

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบันบุคคลมีชีวิตอยู่รอดได้ต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เพราะไม่สามารถอยู่ได้ตามลำพังคนเดียวจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกันและกันตลอดชีวิต และการดำรงชีวิตของบุคคลนอกเหนือจากการใช้ชีวิตประจำวันอยู่ร่วมกับครอบครัว เพื่อน และผู้คนรอบข้างแล้ว การทำงานก็เป็นส่วนที่สำคัญยิ่งส่วนหนึ่ง เพราะคือแหล่งที่มาของรายได้ สังคม เพื่อน ความภูมิใจในตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ซึ่งในการทำงานบุคคลต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี วิถีชีวิตต่าง ๆ ทำให้บุคคลเกิดความจำเป็นในการต่อสู้ดิ้นรนในการดำรงชีวิตอยู่ ผู้ที่ปรับตัวได้ไม่มีประสิทธิภาพมากมักอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิต และการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการทำงาน (รุจิเรข สุนปาน, 2541) ซึ่งโดยธรรมชาติของบุคคลทุกคนจะมีความสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยศักยภาพที่มีอยู่ในตัว เพียงแต่ต้องมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะสุขภาพจิตเป็นสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจที่ช่วยให้บุคคลคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้มีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2545)

นอกจากนี้เป็นที่ทราบกันว่าประเทศไทยกำลังมุ่งมั่นพัฒนาประเทศเป็นแบบอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นไปตามกระแสเศรษฐกิจโลก ไม่มีประเทศใดสามารถยืนหยัดอย่างโดดเดี่ยวในปัจจุบันโดยไม่หมุนไปตามกระแสวิวัฒนาการของประชาคมและเศรษฐกิจโลกอีกแล้ว ดังนั้นสำหรับประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงระบบสังคมเศรษฐกิจเป็นแบบอุตสาหกรรมจะมีมากยิ่งขึ้นในทศวรรษหน้า เมื่อปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมาก โดยเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นการแสดงให้เห็นถึงการมีศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมอย่างไม่หยุดนิ่งเช่นทุกวันนี้ ทำให้นานาประเทศต่างเร่งปรับแผนพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพเพื่อรองรับแผนการพัฒนาประเทศด้วยความสมบูรณ์พร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจที่หมายถึงการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

จากสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลต้องพบกับปัญหาสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น สมชาย จักรพันธ์ และอมรภาส อิน โອซานนท์ (2544) กล่าวว่าปัญหาสุขภาพจิตเป็นโรคที่เป็นเรื้อรัง และเป็นโรคที่ทำให้คนตายก่อนถึงวัยอันควรร้อยละ 8 และมีการประมาณกันว่าอีก 20 ปีข้างหน้า โรคซึมเศร้าซึ่งถือเป็นโรคที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตอย่างหนึ่ง จะกลายเป็นสาเหตุการตายและการสูญเสียอันดับสอง รองจากโรคหัวใจ การเกิด

อย่างหนึ่ง จะกลายเป็นสาเหตุการตายและการสูญเสียอันดับสอง รองจากโรคหัวใจ การเกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมจึงมีเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว พร้อม ๆ กับการเติบโตภาคอุตสาหกรรม (ไพฑูรย์ สมุทรสินธ์, 2541) ดังนั้นสุขภาพจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญของบุคคล

องค์กรทุกแห่งทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ต่างก็มุ่งหวังในความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งเอาไว้ ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลวขององค์กรมีหลาย ๆ ประการด้วยกัน เช่น เงินลงทุน เครื่องจักร ระบบการบริหารงาน การแข่งขันทางการตลาด แต่สิ่งที่สำคัญและมีผลต่อความสำเร็จขององค์กรอย่างมหาศาลก็คือคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์ ในองค์กรนั่นเอง (คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2541) ดังนั้นถ้าคนมีสุขภาพจิตที่ดีมีความสามารถในการปรับตัวในด้านต่าง ๆ จะมีส่วนช่วยนำพาให้องค์กรบรรลุถึงวัตถุประสงค์ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังที่ธัญญา ผลอนันต์ (2546) กล่าวว่า ความสุขของพนักงานมีผลต่อความสำเร็จของงานและองค์กร เมื่อพนักงานมีความสุขในการทำงานก็จะส่งผลบวกต่อการปฏิบัติงาน ผลงานก็มีคุณภาพ และในทางตรงกันข้ามหากองค์กรใดที่พนักงานไม่มีความสุข ก็จะเป็นต้นเหตุทำให้เกิดการขาดงาน และการออกจางาน มีปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติงานต่ำ คุณภาพของงานลดลง นอกจากนี้พนักงานในองค์กรแต่ละคนมีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันส่งผลต่อโอกาสเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้เร็วหรือช้าแตกต่างกันด้วย การศึกษาของสุวารี โสธรพิทักษ์กุล (2534) เกี่ยวกับสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ โดยเปรียบเทียบตามตัวแปรด้านอายุ สถานภาพทางการสมรส ระดับการศึกษา รายได้ ระบบการทำงาน ลักษณะการทำงาน ที่มีผลต่อสุขภาพจิต พบว่า พนักงานที่มีอายุน้อยจะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตมากกว่าพนักงานที่มีอายุมาก และพนักงานที่มีสถานภาพทางการสมรสในลักษณะหม้าย หย่า แยกกันอยู่ จะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตมากกว่าพนักงานที่แต่งงานแล้ว พนักงานที่มีระดับการศึกษาสูงมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่ำ และพนักงานที่มีรายได้ต่ำจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าพนักงานที่มีรายได้สูง

ในการปฏิบัติงานเมื่อพนักงานได้ทำงานมาในช่วงเวลาหนึ่ง ท่ามกลางสภาพและสภาวะแวดล้อมเดิม ๆ ในการทำงาน ย่อมจะมีพนักงานส่วนหนึ่งที่เกิดความเครียดในจิตใจ อันอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ อาทิเช่น ความต้องการรายได้ ตำแหน่ง เกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ และการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน เมื่อบุคคลตกอยู่ในความตึงเครียด ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้นจึงจะสามารถต่อสู้กับสถานการณ์นั้นได้ดี เพราะสุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งของความสมบูรณ์ทางสุขภาพของบุคคลที่สามารถรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ของตนเอง สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น สามารถ

ทนกับสภาวะกดดันหรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงคิดว่าสุขภาพจิตของพนักงานในบริษัทเอกชนควรได้รับการใส่ใจอย่างจริงจัง

จากสาเหตุที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สำคัญ จึงควรส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งวิธีการหนึ่งที่จะเป็นการช่วยให้พนักงานมีสุขภาพจิตที่ดีก็คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่เปิดโอกาสให้ผู้ที่ได้มารับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักตนเอง และมีอิสระเต็มที่ในการสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษากระจ่างในปัญหาและเข้าใจตนเอง และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ โดยที่สมาชิกในกลุ่มจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้สมาชิกเรียนรู้ ยอมรับตนเอง ด้วยการให้กำลังใจ สนับสนุนการแสดงเอกลักษณ์ และลักษณะของตนเอง การที่สมาชิกได้รับการยอมรับจากกลุ่มนั้น ส่งผลให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สมาชิกก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง และยังช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นเกิดความมั่นใจในตนเองด้วยเช่นกัน และจากความผูกพันระหว่างสมาชิกกลุ่มนั้น ทำให้สมาชิกเรียนรู้ต่อการยอมรับผู้อื่น (Learning to Accept Others) สมาชิกกลุ่มก็จะให้การยอมรับและกล้าเปิดเผยตนเอง ส่งผลให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการที่คนอื่นมองเห็นคุณค่าของเขา และมีความต้องการการยอมรับจากเขา ส่งผลให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Recognizing Ownership) สมาชิกจะเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองมีส่วนร่วมในปัญหาของตน และต้องรับผิดชอบต่อการแก้ไข ปัญหาซึ่งตนเป็นเจ้าของอยู่ การได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเอง เพื่อสร้างแรงจูงใจและสร้างความพึงพอใจสิ่งรอบข้างได้ด้วยตนเอง มีความสุขกับชีวิต อันจะนำไปสู่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและนำพาองค์กรให้ดำเนินกิจการได้จนบรรลุตามวัตถุประสงค์ขององค์กรได้ในที่สุด

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับกลุ่มพนักงาน เพื่อส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานบริษัทเอกชนในจังหวัดชลบุรี อันจะนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และสามารถทำงานได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าอันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อองค์กร และสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อสุขภาพจิตของพนักงานประจำของบริษัทเอกชนในสวนอุตสาหกรรมศรีอโศกพัฒนา – ศรีราชา จังหวัดชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. สุขภาพจิตของพนักงานกลุ่มทดลองสูงกว่าพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. สุขภาพจิตของพนักงานกลุ่มทดลองสูงกว่าพนักงานกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. สุขภาพจิตของพนักงานกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. สุขภาพจิตของพนักงานกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
6. สุขภาพจิตของพนักงานกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ทราบถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อสุขภาพจิตของพนักงานบริษัทเอกชน และเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องได้มีทางเลือกเพิ่มขึ้น ในการนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไปประยุกต์ใช้กับพนักงาน โดยจะนำไปสู่ความรู้สึกสบายใจ และมีสุขภาพจิตที่ดีในการทำงานของพนักงาน ซึ่งจะส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นพนักงานประจำของบริษัทเอกชนต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในสวนอุตสาหกรรมเครือสหพัฒน์ – ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2551 ที่มีได้ดำรงตำแหน่งระดับผู้บริหาร จำนวน 150 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นพนักงานประจำของบริษัทเอกชนต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในสวนอุตสาหกรรมเครือสหพัฒน์ – ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2551 ที่มีได้ดำรงตำแหน่งระดับผู้บริหาร ซึ่งมีคะแนน 98 คะแนนหรือน้อยกว่า (สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป) จากการทำดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ใหม่ ปี 2547 จำนวน 12 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน

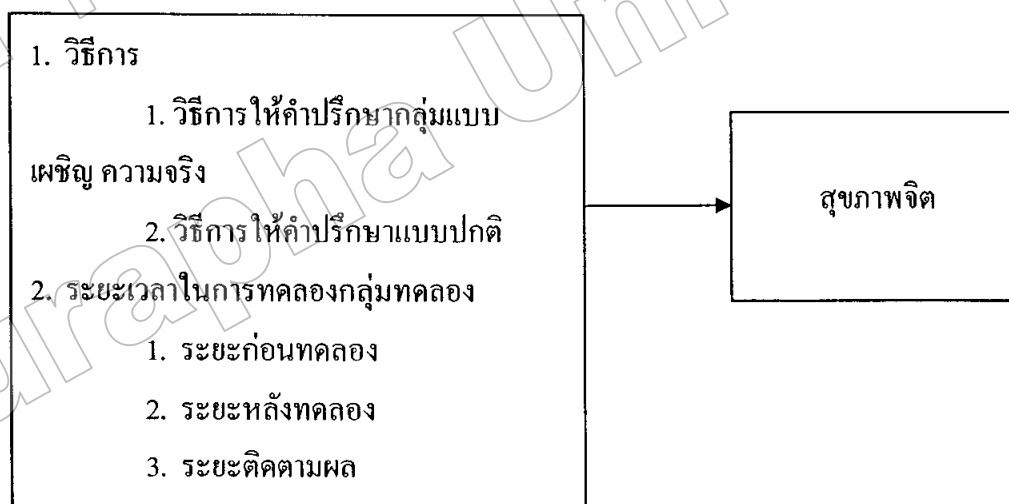
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่
 - 1.1 วิธีการ ได้แก่
 - 1.1.1 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
 - 1.1.2 วิธีการให้คำปรึกษาแบบปกติ
 - 1.2 ระยะเวลาการทดลอง ได้แก่
 - 1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre - test)
 - 1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post - test)
 - 1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow - up)
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ สุขภาพจิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการที่มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1.1 ด้านสภาพจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกในทางที่ดี ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ

1.2 ด้านสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา การควบคุมจิตใจของตนเองมีประสิทธิภาพ

1.3 ด้านคุณภาพของจิตใจ หมายถึง เมตตา กรุณา และเสียสละ การนับถือตนเอง ความศรัทธา ความคิดสร้างสรรค์ และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

1.4 ด้านปัจจัยสนับสนุน หมายถึง การสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนจากครอบครัว ความปลอดภัยทางร่างกาย และความมั่นคงในชีวิต การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม : การให้บริการและคุณภาพของบริการ

2. พนักงานบริษัทเอกชน หมายถึง พนักงานของบริษัทเอกชน ในสวนอุตสาหกรรมศรีนครินทร์ - ศรีราชา จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นพนักงานที่ทำงานประจำภายในสำนักงาน มีอายุงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป โดยไม่ได้มีตำแหน่งทางการบริหาร

3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง หมายถึง การให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับ และในการเปลี่ยนแปลงนั้นผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างมีระบบและมีเหตุผลแล้ว โดยมีเป้าหมายที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง กล้าเผชิญความจริง และตอบสนองความต้องการของตนในโลกความจริง โดยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน

4. วิธีการให้คำปรึกษาแบบปกติ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของพนักงานกลุ่มควบคุม โดยไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

5. กลุ่มทดลอง หมายถึง พนักงานกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

6. กลุ่มควบคุม หมายถึง พนักงานกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญ

ความจริง แต่ให้ปฏิบัติงานตามปกติในระหว่างการดำเนินงานวิจัย และหลังจากการวิจัยในครั้งนี้
สิ้นสุดผู้วิจัยจะทำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงแก่พนักงานกลุ่มนี้ เพื่อช่วยพัฒนา
สุขภาพจิตของพนักงานต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University