

# การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

## ENHANCEMENT OF RESILIENCE AMONG SINGLE-MOM FAMILY STUDENTS THROUGH GROUP COUNSELING

ผู้วิจัย

มารุต คักดีแสงวิจิตร<sup>1</sup>Marut Saksaeengwiji<sup>1</sup>Teacher.marut@gmail.com<sup>1</sup>มณฑิรา จารุเพ็ง<sup>2</sup>Monthira Charupheng<sup>2</sup>พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์<sup>3</sup>Patcharaporn Srisawat<sup>3</sup>

Received: August 22, 2019

Revised: October 02, 2019

Accepted: October 03, 2019

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในภาพรวมและรายองค์ประกอบ 2) เปรียบเทียบความยืดหยุ่นตัวก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง 3) เปรียบเทียบความยืดหยุ่นตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 149 คน กลุ่มที่ 2 ได้มาจากเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนกลุ่มแรกที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หากคุณภาพเครื่องมือโดยหาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับเนื้อหา วิธีการจากผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ 2) แบบวัดความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หากคุณภาพโดยการหาความสอดคล้อง (IOC) ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.34 - 0.77 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ 0.72 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติคำนวณค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า t กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระต่อกันและเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวในภาพรวมและรายองค์ประกอบอยู่ในระดับ ปานกลาง
2. หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นตัวสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความยืดหยุ่นตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** ความยืดหยุ่นตัว, แม่เลี้ยงเดี่ยว, การให้คำปรึกษากลุ่ม

<sup>1</sup> นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก, อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม, หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ABSTRACT

The purposes of this research are (1) to study resilience among single-mom family students; (2) to compare resilience among single mom family students before and after participating in the experimental group in terms of group counseling; and (3) to compare resilience among single mom family students before and after participating in the experimental and control group in terms of group counseling. The samples in this study consisted of two group. 1) The first group consisted of one hundred and forty-nine Grade Ten students by simple random sampling and a second group of sixteen students from first group. Meanwhile, the subjects in experimental group included Grade Ten students whose resilience scores the 25th percentile, established by purposive sampling and voluntarily to participate in the group counseling. The research instruments used in the study were (1) group counseling for the enhancement of resilience of single-mom family students; (2) resilience in study of single-mom family students questionnaire. The data were analyzed by statistics for calculating mean ( $\bar{X}$ ), standard deviation (SD), dependent t-test and Independent t-test.

The research results were as follow:

1. The resilience in study of single-mom family students as a whole was at the medium level and each dimension of resilience were at medium level
2. The resilience of the experimental group after the experiment was and higher than before the experiment at a significantly increased level of .01
3. The resilience of the experimental group after the experiment was higher than the control group were significantly higher at a level of .01.

Keywords: Resilience Enhancement, Single Mom Family Students, Group counseling

## บทนำ

ในอดีตที่ผ่านครอบครัวในสังคมไทยส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขนาดใหญ่ ซึ่งจะประกอบด้วย ปู่ย่า ตายาย รวมทั้งพ่อและแม่อยู่ด้วยกันทำให้เกิดเป็นครอบครัวที่มีความใกล้ชิด มีความผูกพันและเกิดความรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่กับครอบครัว แต่ปัจจุบันครอบครัวในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมีการเปลี่ยนถิ่นที่อยู่อาศัยจากนอกเมืองเข้ามาสร้างครอบครัวในเมืองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งสภาพสังคมและสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วส่งผลให้ครอบครัวหลายครอบครัวในประเทศไทยต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาและในทุก ๆ ด้านของชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม พบว่าในครอบครัวหลายครอบครัวไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ส่งผลเกิดเป็นปัญหาทะเลาะกันในครอบครัวส่งผลเกิดการหย่าร้าง

ในประเทศไทยอย่างมากมาย โดยจากสถิติของครอบครัวส่วนใหญ่ในประเทศไทยพบว่า มีอัตราการการหย่าร้างที่เพิ่มมากยิ่งขึ้นในทุกปี อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (Amporn Benjanonpitak, 2017: online) กล่าวว่า ปัจจุบันทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่าพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวมีโอกาสเพิ่มมากยิ่งขึ้นจากสถิติเมื่อ 10 ปีที่แล้วคู่รักที่จดทะเบียนสมรสกัน 5 คู่ จะมีคู่ที่หย่าร้างกันเพียง 1 คู่เท่านั้น แต่ในปัจจุบันพบว่าคนรักที่จดทะเบียนสมรสกันกว่า 1 ใน 3 หย่าร้างกัน และจากสถิติของกรมการปกครอง (Department of Provincial Administration, 2018, online) ได้สรุปสถิติการหย่าร้างของไทยจำนวน 121,617 คู่ ซึ่งมากกว่าในปี พ.ศ. 2559 อยู่ประมาณ 3,000 คู่ และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การหย่าร้างในสังคมไทยยังส่งผล ทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย โดย

สาเหตุที่ทำให้เกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (Department of Women's Affairs and Family Development, 2014, p. 4) ได้กล่าวไว้ว่าการที่ประเทศไทยเกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มมากยิ่งขึ้นมาจากหลายปัจจัยยกตัวอย่างเช่น การที่พ่อแม่เสียชีวิต การแยกทางกันทั้งในกรณีที่จดทะเบียนสมรสและไม่จดทะเบียนสมรส การละทิ้งโดยไม่บอกกล่าว ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้เกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและส่งผลทำให้เกิดปัญหาด้านอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย

ดังนั้น หนึ่งในปัญหาหลักที่ตามมาของปัญหาครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว คือการที่ครอบครัวบิดาหรือมารดาต้องเลี้ยงลูกคนเดียวทำให้ภาระเพิ่มมากยิ่งขึ้น รายจ่ายที่มากขึ้นกับรายรับที่เท่าเดิม ส่งผลกระทบต่อครอบครัวเป็นอย่างมาก ศิริรัตน์ แอดสกุล (Sirirat Adsakul, 2010, p. 121) ได้กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเกิดได้ทั้งต่อตัวบิดา มารดา รวมทั้งบุตรโดย ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับบุตรคือเด็กจะไม่สามารถปรึกษาหรือได้รับคำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเมื่อต้องอาศัยอยู่ในครอบครัวที่เลี้ยงลูกคนเดียวอีกทั้งยังพบว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจะมีพฤติกรรมเป็นต่ำกว่าวัยของตนเอง SUCHA จันทรเอม (Sucha. Chaname 1999, p. 24) ยังกล่าวว่าเด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวหรือครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้อยู่ด้วยกันว่า เด็กเหล่านี้จะขาดการดูแลที่ดี ขาดความอบอุ่น และได้รับความรักไม่เต็มที่ เด็กจะรู้สึกไม่ปลอดภัยและรู้สึกเดียวดาย (Isolation) ทำให้เด็กเกิดความตึงเครียด และเมื่อเด็กเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเด็กจะไม่สามารถจัดการความรู้สึกนั้นได้อย่างเหมาะสม เมื่อเด็กได้ต้องเจอกับเหตุการณ์ด้านลบที่เข้ามากระทบทางจิตใจเด็กจะไม่สามารถจัดการความรู้สึกหรือจัดการความรู้สึกเหล่านั้นได้ จากงานวิจัยของ มารีมา (Malima, 2017) ได้ทำการศึกษา ผลของการเลี้ยงดูบุตรเดี่ยวที่มีต่อผลการเรียนของนักเรียนในโรงเรียนมัธยม ในเมืองอารูซา ประเทศแทนซาเนีย พบว่า การเลี้ยงดูบุตรที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวส่งผลด้านลบต่อนักเรียนมากกว่านักเรียนที่อยู่ในครอบครัวครบปกติและหนึ่งในปัญหาด้านลบ คือการ

ปรับตัวจากงานวิจัยและผลกระทบต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่านักเรียนที่อยู่อาศัยในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จะเกิดผลกระทบด้านลบมากมายแล้ว อีกทั้งผลกระทบที่สำคัญต่อนักเรียนคือความสามารถในการปรับตัว หรือ ความหย่อนตัว

จากปัญหาความหย่อนตัวดังที่กล่าวมามีนักวิชาการได้ทำการศึกษาองค์ประกอบและความหมายของความหย่อนตัวเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างความความหย่อนตัวด้านการปรับให้เกิดพัฒนามากยิ่งขึ้น อนุวัฒน์ มลายอริศุณย์ (Anuwat Malaiarison, 2010, p. 98-99) ได้กล่าวถึงความหมายของพลังจิตใจ (Resilience) เป็นกระบวนการในการฟื้นตัวและความสามารถในการปรับตัวเมื่อต้องพบเจอกับปัญหาและอุปสรรคของชีวิต รวมทั้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบต่อจิตใจ และ สมาคมนักจิตวิทยาของอเมริกา (American Psychological Association, 2018, online) ยังได้กล่าวถึงความหย่อนตัวไว้ว่า คือความสามารถในการอดทนกับปัญหาหรือความรู้สึกด้านลบที่เข้ามากระทบต่อความรู้สึกของตนเองได้ โดยสิ่งที่ช่วยพัฒนาความหย่อนตัวของเด็ก คือต้องทำให้เด็กเข้าใจ และสามารถยอมรับในสิ่งตนเองและพอใจในสิ่งที่ตนเองมี รู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดน้อยลงไป สิ่งที่ตนเองเป็นเพื่อให้ตนเองเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลว่าแต่ละคนมีความถนัดที่แตกต่างกันออกไป และสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้คือต้องรับรู้ถึงความสามารถของตนเองว่าตนเองมีประสิทธิภาพหรือความถนัดด้านใด การเสริมสร้างความหย่อนตัวจะช่วยบุคคลสามารถอดทนต่อสถานการณ์ที่ส่งผลด้านลบต่อความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยองค์ประกอบของความหย่อนตัว Resilience กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2012) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้ ด้านความทนทานทางอารมณ์ (พลังฮึด) คือสามารถอดต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจ (Resilience) สามารถจัดการอารมณ์และความเครียดของตนเองได้ไม่

คล้ายตามอารมณ์ องค์ประกอบที่ 2 ด้านกำลังใจ (พลังฮึด) คือ การที่มีกำลังใจทั้งกำลังใจที่เกิดจากตนเองและเกิดจากภายนอกและสามารถนำกำลังใจเป็นแรงผลักดันไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และองค์ประกอบสุดท้าย ด้านการจัดการปัญหา (พลังสู้) คือ สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ประเมินปัญหาและสามารถวางแผนทางในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีทางออกที่หลากหลายที่ใช้ในการแก้ปัญหา

การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวสามารถทำได้หลายวิธีหนึ่งในวิธีที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวคือการให้คำปรึกษากลุ่ม พนม ลิ้มอารีย์ (Panom Limaree 2005, p.177) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นที่ช่วยให้บุคคลที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้สำรวจตนเอง รู้และเข้าใจตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถปรับปรุงตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ช่วยพัฒนาทัศนคติเจตคติ ข้อบกพร่องของตนเองได้ รวมทั้งสามารถแก้ไขปัญหาและรับมือกับปัญหาที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์ให้การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นตัวให้นักเรียนสามารถอดทนและปรับตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และจากงานวิจัยของ ดวงฤทัย นาสา (Duangrutai Nasa, 2014, p.68) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความยืดหยุ่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความยืดหยุ่นตัวเพิ่มมากขึ้นหลังจากได้การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการให้คำปรึกษา มาเสริมความยืดหยุ่นตัวให้นักเรียนมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น แสดงให้เห็นการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนสามารถอดทนกับเหตุการณ์ด้านลบที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนได้มากยิ่งขึ้น โดยจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนที่อยู่

ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว คือร่วมกันหาแนวทางพัฒนาความคิด ทัศนคติ และช่วยส่งเสริมให้นักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเห็นคุณค่าแห่งตน ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา เช่น การฟัง การเงียบ การทวนซ้ำ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การให้กำลังใจ การถามทั้งคำถามปลายเปิดและปลายปิด โดยนำทักษะเหล่านี้มาใช้ประกอบกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างมีระบบและถูกต้องตามขั้นตอน จูฑิชาธิ์ พยอมยงค์ (Thicharus Payomyong, 2011, p.5) ได้ทำการศึกษากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ตามแนวทฤษฎีของ Rogers ในกลุ่มเด็กที่ด้อยโอกาสพบว่านักเรียนหลังจากนักเรียนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากยิ่งขึ้น และ กมลทิพย์ จิตินันท์พันธุ์ (Kamontip Thitinanpan, 2011, p.5) ได้ทำการศึกษาและทำการทดลองผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิต (Resilience) ของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยการใช้กิจกรรมกลุ่ม พบว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาระดับของพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นได้และ จากการงานวิจัยดังกล่าวทำให้เห็นพลังของกลุ่มมีส่วนช่วยในการพัฒนาพลังสุขภาพจิต (Resilience)

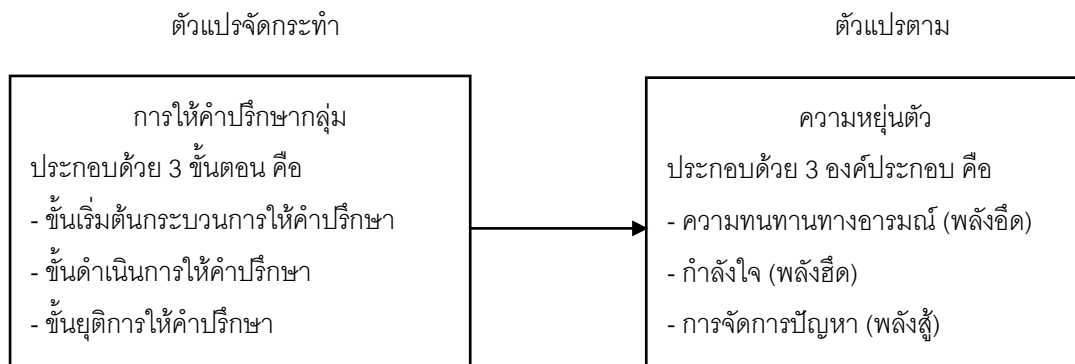
จากการการศึกษากการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่า จากวิจัยของ ธันย์ชนก ศิริสุขชัยวุฒิ (Thanchanok Sirisukchaiwut, 2009, p.83) การศึกษารายกรณีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร พบว่า จากได้ศึกษานักเรียนที่ปัญหาด้านการปรับตัว จากกรณีศึกษาทั้ง 3 กรณี มีจำนวน 2 กรณีซึ่งมีความสัมพันธ์กับบิดาไม่ดี และบิดาไม่ค่อยอยู่บ้าน ทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมด้านลบ เช่น ไม่ค่อยพูดกับเพื่อน มีอาการซึมเศร้า ขาดกำลังใจในการพัฒนาตนเอง ขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดี ไม่มั่นใจในตนเอง และปัญหาอื่นอีกมากมาย ผู้วิจัยจึงได้ให้ความ

สนใจในการที่เสริมสร้างความหยุ่นตัวให้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เนื่องจากเป็นช่วงที่จะต้องพัฒนาตนเองและต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ ทั้งให้ส่วนของเพื่อน การดำเนินชีวิต และอื่น ๆ อีกมากมาย

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางในการพัฒนาความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยการใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ที่ช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง รู้จักศักยภาพและความสามารถของตนเอง ภูมิใจในตนเอง มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นกับตนเองรวมทั้ง สามารถวางแผนเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อนักเรียนสามารถวางแผนต่าง ๆ อนาคตนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักเรียนได้ต่อไป

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวความคิดของผู้วิจัยได้ทำการศึกษาองค์ประกอบของความหยุ่นตัวของ กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2012) พบว่ามี 3 องค์ประกอบ คือ ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการปัญหา โดยใช้กระบวนการในการให้คำปรึกษากลุ่มโดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอนเพื่อช่วยเสริมสร้างความหยุ่นตัว ประกอบด้วย ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา และขั้นยุติการให้คำปรึกษา จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสร้างภาพกรอบแนวคิดการพัฒนาความหยุ่นตัวของนักเรียนได้ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวและผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อศึกษาความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลอง

3. เพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวระหว่างกลุ่มทดลองที่หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

### สมมุติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีความหยุ่นตัวเพิ่มมากยิ่งขึ้น
2. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนมีความความหยุ่นตัวสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในสหวิทยาเขตวิภาวดี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 2 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาความหยุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) ด้วยการจับฉลากได้โรงเรียนสี่กัน (วัฒนนันท์อุปถัมภ์) โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 157 คน สามารถเก็บแบบวัดคืนได้จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 92.45

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือ นักเรียนที่นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงคนเดียว จำนวน 16 คน ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มาจากจำนวนนักเรียน จำนวน 149 ที่มีคะแนนความหยุนตัว ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และนักเรียนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม หลังจากนั้นดำเนินการสุ่มเข้ากลุ่มโดยการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรจัดกระทำ คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม

ตัวแปรตาม คือ ความหยุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ความหยุนตัว หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ส่งผลด้าน

ลบต่อความรู้สึก ความคิด เพื่อที่จะช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล ให้นักเรียนสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขมี 3 องค์ประกอบ คือ ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา

2. การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ช่วยป้องกัน สนับสนุน และแก้ไข เป็นหนึ่งสิ่งที่จะช่วยเยียวยาจิตใจ คล้ายกับการให้คำปรึกษาเดี่ยวแต่การให้กลุ่มเป็นการพลวัตกลุ่มมาช่วยในการเยียวยาด้วยมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ

### ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

ดำเนินการวิจัยและทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561 ใช้เวลาในการดำเนินการเก็บรวมข้อมูลนักเรียนจำนวน 149 คน เป็นเวลา 1 เดือน และใช้เวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 11 ครั้ง โดยใช้เวลา 4 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์ที่ 1-3 ดำเนินการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และในสัปดาห์ที่ 4 ดำเนินการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ครั้ง

### แบบแผนในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experiment) โดยแบบแผนการทดลองแบบ (Control group, Pretest- Posttest design) มีการวัด 2 ครั้ง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง (Suthiti Khattiya, 2010, p. 327)

ตารางที่ 1 แบบแผนการทดลองแบบ (control group, Pretest-Posttest design)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทดลอง	หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
E	$Y_1$	X	$Y_2$
C	$Y_1$		$Y_2$

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ส่งหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย

2. นำแบบวัดวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ก่อนการทดลอง (Pretest) จำนวน 149 คน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นนำแบบวัดที่ได้กรอกข้อมูลและตอบครบเรียบร้อยแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล

3. นำแบบวัดที่กรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์เพื่อดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการวิจัย

4. ดำเนินการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง รวมทั้งหมด 11 ครั้ง

5. ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดตอบแบบวัดความหุนตัวด้านการปรับของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

## เครื่องมือที่มีชื่อที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หากคุณภาพเครื่องมือโดยขึ้น ปรีกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับเนื้อหาวิธีการ เพื่อนำข้อผิดพลาดมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป โปรแกรมการให้คำปรึกษาไปทดลองใช้ (Try out) ใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบวัดความหุนตัวของนักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยหาคุณภาพของเครื่องมือคือ ตรวจเพื่อค่าความเที่ยงตรง

ตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 คัดเลือกข้อคำถามเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.34-0.77 และมีค่าความเชื่อมั่นความสอดคล้องภายในที่ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.72

3. ลักษณะของเครื่องมือ แบบวัดความหุนตัวของนักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

3.1 แบบวัดความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบวัด ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความทนทานทางอารมณ์ 2) กำลังใจ 3) การจัดการปัญหา โดยคำถามในแต่ละองค์ประกอบ จะมีทั้งข้อคำถามที่เป็นด้านบวก และข้อคำถามที่เป็นด้านลบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับตามแบบลิเคิร์ต (Likert)

3.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาทั้งหมด 11 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที โดยในครั้งที่ 1 เป็นขั้นของการเริ่มตอนการให้คำปรึกษา ในครั้งที่ 2-10 เป็นครั้งที่เริ่มดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว และในครั้งที่ 11 เป็นขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อสรุปและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์คะแนนความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยการคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่อแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความหุนตัว

2. วิเคราะห์ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้การวิเคราะห์ t-test dependent เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทดลอง และวิเคราะห์โดยใช้สถิติ t-test Independent เพื่อการวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหุนตัว ด้านความทนทานทางอารมณ์ 3.27 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 ซึ่งแปลผลระดับความหุนตัวในด้านความทนทานทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความหุนตัว ด้านกำลังใจ 3.21 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.23 ซึ่งแปลผลระดับความหุนตัวในด้านกำลังใจอยู่ในระดับปานกลาง และคะแนนความหุนตัว ด้านการจัดการปัญหาอยู่ที่ 3.08 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.21 ซึ่งแปลผลระดับความหุนตัวในด้านความการจัดการปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ภาพรวมของความหุนตัวทุกด้าน 3.19 และคะแนนส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.21 ซึ่งแปลผลได้ว่าในภาพรวมของความหุนตัวด้านการปรับทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

(n = 149)

ความหุนตัว	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ความทนทานทางอารมณ์	3.27	1.19	ปานกลาง
2. กำลังใจ	3.21	1.23	ปานกลาง
3. การจัดการปัญหา	3.08	1.21	ปานกลาง
รวม	3.19	1.21	ปานกลาง

2. การเปรียบเทียบความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า เมื่อเปรียบเทียบความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีความหุนตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการปัญหา ต่างสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิเคราะห์ค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) การให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า ค่าอิทธิพลของการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 6.95 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าอิทธิพลในแต่ละด้านอยู่ในระดับสูง ซึ่งประกอบด้วย ด้านความทนทานทางอารมณ์มีค่าเท่ากับ 4.64 ด้านกำลังใจมีค่าเท่ากับ 5.92 ด้านการจัดการปัญหามีค่าเท่ากับ 6.64 จึงสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความหุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหุนตัว	กลุ่มทดลอง				MD	t	p-value	ES
	ก่อนการทดลอง (n=8)		หลังการทดลอง (n=8)					
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.				
1.ความทนทานทางอารมณ์	2.18	.31	3.51	.26	1.33	8.55**	.00	4.64
2. กำลังใจ	2.14	.35	3.77	.17	1.62	10.11**	.00	5.92
3. การจัดการปัญหา	2.22	.18	3.45	.19	1.22	20.51**	.00	6.64
รวม	2.18	.25	3.59	.14	1.40	13.57**	.00	6.95

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1



3. การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความหยุ่นตัวด้านการปรับชองนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นเดียวกับองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ซึ่งประกอบด้วย ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการปัญหา ต่างมีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความหยุ่นตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ความหยุ่นตัว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p-value
	หลังทดลอง (n=8)		หลังการทดลอง (n=8)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
รายด้าน						
1.ความทนทานทางอารมณ์	3.51	.26	1.89	.12	15.59**	.00
2. กำลังใจ	3.77	.17	2.32	.36	10.29**	.00
3. การจัดการปัญหา	3.45	.19	2.04	.34	10.34**	.00
รวม	3.59	.14	2.08	.25	14.00**	.00

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1

#### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

นักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวมีความหยุ่นตัวก่อนการให้คำปรึกษาในภาพรวมและรายองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบพบว่า ความทนทานทางอารมณ์ กำลังใจ การจัดการกับปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นเพราะนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ขาดการได้รับความรักที่ถูกต้อง การเอาใจใส่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ระวีวรรณธรณี (Rawiwan Thoranee, 2008) ซึ่งได้ทำการศึกษา พลวัตการปรับตัวและการดำรงตนของบุตรในครอบครัวที่พ่อแม่อยู่ร่วมกัน พบว่าการหย่าร้างของบิดาและมารดา ส่งผลกระทบต่อกับนักเรียนในลักษณะต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับบริบทของครอบครัว เนื่องจากการเป็นอยู่ที่

ลำบากขึ้น และส่งผลกระทบต่อทางจิตใจโดยตรง นักเรียนจะรู้สึกเสียใจ สะเทือนใจ นักเรียนบางคนไม่สามารถปรับตัวได้ มีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป เช่น กลายเป็นคนเงียบ เก็บตัวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทำให้เห็นได้ว่านักเรียนอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวจะประสบกับปัญหาด้านการตัว ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากที่จะต้องได้รับการพัฒนาเพื่อให้นักเรียนสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวพบว่าหลังจากนักเรียนครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหา มีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัย

ครั้งนี้ยังพบว่านักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีคะแนนมากกว่านักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนการเสริมสร้างความหยุ่นตัว ด้านความคงทนทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักการการสร้างกำลังใจและสามารถหาข้อคิดดี ๆ ของเหตุการณ์ต่าง ๆ มาเป็นพลังเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว นักเรียนได้เรียนรู้การจัดการอารมณ์ การคิดบวก รวมถึงเกิดการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่นักเรียนตั้งไว้สามารถจัดการตนเองปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อทางจิตใจนักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามในด้านการจัดการปัญหาเมื่อเทียบคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่าก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำเมื่อเปรียบกับคะแนนหลังการทดลองพบว่าคะแนนสูงขึ้นอยู่ในระดับปานกลางซึ่งอัตราการเพิ่มน้อยกว่าด้านการจัดการอารมณ์ และด้านกำลังใจ ทั้งนี้อาจเพราะในด้านการจัดการปัญหานักเรียนครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต้องใช้ความเข้าใจและการวางแผนซึ่งต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนความคิดและวางแผนในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงฤทัย นาสา (Duangrutai Nasa, 2014, p. 68) ได้การศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุ่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาที่เป็นพยาบาล ซึ่งตัวแปรความหยุ่นตัวเดียวกันกับงานวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผล การวิจัยพบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทั้งด้านการจัดการอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้าน

การจัดการปัญหา มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ (Patcharapom Srisawat, 2015) ได้ทำการศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิต/นักศึกษาโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งความหยุ่นตัว (Resilience) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของทุนทางจิตวิทยา ผลการทดลองพบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยรวมและรายองค์ประกอบทุกองค์ประกอบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการให้คำปรึกษากลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากรให้คำปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาและเสริมสร้างความหยุ่นตัวได้อย่างนัยสำคัญโดยรายละเอียดของการให้คำปรึกษาที่นำมาใช้ในการประยุกต์ในการเสริมสร้างความหยุ่นตัวมีดังต่อไปนี้

2.1 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านความทนทานทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive Behavior Therapy) โดยใช้เทคนิค A-B-C Framework เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับรู้ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์ด้านลบของตนเองนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นักเรียนจะสามารถรับรู้และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพ็ญภา กุลนาคัด และคณะ (Pennapa Koolnaphadol and others, 2018, p.15) จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยลดความแปรปรวนของอารมณ์ที่เกิดขึ้นและที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความจริงทำให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาที่รู้สึกว่าคุณไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตหาทางออกไม่ได้หันกลับมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ลดการกล่าวโทษตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนและเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงฤทัย นาสา (Duangrutai Nasa, 2014, p.69) ได้นำทฤษฎีเน้นเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในการพัฒนาด้านหยุ่นตัวในด้านการ

จัดการอารมณ์ผลการวิจัยพบว่ามีความเครียดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 การเสริมสร้างความผูกพันตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านกำลังใจ ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดแอดเลอร์ (Adler group counseling) โดยใช้เทคนิค การระลึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก (Early Recollection) พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (Patcharaporn Srisawat, 2018, p.106) ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้คำถาม “ครั้งหนึ่งเมื่อตอนฉันยังเป็นเด็ก” ความทรงจำในวัยเด็กนี้จะทำให้ทราบถึงความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ความรู้สึกของตนเอง การมองโลก เป้าหมายในชีวิต และแรงจูงใจ ความเชื่อและค่านิยมของสมาชิกซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของที่ว่าสามารถเข้าใจความรู้สึก ความเชื่อ รวมทั้งกำหนดเป้าหมายชีวิต มีการสร้างสัมพันธภาพเกิดการยอมรับระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา สามารถเข้าใจความรู้สึก ความเชื่อ รวมทั้งกำหนดเป้าหมายชีวิต มีการสร้างสัมพันธภาพเกิดการยอมรับระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งอโณทัย บุญประเสริฐ (Runganotai Boonprasunt, 2016, p. 80) ได้ทำการศึกษารoles การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความทะเยอทะยานทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น โดยในการให้คำปรึกษาได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบแอดเลอร์ เทคนิคการระลึกถึงความจำในวัยเด็ก เพื่อเสริมสร้างความทะเยอทะยานทางบวกด้านการประสบความสำเร็จพบว่านักเรียนหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความทะเยอทะยานทางบวกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษายังได้ใช้ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person Centered Therapy) โดยใช้เทคนิค การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling) ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการการให้คำปรึกษาจุดหมายของทฤษฎีการปรึกษานบุคคลเป็นศูนย์กลางต้องคือเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษานำพาตนเองไปสู่การพัฒนา

ศักยภาพภายในตนได้อย่างสูงสุด สามารถยอมรับตนเองอย่างปราศจากเงื่อนไขและนำไปสู่ความสอดคล้องภายในตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัสนีญ์ ณ คีรี (Ausnee Na keeree, 2558, p.69-71) ได้ทำการศึกษารoles ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเขาเผ่ากะเหรี่ยง โดยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจากผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนจะเกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป มีประสิทธิภาพต่อไป

2.3 การเสริมสร้างความผูกพันตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวด้านการจัดการปัญหา ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดพฤติกรรม (Cognitive-Behavior Group counseling) โดยใช้เทคนิค การแก้ไขปัญหา และการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา- เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมที่ไม่เหมาะสมเพื่อสร้างสภาพการเรียนรู้ใหม่ สามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแก้ไขพฤติกรรมของสมาชิกที่ไม่พึงประสงค์ได้ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประยุกต์ใช้ในชีวิตให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อสมมา มาตยาบุญ (Asama Matayaboon, 2014, p.227-229) ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบและการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียน โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม และยังใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม-ปัญญานิยม ในการพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนในด้านการยอมรับ จากผลการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความรักแบบเพื่อนของนักเรียนในด้านการยอมรับสูงขึ้น เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดที่ผิดพลาดโดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสติและตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ไม่เกิดประโยชน์ สามารถจัดการกับปัญหาและผู้วิจัยยังได้นำการให้คำปรึกษาการเผชิญความจริง

(Reality Group Counseling) โดยใช้เทคนิค WDEP (WDEP System) เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจความต้องการของตนเองรวมถึงสามารถวางแผนไปสู่เป้าหมายของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มตามเผชิญความจริง เพื่อบรรเทาความทุกข์และคณะ (Pennapa Koolnaphadol and others, 2018, p.22) ทฤษฎีการปรึกษาเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายคือทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองได้ ทฤษฎีนี้ยังช่วยวางแผนกำหนดเป้าหมายให้ผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกกระฉับกระเฉงกับปัญหาที่ตนเองพบเจอ ได้มากยิ่งขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ซึ่งสอดคล้องกับ อัสนีญ์ ณ คีรี (Ausnee Na keeree, 2558, p.69-75) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่นชายเผ่ากะเหรี่ยง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ในการเสริมสร้างการรับรู้สถานภาพและหน้าที่ จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นชายกะเหรี่ยงกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนการยอมรับตนเองหลังจากเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องงานวิจัยของ เจริญ เดชเส็ง (Jeraja Dechsang, 2016, p.92) ได้ทำการศึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มที่มีผลต่อการจัดการชีวิตด้านการเรียนของวัยรุ่นชายกะเหรี่ยง โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) และใช้เทคนิค WDEP ในการพัฒนาการจัดการชีวิตด้านการเรียน ด้านการเลือกผลการวิจัยพบว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการชีวิตด้านการเรียน ด้านการเลือกเพื่อมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจึงสามารถช่วยให้นักเรียนสามารถตัดสินใจ และเกิดการวางแผนเพื่อนำไปสู่การไปถึงเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างการให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ไม่ควรรีบดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเร็วเกินไป ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้เกิดความพร้อมและมีประสิทธิภาพ

2. จากงานวิจัยพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวเดี่ยว ที่อยู่กับมารดาเพียงคนเดียว นักเรียนจะมีความรู้สึกกับเรื่องทางครอบครัวค่อนข้างสูง ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นในทางบวกและมีการสนับสนุนให้สมาชิกได้ให้กำลังใจสมาชิกท่านอื่นร่วมกัน

3. จากการศึกษาพบว่านักเรียนบางคนยังไม่เปิดเผยตนเองในตอนแรกของการให้คำปรึกษา ดังนั้นอาจเปลี่ยนวิธีการเล่าเรื่องผ่านการพูดเป็นการเขียนบรรยายลงในกระดาษนักเรียนจะรู้สึกปลอดภัยและสามารถถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองได้มากกว่า

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากงานวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักเรียนครอบครัวเดี่ยวเดี่ยวมีความหยุนตัวที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างความหยุนตัวของครอบครัวเดี่ยวเดี่ยวเป็นรายบุคคล

2. การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำเทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงสร้างสรรค์เข้ามาผสมผสานกับกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อที่จะสามารถสร้างสัมพันธภาพให้รวดเร็วมากยิ่งขึ้นและเป็นการดึงดูดความสนใจให้กับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งต่อไป

3. ควรนำการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของนักเรียนในครอบครัวแม่เดี่ยวเดี่ยวไปทดลองกับกับกลุ่มเป้าหมายในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อช่วยให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความหยุนตัวเพิ่มมากขึ้น

### บรรณานุกรม

- American Psychological Association. (2018). *The road to resilience*. Retrieved Oct 20, 2018 from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Amporn Benjaponpitak. (2017). *Mental health problems, single parents or single-mom*. Retrieved Oct 20, 2018 from <https://www.dailynews.co.th/article/282548> (in Thai)
- Anuwat Malaiarison. (2014). *Physical power, mind power, thought powe*. Bangkok: M.S.M Consultant and Training Co., Ltd. (in Thai)
- Asama Matayaboon. (2014). *A factor analysis and development of student companionate love through group counseling*. Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Ausnee Na keeree. (2015). *The effect of group counseling for enhancing self-identity of karen adolescents*. M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Department of Mental Health. (2012). *Training course manual Strengthening mental health For local media*. Bangkok: San Kind. (in Thai)
- Department of Provincial Administration. (2018). *Statistical report on divorce registration numbers*. Retrieved Oct 20, 2018 from [http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/check\\_yk.html](http://stat.bora.dopa.go.th/stat/marry/check_yk.html) (in Thai)
- Department of Women's Affairs and Family Development. (2014). *Knowledge set for single father / single-mom*. 2<sup>th</sup> edition. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security. (in Thai)
- Duangrutai Nasa. (2014). *The effect of group counseling on resilience in study of nurse students*. M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Jeraja Dechsang. (2016). *The group counseling on life management in study of adolescent students*. M.Ed. (Research and development on Human Potentials). Bankok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Kamontip Thitinanpan. (2011). *Effect of using group activities on resilience of Vocational student*. M.S. (Clinical psychology and Community). Graduate School, Ramkhamhaeng University. (in Thai)
- Malima, J.G. Akech, P.E. (2017). *The effect of single parenting on students' academic performance in secondary schools in arusha city, tanzania*. GRIN Verlag.
- Monthira Charupheng. (2017). Family Counseling for help Teenage Mother. *Journal of Education Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, 16(1)35-149. (in Thai)
- Panom Limaree. (2005). *Introduction to guidance*. 2<sup>th</sup> edition. Bangkok: Odeon Store. (in Thai)
- Patcharaporn Srisawat. (2015). *A Study And Enhancement of Psychological Capital of University Students Through Group Counseling*. *Journal of Education Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, 9(2), 131-146. (in Thai)

- Pacharaporn Srisawat. (2018). *Group counseling*. Bangkok: Danex Inter corporation Co., Ltd. (in Thai)
- Pennapa Koolnaphadol and others. (2018). *Psychological counseling to develop learners for teachers 4.0*. ChonBuri: Get Good Creation Co., Ltd. (in Thai)
- Rawiwan Thoranee. (2008). *Dynamic Adjustment and Living of Child in Divorced Family*. Bangkok: Rajamangala University of Technology PhraNakhon Fiscal. (in Thai)
- Runganotai Boonprasunt. (2016). *The Group Counseling on Positive Ambition of Adolescent Students*. M.Ed. (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Sirirat Adsakul. (2010). *Family Institute: Development and Change*. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (in Thai)
- Sucha. Chaname. (1999). *Psychology of juvenile delinquency*. 4<sup>th</sup> edition. Bangkok: Thai Wattana Panit Co., Ltd. (in Thai)
- Suthiti Khattiya. (2010). *Research design and statistical*. Bangkok: Radio Wireless Station of Thailand for Education Bangkok: Chulalongkorn University Book Center. (in Thai)
- Thanchanok Sirisukchaiwut. (2009). *A case study of Mathayom Suksa IV students on peer groups adjustment of Triam Udom Suksa School in Khet Pathumwan, Bangkok*. M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (in Thai)
- Thicharus Payomyong. (2011). *Effects of rogers's person-centered counseling on self-esteem and resilience in disadvantaged children*. Chiangmai: M.S. (Counseling Psychology). Graduate School, Chiang Mai University. (in Thai)