรับบริการปรึกษาออนไลน์ (กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564))

3. สัมพันธภาพเพื่อการบำบัดรักษา

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ เป็นสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารโต้ตอบซึ่งกันและกัน เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการให้ความร่วมมือและการช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา การสื่อสารแบบสองทาง มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน รวมทั้งมีการให้การแนะนำ การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ การถ้อยความรู้สึก และการมีปฏิริยาโต้ตอบตลอดกระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ (กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564)

4. ประเด็นทางจริยธรรมของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

เป็นเรื่องของการได้รับการชี้แจงข้อจำกัดและเงื่อนไข การลงชื่อรับรองในใบแสดงความยินยอมเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ ความมั่นใจเกี่ยวกับการรักษาความลับ ความปลอดภัยของข้อมูลในระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ การอธิบายเกี่ยวกับสิทธิ และความรับผิดชอบของผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการประเมินความเสี่ยงที่เหมาะสม รวมถึงการระบุตัวตนของผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ และผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ รวมทั้งการเตรียมความพร้อมสำหรับกรณีฉุกเฉิน ซึ่งสอดคล้องกับ (Stoll et al., 2020, อ้างถึงใน กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564) ที่มีความเห็นว่าผู้ให้การศึกษาต้องให้ความสำคัญกับการพิจารณาประเด็นทางจริยธรรมที่เกี่ยวข้องดังนี้

4.1 กระบวนการให้ความยินยอมที่ต้องมีการอธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับจากการให้การศึกษาแบบออนไลน์

4.2 กรณีเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งหากเกิดสถานการณ์วิกฤติหรือคุกคามต่อตัวผู้รับบริการเองหรือต่อผู้อื่น โดยที่ผู้รับบริการปรึกษาและผู้บำบัดหรือผู้ให้การศึกษาอยู่ในสถานที่ต่างกันจะจัดการได้อย่างไร

4.3 ประเด็นทางกฎหมายที่ยังไม่มีกฎหมายคุ้มครองที่ชัดเจนเกี่ยวกับการควบคุมการออกใบอนุญาต การออกใบรับรอง การฝึกปฏิบัติงานและการศึกษาและการให้ความยินยอมซึ่งเป็นปัญหาสำหรับจิตบำบัดออนไลน์และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

4.4 การระบุหรือการยืนยันตัวตนของผู้รับการปรึกษา เนื่องจากเป็นเรื่องยากที่จะยืนยันตัวตนของผู้ป่วยหรือผู้รับการปรึกษา รวมทั้งนักจิตบำบัดหรือผู้ให้การศึกษาทางออนไลน์ ซึ่งการหลอกลวง หรือการฉ้อโกงอาจเกิดขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น นักจิตบำบัดอาจบำบัดหรือให้การปรึกษาแก่ผู้เยาว์ โดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นสำหรับผู้ให้

การปรึกษาออนไลน์ที่ต้องตรวจสอบตัวตนของผู้รับการปรึกษา เพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิและปฏิบัติ ตามหลักกฎหมายและจรรยาบรรณอย่างเคร่งครัด

4.5 การปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องและเป็นอันตราย ซึ่งการกระทำที่ผิดจรรยาบรรณ การดูหมิ่นหรือล่วงละเมิดอาจทำได้ง่ายขึ้นทางออนไลน์ เช่น การฝึกหัดโดยไม่มีใบอนุญาตหรือไม่มี การฝึกปฏิบัติที่เหมาะสม หรือแม้กระทั่งการหลอกลวงว่าเป็นนักจิตบำบัด (กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564)

ประเภทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

การจำแนกประเภทของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ประกอบด้วย 2 รูปแบบ ใหญ่ ๆ ดังนี้ (Sari, 2021, อ้างถึงใน กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564)

1. แบบไม่ได้เกิดในช่วงเวลาเดียวกัน (asynchronous) ได้แก่ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายบุคคลผ่านทางอีเมล เป็นปฏิสัมพันธ์ทางไกล แบบ asynchronous ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับ การปรึกษา โดยสื่อสารผ่านข้อความ

2. แบบเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน (synchronous) ได้แก่

2.1 การสื่อสารผ่านการแชท (Chat) เป็นปฏิสัมพันธ์ทางไกลระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับ การปรึกษา โดยสื่อสารผ่านข้อความ

2.2 การสื่อสารโดยใช้วิดีโอ เป็นปฏิสัมพันธ์ทางไกลระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับ การปรึกษา โดยสื่อสารผ่านการมองเห็นภาพและการได้ยินผ่านทางวิดีโอ

การปรึกษาทางออนไลน์สามารถนำมาให้บริการได้ทั้งแบบการปรึกษารายบุคคล คู่สมรส และแบบกลุ่ม คือ การปรึกษาที่มีผู้เข้าร่วมการปรึกษาหลายคน นอกจากนี้การบำบัดแบบออนไลน์ ยังมีในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น เว็บไซต์การให้สุขภาพจิตศึกษา การแทรกแซงแบบการขึ้นนำตนเอง กลุ่มสนับสนุนให้กำลังใจทางออนไลน์และบล็อกการบำบัดแบบออนไลน์ด้วย virtual reality การบำบัดผ่านการเล่นเกมและโลกเสมือนจริงอินเทอร์เน็ตบนมือถือและการส่งข้อความ (SMS) เช่น การบำบัดผ่านแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นต้น (Barak & Grohol, 2011)

เปรียบเทียบข้อดีและข้อจำกัดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

ข้อดีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีข้อจำกัด คือ (1) การเข้าถึง การให้การปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบออนไลน์สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการปรึกษาได้ง่ายขึ้น และสะดวกขึ้น เพราะไม่มีข้อจำกัดในด้านภูมิศาสตร์ การเดินทาง ลดเวลาในการเดินทาง และไม่จำเป็นต้องอยู่ในจังหวัด หรือประเทศไหนก็สามารถเข้ารับบริการได้ขอให้เพียงมีอุปกรณ์และสัญญาณอินเทอร์เน็ต (2) การไม่ เปิดเผยตัว แพลตฟอร์มออนไลน์สามารถเพิ่มความรู้สึกปลอดภัยและเป็นความลับให้กับบุคคลบางคน ที่ไม่ต้องการเปิดเผยตนเอง ทำให้มีความกล้าที่จะเล่าเรื่องราวได้มากกว่าการปรึกษาแบบพบหน้า

(3) มีความยืดหยุ่น การให้คำปรึกษาออนไลน์มักมีตัวเลือกในการจัดตารางเวลามากขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกเวลาที่เหมาะกับตารางเวลาของตนเองได้สะดวกขึ้น (4) รูปแบบหลากหลาย รองรับการสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การโทรด้วยวิดีโอ การส่งข้อความโต้ตอบแบบทันที และอีเมล ตอบสนองความต้องการของลูกค้าที่แตกต่างกัน (กรรณิกา พันธุ์ศรี และคณะ, 2564)

ข้อจำกัดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีข้อจำกัด คือ (1) ข้อจำกัดด้านการสื่อสาร (Non-Verbal) ภาษากายและน้ำเสียง เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบออนไลน์จะไม่เห็นภาษากายที่ชัดเจน เพราะจะเห็นแต่ครึ่งบน การตีความหรือความพยายามจะเข้าใจความรู้สึกอาจต้องใช้การอธิบายมากขึ้น และอาจต้องเจาะลึกและชี้แจงมากกว่าแบบพบหน้า บางครั้งอาจทำให้การสื่อสารมีความคลาดเคลื่อน (2) การแสดงออกด้านความรู้สึก ความหวังโย ความอบอุ่น ที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการแสดงออกและส่งต่อไปให้กับผู้รับการปรึกษาอาจทำได้ไม่สะดวกเหมือนแบบพบหน้า (3) การเตรียมแผนฉุกเฉิน เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบออนไลน์มีลักษณะทางไกลอยู่คนละสถานที่ ผู้ให้การปรึกษาต้องเตรียมความพร้อมในกรณีฉุกเฉินที่ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มความรุนแรงทางอารมณ์ เช่น ทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือฆ่าตัวตาย กรณีเหล่านี้ จำเป็นต้องเตรียมข้อมูลระบุตำแหน่งและขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานภายนอก (Barak et al., 2009)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์เชิงจิตวิทยา

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553) ได้ทำการศึกษาการบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็ม เอสเอ็น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการตามการรับรู้ของผู้ให้บริการและศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น ผลการศึกษาพบว่า 1) ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการที่พบมากที่สุดตามการรับรู้ของผู้ให้บริการคือปัญหาด้านสัมพันธภาพ 2) ข้อดีของการบริการคือการเข้าถึงกลุ่มผู้รับบริการที่ไม่พร้อมใช้บริการแบบพบหน้า 3) ข้อจำกัดของการบริการคือสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกได้ยากและจำกัดกลุ่มผู้รับบริการ 4) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ให้บริการได้แก่ มีความรู้ความชำนาญด้านสุขภาพจิตและการให้บริการปรึกษา เบื้องต้นและมีทักษะเฉพาะด้านการใช้ภาษาและเทคโนโลยี 5) แนวปฏิบัติในการให้บริการกล่าวถึงข้อตกลงในการให้บริการและขั้นตอนการปฏิบัติงาน 6) แนวทางการช่วยเหลือได้แก่การเป็นที่พึ่งในปัญหาด้านสุขภาพจิตด้วยการให้ข้อมูลและคำแนะนำ 7) อุปสรรคในการให้บริการได้แก่อุปสรรคด้านเทคโนโลยีอุปสรรคจากลักษณะเฉพาะของโปรแกรมอุปสรรคจากการถูกก่อกวน อุปสรรคด้านความผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ 8) ผู้ให้บริการมีความรู้สึกดีและมีความภาคภูมิใจในการช่วยเหลือมีความสุขและความรู้สึกถึงคุณค่าของการช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นบริการคลายทุกข์ โดยผลวิจัยนี้ สามารถใช้

เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยและฝึกปฏิบัติทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการศึกษาและสนับสนุนบริการที่มีคุณค่านี้ให้ได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

นันทกา พุสีกุล (2555) ได้ทำการศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้การปรึกษาออนไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่ในการให้การปรึกษาออนไลน์และศึกษาเนื้อหาของ การเข้ารับ การปรึกษาของผู้รับบริการผ่านทางเว็บไซต์ www.healuproom.com ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเป็นผู้ให้ การปรึกษาพบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เลือกการให้การปรึกษาออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการช่วยเหลือทางด้านจิตใจเนื่องจากการให้การปรึกษาออนไลน์นั้นมีความสะดวกและรวดเร็วในการเข้ารับบริการสามารถเข้ารับบริการที่ใดก็ได้ที่มีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตผู้รับบริการเข้ามาใช้ บริการเนื่องจากมีปัญหาแต่ไม่กล้าที่จะไปพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เว็บไซต์จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่ง ที่คนเลือกที่จะเข้ามา เมื่อมีปัญหาประเด็นปัญหาส่วนใหญ่ที่คนเข้ามาขอรับการปรึกษาคือ เรื่อง ความสัมพันธ์ ข้อจำกัดของการให้การปรึกษาออนไลน์ คือผู้ที่ไม่มีความรู้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ไม่สามารถเข้ารับบริการได้ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของผู้รับบริการได้ยากและเมื่อ อินเทอร์เน็ตขัดข้องก็ไม่สามารถที่จะให้บริการได้และเนื่องจากมีผู้ต้องการรับบริการจำนวนมากแต่ยังมีหน่วยงานที่ให้บริการทางด้านนี้น้อย ทำให้เกิดปัญหาคือไม่สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึง ในส่วนของ ผู้ให้การปรึกษาคุณลักษณะที่พึงมีคือ ควรมีความรู้คอมพิวเตอร์เบื้องต้นและมีความรู้ในด้านสุขภาพจิต และผู้ให้การปรึกษาต้องชวนชวนหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีความอดทนต่อสภาวะการที่เคร่งเครียด มีความไวต่อความรู้สึกและมีไหวพริบในการสังเกตอารมณ์ผ่านตัวอักษรพร้อมกับเลือกใช้เทคนิคในการให้การปรึกษาให้เหมาะสมในแต่ละรายเพื่อให้การปรึกษาประสบความสำเร็จ

คณิติน จรโคกกรวด (2564) ได้ทำการศึกษางานวิจัย ผลของการให้การปรึกษารายบุคคล แบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลด ความเครียด โดยการวิจัย ดำเนินกิจกรรม ผ่านแอปพลิเคชันด้านสุขภาพจิต ในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความเครียดรุนแรง จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดของกลุ่มทดลองระยะก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Suh et al. (2019) ได้ศึกษาทำการวิจัยในหัวข้อ A review and meta-analysis of perfectionism interventions: Comparing face-to-face with online modalities ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการให้การปรึกษาผ่านทางออนไลน์ เป็นหนึ่งวิธีในการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิผล และได้ผลใกล้เคียงกับแบบพบหน้า แต่มีข้อเสนอนี้ว่า เนื่องจากกลุ่มทดลองยังมีจำนวนน้อย จึงควรมีการทดลองเพิ่มขึ้นในประเด็นนี้ เพื่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น

จากการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ นั้นพบว่า รูปแบบการให้การปรึกษาผ่านทางออนไลน์ กำลังเป็นที่นิยมเนื่องจากมีความสะดวก และเข้าถึงได้ง่าย ทุกที่ทุกเวลาที่มีประสิทธิผลช่วยในการลดความเครียดของกลุ่มนักเรียน แต่ควรทดลอง

ในจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น เพื่อให้ผลการทดลองชัดเจนมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจในการนำรูปแบบการปรึกษาทางออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในบริบทงานวิจัยของผู้วิจัย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มพนักงานบริษัทที่มีเวลาจำกัด การนัดหมายค่อนข้างทำได้ไม่สะดวก และมีความจำกัดด้านการเดินทาง หากต้องมาปรึกษากับนักจิตวิทยาแบบเจอหน้าทุกครั้ง และการปรึกษาแบบออนไลน์ประสิทธิผลที่ได้ไม่แตกต่างจากการปรึกษาแบบพบหน้า

สรุปข้อค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรม

จากการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่มีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy perfectionist) และได้รับผลกระทบด้านลบ เช่น เกิดความวิตกกังวล มีความเครียด ความกลัวการผิดพลาด อย่างไม่สมเหตุสมผล และทำให้เกิดภาวะของโรคซึมเศร้า จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาปรับความคิด ทักษะคิด และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม เพื่อให้พนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y สามารถจัดการตนเองได้ดีขึ้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถรับมือกับความเครียด ความกดดันในการทำงาน ที่เกิดขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง และการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้ รูปแบบการให้การปรึกษาจากเดิมที่ผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาต้องมีการนัดหมายและให้บริการแบบพบหน้า ปัจจุบันได้มีการพัฒนาการให้การปรึกษาผ่านทางออนไลน์และได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น เพราะมีความสะดวก ไม่ว่าจะอยู่ไหน สามารถรับการปรึกษาได้ เพียงมีสัญญาณอินเทอร์เน็ต ประหยัดเวลาในการเดินทาง ค่าใช้จ่าย และผลลัพธ์ยังมีประสิทธิผลไม่แตกต่างจากการให้การปรึกษาแบบพบหน้า แม้ว่าการปรึกษาออนไลน์มีความจำเป็นและเป็นประโยชน์ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ มีการฝึกอบรม มีความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยี มีการสร้างกรอบการทำงานที่ปลอดภัย มีระเบียบการทำงานที่ครอบคลุมแนวทางการให้การปรึกษาออนไลน์ที่ปฏิบัติตามกฎจรรยาบรรณและจริยธรรมในการให้การปรึกษา เคารพผู้รับการปรึกษา และการรักษาความลับของผู้รับการปรึกษา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้รูปแบบการปรึกษาออนไลน์กับกลุ่มพนักงานบริษัท ซึ่งมีเวลาจำกัด โดยมีขั้นตอน คือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการปรึกษาผ่านโปรแกรม Zoom โดยผู้วิจัยจะมีการแนะนำวิธีการใช้โปรแกรม Zoom นอกจากจะให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องผ่านทางออนไลน์ การอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นรูปแบบหนึ่งที่ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับบุคคลที่มีแนวโน้มเป็นคนนิยมความสมบูรณ์แบบ ได้เข้าใจความรู้พื้นฐาน ลักษณะบุคลิกภาพการนิยมความสมบูรณ์แบบ

สรุปกรอบแนวการสร้างโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิง
จิตวิทยา ดังภาพประกอบ



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

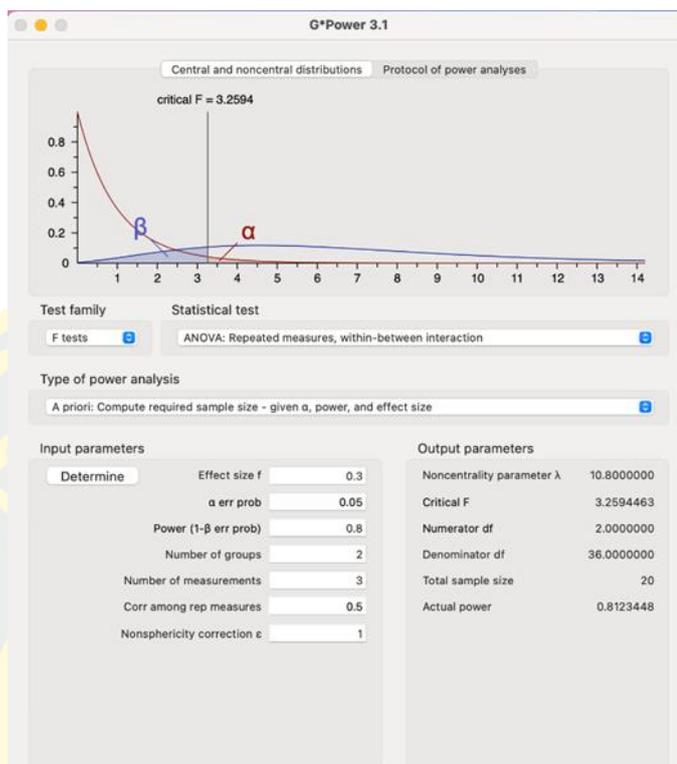
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการวัดผลก่อนและหลังทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผล โปรแกรมการปฐษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีการดำเนินการวิจัยแสดง รายละเอียดตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พนักงานประจำบริษัทเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ระดับหัวหน้างาน ตั้งแต่ 1 ปี ขึ้นไป อายุระหว่าง 27-43 ปี (กลุ่ม Gen Y ที่เกิดระหว่างปีเกิดช่วงปี 2523-2539 คัดจาก ปี 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานประจำบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร ระดับหัวหน้างานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป อายุระหว่าง 27-43 ปี โดยขนาดกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณ จากโปรแกรม G* Power version 3.1.9.4 โดยกำหนดค่า Test family ด้วย F-tests Statistical test ด้วย ANOVA-Repeated measures, within-between interaction ที่ค่า Effect size เท่ากับ 0.3, ค่า α เท่ากับ 0.05, ค่า Power เท่ากับ 0.80, จำนวน 2 กลุ่ม (กลุ่มทดลอง และกลุ่ม ควบคุม) วัดผลการทดลอง 3 ครั้ง (ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ เหมาะสมจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน (Cohen, 1977)



ภาพที่ 3 การหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง
 หมายเหตุ ได้มาจากการคำนวณจากโปรแกรม G*power version 3.1.9.4 (Cohen, 1977)

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้ามาในการศึกษา (Inclusion criteria)

1. มีอายุระหว่าง 27-43 ปี
2. เป็นพนักงานบริษัท
3. สามารถสื่อสารภาษาไทย
4. เป็นบุคคลที่ไม่เคยได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
5. ไม่มีความผิดปกติทางจิต

เกณฑ์ในการคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากการศึกษา (Exclusion criteria)

1. อยู่ในสภาวะการเจ็บป่วยในขณะนั้นที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ขอออกจากการร่วมกิจกรรมไม่ว่าเหตุผลใดก็ตาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

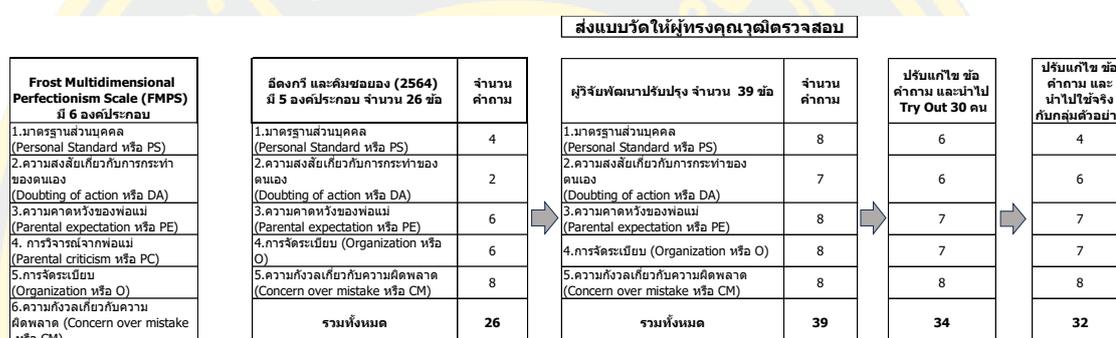
การวิจัยนี้ มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ
2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา

วิธีดำเนินการพัฒนาและการหาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ มีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาและการหาคุณภาพแบบวัด

ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แนวทางการพัฒนาแบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบการนิยามความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยได้พัฒนาปรับปรุงข้อคำถาม จากแบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบของ อีตงกี และคิมชอยอง (2564) จากจำนวน 26 ข้อ เป็น 39 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น จำนวน 39 ข้อ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และส่งแบบวัดให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถาม กับนิยามศัพท์ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิหาค่าดัชนีความสอดคล้อง item content validity index (I-CVI) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ จากนั้น ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถาม ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณา การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อใช้ Item-Content Validity Index (I-CVI) มีวิธีการดังนี้ เกณฑ์กำหนดการพิจารณาให้คะแนน (Ayre & Scally, 2014) มี 4 ระดับ ดังนี้

- 1 คือ ไม่สอดคล้อง (not relevance)
- 2 คือ สอดคล้องบางส่วน (somewhat relevance)
- 3 คือ ค่อนข้างสอดคล้อง (quite relevance)
- 4 คือ มีความสอดคล้องมาก (highly relevance)

การคำนวณหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา คำนวณจากสูตร

$$I-CVI = a / njude$$

โดย a หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิที่ลงความเห็นให้คะแนน 3 หรือ 4

njude หมายถึง จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด

$\Sigma I-CVI$ หมายถึง ผลรวมของค่าความตรงเชิงเนื้อหารายชื่อ

ค่า I-CVI เป็นค่าที่แสดงดัชนีวัดความสอดคล้องรายชื่อ ซึ่งมีการนำเสนอว่า กรณีที่มีผู้ทรงคุณวุฒิต่ำสุดจำนวน 3 คน ข้อคำถามที่ควรได้รับการประเมินว่ามีความสอดคล้องควรเป็นความเห็น 2 ใน 3 ดังนั้น ค่าที่ได้จะมีค่าเท่ากับ $2/3 = 0.67$ จึงเป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (อิศรัฎฐ์ รินโรสง 2557)

พบว่า ข้อคำถามมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1 ผ่านเกณฑ์จำนวน 34 ข้อ และไม่ผ่านเกณฑ์จำนวน 5 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

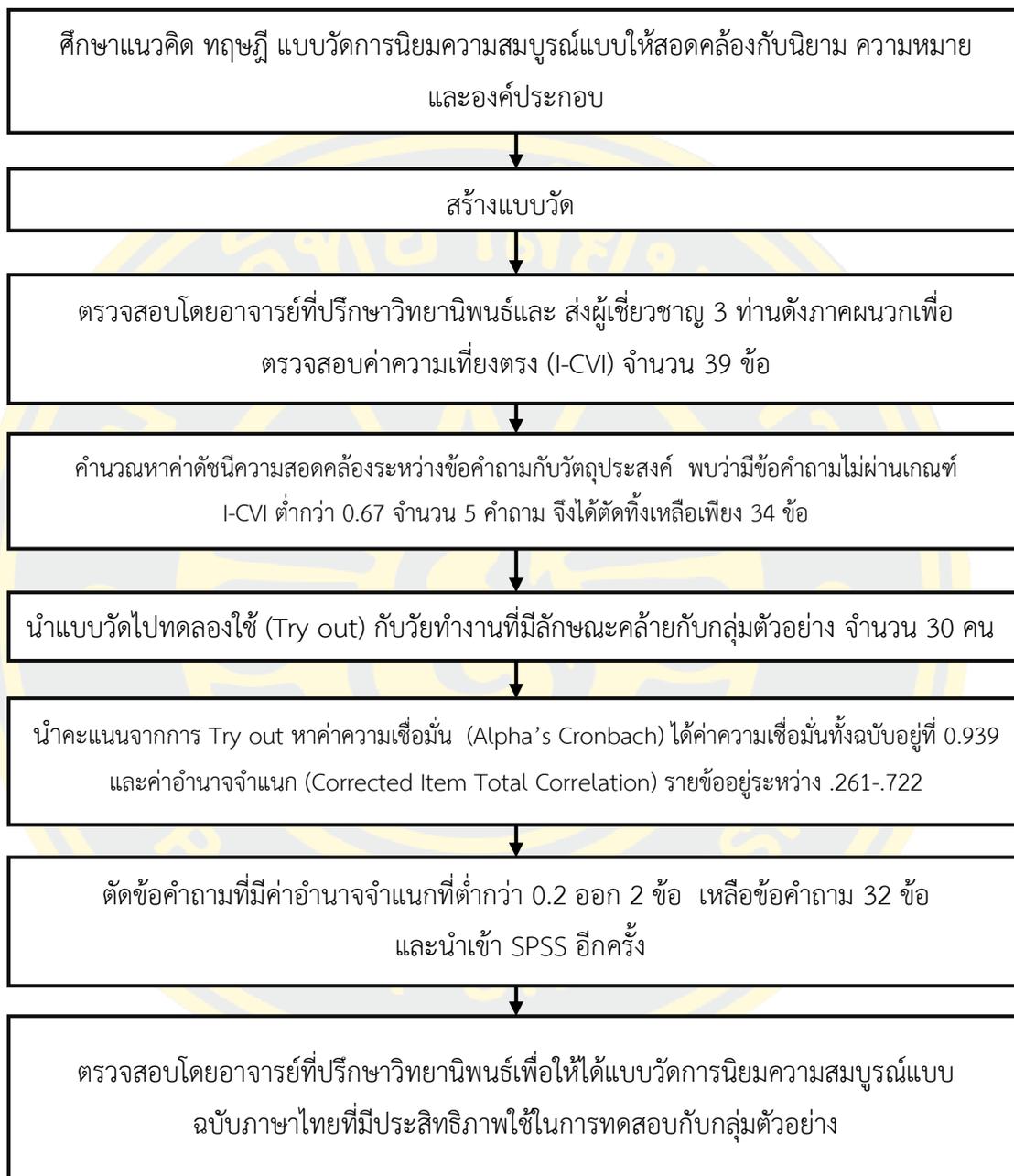
1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่ปรับปรุงจำนวน 34 ข้อคำถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.4 นำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

1.5 หลังจากการนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach-Alpha coefficient) พบว่า ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.932 และมีข้อคำถามจำนวน 2 ข้อในองค์ประกอบที่ 2 มาตรฐานส่วนบุคคล ได้ค่าจำแนกที่ -0.177 และ 0.077 ซึ่ง มีค่าจำแนกต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยจึงได้ตัดข้อคำถาม 2 ข้อทิ้ง และหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับอีกครั้ง จำนวนข้อคำถาม 32 ข้อ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.939 และ มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่ออยู่ระหว่าง .261-.722 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือวัดมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ในการวิจัย

1.6 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างงานวิจัย

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แสดงได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 5 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ด้วยทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ (Online counselling) การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Counselling Theory) ทฤษฎีการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ Gen Y

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y

2.3 สร้างโปรแกรมโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรมจำนวน 7 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ การปรึกษาแบบพบหน้า

ครั้งที่ 2 กับดักชีวิต

ครั้งที่ 3 คำพูดที่ทำร้ายฉัน

ครั้งที่ 4 My Wisdom

ครั้งที่ 5 ก้าวข้ามข้อจำกัด

ครั้งที่ 6 My new journey

ครั้งที่ 7 ยุติการให้การปรึกษา

รูปแบบการให้การปรึกษาจะมีการผสมผสานกับการอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 1 ครั้ง

ในครั้งที่ 1 และ ระยะเวลา 90 นาที โดยในวันอบรมเชิงจิตวิทยาจะนำเทคนิคการปรึกษาเล่าเรื่องมาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมที่จะทำในการอบรมครั้งนี้ ส่วนครั้งที่ 2- 7 จะให้การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ครั้งละ 60 นาที รวมเป็นจำนวน 6 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ (ไม่ได้รับรับการโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา รวมระยะเวลาการปรึกษาเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่พัฒนาขึ้นมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อปรับปรุงแก้ไข และนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน

ได้ตรวจสอบถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการศึกษาแต่ละครั้ง

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง แล้วจึงนำโปรแกรมการปรึกษาที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรม วิธีการ ตรงตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป รายละเอียดที่ได้จากการ Try out จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ กับटकชีวิต My Wisdom และก้าวข้ามข้อจำกัด

ผู้วิจัยได้ทำการสรุปรายละเอียด และนำข้อมูลมาปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเพื่อนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์

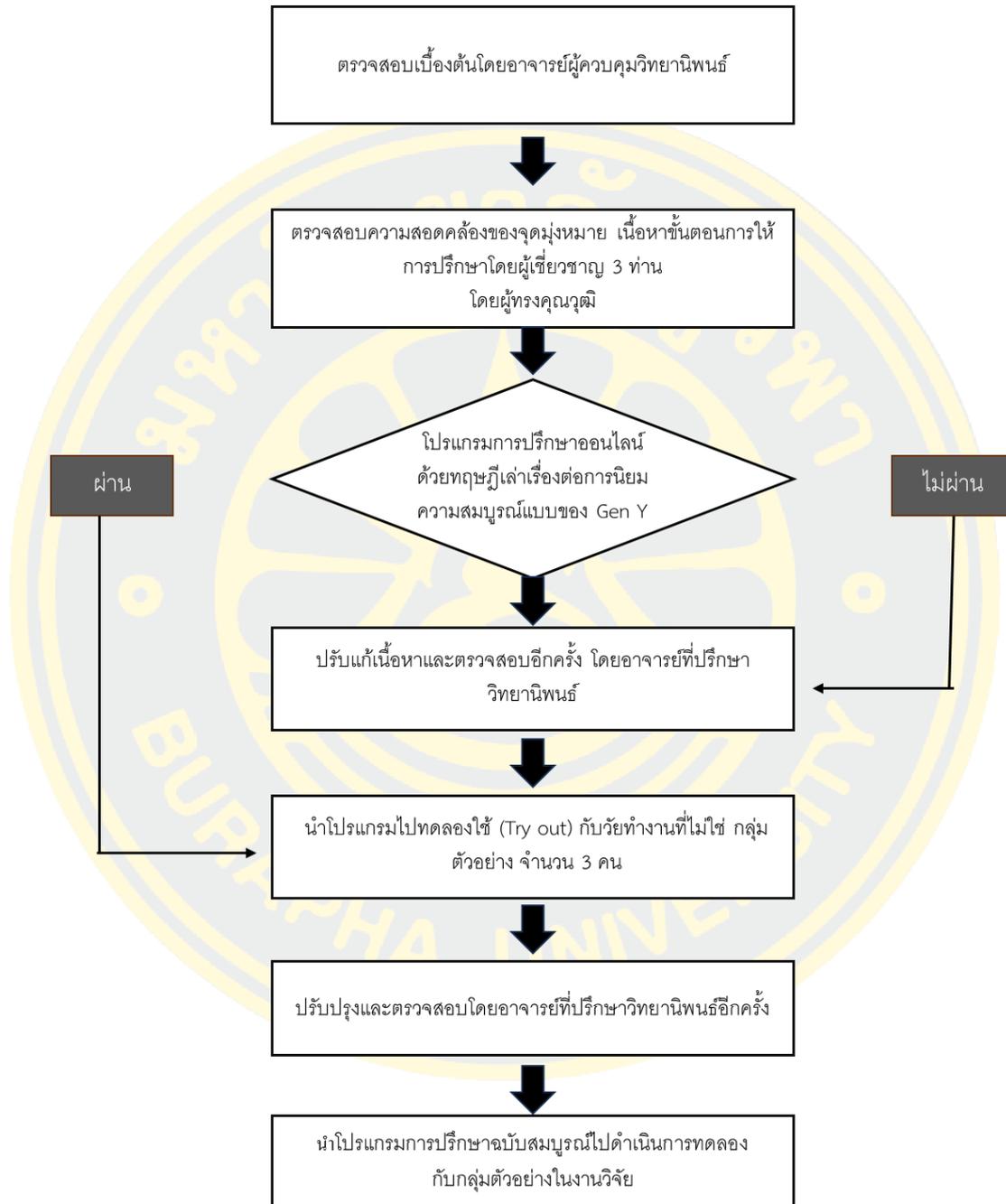
ตารางที่ 4 การปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	ข้อสังเกตที่พบ
2	กับटकชีวิต	- ผู้วิจัยต้องปรับในการเลือกรูปภาพ เพราะบางภาพยากเกินไปในการตีความ และควรมีชื่อกับटकในแต่ละรูปภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจมากขึ้น ว่ากับटकชีวิต 8 ด้าน คือด้านไหนบ้าง
4	My Wisdom	- ผู้วิจัยต้องปรับข้อความด้านหลังการ์ดคำเพราะสร้างความสับสนให้กับผู้เข้ารับการปรึกษา คือ ต้องตัดคำถามด้านหลังทิ้ง เนื่องจากไม่ได้ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้มีมุมมองใหม่ (Reframe) - การที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้มีมุมมองใหม่ หรือ มีเรื่องราวใหม่ ต้องมาจากในช่วงที่ให้การปรึกษาโดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> • การนำปัญหาสู่ภายนอก • การใช้คำถาม • กระตุ้นให้เล่าเรื่องให้ครบ • การแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring) <p>เพราะเทคนิคเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและเห็นสาเหตุของความกลัวของตนเอง ที่ทางผู้รับการปรึกษาได้เลือกการ์ดคำนั้น ๆ และนำไปสู่การแต่งเรื่องใหม่ ความคิด มุมมองใหม่</p>

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	ข้อสังเกตที่พบ
5.	ก้าวข้ามข้อจำกัด	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมปิดตา ระบายสีตุ๊กตาปูนปั้น เพื่อเป็นสื่อในการให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองว่า คนเราไม่จำเป็นต้องทำอะไรที่สมบูรณ์แบบ แต่ก็สามารถมีความสุขกับผลงานของตนเองได้ ซึ่งในกิจกรรมนี้ ผู้รับการปรึกษารู้สึกสนุกตอนปิดตา และพอเปิดตาเห็นผลงานตนเองก็ขำ เพราะมันเลอะเทอะไม่สวยงาม แต่ก็สร้างรอยยิ้มได้ - จึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสม เพราะสามารถสื่อสารตามเป้าหมายที่วางไว้ แต่ผู้วิจัยต้องมีการสรุปให้ชัดเจนเพื่อเป็นการเสริมว่า ชีวิตคนเราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบไปหมด เพราะบางครั้งชีวิตเราก็มีข้อจำกัด อาจได้ผลลัพธ์ไม่สมบูรณ์แบบแต่เราก็สามารถมีความสุขได้ เปรียบดังกิจกรรมปิดตาระบายสี ขอเพียงที่เราจะเปิดใจยอมรับความจริงของชีวิต - ผู้วิจัยต้องมีทักษะในการเชื่อมโยงแต่ละ Session ยกตัวอย่างที่ทำ Try out 3 session ผู้วิจัยควรเชื่อมโยงให้ได้ว่า กับटकชีวิตที่ผู้รับการปรึกษามีผลทำให้เกิดความกลัวในด้านใด และสิ่งเหล่านี้ มันเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนที่มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างไร เพราะคนที่มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจะมีความซบซ้อ และมีความวิตกกังวลมาจกเบื้องหลังในวัยเด็ก การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ดังนั้น ทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตมีความเชื่อมโยง

ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 6 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษา

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลหลังสิ้นสุด โปรแกรม 1 เดือน เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) โดยปรับจาก Winer et al. (1991)

ตารางที่ 5 รูปแบบข้อมูลตามแบบแผนการทดลอง ประเภท: สองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Winer et al., 1991)

	B_i	B_j	B_q
A_1	G_1	G_1	G_1
A_2	G_2	G_2	G_2

ความหมายของสัญลักษณ์

A_1 แทน กลุ่มทดลอง

A_2 แทน กลุ่มควบคุม

B_i แทน ระยะเวลาก่อนการทดลอง

B_j แทน ระยะเวลาหลังการทดลอง

B_q แทน ระยะเวลาติดตามผล

G_1 แทน จำนวนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

G_2 แทน จำนวนกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับการโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง

จากภาพรูปแบบข้อมูลตามแบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวแปรประกอบด้วยแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แสดงให้เห็นว่า G แทนแต่ละตัวอย่างที่ได้มาจากกลุ่มขนาด n (20 คน) จากประชากรที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย ตัวอย่างแต่ละคนถูกสังเกตผลตามช่วงเวลาของการจัดกระทำทดลองที่แตกต่างกันตามปัจจัย B สำหรับงานวิจัยนี้ ปัจจัย A มีจำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัด นำคะแนนเรียงจากมากไปน้อย 20 ลำดับแรก แล้วทำการจับคู่คะแนนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Match pair) โดยแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน (กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา) และกลุ่มควบคุม 10 คน (กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษา) คะแนนที่ได้จากการวัดของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้นี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการศึกษา หลังการทดลองในครั้งที่ 7 ซึ่งเป็นขั้นยุติการศึกษา ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจากคะแนนแบบวัดที่ได้รับจะเป็นผลคะแนนของระยะหลังการทดลอง (Post-test)

3. ระยะติดตามผล

ภายหลังการสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ เป็นเวลา 1 เดือน นัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ฉบับเดิมอีกครั้งเพื่อเก็บคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up) และนำผลที่ได้จากการทำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมเพื่อตรวจสอบการทดลองมิให้มีผลต่อสิทธิเสรีภาพหรืออันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ มาให้พนักงานบริษัทเอกชนที่มีอายุระหว่าง 27-43 ปี ตอบแบบวัดและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังตาราง

ตารางที่ 6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

สัปดาห์ที่	1	2-8	12
การ	การทดสอบ ระยะ	ระยะการทดลอง	เว้นระยะเวลา 4
ดำเนินการ	ก่อน	สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และ	สัปดาห์
ทดลอง	การทดลอง	ทำ Post-Test ในครั้ง สุดท้าย	และทดสอบซ้ำในระยะ ติดตามผล

3. ตรวจสอบข้อมูลจากแบบวัดการนิยมนิยมแบบสมบูรณ์แบบทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความถูกต้องแล้วจึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และเมื่อได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการแล้ว ตามรหัสหมายเลข IRB4-112/2567 เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2567 ผู้วิจัยจะนัดพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงกลุ่มตัวอย่างทราบว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และให้อ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย หากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจาก การวิจัย สามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้น จะเป็นความลับไม่ระบุชื่อหรือตัวตน ที่จะทำให้รับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นใคร โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้ คือ ผู้วิจัยเพียงคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว และเมื่อการทดลองได้ผลตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรม การปรึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม เพื่อช่วยเหลือ ให้เกิดการบริหารจัดการ ความนิยมสมมุติฐานแบบอย่างเหมาะสมที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งการช่วยเหลือนี้ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มควบคุม สามารถดำเนินการเมื่อกลุ่ม

ควบคุมได้มีการนัดหมายมายังผู้วิจัยและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลองตั้งรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติพรรณนา (Descriptive statistics) แสดงข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ โดยการแจกแจงด้วยความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ระดับการยึดติดความสมบูรณ์ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ตามแบบแผนทางสถิติ Repeated-measure analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable (ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม) (Howell, 2007) เมื่อพบความแตกต่างดำเนินการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี (Bonferroni Method)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง และการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ (1) เพื่อเปรียบเทียบระดับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และ (2) เพื่อเปรียบเทียบระดับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y และกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล โดยมีเข้าร่วมงานวิจัยคือ พนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจำนวน 20 คน และได้สุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และ กลุ่มควบคุม 10 คน วัดผลการศึกษาด้วยแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ใน 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้นำเสนอด้วยสัญลักษณ์ ตาราง และแผนภูมิต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ต่อไปนี้ได้กำหนดเพื่อใช้ในการนำเสนอผลการทดลองและการวิเคราะห์ และเพื่อให้เข้าใจตรงกันในการแปลความหมาย ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และความหมาย ดังต่อไปนี้

M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
MS	แทน	ค่าความแปรปรวนเฉลี่ย
F	แทน	ค่าสถิติเอฟ ที่ใช้ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยจากการแจกแจงแบบเอฟ
df	แทน	ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
Exp	แทน	กลุ่มทดลอง

Con	แทน	กลุ่มควบคุม
Pre	แทน	ครั้งที่ 1 ของการวัด หรือระยะก่อนการทดลอง
Post	แทน	ครั้งที่ 2 ของการวัด หรือระยะหลังการทดลอง
Follow	แทน	ครั้งที่ 3 ของการวัด หรือระยะติดตามผลการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือ กลุ่ม
I*G	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
Partial η^2	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect size)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

คะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรายบุคคลในระยะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล และที่ได้วิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย (M) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 คะแนนรายบุคคล คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความนิยม
ความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน 3 ระยะ

คนที่	กลุ่มทดลอง (Exp)			กลุ่มควบคุม (Con)		
	Pre	Post	Follow	Pre	Post	Follow
1	150.00	95.00	103.00	156.00	147.00	144.00
2	146.00	92.00	99.00	149.00	130.00	123.00
3	140.00	103.00	128.00	144.00	131.00	144.00
4	134.00	97.00	86.00	139.00	112.00	94.00
5	133.00	87.00	110.00	137.00	144.00	145.00
6	130.00	100.00	101.00	134.00	132.00	133.00
7	127.00	85.00	91.00	132.00	134.00	133.00
8	125.00	101.00	86.00	128.00	126.00	112.00
9	124.00	93.00	105.00	124.00	133.00	119.00
10	122.00	71.00	72.00	122.00	113.00	130.00
รวม	1,331.00	924.00	981.00	1,365.00	1,302.00	1,277.00
M	133.100	92.400	98.100	136.500	130.200	127.700
S.D.	9.539	9.513	15.423	10.876	11.272	16.235

สิ่งที่ปรากฏดังตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมของกลุ่มทดลอง (Exp) ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 133.100 (S.D. = 9.539) ระยะหลังการทดลอง (Post) มีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมเฉลี่ยลดลงมาเป็น 92.400 (S.D. = 9.513) และระยะติดตามผล (Follow) กลับมีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากหลังการทดลองหากแต่ก็ยังน้อยกว่าระยะก่อนทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 98.100 (S.D. = 15.423) ในขณะที่กลุ่มควบคุม (Con) มีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมในระยะก่อนการทดลอง (Pre) เฉลี่ยเท่ากับ 136.500 (S.D. = 10.876) ระยะหลังการทดลอง (Post) มีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมเฉลี่ยลดลงมาเป็น 130.200 (S.D. = 11.272) และระยะติดตามผล (Follow) มีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยมีค่าเฉลี่ยเป็น 127.700 (S.D. = 16.235)

ถัดไปเป็นการวิเคราะห์คะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจำแนกตามองค์ประกอบ ได้แก่ (1) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake หรือ CM) (2) มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard หรือ PS) (3) ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action หรือ DA) (4) ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental experience หรือ PE) และ (5) การจัดระเบียบ (Organization หรือ O) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แสดงด้วยตารางและภาพประกอบ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามเวลา

องค์ประกอบของ การนิยมนิยมความสมบูรณ์ แบบ	ระยะ กลุ่ม	Pre		Post		Follow	
		Exp	Con	Exp	Con	Exp	Con
ความกังวลเกี่ยวกับ	M	32.000	33.100	18.200	31.900	19.900	29.900
ความผิดพลาด	S.D.	4.714	3.900	3.190	3.814	6.332	5.065
มาตรฐานส่วนบุคคล	M	16.800	17.900	12.000	16.800	13.600	18.100
	S.D.	1.874	1.595	1.764	2.348	3.239	2.234
ความสงสัยเกี่ยวกับ	M	24.100	23.800	14.700	23.900	13.500	21.100
การกระทำของตนเอง	S.D.	4.383	3.765	3.199	3.178	4.223	3.071
ความคาดหวังของพ่อแม่	M	31.000	30.300	22.300	27.100	22.800	27.300
	S.D.	3.916	2.627	5.851	6.297	7.510	5.908
การจัดระเบียบ	M	29.200	31.400	25.200	30.500	28.300	31.300
	S.D.	6.391	2.547	3.795	3.979	3.592	4.347
การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ	M	133.100	136.500	92.400	130.200	98.100	127.700
	S.D.	9.539	10.876	9.513	11.272	15.423	16.235

จากตารางที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาดก่อนการทดลอง (Pre) ในกลุ่มทดลอง (Exp) และกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าเป็น 32.000 (SD. = 4.714) และ 33.100 (SD. = 3.900) ตามลำดับ และเมื่อหลังการทดลอง (Post) พบว่าในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเป็น 18.200 (SD. = 3.190) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.900 (SD. = 3.814) ตามลำดับ ในขณะที่ระยะติดตามผล (Follow) พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.900 (SD. = 6.332) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.900 (SD. = 5.065) ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยของมาตรฐานส่วนบุคคล พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) ของกลุ่มทดลอง (Exp) มีค่าเท่ากับ 16.800 (SD. = 1.874) และกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าเท่ากับ 17.900 (SD. = 1.595) สำหรับระยะหลังการทดลอง (Post) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ที่ 12.000 (SD. = 1.764) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 16.800 (SD. = 2.348) ตามลำดับ และในระยะติดตามผล (Follow) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 13.600 (SD. = 3.239) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 18.100 (SD. = 2.234) ตามลำดับ

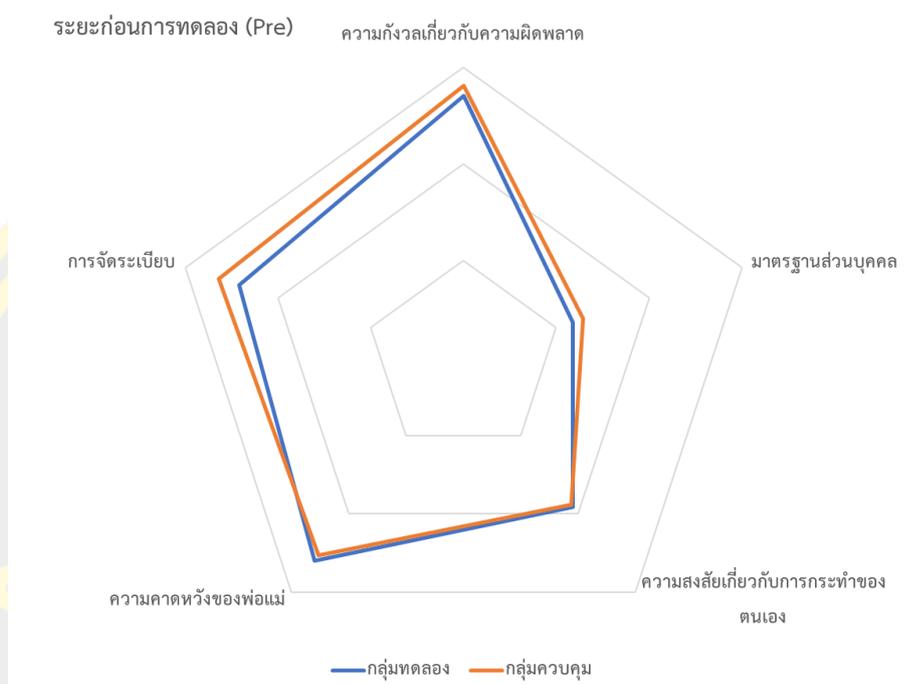
คะแนนเฉลี่ยของความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) ของกลุ่มทดลอง (Exp) มีค่าเท่ากับ 24.100 (SD. = 4.383) และกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าเท่ากับ 23.800 (SD. = 3.765) สำหรับระยะหลังการทดลอง (Post) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ที่ 14.700 (SD. = 3.199) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 23.900 (SD. = 3.178) ตามลำดับ และในระยะติดตามผล (Follow) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 13.500 (SD. = 4.223) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 21.100 (SD. = 3.071) ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังของพ่อแม่ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) ของกลุ่มทดลอง (Exp) มีค่าเท่ากับ 31.000 (SD. = 3.916) และกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าเท่ากับ 30.300 (SD. = 2.627) สำหรับระยะหลังการทดลอง (Post) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ที่ 22.300 (SD. = 5.851) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 27.100 (SD. = 6.297) ตามลำดับ และในระยะติดตามผล (Follow) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 22.800 (SD. = 7.510) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 27.300 (SD. = 5.908) ตามลำดับ

คะแนนเฉลี่ยของการจัดระเบียบ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) ของกลุ่มทดลอง (Exp) มีค่าเท่ากับ 29.200 (SD. = 6.391) และกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าเท่ากับ 31.400 (SD. = 2.547) สำหรับระยะหลังการทดลอง (Post) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ที่ 25.200 (SD. = 3.795) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 30.500 (SD. = 3.979) ตามลำดับ และในระยะติดตามผล (Follow) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 28.300 (SD. = 3.592) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 31.300 (SD. = 4.347) ตามลำดับ

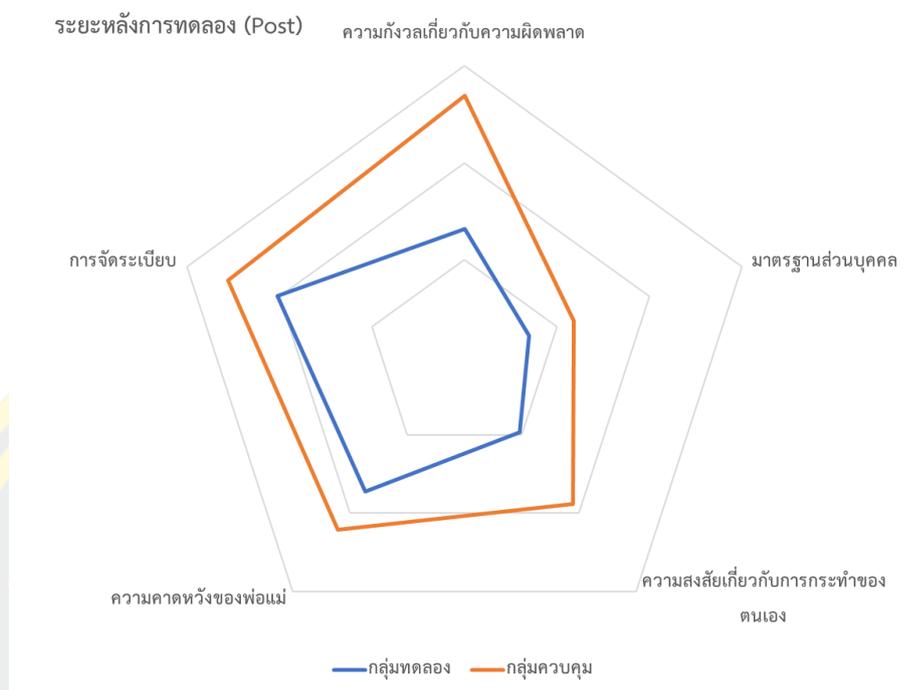
สำหรับคะแนนเฉลี่ยของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในภาพรวม พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) ของกลุ่มทดลอง (Exp) มีค่าเท่ากับ 133.100 (SD. = 9.539) และกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าเท่ากับ 136.500 (SD. = 10.876) สำหรับระยะหลังการทดลอง (Post) พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองอยู่ที่ 92.400 (SD. = 9.513) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 130.200 (SD. = 11.272) ตามลำดับ และในระยะติดตามผล (Follow) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 98.100 (SD. = 15.423) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 127.700 (SD. = 16.235) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบโดยใช้แผนภาพแมงมุม (Radar chart) ตามภาพประกอบต่อไป่นี้ เพื่อสังเกตแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบในแต่ละองค์ประกอบ



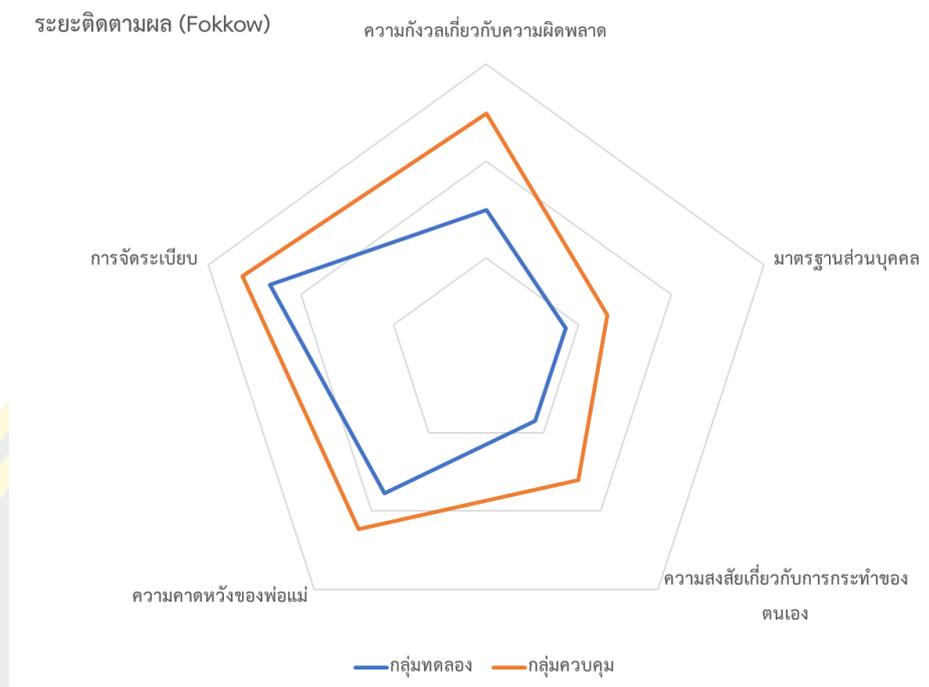
ภาพที่ 7 แผนภูมิแมงมุมแสดงค่าคะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบ ในระยะก่อนการทดลองจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพประกอบที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใน องค์ประกอบ (1) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (2) มาตรฐานส่วนบุคคล (3) ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (4) ความคาดหวังของพ่อแม่ และ (5) การจัดระเบียบ มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน



ภาพที่ 8 แผนภูมิไข่มุมแสดงค่าคะแนนการนิยมนิสัยความสุจริตแบบเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบ
ในระยะเวลาหลังการทดลองจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

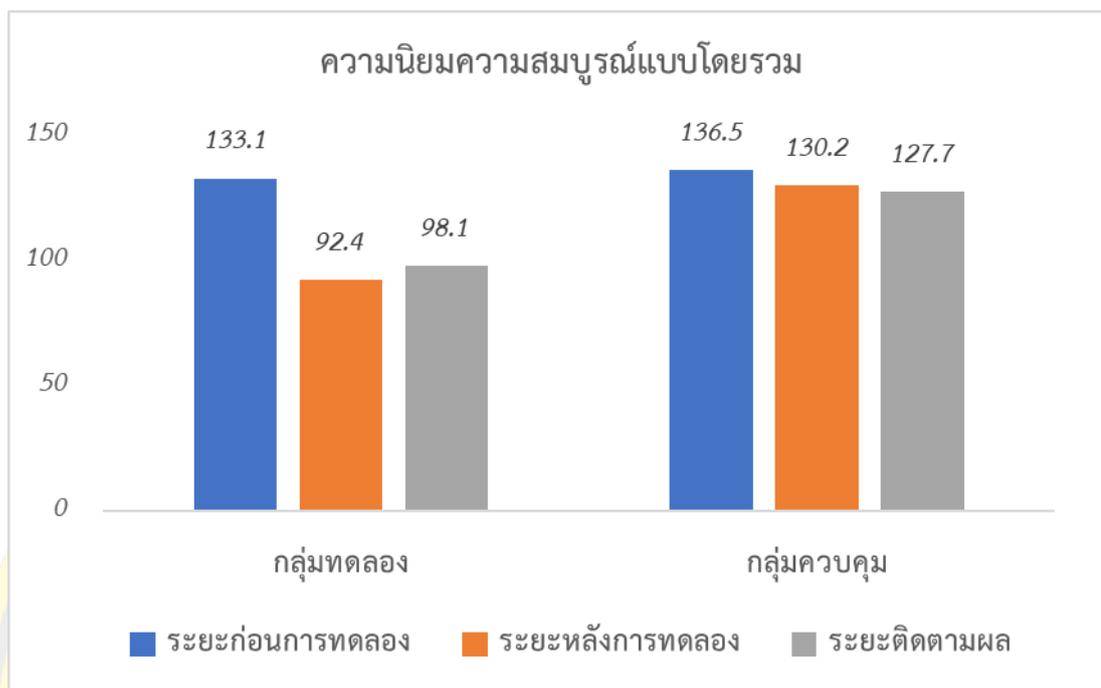
จากภาพที่ 8 พบว่า หลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนการนิยมนิสัยความสุจริตแบบ
เฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบ (1) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (2) มาตรฐานส่วนบุคคล (3) ความสงสัย
เกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (4) ความคาดหวังของพ่อแม่ และ (5) การจัดระเบียบ ต่ำกว่ากลุ่ม
ควบคุมทุกองค์ประกอบ



ภาพที่ 9 แผนภูมิใยแมงมุมแสดงค่าคะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบ
ในระยะติดตามผล จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 9 พบว่า คะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบเฉลี่ยแต่ละองค์ประกอบในระยะติดตามผลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองทั้งด้าน (1) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (2) มาตรฐานส่วนบุคคล (3) ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (4) ความคาดหวังของพ่อแม่ และ (5) การจัดระเบียบ ยังคงมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมทุกองค์ประกอบ

จากภาพประกอบที่ 7-9 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลองคะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกันมากทั้ง 5 องค์ประกอบ (ภาพที่ 7) ต่อมาเมื่อวัดผลหลังการทดลอง พบว่า คะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบเฉลี่ยของกลุ่มทดลองมีค่าลดลงห่างจากกลุ่มควบคุม โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด และ ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (ภาพประกอบที่ 8) และเมื่อวัดผลในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนการนิยมนิยมความสุจริตแบบเฉลี่ยห่างจากกลุ่มควบคุมทั้ง 5 องค์ประกอบ (ภาพที่ 9)



ภาพที่ 10 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบการนิยมความสมบูรณ์แบบโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 10 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 133.10, 92.40 และ 98.10 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองที่ 40.7 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองที่ 35.0 คะแนน

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 136.50, 130.20 และ 127.70 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองที่ 6.3 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองที่ 8.80 คะแนน

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity ก่อนจะวิเคราะห์ความแปรปรวนของการนิยมความสมบูรณ์แบบ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ซึ่งผลปรากฏดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Interval	.845	2.858	2	.240	.866	1.000	.500

จากผลที่ปรากฏดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของ Compound Symmetry หรือ ความแปรปรวนของตัวแปรตามจากการวัดแต่ละครั้งว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ทั้งนี้ข้อตกลงเบื้องต้นในกรณีนี้คือ ความแปรปรวนของตัวแปรตามจากการวัดแต่ละครั้งจะต้องไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ พบว่า Mauchly's W = 0.845 ค่า Chi-Square = 2.858 โดยมี p-value = .240 ซึ่งให้ผลการทดสอบในกรณีนี้ว่า ความแปรปรวนของตัวแปรตามจากการวัดแต่ละครั้งไม่มีความแตกต่างกัน หรือ ความแปรปรวนมีลักษณะเป็น Compound Symmetry ตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังตารางที่ 7

ตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

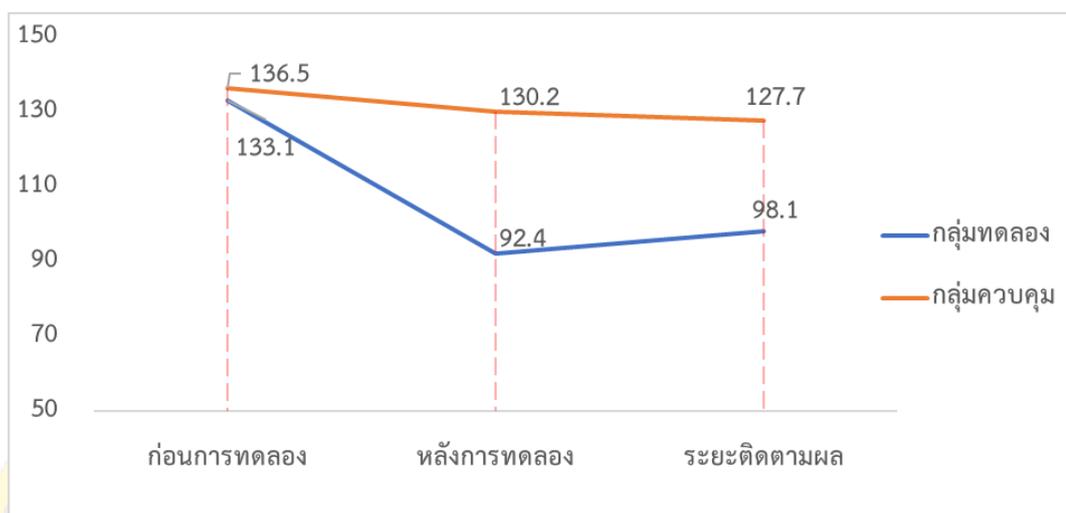
Source of Variation	SS	df	MS	F	p-value	Partial η^2
Between Subjects	13,713.933	19	72.754			
Group	8,354.400	1	8,354.400	28.061	.000*	.609
Error (Group)	5,358.933	18	297.719			
Within Subjects	13,120.000	40	328.000			
Time	6,896.133	2	3,448.067	41.439	.000*	.697
Time*Group	3,228.400	2	1,614.200	19.400	.000*	.519
Error (Time)	2,995.467	36	83.207			
Total	26,833.333	59	1,049.784			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองที่ปรากฏดังตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่มตัวอย่าง (Between Subjects) ที่เป็นวิธีการทดลอง (Group) จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Exp) กับกลุ่มควบคุม (Con) มีค่าผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างกำลังสอง หรือ (Sum of Square: SS) มีค่าเท่ากับ 8,354.400 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (Mean Square: MS) เท่ากับ 8,354.400 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 28.061 และ p-value เท่ากับ .000 แสดงวิธีการทดลอง (Group) 2 กลุ่มส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่วัดด้วย Partial η^2 มีค่าเท่ากับ 0.609 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลในระดับมาก ($\eta^2 > 0.25$) (Privitera, 2015) ซึ่งให้ความหมายว่าวิธีการทดลอง (Group) มีผลต่อคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับมาก

และเมื่อพิจารณาความแปรปรวนภายในกลุ่มตัวอย่าง (Within Subjects) พบว่าการทดสอบระยะเวลาการทดลอง (Time) จำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล พบว่ามีค่าผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างกำลังสอง หรือ (Sum of Square: SS) มีค่าเท่ากับ 6,896.133 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (Mean Square: MS) เท่ากับ 3,448.067 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 41.439 และ p-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ระยะเวลาการทดลอง (Time) ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ให้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่วัดด้วย Partial η^2 มีค่าเท่ากับ 0.697 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลในระดับมาก ($\eta^2 > 0.25$) ซึ่งให้ความหมายว่าระยะเวลาการวัด (Time) มีผลต่อคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับมาก

นอกจากนี้เมื่อพิจารณา ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง (Group) กับระยะเวลาการทดลอง (Time) มีค่าผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างกำลังสอง หรือ (Sum of Square: SS) มีค่าเท่ากับ 3,228.400 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (Mean Square: MS) เท่ากับ 1,614.200 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 19.400 และ p-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง (Time*Group) ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ (FMPS) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่วัดด้วย Partial η^2 มีค่าเท่ากับ 0.519 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลในระดับมาก ($\eta^2 > 0.25$) ซึ่งให้ความหมายว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง (Group) กับระยะเวลาการทดลอง (Time) มีผลต่อคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับมาก



ภาพที่ 11 แผนภูมิแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (Time) กับวิธีการทดลอง (Group) ของคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

จากภาพประกอบที่ 11 แสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาก่อนการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน ต่อมาในระยะหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อเว้นระยะ 4 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแตกต่างกัน ลักษณะของแผนภูมิดังที่ปรากฏจึงแสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด กับวิธีการทดลอง (Time*Group)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงผล ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองใน
ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

ค่าสถิติ	Time			SS	df	MS	F	P value	Partial η^2
	Pre	Post	Follow						
M	133.100	92.400	98.100	9,713.267	2	4,856.633	62.949*	.000	.875
S.D.	9.539	9.513	15.423						

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 11 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เท่ากับ 9,713.267 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เท่ากับ 4,856.633 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 62.949 และ p-value เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างน้อย 2 ระยะเวลา ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยรายคู่ (Pairwise Comparisons) ด้วยวิธีของบรอนเฟอร์โรนี แสดงดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

Source	Mean Difference	SE	P-value
ก่อนทดลอง (133.100) - หลังทดลอง (92.400)	40.700*	3.386	.000
ก่อนทดลอง (133.100) - การติดตามผล (98.100)	35.000*	4.300	.000
หลังทดลอง (92.400) - การติดตามผล (98.100)	-5.700	4.042	.576

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง สูงกว่าระยะหลังทดลอง (MD = 40.700, SE. = 3.386) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งระยะก่อนทดลองสูงกว่าระยะติดตามผล (MD = 35.000, SE. = 4.300) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน ส่วนระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะติดตามผล (MDD = -5.700, SE. = 4.042) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ถัดมาผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังผลตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Time	Exp		Con		MD	SS	df	MS	F	P-value	Partial η^2
	M	SD	M	SD							
Pre	133.100	9.539	136.500	10.876	-3.40	57.800	1	57.800	0.552	.467	0.030
Post	92.400	9.513	130.200	11.272	-37.80	7,144.200	1	7,144.200	65.677*	.000	0.705
Follow	98.100	15.423	127.700	16.235	-29.60	4,380.800	1	4,380.800	17.473*	.001	0.493

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 13 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเท่ากับ 133.100 (SD. = 9.539) และ 136.500 (SD. = 10.876) มีค่าคะแนนความแตกต่างกันที่ -3.40 คะแนน และค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 57.800 มีค่าแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 57.800 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 0.552 และ p-value เท่ากับ .467 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง (Post) มีค่าเท่ากับ 92.400 (SD. = 9.513) และ 130.200 (SD. = 11.272) มีค่าคะแนนความแตกต่างกันที่ -37.80 คะแนน และมีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 7,144.200 มีค่าแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 7,144.200 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 65.677 และ p-value เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะการติดตามผล (Follow) มีค่าเท่ากับ 98.100 (SD. = 15.423) และ 127.700 (SD. = 16.235) มีค่าคะแนนความแตกต่างกันที่ -29.60 คะแนน และมีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 4,380.800 มีค่าแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 4,380.800 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ (F) มีค่าเท่ากับ 17.473 และ p-value เท่ากับ .001 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y โดยการวิจัยและสรุปผลครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาพัฒนาปรับปรุงข้อคำถามจากแบบวัดของ อีตงกีวี่ และคิมชอยยอง (2564) และโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ในการเก็บข้อมูลวิจัยนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดผลตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม จากนั้นในระยะทดลองกลุ่มการทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ โดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นทั้งหมดจำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สำหรับกลุ่มควบคุมนั้นจะไม่ได้รับการปรึกษา เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ครบ 7 ครั้งตามที่กำหนดไว้กับกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง และหลังจากนั้นอีก 4 สัปดาห์นับจากที่จบโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบกับกลุ่มทดลอง ทางผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ทำแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอีกครั้งเป็นคะแนนในช่วงระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้นั้นมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance : One-Between-Subjects Variance and One Within-Subjects Variance) โดยสรุปผลการวิจัยดังนี้

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย ดังนี้

ในระยะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสมบูรณ์แบบไม่แตกต่างกัน และผลการทดลองสรุปได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเท่ากับ 133.10 (S.D. =9.53), 92.40 (S.D. =9.513) และ 98.10 (S.D. =15.42) ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 136.50 (S.D. =10.87), 130.20 (S.D. =11.27) และ 127.70 (S.D. = 16.23) ตามลำดับ

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะเวลาทดลอง มีอิทธิพลต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการมีลักษณะของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ที่เข้ารับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา อธิบายได้ว่า ระยะก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปถึงระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลพบว่า พบว่า กลุ่มทดลอง ที่เข้ารับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา มีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้นวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ghavibazou ได้ทำการศึกษาในหัวข้อ Effectiveness of narrative therapy on communication patterns for women experiencing low marital satisfaction. (Ghavibazou et al., 2020) การศึกษาครั้งนี้ศึกษาประสิทธิผลของการการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อรูปแบบความผูกพันและการแสดงออกของสตรีที่มีความพึงพอใจในชีวิตการสมรสต่ำ การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาทั้งทดลอง มีผู้เข้าร่วมประกอบด้วยผู้หญิง 30 คน ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสต่ำ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 15 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นจำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที และมีระยะติดตามผล

2 เดือน หลังจากยุติการปรึกษา ผลการศึกษา พบว่า การให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อรูปแบบความผูกพันและการแสดงออกของสตรีที่มีความพึงพอใจในชีวิตสมรสต่ำ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่งผลให้สตรีที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีค่าคะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากสตรีที่ไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

ทั้งนี้เนื่องมาจากการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถแยกปัญหาออกจากตนเอง คือ ปัญหาคือปัญหา ตัวบุคคลไม่ใช่ปัญหา (Externalize the problem) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษาแยกปัญหา วิเคราะห์ปัญหา และแยกโครงสร้างของเรื่องเล่าที่เต็มไปด้วยปัญหา (Deconstruct problem-saturated narratives) เพื่อหาแนวทางในการแก้ปัญหาผ่านการแต่งเรื่องราวใหม่ (Re-author new narratives) และ สร้างความหมายใหม่ รวมถึงการสร้างผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique outcomes) ซึ่งกระบวนการเทคนิคดังกล่าวสามารถช่วยพัฒนาความสัมพันธ์และมีความพึงพอใจในชีวิตสมรสเพิ่มขึ้นในกลุ่มสตรีที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y มีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 133.10 (S.D. =9.53) และ 92.40 (S.D. =9.51) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 40.70 และคะแนนระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 133.10 (S.D. =9.53) และ 98.10 (S.D. =15.42) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 35

จากผลการวิจัยในสมมติฐานข้อ 2 สามารถอภิปรายได้ว่า คะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบก่อนการทดลองมีคะแนนที่สูง แต่หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีคะแนนหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง และคะแนนแต่ละองค์ประกอบ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง ลดลงเช่นกัน

1. คะแนนเฉลี่ยของความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเท่ากับ 32.000 (SD. = 4.714) และระยะหลังการทดลอง (Post) มีค่าเท่ากับ 18.200 (SD. = 3.190) ตามลำดับ

2. คะแนนเฉลี่ยของมาตรฐานส่วนบุคคล พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเท่ากับ 16.800 (SD. = 1.874) และระยะหลังการทดลอง (Post) มีค่าเท่ากับ 12.000 (SD. = 1.764) ตามลำดับ

3. คะแนนเฉลี่ยของความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเท่ากับ 24.100 (SD. = 4.383) และระยะหลังการทดลอง (Post) มีค่าเท่ากับ 14.700 (SD. = 3.199) ตามลำดับ

4. คะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังของพ่อแม่ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเท่ากับ 31.000 (SD. = 3.916) และระยะหลังการทดลอง (Post) มีค่าเท่ากับ 22.300 (SD. = 5.851) ตามลำดับ

5. คะแนนเฉลี่ยของการจัดระเบียบ พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง (Pre) มีค่าเท่ากับ 29.200 (SD. = 6.391) และในระยะหลังการทดลอง (Post) มีค่าเท่ากับ 25.200 (SD. = 3.795) ตามลำดับ

จากผลคะแนนด้านองค์ประกอบสามารถอภิปรายผลได้ว่า ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คะแนนแต่ละองค์ประกอบ ต่ำกว่าก่อนการทดลอง โดยเฉพาะองค์ประกอบที่ 1 ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด และองค์ประกอบที่ 3 ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง มีคะแนนค่าเฉลี่ยที่แตกต่างกันมาก ทั้งนี้เป็นผลมาจากที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ได้เรียนรู้ เข้าใจตนเอง มีมุมมองใหม่ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจในเหตุการณ์และบุคคลที่มีส่วนในเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด ลดการตำหนิหรือสงสัยในตนเอง ความกลัวความล้มเหลวหรือความผิดพลาด ผ่านการใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ในแต่ละครั้ง คือ

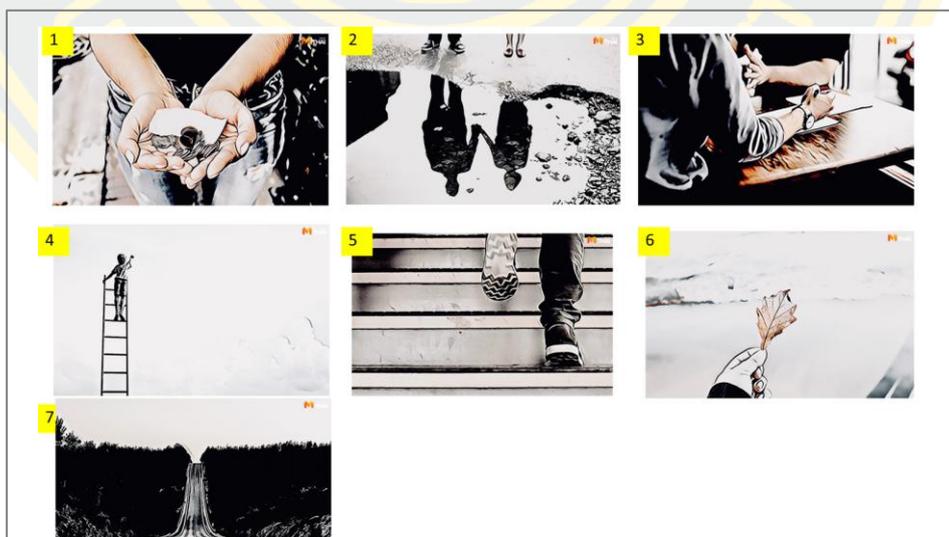
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์หลักคือการสร้างสัมพันธ์ภาพในการปรึกษาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ กติกา ข้อตกลง การสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย สร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาที่มีความสบายใจที่เล่าเรื่องราวให้กับผู้วิจัย สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมการณ์มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับที่เหมาะสม

ครั้งที่ 2 กับดักชีวิต มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อให้ผู้นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบได้ตระหนักรู้ในตนเองว่า แนวคิด ความเชื่ออะไร ที่ตอนนี้ตนเองได้สร้างขึ้นมาจากในชีวิตและเป็นสิ่งที่ผลักดันให้ตนเองต้องดำเนินชีวิตภายใต้ความกดดัน ความคาดหวังกับตนเองและผู้อื่นอย่างไม่มีสมเหตุสมผล ผ่านการทบทวนความเชื่อ ด้วยการใช้เทคนิคของทฤษฎีเล่าเรื่อง “การนำปัญหาสู่ภายนอก” (Externalizing the problem) โดยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกรูปภาพที่สื่อให้เห็นถึงอุปสรรค ปัญหาเกี่ยวกับเงื่อนไขที่ผู้รับการปรึกษาได้สร้างขึ้นมาจากกับตนเอง พร้อมตั้งชื่อของปัญหา (Inviting the

person to name the problem) เพราะบุคคลจะรู้สึกไร้พลัง รู้สึกล้มเหลวเนื่องจากประสบกับปัญหา และไม่สามารถแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจน การที่บุคคลสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้ แสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นมีความสามารถจัดการสถานการณ์ของตน การกำหนดชื่อของปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ ปัญหาที่มีความกระจัดกระจายและทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2565) โดยมีข้อสังเกต คือ ผู้เข้ารับการศึกษาได้เห็นชีวิตตนเองในปัจจุบันว่า ภาพที่ตนเองเลือกนั้น สะท้อนความคิด ความรู้สึก ของตนเองอย่างไร และเข้าใจตนเองว่าตอนนี้ที่ตนเองได้ทำงานและใช้ชีวิตอยู่ในขณะนี้ เพื่ออะไร

กรณีตัวอย่างคุณปาล์ม (นามสมมุติ) เลือกรูปที่ 3 ที่สื่อถึงการทำงาน โดยได้เล่าเรื่องให้ฟังว่า ตัวเองต้องทำงานหนักเพื่อแลกกับเงิน ต้องพัฒนาตนเองตลอดเวลา ทำทุกสิ่งไม่ให้เกิดความผิดพลาด เพื่อหาเงินให้มากขึ้น เพื่อที่จะให้ครอบครัวมีความสุขอย่างสบาย ได้ตั้งชื่อภาพนี้ว่า “ความฝันของ ปาล์ม” แรงผลักดัน คือ ครอบครัวตอนเด็ก ๆ ไม่มีเงิน ตัวเองต้องเลยขยัน ทำงานหนักตั้งแต่เด็ก ต้องดิ้นรน ทำงานตั้งแต่อายุ 18 ปี จนถึงตอนนี้ ตอนนี้ตัวเองก็ยังรู้สึกว่า ยังทำไม่ได้พอ ต้องทำต่อไป อดทน ส่งผลให้รู้สึกท้อและการทำงานก็มีปัญหาเช่นกัน ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามว่า จากเรื่องราวรูปภาพที่ เลือกมา อยากตั้งชื่อเรื่องว่า “ตั้งใจเพื่อไปสู่ความสำเร็จ” และถ้าจะแต่งเรื่องราวใหม่อยากแต่งอย่างไร

คุณปาล์มตอบว่า อยากแต่งเรื่องราวใหม่คือ อยากคาดหวังกับคนอื่นว่าเขาจะทำงาน หรือ คิดเหมือนเราให้มีความเข้าใจว่า แต่ละคนมีความแตกต่างกัน ไม่มีใครต้องเหมือนเราที่สำคัญอยากให้ ตนเองอยู่กับปัจจุบัน และหาเวลาให้ตนเองได้ไปเที่ยวพักผ่อนบ้างในวันหยุด



ภาพที่ 12 ตัวอย่างภาพในใบงานที่ 2 กับดักชีวิต

(MThai, ม.ป.ป.)

ครั้งที่ 3 คำพูดที่ทำร้ายฉัน มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ว่าผู้รับการปรึกษากำลังจมอยู่กับปัญหาและได้รับผลกระทบจากการมีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบ และเกิดความเข้าใจและยอมรับในตนเองทั้งจุดอ่อนและจุดแข็งของตนเอง ผู้นิยามความสมบูรณ์แบบ มักเจอเรื่องเลวร้าย ไม่ได้รับความรัก หรือการยอมรับ ไม่ได้ได้รับความใส่ใจจากพ่อแม่ เพราะเด็กมีแนวโน้มและเชื่อว่า พวกเขาจะเป็นที่รักหรือได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ ก็ต่อเมื่อพวกเขาต้องทำงานหนักและทำได้เป็นที่หนึ่ง เป็นคนโดดเด่น เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าตนเองมีคุณค่า และดีพอที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ (Overup et al., 2017)

โดยมีข้อสังเกต คือ ผู้เข้ารับการปรึกษาหลังได้สำรวจความคิดและคำพูดที่ผ่านมาที่พูดให้กับตนเอง ส่งผลกระทบที่คำเหล่านั้นทำร้ายมุมมองคุณค่าในตนเอง ขาดศรัทธาในตนเอง ประกอบกับการได้เห็นร่องรอยของจำนวนคำพูดที่ทำร้ายฉันจากการทำสัญลักษณ์บนตุ๊กตาหมี ใช้ปากกาสีฟ้า วาดลงในตุ๊กตาหมีในทุกครั้งที่มีคำพูดร้าย ๆ ต่อตนเอง

กรณีคุณปุย (นามสมมุติ) ที่มีคำพูดที่ทำร้ายตนเอง เช่น ทำไมฉันไม่เก่งเหมือนคนอื่น ทำไมฉันทำอะไรก็ไม่ดีเหมือนคนอื่น เมื่อไรจะประสบความสำเร็จ ทำไมฉันไม่ได้เรื่อง โดยการเปรียบเทียบกับคนอื่น และมีนิสัยเปรียบเทียบตั้งแต่ในวัยเด็ก เพราะแม่ชอบเปรียบเทียบกับลูกข้างบ้าน ซึ่งมันเป็นปมहुตั้งแต่เด็ก อายุประมาณ 3-4 ขวบ แม่ชอบพูดว่า ลูกข้างบ้านเขาสอบได้ที่ 1 เขาได้รัไอซ์ และทำไมหนูก็เรียนรามาเหมือนกันทำไมไม่ได้ไปรัไอซ์ ซึ่งหนูมักถูกเปรียบเทียบเสมอ เลยทำให้ตัวเองมักชอบเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ต้องเรียนให้เก่งกว่าคนอื่น จะแข่งขันกับคนอื่นตลอด ถ้าเราแพ้เราก็เสียใจ และผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการกำหนดนิยามใหม่ (Definitional ceremonies) คือ โดยให้คุณปุยได้นึกถึงในวัยเด็กและให้เล่าเรื่องราว มีเหตุการณ์ไหนที่ทำให้เรารู้สึกว่าแม่รักเรา เนื่องจากคุณปุยชอบคิดว่าแม่ไม่รักเรา เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เห็นอีกมุมหนึ่งของคุณแม่ ว่าการที่คุณแม่เปรียบเทียบกับคนอื่นไม่ได้หมายความว่า แม่ไม่รักเราหรือเราไม่ดีพอ หากความหมายใหม่จากคำพูดที่ทำร้ายฉัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษามีการปรับความคิดให้มีมุมมองใหม่กับตนเองจากความพ่ายแพ้ล้มเหลวไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง (White, 2007)

การใช้ตุ๊กตาหมีและมีการใช้ปากกาแต่ละสีวางลงบนตัวหมี เพื่อเป็นการให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเห็นภาพตนเองได้ชัดเจนในการมองตนเองผ่านร่องรอยปากกาที่อยู่บนตัวหมี เป็นสัญลักษณ์การนำปัญหาออกสู่ภายนอก “คำพูดที่ทำร้ายฉันคือปัญหา ตัวฉันไม่ใช่ปัญหา” (Externalizing the problem)



ภาพที่ 13 ตุ๊กตาหมีที่ใช้ประกอบในใบงานที่ 3 คำพูดที่ทำร้ายฉัน

ครั้งที่ 4 My Wisdom มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับการให้ความหมายของความกลัวในด้านต่าง ๆ เช่น ความกลัวความผิดพลาด ความกลัวล้มเหลว ความกลัวการถูกปฏิเสธ ความกลัวถูกวิจารณ์ เป็นต้น โดยให้เกิดมุมมองใหม่ของความกลัวในด้านต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษามี (Reframe thinking) ด้วยการใช้เทคนิค การแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring) และเทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก

กรณีคุณฝัน (นามสมมุติ) ได้เลือกการ์ดคำความกลัว คำที่เลือกมาคือ มี 4 คำ คือ ฉันกลัวความผิดพลาด ฉันกลัวไม่มีคุณค่า ฉันกลัวถูกวิจารณ์ ฉันกลัวความล้มเหลวโดยตัวเองจะมีความกลัวความผิดพลาดมากที่สุด เพราะถ้าติดกระดุมเม็ดแรกผิด มันก็จะเชื่อมต่อไปจุดอื่น คือ ถูกวิจารณ์นำไปสู่ความล้มเหลว ความกลัวทั้ง 4 ตัวมันเชื่อมโยงกัน การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องช่วยกระตุ้นให้คุณฝันมีการขยายกรอบความคิด การให้นิยามความหมายใหม่ของความผิดพลาดเพื่อให้มีการแต่งเรื่องราวใหม่ของตนเอง ด้วยการให้ตั้งชื่อปัญหา อธิบายลักษณะของความผิดพลาด เพื่อเป็นการย้ำว่า “ความผิดพลาดคือปัญหา คุณฝันไม่ใช่ปัญหา” คุณฝันได้ตั้งชื่อความผิดพลาดว่า “นางมาร” มีลักษณะหน้าตาเป็นผู้หญิง ระวังตลอดเวลา เป็นคนอวบ สูง หน้าตานิ่ง ๆ บึ้ง ๆ หน้อย น้ำเสียงก็ออกผู้ชาย เสียงแหบ ๆ เขาอยู่กับเรามาเป็นสิบปี เขามักจะทำให้เราเป็นคนมีความเครียดสะสม

เพราะเขาจะเก็บเรื่องราวหลายเหตุการณ์ เก็บไว้เยอะ พอโมโหเขาจะเปิดอารมณ์ออกมา เขาเป็นคน โมโหร้าย โกรธง่าย หายเร็ว พุดเร็ว ผู้วิจัยได้ถามต่อว่าหากคิดอีกด้านหนึ่งของนางมารเขามีข้อดีอะไรบ้าง ที่อยู่กับเรา คุณฝันกล่าวว่า เขาก็ช่วยปกป้องเรา เวลาที่เราเจอคนแยะ ๆ เขาปกป้องด้วยการให้ความคิดว่า เราจะรับมือ แก้ไขปัญหาอย่างไร ช่วยเตือนเราให้ริเริ่มทำในสิ่งใหม่ ๆ ก็เหมือนจดจำว่าสิ่งนี้เคยผิดพลาด คอยเตือนเราให้เราทำอีกอย่าง ทำสิ่งใหม่ อย่าทำแบบเดิม เพราะมันเคยผ่านมาแล้ว แล้วมันก็ไม่ดี เขาคอยแยกแยะให้เรา

ครั้งที่ 5 ก้าวข้ามข้อจำกัด วัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองตาม ความเป็นจริง (Self-Concept) และ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ในข้อจำกัดของตนเองและ ข้อจำกัดในชีวิต เพื่อให้ยอมรับความจริงได้ โดยมีข้อสังเกตในการให้การปรึกษาครั้งที่ 5 ให้ผู้เข้ารับ การปรึกษาปิดตาระบายสีตุ๊กตาปูนปั้น ผลลัพธ์ที่ได้คือ ผู้รับการปรึกษาจะระบายสีได้ละเอียดบน ตุ๊กตาเนื่องจากมีข้อจำกัดเพราะถูกปิดตา และส่วนใหญ่จะขำเมื่อเห็นผลงานของตนเอง มีความกังวล ใจตอนระบายสีกลัวออกมาไม่ดีแต่ก็ยอมรับผลงานที่ตัวเองทำได้ ส่วนตอนเปิดตา ผู้เข้ารับการปรึกษา จะระบายสีเพื่อปรับจากของเดิมที่ระบายสีไว้ก่อนหน้านี้ เป็นการเปรียบเทียบให้เห็นว่า ชีวิตคนเรา บางครั้งก็มีข้อจำกัดไม่สามารถทำอะไรได้ตามคาดหวัง แต่ถ้าเราตั้งใจและพยายามปรับหรือแก้ไข สิ่งที่ทำก็จะออกมาอย่างดี หรือดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ และเรียนรู้ที่จะยอมรับในสิ่งที่เราพยายาม ปรับแก้ไข ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เรียนรู้จากการปรึกษาในครั้งนี และเอาไปปรับใช้ในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

กรณีคุณกั้ง (นามสมมุติ) เล่าว่า ตอนปิดตาระบายสีมีความกังวลว่าจะระบายสีได้ดีไหม สมบูรณ์ไหม แต่เราก็ค่อย ๆ ทาสี ในใจก็คิดว่า มันอาจจะมีผิดพลาด แต่ก็คิดว่าถ้าผิดอย่างไร เราค่อยมาแก้ ค่อย ๆ ปรับ ซึ่งตนเองได้ข้อคิดจากการปรึกษาครั้งนี้ ในมุมของการทำงาน คือ บางครั้ง หากการทำงานของเราไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง หรือ เราอาจไม่เคยทำงานชิ้นนี้มาก่อน ก็ให้เรา ค่อย ๆ ลงมือทำงานนั้นไปก่อน และหากมันยังทำแล้วผลออกมาไม่ค่อยดี เราก็มาปรับปรุง แก้ไข ทำให้ ดีขึ้น เหมือนตอนเราปิดตาระบายสีผลงานออกมาตุ๊กตาอาจละเอียด เรา ก็ค่อย ๆ มารบายสีใหม่ปรับ จากของเดิมระบายสียังไม่ดี เราก็ระบายสีต่อเติมใหม่ ทำให้รู้สึกมีความมั่นใจที่จะกล้าลองทำสิ่งใหม่ ๆ ไม่กลัวความผิดพลาด และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้



ภาพที่ 14 ตัวอย่างผลงานจากผู้เข้ารับการปรึกษาครั้งที่ 5 ก้าวข้ามข้อจำกัด

ครั้งที่ 6 บันทึก My new journey มีวัตถุประสงค์หลัก คือ ให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับในตนเองทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน และให้ผู้รับการปรึกษาได้แต่งเรื่องราวใหม่ให้กับตัวเอง เกิดการตระหนักถึงแผนที่การใช้ชีวิต เส้นทางชีวิตใหม่สำหรับผู้รับการปรึกษาสามารถมีความสุขกับการเป็นผู้นิยามความสำเร็จแบบได้อย่างเหมาะสม (Healthy Perfectionism) โดยมีข้อสังเกต คือ ผู้รับการปรึกษาได้เขียนบันทึกเส้นทางใหม่ของตนเอง มีการวางเป้าหมาย และมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น มีความรักในตัวเอง เห็นคุณค่าตนเอง เทคนิคที่ใช้ในครั้งนี้ คือ การแต่งเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) เทคนิคการกระตุ้นเล่าเรื่องให้ครบถ้วน และเทคนิคผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique outcomes)

กรณีคุณปาล์ม (นามสมมุติ) เรื่องราวชีวิตที่ต้องการฉันจะเป็นคนที่ปล่อยวางยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและฉันจะทำความเข้าใจและเรียนรู้ด้วยความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงให้ฉันมีความสุขมาก ๆ ขึ้น ต้องรู้จักผ่อนคลายจิตใจจะได้สงบและเรียนรู้กับสิ่งต่าง ๆ ทำจิตใจให้รู้สึกสนุกและสดใสรุ่งเรืองเพื่อที่จะได้มีความสุขในทุก ๆ อย่างที่เข้ามาใหม่ในชีวิตของฉันให้มีความรัก ความเมตตาและมิตรภาพต่อคนที่เรารู้จักและตั้งใจเปลี่ยนแปลงยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ดีที่สุดด้วยจิตใจที่แน่วแน่มั่นคงโดยไม่ต้องกลัวความผิดหวัง เต็มใจผ่านไปให้จิตใจเราสงบผ่อนคลาย

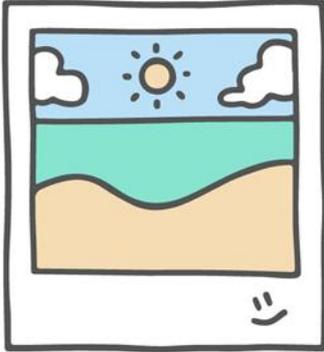
แล้วเราก็จะมีแต่ความสุขและความภาคภูมิใจที่เราสามารถทำได้ ตั้งชื่อเรื่องนี้ว่า “ปาล์มคนใหม่ที่มีความสุข”

Name: _____
Date: _____

MY NEW JOURNEY



WRITING



หลังจากที่คุณได้เดินทางผ่านช่วงชีวิตในเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นกับดักชีวิต , คำพูดที่ร้ายแรง , ความกลัวที่จับมีและการก้าวผ่านข้อจำกัดต่างๆ ตอนนี้ อยากให้คุณได้เขียนในสิ่งที่คุณปรารถนา แนวคิด แนวทางการใช้ชีวิตบนเส้นทางใหม่ของคุณ “ My New Journey ”

เรื่องราวชีวิตที่ต้องการฉันจะเป็นคนที่ปล่อยวางยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและฉันจะทำความเข้าใจและเรียนรู้ด้วยความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงให้ฉันมีความสุขมากขึ้นต้องรู้จักผ่อนคลายจิตใจจะได้สงบโล่งและเรียนรู้กับสิ่งต่างๆทำจิตใจให้รู้สึกสนุกและสดใสแรงเพื่อที่จะได้มีแต่ความสุขในทุกๆอย่างก็เข้ามาในชีวิตของฉันให้ความรักความเมตตาและมีมิตรภาพต่อคนที่เรารู้จักและตั้งใจเปลี่ยนแปลงยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ดีที่สุดด้วยจิตใจที่แน่วแน่มั่นคงโดยไม่ต้องกลัวความผิดหวัง เต็มวันก็ผ่านไปให้จิตใจเราสงบผ่อนคลายแล้วเราก็จะมีแต่ความสุขและความภาคภูมิใจที่เราสามารถทำได้

“ปาล์มคนใหม่ที่จะมีแต่ความสุข”

ภาพที่ 15 ตัวอย่างผลงานจากผู้เข้ารับการศึกษาใบงานที่ 6 My New Journey

ครั้งที่ 7 ยุติการศึกษา มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ นำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข โดยมีข้อสังเกต หลังจากให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้รับชมคลิปเพลง This is me รู้สึกได้รับกำลังใจมากขึ้นในมุมมองที่มีต่อตนเอง การยอมรับและภูมิใจในตนเอง สุดท้ายได้มีการมอบประกาศนียบัตรให้ผู้เข้ารับการปรึกษาในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นการใช้เทคนิคเอกสารบำบัด (Documentary) ซึ่งเป็นเครื่องมือหนึ่งในการใช้ในการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้มีเอกสารที่เป็นใบประกาศนียบัตรเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองและสัญลักษณ์ของการยอมรับร่วมกัน ในความรู้ ความเข้าใจ การใช้ชีวิต (Fox, 2003)



ภาพที่ 16 ตัวอย่างใบประกาศนียบัตรที่เป็นส่วนหนึ่งของสื่อและอุปกรณ์จากการให้การปรึกษาครั้งที่ 7

จากการใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามหลักทฤษฎีเล่าเรื่อง รวมถึงการใช้สื่อต่าง ๆ มาเสริมเพื่อให้ ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น การให้ปิดตาบรรยายสี หรือการใช้สื่อประเภท คลิปวิดีโอต่าง ๆ เข้าประกอบกันในการให้การปรึกษาใช้เวลาทั้งหมด 7 สัปดาห์ สามารถชี้ให้เห็นว่า กระบวนการให้การปรึกษาและระยะเวลาที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลง แม้ในช่วงหลังทดลอง 4 สัปดาห์ ระยะติดตามผล คะแนนระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นเพราะว่า ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มทดลองมีมุมมองความคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหา และที่สำคัญได้เห็นอะไรเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ตนเองมีลักษณะของการนิยมความสมบูรณ์แบบที่ส่งผลกระทบต่อในการดำเนินชีวิตและความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นที่ทำงานและครอบครัว ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ นวลพรรณ ชันทะสีมา และคณะ (2564) ได้ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการเล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นคนพิการทางการเคลื่อนไหว จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการเล่าเรื่อง ที่พัฒนาปรับปรุงมาจากโปรแกรม “รถไฟของชีวิต” ของ Chow (2015) จำนวน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผลการศึกษา พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการศึกษาแสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีการเล่าเรื่องส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหวในทางที่ดีขึ้น แสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สมมติฐานที่ 3 กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y มีคะแนนการนิยมความสมบูรณ์แบบหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลอง 92.40 (S.D. =9.51) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 130.20 (S.D. =11.27) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 37.80 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะติดตามผลเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 98.10 (S.D. =15.42) และ 127.70 (S.D. =16.23) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 29.60

อภิปรายผลได้ว่า เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมความสมบูรณ์แบบ จึงไม่เกิดการพัฒนารับรู้ต่อการมีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างเหมาะสม เป็นเหตุให้กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการนิยมความสมบูรณ์แบบสูงกว่ากลุ่มทดลองทั้งระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ขณะที่กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม

การปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบ จำนวน 7 ครั้ง ช่วยให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างทางความคิด ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีเล่าเรื่องเข้ามาประกอบการปรึกษา ได้แก่ เทคนิคแต่งเรื่องราวใหม่ (Re-authoring) คือ การแต่งเรื่องใหม่จะช่วยในการปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวพ่ายแพ้ ไปสู่การมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา เทคนิคเน้นผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique Outcomes) คือ การทำความเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ของประสบการณ์ชีวิตในแต่ละคน และกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาหาผลลัพธ์ที่เป็นเฉพาะของตนเองที่ตนเองต้องการต่อเหตุการณ์ที่สร้างปัญหาให้กับตนเองในขณะนี้ เทคนิคกำหนดนิยามใหม่ (Definitional ceremonies) คือ การกำหนดนิยามความหมายใหม่ที่มีคุณค่า เพื่อการยอมรับ หรือให้คุณค่าใหม่แก่ชีวิตบุคคล เทคนิคกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน การตั้งชื่อให้ปัญหา (Name the problem) การนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem) (White, 2007) และกลุ่มทดลองได้รับการอบรมเชิงจิตวิทยาในครั้งที่ 1 ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการนิยามความสมบูรณ์แบบในแง่มุมต่าง ๆ (Psychoeducation) อาทิเช่น สาเหตุของการมีบุคลิกการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบ การนิยามความสมบูรณ์แบบมีที่แปรสภาพ, ผลกระทบของการมีบุคลิกการนิยามความสมบูรณ์แบบ จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา มีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบในด้านบวก คือ มีมุมมองใหม่ มีความเข้าใจและยอมรับตนเองทั้งในจุดแข็งและจุดอ่อน และมีการตั้งเป้าหมายที่บรรลุได้ มีความเป็นไปไปได้ (Realistic goal) มีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต พึ่งตัวจากอุปสรรคได้เร็วไม่ยึดติดกับความล้มเหลว (Fang & Liu, 2022)

กรณีตัวอย่างของคุณปุ๋ย (นามสมมุติ) ได้เลือกการ์ดความกลัวจำนวน 6 ใบ ดังนี้ ฉันทกลัวความผิดพลาด ฉันทกลัวตัวเองไม่เก่ง ฉันทกลัวถูกวิจารณ์ ฉันทกลัวทำให้คนอื่นผิดหวัง ฉันทกลัวตัวเองไม่มีคุณค่า ฉันทกลัวความล้มเหลว ซึ่งความกลัวความล้มเหลวเป็นความกลัวที่ตัวเองกลัวมากที่สุด มันกระทบทุกด้านของชีวิต การทำงาน เพราะถ้าตัวเองล้มเหลวจะทำให้รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า คนอื่นจะมองเราไม่เก่ง จะวิจารณ์เรา และนั่นคือสิ่งที่เรากลัวมากที่สุด มันเลยส่งผลให้เราต้องทำอะไรไม่ให้เกิดพลาด ทำทุกอย่างให้ได้หนึ่งร้อยเปอร์เซ็นต์ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้คำถามในการช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้มีมุมมองหรือมีทัศนคติต่อความล้มเหลวในอีกด้านหนึ่ง โดยถามว่า ความล้มเหลวให้อะไรกับทางผู้เข้ารับการปรึกษาบ้าง เพื่อเป็นการเปิดมุมมองต่อความล้มเหลวในอีกด้านหนึ่ง โดยคุณปุ๋ย กล่าวว่า ข้อดีของความล้มเหลว คือ ทำให้ตัวเองมีการวางแผนรอบคอบมากขึ้น มีการพัฒนาตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดอีก เป็นต้น และผู้วิจัยได้ให้ตั้งชื่อความล้มเหลว ว่าอยากให้ชื่ออะไร คุณปุ๋ย ได้ตั้งชื่อว่า “ฟ้าหลังฝน” มันเป็นลักษณะก้อนเมฆ ที่มีควมมืดมน มองไม่เห็น แต่พอผ่านก้อนดำ ๆ นั้น จะทำให้เราเห็นท้องฟ้าสีสวยขึ้น เมฆลายใหม่ เปรียบเสมือนความล้มเหลวที่อาจทำให้ดูมืดมนแต่ถ้าเราผ่านมันมาได้ก็จะทำให้เราพบความสวยงามของท้องฟ้า จากการที่คุณปุ๋ยได้เล่าเรื่องที่มีต่อ

ความกลัวในด้านต่าง ๆ และได้ทำความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นผ่านการเล่าเรื่องทำให้มีมุมมองใหม่ต่อความล้มเหลว

สอดคล้องกับงานวิจัย The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการรักษาความกลัว อาการความกลัวการเข้าสังคม (Social phobia symptoms) ในกลุ่มนักศึกษาหญิงเมืองซีราซ ประเทศอิหร่าน จำนวน 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แบบแผนการวิจัยคือ การวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi-experimental) มีการทำแบบวัดความกลัวเชิงลบ (FNE) แบบวัดความกลัวเชิงบวก (FPE) และแบบสอบถามอาการกลัวเข้าสังคม ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง การวิจัยครั้งนี้ใช้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นโปรแกรมการบำบัดจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีระดับความกลัวที่ต่ำกว่าควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จึงสรุปได้ว่า การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นวิธีบำบัดที่มีประสิทธิภาพที่สามารถช่วยลดความกลัว ความวิตกกังวล และความกลัวในการเข้าสังคมได้ (Afrasiabi, 2020)



ภาพที่ 17 ตัวอย่าง การ์ดคำความกลัว

จากผลการวิจัยในข้อนี้ สนับสนุนประสิทธิผลของการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบพนักงานบริษัทในกลุ่ม Gen Y ช่วยปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิด พฤติกรรมของบุคคลอย่างต่อเนื่อง และแต่ละขั้นตอนของกระบวนการทำให้การปรึกษาทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจตนเอง สาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ และแรงผลักดันในการทำงาน อย่างแท้จริง ทำให้เกิดการสร้างมุมมองใหม่ในการทำงานและแนวทางในการดำเนินชีวิตใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรขยายผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่อยู่ในภาวะของความกดดัน การเผชิญกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง หรือมีความรู้สึกกลัวโทษในตนเอง รวมถึงความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เนื่องจากโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา สามารถส่งเสริมและสนับสนุนการตระหนักรู้และความเข้าใจในตนเองผ่านการเล่าเรื่องที่มีการลำดับเหตุการณ์ ได้ค้นพบสาเหตุของปัญหาผ่านการเล่าเรื่อง พัฒนากระบวนการคิดมุมมองต่อชีวิต ความรู้สึกที่ติดค้างในด้านความคิดและส่งผลต่อพฤติกรรม ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ได้ต่อไป
2. การนำผลโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเจเนอเรชันอื่น ๆ ในกลุ่มพนักงานบริษัท หรือหน่วยงานราชการ
3. ควรจัดทำคู่มือการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ โดยเน้นให้ครอบคลุมตามองค์ประกอบการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ เพื่อเสริมสร้างให้กลุ่มพนักงานบริษัท สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. การให้การปรึกษาออนไลน์ ควรเน้นในเรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาให้มาก เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยในการเล่าเรื่องของผู้รับการปรึกษา ด้วยการหากิจกรรมสร้างสัมพันธ์ก่อนที่จะเริ่มการปรึกษา เพื่อให้การให้การปรึกษาในแต่ละครั้งมีประสิทธิผลมากขึ้น
2. ถึงแม้การปรึกษาออนไลน์จะมีข้อดีหลายอย่างแต่อาจไม่เหมาะนำมาใช้กับการปรึกษาสำหรับผู้ที่ได้รับความรุนแรงทางจิตใจสูง เพราะระหว่างการปรึกษาอาจเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิด เช่น

การทำร้ายตนเอง หรือ การคิดฆ่าตัวตาย ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาต้องเลือกใช้รูปแบบการปรึกษาให้เหมาะสมและต้องมีการเตรียมแผนฉุกเฉินกรณีเกิดเหตุการณ์รุนแรง

3. จากผลวิเคราะห์ห้องค์ประกอบของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ พบกว่า (1) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (2) ความคาดหวังของพ่อแม่ (3) ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง มีคะแนนสูงของคนที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ควรศึกษาถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับคนทำงานในกลุ่มเจเนอเรชั่นต่าง ๆ ต่อการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

4. การจัดทำโปรแกรมการปรึกษาและมีการจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ประกอบในการปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยควรมีการทำเอกสารชี้แจงให้ข้อมูลว่าอุปกรณ์ที่แจกให้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องนำมาใช้เมื่อไร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรับทราบเพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์ และเตรียมตัวในการรับการปรึกษาในแต่ละครั้ง

บรรณานุกรม

- กมลกานต์ จินข้าง. (2553). *อิทธิพลของความนิยมความสมบูรณ์แบบต่อเจตคติในการทำคัลยกรรมเสริมความงามโดยมีการนำเสนอตนเอง ด้วยความสมบูรณ์แบบ และการซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่าน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. คลังปัญญาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/18853>
- กรรณิกา พันธุ์ศรี, ชัยพร พงษ์พิสันต์รัตน์, ดุษฎี เล็บขาว, บวรพจน์ ชมภูณัฐ, ภมรพรรณ ยุระยาตร์, รังสรรค์ โฉมยา, ลักขณา สรีวัฒน์, วิภาณี สุขเอิบ, ศุภชัย ตู่กลาง, สมบัติ ท้ายเรือคำ, สุทธิณณ์ อามาตย์บัณฑิต, และ อารยา ปิยะกุล. (2564). การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ในวิถีอนาคต. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 41(1), 7-20.
- กระทรวงแรงงาน. (2566). *สถานการณ์ด้านแรงงานประจำปี 2566*. <https://www.mol.go.th/academician/สถานการณ์ด้านแรงงาน>
- เกตน์สิริ มหาศิริวรรัตน์. (2559). *อิทธิพลความต้องการความสมบูรณ์แบบ และการกลัวความล้มเหลวที่ส่งผลต่อการหมดไฟของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนไทย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา (BUUIR). <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/11637>
- คณิติน จรโคกรวด. (2564). *ผลของการให้การปรึกษารายบุคคลแบบออนไลน์ตามทฤษฎีการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดความเครียด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. คลังข้อมูลวิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (MSUIR). <http://202.28.34.124/dspace/handle/123456789/1449>
- จิตภา ดวงทิพย์ และภาสกร เถวีพงษ์. (2562). ปัจจัยพยากรณ์ความผาสุกทางจิตใจของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดเชียงใหม่. ใน *การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติทางจิตวิทยา ประจำปี พ.ศ. 2562 "จิตวิทยากับพลวัตสังคมโลก"* 24 มิถุนายน 2562 (น. 220-231). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โจนี วิวัฒน์านนท์. (2565, 18 ธันวาคม). *Perfectionist กับดักความสมบูรณ์แบบ ที่อาจแปรเปลี่ยนเป็นความกลัวและวิตกกังวลจนไม่ได้ลงมือทำ*. The Standard. <https://thestandard.co/perfectionist-trap/>
- ชนินาฏ วัฒนา. (2558). *ผลการปรึกษาทฤษฎีเล้าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา (BUUIR). <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/10785>

ฐานเศรษฐกิจ. (2560). ประชากรไทย GenY ใหญ่สุด พฤติกรรมสร้างโอกาส-ความเสี่ยง.

<https://www.thansettakij.com/columnist/234315>

โตมอน สุขปรีชา. (2562). Millennialization : ทำไมชาวมิลเลนเนียลส์จึงอาจเป็นคนรุ่นที่ 'ชวย' ที่สุด ในประวัติศาสตร์. <https://thematter.co/thinkers/millennialization-burnout-generation/69876>

นวลพรรณ ชันทะสีมา, วรางคณา รัชตะวรรณ, และ ชีรศักดิ์ ศรีสุรกุล. (2564). ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยทฤษฎีการเล่าเรื่องต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของคนพิการทางการเคลื่อนไหว. *วารสาร สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(2), 101-116.

นันทกา พุสีกุล. (2555). การวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้คำปรึกษาออนไลน์ [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. CMUDC. <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:118677>

นิตยาภรณ์ มงคล. (2563). Gen Y/Gen Me ประชากรกลุ่มใหญ่ในโลกยุคดิจิทัล. กรมสุขภาพจิต. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2293>

พระบุญเต็ม วัฒนพรหม. (2553). การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมการยอมรับตนเองของผู้ต้องขังตามหลัก อธิปไตย 4 [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พัฒนศิริ เชื้อพล. (2561). ปัญหาสุขภาพของ Millennials. สมิติเวช. <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail>

เพ็ญภา กุลนภาดล. (2565). การปรึกษารอบครอบครัว Family Counseling (พิมพ์ครั้งที่ 4). ภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เพ็ญพิชชา เกตุชัยโกศล. (2564). ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout) ของพนักงานบริษัทเอกชนใน กลุ่ม Generation Y [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. CMMU Digital Archive. <https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/4127>

ภาสกร คุ่มศิริ และภานรินทร์ โพ้งจันทรากุล. (2563). แนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่าน เทคโนโลยี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 31-43.

รักษ์ ห้วยเรไร. (2560). การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่อ อคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ [ปริญญา นิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต]. คลังปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา (BUUIR). <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/6942>

- วรยุทธ ศรีศักดิ์ และยุรพร ศุภรัตน์. (2565). ผลของความเครียดที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของคน Generation Y ที่ทำงานกับบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารกลยุทธ์และความสามารถทางการแข่งขันองค์กร*, 1(3), 31-64.
- วรางคณา โสมนันทน์, คาลอส บุญสุภา, และ พลอยไพลิน กมลนาวิน. (2564). การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ : มิติใหม่ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 247-260.
- วรุณรัตน์ คัทมาตย์. (2565). *Perfectionist* ทุกอย่างในชีวิตต้องไม่ผิดพลาด แต่อาจทำใจพังไม่รู้ตัว. กรุงเทพมหานคร. <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1040740>
- สินีนุช วานิช. (2553). การพัฒนาแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. Srinakharinwirot University Institutional Repository (SWU IR). https://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/99750/1/Sineenoot_W.pdf
- สุดา เดชพิทักษ์ศิริกุล, กรรณิการ์ สัจกุล, และ อัครวิทย์ เรืองรอง. (2563). เรื่องเล่าบำบัดกับการพัฒนาสุขภาพภาวะ. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 48(3), 370-388.
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต : ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. คลังปัญญาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/32563>
- อชิฐฐาน ทองทรัพย์. (2562). อิทธิพลของการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีอัตมโนทัศน์ด้านวิชาการ ความคาดหวัง และการให้คุณค่าเป็นตัวแปรส่งผ่าน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. DSpace at Srinakharinwirot University. <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/658>
- อิศรัฎฐ์ รินไธสง (2557). การหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity index-CVI). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อีดงกวี และคิมชอยอง. (2564). *Four Perfectionists* แต่คุณ ที่อยากให้ทุกอย่างเพอร์เฟค. อัมรินทร์ ฮาวทู อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2014). Perfectionism in pediatric anxiety and depressive disorders. *Clinical child and family psychology review*, 17, 299-317. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10567-014-0164-4>

- Afrasiabi, D. (2020). The effectiveness of the narrative therapy on the fear of negative/positive evaluation and social phobia symptoms in socially anxious female students. *Psychiatria*, 17(4), 181-185.
- Ayre, C., & Scally, A. J. (2014). Critical Values for Lawshe's Content Validity Ratio: Revisiting the Original Methods of Calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47, 79-86.
- Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 29(3), 155-196.
- Barak, A., Klein, B., & Proudfoot, J. G. (2009, Aug). Defining internet-supported therapeutic interventions. *Ann Behav Med*, 38(1), 4-17. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9130-7>
- Barrow, J., & Moore, C. (2011, 12/23). Group Interventions with Perfectionistic Thinking. *The Personnel and Guidance Journal*, 61, 612-615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>
- Beheshtifar, M., Mazrae-Sefidi, F., & Nekoie Moghadam, M. (2011). Role of perfectionism at workplace. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*, 38, 167-173.
- Brand Inside. (2563). รู้หรือไม่ว่า คนกรุงเทพฯ 7 ใน 10 มีภาวะหมดไฟ ผลวิจัยเผย ธุรกิจอะไรที่จะตอบโจทย์คนเหล่านี้. <https://brandinside.asia/burnout-in-the-city/>
- Brown, B. (2023). *The Gifts of Imperfection, Translated Edition* [ชีวิตสุขสันต์ของคนไม่สมบูรณ์แบบ]. เซนจ์พัสส์.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-51.
- Carmo, C., Oliveira, D., Brás, M., & Faisca, L. (2021). The Influence of Parental Perfectionism and Parenting Styles on Child Perfectionism. *Children (Basel)*, 4(8), 777.
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary family therapy*, 20, 485-503.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93.

- Chow, E. O.-w. (2015). Narrative therapy an evaluated intervention to improve stroke survivors' social and emotional adaptation. *Clinical Rehabilitation, 29*(4), 315 - 326.
- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S., Goldner, E. M., Flett, G. L., & Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive therapy and research, 26*, 745-758.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic Press.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin, 145*(4), 410-429.
- Damian, L., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O., & Baban, A. (2017, 08/01). On the Development of Perfectionism: The Longitudinal Role of Academic Achievement and Academic Efficacy. *Journal of Personality, 85*, 565-577. <https://doi.org/10.1111/jopy.12261>
- DeKruyf, L. (2008). An Introduction to Narrative Therapy. *Faculty Publications - Graduate School of Counseling, 15*, 445-460. https://digitalcommons.georgefox.edu/gsc/15/?utm_source=digitalcommons.georgefox.edu%2Fgsc%2F15&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2016). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- Enns, M. W., & Cox, B. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. F. P. L. Hewitt (Ed.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.
- Erban, E. (2023). *Narrative Therapy Methods*. Better Help. <https://www.betterhelp.com/advice/therapy/four-narrative-therapy-techniques-that-can-change-your-perception-of-self/>
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 167-178.
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences, 10*(1), 355-364.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1609-1619.

- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association.
- Flores, S. A. (2012). *Online counseling and online counselor preparation: A mixed methods investigation* [Unpublished doctoral dissertation]. Texas A&M University-Corpus Christi.
- Fox, H. (2003). *Using therapeutic documents: a review*. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work* 4. www.dulwichcentre.com.au
- Freedman, J., & Combs, G. (1996, January 1). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. *Psyc critiques*, 42.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14, 449-468.
- Fuller, K. (2019). *Millennial Mental Health in the Workplace*. <https://www.ni.org/Blogs/NAMI-Blog/February-2019/Millennial-Mental-Health-in-the-Workplace>
- Ganske, K., Gnilka, P., Ashby, J., & Rice, K. (2015). The Relationship Between Counseling Trainee Perfectionism and the Working Alliance With Supervisor and Client. *Journal of Counseling & Development*, 93. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00177.x>
- Ghavibazou, E., Hosseinian, S., & Abdollahi, A. (2020). Effectiveness of narrative therapy on communication patterns for women experiencing low marital satisfaction. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(2), 195-207.
- Ghavibazou, E., Hosseinian, S., Kivi, H., & Ale Ebrahim, N. (2022). Narrative therapy, Applications, and Outcomes: A Systematic Review. *SSRN Electronic Journal*, 2(4). <https://doi.org/10.2139/ssrn.4119920>
- Gluch, V. (2018). *Factors Influencing the Development of Perfectionism*. *Western Undergraduate Psychology Journal*, 6(1), 1-8.
- Goldenberg, H. (2008). *Family Therapy An Overview* (8th ed.). Nelson Education, Ltd.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*, 15(1), 27-33.

- Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology, 103*(10), 1121-1144.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology, 60*(3), 456-470.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
[https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Dexbury Press.
- Iranzo-Tatay, C., Gimeno-Clemente, N., Barberá-Fons, M., Rodríguez-Campayo, M. Á., Rojo-Bofill, L., Livianos-Aldana, L., Beato-Fernandez, L., Vaz-Leal, F., & Rojo-Moreno, L. (2015). Genetic and environmental contributions to perfectionism and its common factors. *Psychiatry research, 230*(3), 932-939.
- James Madison University. (2022). *Counseling Center: Perfectionism*. <https://shorturl.asia/Er5T3>
- Johanna, S. (2002). Applications of Narrative Theory and Therapy to the Practice of Family Medicine. *Family Medicine, 34*(2), 96-100.
- Kanten, P., & Yesiltas, M. (2015). The effects of positive and negative perfectionism on work engagement, psychological well-being and emotional exhaustion. *Procedia Economics and Finance, 23*, 1367-1375.
- Kearns, H., Forbes, A., & Gardiner, M. (2007). A cognitive behavioural coaching intervention for the treatment of perfectionism and self-handicapping in a nonclinical population. *Behaviour Change, 24*(3), 157-172.
- Keerthi, S., & Aneesh Athira, E. K. (2022). *Imposter Phenomenon and Perfectionism Among Young Adults*. Academia. <https://shorturl.asia/vA07U>
- Kelly, J. D. (2015). Your Best Life: Perfectionism—The Bane of Happiness. *Clinical Orthopaedics and Related Research®, 473*, 3108-3111.
- Lee, D.-G., & Park, H.-j. (2011). Cross-Cultural Validity of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in Korea. *The Counseling Psychologist, 39*(2), 320-345.
<https://doi.org/10.1177/0011000010365910>

- Mallen, M. J., & Vogel, D. L. (2005). Introduction to the major contribution: Counseling psychology and online counseling. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 761-775.
- Martin, J. (2022). *Unmasking imposter syndrome: 15 ways to overcome it at work*. Asana. <https://asana.com/resources/impostor-syndrome>
- Mathews, J. (2022). *A Brief History of Online Counseling*. <https://www.vacounseling.com/history-online-counseling/>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49-62.
- Mitchelson, J. K., & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and individual differences*, 25(3), 477-485.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S., & Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and Anxiety*, 29(1), 47-53.
- MThai. (ม.ป.ป.). *ภาพที่สื่อถึงกับดักชีวิต*. <https://book.mthai.com/editor-picks/9844.htm>
- Muoio, D. (2015). *Dangerous Dualities: Perfectionism and low self-esteem*. ARCH. <https://blog.archprofile.com/archinsights/perfectionism-and-low-self-esteem>
- Neumeister, K. L. S. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted child quarterly*, 48(4), 259-274.
- Newby, J., Pitura, V. A., Penney, A. M., Klein, R. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). Neuroticism and perfectionism as predictors of social anxiety. *Personality and individual differences*, 106, 263-267.
- Noble, C. L., Ashby, J. S., & Gnilka, P. B. (2014). Multidimensional perfectionism, coping, and depression: Differential prediction of depression symptoms by perfectionism type. *Journal of College Counseling*, 17(1), 80-94.
- Olivia Guy-Evans. (2022). *What is Narrative Therapy?* <https://www.simplypsychology.org/narrative-therapy.html>
- Øverup, C. S., Brunson, J. A., Steers, M.-L. N., & Acitelli, L. K. (2017). I know I have to earn your love: how the family environment shapes feelings of worthiness of love. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(1), 16-35. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.868362>

- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386-390.
- Payne, M. (2006). *Narrative Therapy: An Introduction for Counsellors*. England: Sage.
- Power, T. (2009). Building agency in the face of urban tragedy: A narrative counselling case study. *Explorations: An E-Journal of Narrative Practice*, 1, 17-25.
- Privitera, G. J. (2015). *Statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Richards, D., & Viganò, N. (2012). Online counseling. In *Encyclopedia of cyber behavior* (pp. 699-713). IGI Global.
- Rozental, A. (2020). Beyond perfect? A case illustration of working with perfectionism using cognitive behavior therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 76(11), 1-14.
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in public health*, 9, 688811.
- Sarun Ninsira. (2022). *Gen Y Why always me? : 8 ปัญหาที่ Gen Y ต้องเผชิญในยุคนี้*. Agenda. <https://www.agenda.co.th/lifestyle/fun/genmillennials/>
- Schell, C. (2006). *Overcome by perfection: A Treatment manual for children with perfectionism* [Unpublished Master's thesis]. Athabasca University.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Situmorang, D. D. B. (2020). Online/cyber counseling services in the COVID-19 outbreak: Are they really new? *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 74(3), 166-174.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior modification*, 22(3), 372-390.
- Stoeber, J. (2014). Perfectionism. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (Vol. 2, pp. 527-530). Sage Publications.
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: An introduction*. The psychology of perfectionism
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 423-428.

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Pers Soc Psychol Rev*, *10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Suh, H., Sohn, H., Kim, T., & Lee, D. G. (2019, Jul). A review and meta-analysis of perfectionism interventions: Comparing face-to-face with online modalities. *J Couns Psychol*, *66*(4), 473-486. <https://doi.org/10.1037/cou0000355>
- Testa, J. (2023). *Mind Fabulously Flawed! Why Perfectionism Is Out In 2023*. <https://www.preventionaus.com.au/article/fabulously-flawed-why-perfectionism-is-out-in-2023-590947>
- Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *International journal of medical education*, *11*, 201-203.
- Van der Kaap-Deeder, J., Smets, J., & Boone, L. (2016). The impeding role of self-critical perfectionism on therapeutic alliance during treatment and eating disorder symptoms at follow-up in patients with an eating disorder. *Psychologica Belgica*, *56*(2), 101-110.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. WW Norton & Company.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W.W. Norton.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles and experimental design*. McGraw-Hill.
- Wong, K. P., Bonn, G., Tam, C. L., & Wong, C. P. (2018). *Preferences for online and/or face-to-face counseling among university students in Malaysia*. *Frontiers in Psychology*, *9*(64), 1-5.
- Woodfin, V., Binder, P.-E., & Molde, H. (2020). The psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale–brief. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1860.
- Yahghoubi, H., & Mohammadzadeh, A. (2015). Comparison of perfectionism and related positive-negative dimension in people with high traits on obsessive compulsive and eating disorder characteristics. *Iranian Journal of Psychiatry And Behavioral Sciences*, *9*(3), 1-5.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

สำเนาเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-112/2567



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU024/2567

โครงการวิจัยเรื่อง : รูปแบบการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
ของเจนเนอร์ชั้นวัย

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวใจ ไกรศรีสินสุข

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล
วิทยานิพนธ์/ ศษุภินิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์
วิทยานิพนธ์/ ศษุภินิพนธ์)

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : Exemption Determination Expedited Reviews Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการ
ล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 9 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 22 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 22 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 8 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 2 วันที่ 22 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
 - 6.1 รูปแบบการปรึกษาเชิงผลงานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
ของเจนเนอร์ชั้นวัย ฉบับที่ 1 วันที่ 1 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567
 - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 1 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

สำเนา

วันที่รับรอง : วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

วันที่หมดอายุ : วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2568

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)

****หมายเหตุ การรับรองนี้มีรายละเอียดตามที่ระบุไว้ด้านหลังเอกสารรับรอง ****



สำเนา

ผู้วิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยใช้เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet) (AF 06-02), เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form) (AF 06-03), แบบสัมภาษณ์ และ/หรือแบบสอบถาม รวมถึงเอกสารอื่น ๆ เช่น ใบประชาสัมพันธ์ หรือ ประกาศเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ เป็นต้น
ที่ผ่านการรับรองและประทับตราจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา แล้วเท่านั้น
2. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย (Progress Report Form) (AF 09-01) ต่อคณะกรรมการตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
3. การรับรองโครงการวิจัยของคณะกรรมการฯ มีกำหนด 1 ปี หลังจากวันที่คณะกรรมการฯ มีมติให้การรับรอง หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในระยะเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยสามารถยื่นขออายุการรับรองโครงการวิจัยอย่างน้อย 30 วัน ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในเอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
4. หากมีการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย เช่น เปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเดิมผู้ร่วมวิจัย การแก้ไข หรือเพิ่มเติมวิธีดำเนินการวิจัย การแก้ไขการสะกดคำ เป็นต้น ผู้วิจัยจะต้องยื่นขอแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย โดยส่งแบบรายงานการแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (Amendment Form) (AF 08-01) ต่อคณะกรรมการฯ โดยอ้างอิงรหัสโครงการวิจัยที่ได้รับไว้ และต้องระบุรายละเอียดให้ชัดเจนว่ามีเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ในกรณีการเปลี่ยนแปลงหัวข้อโครงการวิจัย/ เพิ่มเดิมผู้ร่วมวิจัยท่านใหม่ให้แนบประวัติมาด้วย
5. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ภายในระยะเวลาที่กำหนดในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (Standard Operating Procedures, SOPs) ให้แก่คณะกรรมการฯ ตามแบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ชนิดร้ายแรง (Serious Adverse Event (SAE) Report Form) (AF 10-01)
6. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานให้คณะกรรมการฯ ทราบ เมื่อมีการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด หรือการระงับโครงการวิจัยโดยผู้วิจัยหรือผู้สนับสนุนวิจัย พร้อมทั้งคำอธิบายเป็นลายลักษณ์อักษรโดยละเอียดถึงสาเหตุของการยุติหรือระงับโครงการวิจัย ตามแบบรายงานการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด (Study Termination Memorandum) (AF 12-01)
7. ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (Non-compliance / Protocol Deviation / Protocol Violation Report) (AF 13-01) ให้คณะกรรมการฯ และผู้สนับสนุนทันทีที่ตรวจพบ หรือได้รับรายงานว่าการปฏิบัติที่ไม่ตรงกับขั้นตอนที่ระบุไว้ในโครงการวิจัย หรือข้อ กำหนดของคณะกรรมการฯ
8. เมื่อสิ้นสุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยมีหน้าที่ส่งแบบรายงานสรุปผลการวิจัย (Final Report) (AF 11-01) ให้คณะกรรมการฯ ทราบ ภายใน 30 วัน หลังจากสิ้นสุดการดำเนินการวิจัย



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๒๑๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลพทตบงสนน ต.สนนสน
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำปาง

ด้วย นางสาวใจ ไกรศรีสนสน รห้สประจําตัวนีสิต ๖๔๙๒๐๗๒๒ นีสิตหลักรัฐวิยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิยาจิตวิยาศการปริกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ด้รับอนุนีค้ําโครง วิยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปริกษาเชิงผสนนวิยิตฤษณู์เล้าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิยิตต่อกการนียมความ สมบูรณ์แบบของเจเนอเรชั่นวาย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล เป็นประธานกรรมกร ควบคุมวิยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิยิตนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัด คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชชา ถนอมเสียง ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของ เครื่องมือวิจัย โดยนีสิตได้ส่งค้ําโครงเล่มวิยานิพนธ์ (ฉบับย่อ) และเครื่องมือวิยิตไปให้ท่านเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สามารถติดต่อนีสิตด้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๔๑๓๙๖๐๗ หรือที่ E-mail: 64920722@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ผ้ฉนทาน รังสิโยภส

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ผ้ฉนทาน รังสิโยภส)

รองคณบดีฝ่ายวิยาศการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๒๑๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ด้วย นางสาวใจ ไกรศรีสินสุข รหัสประจำตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๗๒๒ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรึกษาเชิงผสมวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของเจเนอเรชันวาย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัด คือ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย โดยนิสิตได้ส่งเค้าโครงเล่มวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ) และเครื่องมือวิจัยไปให้ท่านเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๔๑๓๙๖๐๗ หรือที่ E-mail: 64920722@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

มณฑนา รังสิโยภัส
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑนา รังสิโยภัส)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๒๑๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๗ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธโสธร

ด้วย นางสาวใจ ไกรศรีสินสุข รหัสประจำตัวนิสิต ๖๔๙๒๐๗๒๒ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ แบบไม่เต็มเวลา แผนการเรียน แบบ ก ๒ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการปรึกษาเชิงผสานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของเจเนอเรชันวาย” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัยนั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัด คือ นายแพทย์เวชส ประทุมศรี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์สูง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย โดยนิสิตได้ส่งเค้าโครงเล่มวิทยานิพนธ์ (ฉบับย่อ) และเครื่องมือวิจัยไปให้ท่านเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๔๑๓๙๖๐๗ หรือที่ E-mail: 64920722@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

มณฑนา รังสิโยภาส
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑนา รังสิโยภาส)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน นายแพทย์เวชส ประทุมศรี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗
E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th

The logo of Burdapha University is a circular emblem. It features a central five-pointed star or wheel-like symbol. The Thai text "มหาวิทยาลัยบูรพา" is written in a curved path around the top of the circle, and the English text "BURDAPHA UNIVERSITY" is written around the bottom. The logo is rendered in a light yellow color.

ภาคผนวก ค

- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (I-CVI) ของข้อคำถามแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
- ค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ Gen Y
- ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ (Try out)
- ผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดลองใช้ (Try out)

ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (I-CVI) ของแบบประเมินการนิยชมความสมบูรณ์แบบ
หลังจากนั้นได้นำแบบวัดมาปรับปรุงข้อคำถามและบางข้อตัดทิ้ง และนำแบบวัดมา Try out
ด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 34 ข้อ

คำถาม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			จำนวนคนที่ลง ความเห็นระดับ 3-4	คำนวณ ค่า I-CVI (อยู่ระหว่าง 0.67-1)	แปลผล	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1 คือ คำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ 2 คือ คำถามต้องปรับปรุงมากจึงสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ 3 คือ คำถามต้องปรับปรุงเล็กน้อยจึงสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ 4 คือ คำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ							
1	3	4	4	3	1	ใช้ได้	- พิจารณาคำว่า มัก /มักจะ ให้ตัดออก - วางเป้าหมาย ✓ - วางเป้าหมายสูงเกินจริง ×
2	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
3	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
4	2	4	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
5	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
6	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
7	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
8	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
9	2	2	3	1	0.3	ปรับปรุง	- ข้อ 9-16 เป็นคำถามที่เกี่ยวกับมาตรฐานส่วนบุคคล เพียงแต่ไม่ตรงกับนิยามที่ต้องเป็นมาตรฐานที่สูงเกินไป แต่ คำถามส่วนใหญ่ไม่จำเป็นว่า เป็นมาตรฐานที่สูงเกินจริง
10	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
11	2	2	2	0	0	ปรับปรุง	ไม่มี
12	2	4	1	1	0.3	ปรับปรุง	ไม่จำเป็นต้องเน้นมาตรฐานสูงเกินจริงเสมอไป
13	3	2	1	1	0.3	ปรับปรุง	ไม่มี
14	3	2	1	1	0.3	ปรับปรุง	ไม่มี
15	4	4	3	3	1	ใช้ได้	ไม่มี

คำถาม	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			จำนวนคนที่ลง ความเห็นระดับ 3-4	คำนวณ ค่า I-CVI (อยู่ระหว่าง 0.67-1)	แปลผล	ข้อเสนอแนะ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				
1 คือ คำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ 2 คือ คำถามต้องปรับปรุงมากจึงสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ 3 คือ คำถามต้องปรับปรุงเล็กน้อยจึงสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ 4 คือ คำถามสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ							
16	2	2	1	0	0	ปรับปรุง	ไม่มี
17	1	2	3	1	0.3	ปรับปรุง	ไม่มี
18	4	2	3	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
19	4	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
20	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
21	3	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
22	3	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
23	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
24	2	2	4	1	0.3	ปรับปรุง	ไม่มี
25	3	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
26	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
27	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
28	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
29	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
30	4	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
31	4	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
32	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
33	4	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
34	4	2	4	2	0.7	ใช้ได้	ไม่มี
35	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
39	2	2	4	1	0.3	ปรับปรุง	ไม่มี
37	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
38	3	4	4	3	1	ใช้ได้	ไม่มี
39	3	2	2	1	0.3	ปรับปรุง	เป็นเชิงตรงต่อเวลา ไม่ใช่ประเด็นความเป็นระเบียบมากนัก

หลังจากนั้นได้นำแบบวัดมาปรับปรุงข้อคำถามและบางข้อตัดทิ้ง และนำแบบวัดมา Try out ด้วยจำนวนข้อคำถาม 34 ข้อ

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ของโปรแกรมการปรึกษา

ครั้งที่	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ : ใช้ได้ / ใช้ไม่ได้	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ :			สรุป	ข้อเสนอแนะ
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- แก้ววัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ระบุในตารางสรุป
2	กับดักชีวิต	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- รูปที่สื่อกับดักชีวิตตีความยากว่าเป็นกับดักชีวิตประเด็นไหนอย่างไร
3	คำพูดที่ทำร้ายฉัน	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เทคนิคไม่ตรงกับที่สรุปในตารางสรุป
4	My Wisdom	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- วัตถุประสงค์ไม่ตรงกับตารางสรุป - ระบุเทคนิคที่ใช้ว่าใช้เทคนิคอะไรให้ตรงกันและใช้ตอนไหนอย่างไร
5	ก้าวข้ามข้อจำกัด	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	-
6	My new journey	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- เพิ่มตัวอย่างการตีค่า "ฉันคือ"
7	ยุติการปรึกษา	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	ใช้ได้	- ปรับวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ระบุในตารางสรุป ข้อเสนอแนะภาพรวม 1. เทคนิคที่ใช้ในแต่ละโปรแกรมควรระบุว่าใช้เทคนิคอะไร ใช้ตอนไหนอย่างไร 2. ตรวจสอบเช็คเทคนิคที่ระบุในตารางให้ตรงกับในโปรแกรม 3. ข้อเสนอแนะอื่นๆระบุไว้ในโปรแกรม

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในโครงการวิจัยจากการ Try Out
เรื่อง รูปแบบการปรึกษาเชิงผสมวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยม
การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบของเจนอเรชั่นวาย

จำนวนผู้ทำแบบวัด 30 คน

ทดสอบโดยโปรแกรม SPSS จำนวนข้อคำถาม (Rating Scale) 32 ข้อ

ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha)

องค์ประกอบที่ 1 ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern over mistake (CM) = .773

องค์ประกอบที่ 2 มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard (PS) = .753

องค์ประกอบที่ 3 ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of action (DA) = .830

องค์ประกอบที่ 4 ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental experience (PE) = .916

องค์ประกอบที่ 5 การจัดระเบียบ (Organization (O) = .889

รวมทุกด้าน = .939

ค่าอำนาจจำแนกทุกข้อ (Corrected Item-Total Correlation) > 0.2

**ผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดลองใช้ (Try out)
รูปแบบโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมน
การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ Gen Y**

ผู้วิจัยเลือก Try Out โปรแกรมการปรึกษาครั้งที่ 2,4,5

เพื่อทดสอบความเหมาะสมประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคและกิจกรรม ได้ผลดังนี้

ครั้งที่	เรื่อง	ข้อสังเกตที่พบ
2	กับดักชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยต้องปรับในการเลือกรูปภาพ เพราะบางภาพยากเกินไปในการตีความ และควรมีชื่อกับดักในแต่ละรูปภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจมากขึ้น ว่ากับดักชีวิต 8 ด้าน คือด้านไหนบ้าง - เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เลือกรูปมาได้แล้ว ผู้วิจัยต้องฝึกฝนในการเชื่อมว่กับดักชีวิตที่ผู้รับการปรึกษาเลือกมานั้น เชื่อมโยงไปสู่การมีลักษณะการนิยมนิยมอย่างไร และในด้านไหน - ผู้วิจัยต้องให้เวลาในแต่ละ Session เพื่อเจาะเข้าไปให้ได้ว่า อะไรคือปัญหาของผู้รับการปรึกษาตอนนี้ อะไรเป็นกับดักชีวิตที่ทำให้มีผลต่อการมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
4	My Wisdom	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยต้องปรับข้อความด้านหลังเพราะสร้างความสับสนให้กับผู้เข้ารับการปรึกษา คือ ต้องตัดคำถามด้านหลังทิ้ง เนื่องจากไม่ได้ช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้มีมุมมองใหม่ (Reframe) - การที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้มีมุมมองใหม่ หรือ มีเรื่องราวใหม่ ต้องมาจากในช่วงที่ให้การศึกษาโดยใช้เทคนิค <ul style="list-style-type: none"> • การนำปัญหาสู่ภายนอก • การใช้คำถาม • กระตุ้นให้เล่าเรื่องให้ครบ • การแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring) <p>เพราะเทคนิคเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจและเห็นสาเหตุของความกลัวของตนเอง ที่ทางผู้รับการปรึกษาได้เลือกการ์ดคำนั้น ๆ และนำไปสู่การแต่งเรื่องใหม่ ความคิด มุมมองใหม่</p>
5.	ก้าวข้ามข้อจำกัด	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมปิดตา ระบายสีตุ๊กตาปูนปั้น เพื่อเป็นสื่อในการให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองว่า คนเราไม่จำเป็นต้องทำอะไรมุมมองแบบ แต่ก็สามารถมีความสุขกับผลงานของตนเองได้

ครั้งที่	เรื่อง	ข้อสังเกตที่พบ
		<p>ซึ่งในกิจกรรมนี้ ผู้รับการปรึกษารู้สึกสนุกตอนปิดตา และพอเปิดตาเห็นผลงานตนเองก็ช้า เพราะมันเลอะเทอะไม่สวยงาม แต่ก็สร้างรอยยิ้มได้ จึงเป็นกิจกรรมที่ได้ผล เพราะสามารถสื่อสารตามเป้าหมายที่วางไว้ แต่ผู้วิจัยต้องมีการสรุปให้ชัดเจนเพื่อเป็นการเสริมว่าชีวิตคนเราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบไปหมด เพราะบางครั้งชีวิตเราก็มีข้อจำกัด อาจได้ผลลัพธ์ไม่สมบูรณ์แบบแต่เราก็สามารถมีความสุขได้ เปรียบดังกิจกรรมปิดตาระบายสี ขอเพียงที่เราจะเปิดใจยอมรับความจริงของชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยต้องมีทักษะในการเชื่อมโยงแต่ละ Session ที่ได้ทำตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงขั้นสุดท้าย ยกตัวอย่างที่ทำ Try out 3 session ผู้วิจัยควรเชื่อมโยงให้ได้ว่า กับดักชีวิตที่ผู้รับการปรึกษามี ทรงผลทำให้เกิดความกลัวในด้านใด และสิ่งเหล่านี้ มันเชื่อมโยงไปสู่การเป็นคนที่มึนลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างไร เพราะคนที่มึนลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจะมีความซับซ้อน และมีสาเหตุมาจากเบื้องหลังในวัยเด็ก การเลี้ยงดูของผู้ปกครอง ดังนั้น ทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตมีความเชื่อมโยง - ผู้วิจัยต้องฝึกฝนในการฝึกและจับจุด Key Word แต่ละ session ที่ทำ เพื่อจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองในภาพรวม และสามารถที่จะปรับเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองได้ ผ่านเทคนิคการแต่งเรื่องใหม่ และผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique outcomes)



ภาคผนวก ง

- แบบวัดการนิยมนวัตกรรมแบบ
- โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยาต่อการนิยมนวัตกรรมแบบของ Gen Y



เอกสารแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทเอกชน กลุ่ม Gen Y

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการศึกษาเท่านั้น
 2. คำตอบของผู้ตอบแบบวัดจะมีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัย
 3. ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ตอบคำถามตามความเป็นจริงและตรงต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ตอบแบบวัดมากที่สุด
 4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดนี้ถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่ และจะรายงานในภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น โดยจะไม่มีผลเสียต่อผู้ตอบแบบวัดหรือบุคคลใด ๆ
 5. แบบวัดประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 ข้อคำถามแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ มีจำนวนทั้งหมด 32 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
- ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบวัดที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทเอกชน กลุ่ม Gen Y และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสายใจ ไกรศรีสินสุข

นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ส่วนที่ 1: ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และเติมข้อมูลที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงลงในช่องว่าง

1. เพศ หญิง ชาย อื่น ๆ
2. อายุ 27-30 ปี 31-35 ปี 36-40 ปี 41-43 ปี
3. ระยะเวลาของการทำงาน
 1 ปี 2-5 ปี 6 ปีขึ้นไป
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 ประถมศึกษาตอนต้น/ตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนต้น /ตอนปลาย /เทียบเท่า
 อนุปริญญา ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน
 ผู้อำนวยการ (Director) ผู้จัดการ (Manager)
 หัวหน้างาน (Supervisor) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. สถานภาพ
 โสด สมรส แยกกันอยู่ หย่า
7. รายได้
 ต่ำกว่า 25,000 บาท 55,001- 65,000 บาท
 25,000- 35,000 บาท 65,001- 75,000 บาท
 35,001- 45,000 บาท 75,001- 85,000 บาท
 45,001- 55,000 บาท มากกว่า 85,000 บาท
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 การนิยามความสมบูรณ์แบบของพนักงานบริษัทเอกชน กลุ่ม Gen Y

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยให้สำรวจตนเองพร้อมทั้งประเมินลักษณะความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้ถูกวิจัยว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริง โดยคำตอบมี 5 ระดับ คือ

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง เห็นด้วยบางส่วน
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็น ด้วย (2)	เห็นด้วย บางส่วน (3)	เห็น ด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1	ถ้าฉันทำงานพลาดฉันจะตำหนิตนเองว่าเป็นคนล้มเหลว	1	2	3	4	5
2	ฉันไม่ชอบที่เห็นคนอื่นทำงานดีกว่าฉัน	1	2	3	4	5
3	ถ้าฉันทำงานผิดพลาด คนอื่นจะตำหนิและประเมินฉันต่ำลง	1	2	3	4	5
4	ฉันจะไม่ลงมือทำอะไร หากไม่มั่นใจว่าฉันจะทำได้ดีที่สุดในที่สุด	1	2	3	4	5
5	ฉันมักบอกกับตัวเองว่า ฉันทำงานได้ไม่ดีเท่าคนอื่น	1	2	3	4	5
6	ฉันมักคิดว่า คนอื่นจะไม่ยอมรับฉัน ถ้าฉันทำงานได้ไม่ดี หรือ ไม่มีผลงาน	1	2	3	4	5
7	ฉันมักสงสัยในตัวเองว่า ฉันทำงานดีพอหรือยัง	1	2	3	4	5
8	ฉันมักคิดว่า ถ้าฉันทำงานผิดพลาดน้อยเท่าไร จะยิ่งทำให้มีคนยอมรับในความสามารถฉันมากขึ้น	1	2	3	4	5
9	ฉันมักวางเป้าหมายให้สูงกว่าคนทั่วไป	1	2	3	4	5
10	ฉันมุ่งมั่นที่จะทำงานให้ดีกว่าคนอื่น	1	2	3	4	5
11	ฉันเชื่อว่าคนที่ประสบความสำเร็จมาจากกรณีมาตรฐานการทำงานที่สูง	1	2	3	4	5
12	ถ้าฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานอะไร ฉันจะทำสำเร็จเสมอ	1	2	3	4	5
13	เวลาทำงานฉันค่อนข้างใช้เวลามาก จนกว่าฉันจะพอใจในชิ้นงานนั้น	1	2	3	4	5
14	ฉันคิดว่าฉันไม่ได้มีทักษะอย่างที่คนอื่นคิดว่าฉันมี	1	2	3	4	5

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็น ด้วย (2)	เห็นด้วย บางส่วน (3)	เห็น ด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
15	ฉันคิดว่าตัวเองยังทำงานได้ไม่ดีพอ	1	2	3	4	5
16	ฉันเป็นคนซึ่กั่วงวลกลัวผลงานไม่เป็นที่ยอมรับ	1	2	3	4	5
17	หากมีคนชมฉันว่าทำงานดี ฉันมักไม่ค่อยเชื่อในคำชมนั้น	1	2	3	4	5
18	ฉันเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนร่วมงาน และคิดว่าคนอื่นเก่งกว่าฉัน	1	2	3	4	5
19	พ่อแม่ตำหนิฉันเวลาที่ฉันทำผิดพลาด	1	2	3	4	5
20	พ่อแม่คาดหวังฉันให้เป็นคนเก่งในทุก ๆ ด้าน ตั้งแต่ฉันยังเป็นเด็ก	1	2	3	4	5
21	ฉันพยายามทำงานให้ประสบความสำเร็จเพื่อให้ครอบครัว ยอมรับฉัน	1	2	3	4	5
22	พ่อแม่คาดหวังฉันให้เป็นคนเก่ง ที่ประสบความสำเร็จ	1	2	3	4	5
23	พ่อแม่คาดหวังสูงกับอนาคตของฉัน ในทุก ๆ เรื่อง	1	2	3	4	5
24	ฉันรู้สึกกดดันเวลาพ่อแม่เปรียบเทียบฉันกับคนอื่น	1	2	3	4	5
25	พ่อแม่ส่งเสริมให้ฉันเรียนพิเศษตั้งแต่เด็ก เพราะคาดหวังให้ฉันมีงานที่มั่นคง	1	2	3	4	5
26	โต๊ะทำงานของฉันต้องมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย	1	2	3	4	5
27	ฉันชอบการทำงานที่จัดทำอย่างถูกต้องเป็นระเบียบ	1	2	3	4	5
28	ฉันจัดการงานและวางแผนทุกสิ่งให้เข้าที่เป็นไปตามแผนที่วางไว้	1	2	3	4	5
29	ฉันมีนิสัยที่เป็นระเบียบในการทำงาน	1	2	3	4	5
30	ฉันชอบคนที่มีนิสัยรักความสะอาด	1	2	3	4	5
31	ฉันเป็นคนชอบจัดการ และเป็นนักวางแผนในการทำงาน	1	2	3	4	5
32	ฉันเป็นคนเคารพต่อกฎระเบียบ ข้อบังคับ ของทางบริษัท	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

***ขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดทุกท่าน



นางสายใจ ไกรศรีสินสุข
 นิติศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตารางสรุปรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
 ต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ Gen Y
 (The Integrative Counseling Model of Narrative Theory and Psychological
 Training on Generation Y Perfectionism)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	รูปแบบการปรึกษา	ทักษะและเทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์/ ใบงาน
1	1. ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธ์	1. สร้างสัมพันธ์ภาพและ ชี้แจงวัตถุประสงค์ 2. เพื่อสร้างบรรยากาศ ความคุ้นเคย และเกิด ความเป็นกันเองระหว่าง ผู้วิจัยและผู้เข้ารับ การศึกษา 3. เพื่อให้ความรู้ภาพรวม ทั่วไปของ การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แบบ ได้แก่ 3.1 สาเหตุของการมี บุคลิกนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ แบบ 3.2 การนิยมนิยม ความสมบูรณ์แบบมีกี่ ประเภท	การฝึกอบรมเชิง ปฏิบัติการร่วมกับ การปรึกษาทฤษฎีเล่า เรื่อง แบบพบหน้า (Face to face) 9.00-12.00 น.	ทักษะพื้นฐานของ การปรึกษา ได้แก่ - การสร้างสัมพันธ์ - การฟังอย่างตั้งใจ - การให้ข้อมูล เทคนิค - การช่วยให้บุคคล เล่าปัญหา	- ใบงาน Bingo - ใบงาน Explore my world สำรวจชีวิตใน ปัจจุบันของการมี ลักษณะการนิยมนิยม ความสมบูรณ์แบบ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ทักษะและเทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์/ใบงาน
		3.3 ผลกระทบของการมีบุคลิกการนิยม ความสมบูรณ์แบบ			
2	กัปดักชีวิต	1. เพื่อให้ผู้รับการปรัการศึกษา รู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการวาง เงื่อนใจให้กับชีวิตในการเป็น คนนิยม การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรัการศึกษา ได้เข้าใจว่า “ปัญหาคือ ปัญหา บุคคล ไม่ใช่ปัญหา”	การปรัศึกษาออนไลน์ ทฤษฎีเล่าเรื่องผ่านทาง Zoom ครั้งละ 45-60 นาที	ทักษะพื้นฐานของการปรัศึกษา ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม เทคนิค - การตั้งชื่อให้ ปัญหา (Inviting the person to name the problem) - การนำปัญหา ออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem)	-รูปภาพกัปดัก ชีวิต จำนวน 7 ภาพ
3	คำพูดที่ทำร้าย ฉัน	1. เพื่อการตระหนักรู้ว่า ผู้รับการปรัศึกษากำลังจม อยู่กับปัญหาและได้รับ ผลกระทบจากการมี ลักษณะการนิยม ความสมบูรณ์แบบ 2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และยอมรับในตนเองทั้ง จุดอ่อน และจุดแข็งของ ตนเอง	การปรัศึกษาออนไลน์ ทฤษฎีเล่าเรื่องผ่าน ทาง Zoom ครั้งละ 45-60 นาที	ทักษะพื้นฐานของการปรัศึกษา ได้แก่ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม เทคนิค - กระตุ้นให้ผู้รับ การปรัศึกษาเล่า เรื่องให้ครบถ้วน - การตรวจสอบ ความกดดันทาง สังคมด้าน วัฒนธรรมที่ทำให้ ปัญหาฝังอยู่ภายใน (Examining cultural	- ใบงาน 1 คำพูดที่ทำร้ายฉัน - ตึกตา 1 ตัว - พลาสเตอร์ติด แผล - กรรไกร

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ทักษะและเทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์/ใบงาน
				pressures to see problems as “internal”) <ul style="list-style-type: none"> - การใช้พิธีกรรม (Definitional ceremonies) (เอากรรไกรตัด ตึกตาเป็นชิ้นย่อย ๆ) 	
4	My Wisdom	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง ล้วนมีอีกด้านที่สร้างปัญญาให้เรา 2. เพื่อให้เกิดการคิดมุมมองใหม่ของความกลัว การผิดพลาด ความกลัว การถูกปฏิเสธ ความกลัว ล้มเหลว เป็นต้น (Reframe thinking) 	<p>การปรึกษาออนไลน์</p> <p>ทฤษฎีเล่าเรื่องผ่าน</p> <p>ทาง Zoom</p> <p>ครั้งละ 45-60 นาที</p>	<p>ทักษะพื้นฐานของ</p> <p>การปรึกษา ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธ์ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม - การสะท้อน <p>เทคนิค</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระตุ้นให้ผู้รับ <p>การปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน</p>	- การ์ดคำจำนวน 8 ใบ
5	ก้าวข้ามข้อจำกัด	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ในข้อจำกัดของตนเองและข้อจำกัดในชีวิต เพื่อให้ยอมรับความจริงได้ 	<p>การปรึกษาออนไลน์</p> <p>ทฤษฎีเล่าเรื่องผ่าน</p> <p>ทาง Zoom ครั้งละ 45-60 นาที</p>	<p>ทักษะพื้นฐานของ</p> <p>การปรึกษา ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธ์ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - ตึกตาปูนปั้น - สีน้/ งานสี/ พู่กัน - การ์ดให้กำลังใจ
6	My new journey	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับในตนเองทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แต่งเรื่องราวใหม่ให้กับตัวเอง 	<p>การปรึกษาออนไลน์</p> <p>ทฤษฎีเล่าเรื่องผ่าน</p> <p>ทาง Zoom ครั้งละ 45-60 นาที</p>	<p>ทักษะพื้นฐานของ</p> <p>การปรึกษา ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างสัมพันธ์ - การฟังอย่างตั้งใจ - การตั้งคำถาม 	<ul style="list-style-type: none"> - จดหมาย My new journey - บัตรคำ “คือฉัน”

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	รูปแบบการศึกษา	ทักษะและเทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์/ ใบงาน
		3. ให้ตระหนักถึงแผนที่ใช้ชีวิต เส้นทางชีวิตใหม่ที่ได้รับการศึกษาสามารถมีความสุขกับการเป็นผู้ नियมการ नियมความสมบูรณ์แบบแบบได้อย่างเหมาะสม (Healthy Perfectionism)		เทคนิค - การแต่งเรื่องราวใหม่ (Re-authoring conversation) - ผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique outcomes)	
7	ยุติการศึกษา	1. เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการศึกษา 2. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข 3. เพื่อประเมินผลจากผู้รับการศึกษา	การศึกษาออนไลน์ ทฤษฎีเล่าเรื่องผ่าน ทาง Zoom ครั้งละ 45-60 นาที	ทักษะพื้นฐานของการศึกษา ได้แก่ - การสร้างสัมพันธ์ - การฟังอย่างตั้งใจ - เทคนิคเอกสารบำบัด (Documentary)	ใบงาน - เปิด clip This is me - ใบประกาศนียบัตรให้แก่ผู้รับการศึกษาในการมีชีวิตที่เขียนเรื่องราวใหม่ - แบบวัดการ नियมความสมบูรณ์แบบ - แบบประเมินการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา

ต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ Gen Y

ครั้งที่ 1 (การปรึกษาแบบพบหน้า)

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์
ระยะเวลา 90 นาที (การฝึกอบรมและสรุปสาระให้ความรู้)

แนวคิดสำคัญ

การปฐมนิเทศ พบกันครั้งแรกถือเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสัมพันธ์ภาพในการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ กติกา ข้อตกลง การรักษาความลับ โดยผู้วิจัยจะไม่มี การเปิดเผยข้อมูลหากไม่ได้รับการยินยอมจากผู้รับการปรึกษา บทบาทและหน้าที่ให้ผู้รับการปรึกษา ได้ทำความเข้าใจตลอดการเข้าโครงการวิจัย การชี้แจงกระบวนการให้การปรึกษาจำนวน 7 ครั้ง โดย จะมีการผสมผสานกับการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเป็นพื้นฐานความเข้าใจในเรื่องการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้ ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย สร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้ผู้เข้ารับ การปรึกษามีความสบายใจที่เล่าเรื่องราวให้กับผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้รับ การปรึกษาที่จะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยในการให้กำลังใจ สนับสนุนให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและพฤติกรรมในการที่มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับที่ เหมาะสมไม่มากจนเกินไปหรือน้อยจนเกินไป ผู้วิจัยได้เลือกใช้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องในการศึกษา หัวข้อ การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของเจนเอเรชั่นวาย ซึ่งการพบกันครั้งแรก ถือว่าเป็นกระบวนการ ปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องในขั้นตอนที่ 1 คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Establishing relationship) ผู้ให้การปรึกษาตามแนวทางทฤษฎีการเล่าเรื่อง จำเป็นต้องสร้างความคุ้นเคย ต่อผู้รับการปรึกษาที่เจอ เป็นครั้งแรกเพราะผู้รับการปรึกษาอาจมีความอึดอัดใจ ไม่สบายใจ มีปัญหา มีความเจ็บปวดทางใจ และอายุที่เล่าเรื่องราวของตนเอง เพื่อให้ความมั่นใจแก่ผู้รับการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาต้องขออนุญาต ผู้รับการปรึกษาก่อน ถึงความยินยอมเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความสบายใจ แต่หากผู้รับ การปรึกษารู้สึกไม่อยากเล่าเรื่องราว มีความอึดอัดใจ ผู้ให้การปรึกษาไม่ต้องรีบร้อน ต้องรอคอยอย่าง ใจเย็นให้เวลากับการสร้างความคุ้นเคย ใช้ภาษากาย ท่าทาง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศของ การผ่อนคลาย และความพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรับฟัง (เพ็ญญา กุลนภาดล, 2565)

สำหรับในช่วงที่สอง จะมีการแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในแง่มุม ต่าง ๆ (Psychoeducation) อาทิเช่น สาเหตุของการมีบุคลิกนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบ การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบมีที่แปรสภาพ, ผลกระทบของการมีบุคลิกการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ ผู้วิจัยจะมีการใช้เทคนิคการสนทนาเน้นการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing conversation)

มาจากพื้นฐานการมองว่า “ปัญหาคือปัญหา” บุคคลไม่ใช่ปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองปัญหาหรือพฤติกรรมของพวกเขาเป็นสิ่งภายนอก แทนที่จะเป็นส่วนที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ในตัวเอง เป้าหมายคือพยายามแยกแยะปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ประกอบด้วยชุดคำถาม คือ

- การนิยมความสมบูรณ์แบบแบบเข้ามาในชีวิตของฉันครั้งแรกเมื่อไหร่?
- ชีวิตเป็นอย่างไรก่อนที่นิสัยการนิยมความสมบูรณ์แบบจะเข้ามา?
- การนิยมความสมบูรณ์แบบต้องการอะไรสำหรับฉันความสัมพันธ์? ความสุขของฉัน?
- การนิยมความสมบูรณ์แบบเรียกร้องอะไรจากฉัน?
- มันให้อะไรตอบแทนกลับมาบ้าง?

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาและได้รู้จักกัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมถึงบทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัย ตลอดจนระยะเวลาที่จะใช้ในแต่ละครั้ง จำนวนที่เข้ารับการปรึกษา และสถานที่การให้การปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย มีความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย มีความพร้อมในการรับการปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสาร รายละเอียดกำหนดการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา
2. เอกสารยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย
3. ใบงานกิจกรรมตามหาเพื่อน
4. ใบงาน Explore my world

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องและสำหรับการปรึกษาในครั้งที่ 1 เริ่มด้วยขั้นตอนที่ 1 คือ การสร้างสัมพันธภาพ (Establishing relationship) ผู้วิจัยได้ทำความรู้จักกับรายบุคคลด้วยการสัมภาษณ์เบื้องต้นและได้ทำแบบวัดความนิยมสมบูรณ์แบบกับพนักงานเอกชนอายุระหว่าง 27-43 ปี ซึ่งเป็นกลุ่ม Gen Y ในระยะก่อนการทดลอง โดยมีการนัดหมายกับผู้รับการปรึกษากลุ่มในครั้งแรกและอีกครั้งก่อนเปิดโครงการวิจัย รวมระยะเวลา 2 วันที่เข้ารับการปรึกษาแบบพบหน้า และให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนติดตั้งโปรแกรม ZOOM ที่จะใช้ในการปรึกษาออนไลน์ทุกครั้ง รวมถึงการแนะนำ

การใช้งานสำหรับผู้รับการปรึกษาที่ยังไม่เคยใช้โปรแกรมก่อนเริ่มการปรึกษาเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย สะดวก เพื่อให้การปรึกษาราบรื่นและสำเร็จตามวัตถุประสงค์

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวแนะนำตนเอง และกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา
2. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีการให้การปรึกษา ข้อตกลง ระยะเวลา และรูปแบบการให้การปรึกษา ว่าเป็นการให้การปรึกษารายบุคคลผ่านทางช่องทางออนไลน์ และการปรึกษาแบบพบหน้ากันครั้งแรกและก่อนจบโครงการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ จากการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ รวมถึงการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้รับการปรึกษาเพื่อให้มีความมั่นใจการให้การปรึกษาแต่ละครั้งจะเก็บเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ หากไม่ได้รับการยินยอม และผู้วิจัยขอบันทึกวีดิโอทั้งภาพและเสียงในขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

ช่วงที่ 1

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้วิจัย ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “ตัวฉัน” โดยมีใบกิจกรรมให้แต่ละคน และให้เวลา 3 นาที ที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตัวเองว่าตนเองมีลักษณะใดที่ตรงกับช่องในตาราง และให้ทำเครื่องหมายลงในช่องนั้น ๆ หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะนำเข้าสู่ช่วงการพูดคุยและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เล่าแชร์ประสบการณ์ เพราะเหตุใดถึงเลือกช่องนั้น มีความคิด ความรู้สึกอย่างไร

ช่วงที่ 2

ผู้วิจัยให้การปรึกษาในครั้งนี้ร่วมกับการสอนและอธิบาย มีการทำกิจกรรมและแบ่งกลุ่มย่อยในการแบ่งปัน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยสอบถามผู้รับการปรึกษาที่มีความเข้าใจว่า การนิยามความสมบูรณ์แบบเป็นอย่างไร ให้อธิบายตามมุมมองของผู้รับการปรึกษา เพื่อผู้วิจัยจะนำเข้าสู่การอบรมเชิงจิตวิทยา (Psychoeducation)
 - ภาพรวมของการนิยามความสมบูรณ์แบบ หมายถึงอะไร
 - สาเหตุของการมีบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบ
 - ผลกระทบที่ได้รับจากการมีบุคลิกภาพการนิยามความสมบูรณ์แบบ
 โดยผู้วิจัยจะมีการเตรียมสื่อการสอนประกอบ เช่น คลิปวิดีโอ หรือ Presentation เป็นต้น
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ Explore My World” ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจชีวิตของตนเอง ในแต่ละด้านว่าการนิยามความสมบูรณ์แบบส่งผลกระทบต่ออะไรกับตนเองบ้างในแต่ละด้าน
3. แบ่งกลุ่มย่อยในการอภิปรายเพื่อเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ชั้นยุติ

1. ผู้วิจัยและผู้รับการศึกษาร่วมกันสรุปและถามถึงสิ่งที่ได้รับจากการศึกษาในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยนัดหมายในการพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สื่อน้ำแวนตาที่บอกถึงผลกระทบที่ได้รับจากการมีบุคลิกภาพการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ



ใบงาน 1
“ตัวฉัน”

ตัวฉัน

มีความรู้สึกตนเอง ต้องแก้ไข ต้อง พัฒนา ต้อง ปรับปรุง อยู่เสมอๆ	มีเป้าหมายที่ ชัดเจน	ทำทุกอย่างต้อง ทำให้เต็มที่ 100%	ตั้งเป้าหมายใหม่ๆ เสมอ
รอให้พร้อมที่สุด ก่อนลงมือทำงาน	มีมาตรฐานกับ ตัวเองสูง	เป็นคนมีความ ละเอียดในการทำงาน มักมองเห็นข้อผิดพลาด ในงาน	เข้มงวดกับตัวเอง
กำหนดวิธีการที่ เฉพาะเจาะจงใน การลงมือทำ	มีความทุ่มเทใน การทำงาน บางครั้งอดหลับ อดนอน	มีการฝึกซ้อม เตรียมตัว หาก ต้องการ นำเสนองาน	งานที่ทำได้ไม่ดี เกิดความผิดพลาด หรือผิดพลาดให้น้อยที่สุด
มีความเป็น ระเบียบ ตรงต่อเวลา	ไม่ชอบคนที่ส่งงาน ล่าช้า ไม่ตรงตาม กำหนดเวลาที่ให้	รู้สึกผิดหวัง ตนเอง หากผล งานไม่เป็นไปตาม ที่คาดหวัง	เป็นคนชอบ วางแผนในการ ทำงาน และ เรื่องอื่นๆ

อ้างอิง: ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากเกม Bingo เอ็ดวิน โลว์ <https://baccarat1688.net/>

ใบงาน 1/2
“Explore My World”

EXPLORE MY WORLD



ใช้เวลาไตร่ตรองการนิยามความสมบูรณ์แบบส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณอย่างไรในแต่ละด้าน และคุณรู้สึกอย่างไร?

1. ด้านการทำงาน (Work)

2. บ้าน (Home)

3. ความสัมพันธ์ (Relationships)

4. เพื่อน (Friendships)

5. กิจกรรมทางสังคม (Social activities)

6. อื่นๆ (Other areas)

อ้างอิง: ผู้วิจัยได้แปลมาจาก Manage Your Perfectionism Workbook, Sophie Words of wellbeing-Therapy Materials London, United Kingdom.

แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา

ต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของ Gen Y

ครั้งที่ 2

เรื่อง กับดักชีวิต
ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ คือ บุคคลที่มีความเชื่อว่าบุคคลต้องมีความตั้งใจในการทำงานหรือการกระทำทุกสิ่งให้สมบูรณ์แบบไร้ที่ติ และประเมินตนเองจากความเห็นหรือการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งบุคคลที่มีบุคลิกการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจะมีความละเอียดอ่อนและซับซ้อนทางบุคลิก การมีตัวตนและลักษณะนิสัย (โจนี วิวัฒน์านนท์, 2565) ผู้ที่มีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบจะมีความกังวล ความกลัวความล้มเหลว กลัวความผิดพลาดหรือกลัวการที่บุคคลอื่นจะผิดหวังในตนเองจากผลงานหรือสิ่งที่ตนเองกระทำ ซึ่งสาเหตุดังกล่าวทั้งหมดทำให้ผู้นิยมการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบต้องพยายามทำงานออกมาสมบูรณ์แบบและดูเป็นมืออาชีพ ซึ่งหากอยู่ในระดับที่พอเหมาะก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดี แต่หากพบว่า ตนเองรู้สึกแย่ ผิดหวังกับตนเองและผู้อื่น มีอารมณ์หงุดหงิดทุกครั้งหากผลงานที่ออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือบ่อยครั้งก็ใช้เวลาในการทำงานหรือสิ่งต่าง ๆ ที่นานเกินความจำเป็นก็จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้นิยมการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบ หากพิจารณาเจาะลึกลงไปในพฤติกรรมของผู้นิยมการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบ คือ จะเน้นคำว่า “ควร” มากเกินไป ในโครงสร้างความคิด “ควรทำอย่างนั้น” “ควรทำอย่างนี้” หรือการสร้างกฎเกณฑ์ให้กับตนเองอย่างไม่สมเหตุสมผลโดยไม่รู้ตัว และการเน้นย้ำในความคิดเหล่านี้จะทำให้เกิดความผิดหวังในตนเองหรือผู้อื่น หากสิ่งที่จะทำไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือตามมาตรฐานของตนเองที่ตั้งไว้ ผู้นิยมการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบจะจมอยู่กับความผิดพลาด ความล้มเหลว

เพื่อให้ผู้นิยมการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแบบได้ตระหนักรู้ในตนเองว่า แนวคิด ความเชื่ออะไรที่ตอนนี้ตนเองได้สร้างขึ้นมาจากชีวิตและเป็นสิ่งที่ผลักดันให้ตนเองต้องดำเนินชีวิตภายใต้ความกดดัน ความคาดหวังกับตนเองและผู้อื่น อย่างไม่สมเหตุสมผลผ่านการทบทวนความเชื่อ ความคิดต่าง ๆ ที่ตนเองบอกกับตนเอง ด้วยการใช้เทคนิคของทฤษฎีเล่าเรื่อง “การนำปัญหาสู่ภายนอก” (Externalizing the problem) โดยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกรูปภาพที่สื่อให้เห็นถึงอุปสรรค ปัญหาเกี่ยวกับเงื่อนไขที่ผู้รับการปรึกษาได้สร้างขึ้นมาให้กับตนเอง พร้อมตั้งชื่อของปัญหา (Inviting the person to name the problem) เพราะบุคคลจะรู้สึกไร้พลัง รู้สึกล้มเหลวเนื่องจากประสบกับปัญหาและไม่สามารถแยกแยะปัญหาได้อย่างชัดเจน การที่บุคคลสามารถตั้งชื่อให้กับปัญหาได้ แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีความสามารถ

จัดการสถานการณ์ของตน การกำหนดชื่อของปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ปัญหามีความกระชับและทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2565)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการวางเงื่อนไขให้กับชีวิตของการเป็นคนนิยมการนิยมความสมบูรณ์แบบแบบ
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจว่า ปัญหาคือปัญหา ตนเองไม่ใช่ปัญหา

สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการปรึกษา “เจสยอดนักบัลเลต์”
2. รูปภาพกับดักชีวิต จำนวน 7 รูปภาพ

วิธีดำเนินการ

การปรึกษาในครั้งที่ 2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 คือ การเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหา (Eliciting problem stories)

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การปรึกษาจากครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีความเข้าใจถึงกับดักชีวิตของผู้นิยมการนิยมความสมบูรณ์แบบแบบที่สร้างขึ้นมาเองผ่านการอ่านเรื่องราวชีวิตจริงของผู้นิยมการนิยมความสมบูรณ์แบบแบบ “เจสยอดนักบัลเลต์” ผู้วิจัยจะถามความคิดเห็นของผู้รับการปรึกษา คือ

- คุณคิดว่าอะไรคือปัญหาของเจส
- อะไรคือกับดักชีวิตของเจส
- คุณคิดว่ากรณีที่เจสฝึกซ้อมการเต้นบัลเลต์ที่ไม่เคยหยุดซ้อม เป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือไม่

อย่างไร

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจชีวิตของตนเองว่ามีเหตุการณ์ ประสบการณ์ ที่ผ่านมา ความเชื่อ ค่านิยม หรือเป้าหมายอะไรที่เป็นกับดักชีวิตให้กับตนเอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเตรียม

รูปภาพ 7 รูปภาพ และให้ผู้รับการปรึกษาเลือกรูปภาพที่คิดว่าเป็นกับดักชีวิตของตนเอง พร้อมตั้งชื่อให้กับภาพนั้น

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้บรรยายเรื่องราวผ่านรูปภาพพร้อมชื่อที่ตั้ง เพื่อเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองที่ได้รับผลกระทบจากการเป็นผู้สร้างเงื่อนไขชีวิตที่ไม่สมเหตุสมผล และเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้นำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing the problem)

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแต่งเรื่องขึ้นใหม่ (Re-authoring) โดยให้พิจารณาจากกรณีตัวอย่างของเจส และจากเรื่องราวชีวิตจริงของผู้รับการปรึกษาว่าจะมีวิธีในการลดกับดักชีวิตที่ตนเองสร้างขึ้นเองได้อย่างไรบ้าง ถ้ามถึงเหตุการณ์ ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระยะเวลาและเค้าโครงของผู้รับการปรึกษา

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ด้วยกัน และให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้
3. ยุติการปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สีนหน้าแววตา และความรู้สึกละตอนที่เล่าเรื่องราว

เอกสารประกอบการปรึกษา
เรื่อง “เจส ยอดนักบัลเล่ต์”



เรื่อง “เจส ยอดนักบัลเล่ต์”

เจส เป็นนักบัลเล่ต์ที่ประสบความสำเร็จใน New York City Ballet. เขาต้องฟันฝ่าอุปสรรคมากมายกว่าจะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จในการเต้นบัลเล่ต์หนึ่งในอุปสรรค นั้นคือ พ่อของเขาไม่เห็นด้วยกับการที่ เจสจะมาทำอาชีพด้านนี้ เพราะคิดว่าอาชีพนี้ไม่เหมาะกับเจส แต่พ่อของเขาต้องยอมจำนนเมื่อเห็นการอุทิศตนและความทุ่มเทของเจสที่มีต่อการเต้นบัลเล่ต์ โดยเจสเริ่มเข้าเรียนคลาสบัลเล่ต์ตั้งแต่ 5 ขวบ และเขาไม่เคยขาดเรียนแม้สักครั้งเดียว เขายอมไม่ไปเที่ยวกับครอบครัวตอนอายุ 10 ขวบ เพื่อจะได้ไม่ขาดเรียน หรือถึงแม้เขาจะป่วย เขาก็ไม่ยอมขาดการฝึกซ้อม

ในความทุ่มเทของเจสทำให้เขาประสบความสำเร็จในอาชีพการเป็นนักบัลเล่ต์ และนี่คือสาเหตุที่ทำให้ เจสต้องขอเข้ามารับการปรึกษาเพราะเขาไม่สามารถรักษาความสัมพันธ์ เจสต้องการมีความรักที่แท้จริง การเยียวยาจิตใจที่แตกสลาย เพื่อให้เขาสามารถที่จะเป็นนักบัลเล่ต์และมีชีวิตที่สมดุลได้ (Egan et al., 2016, p. 149)

อ้างอิง : ผู้วิจัยได้แปลมาจาก : S. J. Egan, T. D. Wade, R. Shafran and M. M. Antony, 2016 :
Cognitive-behavioral treatment of perfectionism

ใบงาน 2 “กับดักชีวิต”

คำชี้แจง เลือกรูปภาพที่ตรงกับความรู้สึกที่สื่อถึงกับดักชีวิตของผู้รับการปรึกษาและให้ผู้รับการปรึกษ
บรรยายภาพเพราะอะไรจึงเลือกรูปนี้ที่สื่อถึงกับดักชีวิตของตนเอง

ภาพที่ 1

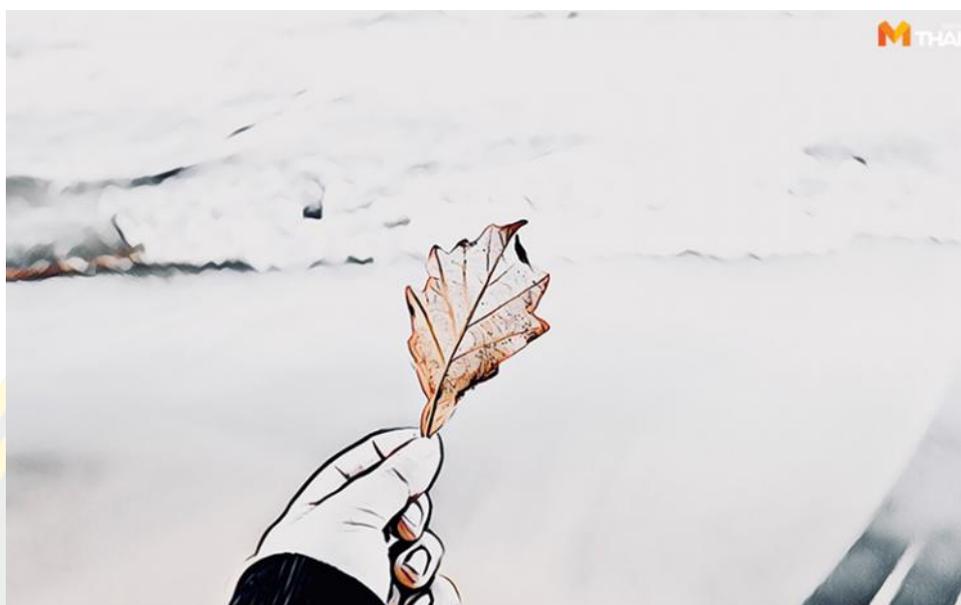


ภาพที่ 2



ที่มาของภาพ <https://book.mthai.com/editor-picks/9844.htm>

ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

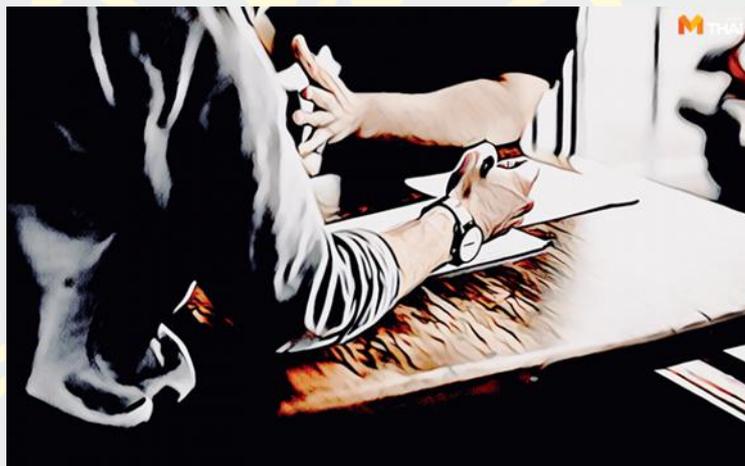


ที่มาของภาพ <https://book.mthai.com/editor-picks/9844.htm>

ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7



แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
ต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของ Gen Y
ครั้งที่ 3

เรื่อง คำพูดที่ทำร้ายฉัน
ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ผู้ที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบแม่ไม่ได้เป็นอาการป่วยทางจิต แต่รูปแบบการใช้ชีวิตและพฤติกรรม ทำให้ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล OCD (Obsessive Compulsive disorder หรือโรคย้ำคิดย้ำทำ) PTSD (Post-Traumatic Stress disorder หรือ โรคเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ), Low Self-Esteem ความภูมิใจในตัวเองต่ำ รู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า บางคนอาจมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่เก่ง ไม่ดีพอ (Imposter Syndrome) หรือ มีลักษณะที่จะฟื้นตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นหรือล้มเหลวจากมาตรฐานที่ตั้งไว้ จะใช้เวลาและมักตำหนิตนเองอย่างรุนแรงในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย (โจนนี่ วิวัฒน์านนท์, 2565) ซึ่งผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบ มักเจอเรื่องเลวร้าย ไม่ได้ได้รับความรักหรือการยอมรับ ไม่ได้ได้รับความใส่ใจจากพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กมีแนวโน้มและเชื่อว่า พวกเขาจะเป็นที่รักหรือได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ ก็ต่อเมื่อพวกเขาต้องทำงานหนักและทำได้เป็นที่หนึ่งเป็นคนโดดเด่น เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าตนเองมีคุณค่า และดีพอที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ ทำให้แนวคิดนี้ได้ถูกปลูกฝังและได้รับการพัฒนาต่อยอดที่ต้องการได้รับการยอมรับของคนในสังคม ทำให้เกิดความสับสนระหว่างการยอมรับจากผู้อื่น และตัวตนที่แท้จริงของตนเองเป็นอย่างไร

การนิยามความสมบูรณ์แบบเป็นความเชื่อที่ทำร้ายผู้ที่ยึดติดความเชื่อนี้ เพราะเป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลต้องใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ เพียบพร้อมทุกสิ่งประสบความสำเร็จในทุกด้านไม่ว่าความสำเร็จในการทำงาน การเรียน การเอาใจผู้อื่น ใช้ชีวิตไว้ที่ตีเพื่อให้ลดการเผชิญต่อความเจ็บปวดในการถูกคนอื่นตัดสิน และการถูกตำหนิให้น้อยลง (Brown, 2023) เป็นกลไกของการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

ดังนั้น เพื่อให้ผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบสามารถยอมรับตนเองในความอ่อนแอ ในเวลาที่ถูกผู้อื่นวิจารณ์หรือตัดสิน หรือ การถูกกล่าวโทษ ซึ่งต้องมีการเสริมสร้างความรักในตนเอง ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และยอมรับในความไม่สมบูรณ์แบบของตนเอง ด้วยการพิจารณาความกลัวที่มีอยู่และการเปลี่ยนแปลงวิธีที่พูดกับตนเอง วิธีคิดหรือตัดสินตนเองอย่างมีความเป็นธรรมให้กับตนเองอย่างสมเหตุสมผล เช่น ฉันต้องการประสบความสำเร็จในการทำงาน ไม่ใช่

เพื่อเป็นการพิสูจน์ให้ผู้อื่นยอมรับฉัน หรือเป็นที่รักของใคร เพราะฉันเชื่อมั่นว่าฉันได้รับการยอมรับนับถือและฉันมีคุณค่าในตนเองแล้ว แต่ความสำเร็จที่ฉันต้องการเพื่อพัฒนาต่อยอดชีวิตของฉันให้ไปถึงเป้าหมายที่ฉันวางไว้ แต่หากไม่สำเร็จตามที่ฉันวางเป้าหมายไว้ อย่างนั้น ฉันก็ได้ลงมือทำและไม่ได้ยืนอยู่ในที่เดิม ฉันรักและยอมรับในตนเองอย่างที่ฉันเป็น

ด้วยการนำหลักแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีเล่าเรื่องมาประยุกต์ใช้ในเนื้อหาครั้งนี้ ด้วยการใช้เทคนิคการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบถ้วน ผ่านคำถามว่ามีประโยชน์อะไรที่ทำให้ร้ายความรู้สึกตนเอง หรือ ทำให้ความภูมิใจในตนเองลดลง ผู้ให้การปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าหรือขยายความเนื้อหาออกไป โดยใช้คำถามที่ต้องการรายละเอียด ด้วยคำถามง่าย ๆ ที่แสดงความสนใจในเนื้อหาเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่า และแสดงความใส่ใจ ห่วงใย ผลกระทบของปัญหาที่มีต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาและครอบครัว ถ้ามองถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหากับประเด็นด้านพฤติกรรม อารมณ์ ร่างกาย ความสัมพันธ์ ทักษะคิด ในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ระหว่างที่มีปัญหากับคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

เทคนิคต่อมา คือ เทคนิคการใช้พิธีการกำหนดนิยามใหม่ที่ให้คุณค่า (Definitional ceremonies) คือ ผู้วิจัยใช้บทสนทนาที่มีลักษณะเป็นพิธีการเพื่อกำหนดนิยามความหมายใหม่ที่มีคุณค่าเพื่อการยอมรับ หรือ ให้คุณค่าใหม่แก่ชีวิตบุคคล เป็นการจัดการให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือกในการพูดถึงหรือการแสดงออกซึ่งเรื่องราวในชีวิตของตนเอง เช่น ในการปรึกษาครั้งนี้ได้ใช้พิธีการในการตัดตุ๊กตาที่เต็มไปด้วยการตีตราลบ เป็นสัญลักษณ์ของคำพูดหรือความคิดที่ทำร้ายผู้รับการปรึกษา ดังนั้น การใช้กรรไกรตัดตุ๊กตาเป็นพิธีการที่ต้องการสื่อว่า ต่อจากนี้ไปฉันจะไม่เก็บคำพูดหรือความคิดที่ทำร้ายฉัน

นอกจากนี้ ยังใช้เทคนิคบทสนทนาที่เน้นการแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring conversations) ผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่จะเล่าเรื่องราวของของตนเองในประสบการณ์ที่ผ่านมา ในความยากลำบากและปัญหาต่าง ๆ ที่พวกเขาเผชิญ มักจะเล่าถึงความพ่ายแพ้ ความล้มเหลว ความสิ้นหวัง ความไร้คุณค่า ความเปล่าประโยชน์ ซึ่งประเด็นต่าง ๆ เหล่านี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้ให้การปรึกษาจะใช้สำหรับการเริ่มต้นใหม่ โดยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้สร้างเรื่องราวของตนเองใหม่ (Re-authoring) โดยแนะนำคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้จินตนาการ และใช้ทรัพยากรในตนเองสร้างความหมายใหม่ เรื่องราวใหม่ ด้วยการถามถึงเหตุการณ์ สภาพการณ์ ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บทสนทนาเน้นการแต่งเรื่องใหม่จะช่วยให้การปรับแต่งประเด็นหรือเค้าโครงที่เป็นความล้มเหลวพ่ายแพ้ ไปสู่ความการมีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการปรึกษา (Michael, 2007) ด้วยการตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาได้หาความคิดด้านบวกจากคำพูดที่ทำร้ายตนเอง เพื่อเป็นการ reframe ความคิดให้ได้เรื่องราวใหม่ เช่น ถ้าบุคคลนั้นบอกกับตนเองว่า “ฉันเป็นคนล้มเหลวเพราะฉันไม่สามารถทำเป้าหมายให้สำเร็จได้” ผู้วิจัยช่วยผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ เช่น ฉันไม่สามารถพิชิตเป้าหมายได้สำเร็จ ให้ปรับ

ความคิดใหม่ คือ ฉันไม่สามารถทำเป้าหมายสำเร็จได้ แต่ฉันก็ได้บทเรียนอันมีค่ามากที่จะช่วยฉันปรับปรุงพัฒนาตัวเองให้ทำงานได้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการตระหนักรู้ว่าผู้รับการศึกษากำลังจมอยู่กับปัญหาและได้รับผลกระทบจากการมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน

สื่อและอุปกรณ์

1. ตุ๊กตา
2. พลาสติกติดแผล
3. กรรไกร

วิธีดำเนินการ

การปรึกษาในครั้งที่ 3 ผู้วิจัยนำเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 คือ การเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหา (Eliciting problem stories)

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การศึกษาจากครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายใบงานที่จะทำในครั้งนี โดยผู้วิจัยเตรียมประโยคตัวอย่าง “คำพูดที่ทำร้ายฉัน” ดังต่อไปนี้
 - 1.1. ฉันมันไม่เก่ง สู้คนอื่นไม่ได้
 - 1.2. ง่ายแค่นี้เอง ทำไมเธอทำไม่ได้ละ
 - 1.3. คนอื่นทำได้ ทำไมเธอทำไม่ได้
 - 1.4. เรื่องอื่นนะเก่งนัก ทีเรื่องนี้ไม่ได้เรื่อง
 - 1.5. ฉันมันไม่เอาไหน
 - 1.6. น้องเธอ/พี่เธอ/พ่อแม่เธอ ทำได้ดีกว่าเธออีก
 - 1.7. ฉันทั้งอ้วนและไม่สวย

1.8 ฉันต้องทำให้ดีกว่าคนอื่น

2. ให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาประโยคที่ทางผู้วิจัยยกตัวอย่างมา หรือผู้รับการปรึกษาคิดเอง ซึ่งเป็นประโยคที่ทำร้ายความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ก็ให้ผู้รับการปรึกษาหยิบพลาสติกมาติดที่ตัวตุ๊กตา ที่ละประโยค

3. หลังจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาได้มองที่ตุ๊กตาดูว่ามีจำนวนพลาสติกติดมากน้อยแค่ไหน เพื่อเป็นสัญลักษณ์ให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการตระหนักรู้ว่าตนเองได้รับความเจ็บปวดจากคำพูดร้าย ๆ ที่ทำร้ายตนเองมากเท่าไร และตนเองจมอยู่กับปัญหาและได้รับผลกระทบจากการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างไร ทั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าปัญหาของตน (Assisting the person describe the problem) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้โยนปัญหาออกมาสู่ภายนอกผ่านตุ๊กตา

4. ผู้วิจัยจะใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้ปรับมุมมองจากคำพูดที่ทำร้ายด้วยการตั้งคำถามเพื่อเป็นการ ให้เกิดมุมมองความคิดใหม่ (Reframing) เช่น

- ฉันไม่เก่งสู้คนอื่นไม่ได้: มีเหตุผลอะไรที่ฉันต้องเก่งเพื่อสู้คนอื่น
- ฉันมันไม่เอาไหน: ช่วยเล่าเหตุการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาคิดว่าตนเองไม่เอาไหนเป็น

ความจริง หรือเป็นเพียงแค่ความรู้สึก เป็นต้น

5. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กรรไกร และให้ผู้รับการปรึกษาตัดตุ๊กตาเป็นชิ้นย่อย ๆ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่า ความเจ็บปวดจงออกไป และเพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับตนเอง โดยในขั้นตอนนี้ให้ผู้รับการปรึกษานึกประโยคว่าจะพูดอะไร สำหรับการยกเลิกความคิดที่ทำร้ายตนเอง (Reframing)

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ด้วยกัน และให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้แสดง

ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาคั้งนี้

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สีหน้าแววตาตอนที่เห็นจำนวนพลาสติกบนตัวตุ๊กตาและความรู้สึกขณะที่เล่าเรื่องราว

ใบงาน 3
คำพูดที่ทำร้ายฉัน

คำพูดที่ทำร้ายฉัน

คนอื่นทำได้ ทำไม
เราทำไม่ได้

ฉันมันไม่เก่ง สู้คนอื่น
ไม่ได้

ข้ายแค่ตัวเอง ทำไม
เราทำไม่ได้ละ



เรื่องอื่นน่าจะเก่งนัก ก็
เรื่องนี้ไม่ได้เรื่อง

ฉันมันไม่เอาไหน

น้องเธอ/พี่เธอ/พ่อแม่
เธอ ทำได้ดีกว่าเธออีก

ฉันทั้งอ้วนและไม่สวย

ฉันต้องทำให้ดี
กว่าคนอื่น

แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
ต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของ Gen Y
ครั้งที่ 4

เรื่อง My Wisdom

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

สาเหตุของการนิยามความสมบูรณ์แบบ มีหลายสาเหตุด้วยกันด้วยความรู้สึกรู้สึกที่ต้องเป็นที่หนึ่ง ดีที่สุด หากมีความผิดพลาดเพียงเล็กน้อย ผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะจมดิ่งกับความรู้สึกผิด และมองความล้มเหลวขั้นสุด (Great Failure) และหากประสบกับเหตุการณ์ลักษณะแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะรู้สึกผิดกับตนเองซ้ำ ๆ ส่งผลให้รู้สึกผิดกับตนเองตลอดเวลา สาเหตุของการมีบุคลิกของผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบ ได้แก่

- ความกลัวความล้มเหลว (Fear of failure) คือ ผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบ จะมีแนวคิดที่ความล้มเหลวเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จเป็นการบ่งบอกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (Low self-esteem)

- ความกลัวในการทำสิ่งที่ผิดพลาด (Fear of making mistake) คือ ผู้ที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะมีความกลัวต่อการทำผิดพลาด แม้จะเป็นความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะมีความเชื่อว่า ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของความล้มเหลว ที่จะเป็นเครื่องชี้ว่าตนเองทำงานได้ผลลัพธ์ที่ไม่ประสบความสำเร็จและประเมินตนเองในด้านลบเพียงอย่างเดียว ทำให้ผู้ที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมองข้ามการได้พัฒนาการเรียนรู้ และพัฒนาการทำงาน จากบทเรียนแห่งความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

- ความกลัวการไม่ได้รับการยอมรับทางผู้อื่น (Fear of disapproval) คือ ผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบจะพยายามทำทุกอย่างออกมาให้ดีที่สุดเพื่อไม่ให้ผู้อื่นเห็นข้อบกพร่องหรือความผิดพลาดของตนเองเป็นการป้องกันตนเองจากการถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือการถูกปฏิเสธไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (รักษ์ ห้วยเรไร, 2560, น. 46)

ความกลัวเหล่านี้ ล้วนส่งผลต่อการใช้ชีวิตทั้งในด้านการทำงาน ความสัมพันธ์กับตนเอง และผู้อื่น ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง ผู้ที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะกดดันในที่ทำงาน ด้วยความคาดหวังที่ทุกคนต้องทำงานให้ได้ตามมาตรฐานที่สูงเกินความจริงที่จะทำได้ ด้วยความกลัวต่าง ๆ ทำให้พลาดโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต

ในการเรียนรู้และพัฒนา เพราะกลัวที่จะเผยด้านที่ไม่สมบูรณ์แบบของตนเองออกมา รวมถึงความฝันที่มีแต่ไม่ได้ทำให้เป็นจริงขึ้นมา เพราะในส่วนลึกๆก็มีความกลัวที่จะล้มเหลว กลัวทำผิดพลาด กลัวทำให้คนอื่นผิดหวัง ผู้ที่นิยมการนิยมความสมบูรณ์แบบแบบจึงไม่กล้าเสี่ยง เพราะต้องเติมพันด้วยคุณค่าของตนเอง (Brown, 2023) การแสวงหาการนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับที่สูง สามารถส่งผลกระทบในการทำลายต่อผู้นิยมการนิยมความสมบูรณ์แบบแบบมากกว่าส่งผลดี เพราะเราไม่สามารถควบคุมการรับรู้หรือการยอมรับของผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะทุ่มเทการทำงานหรือพลังในการผลักดันตนเองมากเพียงใด

การถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น หรือการถูกตัดสินจากคนรอบข้าง นับว่าเป็นเรื่องปกติที่เราไม่สามารถควบคุมได้ การมุ่งหาแต่การนิยมความสมบูรณ์แบบจะเป็นการเพิ่มความกดดันเพิ่มความเจ็บปวดกับความรู้สึกผิด การกล่าวโทษและตำหนิตนเอง รู้สึกตนเอง “ไม่ดีพอ” “ไม่มีคุณค่า” เพื่อให้เราสามารถยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบที่เราทุกคนมีได้ ยอมรับในจุดอ่อนของตนเองที่มีได้ ยอมรับความผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ มองความผิดพลาดเป็นสิ่งที่สามารถนำมาเรียนรู้และพัฒนาในการทำงาน หรือใช้ชีวิตต่อไปในอนาคตเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น ไม่ด่วนตัดสินตนเองและผู้อื่นโดยใช้ความเชื่อ “เราทุกคนล้วนทำดีที่สุดแล้ว” มีความเห็นใจในตนเอง อ่อนโยนต่อตนเอง คือมีความเข้าใจตนเองในยามที่เป็นทุกข์ ล้มเหลว รู้สึกตัวเองไม่ดีพอ แทนที่จะตำหนิตนเอง แต่ให้เข้าใจความเป็นมนุษย์ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถผ่านไปได้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเพียงคนเดียว และควรมีสติ คือ ไม่หมกมุ่นหรือจมอยู่กับความรู้สึกตนเองหรือปัญหาที่กำลังเผชิญนานเกินไปจนกลายเป็นเรื่องใหญ่เกินจริง (Kristin Neff, n.d., as cited in Brown, 2023)

การปรึกษาในครั้งที่ 4 เป็นกระบวนการให้การปรึกษาในขั้นตอนที่ 3 ในทฤษฎีเล่าเรื่อง คือ การทำลายโครงสร้างหลักของเรื่องราว (Deconstructing dominant stories) คือ การรื้อโครงสร้าง บางครั้งผู้รับการปรึกษามีความหนักใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง รู้สึกว่าเป็นปัญหาที่ใหญ่ ยากต่อการจัดการในคราวเดียวจนทำให้รู้สึกหมดพลัง ไม่มีความหวัง แต่การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยผู้รับการปรึกษาแยกปัญหาออกมาเป็นส่วนๆของเรื่องราว การแยกโครงสร้างเรื่องราวและมองเป็นส่วนเล็ก ๆ อาจทำให้กระบวนการยุ่งยากน้อยลงมาก และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพชัดเจนว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้เริ่มจากส่วนย่อยที่ละส่วน (Erban, 2023) ด้วยการให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวในชีวิตที่ตนเองเผชิญอยู่หรือจมอยู่กับความรู้สึกกลัวในด้านต่าง ๆ เพื่อจะช่วยค้นหาว่าอะไรคือความกลัวที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องอย่างครบถ้วน ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการถามเพื่อเป็นกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้มีแนวคิด มุมมองใหม่ ของความกลัวที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ ว่ามีการเชื่อมโยงในด้านต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาอย่างไร และผู้รับการปรึกษาจะสร้างความหมายใหม่หรือแต่งเรื่องราวใหม่ให้กับตนเองอย่างไร ในเหตุการณ์นี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าจากเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไม่ว่าจะเป็น

ความล้มเหลว ความผิดพลาด ย่อมมีสิ่งที่คุณรับการศึกษาสามารถนำมาเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป ไม่ว่าจะเป็นมุมมอง ความคิด ทักษะคติ ที่มีต่อความผิดพลาด ความไม่สมบูรณ์แบบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษาเกิดการตระหนักรู้และเรียนรู้เกี่ยวกับการให้ความหมายของความกลัวในด้านต่าง ๆ เช่น ความกลัวความผิดพลาด ความกลัวล้มเหลว ความกลัวการถูกปฏิเสธ ความกลัวถูกวิจารณ์ เป็นต้น
2. เพื่อให้เกิดการความคิดมุมมองใหม่ของคุณกลัวในด้านต่าง ๆ ที่ผู้รับการศึกษามี (Reframe thinking) ผ่านการแต่งเรื่องใหม่ (Re-authoring)
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษานำปัญหาสู่ภายนอก โดยเล่าเรื่องของตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. การ์ดคำที่ระบุข้อความเกี่ยวกับความกลัวจำนวน 8 ใบ
 - 1.1 ฉันทกลัวความผิดพลาด
 - 1.2 ฉันทกลัวล้มเหลว
 - 1.3 ฉันทกลัวการถูกปฏิเสธ
 - 1.4 ฉันทกลัวทำให้คนอื่นผิดหวัง
 - 1.5 ฉันทกลัวตนเองไม่มีคุณค่า
 - 1.6 ฉันทกลัวถูกวิจารณ์
 - 1.7 ฉันทกลัวตัวเองไม่เก่ง
 - 1.8 ฉันทกลัวแก่

วิธีดำเนินการ

การศึกษาในครั้งนี้ 4 ผู้วิจัยนำเข้าสู่ขั้นตอนที่ 3 คือ การทำลายโครงสร้างหลักของเรื่องราว (Deconstructing dominant stories)

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการศึกษาอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับการศึกษาทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การศึกษาจากครั้งที่ผ่านมา

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยนำการ์ดทั้ง 8 ใบ มาให้ผู้รับการปรึกษาเลือกว่า การ์ดไปไหนที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากที่สุดเลือกมา 1 ใบ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราว โดยผู้วิจัยจะตั้งคำถามเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องให้ครบ เช่น ผู้รับการปรึกษาเลือกการ์ดคำว่า “กลัวความล้มเหลว” ผู้วิจัยจะตั้งคำถาม

- เพราะเหตุใดผู้รับการปรึกษาจึงมีความกลัวความล้มเหลว
- ความกลัวความล้มเหลว เริ่มต้นมาจากเหตุการณ์ใด
- ความกลัวความล้มเหลวส่งผลต่อการใช้ชีวิตของคุณอย่างไร

3. หลังจากที่ได้รับฟังเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่ามานั้น ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาพลิกการ์ดไปที่ด้านหลังและให้อ่านคำถามหลังการ์ด “เหตุการณ์ที่คุณทำแล้วประสบความสำเร็จ” และให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวเพื่อเป็นการตอบคำถามนี้

ทั้งนี้ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้มีมุมมองใหม่ของเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกความกลัวล้มเหลว ด้วยการกระตุ้นให้เกิดมุมมองใหม่ในเหตุการณ์ที่ผ่านมา (Reframing)

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ด้วยกัน และให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้
3. ยุติการปรึกษาและทำการนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สีหน้าแววตา น้ำเสียง ขณะที่ทำกิจกรรม

ใบงาน 4
 “Wisdom Card”

<p>คำที่ 1</p> <p>ฉันทลัวความผิดพลาด</p> 	<p>คำถาม</p> <p>มีเหตุการณ์อะไรที่ความรู้สึกมีใจในตนเอง</p>	<p>คำที่ 3</p> <p>ฉันทลัวการถูกวิจารณ์</p> 	<p>คำถาม</p> <p>ยกตัวอย่างบุคคลที่โดยชื่นชมคุณ</p>
<p>คำที่ 2</p> <p>ฉันทลัวคนอื่นมองฉันไม่เก่ง</p> 	<p>คำถาม</p> <p>ความเก่งวัดด้วยอะไร</p>	<p>คำที่ 4</p> <p>ฉันทลัวแก่</p> 	<p>คำถาม</p> <p>ปัจจัยของการเป็นผู้สูงวัย</p>

<p>คำที่ 5</p> <p>ฉันทลัวทำให้ผู้อื่นผิดหวัง</p> 	<p>คำถาม</p> <p>มีเหตุการณ์อะไรที่คุณทำแล้วผู้อื่นร่วมแสดงความยินดีกับคุณ</p>	<p>คำที่ 7</p> <p>ฉันทลัวไม่มีคุณค่า</p> 	<p>คำถาม</p> <p>คุณค่าในตัวคุณหมายถึงอะไร</p>
<p>คำที่ 6</p> <p>ฉันทลัวการถูกปฏิเสธ</p> 	<p>คำถาม</p> <p>ใครที่ยอมรับและชื่นชมคุณเสมอ</p>	<p>คำที่ 8</p> <p>ฉันทลัวความล้มเหลว</p> 	<p>คำถาม</p> <p>ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คุณประสบความสำเร็จ</p>

แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา

ต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของ Gen Y

ครั้งที่ 5

เรื่อง ก้าวข้ามข้อจำกัด

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

จากนิยามความหมายของ การนิยามความสมบูรณ์แบบ คือ ลักษณะของบุคคลที่ปกปิดความบกพร่อง ไร้ที่ติของตน ไม่ยอมรับการถูกวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น มีความมุ่งมั่นในการทำทุกอย่างเพื่อให้เกิดการนิยามความสมบูรณ์แบบตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้ได้รับการยอมรับต่อตนเองและผู้อื่น ได้รับรู้ถึงคุณค่าของตน เป็นแนวคิดและความเชื่อที่สร้างผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น ทำให้มีความเครียด ความกังวล และมีความกดดันให้กับตนเองและผู้อื่น วิธีหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบให้มีความสุข และความสำเร็จในการทำงานหรือการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น คือ การที่รู้จักยอมรับตนเอง มีความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองตามความเป็นจริงที่ไม่บิดเบือนความจริงที่เกี่ยวกับตนเอง แสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการยอมรับคุณค่าในตนเอง รู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง รู้ว่าตนเองมีบุคลิกภาพอย่างไร

แซสส์ และ เอลลิส (Sass, 1978, pp. 40-42; Ellis, 1980, p. 16 อ้างถึงใน พระบุญเต็ม) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า การยอมรับตนเอง หมายถึง ผู้ที่มีการยอมรับตนเองไม่ประเมินคุณค่าตนเองอยู่กับความสำเร็จ หรือ คำตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น เรียนรู้ถึงข้อดี ข้อจำกัดของตนเอง ไม่มองเป็นเรื่องน่าอายและไม่ปกปิดข้อจำกัดของตนเองหรือป้องกันตนเอง และจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเสริมสร้างจุดแข็งของตนเอง

คุณค่าของการยอมรับตนเอง นำมาซึ่งทัศนคติทางบวกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น การที่บุคคลมีการยอมรับตนเอง บุคคลนั้นจะมีการปรับตัวได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ลดการคาดหวังหรือแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น มีจุดยืนในหลักการประเมินคุณค่าในเรื่องต่าง ๆ และมีความมั่นใจในการปกป้องจุดยืนของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดได้หากเกิดการเรียนรู้ใหม่ หรือมีหลักฐานว่าความคิดเดิมนั้นไม่ถูกต้อง ต่างจากผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบที่อยู่ในระดับสูง จะไม่สามารถยอมรับตนเองได้ถ้าต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเพราะกลัวทำให้ตนเองกลายเป็นคนอ่อนแอหรือไร้ความสามารถไม่มีคุณค่า

หากบุคคลมีลักษณะของการยอมรับตนเอง จะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีในหลาย ๆ ด้าน คือ มีความสุขกับตนเองในกิจกรรมที่ทำหลากหลาย เช่น ทั้งเรื่องงาน เรื่องครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีกับ

คนในครอบครัวและภายนอก เป็นผู้ที่อยู่ในปัจจุบันไม่ใช้เวลากังวลกับเรื่องอนาคตหรือเรื่องราวที่ผิดพลาดในอดีต ยอมรับการถูกวิจารณ์ได้ (พระบุญเติม วัฒนพรหม, 2553)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ในข้อจำกัดของตนเองและข้อจำกัดในชีวิต เพื่อให้เกิดการยอมรับตนเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. สีน้ำ พู่กัน แก้วน้ำ
2. ตุ๊กตาปูนปั้น
3. ผ้าปิดตา

วิธีดำเนินการ

การปรึกษาในครั้งที่ 7 ผู้วิจัยนำเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 คือ 4 การอ้อมเอมกับเรื่องราวที่พอใจ (Embracing preferred stories)

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การศึกษาจากครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ในการระบายสี ได้แก่ สีน้ำ พู่กัน แก้วน้ำ ตุ๊กตาปูนปั้น และผ้าปิดตา
2. ผู้วิจัยขอให้ผู้รับการปรึกษานำผ้าปิดตาที่แจกมาปิดตาตนเอง และผู้รับการปรึกษาระบายสีน้ำ บนตุ๊กตาปูนปั้น ใช้เวลา 20 นาที สำหรับผู้รับการปรึกษาจะได้ระบายสี ตามจินตนาการว่าอยากตกแต่ง และระบายสีอะไรลงไปบนตุ๊กตาปูนปั้น
3. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ผู้รับการปรึกษาเปิดตาและองคฺมผลงานที่ตัวเองได้ระบายสี
4. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และแบ่งปันผลงานศิลปะที่ได้ระบายสี เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักว่า บางครั้งชีวิตมีความจำกัดแต่เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว ก็ให้ชื่นชมกับสิ่งที่ได้ทำ ดังตัวอย่างของการระบายสีบนตุ๊กตาปูนปั้นและมีความจำกัดที่ต้องถูกปิดตา

แต่เมื่อพยายามทำอย่างเต็มที่ ก็ให้ยอมรับและชื่นชมในผลงานที่ออกมา โดยผู้วิจัยจะเตรียมการ์ดข้อความ “ให้กำลังใจ” ให้สำหรับผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นกำลังใจให้ผู้รับการปรึกษา

ชั้นยุติ

1. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษาและนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป
3. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้านแก่ผู้รับการปรึกษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนชีวิตว่าขณะนี้ตนเอง มีความรู้สึก หรือสิ่งที่ค้างคาอะไรในใจกับใครบ้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คุณพ่อ คุณแม่ ที่ยังทำให้ตนเองทุกข์ โดยผู้วิจัยให้โจทย์ คือ หลังจากที่ คุณได้เดินทางผ่านช่วงชีวิตในเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นกับดักชีวิต คำพูดที่ทำร้ายฉัน My Wisdom และช่วงแห่งการก้าวข้ามผ่านข้อจำกัด และความกลัวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในความคิด ความรู้สึกของคุณ สิ่งเหล่านี้เคยเป็นตัวผลักดันคุณให้ประสบความสำเร็จภายใต้ความกดดัน แต่สำหรับเส้นทางใหม่ของคุณที่คุณสามารถเลือกและสร้างเส้นทางใหม่ที่คุณสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ภายใต้มุมมองใหม่กับตัวเอง การยอมรับทุกความสามารถที่คุณมี จุดแข็งและจุดอ่อน และต่อจากนี้ คือ เรื่องราวชีวิตใหม่ของคุณ ที่คุณจะกำหนดผลลัพธ์เฉพาะตน (Unique Outcome) ในแบบเฉพาะของคุณ โปรดเขียนเส้นทางใหม่ของคน

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สีหน้าแววตา น้ำเสียง ขณะที่ทำการปรึกษา

ใบงาน 5
ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัด



แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
ต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของ Gen Y
ครั้งที่ 6

เรื่อง My New Journey

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การนิยามความสมบูรณ์แบบทำให้เกิดวงจรรูปทิว คือผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบตั้งเป้าหมายที่สูงไม่สามารถทำได้จริง เมื่อตั้งเป้าหมายที่สูงเกินจนไม่สามารถทำให้บรรลุความสำเร็จได้ จึงเกิดความล้มเหลวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงทำให้เกิดความพยายามและความกดดันตนเองและผู้อื่นอย่างหนักและต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ และเมื่อยังไม่สามารถทำได้ ผู้ที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะวิจารณ์ตนเองและกล่าวโทษตนเอง ส่งผลให้การนับถือตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง



วงจรมีแนวโน้มแสดงให้เห็นว่า ผู้ที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมีวิธีจัดการกับตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างไร เราจะพบว่าผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะมีการคาดหวังหรือกลัวการไม่ยอมรับและการถูกปฏิเสธจากคนรอบข้าง และผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมักจะคาดหวังหรือตั้งมาตรฐานการทำงานที่สูงกับผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว กลายเป็นคนที่วิพากษ์วิจารณ์

และเรียกร้องการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจากผู้อื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นเช่นกัน (James Madison University, 2022)

บุคคลที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมีแนวโน้มการเรียนรู้ตั้งแต่อายุน้อยกว่าคนอื่น เห็นคุณค่าของตนเอง เนื่องจากความสำเร็จ ผลที่ตามมาคือ คนที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบจะเรียนรู้ที่จะให้คุณค่าตนเองจากความเห็นชอบของคนอื่นเท่านั้น ดังนั้น ความนับถือตนเอง (Self-esteem) จะมาจากมาตรฐานภายนอกเป็นหลัก สิ่งนี้อาจทำให้บุคคลที่นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมีความอ่อนแอและอ่อนไหวมากเกินไปต่อความคิดเห็นและคำวิจารณ์ของผู้อื่น ในการพยายามปกป้องตัวเองจากคำวิจารณ์ดังกล่าว พวกเขาจึงต้องการเป็นคนสมบูรณ์แบบเพื่อปกป้องตนเองจากคำวิจารณ์ของผู้อื่น

การเสริมสร้างให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองได้ ด้วยการให้ผู้รับการปรึกษาได้มีความเมตตาในตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) โดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่น การมีความเมตตาในตนเอง คือ การให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ต่อตนเองไม่จำเป็นต้องรู้สึกดีกว่าบุคคลอื่นหรือประเมินตนเองกับบุคคลอื่นตลอดเวลา (Kristin Neff, n.d., อ้างถึงใน สันติภาพ นันทะสาร, 2565) หรือการเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในสิ่งดี ๆ ในชีวิตโดยเริ่มจากการเห็นคุณค่าในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ จะช่วยทำให้สุขภาพทางอารมณ์ดีขึ้น มีภูมิคุ้มกัน และมีกระบวนการความคิดที่สมเหตุสมผลมากขึ้น รับรู้ว่าคุณไม่สมบูรณ์แบบเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติของมนุษย์ ยอมรับข้อบกพร่องและความผิดพลาดของคุณ แล้วใช้มันเป็นโอกาสในการเติบโตและพัฒนาตนเอง (Embrace Imperfection) ผ่านกระบวนการปรึกษาในขั้นตอนที่ 4 การอ้อมเอมกับเรื่องราวที่พอใจ (Embracing preferred stories)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงสาเหตุของการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบมาจากการไม่ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับในตนเองทั้งจุดแข็งและจุดอ่อน
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงการใช้ชีวิตในแผนชีวิตใหม่ที่ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถมีความสุขกับการเป็นผู้นิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบแบบได้อย่างเหมาะสม (Healthy Perfectionism)

สื่อและอุปกรณ์

1. การ์ดคำ “ฉันคือ”

วิธีดำเนินการ

การปรึกษาในครั้งที่ 6 ผู้วิจัยนำเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 คือ 4 การอ้อมอ้อมกับเรื่องราวที่พอใจ (Embracing preferred stories)

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การปรึกษาจากครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ได้เขียนมา จากที่บ้านที่ผู้วิจัยให้ไว้ในครั้งที่แล้ว ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่ผ่านมา ตั้งแต่กับดักชีวิต คำพูดที่ทำร้ายฉัน My Wisdom ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัด ซึ่งผู้รับการปรึกษาได้แต่งเรื่องใหม่ มุมมองใหม่ มาเขียนแผนที่ใหม่ในการดำเนินชีวิต “My New Journey”
2. ผู้วิจัยได้เตรียมการ์ดคำ “ฉันคือ” ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกบัตรคำที่ตรงกับค่านิยม ความเชื่อ ของตนเองมากที่สุด 3 คำ โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องจากที่เขียนมาและนำบัตรคำที่เลือกมา 3 ใบ มาประกอบในเรื่องเล่าว่า ผู้รับการปรึกษาคือใครจากบัตรคำที่เลือกมา (Who am I?) เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักตนเองมากขึ้น

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้ด้วยกัน และให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สีหน้าแววตา น้ำเสียง ขณะที่ทำกิจกรรม

แผนโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิงจิตวิทยา
ต่อการนิยามความสมบูรณ์แบบของ Gen Y
ครั้งที่ 7

เรื่อง ยุติการปรึกษา

ระยะเวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ

การยุติการปรึกษาเป็นขั้นตอนกระบวนการสุดท้ายของการให้การปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับการปรึกษาคบถ้วนตามกระบวนการและข้อตกลงที่วางไว้ ผู้รับการปรึกษาจะมีความเข้าใจปัญหาและวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติใช้เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ของบุคลิกภาพการนิยามการนิยามความสมบูรณ์แบบที่เหมาะสมเพื่อเป็นประโยชน์ให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และการใช้ชีวิตร่วมกับคนรอบข้างได้อย่างมีความสุข และยอมรับในตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง โดยที่ไม่ต้องแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นหรือสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นด้วยอารมณ์ที่ไม่หวั่นไหวและมีจุดยืนในความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาในการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ร่วมกัน สรุปและประเมินผลสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนการให้กำลังใจในกลุ่มผู้รับการปรึกษาที่จะสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันนำกลับไปใช้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเพื่อมีความสุข

ในการปรึกษาครั้งที่ 7 ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคเอกสารบำบัด (Therapeutic documents) ซึ่งเป็นเทคนิคหนึ่งในทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้ใช้รูปแบบของเอกสารต่าง ๆ เช่น จดหมายในโอกาสพิเศษ ใบประกาศนียบัตร หรือเอกสารอื่น ๆ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ สำหรับเชื่อมโยงเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่า เป็นการสรุปและให้กำลังใจกับผู้รับการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้
นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข
3. เพื่อทำการยุติการปรึกษา
4. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมโครงการ

สื่อและอุปกรณ์

1. คลิป This is me
2. ใบประกาศนียบัตร

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลาย
2. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การปรึกษาจากครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการฟัง โดยให้ผู้รับการปรึกษาบอกถึงสิ่งที่ได้รับการเปลี่ยนแปลง เพื่อเป็นการติดตามผล

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนการนิยามความสมบูรณ์แบบเปรียบเสมือนดาบสองคมหากใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา แต่หากมีมากเกินไปก็จะสร้างผลกระทบให้กับชีวิตเราในแต่ละด้าน ผู้วิจัยทบทวนการให้การปรึกษาทั้งหมดที่ได้ทำร่วมกันตลอดระยะเวลาการเข้ารับการปรึกษา เพื่อเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนผลการปรึกษาที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยเปิดคลิป “This is me” และเปิดช่วงสนทนาภายในกลุ่มว่าผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้อะไร จากคลิปนี้
3. แจกประกาศนียบัตร เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ผู้รับการปรึกษาในการเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองในความไม่สมบูรณ์แบบ

ขั้นยุติ

1. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณถึงความร่วมมือตลอดระยะเวลาที่ผู้รับการปรึกษาได้เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้ตามรูปแบบการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง
2. ผู้วิจัยให้กำลังใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการยอมรับตนเองทั้งข้อดีและข้อด้อยของตนเอง และสามารถจัดการกับกรณีลักษณะการนิยามความสมบูรณ์แบบได้อย่างเหมาะสม
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัย และความรู้สึกที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัย
4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทำแบบวัดการนิยามความสมบูรณ์แบบ เป็นการประเมินหลังการทดลอง
5. ผู้วิจัยยุติการปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตพัฒนาการทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาต่อมุมมองของการมีบุคลิกการนิยามความสมบูรณ์แบบของตนเองเปลี่ยนแปลงหรือไม่
2. ผู้วิจัยสังเกตการให้ความร่วมมือ ในการเข้าร่วมการปรึกษาในแต่ละครั้ง

เอกสารประกอบการปรึกษา

“คลิป This is me”



<https://www.youtube.com/watch?v=CjxugyZCfuw>

ตัวอย่างใบประกาศนียบัตร



ใบงาน 7

แบบประเมินการเข้าร่วมโครงการ

Date: _____



แบบบันทึกการเรียนรู้การเข้าร่วมการปรึกษา
รูปแบบการปรึกษาเชิงผสานวิธีทฤษฎีเล่าเรื่องและการอบรมเชิง
จิตวิทยาต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของเจเนอเรชันวาย



คำชี้แจง : ให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

- 1 สิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้

- 2 ผู้รับการปรึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

- 3 ความรู้สึกในการเข้าร่วมโครงการวิจัย ความประทับใจ / ความไม่ประทับใจ

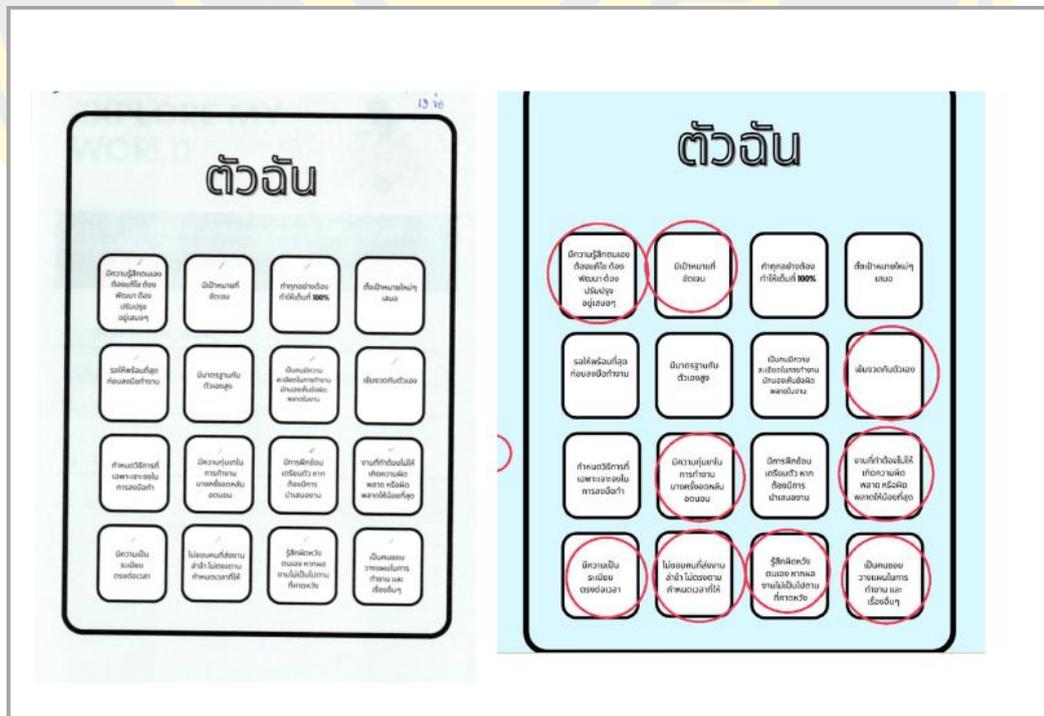
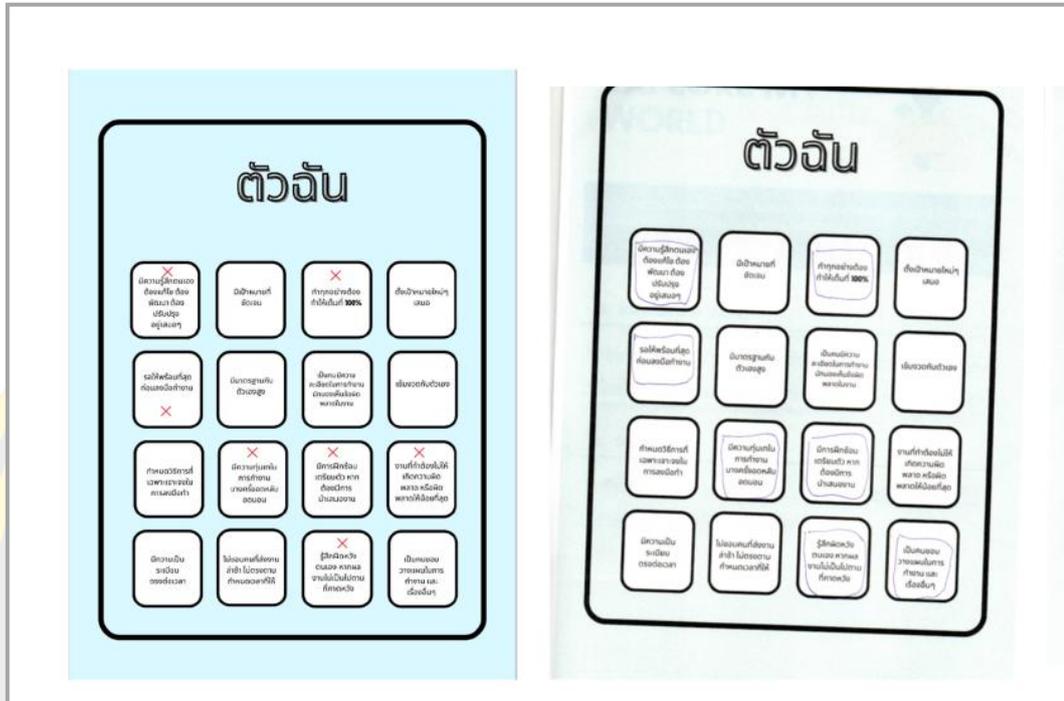
- 4 แนวทางการปรึกษาสามารถเชื่อมโยงเป้าหมายการดำเนินชีวิตได้หรือไม่ อย่างไร โปรดอธิบาย

- 5 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาพบรรยากาศการปฐกษัตริ์ที่ 1 แบบพบหน้า การอบรมเชิงจิตวิทยา
ร่วมกับการปฐกษัตริ์เล่าเรื่อง



ตัวอย่างเอกสารในครั้งที่ 1



ตัวอย่างภาพการระบายสีปูนปั้น ในการฝึกหัดครั้งที่ 5 ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัด



ปิดตาระบายสี



เปิดตาระบายสี



ปิดตาระบายสี



เปิดตาระบายสี

ตัวอย่างภาพการระบายสีปูนปั้น ในการปริกษาครั้งที่ 5 ก้าวข้ามผ่านข้อจำกัด



ปิดตาระบายสี



เปิดตาระบายสี



ปิดตาระบายสี



เปิดตาระบายสี

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสายใจ ไกรศรีสินสุข
วัน เดือน ปี เกิด	12 พฤษภาคม พ.ศ. 2516
สถานที่เกิด	จังหวัด สุรินทร์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 63/274 หมู่ 4 ซอยวัดพรหมรังษี ถนนแสมดำ แขวงแสมดำ เขต บางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2563- ปัจจุบัน Marketing Manager, True Visions Group., Ltd
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2538 ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการละคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2543 MASTER OF MARKETING MONASH UNIVERSITY, AUSTRALIA พ.ศ. 2568 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัย บูรพา ชลบุรี