

**ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพลัง
สุขภาพจิตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก)**

**The Effects of Group Counseling Program Based on Reality Theory for Resilience
Enhancement of Mathayom Suksa 2 Students from Divorced Families at
Tessaban 5 (Wathuapomnork) School Songkhla Province**

วิไลลักษณ์ คงตุก¹ กาญจนวัลย์ ปิยโสภณสิทธิ์² วลัยดา ชรรมอภิบาล อินทนิล³
Wilailuk Khongtuk¹ Kanjanawan Pinyosupasit² Wanlaya Thamaphiban Inthanin³
¹นิสิตระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
³อาจารย์ ดร. ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับเงินทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 16 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 16 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .88 และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ผลการวิจัย พบว่า 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี 2) ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับพลังสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน 3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) นักเรียนกลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พลังสุขภาพจิต ครอบครัวหย่าร้าง มัธยมศึกษา

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of group counseling program based on reality theory for resilience enhancement of students from divorced families at Tessaban 5 (Wathuapomnork). The sample consisted of 16 Mathayom Suksa 2 students from divorced families, obtained by simple random sampling. They were then randomly assigned into the experimental group and the control group, with 8 students each. The employed research instruments were 1) the initial screening form of students from divorced families; 2) resilience enhancement inventory with reliability coefficient of .88; and 3) a group counseling program based on reality theory for resilience enhancement. The results revealed that 1) the developed group counseling program based on reality theory for resilience enhancement was rated good ; 2) prior to the experiment, students in the experimental group and the control group were not different in their level of resilience ; 3) resilience level of students in the experimental group in the post-trial period was significantly higher than in the pre-trial period at the .05 level; 4) resilience level of students in the experimental group in the post-trial period was significantly higher than that of the students in the control group at the .05 level; and 5) resilience level of students in the experimental group in the follow - up period was significantly higher than in the post-trial period at the .05 level.

Keywords: Group Counseling, Resilience, Divorced Families, Mathayom Suksa

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ครอบครัวถือเป็นสถาบันหลักทางสังคมที่มีส่วนสำคัญต่อการวางรากฐานของเด็กในยุคปัจจุบัน ความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวเริ่มเสื่อมถอยลง ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสภาพสังคม และเศรษฐกิจ (ปาริชาติ วงษ์แก้ว, 2552, น. 4) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงมีผลกระทบต่อสภาพความเป็นอยู่ ตลอดจนมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลและการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ นับวันจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และซับซ้อนมากขึ้น เพราะบุคคลต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะในสภาวะการณ์ปัจจุบัน (สุมาลี ตั้งขันธ์ศรี, 2556, น. 35) หากบิดามารดาของเด็กหย่าร้างกัน ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียด เกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความวิตกกังวล รู้สึกเบื่อหน่าย เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง และร้ายแรงถึงขั้นการฆ่าตัวตาย การศึกษาผลกระทบเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวหย่าร้างของ คหัชนันท์ ภัทรกฤดา (2555 , น. 6) พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวหย่ามีพฤติกรรมบางสิ่งเพื่อปิดเบือนปมด้อยของตน มีความคิดแตกต่างจากบุคคลอื่น มีความรู้สึกน้อยใจและตำหนิตนเองอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด เกิดภาวะวิตกกังวล พยายามแก้ปัญหาหรือเอาตัวรอด ไม่ไว้วางใจใคร เข้าสังคมได้ยาก การหย่าร้างจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลทุกเพศทุกวัย ซึ่งคนที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจิตมากที่สุด คือ เด็กและเยาวชนที่มีครอบครัวหย่าร้าง

คนเราเกิดมาล้วนแตกต่างกัน เด็กบางคนเกิดมาเพียบพร้อมทุกอย่าง แต่บางคนอาจเกิดมาในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์แบบ กล่าวคือ บิดามารดาหย่าร้างกัน หรือเด็กบางคนบิดามารดาเสียชีวิตจึงกลายเป็นเด็กกำพร้า และอาจจะต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญกับความยากลำบากในชีวิต หากไม่ย่อท้อต่อชะตาชีวิต พร้อมทั้ง

จะต่อสู้ กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ แสดงว่าเด็กเหล่านี้มีพลังสุขภาพจิต (Resilience) ซึ่งเป็นความสามารถในการกลับคืนสภาพเดิมของบุคคล สามารถปรับตัวและฟื้นตัวในภาวะวิกฤต ทำให้ได้ข้อคิดและบทเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เกิดความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งความสำเร็จในการปรับตัวและฟื้นตัวนี้เป็นผลของการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีทักษะที่เป็นประโยชน์ และมีบุคคลให้ความช่วยเหลือรวมถึงได้รับกำลังใจจากบุคคลรอบข้าง (กรมสุขภาพจิต, 2550, น. 25) ดังนั้นพลังสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และเด็กเหล่านี้ควรได้รับการส่งเสริมและมีแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

การช่วยเหลือนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนั้น สามารถดำเนินการ โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นในต่างประเทศที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยสร้างประสบการณ์สำคัญที่จะช่วยเกื้อกูลให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างทั้งในวัยเด็กและวัยรุ่นให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น รวมทั้งเป็นการช่วยลดผลกระทบระยะยาวที่เกิดขึ้นกับนักเรียน เนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้เทคนิค วิธีการรับมือและจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Hage and Nosanow, 2010, อ้างถึงใน สมรักษ์ ทองทรัพย์, 2553, น.15) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยในประเทศไทยที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงแก่นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยผลการวิจัยได้ข้อค้นพบที่สอดคล้องกันว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีผลทำให้นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน และมีคุณลักษณะเชิงสร้างสรรค์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น มีความสุขในการดำรงชีวิตเพิ่มมากขึ้น มีความเครียดลดลง มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนมีปมด้อยลดลง (พิมพ์วิจิตร โกศล, 2544 น. 109 - 110, บุษราพรรณ คันทจิตร, 2547, น. 52 , ปรีชาด วงษ์แก้ว, 2552, น. 112) แต่ทั้งนี้ยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าพลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากแก่นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยในฐานะที่กำลังศึกษาทางด้านการให้คำปรึกษา จึงสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

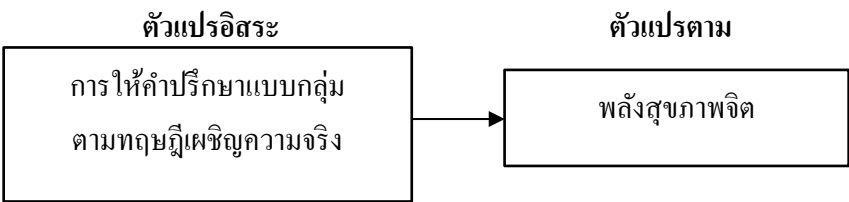
1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก)
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองในระลอกก่อนการทดลองกับระลอกหลังการทดลอง
4. เพื่อเปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระลอกหลังการทดลอง

5. เพื่อเปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) ที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.1 ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) จังหวัดสงขลา จำนวน 86 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) จังหวัดสงขลา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ซึ่งได้จากการทำแบบคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีคะแนนแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยการจับสลาก
2. เครื่องมือและวิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง 2) แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต

2.2 วิธีสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.1 แบบคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นแบบคัดกรองเพื่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2552) และงานวิจัยของคหัชนันท์ ภัทรกฤดา (2555) โดยนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำแล้วนำไปเก็บข้อมูลเบื้องต้น

2.2.2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต (2552) แบบประเมินจะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ มีจำนวน 30 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 และค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88

2.2.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับนิยามศัพท์เฉพาะโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มีโปรแกรมจำนวน 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต จำนวน 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นผู้วิจัยจัดให้มีลักษณะเหมือนกลุ่มทดลอง แต่ไม่ได้รับการจัดกระทำใดๆ โดยปล่อยให้ไปไปตามสภาพธรรมชาติ

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตด้วยแบบประเมินชุดเดียวกันกับก่อนการทดลอง และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest) จากนั้นจะติดตามผลอีกครั้งหลังจากผ่านการทดลองไปแล้ว 4 สัปดาห์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป (ทงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2554, น. 364) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

4.1 สถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

4.2.1 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองโดยใช้วิธีของแมนวิทนี (Mann - Whitney U Test) แบบเป็นอิสระต่อกัน

4.2.2 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองโดยใช้วิธีของวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) แบบสัมพันธ์กัน

4.2.3 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองโดยใช้วิธีของแมนวิทนี (Mann - Whitney U Test) แบบเป็นอิสระต่อกัน

4.2.4 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลโดยใช้วิธีของวิลคอกซัน (Wilcoxon Signed Ranks Test) แบบสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้นักเรียน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมอยู่ในระดับดี
2. เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง				U	P – value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
พลังสุขภาพจิต	2.21	.24	2.32	.429	-.791	.429

จากตารางที่ 1 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Mean	Sum	Z	P - value
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	Rank	Of Rank		
พลังสุขภาพจิต	2.21	.24	3.15	.25	4.50	36.00	-2.524	.012*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	หลังการทดลอง				U	P – value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D		
พลังสุขภาพจิต	3.15	.25	2.45	.16	-3.363	.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบระดับพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง ระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

ตัวแปร	หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		Mean	Sum	Z	P - value
	$\bar{x}$	S.D	$\bar{x}$	S.D	Rank	Of Rank		
พลังสุขภาพจิต	3.15	.24	3.29	.20	4.00	28.00	-2.379	.017*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

ประเด็นแรก โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) ที่พัฒนามีความเหมาะสมในระดับดี คือมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 นั้นสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่าแนวคิดของทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาได้ ทฤษฎีเผชิญความจริงจะให้อิสระแก่สมาชิกในการแก้ปัญหา และเน้นถึงการมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อสมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน เน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบัน ตลอดจนมีแนวความคิดให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในการกระทำของตน สามารถควบคุมตนเองเพื่อส่งเสริมให้ตนเองรู้จักพึ่งพาตนเองได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 149 - 150) และ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือการวิจัยได้ เนื่องจากได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยตรวจสอบความเหมาะสมทางด้านเนื้อหา ข้อคำถาม ภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และความเหมาะสมกับบริบทของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก)

ประเด็นที่สอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 เนื่องจากผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มได้ตอบคำถามเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต ซึ่งคำถามข้อแรกถามว่าหลังจากที่บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกทางกัน นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร โดยคำตอบของนักเรียนส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกัน คือ รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ เครียด น้อยใจ ไม่มีความสุข และมักจะตั้งคำถามกับตนเองเสมอว่าทำไมบิดามารดาจึงต้องหย่าร้างกัน อยากให้บิดามารดาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาเหมือนกับครอบครัวอื่น จากการที่บิดามารดาหย่าร้างกันจะส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาทางด้านอารมณ์ เช่น รู้สึกหงุดหงิด โกรธง่าย กังวลใจ ซึมเศร้า ก้าวร้าว ทั้งนี้ นักเรียนยังคงคิดถึงบิดามารดาฝ่ายที่จากไป หรือรู้สึกเสียดยสถานภาพความพร้อมหน้าพร้อมตาของสมาชิกในครอบครัว นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้ง ลักษณะสัมพันธภาพของนักเรียนที่มีต่อบิดามารดาเป็นเครื่องทำนายว่านักเรียนสามารถปรับตัวได้ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบิดามารดาในครอบครัวปกติ ตรงข้ามกับนักเรียนที่ปรับตัวได้ไม่ดี มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อบิดาหรือมารดาในครอบครัวหย่าร้าง (Schickedanz, Schickedanz and Forsyth, 1982, pp. 532 - 533)

ประเด็นที่สาม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 9 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 - 90 นาที สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ทำให้นักเรียนมีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้น ซึ่งจากการที่ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมการให้คำปรึกษา ในขั้นเริ่มต้น พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง ตลอดจนรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สนับสนุนและเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการติดต่อสื่อสารกันภายในกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง โดยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นว่าตนได้รับผลกระทบทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรโดยสมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ในลักษณะคล้ายคลึงกันว่าเหตุการณ์ครอบครัวหย่าร้างทำให้สมาชิกรู้สึกเสียใจ น้อยใจที่ครอบครัวไม่ได้อยู่ด้วยกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา บางครั้งชอบเก็บตัวอยู่คนเดียวไม่อยากพูดคุยกับใคร เนื่องจากสมาชิกคิดว่าการที่บิดามารดาหย่าร้างทำให้ตนเองมีปมด้อย

ในขั้นตอนการ ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการโดยใช้ระบบ WDEP ซึ่งเป็นเทคนิคที่เป็นหัวใจสำคัญเพื่อนำไปสู่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง (Wubbolding, 1991, อ้างถึงใน สุภวดี บุญญวงศ์, 2550, น. 393 - 394) โดยสำรวจความต้องการ ของสมาชิก ซึ่งความต้องการของสมาชิกส่วนใหญ่ คือ สมาชิกต้องการที่จะข้ามผ่านความรู้สึกเสียใจ อยากให้ตนเองสามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นให้ได้ ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มให้ความรู้ในเรื่องของพลังสุขภาพจิต ซึ่งประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของตนเองได้หลังจากที่ครอบครัวหย่าร้าง สำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ ของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงแนวทางในการดำรงชีวิตหลังจากที่ครอบครัวหย่าร้าง เพื่อจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน ให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในการกระทำของตนเองได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่นๆ ว่าแต่ละคนมีแนวทางในปฏิบัติตนอย่างไร และได้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ขั้นตอนการประเมินตนเอง (Self - Evaluation) ให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมตนเองว่าทำให้นुकคนอื่นเดือดร้อนหรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ทิศทางที่สมาชิกต้องการหรือไม่ ขั้นตอนการวางแผน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกวางแผนร่วมกันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมาย และให้สมาชิกทำสัญญากับตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าสมาชิกสามารถทำตามสัญญาได้ แสดงว่าสมาชิกมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง เห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ซึ่งบ่งบอกถึงการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและในขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกวางแผนเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้ครอบคลุมตามองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่สามารถปฏิบัติได้ และสมาชิกต้องดำเนินการตามแผนที่วางไว้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างให้มีพลังสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนถึงความรู้สึกหลังจากที่บิดามารดาหย่าร้างกัน นักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่า รู้สึกเสียใจ น้อยใจ และมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าในระยะก่อนการทดลอง คือ ระบายความรู้สึกกับเพื่อนหากไม่สบายใจจะไม่เก็บไว้คนเดียว จะตั้งใจเรียนมากขึ้น และจะไม่คิดมากโดยไม่เอาเรื่องที่บิดามารดาหย่าร้างกันมาเป็นปมด้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ บุษราพรรณ คันทจิตร (2547, น. 52) ที่ได้ทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลลดลงกว่าก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ระดับพลังสุขภาพจิตที่เพิ่มขึ้น เป็นผลจากสมาชิกได้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้พลังสุขภาพจิตในภาพรวม จึงรู้แนวทางและมีทักษะเบื้องต้นในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ผู้นำกลุ่มเน้นให้นักเรียนรู้จักตนเอง ได้เรียนรู้และ

เข้าใจชีวิตของตนเอง และอยู่กับปัจจุบัน โดยเน้นให้สมาชิกรู้จักตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจและประเมินตนเองทั้งด้านอารมณ์และความรู้สึก ด้านความคิด และด้านพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเผชิญปัญหาโดยวิธีการคิดบวกจากสถานการณ์เพื่อเสริมสร้างพลังจิต ได้ฝึกทักษะการให้กำลังใจตนเองและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกเพื่อเสริมสร้างพลังจิต และได้วิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองหลังจากที่บิดามารดาหย่าร้างตามความเป็นจริง โดยคำนึงถึงความรู้สึกชอบ ความถูกต้องเหมาะสมต่อสิ่งที่ตนเองกระทำเพื่อเสริมสร้างพลังจิต และกิจกรรมที่สำคัญซึ่งทำให้นักเรียนมีแนวทางในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้อย่างมีแบบแผน คือ การเขียนหนังสือพันธะสัญญา ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยเตือนให้สมาชิกไม่ล้มเลิกแผนที่จะดำเนินการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต สมาชิกแต่ละคนมีแผนของตนเอง กลุ่มจะคอยให้ความช่วยเหลือสมาชิกในการประเมินตนเอง ทบทวนแผนและสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกต้องการ

ในแต่ละครั้งที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้นำกลุ่มจะคอยเน้นย้ำให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนและพันธะสัญญาที่เขียนไว้ ในระยะหลังการทดลองนักเรียนจึงมีระดับพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลองจากระดับปานกลางเป็นระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า นักเรียนมีพลังสุขภาพจิตด้านความทนต่อแรงกดดัน (พลังจิต) ด้านกำลังใจ (พลังจิต) และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (พลังจิต) ในระดับมากเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมดิ อนันต์ปฏิเวช วิภา เพ็งเสงี่ยม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์. (2552, น. 38-39) ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ผลการศึกษาพบว่า ระดับพลังสุขภาพจิตในภาพรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช อยู่ในเกณฑ์ปกติ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์และด้านกำลังใจของนักศึกษาพยาบาล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นหลังการฝึกปฏิบัติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาพยาบาลมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้นหลังการฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวชสูงกว่าก่อนการฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การใช้การฝึกปฏิบัติแบบเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเพื่อเพิ่มพลังสุขภาพจิตทำให้การจัดการปัญหาดีขึ้น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลองมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ประเด็นที่สี่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองนั้นสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ เนื่องจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ในระยะหลังการทดลองทำให้นักเรียนมีระดับพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมก็พบว่า มีระดับพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอีกด้วย ทั้งนี้เป็นเพราะว่าในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความจริงใจและใส่ใจกับนักเรียนทุกคน รวมถึงมีการยอมรับ เข้าใจในความรู้สึกและให้เกียรติกับนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ทำให้บรรยากาศของการให้คำปรึกษามี

ความอบอุ่นในทุกๆ ครั้ง และเป็นไปอย่างราบรื่น มีการสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ครั้งแรก และมีการสอดแทรกกิจกรรมที่สมาชิกได้แสดงออก และนำเสนอในสิ่งที่ตนเองคิด พร้อมบอกเหตุผล เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกคนอื่นๆ ได้แก่ กิจกรรม“สิ่งของสามสิ่งแทนตัวฉัน” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีความคุ้นเคย และไว้วางใจผู้นำกลุ่มและไว้วางใจสมาชิกด้วยกันเพื่อจะได้มีความกล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม“คิดบวกชีวิตแฮปปี้” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ใช้ความคิดด้านบวกจากสถานการณ์จำลองที่ผู้นำกลุ่มกำหนดขึ้น สมาชิกแต่ละคนล้วนมีความคิดไปในทิศทางบวก ซึ่งทำให้นักกลุ่มได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดของสมาชิก กิจกรรมต่อไปคือกิจกรรม“กำลังใจสื่อถึงกันทั้งของฉันและของเธอ” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้เขียนให้กำลังใจตนเองก่อนที่จะส่งกระดาษให้เพื่อนๆ เขียนให้กำลังใจจนครบทุกคน และกิจกรรม“ความรับผิดชอบทำให้ฉันเกิดการเปลี่ยนแปลง” จากผลการวิจัยพบว่า สมาชิกทั้ง 8 คน เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกด้วยกันเองได้อย่างรวดเร็ว สมาชิกแต่ละคนสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม โดยผ่านการเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากที่บิดามารดาหย่าร้างได้อย่างเปิดเผย ซึ่งสอดคล้องกับ นพชนก สุขประเสริฐ (2553, น. 87 - 90) ที่ได้ศึกษาประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิ และการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 และพบว่า ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ องค์ประกอบการมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัย องค์ประกอบการมีพลังภายในจิตใจที่เข้มแข็งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งวัยรุ่นที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังภายหลังประสบกับสถานการณ์กระทบกระเทือนทางจิตใจได้นั้นวัยรุ่นจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนสำคัญในชีวิต เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อนเพื่อจะช่วยให้เขาเกิดพลังที่จะใช้ต่อสู้หรือแก้ไขปัญหาด้านต่างๆ เมื่อสมาชิกได้ร่วมกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบทำให้มีแรงจูงใจ เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับ ส่งผลให้สมาชิกมีความสนใจในกิจกรรมที่จัดขึ้น มีความพอใจ สนุกและมีความสุขกับการร่วมกิจกรรม สมาชิกได้ร่วมคิดวิเคราะห์ สามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการกระทำ การแสดงออกและการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม สมาชิกมีโอกาสดำเนินการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ (พรรณพิศ จันทสุวรรณ, 2559, น. 210 -211) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ประเด็นที่ 5 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มทดลอง มีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่ได้สนับสนุนสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่าระดับพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะสมาชิกได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของตนเองในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดเป็นอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่เหมาะสม จึงทำให้สมาชิกมีระดับพลังสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก และเมื่อจำแนกรายด้าน สมาชิกมีระดับพลังสุขภาพจิตด้านพลังยึดในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน และมีระดับพลังสุขภาพจิตด้านพลังยึด ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แต่มีระดับพลังสุขภาพจิต

ด้านพลังผู้ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนคุ้นชินกับคำว่า “ผู้” การเอาชนะหรือฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น และจากคำถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตที่ผู้วิจัยได้สอบถามนักเรียนถึงความรู้สึกหลังจากที่บิดามารดาหย่าร้างกัน นักเรียนส่วนใหญ่ก็จะตอบว่ารู้สึกเสียใจ น้อยใจ แต่สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมคือ วิธีการจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งคิดว่าทั้งในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง นักเรียนส่วนใหญ่ตอบว่า หาเพื่อนคุยเพื่อระบายความรู้สึก สร้างกำลังใจให้ตนเองและมองหากำลังใจจากครอบครัวข้าง ตั้งใจเรียน ทำตัวเองให้ดีขึ้น ต้องมีสติเพื่อต่อสู้กับปัญหา

การที่นักเรียนได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ทำให้นักเรียนมีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองในทิศทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดเป็นอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ แม้ในระยะติดตามผล เพราะนักเรียนได้เขียนหนังสือพันธะสัญญาเพื่อดำเนินการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับกำลังใจ จึงทำให้สมาชิกแต่ละคนมีกำลังใจ มีความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นต่างๆ และสมาชิกได้ฝึกการใช้เทคนิคการอภิปรายเชิงสร้างสรรค์ (Constructive Debate) จากกิจกรรม “ความรับผิดชอบทำให้ฉันเกิดการเปลี่ยนแปลง” กิจกรรมนี้พฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกต่อบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การเก็บตัวไม่พูดคุยกับใคร คือ และมีปากเสียงกับบิดาหรือมารดา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินความคิด อารมณ์และความรู้สึกหลังจากที่ตนเองได้แสดงพฤติกรรม สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่ทำลงไป ซึ่งทำให้สัมพันธ์ภาพในครอบครัวแย่ลง สมาชิกจึงมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อแสดงถึงความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่เคยกระทำ คือ เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจก็จะพูดคุยกับบิดาหรือมารดา รู้จักกล่าวคำขอโทษและปรับปรุงตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้นำกลุ่มได้ชื่นชมในความคิดและสนับสนุนให้สมาชิกทุกคนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนประเมินพฤติกรรมของตนเองอีกครั้งว่าเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด ซึ่งส่วนใหญ่พฤติกรรมที่สมาชิกกระทำลงไปเป็นพฤติกรรมที่ผิด เมื่อสมาชิกได้เรียนรู้แล้วว่าเป็นสิ่งที่ผิด ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกแต่ละคนได้วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Grotberg (1995, p. 127) ที่ได้ศึกษาวิธีการที่พ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก ใช้ในการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตให้กับเด็ก โดยศึกษาในเด็กและครอบครัวที่ประสบความทุกข์ยากหรือสงคราม ใน 15 สถานการณ์ เช่น การฆ่าตัวตาย ความยากจน การหย่าร้าง การถูกจับ การเผชิญกับเหตุการณ์แผ่นดินไหว เป็นต้น จากกลุ่มตัวอย่าง 14 ประเทศ เป็นเด็กและครอบครัวหรือผู้ดูแลจำนวนเท่ากัน คือ 598 คน เป็นเด็กผู้หญิงร้อยละ 48 และเป็นเด็กผู้ชายร้อยละ 52 ครั้งหนึ่งเป็นเด็กอายุระหว่าง 9 - 11 ปี ส่วนที่เหลืออายุต่ำกว่า 6 ปี ผลการศึกษาพบว่า พลังสุขภาพจิตช่วยป้องกัน ลด และสามารถเอาชนะความทุกข์ยากที่หลากหลายได้ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดหัวป้อมนอก) ได้ และยังมีพลังสุขภาพจิตด้านความทนต่อแรงกดดัน (พลังฮึด) และด้านกำลังใจ (พลังฮึด) คงทนอยู่ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 4 สัปดาห์ และมีพลังสุขภาพจิตด้านการเอาชนะอุปสรรค (พลังสู้) เพิ่มขึ้นจากระยะหลังการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากการวิจัยพบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถช่วยเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ ซึ่งผู้ที่สนใจสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ในการช่วยเหลือนักเรียนที่อยู่ในวัยเดียวกันและมาจากครอบครัวหย่าร้างในสถานสงเคราะห์หรือสถานคุ้มครองเด็กได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 13 - 14 ปี ดังนั้นหากต้องการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้กับนักเรียนกลุ่มช่วงอายุอื่นๆ ควรจะมีการปรับเนื้อหาของโปรแกรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และควรมีการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนและวัยรุ่นในช่วงวัยอื่นๆ เพื่อเป็นการช่วยเหลือและเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นการป้องกัน หรือแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนมีอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน หรือความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

2.2 การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงนั้นหัวใจสำคัญ คือการพยายามให้สมาชิกปฏิบัติตนเพื่อให้ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมรับผิดชอบ ทฤษฎีนี้ให้อิสระแก่สมาชิกในการหาวิธีแก้ปัญหา และเน้นถึงพฤติกรรมปัจจุบันและการมีส่วนร่วมเพื่อสมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน ซึ่งใช้เวลาค่อนข้างนาน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก ซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตรจริงใจ และสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เพื่อให้บรรยากาศในการเข้าร่วมที่ได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกคนเป็นอย่างดี และผู้ที่จะนำไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษาและทฤษฎีเผชิญความจริง การใช้เทคนิคต่างๆ ตามทฤษฎีจึงควรมีการฝึกฝนก่อนนำไปใช้

2.3 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเพิ่มระยะติดตามผล 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อสังเกตผลของความคงทนของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ว่าสมาชิกยังคงรักษาระดับของพลังสุขภาพจิตได้อย่างต่อเนื่องเพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขแม้จะพบเจอกับปัญหาครอบครัวหย่าร้าง

2.4 ควรใช้การวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพร่วมกับข้อมูลเชิงปริมาณต่อพลังสุขภาพจิตทั้ง 3 องค์ประกอบ เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงให้กว้างขวางและละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: ดิฉันดู จำกัด.

คหพันธ์ญั ภัทรกฤดา. (2555). *ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อ*

การคิดเชิงบวก ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

จิตินาถ ณ พัทลุง. (2551). *เข็มทิศชีวิต ตอนกฎแห่งเข็มทิศ*. กรุงเทพฯ: ไทยยูเนียนกราฟิกส์.

ทรงศักดิ์ ภู่อ่อน. (2554). การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 5). มหาสารคาม:
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

นภชนก สุขประเสริฐ. (2553). ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบ
ภัยพิบัติสึนามิพ.ศ. 2547 โดยใช้การศึกษาแบบผานวิถี. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้
ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

บุษราพรรณ คันทจิตร. (2547). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ปาริชาติ วงษ์แก้ว. (2552). การพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโดยการให้
คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัย
บูรพา, ชลบุรี.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณพิศ จันทสุวรรณ. (2559). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอยู่อย่างพอเพียง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดหนูแร่ จังหวัดสงขลา. วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ. , 9(2), 210 -211.

พิมพ์วิดิ จันทรโกศล. (2544). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความภาคภูมิใจ
ในตนเอง และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. (วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

ศุภวดี บุญดวงศ์. (2550). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.

สมรักษ์ ทองทรัพย์. (2553). ประสบการณ์ความอวกงามหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษา
ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง การศึกษาเชิงคุณภาพแบบที่มวิจัยเห็นชอบร่วมกัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สมดี อนันต์ปฏิเวช, วิภา เฟื่องเสียงม และจันทร์เพ็ญ อัครสถิตานนท์. (2554). การศึกษาเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิต
ก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนานาชาติ
เซนต์เทเรซา. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 4(1), 38 - 39.

สุมาลี สังข์ศรี. (2556). แนวทางการพัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้. วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ. , 6(2), 33- 46.

Grotberg, E. H. (1995). *A Guide for Promoting Resilience in Children : Strengthening the Hum Spirit*. Netherland:
Bernard Van Leer Foundation.

Schickedanz, J. A., Schickedanz, C. I. and Forsyth, P. D. (1982). *Toward Understanding Children*. Toronto:
Little, Brown and Company.