

# ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ของนิสิตปริญญาตรี

วิไลพร ขอบขัน\*

ประชา อินัง\*\*

เพ็ญนภา กุลนภาดล\*\*\*

Received: August 27, 2024

Revised: January 10, 2025

Accepted: July 14, 2025

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี เน้นถึงการตอบสนองทางอารมณ์และการกระทำต่อความเครียดจากการประเมินตามความคิดที่เชื่อมโยงถึงการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีและสัมภาณณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าการศึกษากลุ่ม จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์จำนวน 31 ข้อ โดยคุณภาพเครื่องมือมีความเชื่อมั่น เท่ากับ .89 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก และโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที แบ่งระยะการทดลองเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง (4 สัปดาห์) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผู้รับผิดชอบบทความ: วิไลพร ขอบขัน นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail: wiliapon.khobkhan@gmail.com

\* นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* อาจารย์ประจำ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* รองศาสตราจารย์ประจำ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลวิจัยพบว่านิสิตกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองมีปฏิริยา  
ความเครียดทางอารมณ์ดีกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ใน  
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองนิสิตกลุ่มทดลองมีปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์  
ดีกว่านิสิตกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ / การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และ  
พฤติกรรม / นิสิตปริญญาตรี

# The Effects of Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory on Emotional Stress Reaction of Undergraduate Students

---

Wiliapon Khobkhan\*

Pracha Inang\*\*

Pennapha Koolnaphadol\*\*\*

## Abstract

The purpose of this research was to study the effects of rational emotive behavior group counseling theory on the emotional stress reactions of undergraduate students, emphasizing emotional and behavioral responses to stress from cognitive assessments linked to the onset of mental health problems. The sample group consisted of Burapha University students aged 18-20 years who were studying for a bachelor's degree, interviewed, and passed the selection criteria for group counseling. A total of 20 students were divided into two groups: an experimental group of 10 students and a control group of 10 students. The instrument used in the research consisted of an Emotional Stress Reaction Questionnaire, comprising 31 items with a reliability coefficient of .89, indicating a very good level of reliability, and a program based on Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory on Emotional Stress Reaction of Undergraduate Students. There were a total of 10 sessions, held twice a week for 90 minutes each, with three phases of experimentation: the pre-test phase, the post-test phase, and the follow-up period (4 weeks). The data were analyzed using repeated measures analysis of variance : one between-subjects variable and one within-subjects variable.

**Corresponding Author:** Wiliapon Khobkhan, Master's degree student in Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University E-mail: wiliapon.khobkhan@gmail.com

---

\* Master's degree student in Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

\*\* Ph.D., Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

\*\*\* Ed.D., Associate Professor, Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

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

**Keywords:** Emotional stress reaction / Rational emotive behavior group counseling theory / Undergraduate students

## 1. บทนำ

การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ได้ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อบุคคลในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ และสังคม ก่อให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมาก ในปี 2563 ผลสำรวจของ United Nations Children's Fund (อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2564) พบว่า วัยรุ่นไทย 7 ใน 10 คน มีสุขภาพจิตแย่ลงทำให้ต้องรับมือกับความเครียดต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตาย และในปี 2564 กรมสุขภาพจิตพบว่า ร้อยละ 28 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้า และร้อยละ 22 มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย ซึ่งกลุ่มนิสิตปริญญาตรีเป็นช่วงวัยรุ่นที่เผชิญความกดดันและความเครียดสะสมจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตมหาวิทยาลัยในประเทศไทย 15 แห่ง โดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ร้อยละ 40 มีความเครียดสูง ร้อยละ 4.3 ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการทางจิตเวช ร้อยละ 4 มีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 12 เคยทำร้ายร่างกายตนเอง นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมเนือยนิ่ง เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายลดลง ส่งผลถึงสุขภาพกายและสุขภาพจิต และพฤติกรรมเชิงลบอื่น ๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด (สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2565) โดยการกระทำที่ใช้ในการตอบสนองของความเครียดมาจากปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ในการเลือกวิธีรับมือตามความคิดของแต่ละบุคคลสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งการรับมือเชิงลบอาจนำไปสู่พฤติกรรมทางลบต่าง ๆ แต่การรับมือเชิงบวกสามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการรับมือและลดความเครียดทางอารมณ์ได้ (Yan, Gan, Ding, Wu, & Duan, 2021)

ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ หมายถึง การสะท้อนมาจากกระบวนการประเมินความรู้สึก ความเข้าใจในสถานการณ์ความเครียด โดยความเครียดเกิดด้วยการประเมินตามความคิดและความสามารถในการรับมือที่เสมือนเป็นสื่อกลางระหว่างสถานการณ์ (สิ่งกระตุ้น) และบุคคล (ปฏิริยา) ซึ่งเกิดขึ้นทันทีตามสัญชาตญาณ (Folkman, 2013; Larsson, 2011) กระบวนการปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ดัดแปลงจาก The Transactional Model of Stress and Coping มีลำดับ ดังนี้

1) **สิ่งกระตุ้นความเครียด (Stressors)** ที่รบกวนหรือกระทบต่อชีวิตประจำวัน

2) **การประเมินเบื้องต้น (Primary Appraisal)** การพิจารณาสิ่งกระตุ้นก่อความเครียดหรือไม่ และกำหนดความหมาย แบ่งเป็น 4 รูปแบบ (Matthieu & Ivanoff, 2006; Krohne, 2001) ดังนี้

2.1) **เฉยใจ (Irrelevant)** เพิกเฉยหรือหลีกเลี่ยง ซึ่งอาจลดความเครียดชั่วคราวแต่ไม่ได้แก้ปัญหา

2.2) **การมองมุมบวก (Benign-Positive)** มองเชิงบวก ให้เหตุผลและสามารถควบคุมจัดการได้ ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความมั่นใจในการแก้ปัญหา

2.3) **การท้าทาย (Challenge)** มองเป็นโอกาสพัฒนาตนเอง พร้อมเผชิญหน้ากับความเครียด

2.4) **ภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย (Threat Harm or Loss)** มองเชิงลบ คาดการณ์ถึงสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสูญเสีย ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและเพิ่มความเครียด

3) การประเมินรอง (Secondary Appraisal) การพิจารณาความสามารถในการรับมือกับความเครียด

4) ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ (Emotional Stress Reaction) ผลจากการประเมินตามความคิดที่อาจมีเหตุผลหรือยอมให้อารมณ์นำ ทำให้การเลือกวิธีรับมือแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

5) กลยุทธ์การรับมือ (Coping Strategies) การตอบสนองของปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ แบ่งเป็น 2 ประเภทหลัก (Lazarus & Folkman, 1984)

5.1) การรับมือที่ปัญหา คือ การแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์โดยตรง

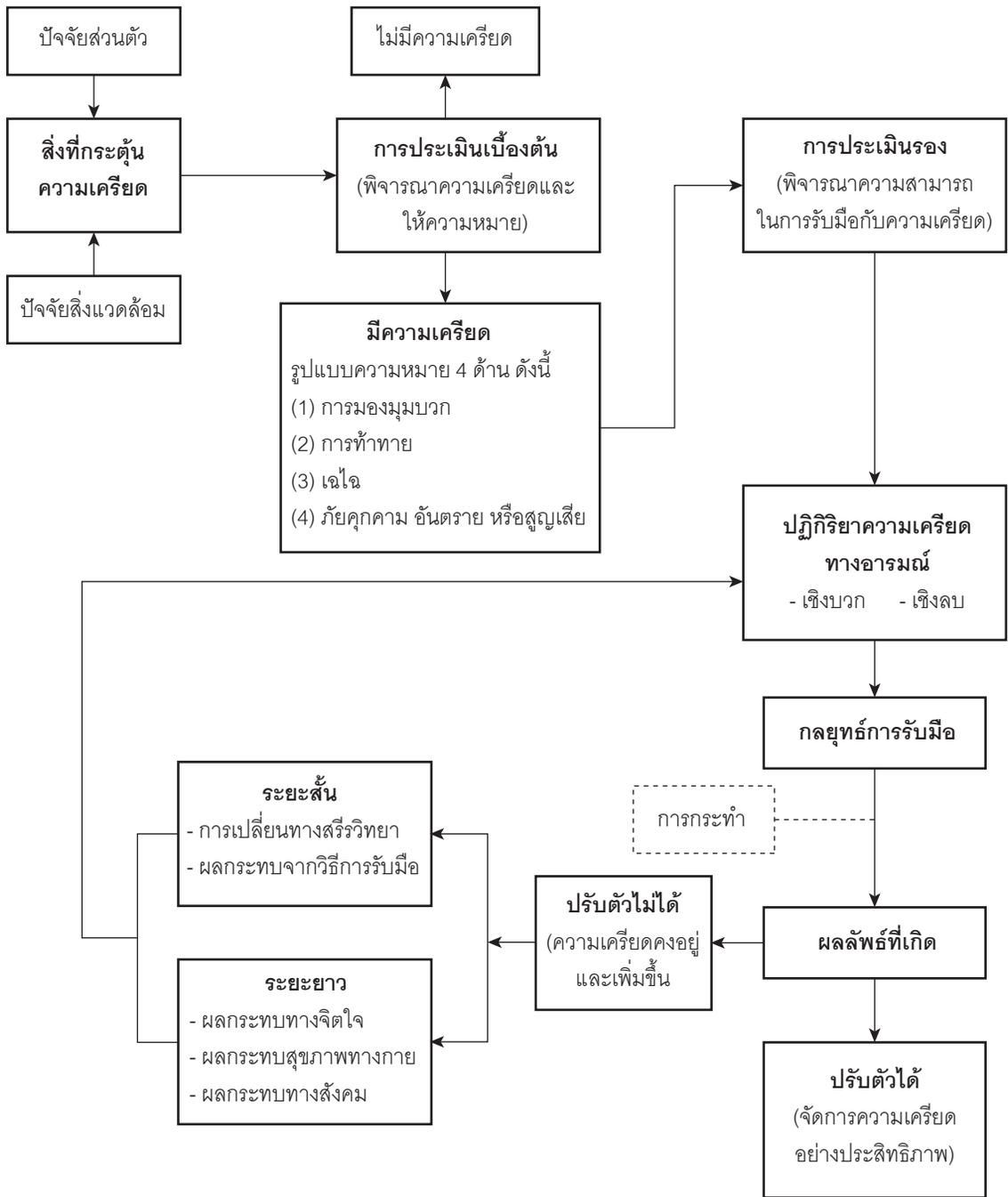
5.2) การรับมือที่อารมณ์ คือ การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

โดยตาม The Coping Circumplex Model (Dixon, 2022; Matthieu & Ivanoff, 2006; Stanislawski, 2019) แบ่งเป็น 8 รูปแบบ 1) การแก้ปัญหา คือหาวิธีจัดการโดยตรงด้วยการวางแผนและวิเคราะห์หาทางออก 2) การหลีกเลี่ยงปัญหา คือเลี่ยงสถานการณ์ แม้ช่วยลดความเครียดชั่วคราว แต่ส่งผลเสียระยะยาว 3) อารมณ์เชิงบวก คือ

ยอมรับด้วยอารมณ์เชิงบวก ใช้อารมณ์ขันและเมตตาต่อตนเอง 4) อารมณ์เชิงลบ คือกลัวโทษตนเองหรือครุ่นคิดเชิงลบ 5) มีประสิทธิภาพ คือมีความยืดหยุ่นและมีความมั่นใจ 6) ยอมจำนน คือขาดความมั่นใจและเกิดข้อจำกัดในการรับมือ 7) หมกมุ่นกับปัญหา คือกดดันตนเองมากเกินไปจากการเน้นแก้ปัญหาแบบเร่งด่วน 8) ละทิ้งความพึงพอใจ คือการละเลยผลลัพธ์และเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น

6) ผลลัพธ์ที่เกิด (Outcomes) ผลลัพธ์จากกลยุทธ์การรับมือมีผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยการรับมือที่เหมาะสมช่วยลดความเครียด ในขณะที่การรับมือที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ปัญหาใหม่

เมื่อบุคคลประเมินทางความคิดให้ความหมายต่อสิ่งกระตุ้นอย่างไม่มีเหตุผล จะนำไปสู่ปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่มีเหตุผลหรือเชิงลบ ส่งผลให้ใช้วิธีรับมือตามอารมณ์แทนเหตุผล ความเครียดจึงไม่คลี่คลายและเกิดปฏิกริยาความเครียดทางอารมณ์ใหม่วนซ้ำ ๆ โดยทั้งกระบวนการเกิดขึ้นอัตโนมัติและในทันที (Krohne, 2001)



ภาพที่ 1 กระบวนการปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์  
ที่มา: ดัดแปลงจาก Lazarus and Folkman (1984)

โดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับ นิสิตปริญญาตรี เพราะมีหลักแนวคิดเหมือนกันกับ ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์คือสถานการณ์เป็น เพียงตัวกระตุ้นเท่านั้น ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ เป็นสาเหตุที่แท้จริงของความเครียด ซึ่งกระบวนการนี้ นำบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกันมาสร้างสัมพันธ์ภาพ แลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และการกระทำ พร้อม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยเรียนรู้ 11 ลักษณะ ความเชื่อและความคิดไม่สมเหตุสมผลของ Ellis ผ่านกระบวนการความคิด ABCDE เพื่อปรับเปลี่ยน มุมมองให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ช่วยลดปัญหาทาง อารมณ์และจัดการความเครียด ผ่านกิจกรรมจำลอง ในกลุ่มที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน แม้ อาจมีอาการเชิงลบเกิดขึ้นเป็นปกติของการแสดง อารมณ์ แต่จะถูกหักล้างด้วยอารมณ์เชิงบวก หาก อารมณ์เชิงลบมากเกินไป อาจนำไปสู่การยึดติดและ วิธีรับมือที่ไม่สมเหตุสมผล ตรงกันข้าม หากอารมณ์ เชิงบวกมากกว่าจะช่วยเสริมความคิดที่ยืดหยุ่นและ กระตุ้นการกระทำเชิงบวก สร้างประสบการณ์และ แรงผลักดันในการเผชิญความเครียดอย่างมี ประสิทธิภาพ (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

เพื่อช่วยนิสิตรับมือกับความเครียดอย่างมี ประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างโปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของ นิสิตปริญญาตรี ที่มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถ ในการประเมินและปรับเปลี่ยนความคิดอย่างสมเหตุ สมผล เพื่อช่วยลดปัญหาทางอารมณ์และจัดการ ความเครียด ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการ เกิดปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่เริ่มต้น

## 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎี พิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลัง การทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่าระยะ ก่อนการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลัง การทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่า กลุ่มควบคุม

## 3. สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่ม ทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผล การทดลอง ดีกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง
2. ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่ม ทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผล การทดลอง ดีกว่า กลุ่มควบคุม

## 4. วิธีดำเนินการวิจัย

### 4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่กำลังศึกษา ปริญญาตรี โดยผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย ผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น Facebook, Instagram และแจกโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย บูรพา เพื่อเชิญชวนนิสิตที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยนี้

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา อายุ 18-20 ปี ที่กำลังศึกษา ปริญญาตรี สามารถสื่อสารได้ดี ทำแบบสอบถาม ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ได้คะแนนรวมอยู่

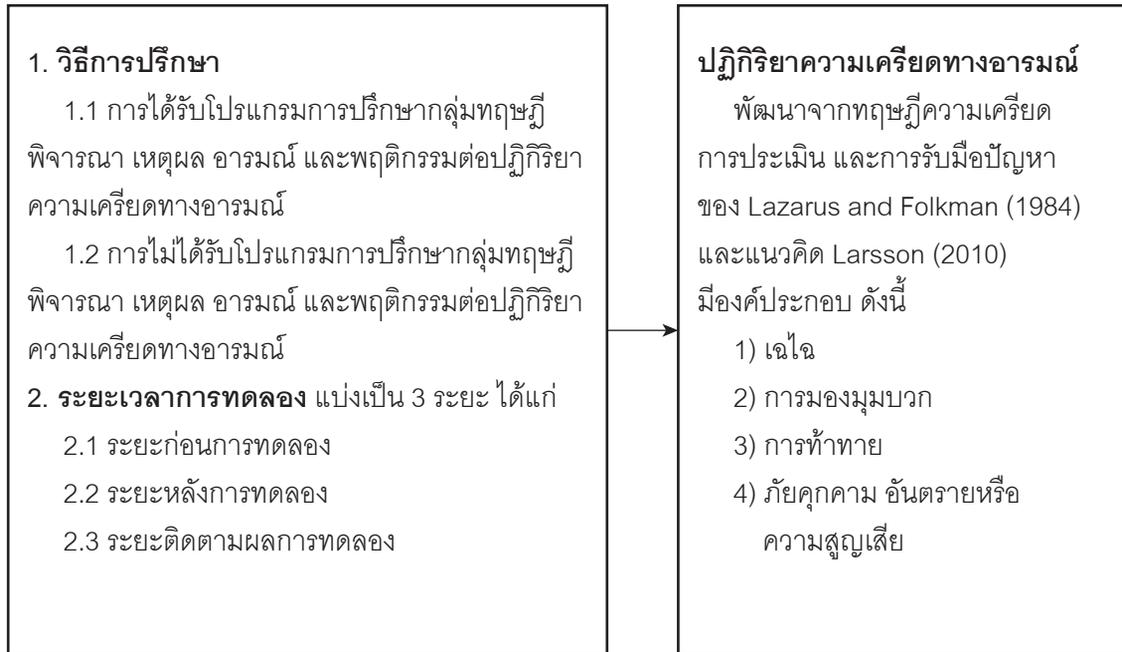
ระหว่าง 31-86 คะแนน ไม่มีปัญหาสุขภาพทางกาย หรือจิตที่ขัดขวางการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ยินดี เข้าร่วมตลอดระยะเวลาการวิจัย ไม่อยู่ระหว่างการ รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือการบำบัดรักษาและ ไม่ได้รับวินิจฉัยว่ามี ความผิดปกติทางจิตเวช

จากแพทย์ และไม่มี ความขัดแย้งหรือก้าวร้าวที่อาจ ส่งผลเสียต่อความปลอดภัยของ กลุ่มที่สมัครใจ เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 20 คน (แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละจำนวน 10 คน)

**4.2 กรอบแนวคิดการวิจัย**

**ตัวแปรต้น**

**ตัวแปรตาม**



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดของการวิจัย

**4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

**1. แบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์** ผู้วิจัยพัฒนาตามแนวความคิด องค์ประกอบจาก The Emotional Stress Reaction Questionnaire (ESRQ) ของ Larsson (2010) และ รูปแบบแบบจำลองกระบวนการความเครียดและการรับมือปัญหา (The Transactional Model of Stress and Coping) ทฤษฎีความเครียด การประเมิน และการรับมือปัญหาของ Lazarus and

Folkman (1984) จำนวน 31 ข้อ มีข้อคำถามเชิงบวก 2 ด้าน จำนวน 18 ข้อ ดังนี้ การมองมุมบวก จำนวน 9 ข้อ กับการทำทนาย จำนวน 9 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ 2 ด้าน จำนวน 13 ข้อ ดังนี้ เจ็บ จำนวน 5 ข้อ กับภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย จำนวน 8 ข้อ

เป็นการให้หนักถึงสถานการณ์ความเครียด (เหตุการณ์เลวร้าย บาดแผลทางใจ หรือเหตุการณ์ ในชีวิตที่มีความเครียดสูง) แล้วสัมผัสถึงอารมณ์

ความรู้สึก และการกระทำที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ ความเครียดขณะนั้น เพื่อสำรวจปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ความเครียด ทันทีหรือย้อนหลังข้อคำถามมีการประเมินค่า 4 ระดับ (Likert Scale) โดยมีการให้คะแนน ข้อคำตอบ ดังนี้ ข้อคำถามเชิงบวก ไม่ตรง 1 คะแนน บางส่วนตรง 2 คะแนน ค่อนข้างตรง 3 คะแนน ตรง 4 คะแนน และข้อคำถามเชิงลบไม่ตรง 4 คะแนน บางส่วนตรง 3 คะแนน ค่อนข้างตรง 2 คะแนน ตรงกับอารมณ์ 1 คะแนน

เกณฑ์ให้คะแนน นำคะแนนรวมเชิงบวกทั้ง 2 ด้าน (คะแนนตั้งแต่ 18 ถึง 72 คะแนน) บวกกับ คะแนนรวมเชิงลบทั้ง 2 ด้าน (คะแนนตั้งแต่ 13 ถึง 52 คะแนน) ซึ่งระดับคะแนนสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1) คะแนนระหว่าง 31 ถึง 49 คะแนน เกณฑ์ต่ำสุด หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์เชิงลบสูงสุดและเชิงบวกต่ำสุด

2) คะแนนระหว่าง 50 ถึง 68 คะแนน เกณฑ์ต่ำ หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์เชิงลบสูงและเชิงบวกต่ำ

3) คะแนนระหว่าง 69 ถึง 86 คะแนน เกณฑ์ปานกลาง หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์เชิงลบปานกลางและเชิงบวก

4) คะแนนระหว่าง 87 ถึง 105 คะแนน เกณฑ์สูง หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์เชิงลบต่ำและเชิงบวกสูง

5) คะแนนระหว่าง 106 ถึง 124 คะแนน เกณฑ์สูงสุด หมายถึง ลักษณะเด่นของปฏิกิริยา ความเครียดทางอารมณ์เชิงลบต่ำสุดและเชิงบวกสูงสุด

ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.20-0.80 โดยมี ข้อคำถามต่ำกว่า 0.50 จำนวน 7 ข้อ ปรับปรุงแก้ไข และไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ เท่ากับ .876 โดยตัดข้อคำถามที่ต่ำกว่า 0.20 จำนวน 5 ข้อ เหลือจำนวน 31 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ อยู่ระหว่าง 0.200-0.763 และค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับ เท่ากับ .899

**2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎี พิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อ ปฏิกิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี** จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และปรับปรุงแก้ไขและไปทดลองใช้ (Try Out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม

#### 4.4 การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาของ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย G-HU025/2566 วันที่รับรอง 15 พฤษภาคม 2566

#### 4.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยใช้แบบสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่ง องค์ประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) ปรับจาก Winer, Brown, & Michels (1991, p. 509) เป็นรูปแบบ 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดระยะ

ก่อนทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง มีรายละเอียดดังนี้

### 1. ระยะก่อนการทดลอง

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

1.2 ผู้วิจัยจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น Facebook, Instagram และแจกโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยบูรพา ให้นิสิตที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยทำแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ และกรอกข้อมูลทั่วไปทางแบบฟอร์มออนไลน์

1.3 ผู้วิจัยแปลผลคะแนนแบบสอบถามแล้วนำมาจัดเรียงคะแนนรวมจากน้อยไปมาก หลังจากนั้นผู้วิจัยโทรสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลตามเกณฑ์คัดเข้าและชี้แจงรายละเอียดในการเข้าร่วมโครงการวิจัยเบื้องต้น พร้อมประเมินความเหมาะสมที่จะไม่ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของกลุ่ม โดยนิสิตที่ให้ความยินยอมและพร้อมเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทุกครั้งจะเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

1.4 ผู้วิจัยแบ่งนิสิตกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เป็น 2 กลุ่ม โดยการจับทีละคู่ (Pair Match) ด้วยผลคะแนนรวมแบบสอบถามจากน้อยไปมากที่สุดคู่ ซึ่งถือเป็นคะแนนระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี แบ่งออกเป็น จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมจะใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม แต่จะมีนัดพูดคุยถึงรายละเอียดการเกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ในช่วงที่ผ่านมา จำนวน 2 ครั้ง คือช่วงก่อนเริ่มทำโปรแกรมครั้งแรกและหลังทำโปรแกรมครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง และสามารถขอรับการปรึกษาได้

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผลการทดลอง ภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ฉบับเดิมอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนระยะติดตามผลการทดลอง (Follow-up) จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการตอบแบบสอบถามระยะก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง (Post-test)

#### 4.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2) วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน เพื่อเปรียบเทียบ ผลความแตกต่างของปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ การทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปร ภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีการทดสอบค่าที (T-Test แบบ Paired Samples Test และแบบ Independent Samples Test)

### 5. ผลการวิจัย

5.1 ข้อมูลแสดงค่าเฉลี่ย คะแนนปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการ ทดลอง ของกลุ่มทดลอง คือ 70.7 (SD = 13.55), 94 (SD = 14.61) และ 88.7 (SD = 14.93) ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มควบคุม คือ 72 (SD = 11.54), 77.6 (SD = 10.27) และ 75.2 (SD = 13.78) ตามลำดับ โดยคะแนนอยู่ในช่วง 31-124 คะแนน

5.2 ข้อมูลเปรียบเทียบผลความแตกต่าง สมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

5.2.1 ผลการทดสอบสมมติฐานของ การวิจัยที่ 1 ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของ กลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผล การทดลอง ดีกว่า ระยะก่อนการทดลอง

ผลทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการ วิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำโดยใช้ Mauchly's Test พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .661$ , Mauchly's  $W = .902$ , Approx. Chi-Square =  $.828$ ,  $df = 2$ ) และค่า Epsilon (Huynh-Feldt) เท่ากับ  $1.000$  หมายความว่า ข้อมูลเป็นไปตาม ข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวนวัดซ้ำ ดังนั้น วิเคราะห์ความแตกต่างวัดซ้ำทั้ง 3 ช่วงระยะ การทดลอง (Within-Subjects Effects) ด้วยค่า Sphericity Assumed มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการทดสอบ ค่าที (T-Test แบบ Paired Samples Test) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 ระยะเวลาทดลอง

| ระยะเวลา                           | M     | SD    | Std. Error<br>Mean | t     | df | Sig.<br>(2-tailed) |
|------------------------------------|-------|-------|--------------------|-------|----|--------------------|
| หลังการทดลอง -<br>ก่อนการทดลอง     | 23.30 | 13.81 | 4.37               | 5.34* | 9  | .000               |
| ติดตามผลการทดลอง<br>- ก่อนการทดลอง | 18    | 13.60 | 4.30               | 4.19* | 9  | .002               |
| ติดตามผลการทดลอง<br>- หลังการทดลอง | -5.30 | 10.56 | 3.34               | -1.59 | 9  | .147               |

\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 สามารถสรุปผลทดสอบตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 1 เป็นตามสมมติฐาน ดังนี้

1) ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.336$ ,  $df = 9$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 23.30 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการศึกษากลุ่มมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมการศึกษากลุ่ม

2) ระยะติดตามผลการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 4.186$ ,  $df = 9$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 18 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการศึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ยังคงมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมการศึกษากลุ่ม

ส่วนระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลองไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = -1.587$ ,  $df = 9$ ) คะแนนค่าเฉลี่ยความแตกต่างลดลง -5.30 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรม

การศึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ยังคงรักษา ระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจากระยะหลังการทดลอง

**5.2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ 2** ปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของ กลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลอง ดีกว่า กลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ช่วงระยะเวลาทดลอง (Between-Subjects Effects) พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะหลังการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลการทดลองระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการทดสอบค่าที (T-Test แบบ Independent Samples Test) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะการทดลอง

| ระยะเวลา             | F    | Sig. | t     | df | Sig.<br>(2-tailed) | MD    | Std. Error<br>Difference |
|----------------------|------|------|-------|----|--------------------|-------|--------------------------|
| ก่อนการ<br>ทดลอง     | 1.23 | .282 | -.23  | 18 | .820               | -1.30 | 5.63                     |
| หลังการ<br>ทดลอง     | 1.08 | .311 | 2.90* | 18 | .009               | 16.40 | 5.65                     |
| ติดตามผล<br>การทดลอง | .470 | .502 | 2.10* | 18 | .050               | 13.50 | 6.43                     |

\* หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่าคะแนนปฏิบัติการ ความเครียดทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกันตามคุณสมบัติเกณฑ์คัดเข้าโครงการวิจัย และสามารถสรุปผลทดสอบตามสมมติฐานของการวิจัยที่ 2 เป็นตามสมมติฐาน ดังนี้

1) ระยะหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.903$ ,  $df = 18$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 16.40 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม

2) ระยะติดตามผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .050 ( $t = 2.100$ ,  $df = 18$ ) ค่าเฉลี่ยความแตกต่าง 13.50 ซึ่งการทดสอบค่าที่ (T-Test) จะมีค่า  $t$  ในตารางที่สามารถพิจารณาความแตกต่าง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติได้ โดยค่า  $t$  ระหว่าง -1.96 ถึง 1.96 มีความหมายว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น สรุปได้ว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองยังคงมีระดับเฉลี่ยคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม

## 6. อภิปรายผล

6.1 สมมติฐานของการวิจัยที่ 1 : ปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่า ระยะก่อนการทดลอง จากผลวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ครั้งที่ 1 รู้สึกมีพื้นที่ปลอดภัยในการแบ่งปันปัญหาและเริ่มมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 2 เริ่มมีความเข้าใจในการวิเคราะห์ และสามารถแยกแยะความคิดที่ไม่สมเหตุผลได้

ครั้งที่ 3 เรียนรู้ที่มาของอารมณ์และสามารถเชื่อมโยงอารมณ์กับความคิดของตนเองได้

ครั้งที่ 4 เริ่มโต้แย้งความคิดของตนเองที่ส่งผลต่ออารมณ์ ทำให้เห็นความเป็นไปได้ในการปรับเปลี่ยนทัศนคติทางความคิดให้สมเหตุสมผล

ครั้งที่ 5 และ 6 มีความชัดเจนในการรับรู้ตามความคิดของตนเอง และมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดตามการโต้แย้ง

ครั้งที่ 7 มีเจตจำนงเปลี่ยนแปลงอารมณ์และการกระทำใหม่อย่างชัดเจนและนำทักษะที่พัฒนาเรียนรู้ไปปรับใช้ในสถานการณ์จริง

ครั้งที่ 8 และ 9 มีทักษะในการจัดการอารมณ์และปรับตัวในสถานการณ์ความเครียดได้ดีขึ้น

ครั้งที่ 10 มีความมั่นใจมากขึ้นในการจัดการความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์ พร้อมนำทักษะที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยเทคนิคหลักที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ดังนี้ 1) กรอบความคิด ABCDE : ช่วยให้มั่นใจเข้าใจที่มาของอารมณ์และการกระทำที่ไม่มีเหตุผลและสามารถแยกแยะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เช่น ครั้งที่ 6 ช่วยนิสิตได้ทบทวนสถานการณ์ความเครียดและทำให้เห็นภาพชัดเจนเกี่ยวกับความคิดของตนเองพร้อมสามารถปรับเปลี่ยนอย่างสมเหตุสมผล ตามหลักพื้นฐานของทฤษฎี REBT เมื่อมีความคิดที่มีเหตุผลจะช่วยลดอารมณ์และการกระทำที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดได้ 2) เทคนิคการโต้แย้ง : การวิเคราะห์ความคิดช่วยให้นิสิตสามารถตรวจสอบและท้าทายความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้ โดยใช้หลักประเมินด้วยตรรกะความจริงที่เกิด พร้อมประโยชน์ที่ได้จากของความคิด

นั้น เช่น ครั้งที่ 2 การพิจารณาโต้แย้งตามลักษณะ 11 ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของ Ellis ช่วยให้นิสิตสามารถแยกแยะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและปรับเปลี่ยนให้สมเหตุสมผลมากขึ้น 3) ทักษะตามแนวคิดการปรึกษากลุ่ม : ด้วยการสร้างสัมพันธภาพสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มแบบเปิดกว้างให้ผู้ฝึกปลอดภัยเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งช่วยให้นิสิตรู้สึกมั่นใจพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ช่วยวิเคราะห์ทบทวนความคิดร่วมกันและเรียนรู้จากกันและกัน ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการสนับสนุนต่อกันภายในกลุ่ม

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

**6.2 สมมติฐานของการวิจัยที่ 2 : ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและติดตามผลการทดลองดีกว่า กลุ่มควบคุม** ในการเปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มสามารถลดความเครียดทางอารมณ์จากการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล ส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพในการปรับตัว การรับมือกับความเครียดทางอารมณ์ด้วยปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ในเชิงบวกคือการมองมุมบวกและการท้าทาย มากกว่าเชิงลบคือการเฉย และภัยคุกคาม อันตรายหรือความสูญเสีย ซึ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นสาเหตุหลักของความเครียดและความทุกข์ โดยปฏิริยาเชิงบวก

ส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับตัว กล้าเผชิญปัญหา และยอมรับพร้อมหาทางแก้ไข แต่กลับกัน ปฏิริยาเชิงลบไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้หมดแรง อ่อนเพลีย หลีกหนี ต่อต้านและปัญหายังคงอยู่ (Selye, 1978 cited in Garcia, 2010)

สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีการปรับปรุง การจัดการความเครียดทางอารมณ์ดีกว่า กลุ่มควบคุมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว การเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองเกิดจากการปรับ ความคิดให้สมเหตุสมผลมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้การ จัดการความเครียดหรือปฏิริยาความเครียดทาง อารมณ์มีประสิทธิภาพขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yan et al. (2021) ที่พบว่า กลยุทธ์การรับมือเชิงบวก สามารถลดผลกระทบจากความเครียดทางอารมณ์ ได้ดีมากกว่ากลยุทธ์การรับมือเชิงลบ

**6.3 คำถามการวิจัย : การศึกษากลุ่ม ทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถปรับเปลี่ยนปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรีให้ สมเหตุสมผล ผลวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการ ศึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพเพียงพอในการ ปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของ นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองให้สมเหตุสมผลได้ ซึ่ง โปรแกรมเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุ สมผลที่ช่วยให้นิสิตมีทักษะในการระบุและทำลาย ความคิดเกิดการปรับเปลี่ยนความคิดและปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ใหม่ มีการจัดการ ความเครียดทางอารมณ์ที่ดีขึ้น**

จากผลวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง หลังรับโปรแกรมการศึกษากลุ่มชี้ให้เห็นว่า มีเพียง

ด้านที่ 1 เฉลย ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่าเฉลี่ย การเปลี่ยนแปลงต่ำที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับด้านอื่น ๆ โดยการเฉลยเป็นการหนีปัญหา ไม่ต้องการรับรู้หรือ แก้ไขปัญหา ซึ่งสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของ ความเครียด ความทุกข์ ภาวะซึมเศร้า และลดความ เข้มแข็งในชีวิต (สุหทัย โตสังวาล และทยาวิร์ จันทร วิวัฒน์, 2566; (Chu, Goger, Malaktaris, & Lang, 2022) กลับกันด้านที่ 2 การมองมุมบวก มีนัยสำคัญ ทางสถิติและมีค่าเฉลี่ยการเปลี่ยนแปลงสูงที่สุด โดย การมองมุมบวกเป็นการพยายามหาส่วนที่ดีในการ รับมือความเครียด ซึ่งสัมพันธ์กับการลดความเครียด และอาการซึมเศร้า (Zhaoyang, Scott, Smyth, Kang, & Sliwinski, 2020)

แต่หลังสิ้นสุดโปรแกรมการศึกษากลุ่ม 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนปฏิริยา ความเครียดทางอารมณ์ลดลง ตามทฤษฎี REBT ชี้ว่าแม้จะมีความคิดใหม่ที่เหมาะสมผล แต่นิสิต อาจยอมให้อารมณ์ มีอิทธิพลสูงกว่าความมีเหตุผล ทำให้เกิดปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ที่รุนแรง มากขึ้น เพราะมนุษย์มีแนวโน้มที่จะมีความ ไม่สมเหตุสมผลในตัวเอง และไม่มีสิ่งคมใด ปราศจากความไม่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะใน สภาพแวดล้อมที่ยังคงไม่เปลี่ยนแปลง (เช่น ครอบครัว สังคม วัฒนธรรม) ซึ่งทำให้มีโอกาสอย่างมากที่จะเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพิ่มเติม (Ellis, 1976 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

สามารถสรุปได้ว่า การศึกษากลุ่มทฤษฎี พิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิต ปริญญาตรีมีประสิทธิภาพในการลดความทุกข์ทาง อารมณ์และการปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียด

ทางอารมณ์ให้ดีขึ้น แม้ระยะติดตามผลการทดลองจะลดลงเล็กน้อย แต่ยังคงรักษาปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้ดีกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสัมพันธ์ทางบวกอย่างมากในปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ด้านที่ 2 การมองมุมบวก แต่ยังคงมีผลน้อยกว่าปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ด้านที่ 1 เฉลียว ซึ่งเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์แย่งลงและมีความทุกข์ทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น

## 7. ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. แบบสอบถามปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ใช้วัดระดับความเครียดด้วยการสำรวจปฏิริยาทางอารมณ์และการกระทำต่อสถานการณ์ความเครียด สามารถนำไปปรับใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่นที่คล้ายคลึง หรือถ้าต้องการใช้ในชวงอายุกลุ่มอื่น อาจปรับคำปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้เหมาะสมกับชวงวัย

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี สามารถนำไปปรับใช้เป็นแนวทางพัฒนา เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงความคิดให้มีความสมเหตุสมผล ที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ให้มีความยืดหยุ่น แต่ทั้งนี้ต้องศึกษาเน้นลักษณะปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ด้านเฉลียวกับด้านการมองมุมบวกที่เป็นปัจจัยหลักในการเปลี่ยนแปลงและกลุ่มตัวอย่างให้อย่างละเอียด เพื่อปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

และกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้อง ไม่เป็นการกดดันกับกลุ่มตัวอย่างและเกิดประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับปฏิริยาความเครียดทางอารมณ์ โดยมุ่งเน้นไปที่อารมณ์ ความรู้สึก การกระทำเฉพาะที่เป็นปฏิริยาหลัก ซึ่งยังไม่ได้รับการศึกษาอย่างเพียงพอ เช่น การครุ่นคิด (Rumination) เป็นการความคิดในรูปแบบเดิมซ้ำ ๆ ยึดติดในเชิงลบเกี่ยวกับตนเองและไม่แก้ไข ปัญหา และความอิดโรย (Languishing) เป็นการขาดอารมณ์ความรู้สึก ขาดความหมายในชีวิต ที่นำไปสู่ความว่างเปล่า ซึ่งปฏิริยาเหล่านี้ส่งผลเชิงลบกับบุคคลอย่างมากและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรก จึงมีความสำคัญอย่างมากในการศึกษาประเด็นเหล่านี้ในอนาคต

2. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตอายุ 18-20 ปี ซึ่งอยู่ในชวงวัยรุ่นตอนปลาย อาจทำให้เกิดความเขินอายหรือไม่กล้าแสดงออกในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษากลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนใช้เทคนิคการแสดงบทบาทและเทคนิคการให้การบ้าน ที่อาจทำให้อารมณ์กอดตันหรือไม่มั่นใจ ดังนั้น ควรมีการปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะวัยและความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ตอนครั้งแรกของการปรึกษากลุ่ม ควรสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่มให้มีความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยความคิด อารมณ์ความรู้สึกมากขึ้น พร้อมให้กำลังใจให้เกิดความมั่นใจตนเองในการเปลี่ยนแปลง

3. ในการปรึกษากลุ่ม จำเป็นต้องมีสมาชิกกลุ่มเข้าร่วมครบทุกคนถึงจะเริ่มกระบวนการปรึกษากลุ่มได้ ดังนั้น ควรสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบร่วมกันของสมาชิกกลุ่มในทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรม

4. จากการทดลองพบว่าระยะติดตามผลมีคะแนนปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ที่ลดลงเล็กน้อย ส่วนหนึ่งมาจากสภาพแวดล้อมที่ยังคงไม่มี

เหตุผล ต่อให้เปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลแล้วก็สามารถกลับมาคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งวิธีการเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นปัจจัยที่สำคัญ ดังนั้น ควรมีศึกษาในแง่มุมมองของการปรึกษาครอบครัวกับปฏิบัติการความเครียดทางอารมณ์ เพื่อความมั่นคงในการเปลี่ยนแปลงความคิดที่สมเหตุสมผลและการสนับสนุนจากครอบครัวช่วยให้ระดับความเครียดลดลง

## References

- Chongrak, D. (2013). *Basic Counseling and Psychotherapy Theories* (6<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Technology Promotion Association (Thailand-Japan). (in Thai)
- Chu, G. M., Goger, P., Malaktaris, A., & Lang, A. J. (2022). The role of threat appraisal and coping style in psychological response to the COVID-19 pandemic among university students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 1-8. Retrieved from 10.1016/j.jadr.2022.100325
- Department of Mental Health: Ministry of Public. (2021). *Unicef- Department of Mental Health indicates that COVID-19 continues to worsen the mental health of Thai children*. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=31160> (in Thai)
- Dixon, T. (2022). *Emotion-focused vs. Problem-focused Coping Strategies*. Retrieved from <https://www.themantic-education.com/ibpsych/2022/03/14/emotion-focused-vs-problem-focused-coping-strategies/>
- Eseadi, C., Oyeoku, E. K., Onuigbo, L. N., Out, M. S., Nwefuru, B. C., & Edeh, N. C. (2019). Rational-Emotive Behavior Therapy Program for Trauma-Specific Beliefs Among Undergraduate Students: Testing the Effect of A Group Therapy. *Global Journal of Health Science*, 11(8), 61-79. Retrieved from 10.5539/gjhs.v11n8p61
- Folkman, S. (2013). *Stress: Appraisal and Coping*. In M. D. Gellman, & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. (pp. 1913–1915). New York: Springer. Retrieved from 10.1007/978-1-4419-1005-9\_215
- Garcia, C. (2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: a review of the literature. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 42(2), 166–185. Retrieved from 10.1111/j.1547-5069.2009.01327.x
- Krohne, H. W. (2001). *Stress and Coping Theories*. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. (pp. 15163-15170). Amsterdam, Netherlands: Elsevier. Retrieved from 10.1016/B0-08-043076-7/03817-1.
- Larsson, G. (2011). *The Emotional Stress Reaction Questionnaire (ESRQ): Measurement of Stress Reaction Level in Field Conditions in 60 Seconds*. Retrieved from <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA582838.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- Matthieu, M. M., & Ivanoff, A. (2006). Using Stress, Appraisal, and Coping Theories in Clinical Practice: Assessments of Coping Strategies After Disasters. *Brief Treatment and Crisis Interventio*, 6(4), 337-348. Retrieved from 10.1093/brief-treatment/mhl009

- Social Research Institute Chulalongkorn university. (2022). *Survey of Health Behaviors of University Students*. Retrieved from <http://www.cusri.chula.ac.th/archives/research/สำรวจพฤติกรรมสุขภาพของ> (in Thai)
- Stanislawski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping with Stress. *Frontiers in Psychology, 10*, 694. Retrieved from 10.3389/fpsyg.2019.00694
- Tosangwarn, S., & Juntarawiwat, T. (2023). Stress, Depression, Coping Strategies And Resilience of Nursing Students At An Institution In Northeast Thailand During The Outbreak of The Covid-19 Virus. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health, 37*(3), 92-113. Retrieved from <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/JPNMH/article/view/262552> (in Thai)
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan. H., (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders, 77*, 102328. Retrieved from 10.1016/j.janxdis.2020.102328
- Zhaoyang, R., Scott, S. B., Smyth, J. M., Kang, J. E., & Sliwinski, M. J. (2020). Emotional Responses to Stressors in Everyday Life Predict Long-Term Trajectories of Depressive Symptoms. *Annals of Behavioral Medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine, 54*(6), 402–412. Retrieved from 10.1093/abm/kaz057