

## ผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

นันทิรา สีเขียว<sup>1\*</sup> เพ็ญภา กุลนภาตล<sup>1</sup>

<sup>1</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรีจำนวน 2 โรงเรียน ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิตของวอลเตอร์ส ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน ดำเนินการสุ่มอย่างง่าย ให้นักเรียนโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ดำเนินการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเฟอโรนี

ผลการวิจัยปรากฏว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว, การดำเนินชีวิต, นักเรียนวัยรุ่น

\*Corresponding author. E-mail: zazazazaka1@gmail.com

## **The Effects of Structural Family Therapy on Lifestyle of Teenage Students**

**Nantira Seekhaew<sup>1\*</sup>, Pennapha Kulnapadol<sup>1</sup>**  
*<sup>1</sup> Faculty of Education, Burapha University, Thailand*

### **Abstract**

This experimental research aimed to study the effects of structural family therapy on lifestyle of teenage students. The samples were 20 high school students from two schools in Chonburi province whose age were between 15-18 year old, those who had lifestyle's scores less than 25<sup>th</sup> percentile and volunteered to participate in the study. They were randomly assigned to the experiment and control group, 10 persons in each group. The instruments used in this research consisted of teenage student lifestyle test and structural family therapy counseling program. The experimental group received 10 sessions of counseling for 5 weeks, twice a week, and each session lasted about 45-60 minutes. The study was divided into 3 phases: pre-experiment, post-experiment and follow-up. The data were analyzed by using repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable. The Bonferroni's method was used to test for pair difference.

The results revealed that the interaction between the method and the duration of the experiment was statistically significant at .05 level. The students in experimental group had the lifestyle test scores higher than the control group with statistical significant difference at .05 levels when measured in the post-experiment and follow-up phases. The students in an experimental group had the lifestyle test scores in the post-experiment and follow-up phases higher than the pre-experiment phase with statistical significant difference at .05 levels.

**Keywords:** Structural Family Therapy, Lifestyle, Teenage Students

---

\*Corresponding author. E-mail: [zazazakal@gmail.com](mailto:zazazakal@gmail.com)

## ความนำ

ในปัจจุบันเป็นยุคที่โลกมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว การปรับเปลี่ยนทางสังคมที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 จึงส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2556) ได้รวบรวมและรายงานผลภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง ปี พ.ศ. 2556 ว่า เยาวชนมีความเครียดและมีการฆ่าตัวตายสูงขึ้น จากการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมในปัจจุบัน จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีการพัฒนาเศรษฐกิจขยายตัวอย่างรวดเร็ว จากสภาพการเปลี่ยนแปลงสังคมของจังหวัดชลบุรี ทำให้เกิดปัญหาร้านค้าขายเหล้า/บุหรี่อยู่ใกล้กับสถานศึกษาหรือศาสนสถาน ร้อยละ 54.54 รองลงมาคือ ร้านสื่อลามก ร้านเกม ร้านอินเทอร์เน็ตในท้องถิ่น ร้อยละ 42.27 จากสภาพแวดล้อมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนปรากฏว่า ในปี พ.ศ. 2555 มีปัญหาเด็กและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และติดสารเสพติดร้ายแรงสูงสุด ร้อยละ 22.36 และนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีปัญหาเด็กออกเรียนกลางคันในภาคการศึกษาบังคับ เป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2554 โดยเด็กออกเรียนกลางคันในภาคการศึกษาบังคับ เพิ่มขึ้นร้อยละ 51.97 เด็กที่ไม่สามารถเข้าศึกษาต่อตามภาคบังคับได้ เพิ่มขึ้นร้อยละ 21.48 (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดชลบุรี, 2555) เด็กที่ออกกลางคันมีแนวโน้มเข้าสู่วงจรของปัญหาสังคม เช่น ยาเสพติด ก่ออาชญากรรม ฯลฯ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2550)

การดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน “ครอบครัว” เป็นสิ่งสำคัญ และเป็นปัจจัยพื้นฐานด้านเงื่อนไข สภาพแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกและตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล (Walters, 2006) ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมแรกของบุคคล ประสบการณ์ในชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด การมองโลก การมองตนเอง ที่สำคัญครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น (Bowlby, 1969 อ้างถึงใน อุมภาพร ตรังคสมบัติ, 2544) ดังนั้น การพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น จึงควรให้ความสนใจถึงอิทธิพลการดำเนินชีวิตที่เกิดมาจากครอบครัวและสภาวะแวดล้อมร่วมด้วย

การดำเนินชีวิต (Lifestyle) ตามแนวคิดของ Walters (2006) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีการเรียนรู้ และพัฒนาการแสดงพฤติกรรมจนเป็นลักษณะของแต่ละบุคคล ที่มาจากระบวนการของปัจจัยส่วนบุคคล 3 ประการ คือการรู้คิด (Cognition) เงื่อนไขสภาวะแวดล้อม (Condition) และการเลือก (Choice) ซึ่งเป็นปัจจัยกระบวนการภายในของบุคคลที่ผ่านกระบวนการรู้คิด ประสบการณ์ส่วนตัว และการแปลความในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อเลือกแสดงพฤติกรรม บุคคลที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี จะสามารถควบคุมตนเองแม้จะอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่บีบคั้น และสามารถตัดสินใจเลือกการแสดงออกทางพฤติกรรมออกมาในรูปแบบที่เหมาะสม มีการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ไม่ดี จะมีการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีการแสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและบุคคลอื่น ๆ พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้นำไปสู่ปัญหาทางสังคม จากองค์ประกอบทั้ง 3 อย่างที่กล่าวมา จะเป็นสิ่งที่กำหนดการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละบุคคล การพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นให้มีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมไม่ก่อให้เกิดปัญหา จึงควรพัฒนาที่กระบวนการรู้คิดและกระบวนการตัดสินใจ และการให้ความสนใจถึงสภาวะแวดล้อมที่ต้องเผชิญและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัย ใช้แนวทางในการปรึกษาเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการดำเนินชีวิตที่มีความเหมาะสม โดยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษารอบครัวที่เป็นแนวคิดที่มองว่า ปัญหาอยู่ที่ “ภายนอก” คือ บริบทด้วย บริบทหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมผู้รับการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สังคม ค่านิยม วัฒนธรรม ฯลฯ (อุมภาพร ตรังคสมบัติ,

2544) วิธีการศึกษาในครั้งนี้เป็นการประยุกต์ทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวตามแนวคิดของ Minuchin (1974 cited in Goldenberg & Goldenberg, 2013) ที่อธิบาย พื้นฐานวิธีที่ครอบครัวนำมาจัดการพัฒนาการของครอบครัว และการจัดการกับระบบที่ซับซ้อนที่จะทำให้ครอบครัวสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลงทุกช่วงระยะการส่งผ่านไปสู่อีกรุ่น แนวคิดนี้จึงให้ความสนใจกับลักษณะโครงสร้างของครอบครัว ที่มองเห็นได้ หรือซ่อนเร้นอยู่ภายในการทำหน้าที่ของครอบครัว หรืออยู่ภายในความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่แสดงต่อกัน โดยกฎเกณฑ์ภายในครอบครัวได้ค่อย ๆ พัฒนาจนกลายเป็นการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ในครอบครัว เป็นแบบแผนที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จนกลายเป็นรูปแบบที่คงอยู่และเปิดเผยให้เห็นได้ ด้วยระบบของครอบครัวเอง รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงแบบแผนสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งการเตรียมปรับหรือจัดระบบโครงสร้างในครอบครัวที่จะเกิดขึ้นได้มากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพในครอบครัว โครงสร้างของครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่วัยรุ่นจะแสดงออกทางพฤติกรรมในครอบครัวและส่งผลไปถึงการแสดงพฤติกรรมในสังคมด้วย เพราะมนุษย์แต่ละคนได้รับผลกระทบจากโครงสร้างภายในครอบครัว ดังนั้นถ้าครอบครัวมีโครงสร้างที่เป็นระเบียบ มีการปกครองที่เหมาะสม ย่อมช่วยให้สมาชิกรู้ว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไร แต่หากครอบครัวที่มีโครงสร้างไม่เป็นระเบียบ ย่อมทำให้สมาชิกไม่รู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไร (กรรณิการ์ณนลราชสุวัจน, 2551) การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเป็นรายบุคคล กับนักเรียนวัยรุ่นที่มีการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม จุดมุ่งหมายของการปรึกษาในครั้งนี้ เน้นที่การเปลี่ยนการมองปัญหาในมุมมองใหม่ซึ่งจะเกิดได้จากความเข้าใจในโครงสร้างของระบบครอบครัว ที่จะบอกถึงกฎระเบียบในครอบครัว ขอบเขตความสัมพันธ์ระหว่างกันภายในครอบครัว การทำหน้าที่ของครอบครัว ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่วัยรุ่นจะแสดงออกทางพฤติกรรมในครอบครัวและส่งผลไปถึงการแสดงพฤติกรรมในสังคมด้วย โดยเชื่อว่าเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแก้ไขที่บุคคลอย่างเดียว อาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรเพราะไม่ได้คำนึงถึงบริบททั้งหมดที่เขาใช้ชีวิตอยู่เนื่องจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามลำพัง แต่เกิดขึ้นมาในบริบท โดยเฉพาะครอบครัว บริบทจะเป็นตัวกำหนด และเป็นตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งทำให้พฤติกรรมนั้นสิ้นสุดหรือดำเนินต่อไปได้ (เพ็ญญา กุลนาคถล, 2553) เมื่อวัยรุ่นได้พัฒนาความคิดความเข้าใจในโครงสร้างของครอบครัวและบริบทรอบตัวพร้อมทั้งสามารถสร้างมุมมองใหม่กับสิ่งที่เคยมองว่าเป็นปัญหา ว่าสามารถแก้ไขและปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ก็จะสามารถปรับตัว สร้างขอบเขต และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและในสังคมได้ สามารถจัดการสภาวะเงื่อนไขที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของตนเองได้ เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น และสามารถพัฒนาดตนเองไปสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

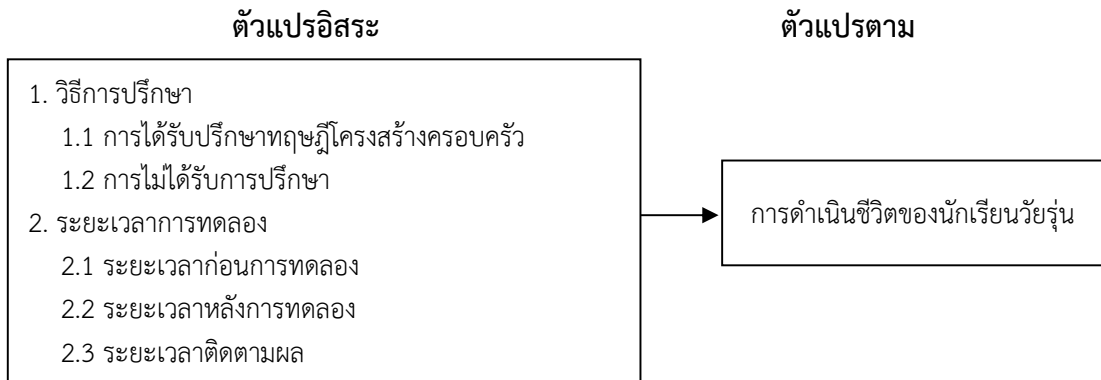
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

### สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนน การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนที่ศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2557 มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
    - 2.1.1 วิธีการศึกษา ได้แก่
      - 2.1.1.1 การได้รับการศึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว
      - 2.1.1.2 การไม่ได้รับการศึกษา
    - 2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง
      - 2.1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง
      - 2.1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง
      - 2.1.2.3 ระยะเวลาติดตามผล
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การศึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือนักเรียน ให้เกิดการเรียนรู้ คิด เข้าใจการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยยึดหลักแนวคิดในบริบทของโครงสร้างพื้นฐานของครอบครัว ได้แก่ กฎ การจัดการของครอบครัว การควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยช่วยให้นักเรียนปรับเปลี่ยนรูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ การรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง และพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีเทคนิค ดังนี้ การเข้าร่วมและเอื้ออำนาจ การเลียนแบบ การติดตามร่องรอย การแสดงบทบาท การสนับสนุนยืนยัน การสร้างขอบเขตใหม่ การมอบหมายงาน และการมองมุมใหม่
2. การดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การที่นักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีการเรียนรู้ พัฒนาการแสดงพฤติกรรม จนเป็นลักษณะของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

2.1 เจื่อนไข สภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการคิด การตัดสินใจในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถจัดการสถานการณ์ที่มีอิทธิพลดังกล่าว เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2.2 กระบวนการคิดในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนวัยรุ่น มีการคิดวิเคราะห์ การแปลความจากสถานการณ์ การจัดการความเชื่อของตนเองอย่างมีเหตุผล มีความคิดสร้างสรรค์ มีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีการคาดหวังและให้คุณค่า การกระทำที่ตรงกับความเป็นจริง มีการรับรู้ความสามารถของตน และสามารถใช้กระบวนการทางความคิดดังกล่าว ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

2.3 การเลือกในการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การที่นักเรียนวัยรุ่น มีแนวทางการกระทำพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างมีเหตุผล มีหลักการมีจุดยืน และรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจกระทำพฤติกรรม กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พร้อมปรับปรุงพัฒนาตนเอง พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ณ โรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี ประจำปีการศึกษา 2557

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี จากโรงเรียนในเขตจังหวัดชลบุรี จำนวน 2 โรงเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยดำเนินการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) โดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan (1970 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด, 2545) หลังจากนั้นดำเนินการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Sampling) เพื่อสุ่มหาห้องเรียนและระดับชั้น เพื่อมาตอบแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น นำผลคะแนนจากแบบวัด คัดเลือกตัวอย่างจากผู้ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการดำเนินชีวิตของ Walters (2006) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก ได้ตัวอย่างที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาจากงานเอกสารวิชาการ ตำรา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวคิด และแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือ การสร้างเครื่องมือในการวิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. สร้างแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามทฤษฎีการดำเนินชีวิตของ Walters (2006) เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในประเทศไทย โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปดำเนินการวิจัย โดยแบบวัดมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 29 ข้อคำถาม ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .91

2. สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และ นำโปรแกรมไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ตรวจสอบ ความถูกต้องและความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผลที่ใช้ในการ ปรึกษา ปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปดำเนินการวิจัย โดยใช้เวลาให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวนคนละ 10 ครั้ง ครั้งละ 45 – 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์

**การทดลอง**

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 2 โรงเรียน ที่มีผลคะแนนจากแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของวอลเตอร์ส ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน ให้นักเรียนโรงเรียน หนึ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และนักเรียนอีกโรงเรียนหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน คะแนนการทำ แบบวัดครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะทดลอง ดำเนินการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน โดยดำเนินการตามวิธีการปรึกษาเป็นรายบุคคล จำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา โดยให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง ดำเนินการปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน คนละ 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการปรึกษาโดยให้ดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เมื่อสิ้นสุดการปรึกษาให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบ แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นฉบับเดิม เพื่อเป็นคะแนนการวัดผลหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะติดตามผล ภายหลังจากสิ้นสุดดำเนินการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวแล้ว 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัด ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนการติดตามผล (Follow-up)

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การศึกษาวิจัยนี้ วิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measures Analysis of Variance: One between – subjects variable and one within – subjects variable) (Howell, 2006) เมื่อพบความแตกต่างภายในกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการแบบ Bonferroni

**ผลการวิจัย**

**ตารางที่ 1** ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ติดตามผล	
	M	SD	M	SD	M	SD
กลุ่มทดลอง (n = 10)	94.30	2.12	119.60	1.43	119.30	1.60
กลุ่มควบคุม (n = 10)	95.40	2.13	95.00	1.43	94.10	1.60

จากตารางที่ 1 แสดงว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 94.30, 119.60 และ 119.30 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับวิธีการปรึกษามีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 95.40, 95.00 และ 94.10 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	19	5256.19			
Group (G)	1	3952.82	3952.82	54.59*	.00
SS w/in groups	18	1303.37	72.41		
Within subjects	40	4566.66			
Interval	2	1971.90	985.95	104.23*	.00
IxG	2	2254.23	1127.12	119.91*	.00
IxSS w/in groups	36	340.53	9.46		
Total	59	9822.85			

\*  $p < .05$   $F_{.05}(1,18) = 4.41$  และ  $F_{.05}(2,36) = 3.26$

จากตารางที่ 2 แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ( $I \times G$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียน นอกจากนี้ยังปรากฏว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 3** ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	1	6.05	6.05	0.20
Within group	54	1643.9	30.44	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	1	3025.80	3025.80	99.40*
Within group	54	1643.9	30.44	
ระยะติดตามผล				
Between group	1	3175.20	3175.20	104.31*
Within group	54	1643.9	30.44	

\*  $p < .05$  ปรับค่า  $df$  ได้ค่า  $F_{.05}(1,28) = 4.20$  ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howel, 2007)



จากตารางที่ 3 แสดงว่า ระยะก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 4** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว รายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	SD	p
หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	25.30*	1.78	.00
ติดตามผล – ก่อนทดลอง	25.00*	1.56	.00
หลังทดลอง – ติดตามผล	.10	.70	1.00

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง

### อภิปรายผลการวิจัย

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว มีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะหลังทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีคะแนนการดำเนินชีวิตต่ำ มีแนวโน้มการดำเนินชีวิตเป็นไปในลักษณะที่มีความสามารถต่ำในการจัดการเงื่อนไขของสภาวะแวดล้อมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ครอบครัว และปฏิกิริยาของบุคคลที่มีผลต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยการมีกระบวนการคิดที่อาจจะไม่เหมาะสมหรือไม่สมเหตุสมผล หรือมีการคิด วิเคราะห์ การแปลความจากสถานการณ์ การจัดการความเชื่อของตนเองอย่างไม่มีเหตุผล และยังไม่ได้พัฒนาการสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีแนวทางการแสดงพฤติกรรมไม่มีเหตุผล ไม่มีหลักการ หรือไม่มีจุดยืน และไม่รับผิดชอบในพฤติกรรมที่ตนเองตัดสินใจกระทำ ไม่กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และไม่ได้พิจารณาถึงข้อดีข้อเสียสิ่งต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จึงไม่มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการเลือกสิ่งที่ดี ที่เหมาะสม หรือสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวจึงเป็นโปรแกรมที่นำมาใช้ในการปรึกษาเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น เป็นโปรแกรมที่มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้มีการรับรู้ปัญหาในแง่มุมใหม่ เน้นที่การเปลี่ยนความคิด เมื่อนักเรียนวัยรุ่นสามารถปรับความคิดใหม่ ทำให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เมื่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเปลี่ยน บริบทรอบตัวของนักเรียนวัยรุ่นก็จะค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนไป ส่งผลให้มีการพัฒนาการคิดและการเลือกที่เหมาะสม ในขณะที่กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ไม่ได้รับการปรึกษาที่กระตุ้นให้เกิดการพัฒนา จึงไม่เกิดพัฒนาการดำเนินชีวิต เป็นเหตุผลให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว มีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากยุติการ

ปรึกษาไปแล้ว 2 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่า ผลของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้นักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนวิธีการที่จะติดต่อกับบุคคลรอบตัวอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น และสามารถจัดการกับความขัดแย้ง มีการพัฒนาความคิดความเข้าใจ พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถนำมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น และแสดงถึงความคงทนของความคิดและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเห็นได้จากคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นในระหว่างการติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่องการเรียนรู้ของทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ที่เชื่อว่า พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ได้แก่ พฤติกรรมที่ทำด้วยตนเอง เมื่อทำแล้วจะได้รับผลจากการกระทำ Skinner (1971, อ้างถึงในปริษา วิหคโต, 2551) ดังนั้นเมื่อนักเรียนวัยรุ่นมีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่มาจากการได้รับการพัฒนาจากการปรึกษาจะเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดใหม่ และมีพฤติกรรมใหม่ และมีการดำเนินชีวิตแบบใหม่ที่ดีขึ้นได้ เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ผลกระทบจากการมีพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น จึงมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น และการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นก็ดีขึ้นตามลำดับ แม้เวลาจะผ่านไปหลังจากการทดลอง จนเข้าสู่ระยะการติดตามผล และไปจนถึงการดำเนินชีวิตในอนาคตต่อไป

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว มีคะแนนการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนการดำเนินชีวิตที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เป็นผลมาจากการได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวเป็นรายบุคคล ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความคิด และพฤติกรรม ซึ่งตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาโครงสร้างครอบครัว Minuchin (1974 cited in Goldenberg and Goldenberg, 2013) ได้กล่าวถึง สาระสำคัญของทฤษฎีโครงสร้างของครอบครัว มีพื้นฐานอยู่กับแนวคิดอยู่ที่ครอบครัวมากกว่าอยู่ที่ปัจเจกชีวภาพของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกในครอบครัวจะมีการกำหนด ควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นการช่วยเหลือก็คือ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงให้มีขอบเขตที่ชัดเจนระหว่างกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มสภาพความเป็นอยู่ใหม่ของครอบครัวโดยการสนับสนุนการติดต่อสื่อสารและการต่อรองระหว่างกัน ในเวลาเดียวกันสนับสนุนการพึ่งพาตนเองและการเป็นอิสระต่อกันของสมาชิก มีความเป็นตัวของตัวเอง แต่ไม่ใช่การละทิ้งทุกสิ่งในความสัมพันธ์ระหว่างกัน มีการยืดหยุ่นในการเอาใจใส่ดูแลกันและกัน การสนับสนุนและความเกี่ยวข้องผูกพันกับคนในครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวสามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถจัดการสภาวะเงื่อนไข และสภาพแวดล้อมที่สำคัญคือ ครอบครัวและสังคมที่โรงเรียน เพื่อนำไปสู่การคิดและตัดสินใจอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ มีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมได้

นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ การที่นักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตต่ำ ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการปรึกษาเข้ามาช่วยพัฒนาและเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่ง Walters (2006) ได้กล่าวถึง กระบวนการของการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตว่า คนส่วนใหญ่ที่สามารถละทิ้งการดำเนินชีวิตแบบเดิมได้นั้น จะต้องดำเนินการได้ด้วยตนเอง โดยหัวใจของระยะเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงคือ ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง การเปลี่ยนแปลงส่วนมากจะเริ่มต้นจากวิกฤติในตนเองที่ทำให้พบว่า การดำเนินชีวิตนั้นมีผลกระทบในทางลบมากกว่าบวก สำหรับผู้ที่สามารถละทิ้งการดำเนินชีวิตโดยตนเองได้นั้น มักจะเริ่มด้วยการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสในการเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลง และผู้ให้การปรึกษาก็สามารถช่วยประคับประคองให้ผู้รับการปรึกษาผ่านขั้นตอนนี้ไปได้ และหัวใจของระยะของ

การนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงคือการเพิ่มความคาดหวังและพัฒนาทักษะเพื่อเป็นการเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตแบบใหม่ ดำเนินการได้โดยการฝึกทักษะการแก้ปัญหาและทักษะทางสังคมเช่นเดียวกับการส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และการสร้างให้เกิดคุณค่า และส่วนสุดท้ายคือ การฝึกทักษะ ซึ่งมีเป้าหมายคือ การเปลี่ยนแนวความคิด (Reframing) ที่สนับสนุนการการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิมให้เป็นแนวความคิดอื่นที่สมเหตุสมผลมากขึ้น ส่วนระยะของการคงไว้ซึ่งการเปลี่ยนแปลง ความมุ่งมั่นถือเป็นปัจจัยที่เป็นเป้าหมายและค่านิยมที่ช่วยในการตัดสินใจในชีวิตประจำวันของผู้รับการปรึกษา การเปลี่ยนแปลงตัวตนเป็นการสร้างตัวตนใหม่ให้ สุดท้ายคือ ระยะการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องโดยการปรับเปลี่ยนตัวเองในวันนี้ จะกลายเป็นการดำเนินชีวิตในวันหน้าได้ แนวคิดการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตที่กล่าวมาข้างต้น สอดคล้องกับโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวที่นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับ และการทิ้งช่วงหลังจากระยะการทดลอง 2 สัปดาห์ ผลที่ได้คือพบว่า ระยะติดตามผลนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการดำเนินชีวิตที่สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เกิดขึ้นแล้วในระยะเวลาหลังการทดลอง และนักเรียนวัยรุ่นมีการรักษาสภาพของการดำเนินชีวิต ในช่วงจุดเปลี่ยนของการดำเนินชีวิต และการเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เกิดขึ้นจะสามารถดำรงอยู่สืบเนื่องได้อย่างยาวนาน

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลวิจัยไปใช้

1. การที่จะนำไปใช้โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ไปใช้ควรศึกษาหลักการ กระบวนการ และเทคนิคต่าง ๆ ที่หลากหลายของการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว และฝึกฝนทักษะให้เกิดความชำนาญ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2. แบบวัดการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นและโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุระหว่าง 15 – 18 ปี หากผู้ใดสนใจในการวัดการดำเนินชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรนำมาปรับข้อคำถาม และรายละเอียดการปรึกษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างนั้น ๆ

### การทำวิจัยต่อไป

1. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ออกแบบการปรึกษา เป็นรายบุคคล จากผลการวิจัยสามารถต่อยอดให้เป็นการปรึกษาครอบครัว โดยวิจัยกับทั้งครอบครัวและลูกวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นที่เหมาะสมในครอบครัว เป็นการทำให้ครอบครัวและลูกวัยรุ่นได้ปรับความคิด ความความเข้าใจ เพื่อให้สมาชิกทั้งครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการปรับการทำหน้าที่ของครอบครัว สร้างขอบเขต เปลี่ยนโครงสร้างที่เป็นปัญหาให้ดียิ่งขึ้น เพื่อให้การดำเนินชีวิตของลูกวัยรุ่น และทั้งครอบครัวเป็นไปอย่างเหมาะสม

2. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาทดลองกับวัยรุ่น อายุระหว่าง 15 – 18 ปี ซึ่งสามารถต่อยอดการวิจัย โดยศึกษาในระยะยาว หรือศึกษาพัฒนาการดำเนินชีวิตทุกช่วงวัยว่าแต่ละวัยจะมีการปรับและพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างไร เพราะในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน บุคคลและครอบครัวต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ตามการเปลี่ยนแปลงของวงจรชีวิตที่เกิดขึ้นเป็นระยะ เช่น ระยะการเข้าเรียนครั้งแรก การเข้ามหาวิทยาลัย การเข้าสู่การทำงาน การเข้าสู่วัยชรา

3. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัว ออกแบบการปรึกษาเป็นรายบุคคล จากผลการวิจัยปรากฏว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อการคิดและตัดสินใจในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงสามารถ

ต่อยอดพัฒนาเป็นการปรึกษาแบบกลุ่มต่อไปได้ เพื่อให้กลุ่มวัยรุ่นได้ร่วมกันปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ มุมมองความคิดที่แตกต่าง และหลากหลายมากขึ้น ในการพัฒนาการดำเนินชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น

4. จากผลการวิจัยในครั้งนี้ การปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวมีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษามาก ดังนั้นสามารถพัฒนาการปรึกษาทฤษฎีโครงสร้างครอบครัวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ หรือกลุ่มตัวอย่างที่มี ปัญหาด้านอื่น ๆ เช่นนักเรียนอาชีวศึกษา ผู้ที่ขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ณ นลราชสุวัจน์. (2551). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาครอบครัวในประมวลสาระชุดวิชา 25703 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 14* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2550). *เด็กออกกลางคัน ปมที่ต้องแก้*. เข้าถึงได้จาก <http://www.kriengsak.com/node/1052>.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปรีชา วิทโคโต. (2551). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ในประมวลสาระชุดวิชา 25703 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 9* (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- เพ็ญญา กุลนภาดล. (2553). *การให้การปรึกษาวัยรุ่นและครอบครัว*. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสอง ปี 2556*. เข้าถึงได้จาก [http://social.nesdb.go.th/social/Portals/0/Documents/Social%20situation%20Q2-2556\\_171.pdf](http://social.nesdb.go.th/social/Portals/0/Documents/Social%20situation%20Q2-2556_171.pdf).
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดชลบุรี. *สรุปรายงานสถานการณ์ทางสังคมของ ท้องถิ่น จังหวัดชลบุรี (อปท.1) ปี 2555*. เข้าถึงได้จาก <http://www.chonburi.msociety.go.th/%E0%B9%A5%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%A3%E0%B8%B5.pdf>.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2013). *Family therapy: An overview* (8<sup>th</sup> ed.). CA: Brooks/Cole.
- Howell, D. C., (2006). *Statistical methods for psychology* (6<sup>th</sup> ed.). University of Vermont: Thomson Wadsworth.
- Walters, D. G. (2006). *Lifestyle Theory: Past, Present and Future*. New York: Nova Publishers.