

การพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัว
หย่าร้าง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง*
Happiness Development of the Third year Mathayomsuksa Students
from Divorced Families through Reality Group Counseling

ปาริชาติ วงษ์แก้ว** วท.ม
เพ็ญญา กุลนภาดล*** กศ.ด.
ระพีพันธ์ ฉายวิมล**** ก.ด.

Parichart Wongkaew, M.Sc.
Pennapha Koolnaphadol, Ed.D.
Rapin Chayvimol, Ph. D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชลบุรี จำนวน 20 คน ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา สุ่มให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการวัดคะแนนออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่าง

กลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมนคูลส์

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขแตกต่างจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : ความสุข, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3, ครอบครัวหย่าร้าง, การให้คำปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีเผชิญความจริง

* วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

** นิสิตมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*** อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Abstract

This research aimed to develop the happiness in the third year Mathayomsuksa students from divorced families through reality group counseling. The samples composed of 20 divorced students who were studying in a school in Chonburi Educational Service Area Office 1. The samples had happiness score less than 25th percentile. The random sampling method was adopted to assign samples into two groups : an experimental group and a control group with ten members in each. The instruments were the measurement test of happiness among divorced students and the reality group counseling. The intervention was administered for 10 sessions. Each session lasted about 60 minutes. The research design was two-factor experimental with repeated measures on one factor. The study was measured in 3 stages: the pre-test stage, the post-test stage and the follow-up stage. The data were analyzed through repeated measure analysis of variance: one between-subject variable and one within-subject variable, and pair differences among means were tested by the Newman-Keuls Procedure.

The results revealed that the levels of happiness in the experimental group in the post-test stage and the follow-up stage were significantly different at .05 level from that of the pre-test stage. The third year Mathayomsuksa students in the experimental group and the control group had significantly different means of

happiness score at .05 level when measured in the post-test stage and the follow-up stage.

The findings can be used as a guide for the teacher in counseling and taking care of students from divorced families for living happily in daily life.

Key words : Happiness, the third year Mathayomsuksa students, divorced families, group counseling, reality theory

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันอัตราการหย่าร้างของครอบครัวไทยมีค่อนข้างสูง จากข้อมูลสถิติการจดทะเบียนสมรสและการหย่าร้างปี 2550 พบว่า มียอดรวมการจดทะเบียนสมรสทั่วประเทศจำนวน 307,917 คู่ และมีการจดทะเบียนหย่าสูงถึง 100,420 คู่ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ในจำนวนคู่สมรส 3.07 คู่ มีการจดทะเบียนหย่า 1 คู่ (กระทรวงมหาดไทย, 2552) การล่มสลายของครอบครัวได้นำไปสู่การเกิดขึ้นของครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นผลให้พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งต้องเป็นผู้เลี้ยงดูลูกตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว มักจะขาดความอบอุ่นจากครอบครัวและจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก ยิ่งไปกว่านั้นผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กก่อให้เกิดความเครียดต่อเด็กอย่างรุนแรงและอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการ ความรู้สึกทุกขใจและพฤติกรรมผิดปกติรวมทั้งส่งผลต่ออารมณ์ในระยะยาว ปัญหาทางจิตเวชที่พบในเด็กได้แก่ พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ไม่ให้ความร่วมมือ ฟังผู้อื่นอย่างยาก การเรียนตกต่ำ อารมณ์เศร้าและมีความวิตกกังวล สมชาย จักรพันธ์ (2550) อธิบัตินกรมสุขภาพจิต

กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กไว้ว่า เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้น รวมถึงมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การคิดฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้า อาการวิตกกังวล พฤติกรรม เด็กก้าวร้าว เกราะ ปัญหา ด้านสังคม นอกจากนี้ ลิซิด กาญจนารณ์ (2547) กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เด็กมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตทางเซวาร์ปัญหา ร่างกาย และสังคม ในกรณีที่การหย่าร้างแยกทางกันหรือการแต่งงานใหม่เกิดขึ้นเมื่อเด็กอยู่ในช่วงวัยรุ่นจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กมาก โดยอาจทำให้พัฒนาการของเด็กนั้นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรจะเป็น จากที่กล่าวมาสะท้อนให้เห็นถึงการมีชีวิตที่ไม่ปกติสุขของเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้างผู้ที่กำลังเติบโตเพื่อเป็นกำลังและอนาคตของประเทศชาติ

ความสุขเป็นสิ่งที่มีมนุษย์พึงปรารถนาตลอดการดำรงชีวิต (ปรีชา ทิชนพงศ์, 2537) ความสุขมีความเชื่อมโยงกับหน้าที่ในด้านจิตของพฤติกรรม ซึ่งระบบของพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับระเบียบของสังคม และยังมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกประนีประนอมซึ่งเป็นระบบหนึ่งทางชีวภาพเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความเสียสละต่อผู้อื่น บุคคลแต่ละคนให้ความหมายความสุขต่างกัน ปัจจัยภายนอกถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมุมมองความสุขของบุคคล (Averill, 1993 cited in Strongman, 2003) การที่บุคคลปรับชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติได้ บุคคลก็จะสามารถหาความสุขจากการดำรงชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงได้เสมอ (ป. อ. ปยุตโต, 2551) นักวิจัยหลายคนได้ศึกษาเรื่องความสุขพบว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นมีความสัมพันธ์กับการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีทางสังคมด้วย (Myers & Diener, 1995 cited in Franken, 2007) แผน

พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนให้มีภาวะสมดุลของกาย จิตใจ และสติปัญญาที่ประสานสัมพันธ์กันอย่างลงตัวพอดี รวมถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย มีการเรียนรู้ในระดับที่สามารถคิดอย่างสมเหตุสมผล เพื่อให้บุคคลมีจิตใจเข้มแข็งและสามารถปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง อันจะเป็นภูมิคุ้มกันให้สามารถพึ่งตนเองได้ รวมถึงปฏิบัติภารกิจในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคม (ปรีชาด เทพอารักษ์ และอมรรารัตน ทิวถนอม, 2550) จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความสุขระดับบุคคลเป็นรากฐานของความอยู่เย็นเป็นสุขในสังคม (เทิดศักดิ์ เดชคง, 2549)

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาความสุขของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ครอบครัวหย่าร้างจึงถือเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากความสุขในระดับบุคคลส่งผลต่อความสุขโดยรวมของสังคมและประเทศชาติ Glasser (2000 cited in Prout & Brown, 2007) เจ้าของทฤษฎีการให้คำปรึกษาดามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงกล่าวถึงสภาพของบุคคลที่มีความทุกข์ว่าเป็นผู้ที่มีความเจ็บปวดครวคร่าที่จะต้องเผชิญกับความจริง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544) การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมและการกระทำของตนเองจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข ทฤษฎีเผชิญความจริงสอนให้บุคคลรู้จักวิธีที่เหมาะสมในการเติมเต็มความต้องการของตนเอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาดามแนวเผชิญความจริงมาพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง เนื่องจากเป็นช่วงเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นตอนกลางเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เริ่มมีพัฒนาการทางด้านสังคม และมีการค้นหา

เอกลักษณ์แห่งตน (กัลยา นาคเพ็ชร, 2547, หน้า 113) รวมถึงเด็กวัยนี้ยังต้องอยู่ในภาวะที่ต้องตัดสินใจในด้านการเรียนเพื่อเป็นแนวทางสู่วิชาชีพของตนในอนาคตด้วย ครอบครัวถือเป็นบริบทสำคัญที่จะช่วยให้เด็กผ่านช่วงวัยนี้เป็นไปได้อย่างราบรื่นและมั่นคง เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดเด็กที่สุด แต่ถ้ามีความบกพร่องเกิดขึ้นภายในครอบครัวก็จะส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเพื่อให้การศึกษาเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในการพัฒนาความสุขของนักเรียนเนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มมีคุณค่าเป็นพิเศษในด้านการส่งเสริมความเจริญงอกงามส่วนบุคคล กระบวนการกลุ่มนั้นเป็นวิธีการที่ใช้ในการส่งเสริมศักยภาพของมนุษย์ได้ครอบคลุม เพราะปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นเสมือนการบำบัดได้อย่างดี (กรรณิการ์ นตราสุวัจน์, 2544) นักการศึกษาได้ให้ความสนใจและนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริงของ Glasser ไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน ปัจจุบันพบว่า มีโรงเรียนจำนวน 75 โรงเรียนทางตอนเหนือของสหรัฐอเมริกาที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกสมาคมโรงเรียนคุณภาพซึ่งโรงเรียนเหล่านี้จะประยุกต์การบำบัดตามแนวเผชิญความจริงไม่โครงสร้างและโปรแกรมการเรียนการสอนของโรงเรียน (Corey, 2008) ทั้งนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงถูกใช้เพื่อส่งเสริมให้เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เปิดใจกว้างยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง รู้จักตัดสินใจและให้คุณค่าแก่พฤติกรรมปัจจุบัน เรียนรู้การมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รวมถึงเรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมในการเติมเต็มความต้องการของตนเองอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

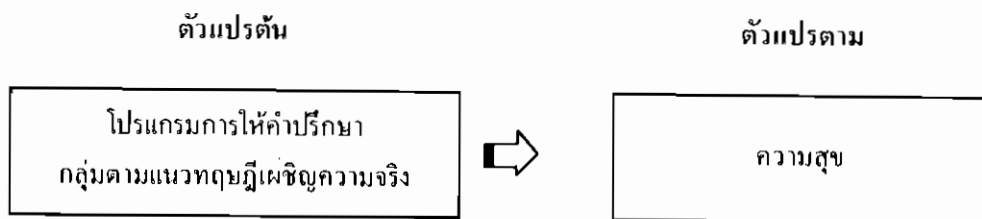
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัว หย่าร้างในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัว หย่าร้างในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการเรียนการสอนปกติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมาเป็นกรอบแนวคิด ซึ่ง Glasser เจ้าของทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงกล่าวถึงสภาพของบุคคลที่มีความทุกข์ว่า เป็นผู้ที่มีความเจ็บปวดรวดร้าวที่จะต้องเผชิญกับความจริง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544) การบำบัดตามแนวเผชิญความจริงมีสมมุติฐานว่า บุคคลต่อสู้ดิ้นรนในการควบคุมชีวิตตามความต้องการของตนเอง Glasser กล่าวว่า สาเหตุของปัญหาส่วนใหญ่ของผู้รับการบำบัดมาจากความไม่พอใจด้านสัมพันธภาพในปัจจุบัน การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะให้ความสำคัญกับการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง และแนวทางในการตอบสนองความต้องการ การที่จะทำให้ได้ตามความต้องการคือต้องมีความมุ่งมั่นและทำอย่างจริงจัง บุคคลมีความสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้และถ้าการควบคุมตนเองนี้นำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) (Winner, Brown & Michels, 1991, p. 509)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวห่างจากโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 3 เขตพื้นที่การศึกษา ผู้วิจัยให้การสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากเพื่อสุ่มสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 3 เขต สุ่มได้สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1 หลังจากนั้น สุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากเพื่อสุ่มโรงเรียน ซึ่งโรงเรียนในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1 มีทั้งหมดจำนวน 34 โรงเรียน รวมมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมดจำนวน 5,119 คน โรงเรียนที่ผู้วิจัยสุ่มได้มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมดจำนวน 366 คน และผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบวัดเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้เหลือเพียง 20 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ ดังนี้

เป็นนักเรียนที่มาจากครอบครัวห่างมาเป็นระยะเวลามากกว่า 6 เดือน มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง เมื่อผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) โดยการจับฉลากให้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากครอบครัวห่าง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริง ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขและการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ดังนี้

1. แบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากครอบครัวห่าง ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยคำถามปลายปิด (Close-Ended Questionnaire) จำนวน 4 ข้อ ซึ่งสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สถานภาพของพ่อแม่ และระยะเวลาในการหย่าร้างของพ่อแม่ ทั้งนี้ข้อคำถามมีวัตถุประสงค์เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ คือ กลุ่มตัวอย่างต้องมาจากครอบครัว

หย่าร้างไม่ต่ำกว่า 6 เดือน

ตอนที่ 2 แบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง สร้างขึ้นโดยพัฒนามาจาก The Oxford Happiness Inventory ของ Martin & Crossland (1989 cited in Liaghatdar, Jafari, Abedi & Samiee) แบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้างแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความมีชีวิตชีวา (Joy) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ความสงบทางจิตใจ (Calm) การควบคุมตนเอง (Self-Control) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) แบ่งเป็น 4 ระดับตามแนวทางของลิเคอร์ท (Likert Rating scale) จำนวน 36 ข้อ

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมดังต่อไปนี้
 - ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ
 - ครั้งที่ 2 ความสุขของฉันทสุขของเธอ
 - ครั้งที่ 3 ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อมองทุกข้ออย่างเข้าใจ
 - ครั้งที่ 4 การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)
 - ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความมีชีวิตชีวา (Joy)
 - ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
 - ครั้งที่ 7 การเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ
 - ครั้งที่ 8 การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง
 - ครั้งที่ 9 การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - ครั้งที่ 10 การประเมินผล และยุติกลุ่ม

การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบวัดและโปรแกรมที่สร้างขึ้นด้วยตนเองให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 33 คน หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) เท่ากับ .93 และนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะ เดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมทางด้านภาษา วิธีการดำเนินการอุปกรณและเวลาในการให้คำปรึกษา

พิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือและชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจไม่มีการบังคับใดๆ และอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ รวมทั้งสิทธิในการยกเลิกหรือถอนตัวจากการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยประสานงานกับครูแนะแนวเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ.2552 โดยใช้แบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยให้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งระดับชั้นทำแบบวัดจากนั้นแยกแบบวัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างออกมาจากแบบวัดทั้งหมด และคัดเลือกเฉพาะแบบวัดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ระบุว่าเป็นพ่อแม่หรือแยกทางกันเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 105 คน คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนแบบวัดต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 24 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลากเพื่อสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง และสุ่มเข้ากลุ่ม โดยการจับฉลากเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 26 พฤษภาคม ถึงวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ.2552 โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารคาบจิตอาสา และวันพฤหัสบดีคาบ Home Room เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ติดต่อกัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงแต่จะเข้าเรียนวิชาแนะแนว และทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ในวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ.2552 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลอง แต่มีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่ม

ตัวอย่าง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-Test)

4. ระยะติดตามผล

หลังจากจบการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความสุขของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างฉบับเดิมที่ใช้ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ซึ่งมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลในวันที่ 9 กรกฎาคม พ.ศ.2552 จากนั้นประเมินผลการทดลองด้วยการสัมภาษณ์เป็นรายกลุ่มทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อนำผลการสัมภาษณ์ไปใช้ในการอภิปรายผลการทดลอง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วน เพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ใช้จำแนกค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นรายด้าน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Analysis of Variance: One Between - Subject Variable and One within Subjects Variable) (Howell, 2007, p. 449 - 460)
3. ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls Procedure) หากพบว่าผลการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังจากการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยจะทำการ

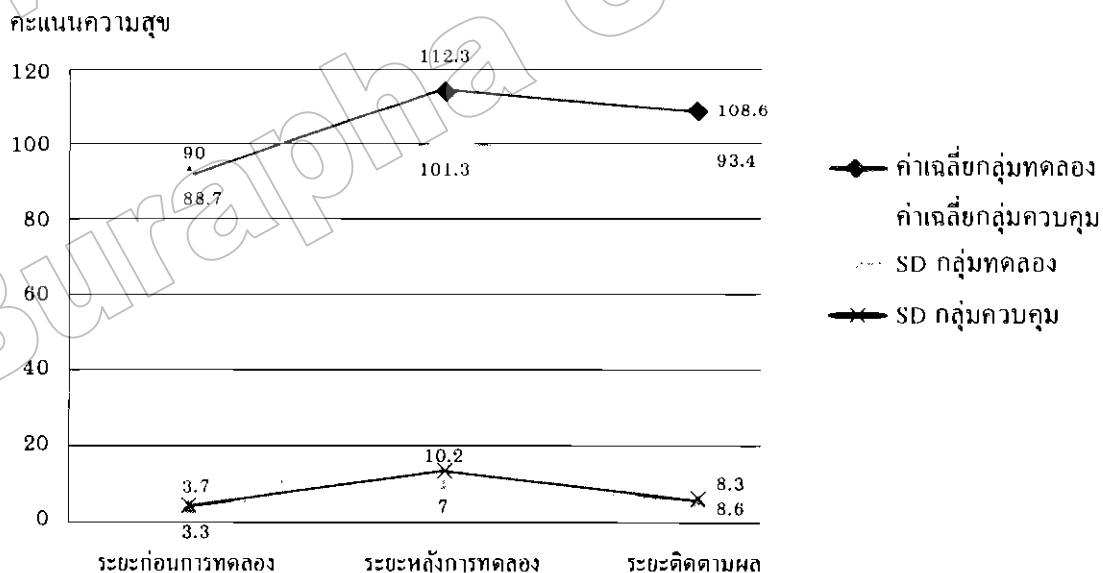
เปรียบเทียบ ความแตกต่างแบบมีทิศทางโดยใช้วิธี
การเปรียบเทียบเชิงบรรยาย

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย
นักเรียนในกลุ่มทดลองมีจำนวนทั้งหมด 10 คน
มีอายุเฉลี่ย 14.2 ปี แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5 คน
และเป็นเพศหญิงจำนวน 5 คน สถานภาพของพ่อแม่
ภายหลังการหย่าร้างมีดังนี้ พ่อและแม่ไม่แต่งงานหรือ
มีคูใหม่ 8 คน และแม่แต่งงานหรือมีคูใหม่มีจำนวน 2
คน และระยะเวลาในการหย่าร้างมีดังนี้ หย่าร้างเป็น
ระยะเวลา 3 ปี จำนวน 3 คน หย่าร้างเป็นระยะเวลา 5
ปี จำนวน 2 คน หย่าร้างเป็นระยะเวลา 7 ปี จำนวน 1
คน หย่าร้างเป็นระยะเวลา 9 ปี จำนวน 1 คน และ
หย่าร้างเป็นระยะเวลา 14 ปี จำนวน 3 คน นักเรียน
ในกลุ่มควบคุมมีจำนวนทั้งหมด 10 คน มีอายุเฉลี่ย
14.2 ปี แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5 คน และเป็นเพศ

หญิงจำนวน 5 คน สถานภาพของพ่อแม่ภายหลัง
การหย่าร้างมีดังนี้ พ่อและแม่ไม่แต่งงานหรือมีคูใหม่
จำนวน 8 คน พ่อแต่งงานหรือมีคูใหม่มีจำนวน 1 คน
และพ่อและแม่แต่งงานมีคูใหม่มีจำนวน 1 คน และ
ระยะเวลาในการหย่าร้างของพ่อแม่มีดังนี้ หย่าร้าง
เป็นระยะเวลา 1 ปี จำนวน 2 คน หย่าร้างเป็นระยะ
เวลา 7 ปี จำนวน 1 คน หย่าร้างเป็นระยะเวลา 8 ปี
จำนวน 1 คน หย่าร้างเป็นระยะเวลา 9 ปี จำนวน 1 คน
หย่าร้างเป็นระยะเวลา 10 ปี จำนวน 1 คน หย่าร้าง
เป็นระยะเวลา 11 ปี จำนวน 1 คน หย่าร้างเป็นระยะ
เวลา 12 ปี จำนวน 1 คน และหย่าร้างเป็นระยะเวลา
14 ปี จำนวน 2 คน

2. ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐานของคะแนนความสุขในระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองเป็น 90, 112.3 และ 108.6 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3.3, 7 และ 8.6 ตามลำดับ

ส่วนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเป็น 88.7, 101.3 และ 93.4 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3.7, 10.2 และ 8.3 ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects	9	882.3000		
Interval	2	2856.4667	1428.2333	78.8112*
Error	18	326.2000	18.1222	
Total	29	4064.9667		

$$F_{.05} (2, 18) = 3.55, p < .05$$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 78.8112$) ดังนั้นจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls)

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยวิธีการทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls)

\bar{X}	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง
	90	112.3	108.6
90	-	18.60*	22.30*
108.6		-	3.70
112.3			-
r		2	3
$q_{.05}^n(r, 18)$		2.97	3.61
$q_{.05}^n(r, 18) \sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		4.00	4.86

จากตารางที่ 2 พบว่า นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลัง

การทดลอง ($\bar{X} = 112.3$) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 108.6$) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 90$) และไม่พบความแตกต่างระหว่างระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 112.3$) และระยะติดตามผล ($\bar{X} = 108.6$) ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Groups	1	8.4500	8.4500	0.1579
Within Groups	54	2889.1000	53.5019	

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch & Satterthwaite (Howel, 2007, p.459) ได้ค่า $df = 41$ $F_{.05}(1, 41) = 4.08$, $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

($\bar{X} = 0.1579$) แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 90$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 88.7$) ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Groups	1	605.0000	605.0000	11.3080*
Within Groups	54	2889.1000	53.5019	

$F_{.05}(1, 41) = 4.08$, $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 11.3080$) แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข

ในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุข ($\bar{X} = 112.3$) สูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 101.3$)

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผลของนักเรียนในกลุ่มทดลองและนักเรียนในกลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Groups	1	1155.2000	1155.2000	21.5918*
Within Groups	54	2889.1000	53.5019	

$$F_{05}(1, 41) = 4.08$$

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 21.5918$) แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากข้อค้นพบของการวิจัย มีประเด็นสำคัญเพื่อการอภิปรายผล ดังนี้

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ซึ่งได้พัฒนาความสุขผ่านการสร้างเสริมตนเองในด้านต่างๆ ตามองค์ประกอบของความสุข ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต ความมีชีวิตชีวา ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสงบทางจิตใจ การควบคุมตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยผู้วิจัยสอนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และสนับสนุนให้สมาชิกเรียนรู้การสร้างทางเลือกที่เหมาะสมที่จะนำตนเองไปสู่สิ่งที่ตนปรารถนาอย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Glasser

(2000 cited in Prout & Brown, 2007) เจ้าของทฤษฎีเผชิญความจริงที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองแล้วจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข ความรับผิดชอบเป็นสิ่งสำคัญในการบำบัดรูปแบบนี้ การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะสอนให้บุคคลรู้จักวิธีที่เหมาะสมในการเติมเต็มความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ โปรแกรมควรให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีกระบวนการและขั้นตอนที่มีความชัดเจนในการสนับสนุนการเรียนรู้ การฝึกคิด ฝึกปฏิบัติ การวางแผน รวมถึงส่งเสริมให้นักเรียนความตั้งใจจริงในการเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดระยะเวลาของการให้คำปรึกษา เช่น ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มตัวอย่างได้วางแผนในการควบคุมตนเองในการไม่ทะเลาะกับน้องเวลาที่ทำงานบ้านด้วยกัน ซึ่งสมาชิกคนดังกล่าววางแผนว่า เขาจะใช้วิธีพูดให้เหตุผลเวลาคุยกับน้องซึ่งหลังจากการเข้ากลุ่มครั้งนั้นเขาได้ปฏิบัติตามแผนซึ่งก็ยังไม่ได้ผลเท่าที่ควรในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 9 ในขั้นนำเข้ากลุ่ม สมาชิกคนดังกล่าวได้เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง และได้วางแผนใหม่โดยมีการแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะภายในกลุ่ม สมาชิกคนดังกล่าวก็เข้าใจตนเองและธรรมชาติของน้องมากขึ้น และได้ปรับแผนในการควบคุมตนเองไม่ให้ทะเลาะกับน้องใหม่ ซึ่งเขายังคงใช้วิธีการให้เหตุผลเวลาคุยกับน้องรวมทั้งเข้าใจ

ธรรมชาติของน้องซึ่งยังเป็นเด็ก นอกจากนี้เขายังใช้ชีวิตไม่ชอบได้เมื่อถูกน้องแก้งหรือพูดทวนใจ ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์สมาชิกคนดังกล่าวในระยะเวลาติดตามผลสมาชิกคนดังกล่าวบอกว่า แผนดังกล่าวที่เขานำไปปฏิบัติช่วยให้เขาไม่คอยทะเลาะกับน้องจะมีบ้างก็นานๆ ครั้ง ซึ่งเขารู้สึกว่าแผนดังกล่าวใช้ได้ผลดีและทำให้เขาเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นด้วยสอดคล้องกับแนวคิดของ Glasser ที่เชื่อว่า การที่จะทำให้ได้ตามความต้องการ บุคคลต้องมีความมุ่งมั่นและทำอย่างจริงจัง บุคคลมีความสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ และถ้าการควบคุมตนเองนี้นำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) ซึ่งทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ความมีชีวิตชีวา ความภาคภูมิใจในตนเอง ความสงบทางจิตใจ การควบคุมตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามความต้องการของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความเป็นจริง นอกจากนี้ นักเรียนในกลุ่มทดลองยังได้ซึมซับกระบวนการต่างๆ ที่ใช้ในการพัฒนาความสุขจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ จึงส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบุรภาพรรณ คันทจิตร (2547) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองลดลงจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุคนธ์ โชติชัยสถิตย์ (2548) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญ

ความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มทดลองนั้นได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักเรียนในกลุ่มทดลองได้เรียนรู้การสำรวจความต้องการและพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง เรียนรู้การมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมปัจจุบัน ฝึกการตัดสินใจและให้คุณค่ากับพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง รวมถึงเรียนรู้และฝึกฝนการสร้างทางเลือกหรือมีพฤติกรรมใหม่ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง โดยนักเรียนในกลุ่มทดลองยังได้ฝึกทักษะการวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองรวมถึงการประเมินคุณภาพของแผนดังกล่าว ซึ่งหากพบว่าแผนไม่เหมาะสม นักเรียนในกลุ่มทดลองจะปรับเปลี่ยนแผนใหม่ให้เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง อันจะนำไปสู่การสนองตอบความต้องการที่แท้จริงของตนเอง จากการสัมภาษณ์ นักเรียนในกลุ่มทดลองคนหนึ่งให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเองว่า จากที่เขาเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 7 (การสร้าง ความสงบทางจิตใจ) เขารู้สึกว่าความสงบช่วยให้เขาสบายใจ ซึ่งเขาไม่เคยสนใจและไม่เคยทำมาก่อน เขาจึงนำแนวทางการสร้างความสงบทางจิตใจจากที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปปฏิบัติ ในครั้งแรกเขานำวิธีการฝึกสมาธิไปปฏิบัติ หลังจากที่เขาตั้งใจสมาธิเขาพบว่าตัวเองรู้สึกอึดอัด เขาจึงเริ่มปฏิบัติใหม่โดยเริ่มจากการนั่งเงียบๆ ฝึกหายใจ และฟังเพลงที่ช่วยยก ระดับจิตใจ เช่น เพลงต้นไม้ของพ่อ ซึ่งวิธีการดังกล่าวก็ช่วยให้เขารู้สึกสงบและได้อยู่กับตัวเอง ดังที่ Glasser

กล่าวว่า ในบรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเด็กและวัยรุ่นจะถูกสนับสนุนให้สำรวจความต้องการและการรับรู้ของตนเอง รวมถึงพฤติกรรมปัจจุบัน วิถีการในการประเมินพฤติกรรมปัจจุบัน สามารถคิดวิธีหรือสร้างทางเลือกในการมีพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่าพฤติกรรมปัจจุบันซึ่งจะทำให้ได้ในสิ่งที่ต้องการอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังทำให้มีความชัดเจนในสิ่งที่ต้องการความสามารถในการวางแผนจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การฝึกวางแผนที่บ่อยครั้งสามารถช่วยให้นักเรียนออกแบบแผนที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ของตนเองได้ (Corey, 2008) ดังนั้น นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความเข้าใจตนเองรับรู้ว่าตนเองต้องการอะไร มีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนรวมถึงมีแนวทางและวิธีการที่มีประสิทธิภาพอันที่จะสนองต่อความต้องการของตนเอง จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพินิจ นามเมืองรักษ์ (2549) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอนรรชนี ปิยะกาญจน์ (2551) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติ ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมที่เข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนและดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นเท่ากับ 101.3 สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 88.7$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาความสุขจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวิชาและแนวของทางโรงเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของกระทรวงศึกษาธิการ (2545, หน้า 2) ที่กล่าวว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่สถานศึกษาต้องใช้กระบวนการแนะแนวเป็นกลไกสำคัญในการป้องกัน ช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียนตั้งแต่เยาว์วัย เพราะจุดมุ่งหมายของการแนะแนวเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบ และพัฒนา ศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิด ดัดนิสัยใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษาต่อ และการพัฒนาตนสู่โลกอาชีพ การมีงานทำ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข แต่ในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากรอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมลดลงเท่ากับ 93.40 จากการสอบถามข้อมูลจากครูแนะแนวและการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มควบคุม พบว่า ช่วง 2 สัปดาห์ ก่อนติดตามผล นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เรียนวิชาแนะแนว เรื่อง การวิเคราะห์ตนเองและวางแผนการศึกษาและอาชีพ สมาชิกในกลุ่มควบคุมบอกกับผู้วิจัยว่า พวกเขามีความกังวลต่อการวางแผนในการศึกษาต่อ ซึ่งสาเหตุของความวิตกกังวลมาจากการที่พวกเขายังไม่รู้ว่าตนเองชอบเรียนอะไรหรือต้องการประกอบอาชีพอะไรในอนาคต บางคนบอกกับผู้วิจัยว่า เขาไม่แน่ใจว่าตนเองจะได้เรียนต่อหรือไม่เนื่องจากพักอาศัยอยู่กับญาติซึ่งมีฐานะ

ยากจน และบางคนรู้สึกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียนซึ่งอาจมีผลต่อการเลือกศึกษาต่อ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนในกลุ่มควบคุมลดลงในระยะติดตามผล อย่างไรก็ตามยังพบว่า มีนักเรียนในกลุ่มควบคุมบางคนที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงกว่านักเรียนในกลุ่มทดลองบางคน ผู้วิจัยจึงทำการสัมภาษณ์นักเรียนในกลุ่มควบคุมกลุ่มดังกล่าว นักเรียนให้ข้อมูลว่า พวกเขาไม่มีความสุขในการเรียนต่อที่แน่นอนอยู่แล้วจึงไม่รู้สึกวิตกกังวลหรือเป็นทุกข์กับเรื่องการเรียนต่อมากเท่าไรนัก ส่วนนักเรียนในกลุ่มทดลองที่มีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมให้สัมภาษณ์ว่า พวกเขาอาจไม่ได้เรียนต่อเนื่องจากเนื่องจากที่บ้านมีฐานะยากจนจึงอยากให้ออกมาทำงานเพื่อแบ่งเบาภาระครอบครัวทำให้พวกเขาไม่สบายใจ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขลดลงและต่ำกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมบางคนที่มีจุดมุ่งหมายในการเรียนต่อที่แน่นอนอยู่แล้ว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริง มีผลทำให้เกิดการพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ดังนั้น ครู อาจารย์ในสถานศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรนำไปรณรงค์การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหรือนักเรียนกลุ่มอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกันเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสุขในชีวิต

2. การที่จะนำไปรณรงค์การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ วิธีการดำเนินการ และเทคนิคต่างๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนควรมีการฝึกฝนจน

เกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพจนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตามที่ตั้งหวังไว้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงควรศึกษาในกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเยาวชนในสถานพินิจ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลืออย่างดีจากคณะกรรมการวิทยานิพนธ์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาให้คำปรึกษาดลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบคุณบัณฑิตศึกษาที่ให้การสนับสนุนทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์

เอกสารอ้างอิง

กรณีการ์ นลราชสุวัจน์. (2544). *ทฤษฎีการบำบัด*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กระทรวงมหาดไทย. (2552). *เรทีร์น ลีคไลน์ เชิญดร.ชื่อดังจากไต้หวันถ่ายทอดวิทยาการ “อนามัย จุดซ่อนเร้น รีแพร์ธรรมชาติ สานสายใยครอบครัว” ลดช่องว่างปัญหาคู่สมรส*. วันที่ค้นข้อมูล 4 มกราคม 2552. เข้าถึงได้จาก <http://www.newswit.com/news/2008-09-03/0324-4fb6074f0092e100517baf62d5708517/>

กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

- กัลยา นาคเพ็ชร์. (2547). *จิตวิทยาพัฒนาการ สำหรับพยาบาล*. กรุงเทพฯ: สุภา.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (บรรณาธิการ). (2549). *ดัชนีความสุข ทางรอดคนไทย*. กรุงเทพฯ: บิยอนด์พับลิชชิง.
- บุษราพรรณ คันทจิตร. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มาจากครอบครัวแตกแยก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปรีชา ทิชนพงศ์. (2537). ความสุขกับการแสวงหาที่ท้าทาย. *ปาริชาต*, 8, 25 - 27.
- ปาริชาต เทพอารักษ์ และอมรารวรรณ ทิวถนอม. (2550). สุขภาวะของคนไทย จุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*, 44(1), 13.
- ป.อ.บุญโต. (2551). *ความสุข 5 ขั้น-พระธรรมปิฎก. คู่มือชีวิต/พระธรรมปิฎก*. วันที่ค้น ข้อมูล 19 ตุลาคม 2551. เข้าถึงได้จาก <http://www.bcoms.net/buddhism/detail.asp?id=160>
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- พรพินิจ นามืองรักษ์. (2549). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรับผิดชอบด้านกรเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัย, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลิขิต กาญจนารณ์. (2547). *สุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. นครปฐม: โรงพิมพ์ศิลปากร.
- สมชาย จักรพันธ์. (2550, 13 ตุลาคม). *อนาคตของชาติน่าเป็นห่วง*. *บ้านเมือง*, 13.
- สุคนธ์ โชติชัยสดี. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม*. ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อนรรชวี ปิยะกาญจน์. (2551). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครอง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัย, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). USA: Thomson Brooks/Cole.
- Franken, R. (2007). *Human motivation* (6th ed.). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Howell, D. C. (2007). *Statistic methods for psychology* (6th ed.). Australia: Thomson Wadsworth.
- Liaghatder J. M., Jafai E., Abedi R., & Samiee F. (2008). Reliability and validity of the Oxford happiness inventory among university students in Iran. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 312.
- Prout, T., & Brown, T.D. (2007). *Counseling and psychotherapy with children and adolescences* (4th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Strongman, K. (2003). *The psychology of emotion* (5th ed.). Chichester: University of Canterbury Christchurch.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3rd ed.). New York: McGraw - Hill.