

ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว

The effect of reality theory group counseling on emotional adjustment among single mothers

สดับพิน เนียมถนอม¹ ประชา อินัง² และชมพูนุท ศรีจันทร์นิล³Sadubpin Naimthanom¹ Pracha Inang² Chomphunut Srichannil³¹นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

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

Corresponding author, E-mail: sandy.sadabpin@gmail.com

² ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Ph.D., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University, E-mail: pracha@go.buu.ac.th

³ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Ph.D., Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University, E-mail: chomphunut.sri@gmail.com

Received: June 3, 2021; Revised: August 12, 2022; Accepted: September 18, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว ในมูลนิธิทวิคนิตี จำนวน 20 คน โดยคัดเลือกจากแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระดับต่ำที่สุดขึ้นไป สุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่าแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การปรับตัวทางอารมณ์/ แม่เลี้ยงเดี่ยว/ ทฤษฎีเผชิญความจริง

Abstract

The purpose of this research was to study The Effect of Reality Theory Group Counseling on Emotional Adjustment Among Single Mothers. The sample used in this research were 20 single mothers at Multiply People Foundation who had emotional adjustment scores from lowest and up. They were purposively selected and were assigned into two groups: experimental group and the control group. The research tools were Emotional Adjustment scale and counseling program based on Reality Theory Group Counseling. The experimental group received 10 sessions of counseling for 60 minutes, twice a week while the controlled group did not. The data collection was divided into three phrases; the pre-test, post-test and the follow-up phases. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable and were tested for pair differences by using Newman-Keuls method. The results revealed that there was a staticant interaction at .05 level between the method and the duration of experiment. The Emotional Adjustment of single mothers who received counseling based on Reality Theory Group Counseling was higher than the control group in post-test and follow up phase at .05 significance level. Moreover, the Emotional Adjustment of experimental group in post-test and follow up phase was higher than the pre-test, at .05 significant level.

Keywords: Emotional Adjustment/ Single Mothers/ Reality Theory

บทนำ

ครอบครัวคือสถาบันแรกที่เป็นทั้งจุดเริ่มต้นบ่มเพาะพฤติกรรมและเป็นศูนย์รวมความรักความอบอุ่นให้กับเยาวชน เพื่อเข้าสู่สังคม หากครอบครัวล้มเหลวก็อาจมีส่วนทำให้สังคมล้มเหลวได้เช่นกัน รัฐบาลจึงหันมาใส่ใจสถาบันครอบครัวมากขึ้น เพราะครอบครัวเป็นปฐมบทในการที่จะผลิตทรัพยากรของชาติ เพื่อนำมาพัฒนาบ้านเมือง ด้วยทั้งนี้ทางภาครัฐจึงได้จัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 – 2564) โดยกำหนดยุทธศาสตร์เสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ เพื่อปรับเปลี่ยนให้คนไทยในสังคมไทย มีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม มีทักษะในการดำรงชีวิตสำหรับโลกศตวรรษที่ 21 โดยส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีตลอดช่วงชีวิต รวมทั้งเสริมสร้างสถาบันทางสังคมให้มีความเข้มแข็ง เอื้อต่อการพัฒนาคนและประเทศ ทั้งนี้มีการกำหนดตัวชี้วัดสำคัญ คือ สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งและมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะสถาบันครอบครัว

ในปัจจุบันพบว่า มีจำนวนประชากรในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเพิ่มขึ้น จากการรายงานจำนวนสถิติของสำนักบริหารการทะเบียนกรมการปกครอง พบว่าสัดส่วนของผู้ที่จดทะเบียนสมรสต่อผู้ที่จดทะเบียนหย่าในปี พ.ศ.2563 มีผู้จดทะเบียนหย่า 121,011 คู่ จากจำนวนผู้ที่จดทะเบียนสมรส 271,344 คู่ คิดเป็นร้อยละของจำนวนผู้จดทะเบียนหย่าเท่ากับ 44.60 ของจำนวนผู้ที่จดทะเบียนสมรส และในจังหวัดชลบุรีที่มีอัตราการจดทะเบียนสมรสและจดทะเบียนหย่าเป็นอันดับสองรองจากกรุงเทพมหานคร พบว่าในปี พ.ศ. 2563 มีผู้จดทะเบียนหย่า 6,172 คู่ จากจำนวนผู้ที่จดทะเบียนสมรส 12,975 คู่ คิดเป็นร้อยละของจำนวนผู้จดทะเบียนหย่า เท่ากับ 47.57 ของจำนวนผู้ที่จดทะเบียนสมรสในจังหวัดชลบุรี และตั้งแต่ปี พ.ศ.2559 – 2563 อัตราการหย่าร้างได้เพิ่มมากขึ้นโดยปี 2563 เป็นปีที่มีอัตราการจดทะเบียนสมรสน้อยลงและจดทะเบียนหย่าร้างมากที่สุดในช่วง 5 ปี จากสถิติการหย่าร้างในประเทศไทยที่สูงขึ้น และมีแนวโน้มที่มากขึ้นจากในอดีต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน ทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนการใช้ชีวิตที่

เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งขึ้นภายในครอบครัวได้ ครอบครัวเปราะบาง ขาดเวลาในการทำความเข้าใจหรือใช้เวลาร่วมกันอย่างเหมาะสม การหย่าร้างและความไม่ลงรอยจึงเกิดขึ้น

จากสภาพปัญหาครอบครัวที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และผลกระทบจากการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนำไปสู่สภาวะทางจิตใจ กล่าวคือ หากความสัมพันธ์สิ้นสุดลง ชายหญิงจะเกิดความผันผวนทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกสับสน โกรธ และเศร้าโศก ซึ่งปฏิกิริยานี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเศร้าโศกจากการสูญเสีย ซึ่งจะรุนแรงมากในช่วงแรก และจะค่อยๆ ลดลงในสัปดาห์แรก เมื่อการแยกจากเกิดขึ้น การจัดการอารมณ์ที่เคยทำได้ดีย่อมมีผลต่อการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยคาดคิดไว้ เพราะภาระหน้าที่ที่มีมากขึ้นจากเดิมที่ครอบครัวมีทั้งพ่อและแม่ ต้องกลายเป็นภาระทั้งหมดตกอยู่กับแม่เลี้ยงเดี่ยวเพียงลำพัง อันนำมาซึ่งการแสดงออกทางพฤติกรรมที่สะท้อนอารมณ์และความกดดันที่มากขึ้นต่อตนเอง สูบบุหรี่ และสังคัม

การศึกษาของ Dandridge (1987) พบว่าครอบครัวที่มีสตรีเป็นหัวหน้าครอบครัวและเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง จะมีผลกระทบที่ถือว่าเป็นแหล่งความเครียดภายในครอบครัว คือเป็นผลกระทบด้านบทบาทภายในครอบครัวที่สตรีต้องทำหน้าที่เป็นทั้งบิดาและมารดาให้แก่ลูก อันก่อให้เกิดความเครียดในการอบรมเลี้ยงดู สอนแก่สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ต้องทำหน้าที่ต่อความต้องการที่ซับซ้อนทางด้านอารมณ์ สังคม ให้แก่ลูก เพราะลูกขาดพ่อ อีกทั้งมีผลกระทบต่อภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับลูก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด อันนำไปสู่ปัญหาทางด้านอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่สามารถรับมือกับปัญหาที่ตนต้องเผชิญได้

การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) เป็นกระบวนการในการคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลทางจิตใจ ความคิด และทางอารมณ์ ในการที่จะลดภาวะของความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ และเป็นกลไกสำคัญสำหรับสภาวะจิตใจ ความพยายามในการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ เพื่อให้การแสดงออกทางอารมณ์ผ่านทางพฤติกรรมนั้นเหมาะสมกับสถานการณ์ ทั้งทางสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ โดยสาเหตุที่ต้องมีการศึกษาเรื่องอารมณ์นั้น เนื่องจากอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตและอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา พฤติกรรมบางอย่างเป็นที่พึงพอใจของสังคม และบางอย่างก่อให้เกิดความเสียหายต่อสังคม ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงอารมณ์นั้นจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของแต่ละบุคคล (ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ ดำริสุข, 2543) ทั้งนี้แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบกับปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ และความไม่มั่นคงทางอารมณ์ อาจเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทั้งพฤติกรรมภายในและภายนอก

การศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ตามแนวคิดของอากิลเราและเมสสิค (Aguilera & Messick, 1974) มีองค์ประกอบการปรับตัวทางอารมณ์ทั้งหมด 3 ด้าน คือองค์ประกอบที่ 1 การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่หากรับรู้เหตุการณ์ผิด ทำให้เข้าใจปัญหาผิดไปการแก้ไขก็จะย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป องค์ประกอบที่ 2 การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ถ้าบุคคลมีที่พึ่งพาที่จะขอการปรึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกท้อแท้ และมีความเครียดมากขึ้นได้ และองค์ประกอบที่ 3 การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น ดังนั้น การพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวสามารถที่จะเข้าใจสภาวะการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมของตนได้

ทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นการให้การปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา ผู้ริเริ่มคือ วิลเลียม กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) เชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง และมนุษย์มีความ

ต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ (Identity) ซึ่งเอกลักษณ์นั้นมี 2 ทิศทางคือเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ (Success Identity) กับเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลว (Failure Identity) มนุษย์จะรักตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีค่า ตลอดจนสามารถรักผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อ เขารู้สึกว่าตนมีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จเท่านั้น การให้การปรึกษาทฤษฎีเผชิญความจริงจึงเป็นการช่วยเหลือให้บุคคลมีความสามารถที่จะรับมือกับตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถเผชิญปัญหากับการเลือกที่เหมาะสม พร้อมทั้งแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอกหรือสิ่งเร้าที่มากกระทบ แต่เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันจากภายในของบุคคล เพื่อที่จะควบคุมการรับรู้ของตนเอง ต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้านั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้นั้น ต้องทำให้บุคคลนั้น ๆ สามารถเผชิญและยอมรับความจริงว่าพฤติกรรมเป็นผลของการเลือกกระทำของบุคคลนั้น ๆ เอง (Choice Theory) และตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยทฤษฎีนี้อธิบายการเกิดพฤติกรรมไว้ 2 ส่วน คือ พฤติกรรมที่บุคคลคุ้นเคยอยู่แล้ว และ พฤติกรรมการปรับตัวที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ โดยมี 4 ด้านรวมกันเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมอันนำมาซึ่งการปรับตัวได้ดี คือ การกระทำ (Acting/doing) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และกระบวนการทางสรีระของร่างกาย (Physiology) ดังนั้น ถึงแม้มนุษย์เปลี่ยนอารมณ์ได้ยาก แต่สิ่งที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงได้คือการสร้างกรอบกระบวนการคิด อันนำไปสู่แบบแผนของพฤติกรรมของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงไป เมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนก็จะนำไปสู่การปรับตัวทางอารมณ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ วิลเลียม กลาสเซอร์ (Glasser W., 1965)

ในฐานะที่ผู้วิจัยทำงานด้านการสอนและการให้การปรึกษาแก่ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพราะแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากครอบครัวเดี่ยว ตลอดจนเป็นผู้รับภาระจากสภาวะหลายด้าน อันอาจส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร ความซับซ้อนใจ การเผชิญปัญหา การปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอาจมีผลกระทบเป็นวงกว้างต่อสังคมได้ จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมแก่แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มนี้ ให้มีการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีขึ้นและเกิดผลดีต่อการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคต โดยการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีโดยคาดหวังว่าจะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกมาได้อย่างเหมาะสมอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตรที่จะลดการเกิดปัญหาในเด็กและวัยรุ่นอันเป็นอนาคตของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว

สมมุติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง

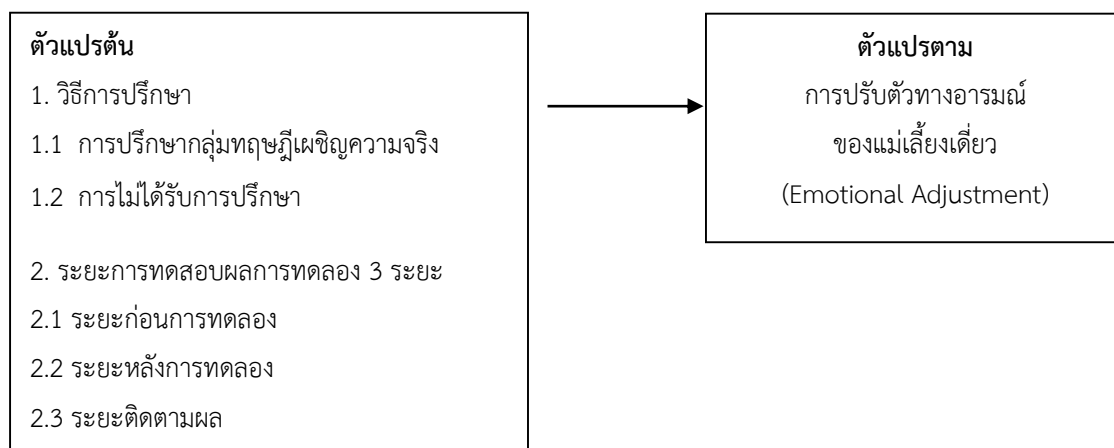
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เผชิญปัญหาของการปรับตัวทางอารมณ์โดยการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวไปใช้เพื่อเสริมสร้างสภาวะการปรับตัวที่เหมาะสมให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อเสริมสร้างสภาวะการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว ให้สามารถเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมที่แสดง

ออกมา ตลอดจนสามารถที่จะปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่ตนเผชิญได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น เข้าใจ ควบคุม อารมณ์ของตนได้มากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่สภาวะของอารมณ์ที่เหมาะสมกับสถานภาพและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

3. สามารถนำแนวทางการศึกษากลุ่มนี้ ไปใช้หรือพัฒนาให้สอดคล้องกับองค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสภาวะการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มี ในสังคมและประเทศชาติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาเฉพาะแม่เลี้ยงเดี่ยวในมูลนิธิวัดคันติ เขตพญา จังหวัดชลบุรีที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 20 คน ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยให้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์

อากิวีลาและเมสสิก (Aguilera & Messick, 1974) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยให้เราสามารถปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งสภาวะสมดุลทางอารมณ์ไว้ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง การแก้ปัญหาจะทำได้ตรงจุด แต่หากรับรู้เหตุการณ์ผิด ทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขก็จะย่อมไม่ประสบความสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป องค์ประกอบที่ 2 การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดปัญหาขึ้น ถ้าบุคคลมีที่พึ่งพาที่จะขอการศึกษาหารือ เกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกท้อแท้ และมีความเครียดมากขึ้นได้ องค์ประกอบที่ 3 การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจากประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น องค์ประกอบดังกล่าวจะเป็นตัวกำหนดการปรับตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคลที่มีการปรับตัวทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเป็นรูปแบบของการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่บุคคลเผชิญเรียนรู้ที่จะหาทางออกต่อภาวะของอารมณ์ และนำไปสู่กลไกการปรับตัวที่ได้รับรู้ผ่านทางการเสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้แบบใหม่ ๆ งานวิจัยของ พรพิมล พรมนัส (2561) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อ

ความสามารถทางอารมณ์และสังคมของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 อายุ 10 - 12 ปี ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถทางอารมณ์และสังคมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสรุปได้ว่า โปรแกรมการกำกับอารมณ์สามารถเพิ่มความสามารถทางอารมณ์และสังคมในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีเผชิญความจริง

การให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการพูดคุยกันด้วยเหตุผลกับผู้รับบริการ ผู้ให้บริการปรึกษาจะสนทนากับผู้รับบริการเกี่ยวกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักในพฤติกรรมของตนเอง สามารถพิจารณาสิ่งถูกสิ่งผิด สิ่งที่ต้องทำหรือพึงละเว้นตลอดจนสามารถวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากการสนทนากันถึงเรื่องราวของผู้รับบริการแล้วยังมีการอภิปรายกันในประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจรอบตัว ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดแตกฉาน มีทักษะในการคิด อันจะเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา และการวางแผนการของผู้รับบริการต่อไป คอเรีย (Corey, 1996) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไว้ว่า เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง และความรับผิดชอบต่อตนเองมากยิ่งขึ้น กำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการและรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเองและการรู้จักเลือกอย่างฉลาด และการใช้ระบบ ดับเบิลยู ดี อี พี (W D E P System) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญความจริงและประพฤติตนได้อย่างเหมาะสม โดย W (Wants) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบความต้องการของเขา D (Describe) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาอธิบายวิถีชีวิตของเขาว่าเขาทำอะไรในแต่ละวัน E (Self Evaluation) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการประเมินพฤติกรรมของตนเองและ P (Plan) คือการที่ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ซึ่งวิธี WDEP คือ เทคนิคการเพิ่มความสำเร็จให้กับแผนที่วางไว้

วิธีการวิจัย

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวในมูลนิธิทวีติคนดี เขตพญา จังหวัดชลบุรี จำนวน 120 คน ทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ คัดเลือกแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ อยู่ในระดับต่ำ โดยจัดเรียงคะแนนจากผู้ที่มีคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำสุด จากนั้นน้อยไปมาก จำนวน 20 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยให้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน คะแนนที่ได้จากการวัดครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลองและจะดำเนินการทดลองให้ปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมแบ่งออกเป็น 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ให้การปรึกษาคนละ 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งหมด 5 สัปดาห์
2. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้แม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ หลังจากการทดลองในครั้งนี้ 10 ซึ่งเป็นขั้นยุติการศึกษา คะแนนจากการทำแบบวัดครั้งนี้จะเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง
3. ระยะติดตามผล หลังจากการทดลองเสร็จเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้แม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ เพื่อเก็บผลคะแนนเป็นคะแนนในระยะติดตามผล โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยวิธีการทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ของคุณวริศรา ชีพสมุทร (2561) ซึ่งพัฒนาจากกรอบแนวคิดการปรับตัวทางอารมณ์ของอิกัวเราและเมสสิก (Aguilera & Messick, 1974) โดยการทบทวน ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มทดลอง ทำการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตรวจสอบความครอบคลุมเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC-item-objective congruence) เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรงตั้งแต่ 0.50 - 1 และนำไปใช้ก่อนการวิจัย (Try-out) ทั้งนี้ข้อคำถามเป็นคำถามชนิดเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริง ไม่จริง และไม่จริงมากที่สุด มีค่าความเที่ยงโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.98

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variance and one within subjects variance) ของฮาวเวล (Howell) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

	กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
รวม	676	874	872	รวม	675	662	658
$\bar{X}$	67.6	87.4	87.2	$\bar{X}$	67.5	66.2	65.8
SD	6.168	3.898	3.910	SD	6.603	6.442	6.303

n =10

จากตารางที่ 1 พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการปรึกษามีค่าเฉลี่ยคะแนนในการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นร้อยละ 67.6, 87.4 และ 87.2 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็นร้อยละ 67.5, 66.2 และ 65.8 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variances	SS	df	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	0.050	1	0.050	0.001
Error	1740.10	37.094	46.91	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	2247.20	1	2247.20	47.90*
Error	1740.10	37.094	46.91	
ระยะติดตามผล				
Between group	2289.80	1	2289.80	48.81*
Error	1740.10	37.094	46.91	

ปรับค่า df เป็น 19, $F(1, 19) = 4.38$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 2007, p.459)

จากตารางที่ 2 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง

Source of Variances	SS	df	MS	F	p
Between Subjects	556.533	9			
Subjects	1105.032	2	552.52	5.96*	.000
Error	1669.367	18	92.74		
Total	3330.93	29			

* $P < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้นแสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบรายคู่ โดยวิธีของ นิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

$\bar{X}$	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	67.6	87.2	87.4
67.6	-	19.6*	19.8*
87.2	-	-	0.2*
87.4	-	-	-
r		2	3
q _{.95} (r, 18)		2.97	3.61
q _{.95} (r, 18) $\sqrt{\frac{MS_{error}}{n}}$		9.05	10.99

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ 1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ค่าเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่เข้ารับการปรึกษาในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่พบความแตกต่าง

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 21.2 และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 21.4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 อภิปรายได้ว่า

แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มหลังสิ้นสุดการปรึกษาแล้วในระยะหลังการทดลองนั้น มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และถึงแม้ว่าจะยุติการปรึกษาไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองก็ยังสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งใช้เวลาทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ มีประสิทธิภาพในการทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองสามารถจัดการกับการปรับตัวทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ทำให้การปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองนั้นสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภกานต์ บำรุงสุนทร (2563) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45 – 60 นาที

ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาคือ การช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มนำไปปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริงยังมีเทคนิคการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้การศึกษาอีก เช่น การเป็นผู้เชี่ยวชาญ (Strategies) การใช้คำอุปมา (Metaphors) เปรียบเทียบ การสร้างสัมพันธภาพ (Relationships) การใช้คำถาม (Questions) การใช้วิธี WDEP การใช้คำกริยา และคำว่า “กำลังใจ” (Using verse and “ing” words) ผลลัพธ์ตามธรรมชาติ (Natural consequences) การเริ่มใหม่ (Renegotiation) การพัฒนาทักษะ (Skill development) การใช้ความตลกขบขัน (Using humor) การมีขอบเขตจำกัด (Defining limits) และ การสะท้อนกลับ (Feedback) ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ต้องเลือกใช้ตามสถานการณ์ที่ต่างกันไป เพื่อช่วยเสริมให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพมากที่สุด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองสามารถจัดการกับอารมณ์และมีการปรับตัวทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ

สมมติฐานข้อ 2 แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการวิจัยพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 19.8 และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 19.6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อภิปรายได้ว่า

ทฤษฎีเผชิญความจริงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสำรวจและประเมินตนเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ทฤษฎีเผชิญความจริงนั้นเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและใช้วิจารณญาณ เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น

นอกจากนี้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มก็มีความมุ่งมั่นและให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยเป็นอย่างดีในทุก ๆ ครั้ง ของการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มจึงทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองได้รับความรู้ความเข้าใจ จากการเข้าร่วมการปรึกษาทั้ง 10 ครั้งเป็นอย่างดี ทำให้มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและปรับอารมณ์ของตนเอง ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง และแม้ว่าจะทำการวัดการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลหลังจากที่ได้ทำการยุติการปรึกษาไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ก็ไม่ได้มีความ

แตกต่างจากในระยะหลังการทดลอง ยังคงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานการวิจัยของ ชัญญา ภาคอุทัย (2557) ที่ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยการนำตน ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการเรียนรู้ด้วยการนำตนระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมากคือเท่ากับ .96

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ด้านผู้ให้การปรึกษา การที่จะนำโปรแกรมกลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ ผู้วิจัยควรมีการฝึกฝนการให้การปรึกษามาเป็นอย่างดี ต้องสามารถเลือกเทคนิคที่จะใช้ในการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสอดคล้องกับโอกาส ตลอดจนกลุ่มที่จะเข้ารับการปรึกษา เพื่อให้การปรึกษามีประสิทธิภาพสูงสุด
2. ด้านเทคนิคการให้การปรึกษา สิ่งที่สำคัญในการสร้างพฤติกรรมต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวคือการทำสัญญาข้อตกลงในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยมุ่งเน้นที่ข้อตกลงที่สมาชิกได้ให้สัญญาโดยการลงนาม ผู้ให้การปรึกษาที่สนใจนำผลการวิจัยนี้ไปใช้จึงควรนำเทคนิคนี้ไปประกอบการวางแผนโปรแกรมการปรึกษาเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจริงตามข้อตกลงระหว่างสมาชิกกับผู้ให้การปรึกษา
3. ด้านการพัฒนาโปรแกรม สำหรับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้นำการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ประยุกต์เข้ากับการปรับตัวทางอารมณ์ตามแนวคิดของอากีลราและเมสซิค (Aquilera & Messick, 1974) โดยปรับให้เข้ากับสภาวะการปรับตัวของแม่เลี้ยงเดี่ยว โดยวัตถุประสงค์เพื่อให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีขึ้นจากเดิม ดังนั้น โปรแกรมนี้หากผู้สนใจนำโปรแกรมนี้ไปใช้จึงควรเข้าใจเกี่ยวกับบริบทของผู้รับการปรึกษา และการนำไปใช้ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงคุณลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันของช่วงอายุ ระดับการศึกษา โดยในการวิจัยครั้งต่อไป ปัจจัยด้านที่ควรนำมาศึกษา เช่น การแบ่งช่วงอายุ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะทำให้เข้าถึงผลงานวิจัยได้มากยิ่งขึ้น โดยการจำแนกความแตกต่างเฉพาะเพื่อให้เกิดมุมมองที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษากลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าคะแนนการปรับตัวทางอารมณ์ที่ต่ำตามเกณฑ์แบบวัดเพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงในค่าคะแนนที่ต่างไปจากงานวิจัยชิ้นนี้
3. ควรมีการศึกษากลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยวที่อยู่นอกเหนือการดูแลของมูลนิธิ และไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถาบัน หรือความเชื่อใด เพื่อให้ผลจากการวิจัยสามารถนำไปใช้กับการวางโครงสร้างความช่วยเหลือจากทางภาครัฐได้อย่างเหมาะสม
4. ควรมีการศึกษาถึงการปรับตัวทางอารมณ์ของแม่เลี้ยงเดี่ยวในงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้เข้าถึงสภาวะทางอารมณ์และจิตใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวในเชิงลึก ทั้งนี้เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความเข้าใจทั้งทางด้านอารมณ์ที่แท้จริงและเปิดโอกาสให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสะท้อนมุมมองที่ตนเองประสบออกมาได้อย่างเป็นประโยชน์ในการศึกษามากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

ชัญญา ภาคอุทัย. (2557). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖. มหาวิทยาลัยบูรพา: ชลบุรี.

- ถวิล ธาราโชน,ศรัณย์ ดำริสุข. (2543). พฤติกรรมมนุษย์กับพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: พิมพ์ครั้งที่๔ บริษัท อักษราพิพัฒน์ จำกัด.
- พรพิมล พรหมนัส. (2561). ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ต่อความสามารถทางอารมณ์และสังคม ของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วริศรา ชีพสมุทร. (2561). การเสริมสร้างการปรับตัวทางอารมณ์ของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงภายในครอบครัว ด้วยการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศุภกานต์ บำรุงสุนทร. (2563). การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง. วารสารการวัดผลการศึกษา. 37 (101). 135–145.
- Aguilera, D and Janice Messick. (1974). Crisis Intervention Theory and Methodology St Louis The C V Mosby Company.
- Corey, Gerald. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 8th ed. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Dandridge, Rita B., comp. "Ann Allen Shockley: An Annotated Primary and Secondary Bibliography." New York: Greenwood, 1987. xvi+120 pp.
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy: A New Approach Psychiatry*. New York: Harper & Row. Guilford.
- Roy C. *The Roy Adaptation Model*. 3. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc; 2009.