

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

Enhancing resilience quotient of primary school students from single parent family through reality therapy group counselling

ศุภกานต์ บำรุงสุนทร¹ เพ็ญภา กุลนภาดล² และประชา อินัง³

Supakan Bumrungsunthon¹ Pennapha Koolnaphadol² Pracha Inang³

¹นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Student (B.Sc.) Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding author, E – mail: lwant – love1@hotmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Associate Professor, Ed.D., Department of Research and Applied Psychology,

Faculty of Education, Burapha University, E – mail: drpennapha@yahoo.com

³ อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Ph.D., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education,

Burapha University, E – mail: pracha@go.ac.th

Received: June 23, 2019; Revised: April 6, 2020; Accepted: April 23, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอาศัยอยู่ในตำบลหนองตะพาน ปีการศึกษา 2561 ที่มีคะแนนจากการทำแบบทดสอบในระดับต่ำกว่า 50 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ แบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45 – 60 นาที ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีนิวแมน – คูลส์ ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ ในระยะ หลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ/ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา/ ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว/ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

Abstract

This quasi – experimental research aimed to study the Enhancing Resilience Quotient of Primary School Students from Single Family through Reality Therapy Group Counselling. The sample group were Primary School Students from Single Family and live in Tambol Nongtapaan, in the academic year of 2018. Who had lower than 50 score of Resilience Quotient test and volunteered to participate in the study? The 20 samples were randomly assigned into two groups; experiment group and controlled group. The research materials were Resilience Quotient test and reality group counseling theory program. The intervention was administered for 10 session of 45 – 60 minutes duration, once a week for 10 weeks and the data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between – subjects variable and one within – subject variable and tested of pair differences, using Newman – Keul's Method. The results were that there was the experimental and control group had Resilience Quotient scores after post – test and follow up session significantly difference at statistical level .05. The experimental group had the Resilience Quotient scores had in post – testing session and follow up session higher than the pre – testing session significantly at statistical level to .05

Keywords: Enhancing Resilience Quotient/ Primary School Students/ Single Parent Family / Reality Therapy Group Counselling

บทนำ

ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ: Resilience Quotient) ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นควรเสริมสร้างให้กับเด็กและเยาวชน (อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนยา ทองภักดี, 2554) เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ เป็นการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วมีความยืดหยุ่น สามารถทำให้ปรับตัวได้ดีใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้เด็กมีความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจและเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ความเข้มแข็งทางใจนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องฝึกฝนตั้งแต่เล็ก เพราะหากต่อไปการดำเนินชีวิตประจำวันเกิด เจอสถานการณ์ที่ลำบาก เกิดเหตุการณ์พบเจออุปสรรคใดๆ หากไม่มีความเข้มแข็งทางใจ ขาดทักษะ ไม่มีความรู้ต่อการพบเจอแก้ไขปัญหาลักษณะที่เด็กมีความสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดีจะต้องเป็นคนที่สามารถมีพลังใจที่เข้มแข็งการที่เด็กมีภูมิคุ้มกันทางใจก็เสมือนกับการฉีดวัคซีนป้องกันอย่างหนึ่งให้กับเด็ก เพื่อให้เด็กเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า

สิ่งที่สำคัญสำหรับเด็กคือสถาบันครอบครัว แต่ในบางครอบครัวก็อาจจะไม่สมบูรณ์แบบ ครอบครัว ซึ่งมีเพียงพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกเป็นหลัก เช่น มารดาเลี้ยงดูบุตรตามลำพังทำให้เด็กที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งทาง ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ – จิตใจ ด้านสังคมด้านสติปัญญา เด็กขาดคนปรึกษาขาดความเข้าใจส่งผลกระทบด้านความรู้สึกความอบอุ่นอาจสามารถทำให้สภาวะด้านจิตใจเกิดความแตกต่างหลายด้าน ซึ่งเด็กที่ต้องเผชิญจากสถานการณ์ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวอาจจะส่งผลให้เด็กมีภูมิคุ้มกันทางใจต่ำ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการที่จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้แก่เด็กที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดย

การให้การปรึกษากลุ่มการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้บุคคลผ่านทุกสถานการณ์ มีคุณภาพ มีจิตใจดี มีความสุข มีความรับผิดชอบ ปรับตัวได้ มีพลังกำลังใจ สามารถทำหน้าที่ของตนได้

การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ด้วยตนเอง การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยให้บุคคลรับผิดชอบต่อที่จะแก้ไขปัญหามีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง มีการวางแผนการดำเนินชีวิตไม่ปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปวันๆ และมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายที่วางไว้ มีความคิดพัฒนาตัวเอง เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง เพื่อปรับพฤติกรรมให้ตรงกับความต้องการที่เหมาะสมกับวัย

จากเหตุผลและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงซึ่งผู้ให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษากลุ่มอย่างเป็นระบบตามกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักเรียนสามารถมีภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ) ที่เข้มแข็ง ให้เกิดความกล้าพร้อมเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ ก็สามารถต่อสู้และช่วยให้เด็กสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคด้วยจิตใจที่แข็งแกร่งดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ในการศึกษา

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ในพื้นที่เขตความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองตะพาน

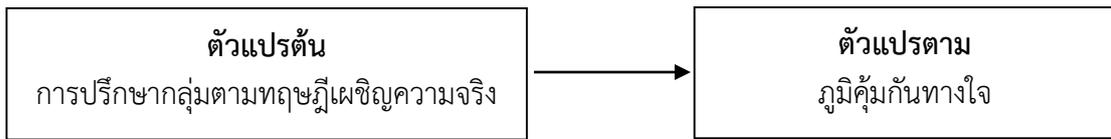
สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาภูมิคุ้มกันทางใจด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการปรึกษาภูมิคุ้มกันทางใจด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีภูมิคุ้มกันทางใจและมีความรับผิดชอบต่อตัวเองได้มากขึ้น
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสามารถในการพัฒนาการเรียนรู้และการจัดการทางอารมณ์ของตนเองได้
3. สามารถนำไปประกอบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อภูมิคุ้มกันทางใจไปพัฒนาและปรับใช้กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการการเสริมสร้างภูมิกู้กันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้ทำการศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งมีทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 93 คนนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวและมีคะแนนภูมิกู้กันทางใจอยู่ในระดับต่ำกว่า 50 คะแนน จำนวน 20 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยให้เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และให้เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิกู้กันทางใจ (Resilience quotient)

มาริสซา ต่อทีฆะ (2559) อธิบายว่า ลักษณะของบุคคลที่มีภูมิกู้กันทางใจ ประกอบไปด้วยการมองโลกในแง่ดีที่แสดงถึง การคิดในทางบวกเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ความชอบเสี่ยงที่แสดงถึงการคาดหวังผลเชิงบวกจากการกระทำที่ตื่นเต้นและท้าทาย การมีสติ – สัมผัสปัญหาที่แสดงถึงการตระหนักรู้ในการกระทำของตนเอง และการจัดการกับความเครียดที่แสดงถึงความสามารถในการปรับตัว และการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และมีงานวิจัยของ เพ็ญนภา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอน (2558) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาภูมิกู้กันทางใจวัยสูงอายุโดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัวและเครือข่ายประชาสังคม จากผลการวิจัยพบว่า 1) ภูมิกู้กันทางใจ (Resilience quotient) ของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.41 องค์ประกอบของภูมิกู้กันทางใจที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การจัดการตนเองในการดำเนินชีวิต รองลงมาได้แก่ องค์ประกอบ ด้านการเผชิญปัญหา องค์ประกอบ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น องค์ประกอบด้านความมุ่งหมายในชีวิต และ องค์ประกอบด้านการมีมุมมองชีวิตทางบวก มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด 2) ผลการพัฒนาภูมิกู้กันทางใจวัยสูงอายุ ด้วยรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมครอบครัวประชาสังคม และกระบวนการปรึกษา พบว่า หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมดังกล่าว มีคะแนนภูมิกู้กันทางใจโดยรวมและองค์ประกอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงว่า โปรแกรมนี้ ส่งผลให้ภูมิกู้กันทางใจของผู้สูงอายุ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง (RT)

ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม (2559) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อช่วยให้บุคคลรับมือกับปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง มีการวางแผนการดำเนินชีวิตไม่ปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไปวัน ๆ และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้ มีความคิดพัฒนาตัวเอง เพื่อมีวุฒิภาวะที่จะช่วยตัวเองได้ บอกกับตัวเองอยู่ตลอดเวลาเกิดมาทำไม ต้องการอะไรในชีวิต ดำเนินชีวิตไปตามความต้องการของตัวเองโดยไม่กระทบสิทธิของผู้อื่น มีการใคร่ครวญ พิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควรสิ่งใดพึงกระทำ สิ่งใดควรละเว้น มีการตระหนักรู้คุณค่าของตน ว่าเป็น

คนที่มีประโยชน์สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ มอบความรักให้กับบุคคลอื่น ประกอบคุณงามความดีต่อสังคม ซึ่งจะก่อตั้งให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีค่า

กลาสเซอร์ มีหลักการที่อธิบายขั้นตอนสำคัญที่สามารถใช้ในโปรแกรมการให้การปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง ดังต่อไปนี้

1. W = Want คือ การสำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา
2. D = Direction and doing/focus on current behavior) คือ การให้ความสนใจที่พฤติกรรมในปัจจุบัน
3. E = Getting client to evaluate their behavior) คือ การให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรม
4. P = Planning and commitment คือ การวางแผนและข้อผูกพัน

งานวิจัยของ นิสรา คำมณี และวรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ (2560) ได้ทำการศึกษา เรื่องการพัฒนาการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวะนิยมและทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ต้องขังหญิงที่มีคดีต้องโทษ 10 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในทัณฑสถานหญิงชลบุรี ที่มีคะแนนแบบวัดเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระดับต่ำ กว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ต้องขังหญิงที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎี มีเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าในระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพพร ปานขาว, เพ็ญภา กุลนภาตล และดลดาว ปุราณนทร์ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการยอมรับของภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม จากการวิจัยพบว่า โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริงที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้การปรึกษาภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45 – 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ สามารถช่วยพัฒนาการยอมรับของภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลามได้ โดยช่วยให้ภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเผชิญความจริงได้พัฒนาการยอมรับช่วยให้ภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม สามารถเผชิญความเป็นจริงในปัจจุบัน ได้อย่างเหมาะสม โดยการที่ภรรยาที่มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง เรียนรู้ ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัดของตนเอง ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เห็นคุณค่าในชีวิตของตน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ทำให้สามารถปรับตัว เข้าใจและยอมรับสามีที่เป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลามได้ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

วิธีการวิจัย

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 93 คน ทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คัดเลือกนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจอยู่ในระดับต่ำกว่า 50 คะแนน จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยให้เป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และให้เป็นกลุ่มควบคุม 10 คน คะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลองและผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการ

ปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 50 – 60 นาที ให้การปรึกษาคนละ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

2. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจ หลังจากการทดลองในครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นขั้นยุติการปรึกษา คะแนนในครั้งนี้เป็นคะแนนหลังจากการทดลอง

3. ระยะติดตามผล หลังจากการทดลองเสร็จเป็นเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจอีกครั้ง เป็นคะแนนในระยะติดตามผล โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 30 ข้อ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 – 1 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.7
2. การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ของคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล โดยการนำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิในระยะต่างๆ ของการทดลอง
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายใน ของฮาวเวล (Howell, 2007, p. 461) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman – Keuls procedure)

ผลการวิจัย

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล และผลทดสอบย่อยของระยะเวลาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระย่ก่อนการทดลอง ระย่หลังการทดลองและระย่ติดตามผล

Source of Variances	SS	df	MS	F
ระย่ก่อนการทดลอง				
Between group	18.050	1	18.050	0.914
Error	1066.300	54	19.746	
ระย่หลังการทดลอง				
Between group	1920.800	1	1920.800	97.275*
Error	1066.300	54	19.746	
ระย่ติดตามผล				
Between group	2420.000	1	2420.000	122.556*
Error	1066.300	54	19.746	

ปรับค่า df เป็น 26, $F_{.05} (1, 26) = 4.225$ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระย่ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ระย่ก่อนการทดลอง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระย่ก่อนการทดลอง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจไม่แตกต่างกัน

ในระย่หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระย่ .05 และในระย่ติดตามผล พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระย่ .05

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

Source of Variances	SS	df	MS	F	p
Between Subjects	622.833	9			
Interval	2121.700	2	1060.850	21.904*	.000
Error	871.767	18	48.432		
Total	3616.300	29			

$F(2, 18) = 3.555$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระย่ติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระย่ .05 จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระย่ .05 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ โดยวิธีนิวแมน - คูลล์ (Newman - Keuls procedure) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เข้ารับการปรึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman – Keuls procedure)

\bar{X}	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	36.00	57.80	58.30
36.00	–	21.80*	22.30*
57.80	–	–	0.50
58.30	–	–	–
r		2	3
q _{.95} (r, 18)		2.97	3.61
q _{.95} (r, 18) $\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		6.54	7.96

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

อภิปรายผล

สมมติฐาน ข้อ 1 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมตนเอง มองตนเองในเชิงบวกให้มีจิตใจที่เข้มแข็งซึ่งจะส่งผลให้บุคคลทนต่อความยากลำบาก ที่ต้องเผชิญในภาวะวิกฤตโดยไม่ได้คาดคิดทำใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น บุคคลอันเป็นที่รักเสียชีวิต บาดเจ็บ พ่อแม่ทะเลาะกัน หย่าร้าง ถูกทอดทิ้ง โดนตีขี้ปาก เร่ร่อน ถูกทารุณ เมื่อบุคคลได้รับการฝึกทักษะภูมิคุ้มกันทางใจที่ช่วยให้มีจิตใจที่เข้มแข็งก็สามารถผ่านเหตุการณ์นั้นไปได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของวัชรวรรณพานิชเจริญ (2552) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี อายุ 15 – 18 ปี มีความสนใจในการเข้าร่วม 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ เครื่องมือที่ใช้ คือแบบวัดการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐาน ข้อ 2 นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อภิปรายได้ว่า การที่นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวได้รับการฝึกฝนภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีเข้มแข็งตั้งแต่เด็กด้วยตัวเอง รู้จักพึ่งพาตัวเอง ผ่านทักษะวิชาความรู้ ปรับตัว เข้าใจ ยอมรับ เมื่อพบอุปสรรคและเรียนรู้การอยู่ร่วมกับสังคมครอบครัว สังคมชุมชนการเผชิญกับสถานการณ์เหตุการณ์ที่กระทบสภาพจิตใจจากครอบครัวที่มีพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ผ่านเป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ระทมของชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับตัวเองมากยิ่งขึ้น นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้เข้ารับการศึกษานั้นสามารถที่จะปรับตัวและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจได้ดีขึ้นหลังจากที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และในระยะติดตามผลการทดลองหลังจากยุติการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงไปแล้ว 1 เดือนเด็กนักเรียนยังมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แสดงว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวสามารถพัฒนาตนเอง ทำให้ภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้น มีกำลังใจที่ดีเข้มแข็ง มีการวางแผนชีวิตของตนเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิญา ปิตินิตย์นรินทร์ เพ็ญภา กุลนภาดล และดลดาว ปุณยานนท์ (2561) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี พบว่า นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนที่ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จากการทดลองผู้วิจัยพบว่า นิสิตปริญญาตรีที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีเป้าหมาย และรับรู้ถึงความต้องการของตนเองทราบว่าพฤติกรรมที่ตนได้กระทำและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ และมีความประสงค์ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ เมื่อสมาชิกเกิดการรับรู้จึงเกิดการพัฒนาศักยภาพของตนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตามที่ตนเองตั้งใจ และส่งผลถึงระยะติดตามผล เนื่องจากเป็นความต้องการที่แท้จริง ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง และมีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองตามปกติ ไม่ได้รับการเรียนรู้ ไม่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ไม่เข้าใจถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงทำให้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้สมาร์ทโฟน ของตนเอง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลอง และนิสิตปริญญาตรีกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนที่แตกต่างกัน

จากข้อมูลข้างต้นที่กล่าวมาจึงมาสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพในการช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจได้จริง ควรนำไปลองใช้กับบุคคลอื่นไม่ใช่แค่เฉพาะผู้มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเท่านั้น
2. ในการวิจัยครั้งนี้ช่วยให้เด็กสามารถมองเห็นเป้าหมายในชีวิตของตนเอง สามารถอธิบายความเป็นตัวเองได้ ช่วยให้มีพลังใจในการ ฮึด ฮึดสู้ กับชีวิตของตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยในกลุ่มของพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวของเด็กนักเรียน ให้ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาด้วย

2. ผู้ที่จะทำวิจัยเกี่ยวกับเด็กวัยเรียนจะต้องมีความเข้าใจในพัฒนาของเด็กด้วย เพราะบางที่เด็กอาจจะเข้ากลุ่มนานๆ ไม่ได้ มีอาการชนหรือตื้อบ้าง ควรหากิจกรรมให้เด็กได้ทำอยู่เสมอ
3. ในการนำแบบวัดไปใช้กับเด็กควรปรับข้อความในแบบวัดภูมิคุ้มกันทางใจให้อ่านง่ายไม่ซับซ้อนจนเกินไป เพราะเด็กอาจไม่เข้าใจคำถาม ต้องให้ผู้วิจัยเป็นคนอ่านให้ฟังทำให้เกิดการเสียเวลาได้

เอกสารอ้างอิง

- ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม. (2559). การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง. *สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต*, 31, 393–405.
- นพพร ปานขาว, เพ็ญนภา กุลนภาดล และดลดาว ปุณณานนท์. (2561). ผลการปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการยอมรับของภรรยาผู้ป่วยมะเร็งระยะลุกลาม. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 35(98), 81–91.
- นิสรา คำมณี และวรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์. (2560). การพัฒนาการปรึกษากลุ่มบูรณาการพหุทฤษฎีระหว่างทฤษฎีอัตถิภาวนิยมและทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างเหตุผลเพื่อการดำรงชีวิตของผู้ต้องขังหญิงในทัณฑสถานหญิง. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 25(48), 59–77.
- เพ็ญนภา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอน. (2558). *การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจ วัยสูงอายุ โดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัว*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มาริสสา ต่อทีชะ. (2559). การศึกษาพฤติกรรมด้านการมีภูมิคุ้มกันในตนเอง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา: กรณีศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพ. *JOURNAL OF SOUTHERN TECHNOLOGY*, 9(2), 125–132.
- วัชรวรรณ พานิชเจริญ. (2552). *ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา.
- อภิญา ปิตินิตย์นรินทร์, เพ็ญนภา กุลนภาดล, และดลดาว ปุณณานนท์. (2561). ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดสมาร์ทโฟนของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 35(98), 92–106.
- อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ณะชานนท์, และทัศนาก ทองภักดี. (2554). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน*. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Belmont, California Duxbury Press.