

## ผลของโปรแกรมการปฐกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่อง ต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจเนอเรชันวาย

สายใจ ไกรศรีสินสุข<sup>1</sup>, เพ็ญภา กุลนภาดล<sup>2</sup>, วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์<sup>3</sup>

(วันรับบทความ: 28 กุมภาพันธ์ 2568, วันแก้ไขบทความ: 23 มีนาคม 2568, วันตอบรับบทความ: 18 เมษายน 2568)

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปฐกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจเนอเรชันวาย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานคร อายุ 27 – 42 ปี จำนวน 20 คน ซึ่งมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบสูงกว่าเกณฑ์ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปฐกษา 7 ครั้ง ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการปฐกษา เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ (ค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.67 – 1.00; ความเชื่อมั่น 0.939) และโปรแกรมการปฐกษาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ (ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา 1.00) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ การเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีไบนารีเฟอโรนี และการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการทดสอบของ เมาน์เลย์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สะท้อนว่าโปรแกรมการปฐกษานี้สามารถลดลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ, การปฐกษาออนไลน์, ทฤษฎีเล่าเรื่อง, การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา, เจเนอเรชันวาย

**ประเภทของบทความ:** บทความวิจัย

### การอ้างอิง:

สายใจ ไกรศรีสินสุข, เพ็ญภา กุลนภาดล, และวรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์. (2568). ผลของโปรแกรมการปฐกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่อง ต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจเนอเรชันวาย. *วารสารรามคำแหง ฉบับคณะศึกษาศาสตร์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 6(2), 78-91.

<sup>1</sup>นักศึกษาลัทธิสุทธมทาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ผู้รับผิดชอบบทความ)

e-mail: 64920722@go.buu.ac.th

<sup>2</sup>อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

e-mail: pennapha@go.buu.ac.th

<sup>3</sup>อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

e-mail: warakorn@go.buu.ac.th

## Effects of a Narrative-based Online Counseling Program on Perfectionism in Generation Y Employees

Saichai Krairisinsuk<sup>1</sup>, Pennapha Koolnaphadol<sup>2</sup>, Warakorn Supwirapakorn<sup>3</sup>

(Received Date: 28 February 2025; Revised Date: 27 March 2025; Accepted Date: 18 April 2025)

### Abstract

This study aimed to examine the effects of an integrated online individual counseling program based on narrative theory and psychological training on perfectionism in Generation Y employees. The sample consisted of 20 private company employees in Bangkok aged 27–42 with above-average perfectionism scores. Ten participants were assigned to the experimental group and ten to the control group. The experimental group received the counseling program over seven sessions, while the control group received no intervention. Research instruments included a perfectionism scale (content validity index = 0.67–1.00; Cronbach's alpha = 0.939) and the counseling program evaluated by experts (item-objective congruence index = 1.00). Data were analyzed using descriptive statistics, repeated measures analysis of variance (ANOVA), Bonferroni pairwise comparison, and Mauchly's test of sphericity. The results revealed that the experimental group's mean perfectionism scores significantly decreased in the post-test and follow-up stages compared to the pre-test. Moreover, their scores were significantly lower than those of the control group at the .05 level. These findings indicate that the integrated online counseling program effectively reduced perfectionism traits in Generation Y employees.

**Keywords:** Perfectionism, Online counseling, Narrative theory, Psychological training, Generation Y

**Type of Article:** Research Article

### Cite this article as:

Krairisinsuk, K., Koolnaphadol, P., & Supwirapakorn, W. (2025). Effects of a narrative-based online vounseling program on perfectionism in generation Y employees. *Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences)*, 6(2), 78-91.

---

<sup>1</sup>Graduate Student, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University  
e-mail: 64920722@go.buu.ac.th (corresponding author)

<sup>2</sup>Lecturer, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University  
e-mail: pennapha@go.buu.ac.th

<sup>3</sup>Lecturer, Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University  
e-mail: warakorn@go.buu.ac.th

## บทนำ

การนิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionism) เป็นลักษณะของบุคคลที่มีการตั้งมาตรฐานสูงเกินจริงในการทำสิ่งต่าง ๆ โดยมีการประเมินตนเองอย่างเข้มงวดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ยอดเยียมเท่านั้น (Frost et al., 1990) ซึ่งพฤติกรรมนี้สามารถส่งผลได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยในด้านบวก บุคคลที่มีการนิยมความสมบูรณ์แบบมักจะมี การตั้งเป้าหมายที่สูง มีมาตรฐานในการทำงานที่ชัดเจน และวางแผนงานได้อย่างรัดกุม (Beheshtifar et al., 2011) ในทางกลับกัน ด้านลบพบว่าบุคคลกลุ่มนี้มักจะไม่พึงพอใจในผลงานของตนเอง แม้ว่าจะสำเร็จลุล่วงแล้วก็ตาม เนื่องจาก มีความคาดหวังให้ทุกสิ่งต้องสมบูรณ์แบบ ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล (Beheshtifar et al., 2011)

การศึกษาพฤติกรรมการนิยมความสมบูรณ์แบบ พบว่ากลุ่มที่มีแนวโน้มสูงในการแสดงพฤติกรรมดังกล่าว คือ พนักงานในเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) หรือผู้ที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2524 – 2539 ซึ่งมีลักษณะเด่นคือความ ทะเยอทะยาน มุ่งมั่นในความก้าวหน้าในอาชีพ และให้ความสำคัญกับความสำเร็จในชีวิตการทำงาน (Katamat, 2022) อย่างไรก็ตาม พวกเขากลับมีแนวโน้มสงสัยในศักยภาพของตนเอง (self-doubt) และมักเปรียบเทียบกับผู้อื่น ส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ซึมเศร้า และความวิตกกังวล (Brand Inside, 2020; Chueaphun, 2018) โดยมีการ รายงานว่าอัตราการเกิดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเจนเนอเรชันวายสูงถึง 19% ซึ่งมากกว่ากลุ่มเจนเนอเรชันเอ็กซ์ อายุระหว่าง 38 - 52 ปี (14%) และเบบี้บูมเมอร์ อายุระหว่าง 53 - 71 ปี (12%) (Chueaphun, 2018) ซึ่งสอดคล้องกับผล การศึกษาของ Katamat (2022) ที่พบว่าการนิยมความสมบูรณ์แบบยังสัมพันธ์กับภาวะหมดไฟในงานและเพิ่มระดับ ความวิตกกังวล ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงมากขึ้น

แม้ว่าการนิยมความสมบูรณ์แบบในกลุ่มวัยทำงานจะเป็นประเด็นที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างชัดเจน แต่จาก การทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยในประเทศไทยที่มุ่งศึกษาปรากฏการณ์นี้ในพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ยังมีอยู่ อย่างจำกัด (Tangthai et al., 2021) โดยเฉพาะการศึกษาที่มุ่งเน้นการจัดการและบำบัดลักษณะดังกล่าวผ่านกระบวนการ ที่มีกรอบแนวคิดชัดเจน หนึ่งในแนวทางที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล คือ การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเล่าเรื่อง (narrative theory) ซึ่งเสนอแนวคิดที่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองได้ ผ่านการเล่าเรื่องราวชีวิตและการตีความใหม่ของประสบการณ์เดิม โดยมีหลักการว่า “ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ ปัญหา” (Morgan-Mullane, 2023; White & Epston, 1990) การให้การปรึกษาในรูปแบบนี้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิด การตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง และสามารถ “เขียนเรื่องราวชีวิตใหม่” ได้อย่างมีพลัง นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการ Narrative theory เข้ากับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (หรือในที่นี้ใช้คำว่า โปรแกรมพัฒนาแนวคิดเชิงจิตวิทยา) ซึ่งมุ่งให้ ผู้เข้าร่วมเข้าใจที่มาของความคิด Perfectionism และพัฒนาทักษะในการจัดการตนเองในด้านอารมณ์ ความคิด และ พฤติกรรม (Tangthai et al., 2021)

ด้วยเหตุนี้ วัตถุประสงค์ของการวิจัยจึงมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมดังกล่าวต่อการเปลี่ยนแปลงระดับการนิยม ความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ทั้งในช่วงก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อวิเคราะห์ผลกระทบเชิงจิตวิทยาอย่างเป็นระบบ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการศึกษานี้ ได้แก่ การนำเสนอแนวทางที่สามารถช่วยให้พนักงาน กลุ่มเจนเนอเรชันวายเข้าใจตนเอง ยอมรับข้อจำกัด และจัดการกับความคาดหวังอย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเครียด วิตกกังวล และพัฒนาสุขภาพจิตในภาพรวม โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานทรัพยากรมนุษย์หรือโปรแกรมพัฒนา ศักยภาพบุคลากรขององค์กรในอนาคต ซึ่งกลุ่มนี้ถือเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมไทย (Ninsira, 2022)

## วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ที่ทำงานในบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจะศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในช่วงก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองที่ใช้กับกลุ่มควบคุมและระยะเวลาของการทดลอง (ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล) ซึ่งส่งผลต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานในกลุ่มเจนเนอเรชันวายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลดังกล่าว จะมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลดังกล่าว จะมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ทบทวนวรรณกรรม

### แนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

การศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในช่วงแรกมีความเชื่อว่า การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบส่งผลแต่ด้านลบ เป็นสัญญาณความผิดปกติทางจิต คนที่นิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ จะมีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล เนื่องจากพบว่า ส่วนใหญ่ผู้ที่มีปัญหานั้นจะมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับสูง ในช่วงแรกนั้นเป็นการศึกษาเพียงมิติเดียว หรือ เรียกว่า Unidimensional perfectionism อย่างไรก็ตาม ใน ค.ศ 1990 มีมุมมองที่แตกต่างออกไปมากขึ้น มีการศึกษาแนวคิดการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในลักษณะ หลายมิติและหลายแง่มุม (multi-dimensional perfectionism) เพราะเชื่อว่า การนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบ (Stoeber, 2014) แนวคิด Frost et al. (1990) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ แบ่งการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบออกเป็น 6 องค์ประกอบ โดยมีลักษณะนิสัยที่ตั้งมาตรฐานในการกระทำ และผลงานของตนไว้สูงเกินความเป็นจริง มักวิจารณ์และประเมินตนเองจากมาตรฐานที่เป็นไปไม่ได้ยาก ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (Shafran & Mansell, 2001)

1. ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern Over Mistake--CM) ลักษณะของบุคคลที่มีทัศนคติทางลบต่อการทำผิดพลาด หากเกิดความผิดพลาดจะให้ความหมายกับตนเองว่าเป็นคนล้มเหลว

2. มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal Standard--PS) บุคคลที่มีการตั้งเป้าหมายความสำเร็จที่สูงเกินจริงให้กับตนเอง ซึ่งทำให้ในบางครั้งไม่สามารถทำให้สำเร็จได้

3. ความสงสัยเกี่ยวกับการกระทำของตนเอง (Doubting of Action--DA) ความไม่มั่นใจ ความสงสัยและลังเลใจในการกระทำของตนเองคิดว่าการทำงาน หรือพฤติกรรมของตนว่ายังมีความบกพร่อง มีความสงสัยในความสามารถของตนเอง

4. การคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectation--PE) การที่บิดา มารดา คาดการณ์ในการดำเนินชีวิตของลูกด้วยเป้าหมายที่มีความสำเร็จสูงโดยขาดความคิดเห็นจากลูกตามความเป็นจริง

5. การวิจารณ์จากพ่อแม่ (Parental Criticism--PC) การที่บุคคลได้รับการถูกตัดสินวิพากษ์วิจารณ์หรือการตำหนิจากพ่อแม่ต่อการประพฤติหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐานที่พ่อแม่ตั้งไว้ เช่น ตอนเด็ก ๆ ฉันทักถูกกลโหเวลาที่ทำอะไรไม่ได้ดีพอ

6. การจัดระเบียบ (Organization--O) บุคคลที่มีลักษณะนิสัยที่เป็นระเบียบ มีความเรียบร้อย อีกทั้งยังเป็นบุคคลที่มีความพยายามจัดการทุกสิ่งทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง

Frost et al. (1990) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มีลักษณะของการมีความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (CM) จะมีแนวโน้มของการมีปัญหาทางสุขภาพจิต ขณะที่บุคคลที่มีลักษณะการมีมาตรฐานส่วนบุคคลสำหรับตนเอง (PS) และนิสัยที่มีระเบียบ (O) จะมีแนวโน้มการนิยมความสมบูรณ์แบบในเชิงบวกของการมุ่งมั่นในความสำเร็จ

#### **แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มเจเนอเรชันวัยกับการนิยมความสมบูรณ์แบบ**

กลุ่มเจเนอเรชันวัย หมายถึง บุคคลที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2524 - 2539 มีอายุระหว่าง 27 - 42 ปี ใน พ.ศ. 2566 (Phothisa, 2023) จัดอยู่ในกลุ่มวัยทำงานตอนต้น เป็นแรงงานสำคัญขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลก มีความทะเยอทะยาน ความมุ่งมั่นต่อความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ จึงเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มการนิยมความสมบูรณ์แบบที่สูงขึ้นกว่าคนเจเนอเรชันอื่น เพราะตั้งแต่ทศวรรษ 80s เป็นยุค “เสรีนิยม” ที่มุ่งเน้นการแข่งขัน ทำให้ผู้คนมีการแข่งขันที่ต้องทำให้ชีวิตดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน มีความสมบูรณ์แบบมากขึ้น โดยความ ‘สมบูรณ์แบบ’ ที่ว่านี้ ไม่ใช่แค่เรื่องงานเท่านั้น แต่รวมถึงเรื่อง ‘ไลฟ์สไตล์’ หรือวิถีชีวิตด้วย Curran and Hill (2019) ได้ทำการศึกษา ผู้คนจำนวน 41,641 คน ในการทำแบบวัด Multidimensional Perfectionism ระหว่าง ค.ศ. 1980 - 2016 พบว่า แนวโน้มของบุคคลที่มีบุคลิกภาพผู้นิยมความสมบูรณ์แบบ (perfectionist) ในแต่ละประเภท มีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น Self-oriented (ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งต่อตนเอง) เพิ่มขึ้นร้อยละ 10 Socially prescribed (ความสมบูรณ์แบบที่สังคมกำหนด) เพิ่มขึ้นร้อยละ 33 และ Other-oriented (ความสมบูรณ์แบบที่มุ่งต่อคนอื่น) เพิ่มขึ้นร้อยละ 16

#### **แนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่อง (narrative counseling theory)**

การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง (Morgan-Mullane, 2023) คือ กระบวนการที่มุ่งเน้นการรับรู้ประสบการณ์ชีวิตของบุคคล เป็นแนวทางการปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลเข้าถึงแก่นเรื่องราวของตนเอง ครอบคลุม และค่านิยมทางสังคมได้เป็นอย่างดี มีการลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมาเพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่แทนเรื่องราวเดิมที่ยังคงติดค้างอยู่ผ่านทางเลือกปัจจุบัน นอกจากนี้ เป็นการสำรวจค้นหาความรู้และทักษะการสร้างทางเลือกให้กับตนเอง สามารถสร้างการตระหนักรู้ภายในตนเองว่าสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยการสร้างทางเลือกใหม่ที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตน ผ่านการถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเอง ผ่านเทคนิคการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง เช่น เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (externalizing problem) เทคนิคการสร้างนิยามใหม่ (definitional ceremonies) เทคนิคการตั้งชื่อให้กับปัญหา (name of the problem) เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงแก่นแท้ของเรื่องราวได้เป็นอย่างดี รู้ถึงสาเหตุของปัญหา และสามารถควบคุมและจัดการอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ มองเห็นแนวทางใหม่ ที่จะนำไปแก้ไขปรับปรุงกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างดี (Carr, 1998)

#### **การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (psychological training)**

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา คือ กระบวนการฝึกอบรมที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพจิต โดยเน้นการเรียนรู้ และปรับปรุงทักษะทางแนวคิดและพฤติกรรม ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการพัฒนาด้านกีฬาและการทำงาน ช่วยในการจัดการกับปัญหาทั่วไป เช่น ความวิตกกังวล ความมั่นใจ และสมาธิ (Birrer & Morgan, 2010) จุดประสงค์ของการฝึกอบรมทางจิตวิทยา คือ เพื่อเสริมทักษะต่าง ๆ เช่น ความยืดหยุ่น ความฉลาดทางอารมณ์ การจัดการอารมณ์ การพัฒนาตนเอง ทักษะการสื่อสาร และการเพิ่มความตระหนักรู้ต่อตนเอง ด้วยวิธีการหลากหลาย เช่น การบรรยาย การให้ประเมินตนเอง การสาธิต การใช้เกม และการให้การบ้าน (Milne, 2003) การฝึกอบรมสามารถแบ่งได้ 3 ประเภท ได้แก่ (1) การฝึกอบรมที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ (knowledge) ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความเข้าใจในการปฏิบัติงานอย่างถูกต้อง (2) การฝึกอบรมที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านทักษะและความสามารถ (skills and abilities) ซึ่งเน้นการเพิ่มทักษะในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และ (3) การฝึกอบรมที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ (attitude)

ซึ่งมุ่งเน้นการปรับทัศนคติเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ โดยใช้แนวทางทางจิตวิทยาและแรงจูงใจเพื่อเสริมทัศนคติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Juito, 2011)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผสมผสานกับการให้การปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับพนักงานบริษัทซึ่งมีข้อจำกัดด้านเวลา โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีลักษณะเป็นกระบวนการที่ชัดเจน กระชับ และมีแบบแผน ช่วยเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Yoomimai & Thaithani, 2020) เมื่อบูรณาการร่วมกับการให้การปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามทฤษฎีเล่าเรื่อง จึงสามารถตอบสนองปัญหาเฉพาะรายบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่มีลักษณะการนิยมความสมบูรณ์แบบ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) รูปแบบ 2 กลุ่มแบบวัดซ้ำ (pretest-posttest control group design) ประกอบด้วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจนเนอเรชันวาย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ พนักงานประจำของบริษัทเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอายุระหว่าง 27 – 42 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงเจนเนอเรชันวาย (Generation Y) หรือผู้ที่เกิดระหว่าง พ.ศ. 2524 – 2539 โดยมีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้นจำนวน 50 คน

กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากพนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครที่มีอายุระหว่าง 27 – 42 ปี และมีคะแนนจากแบบวัดการนิยมความสมบูรณ์แบบสูงกว่าค่าเฉลี่ยของประชากร โดยใช้วิธีจับคู่คะแนน (matched pairing) และสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างสุดท้ายประกอบด้วยกลุ่มละ 10 คน ( $n = 10$ ) เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ (1) อายุ 27 – 42 ปี (2) เป็นพนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพฯ (3) สื่อสารภาษาไทยได้ (4) ไม่เคยเข้ารับการปรึกษาตามทฤษฎีเล่าเรื่อง และ (5) ไม่มีปัญหาทางจิต โดยประเมินด้วย GHQ-12 และสัมภาษณ์เบื้องต้นโดยผู้วิจัย ส่วนเกณฑ์คัดออก ได้แก่ (1) มีอาการเจ็บป่วยที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม (2) ขอดถอนตัวจากการเข้าร่วมไม่ว่าเหตุผลใด ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์โครงการและเชิญชวนผู้สนใจสมัครใจเข้าร่วมผ่านช่องทางสื่อโซเชียลมีเดีย โดยต้องผ่านการประเมินเบื้องต้นก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการนิยมความสมบูรณ์แบบ ที่ใช้ในการวิจัยนี้ ดัดแปลงจากฉบับของ Dong-gwi et al. (2024) ประกอบด้วย 32 ข้อ ครอบคลุม 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ (1) ความกังวลเกี่ยวกับความผิดพลาด (Concern Over Mistakes–CM) (2) มาตรฐานส่วนบุคคล (Personal standards–PS) (3) ความสงสัยในพฤติกรรมของตนเอง (Doubts about actions–DA) (4) ความคาดหวังของพ่อแม่ (Parental Expectations–PE) และ (5) การจัดระเบียบ (Organization–O) โดยใช้ระดับการตอบแบบ Likert 5 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ด้านความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน พบว่าค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (I-CVI) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ (Rinthaiong, 2014) สำหรับค่าความเชื่อมั่น (reliability) ตรวจสอบด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s alpha) พบว่า มีค่าสูงถึง .939 แสดงถึงความสอดคล้องภายในที่ดีของแบบวัด (Cronbach, 1990)

2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมความสมบูรณ์แบบ พัฒนาโดยผู้วิจัย มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความเข้าใจตนเองและลดลักษณะ *Perfectionism* ในทางลบ โดยเน้นแนวคิดที่ว่า “ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” (White & Epston, 1990) โปรแกรมประกอบด้วย 7 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งแรกเป็นการฝึกอบรมแบบเผชิญหน้า ส่วนครั้งที่ 2 – 7 เป็นการให้การปรึกษาออนไลน์รายบุคคล โปรแกรมได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (IOC = 1.00) และทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปใช้จริง โดยแต่ละครั้งมีเนื้อหา ดังนี้

**ครั้งที่ 1:** ปฐมนิเทศและให้ความรู้เรื่อง *Perfectionism* โดยเน้น สาเหตุ และ ผลกระทบของการมีบุคลิก ที่นิยมความสมบูรณ์แบบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเริ่มตระหนักและสร้างสัมพันธภาพ

**ครั้งที่ 2:** “กั๊กชีวิต” ชวนให้เห็นบทบาทของตนเองในการตั้งเงื่อนไขชีวิต พร้อมเน้นว่าปัญหา คือ สิ่ง ที่แยกจากตัวบุคคล ผ่านการเลือกรูปภาพเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องผ่านรูปภาพที่เลือกมา

**ครั้งที่ 3:** “คำพูดที่ทำร้ายฉัน” สะท้อนผลกระทบทางอารมณ์จากความคาดหวังในความสมบูรณ์แบบ และ ส่งเสริมการยอมรับตนเอง

**ครั้งที่ 4:** “My wisdom” ชวน Reframe ความกลัว เช่น ความผิดพลาด การถูกปฏิเสธ และความล้มเหลว ให้กลายเป็นบทเรียนชีวิต ผ่านชุดการ์ดคำ ที่ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกการ์ดคำ ความกลัว ในด้านต่าง ๆ

**ครั้งที่ 5:** “ก้าวข้ามข้อจำกัด” เน้นการเข้าใจและยอมรับข้อจำกัดของตนเองอย่างสร้างสรรค์ ผ่านการทำ กิจกรรมปิดตาระบายสี ตึกตาปูนปั้น

**ครั้งที่ 6:** “My new journey” ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมแต่งเรื่องราวชีวิตใหม่ในแบบ Healthy Perfectionism ที่สมดุลและยืดหยุ่น

**ครั้งที่ 7:** สรุปและยุติการปรึกษา ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ และส่งเสริมการนำไปใช้ในชีวิตจริง

โครงการวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา (รหัส โครงการ IRB4-112/2567) เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม พ.ศ. 2567 โดยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ สิทธิ และการรักษา ความลับแก่กลุ่มตัวอย่าง พร้อมแจกใบยินยอมและแบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิ

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

จากนั้นใช้แบบวัดการนิยมความสมบูรณ์แบบเป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ Repeated measures ANOVA ในการเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่ม (group) และช่วงเวลา (time) ตามแนวทางของ Howell (2007) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จะใช้ Bonferroni วิเคราะห์รายคู่ โดยมีการทดสอบสมมติฐาน Compound Symmetry ด้วย Mauchly's Test of Sphericity เพื่อรองรับความถูกต้องของผลวิเคราะห์.

#### ผลการวิจัย

##### ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 1

ผลการวิจัยสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งพบว่า โปรแกรมการปรึกษามีผลต่อการลดการนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนลดลงจากระยะก่อนทดลองไปสู่ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ ผลการทดสอบสมมติฐานด้วย Mauchly's Test of Sphericity พบว่า ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละช่วงเวลาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ( $W = 0.845$ ,  $\chi^2 = 2.858$ ,  $p = .240$ ) จึงเป็นไปตามเงื่อนไขของ Compound Symmetry สามารถดำเนินการวิเคราะห์ต่อได้ (ในตารางที่ 1)

## ตารางที่ 1

คะแนนรวม ค่าเฉลี่ย (*M*) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสามระยะ (*n* = 10 ต่อกลุ่ม)

| กลุ่ม        | ระยะ              | คะแนนรวม | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|--------------|-------------------|----------|----------|-----------|
| ทดลอง (exp)  | ก่อนทดลอง (pre)   | 1,331.00 | 133.1    | 9.539     |
|              | หลังทดลอง (post)  | 924.00   | 92.4     | 9.513     |
|              | ติดตามผล (follow) | 981.00   | 98.1     | 15.423    |
| ควบคุม (con) | ก่อนทดลอง (pre)   | 1,365.00 | 136.5    | 10.876    |
|              | หลังทดลอง (post)  | 1,302.00 | 130.2    | 11.272    |
|              | ติดตามผล (follow) | 1,277.00 | 127.7    | 16.235    |

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในช่วงก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เท่ากับ 133.100 (*SD* = 9.539), 92.400 (*SD* = 9.513) และ 98.100 (*SD* = 15.423) ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ มีคะแนนเฉลี่ยในช่วงเดียวกันเท่ากับ 136.500 (*SD* = 10.876), 130.200 (*SD* = 11.272) และ 127.700 (*SD* = 16.235) ตามลำดับ

## ตารางที่ 2

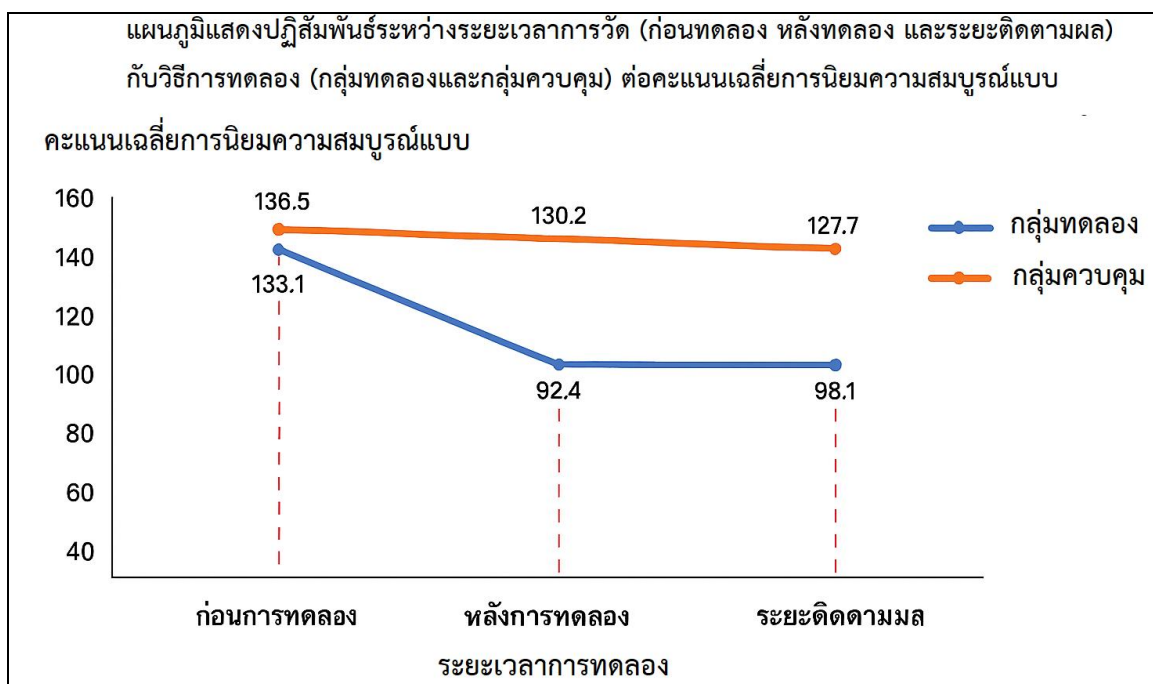
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบตามกลุ่มและระยะเวลาการทดลอง

| Source of Variation | <i>SS</i>  | <i>df</i> | <i>MS</i> | <i>F</i> | <i>p</i> -value | Partial $\eta^2$ |
|---------------------|------------|-----------|-----------|----------|-----------------|------------------|
| Between Subjects    |            |           |           |          |                 |                  |
| Group               | 8,354.400  | 1         | 8,354.400 | 28.061*  | .000*           | .609             |
| Error (group)       | 5,358.933  | 18        | 297.719   |          |                 |                  |
| Within Subjects     |            |           |           |          |                 |                  |
| 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

จากตารางที่ 2 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ของการวิจัย ซึ่งผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคล มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (*IxG*) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีขนาดอิทธิพล (effect size) ที่วัดด้วย Partial  $\eta^2$  มีค่าเท่ากับ 0.519 ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลในระดับมาก ( $\eta^2 > 0.25$ ) (Privitera, 2015) ให้ความหมายว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง (group) กับระยะเวลาการทดลอง (time) มีผลต่อคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับมากแสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบร้อยละ 50 นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (*G*) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (*time*) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05





ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล) กับวิธีการทดลอง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ต่อคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ

จากภาพที่ 1 แสดงว่า ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษารายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลอง กล่าวคือ ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล (หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน) พบว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองยังคงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม สะท้อนให้เห็นว่าทั้งวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการลดลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลอง

### ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตารางที่ 3 และ 4 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ของการวิจัย ซึ่งผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษารายบุคคล จะมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ตารางที่ 3

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในกลุ่มทดลอง (ระยะก่อน-หลังและติดตามผล)

| ค่าสถิติ | Time    |        |        | SS        | df | MS        | F       | P-value | Partial $\eta^2$ |
|----------|---------|--------|--------|-----------|----|-----------|---------|---------|------------------|
|          | Pre     | Post   | Follow |           |    |           |         |         |                  |
| M        | 133.100 | 92.400 | 98.100 | 9,713.267 | 2  | 4,856.633 | 62.949* | .000    | .875             |
| SD       | 9.539   | 9.513  | 15.423 |           |    |           |         |         |                  |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 แสดงคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $SS = 9,713.27$ ,  $MS = 4,856.63$ ,  $F = 62.949$ ,  $p < .001$ ) สะท้อนว่าโปรแกรมการศึกษามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนในแต่ละช่วงเวลาอย่างชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของโบนเฟอโรนี (Bonferroni) แสดงในตารางที่ 4

#### ตารางที่ 4

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของกลุ่มทดลองในแต่ละระยะเวลา

| ระยะของการทดลอง                          | Mean Difference | SE    | p-value |
|------------------------------------------|-----------------|-------|---------|
| ก่อนทดลอง (133.100) - หลังทดลอง (92.400) | 40.700*         | 3.386 | .000*   |
| ก่อนทดลอง (133.100) - ติดตามผล (98.100)  | 35.000*         | 4.300 | .000*   |
| หลังทดลอง (92.400) - ติดตามผล (98.100)   | -5.700          | 4.042 | .576    |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ คือ (1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 (2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เห็นได้ว่า แม้จะยุติการให้การศึกษาและเวลาผ่านไป พนักงานบริษัท กลุ่มเจนเอเรชันวาย ยังมีลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระดับที่ต่ำกว่าก่อนทดลอง

#### ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 3

ตารางที่ 5 แสดงให้เห็นผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษารายบุคคลจะมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผลการทดสอบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ( $p\text{-value} = .000$  สำหรับระยะหลังทดลอง และ  $p\text{-value} = .001$  สำหรับระยะติดตามผล) ซึ่งตรงกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

#### ตารางที่ 5

ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

| Time   | Exp M<br>(SD)      | Con M<br>(SD)       | Mean<br>Difference | SS        | df | MS        | F       | p-value | Partial<br>$\eta^2$ |
|--------|--------------------|---------------------|--------------------|-----------|----|-----------|---------|---------|---------------------|
| Pre    | 133.100<br>(9.539) | 136.500<br>(10.876) | -3.40              | 57.800    | 1  | 57.800    | 0.552   | .467    | 0.03                |
| Post   | 92.400<br>(9.513)  | 130.200<br>(11.272) | -37.80             | 7,144.200 | 1  | 7,144.200 | 65.677* | .000    | 0.705               |
| Follow | 98.100<br>(15.423) | 127.700<br>(16.235) | -29.60             | 4,380.800 | 1  | 4,380.800 | 17.473* | .001    | 0.493               |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ ตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง 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 คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง มีค่าเท่ากับ 92.400 ( $SD = 9.513$ ) และ 130.200 ( $SD = 11.272$ ) มีค่าคะแนนความแตกต่างกันที่ -37.80 คะแนน และ มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง ( $SS$ ) เป็น 7,144.200 มีค่าแปรปรวนเฉลี่ย ( $MS$ ) เป็น 7,144.200 ค่าสถิติทดสอบแบบเอฟ ( $F$ ) มีค่าเท่ากับ 65.677 และ  $p$ -value เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

## อภิปรายผลวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์ผลลัพธ์จากโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องเพื่อศึกษาผลกระทบต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในพนักงานกลุ่มเจนเออร์ซันวาย โดยเชื่อมโยงกับจิตวิทยาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมในการลดลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในพนักงานกลุ่มเจนเออร์ซันวาย (Generation Y) อย่างครอบคลุมและลึกซึ้ง

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบลดลงอย่างต่อเนื่องจากระยะก่อนทดลองไปสู่ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้การปรึกษาดังกล่าวมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมและกรอบความคิดของกลุ่มเป้าหมาย การลดลงของคะแนนสะท้อนถึงการที่ผู้รับการปรึกษาเริ่มตระหนักรู้ เข้าใจตนเอง และสามารถปรับกรอบความคิดเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบได้อย่างเหมาะสม กลไกสำคัญของความเปลี่ยนแปลงนี้คือกระบวนการตามทฤษฎีเล่าเรื่อง (narrative theory) ซึ่งเน้นการแยกปัญหาออกจากตัวบุคคล (externalize the problem) การเล่าเรื่องราวใหม่ (re-authoring) และการค้นหาผลลัพธ์เฉพาะตน (unique outcomes) กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษาได้ทบทวนเรื่องราวชีวิตของตนจากมุมมองใหม่ นำไปสู่ความเข้าใจและการยอมรับตนเองในบริบทที่มีความคาดหวังสูงจากสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Johanna (2002) และผลการวิจัยของ Ghavibazou et al. (2020) ที่พบว่า การให้การปรึกษาตามทฤษฎีเล่าเรื่องส่งผลเชิงบวกต่อรูปแบบการสื่อสารและสัมพันธภาพของผู้ที่มีความพึงพอใจต่ำในชีวิตคู่

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 2 ผลการวิจัยชี้ว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบลดลงอย่างมีนัยสำคัญในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล เมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพของกระบวนการให้การปรึกษาในการเสริมสร้างความตระหนักรู้และการยอมรับตนเอง ตัวอย่างเช่น การใช้ชุดการ์ด "My wisdom" ที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสะท้อนความกลัว ความเชื่อจำกัด และแรงกดดันที่เคยมีต่อการต้องสมบูรณ์แบบอย่างสุดโต่ง ซึ่งสนับสนุนงานของ Overup et al. (2017) และ Yahghoubi and Mohammadzadeh (2015) ที่กล่าวถึงบทบาทของประสบการณ์ในวัยเด็กและความคาดหวังจากผู้ปกครองต่อการพัฒนาแนวคิดเชิงลบในวัยผู้ใหญ่

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมในทุกช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญ การเปลี่ยนแปลงนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมช่วยส่งเสริมการยอมรับข้อจำกัดของตนเอง (self-acceptance) การมองตนเองในเชิงบวก และการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์และความคิด ซึ่งสอดคล้องกับ Watthanaprom (2010) ที่ระบุว่า การยอมรับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตโดยรวม

ด้วยเหตุนี้ การบูรณาการทฤษฎีเล่าเรื่องและการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีบทบาทสำคัญต่อความสำเร็จของโปรแกรม โดยการฝึกอบรมในช่วงต้นช่วยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบ ขณะที่กระบวนการเล่าเรื่องเปิดโอกาสให้ผู้รับการศึกษาสะท้อนคุณค่าในตนเองและให้ความหมายใหม่แก่ประสบการณ์ชีวิต ผลลัพธ์สอดคล้องกับการศึกษาโดย Afrasiabi (2020) ซึ่งพบว่าแนวทางนี้สามารถลดความวิตกกังวลและความกลัวได้อย่างมีนัยสำคัญ โปรแกรมช่วยให้ผู้เข้ารับการศึกษปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเกี่ยวกับความสมบูรณ์แบบไปในทิศทางที่เหมาะสม ส่งเสริมการยอมรับตนเองและการเผชิญกับสถานการณ์ชีวิตอย่างยืดหยุ่น สะท้อนถึงความสำเร็จของโปรแกรมอย่างแท้จริง

ข้อจำกัดของการวิจัย ได้แก่ ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จำกัด โดยกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกจากพนักงานบริษัทเอกชนกลุ่มเจนเอเรชันวายในกรุงเทพมหานครเท่านั้น ซึ่งอาจยังไม่สามารถเป็นตัวแทนของประชากรทั้งประเทศในการสรุปผลการวิจัยได้ นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลาการติดตามผลที่อาจไม่เพียงพอในการสังเกตผลระยะยาวจากการศึกษาออนไลน์ หากมีการขยายผลงานวิจัยในอนาคต ควรเพิ่มตัวแทนกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายในด้านของอายุ พื้นที่ต่างจังหวัดและมีการติดตามผลที่ยาวนานขึ้น จะสามารถลดข้อจำกัดเหล่านี้และเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยได้

### สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจนเอเรชันวาย โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครที่มีอายุระหว่าง 27 – 42 ปี จำนวน 20 คนที่ถูกคัดเลือกจากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า พนักงานในกลุ่มทดลองมีคะแนนการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองและต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยสะท้อนว่าโปรแกรมการปรึกษานี้สามารถลดลักษณะการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบของพนักงานกลุ่มเจนเอเรชันวายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบ สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานทรัพยากรมนุษย์ในบริษัทต่างๆ ที่มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญในกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีความเข้าใจในการปรึกษาตามทฤษฎีเล่าเรื่อง เนื่องจากมีเทคนิคต่าง ๆ จำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาควรได้รับการฝึกฝนและมีประสบการณ์การให้การปรึกษาเป็นอย่างดีเพื่อช่วยเหลือบุคคลที่แนวโน้มการนิยมนิยมความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การให้การปรึกษาออนไลน์ ควรเน้นในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ให้มาก เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยในการเล่าเรื่องของผู้รับการปรึกษา ด้วยการหาโปรแกรมสร้างสัมพันธ ก่อนที่จะเริ่มการปรึกษา เพื่อให้การให้การปรึกษาในแต่ละครั้งมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ควรจัดทำคู่มือการนิยมนิเทศแบบ โดยเน้นให้ครอบคลุมตามองค์ประกอบการนิยมนิเทศแบบ เป็นคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อเสริมสร้างให้กลุ่มพนักงานบริษัท สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม

#### ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายผลการปรึกษาตามทฤษฎีเล่าเรื่องกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่อยู่ในภาวะของความกดดัน การเผชิญกับความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ หรือมีความรู้สึกกลัวโทษในตนเอง รวมถึงความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต เนื่องจากการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการนิยมนิเทศแบบ สามารถส่งเสริมและสนับสนุนการตระหนักรู้ และความเข้าใจในตนเองผ่านการเล่าเรื่องที่มีการลำดับเหตุการณ์ ได้ค้นพบสาเหตุของปัญหาผ่านการเล่าเรื่อง พัฒนาระบบความคิดมุมมองต่อชีวิต ความรู้สึกที่ติดค้างในด้านความคิดและส่งผลต่อพฤติกรรม ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเจนเนอเรชันเอ็กซ์ (Gen X) กลุ่มเจนเนอเรชันซี (Gen Z) เป็นประเด็นที่น่าสนใจสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2. การจัดทำโปรแกรมการปรึกษาและมีการจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ประกอบในการปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยควรมีการทำเอกสารชี้แจงให้ข้อมูลว่าอุปกรณ์ที่แจกให้กับผู้เข้ารับการปรึกษาจะต้องนำมาใช้เมื่อไร เช่น ดูกตาคูณปั้นตุ๊กตา หมี สีนํ้า เป็นต้น เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษารับทราบเพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์ และเตรียมตัวในการรับการปรึกษา เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง

#### References

- 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. *Psychiatry*, 17(4), 181–185.
- 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.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87.
- Brand Inside. (2020). Did you know? 7 out of 10 Bangkokians experience burnout: Research reveals which businesses can meet their needs. *Brand Inside*. <https://brandinside.asia/burnout-in-the-city/> (in Thai)
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20, 485–503.
- Chueaphun, P. (2018, October 18). Health problems of Millennials. *Samitivej Hospital*. <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/สุขภาพ-millennials> (in Thai)
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). Harper & Row.
- 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.
- Dong-gwi, L., Ha-rim, S., & Seo-young, K. (2024). *Four perfectionists* (N. Suwannachot, Trans.). Amarin Printing & Publishing. (Original work published 2021) (in Thai)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.

- 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.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Duxbury Press.
- Johanna, S. (2002). Applications of narrative theory and therapy to the practice of family medicine. *Family Medicine*, 34(2), 96–100.
- Juito, S. (2011). *Systematic training: A new learning theory approach*. Textbook Promotion Project, Academic Division, Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai)
- Katamat, W. (2022, November 30). Perfectionist everything in life must not go wrong, but may break your heart without realizing it. *Bangkok Business News*. <https://www.bangkokbiznews.com/health/well-being/1040740> (in Thai)
- Milne, A. (2003). *Teach yourself counseling*. Cox & Wyman Morganett.
- Morgan-Mullane, A. (2023). Narrative therapy. *An integrative approach to clinical social work practice with children of incarcerated parents: A clinician's guide* (pp. 43–55). Springer International Publishing.
- Ninsira, S. (2022, December 9). Gen Y why always me? : 8 problems that Gen Y must face in this era. *Agenda*. <https://www.agenda.co.th/lifestyle/fun/genmillennials/> (in Thai)
- 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>
- Phothisa, S. (2023, February 7). Revealing the numbers of Thai people of each generation, an important variable in the 2023 election. *Thai PBS*. <https://www.thaipbs.or.th/now/content/61> (in Thai)
- Privitera, G. J. (2015). *Statistics for the behavioral sciences* (2nd ed.). Sage Publications.
- Rinthaisong, I. (2014). Determining the Content Validity Index (CVI). *Faculty of Management Sciences, Prince of Songkla University*. (in Thai)
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879–906.
- Stoeber, J. (2014). Perfectionism. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (Vol. 2, pp. 527–530). Sage Publications.
- Tangthai, T., Koolnaphadol, P., & Inang, P. (2021). The effects of narrative therapy on academic stress of high school students. *Journal of Educational Assessment*, 38(103), 184–194. (in Thai)
- Wattthanaprom, B. (2010). A study and development self-acceptance program of prisoners by The Iddhipata4 [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. (in Thai)
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton & Company.
- 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.
- Yoomimai, R., & Thaithani, P. (2020). The effects of psychological training on goal setting to learn of secondary education grade 3 students. *Ratchaphruek Journal*, 18(1), 74–82. (in Thai)