



ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลด
ความเครียด และเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า
จังหวัดยะลา*

EFFECTS OF GROUP REALITY THERAPY COUNSELING ON REDUCING
STRESS AND ENHANCE POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL OF THE
ORPHANS IN YALA

อารีนา ดาหะมิ

Areena Dahami

อริยา คูหา

Ariya khuha

มัธติ แวดราแม

Mahdee Waederamae

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Education, Prince of Songkla University Pattani campus, Thailand

E-mail: dahamiareena@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา เป็นการวิจัยรูปแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กกำพร้าที่กำลังศึกษาในสถาบันศึกษาปอเนาะดารุลอิห์ซานเกะรอ ตำบลเกะรอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา ปีการศึกษา 2564 ที่มีตั้งแต่อายุ 15 - 18 ปี มีคะแนนความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับต่ำ มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบประเมินความเครียด SPST-20 ของกรมสุขภาพจิต 2) แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .80 และ 3) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและลดความเครียด จำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการทำกลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สถิติที่ใช้ในวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติของนอนพาราเมตริก Wilcoxon Signed rank test เพื่อ

* Received 15 January 2023; Revised 27 January 2023; Accepted 29 January 2023



เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเครียดและทุนทางจิตวิทยา ทั้งก่อนและหลังได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ผลการวิจัย พบว่า 1) ความเครียดของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ลดลงภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา สูงขึ้นภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม, แนวคิดพิจารณาความจริง, ลดความเครียด, เสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก, เด็กกำพร้า จังหวัดยะลา

Abstract

The article aspired to study the effects of reality therapy group counseling for reducing stress and enhancing the positive psychological capital of orphans in Yala Province. The research was quasi-experimental. The sample group was ten orphans who studied in the academic year 2022 at Darul Eh-San Kero Institute for Islamic, Kero Subdistrict, Raman District, Yala Province, and were between 15 - 18 years old. They had an intermediate level of stress and a low level of positive psychological capital and were willing to participate in group counseling. They were selected by purposive sampling. The research instrument consisted of 1) the Suan Prung Stress Test (SPST-20) from the Department of Mental Health, 2) the positive psychological capital test with a reliability equal to .80, and 3) the reality therapy group counseling program for reducing stress and enhancing positive psychological capital ten times with the period 1 hour 30 minutes each time. The statistics in the research included Percentage, Mean, Standard Deviation, and the Wilcoxon Signed Rank Test, a non-parametric statistical hypothesis test, to compare the stress level and the positive psychological capital before and after joining the reality therapy group counseling. The research results indicated that 1) the stress level of the orphans in Yala decreased after joining the reality therapy group counseling with a statistical significance at the .01 level, and 2) the positive psychological capital of the orphans increased after joining the reality therapy group counseling with a statistical significance at the .01 level.



Keywords: Group Counseling, Reality Therapy, Reducing Stress, Enhancing Positive Psychological Capital, Orphans in Yala

บทนำ

เด็กที่กำพร้าในปัจจุบันนั้นยังคงเป็นปัญหาใหญ่ที่ควรได้รับการแก้ไข เนื่องจากเด็กและเยาวชนไม่ได้เป็นเพียงแค่ประชากรในประเทศ แต่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศให้เจริญขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ และความมั่นคงปลอดภัยในอนาคต เด็กและเยาวชนจึงเป็นกลุ่มคนที่ควรได้รับการสนับสนุนและการช่วยเหลือ เพื่อพัฒนาและเพิ่มศักยภาพให้เป็นบุคคลที่สามารถพัฒนาประเทศต่อไป (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดยะลา, 2564) ปัญหาเด็กกำพร้าในประเทศไทยยังคงเป็นปัญหามาอย่างยาวนาน ส่งผลให้ในปัจจุบันประเทศไทยมีเด็กที่อยู่ในการดูแลของสถานสงเคราะห์เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากในทุก ๆ ปี สาเหตุสำคัญล้วนแล้วเกิดขึ้นจากครอบครัวมีปัญหา ตั้งแต่บิดามารดาไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรหรือการตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม การทำงานหนักจนไม่มีเวลาที่จะดูแลบุตร นอกจากนี้ปัญหาการหย่าร้าง การสูญเสียบิดาหรือมารดา และปัญหาความรุนแรงในครอบครัวยังเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ถูกทอดทิ้งให้เติบโตเพียงลำพัง ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตและจิตใจของเด็กกลุ่มนี้เป็นอย่างมาก วัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความรัก ความอบอุ่น การเอาใจใส่และการเลี้ยงดูที่ดีจากบิดามารดา เป็นวัยที่ต้องการการยึดเหนี่ยวทางจิตใจมากที่สุด เหตุนี้สภาพร่างกายและจิตใจของเด็กกำพร้าจึงย่อมมีความแตกต่างจากเด็กที่เติบโตมาพร้อมกับการเลี้ยงดูที่ดีทั้งการเรียนรู้ เจตคติ อารมณ์ และทักษะในการดำรงชีวิต เด็กกำพร้าที่เติบโตในสถานสงเคราะห์มักแสดงให้เห็นถึงการขาดความผูกพันที่มั่นคงกับเจ้าหน้าที่ผู้ให้การดูแล และเรื่องนี้ถูกเชื่อมโยงกับปัญหาทางพฤติกรรมและความผิดปกติที่เป็นอาการภายใน เช่น ภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวลในช่วงต่อมาของชีวิต (Berens, A. & C. Nelson , 2015)

ความเครียดของเด็กอาจจะเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย อาทิเช่น ปัจจัยภายนอก คือ บิดามารดา ญาติพี่น้องและคนรอบข้าง หรือจากปัจจัยภายใน เนื่องจากบิดามารดาหรือผู้ดูแลอาจจะตั้งกฎเกณฑ์มากเกินไปทำให้เด็กปฏิบัติได้ยาก ความเครียดของเด็กอาจจะเพิ่มมากขึ้นจากการกระทำของบิดามารดาโดยที่ไม่รู้ตัว เช่น เด็กอาจจะได้ยินผู้บิดามารดาปรึกษากันถึงปัญหาครอบครัว ปัญหาการเจ็บป่วย เมื่อเด็กได้เห็นถึงความเครียดจากบิดามารดาเด็กก็จะเครียดไปด้วย นอกจากนี้เด็กที่บิดามารดาแยกทางกันหรือเสียชีวิตก็มีความเครียดเช่นกัน เนื่องจากความเครียดของเด็กกำพร้ามักมีสาเหตุหลักคือ การขาดที่พึ่งพิง ไม่มีที่ปรึกษาและที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยส่วนใหญ่แล้วเด็กกำพร้ามักจะได้รับ การเลี้ยงดูที่ไม่ค่อยดีนัก เมื่อเทียบกับเด็กที่มีบิดามารดาคอยดูแลเอาใจใส่ ให้ความรัก และความอบอุ่น วรุณี เจริญศิริ กล่าวว่



ความเครียดของเด็กที่รับรู้ว่ามีสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ทำให้ตนเองรู้สึกไปในทิศทางลบ หรือเป็นความไม่สบายใจเมื่อเด็กต้องเผชิญต่อปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ปัญหาด้านความต้องการ ปัญหาด้านการปรับตัวที่เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมเพื่อให้ตนอยู่ในสังคมหรือในสภาวะแวดล้อมนั้นๆ ได้ เมื่อเด็กต้องเผชิญต่อปัญหาเหล่านั้นนาน ๆ จะเกิดการปรับตัว เพื่อลดความกังวลและความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น เมื่อปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความเครียดขึ้น (วรุณี เจริญศิริ, 2564)

ความรู้สึกต่าง ๆ ของเด็กสามารถบรรเทาลงได้โดยการทำกิจกรรมที่เด็ก ๆ ให้ความสนใจ เช่น การร้องหรือฟังเพลง การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี การทำงานศิลปะ การท่องเที่ยว ฯลฯ หรือการปลดปล่อยความเครียดโดยการระบายออกมา เช่น การเล่าให้เพื่อนหรือคนที่ไว้ใจฟัง การจดบันทึกประจำวัน หรือการใช้บริการจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา นอกจากการบรรเทาความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ แล้วการพัฒนาเด็กให้มีสุขภาพจิต รับรู้ในคุณค่าตนเอง ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้เด็กก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตไปได้ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดของ Luthans, F. et al. ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นผู้ที่มีความสามารถ มีศักยภาพ มีความพยายามต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่ง เพื่อจะไปให้ถึงเป้าหมาย 2) ความหวัง มีพลังแรงจูงใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีหนทางและวิธีการ เพื่อจะไปสู่ความสำเร็จ และเมื่อพบว่าวิธีการหรือแนวทางที่เลือกไว้มีอุปสรรค ก็ยังสามารถที่จะคิดหาหนทางอื่น ๆ อีกหลายวิธีการ 3) มองโลกในแง่ดี คือ การสร้างความคิดทางบวกหรือการมองโลกในทิศทางที่ดี นึกถึงแต่ด้านที่ดี ๆ ต่อการจะได้มาซึ่งความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต และ 4) ภูมิใจกับทางจิตใจ เมื่อประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์เลวร้ายก็ยังคงสามารถยืนหยัด และยืดหยุ่นต่อสู้กับปัญหานั้นเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ (Luthans, F. et al, 2007) ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกจึงถือเป็นจุดแข็ง เป็นศักยภาพทางจิตใจ เพราะมีส่วนสำคัญทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะปัญหาที่มารบกวนทางจิตใจ นำสู่ผลที่เป็นไปในทิศทางบวก สามารถลดความรู้สึกกดดันต่าง ๆ ได้ หากเด็กได้รับการสนับสนุนหรือกำลังใจจากครอบครัว ชุมชนและสังคม จะส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เหตุนี้การบำบัดรักษาจัดการอารมณ์ เจตคติ การเพิ่มคุณค่าในตนเองด้วยทักษะจิตวิทยาเชิงบวกให้เด็กได้มีภูมิใจกับตัวเองแล้ว การให้การปรึกษาแบบกลุ่มยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยเด็กให้สามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความจริง (Reality Counseling) เป็นแนวคิดที่มองมนุษย์ในแง่ดี แนวคิดนี้สนับสนุนช่วยเหลือและให้ความสำคัญกับความคิดหรือพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยเป้าหมายพื้นฐานของแนวคิดนี้ คือ การทำให้บุคคลสามารถเพิ่มการควบคุมชีวิตของตน รู้จักเลือกสิ่งที่ดีกว่าเดิม โดยพิจารณาจากสิ่งที่บุคคลเลือก สิ่งนั้นจะต้องตอบสนองความต้องการพื้นฐานและความต้องการเฉพาะที่



สะท้อนในโลกของจินตนาการ ต้องมีคุณสมบัติของความรับผิดชอบด้วย ในที่นี้คือการเคารพสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของเป็นความจริง และสามารถบรรลุผลสำเร็จโดยมีการวางแผนที่ดี (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

ด้วยสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา เพื่อบรรเทาความเครียด พร้อมทั้งเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีแก่เด็กกำพร้าและยากจนให้มีความสมบูรณ์ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีประสิทธิภาพของประเทศ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคมต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยรูปแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research, The single group , Pretest -Posttest design) (สุรเชษฐ์ กานต์ประชา, 2562)
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กกำพร้าที่กำลังศึกษาในสถาบันปอเนาะดารุลอ์หิซานเกะรอ ตำบลกะรอ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา จำนวน 10 คน ปีการศึกษา 2564 โดยใช้วิธีการเจาะจงกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา จำนวน 10 ครั้ง โดยดำเนินการปรึกษากลุ่มครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
3. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบประเมินความเครียด SPST-20 ของกรมสุขภาพจิต 2) แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก มี 3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง จำนวน 10 ครั้ง ดำเนินการจัดกลุ่ม ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยศึกษาและวิเคราะห์เอกสารจากตำรา หนังสือ บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริง และกำหนดนิยามของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง และพัฒนาโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง แล้วตรวจสอบความถูกต้อง โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วเสนอต่ออาจารย์



ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรง (Content Validity) จากนั้นนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กกำพร้า ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของโปรแกรมในด้านการดำเนินการ เนื้อหา และระยะเวลาที่ใช้ในการทำการปรึกษากลุ่มที่เหมาะสม ตลอดจนเพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคจากการทดลองใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ทบทวนและจัดทำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงให้สมบูรณ์ แล้วจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บข้อมูลวิจัยให้เด็กกำพร้าที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาปอเนาะ ดารุลอิห์ซานทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนความเครียดระดับต่ำ และมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงระดับปานกลาง ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงจำนวน 10 คน ดำเนินการกลุ่มการปรึกษาโดยใช้โปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกำพร้า ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน รวม 10 ครั้ง วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที หลังการดำเนินการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลองทันที

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตามวิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่ายดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ 2) ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียดของกลุ่มตัวอย่างทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยระบุค่าเชื่อมั่นเท่ากับ 99% เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของความเครียดและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon signed Rank test และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับกลับคืนมา โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินความเครียดและแบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับกลับคืนมา โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ผลการวิจัย



ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 70 รองลงมาเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 30 ช่วงอายุส่วนใหญ่ในในช่วงอายุ 16 ปี และ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 30 รองลงมาช่วงอายุ 15 ปี และ 18 ปีคิดเป็นร้อยละ 20 และระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ที่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 40 รองลงมาเป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 30 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 20 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10 ปรากฏผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดของ เด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ก่อนและหลังทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 1- 3 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 10)

ข้อที่	รายการ	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม		
		$\bar{X}$	S.D.	ผลการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ผลการประเมิน
1.	ฉันกลัวว่าทำงานผิดพลาด	3.70	.82	มาก	2.40	.51	น้อย
2.	ฉันไม่บรรลุเป้าหมายที่วางไว้	3.80	.63	มาก	2.60	.84	ปานกลาง
3.	ครอบครัวของฉันมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	3.90	.87	มาก	3.00	.94	ปานกลาง
4.	ฉันเป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว	3.40	1.07	ปานกลาง	3.10	1.10	ปานกลาง
5.	ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น	3.40	.96	ปานกลาง	2.60	.69	ปานกลาง
6.	ฉันเงินไม่พอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน	3.80	1.03	มาก	3.70	1.16	มาก
7.	ฉันมักจะมีอาการกล้ามเนื้อตึงหรือปวด	3.20	1.13	ปานกลาง	3.00	1.24	ปานกลาง
8.	ฉันมีอาการปวดหัว จากความตึงเครียด	3.70	1.05	มาก	2.90	.99	ปานกลาง
9.	ฉันมีอาการปวดหลังเป็นประจำ	2.50	1.35	น้อย	3.10	1.10	ปานกลาง
10.	ฉันรู้สึกอยากอาหาร หรือเบื่ออาหารมากกว่าปกติ	3.50	.52	ปานกลาง	2.90	.87	ปานกลาง
11.	ฉันมักมีอาการปวดศีรษะข้างเดียว	3.70	.94	มาก	2.60	.69	ปานกลาง
12.	ฉันรู้สึกวิตกกังวลในการใช้ชีวิตประจำวัน	3.50	.97	ปานกลาง	3.10	.73	ปานกลาง
13.	ฉันมักจะรู้สึกคับข้องใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน	3.60	.96	มาก	2.80	.63	ปานกลาง
14.	ฉันรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดง่าย	3.60	.96	มาก	3.10	.73	ปานกลาง
15.	ฉันรู้สึกเศร้า กับทุกเรื่องในชีวิต	3.70	1.05	มาก	3.50	.97	ปานกลาง
16.	ฉันมีความจำที่ไม่ดี	3.70	.94	มาก	3.10	.87	ปานกลาง
17.	ฉันมักจะรู้สึกสับสนกับตนเอง	3.80	1.03	มาก	3.00	.66	ปานกลาง
18.	ฉันไม่สามารถตั้งสมาธิให้นิ่งสงบได้	3.30	.94	ปานกลาง	3.00	.47	ปานกลาง
19.	ฉันรู้สึกเหนื่อยง่ายกับกิจวัตรประจำวัน	3.60	.96	มาก	2.80	.78	น้อย
20.	ฉันมักจะมีอาการไม่สบายหรือเป็นหวัดบ่อย ๆ	3.60	.69	มาก	2.60	.69	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม		3.55	.17	มาก	2.94	.19	ปานกลาง



ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า เด็กกำพร้าภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง โดยรวมมีความเครียดลดลงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง จำแนกเป็นรายบุคคล (n = 10)

เด็กกำพร้า	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{x}$	S.D.	ผลการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ผลการประเมิน
คนที่ 1	3.25	0.97	ปานกลาง	2.70	0.86	ปานกลาง
คนที่ 2	3.35	0.67	ปานกลาง	2.80	1.01	ปานกลาง
คนที่ 3	3.55	0.94	มาก	2.95	0.94	ปานกลาง
คนที่ 4	3.65	0.88	มาก	3.20	0.77	ปานกลาง
คนที่ 5	3.55	1.19	มาก	2.90	0.72	ปานกลาง
คนที่ 6	3.75	0.85	มาก	3.20	1.11	ปานกลาง
คนที่ 7	3.40	0.82	ปานกลาง	2.65	0.67	ปานกลาง
คนที่ 8	3.75	1.16	มาก	3.15	0.99	ปานกลาง
คนที่ 9	3.70	1.03	มาก	3.00	0.86	ปานกลาง
คนที่ 10	3.55	1.10	มาก	2.90	0.72	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	3.55	0.96	มาก	2.95	0.86	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า เมื่อจำแนกรายบุคคลเด็กกำพร้า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง มีความเครียดลดลงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มๆ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเครียดของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n = 10)

การทดลอง	คะแนนความเครียด		
	$\bar{x}$	S.D.	Z
ก่อนทดลอง	3.55	.17	2.814**
หลังทดลอง	2.94	.196	

**P < .01

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 3 เมื่อทดสอบความแตกต่างความเครียดของเด็กกำพร้า ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา หลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มๆ ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01



2. ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ก่อนและหลังทดลอง ปรากฏผลดังตารางที่ 4 - 5 ดังนี้

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังทดลอง เมื่อจำแนกรายด้าน (n = 10)

ด้าน	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม			หลังเข้าร่วมโปรแกรม			Z
	$\bar{X}$	SD	ผลการประเมิน	$\bar{X}$	SD	ผลการประเมิน	
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.47	.27	ต่ำ	3.36	.23	สูง	2.814**
ด้านความหวัง	2.60	.15	ปานกลาง	3.32	.30	สูง	2.805**
ด้านการมองโลกในแง่ดี	2.55	.20	ปานกลาง	2.92	.23	ปานกลาง	2.809**
ด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ	2.41	.19	ต่ำ	2.81	.33	ปานกลาง	2.823**
เฉลี่ยรวม	2.51	.13	ปานกลาง	3.10	.14	ปานกลาง	2.803**

**P < .01

ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า หลังทดลอง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (3.36) ด้านความหวัง (3.32) ด้านการมองโลกในแง่ดี (2.92) ด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ (2.81) โดยที่ค่าเฉลี่ยรวมของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้าแตกต่างกัน และเมื่อทดสอบความแตกต่างของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา ระหว่างก่อนและหลังทดลอง เมื่อจำแนกรายบุคคล (n = 10)

เด็กกำพร้า	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{X}$	S.D.	ผลการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ผลการประเมิน
คนที่ 1	2.69	0.13	ปานกลาง	3.03	0.34	ปานกลาง
คนที่ 2	2.41	0.10	ต่ำ	3.11	0.38	ปานกลาง
คนที่ 3	2.29	0.39	ต่ำ	2.80	0.16	ปานกลาง
คนที่ 4	2.33	0.18	ต่ำ	3.09	0.48	ปานกลาง
คนที่ 5	2.51	0.06	ปานกลาง	3.20	0.33	ปานกลาง
คนที่ 6	2.50	0.21	ปานกลาง	3.10	0.50	ปานกลาง
คนที่ 7	2.56	0.32	ปานกลาง	3.06	0.47	ปานกลาง
คนที่ 8	2.64	0.10	ปานกลาง	3.24	0.49	ปานกลาง
คนที่ 9	2.57	0.11	ปานกลาง	3.10	0.21	ปานกลาง
คนที่ 10	2.63	0.08	ปานกลาง	3.37	0.30	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.51	0.17	ปานกลาง	3.11	0.37	ปานกลาง



ผลการวิเคราะห์ดังแสดงตารางที่ 5 จะเห็นได้ว่า เมื่อจำแนกรายบุคคลเด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มฯ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฯ

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงของเด็กกำพร้ามีความเครียดลดลง ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง มีส่วนช่วยในการลดและบรรเทาความเครียดแก่เด็กกำพร้าได้ อภิปรายได้ว่าการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริง ผู้วิจัยได้จัดกระทำขึ้นเอื้ออำนวยต่อบรรยากาศกระบวนการให้การปรึกษาแก่เด็กกำพร้า ได้รู้สึกอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย สามารถช่วยให้ได้มีโอกาสสำรวจตนเองที่เน้นสภาวะในปัจจุบันมากกว่าอดีต กล้าที่จะเผชิญและยอมรับปัญหา แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เพื่อค้นหาวิธีการแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม ทั้งนี้ความเครียดที่เกิดจากการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ถูกคุกคาม ได้แก่ การประสบกับเหตุการณ์ที่มีความรุนแรงก่อให้เกิดความเครียด การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบทำให้เกิดความเครียด เช่น เหตุการณ์การเจ็บป่วย ปัญหาการเรียน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว และปัญหาสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้ในระหว่างการจัดกระบวนการการศึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ได้มีการสำรวจและประเมินความคิด อารมณ์ และความรู้สึก ณ ปัจจุบัน ซึ่งช่วยให้เด็กกำพร้าได้เข้าใจถึงสาเหตุที่ต้นเกิดความเครียด ผู้วิจัยได้แนะนำให้เด็กกำพร้าฝึกฝนการจัดการอารมณ์และความเครียด อีกทั้งฝึกทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองผ่านกิจกรรมการศึกษากลุ่ม จึงช่วยให้เด็กกำพร้าได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับกระบวนการคิด เกิดการตระหนักรู้ต่อตนเองและมีความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา ส่งผลให้ความเครียดของเด็กกำพร้าบรรเทาลง นอกจากนี้ยังได้กำหนดให้เด็กกำพร้าได้คิดถึงปัญหาที่ตนเองต้องเผชิญ สอดแทรกตัวอย่างความคิดด้านการยอมรับต่อปัญหาหรืออุปสรรคเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อเอื้อให้เกิดการยอมรับต่อปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญและพูดคุยกันถึงวิธีการรับมือกับปัญหา พบว่า เมื่อเด็กกำพร้ายอมรับกับความคิดและอารมณ์ด้านลบได้ส่งผลให้เด็กกำพร้ากล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาและหาแนวทางในการคลี่คลายปัญหาที่เหมาะสม อีกทั้งยังรู้สึกกว่าตนเองมีความสามารถและเห็นคุณค่ามากขึ้น สอดคล้องกับ เทอดพงษ์ แดงไทย และคณะ ที่ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี อายุ 15 - 18 ปี มีผลคะแนนจากแบบวัดความเครียดเชิงวิชาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในระดับมากที่สุดลงมา



จำนวน 20 คน ทำการสุ่มโดยการจับคู่คะแนน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความเครียดเชิงวิชาการ และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และดำเนินการปรึกษารายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที แบ่งการทดลองออกเป็น ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการต่ำกว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดเชิงวิชาการในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (เทอดพงษ์ แดงไทย และคณะ, 2564)

หลังจากการฝึกการจัดการความเครียดและเกิดการตระหนักรู้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การรับรู้ประสบการณ์ความเครียดของเด็กกำพร้าภายในกลุ่มที่ต้องเผชิญปัญหาที่คล้ายกัน เนื่องจากการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเป็นการเรียนรู้ที่ใช้ประสบการณ์จากสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เด็กกำพร้าได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์ความเครียดหรือปัญหาของตนเอง การได้มีโอกาสรับฟังประสบการณ์และได้ระบายออกและทำให้เด็กกำพร้ารับรู้ว่าเป็นคนที่ไม่ได้เผชิญปัญหาโดยลำพัง รับรู้ว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นบางครั้งอยู่เหนือการควบคุมของตนเอง และเรียนรู้ว่าไม่มีใครที่อยากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ได้เรียนรู้การเอาตัวรอดเพื่อดำเนินชีวิตต่อไป จนทำให้เกิดการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ช่วยลดทอนความรู้สึกโดดเดี่ยวในจิตใจของเด็กกำพร้าได้

จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงมีประโยชน์และทรงคุณค่าทำให้เด็กกำพร้ารับทราบได้เช่นกันว่าสมาชิกในกลุ่ม ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง นำไปสู่การยอมรับความจริงและการสนับสนุนกันและกันจากสมาชิกภายในกลุ่ม ช่วยเสริมสร้างและกระตุ้นให้เด็กกำพร้ายอมรับและกล้าจะเผชิญปัญหาของตนเอง เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่มด้วยกัน และมีโอกาสได้เรียนรู้สังเกตวิธีแก้ปัญหาของเพื่อน ๆ คนอื่น ทั้งนี้การที่เด็กกำพร้าสามารถเข้าใจความเครียดและรู้วิธีการจัดการความเครียด ได้ระบายออกถึงความเครียดต่าง ๆ ที่ตนเองประสบ กิจกรรมเหล่านี้จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้ลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์ ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์, 2558)



2. ผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเด็กกำพร้ามีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับที่สูงขึ้น ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สมมติฐานนี้จึงได้รับการสนับสนุน แสดงให้เห็นว่าการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง สามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของเด็กกำพร้าได้ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องด้วยการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง มีหลักการในการให้การศึกษาตามแนวคิดของ Wubbolding, R. E. ซึ่งประกอบด้วยการสำรวจความต้องการ (W Want) ที่สำรวจความปรารถนาและความจำเป็นของผู้รับการปรึกษา การสำรวจแนวทางการปฏิบัติ (D Direction and Doing) เพื่อกำหนดเป้าหมาย ซึ่งเน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในการกระทำในภาพรวมของตนเอง เพื่อสนองความต้องการและพัฒนาดตนเองให้ดีขึ้น การประเมิน (Evaluation) เป็นการประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาว่าความต้องการนั้นมีความเป็นไปได้หรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ทิศทางที่ต้องการหรือไม่ และการวางแผน (Planning) มาจากการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาเองว่าต้องการจะเปลี่ยนแปลงบางอย่าง โดยการวางแผนนั้นต้องเกิดจากความต้องการและความจำเป็นด้วย (Wubbolding, R. E, 1995) กิจกรรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ผู้วิจัยมีกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาเด็กกำพร้าให้ได้ทบทวนความสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อให้เด็กกำพร้าได้เห็นวาระบางอย่างในชีวิตที่มีความสำคัญต่อตนเองและเพื่อให้เข้าใจว่าการมีเป้าหมายของชีวิตและความต้องการ จะสามารถสร้างแนวทางดำเนินชีวิตเพื่อเติมเต็มคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างไร ได้เรียนรู้วิธีการสำรวจความต้องการของตนเอง นำไปสู่การวางแผนเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้

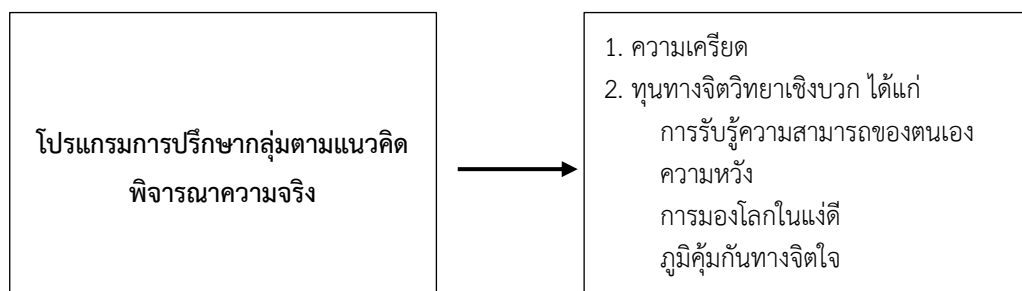
ดังนั้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มการศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริง จึงทำให้เด็กกำพร้าได้มีโอกาส ไตร่ตรอง ทบทวนถึงศักยภาพความถนัดในการทำสิ่งต่าง ๆ ส่งผลให้ได้เรียนรู้ อีกทั้งจากการพูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์การดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหาและเป้าหมายของชีวิต นอกจากนี้ได้รับการฝึกฝนเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งการได้รับคำชมเชย ความช่วยเหลือ ได้กำลังใจ จึงทำให้เด็กกำพร้าได้ตระหนักถึงพลังความเข้มแข็งแห่งชีวิต และตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตที่ตนเองมีครอบครัว เพื่อน ครู สถานศึกษาหรือชุมชนที่ร่วมประคับประคอง เด็กกำพร้าจึงได้เรียนรู้ทักษะการใส่ใจ ทักษะการฟัง ทักษะการสนับสนุนให้กำลังใจ ได้เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา ได้เกิดปัญญา เกิดกำลังใจ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความเข้มแข็งมากขึ้น ได้รับรู้ถึงความสามารถภายในตัวเองจึงส่งผลต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ให้ตระหนักและยอมรับในความสามารถของตนเองมากขึ้น ด้านความหวัง ให้เกิดความมุ่งมั่นต่อชีวิตกำหนดเป้าหมายในอนาคตและวางแผนหาวิธีการที่นำไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว แสดงออกถึงการเข้าใจผู้อื่น



มีศรัทธาต่อการดำรงชีวิต ด้านการมองโลกในแง่ดี สามารถถ่ายทอดความคิดเปิดเผยความรู้สึก วิจารณ์ใช้ปัญญาภายในให้มีคุณภาพและยอมรับความจริง ได้ฝึกมองโลกทางบวกในหลากหลาย มุมมอง และด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ได้เรียนรู้ วิเคราะห์ปัญหา สรุปปัญหา มีความเต็มใจ เข้าใจ อย่างลึกซึ้ง สามารถยืดหยุ่นปรับสภาพจิตใจของตนเองยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ให้ สามารถประคับประคองกลับสู่สภาพปกติ ซึ่งการที่เด็กกำพร้าได้รับการฝึกฝนทั้งลักษณะ รายบุคคล และรายกลุ่มตลอดโครงการทั้ง 10 ครั้ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยา ของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส พบว่า นักเรียนโรงเรียนราช ประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส หลังการทดลองมีระดับทุนทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ, 2564) และยัง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จัตวา ชุณห์บุญญทิพย์ ที่ศึกษาการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความ มุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรคั่นกลาง : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตขอนแก่น พบว่า ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายมีอิทธิพลทางตรงในเชิงบวกต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างไม่มีนัยสำคัญ ส่วนทุนทางจิตวิทยามีอิทธิพลทางตรงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.05 (จัตวา ชุณห์บุญญทิพย์, 2562)

องค์ความรู้ใหม่

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียด และเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า ทำให้เด็กกำพร้าสามารถผ่อนคลาย ความเครียดและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการรับรู้ ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ดังปรากฏในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียด และเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา



สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กกำพร้า จังหวัดยะลา เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่ต้องสร้างบรรยากาศให้แก่ผู้รับการปรึกษา รู้สึกอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง กล้าที่จะเผชิญและยอมรับปัญหา เพื่อค้นหาวิธีการแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเอง ในระหว่างกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ได้มีการสำรวจและประเมินความคิด อารมณ์และความรู้สึก ณ ปัจจุบัน มากกว่าอดีต ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงสาเหตุที่ตนเกิดความเครียด อีกทั้งได้ฝึกฝนการจัดการอารมณ์และความเครียด ฝึกทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับกระบวนการคิด เกิดการตระหนักรู้ต่อตนเองและมีความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา ส่งผลให้ความเครียดบรรเทาลง อีกทั้งส่งผลให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ระหว่างกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงผู้รับ การปรึกษาได้เรียนรู้ทักษะการใส่ใจ ทักษะการฟัง ทักษะการสนับสนุนให้กำลังใจ ได้เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา ได้เกิดปัญญา เกิดกำลังใจ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง มีความเข้มแข็งมากขึ้น ได้รับรู้ถึงความสามารถภายในตัวเองจึงส่งผลต่อการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้งในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความหวัง ด้านการมองโลกในแง่ดี และด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ให้สามารถประคับประคองผู้รับ การปรึกษากลับสู่สภาพปกติ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็นข้อเสนอแนะจากการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปสำหรับข้อเสนอแนะจากการวิจัยได้แก่ สำหรับข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้ 1) เนื่องจากการสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศเป็นกันเองจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริง ที่จะส่งผลอันช่วยให้เกิดความเป็นกันเอง สามารถพูดคุยและระบายความรู้สึกของตนเอง จึงควรให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพและการสร้างบรรยากาศในขณะที่ดำเนินการปรึกษากลุ่มอย่างเหมาะสม 2) ในการทำกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริงแต่ละครั้งผู้ดำเนินการควรต้องมีความเข้าใจเนื้อหาของกิจกรรมในโปรแกรมการให้การปรึกษา ทั้งหมดและจะต้องสามารถนำกิจกรรมในโปรแกรมครั้งอื่น ๆ มาปรับใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อให้ตรงกับปัญหาของเด็กกำพร้าในขณะนั้น 3) ควรวางแผนการทดลอง เพื่อปฏิบัติตามแนวทางการป้องกันการระบาดของสถานการณ์โควิด - 19 อย่างเคร่งครัด โดยขอความร่วมมือจากเด็กกำพร้าในการรักษาสูขอนามัยและงดการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง เพื่อให้ การทดลองเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องตามโปรแกรมที่วางไว้ และข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป 1) ควรมีการขยายระยะเวลาในการทำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาให้นานขึ้นกว่าเดิม และศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่จะสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็ก



กำพร้าวได้ 2) ควรศึกษาเปรียบเทียบทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของเด็กที่กำพร้ากลุ่มอื่น เพื่อพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงให้เหมาะสม 3) ควรนำโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงไปใช้กับกลุ่มเด็กกำพร้าวในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น เด็กกำพร้าวที่ไม่ได้อยู่โรงเรียนประจำหรือสถานเด็กกำพร้าว หรือเด็กกำพร้าวที่ประสบปัญหาอื่น ๆ เช่น เด็กกำพร้าวที่ใช้สารเสพติด 4) ควรมีการติดตามผลหลังการทดลองเพื่อศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและสามารถเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้

เอกสารอ้างอิง

- จิตวา ชุนบุญญทิพย์. (2562). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความมุ่งมั่นสู่เป้าหมายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรคั่นกลาง : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตขอนแก่น. ใน เอกสารนำเสนอการประชุมวิชาการครุศาสตร์อุตสาหกรรมระดับชาติ ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: วิทยาเขตขอนแก่น.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- เทอดพงษ์ แต่งไทย และคณะ. (2564). ผลการปฏิรูปทฤษฎีเล่าเรื่องต่อความเครียดเชิงวิชาการของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารการวัดผลการศึกษา, 38(103), 184-194.
- ปิยะฉัตร สมบูรณ์ และคณะ. (2564). การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนักเรียนโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 39 จังหวัดนราธิวาส. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 6(6), 122-138.
- วรวิทย์ เจริญศิริ. (2564). ภาวะเครียดในเด็ก. เรียกใช้เมื่อ 10 กุมภาพันธ์ 2564 จาก https://www.babybbb.com/article_detail.php?nid=204
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดยะลา. (2564). รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดยะลา. เรียกใช้เมื่อ 17 มกราคม 2565 จาก <http://yala.m-society.go.th/>
- สุระเชษฐ์ กานต์ประชา. (2562). การออกแบบการวิจัย รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ. ใน เอกสารนำเสนอโครงการฝึกอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่” (ลูกไก่) หน่วยงานมหาวิทยาลัยนเรศวร รุ่นที่ 7. จังหวัดพิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์ และกาญจนา ไชยพันธุ์. (2558). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 9(1), 211-221.



- Berens, A. & C. Nelson . (2015). “The science of early adversity: is there a role for large institutions in the care of vulnerable children?” . The Lancet, 386(9991), 388-398.
- Luthans, F. et al. (2007) . Psychological Capital: Developing the Human Competitive edge. Bangkok: Oxford University Press.
- Wubbolding, R. E. (1995). Integrating theory and practice: Expanding the theory and use of the higher level of perception. Journal of Reality Therapy, 15(1), 91-94.