

# การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนที่มาจากครอบครัว เลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

## The emotional Resilience Enhancement of Single Family Adolescent Students through Integrative Group Counseling Model

ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ และเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนวัยรุ่นนที่มีอายุ 15-17 ปี ที่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นนอายุ 15-17 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 450 คน กลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่สอง เป็นนักเรียนวัยรุ่นนอายุ 15-17 ปี ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจำนวน 30 คน สุ่มอย่างง่ายแบ่ง เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มใดๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.95
2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ประกอบด้วย การปรึกษากลุ่ม 12 ครั้งครั้งละ 90 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 และสถิติทดสอบความแปรปรวนแบบพหุแบบมีการวัดซ้ำ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ ๒ ของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบการมองการณ์ไกล ( $\lambda = .99$ ) องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตัวเอง ( $\lambda = .94$ ) องค์ประกอบความอดทน ( $\lambda = .98$ ) และ องค์ประกอบการจัดการทางอารมณ์ ( $\lambda = .89$ )

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นนที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา โดยมีการบูรณาการทฤษฎีเล่าเรื่องซึ่งเป็นทฤษฎีครอบครัวเป็นฐาน ร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา

3. ความหยุ่นตัวทางอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์ทั้งในภาพรวมและรายด้านช่วงหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมีผลทำให้ความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

**คำสำคัญ :** ความหุนตัวทางอารมณ์รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

## Abstract

The purposes of this study were to study Emotional Resilience components and to construct a Integrative group Counseling model for developing Emotional Resilience of adolescent students. The subjects were Adolescent Students in Secondary School, Eastern Part of Thailand. They were divided into two groups. The first group consisted of 450 of Adolescent Students in Secondary School. This group was a representative for Emotional Resilience components study. The second group included 30 subjects Adolescent Students in Secondary School. They were randomly selected into two groups, i.e., an experimental group and a control group. Each group consisted of 15 students. The instruments were Emotion Resilience Test with reliability coefficient 0.91 and Integrative Group Counseling Model for enhancing Emotion Resilience.

The results of the study were as follows ;

1. The confirmatory factor analysis (2 order) has significantly confirmed that the model of Emotional Resilience could be characterized into four factors: Getting along, Confidence, Persistence and Emotional management. These four factors were high loading at the .05 level and could be able to measure the Emotional Resilience factors.

2. The Emotional Resilience integrative group Counseling model consisted of three stages: the initial stage, the working stage and the ending stage. The counseling theories and techniques and also base on Narrative Family Theory and Psychological techniques were applied to enhance the Emotional Resilience of the adolescent students.

3. Statistically significant differences in the total Emotional Resilience and each components of the Emotional Resilience of the experimental group existed before and after participated in the group Counseling and the follow up period at .05 level. The results of this study indicated that the Emotional Resilience group Counseling Model was a key factor in increasing positive change in the Emotional Resilience of the adolescent students.

4. Statistically significant differences in the total Emotional Resilience and each components of the Emotional Resilience between the experimental group and the control group existed before and after participated in the training group and after the follow up period .05 level.

**KEYWORDS :** Emotional Resilience/ Adolescent Students/ Integrative Group Counseling Model.

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยหนึ่งของบุคคลที่จะต้องเติบโตและพัฒนาไปเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมและประเทศชาติ ในขณะเดียวกัน วัยรุ่นก็เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ด้วยเหตุจากเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ที่ซับซ้อน จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการดังกล่าว สถาบันหนึ่งที่มีความสำคัญในการหล่อหลอมพัฒนาร่างกายและอารมณ์ของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันหลักทางสังคมที่เล็กที่สุดที่เป็นรากฐานในการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ ที่จะปลูกฝังสิ่งที่ดี ชัดเจนทางสังคมให้วัยรุ่นเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของสังคมดังที่กล่าวมาแล้วนั้น หากสถาบันครอบครัว มีความอบอุ่นและเข้มแข็ง สมาชิกในครอบครัวก็จะมีคุณภาพ สามารถเผชิญกับสภาพการณ์ปัจจุบันได้อย่างเข้มแข็ง เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม สถาบันครอบครัวจึงนับเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญในการพัฒนาคน พัฒนาสังคม และพัฒนาประเทศให้เจริญอย่างยั่งยืน

ในสภาพสังคมปัจจุบัน ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงมีปัญหาและอ่อนแอลง ครอบครัวไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ สัมพันธภาพในครอบครัวเสื่อมถอย เหตุจากการที่ครอบครัวต้องเผชิญกับภาวะเปลี่ยนแปลงหลากหลายทั้งจากปัจจัยภายในครอบครัว และ ปัจจัยภายนอกครอบครัว อันได้แก่ ชุมชน สังคม เศรษฐกิจ และ ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสมัยใหม่จากสถิติสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) พบว่า ประเทศไทยมีประชากรเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 11- 22 ปี จำนวน 11.4 ล้านคน อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากกว่า 2.5 ล้านครอบครัว ซึ่งสาเหตุการเกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 ราย ระบุสาเหตุของการเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวอันดับ 1 เกิดจากการหย่าร้าง รองลงมา คู่สมรสถึงแก่กรรม ที่สำคัญกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่กลายเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวตั้งแต่วัยรุ่นและวัยรุ่น และต้องดูแลบุตรเฉลี่ย 1-2 คน (คม ชัด ลึก, 2558, สำนักงานกิจการสตรีและ

สถาบันครอบครัว, 2556) จากสภาวการณ์ดังกล่าว เด็กวัยรุ่นจะต้องเติบโตเรียนรู้ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ การที่เด็กวัยรุ่นเติบโตมาในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มักจะประสบปัญหาเฉพาะของตนซึ่งต้องการการแก้ไขที่แตกต่างกัน เมื่อเด็กต้องเผชิญหน้ากับอคติในสังคมที่เชื่อว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว คือ ความผิดพลาดในการใช้ชีวิตคู่ ครอบครัวไม่ปกติ ครอบครัวแตกแยกหรือครอบครัวครึ่งใบ ผู้หญิงที่ต้องเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว เพราะมีความประพฤติไม่ดี ผลกระทบโดยตรงที่เกิดอคติของสังคมเหล่านี้ทำให้ลูกเลี้ยงเดี่ยวได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เด็กที่เติบโตในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จะได้รับผลกระทบในหลากหลายด้าน ซึ่งจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก เนื่องจากเด็กจะมีความรู้สึกขาดรัก พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจบกพร่อง ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเรียกร้องและโยเยหาความรัก ส่งผลให้เด็กต้องออกไปหาความรัก ความเข้าใจข้างนอกบ้าน และก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา และจากงานวิจัยของ Graeme Paton (2010) พบเด็กที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีปัญหาพฤติกรรมพบว่า ร้อยละ 12 ของเด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เพียงคนเดียว จะแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอย่างต่อเนื่องที่อายุ 7 ปี เมื่อเทียบกับเด็กในครอบครัวปกติพบเพียงร้อยละ 6 เท่านั้น มีงานวิจัยที่สอบถามแม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 13,000 คนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กพบว่า เป็นปัญหาพฤติกรรม ความสามารถในการอยู่คนเดียว ความประพฤติ ปัญหาทางอารมณ์ และความสัมพันธ์กับเพื่อน นอกจากนี้ งานวิจัยของ Martin Beckford (2008) ได้ศึกษาในเด็กอายุระหว่าง 13-16 ปี พบ เด็กกลุ่มนี้มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา พฤติกรรม สุขภาพจิต, อัตลักษณ์ในตนเอง (Self-Concept) สมรรถนะทางสังคม (Social Competence) และสุขภาพในระยะยาว เมื่อเทียบกับเด็กที่มาจากครอบครัวปกติ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

การที่เด็กวัยรุ่นเติบโตมาในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว มักจะประสบปัญหาเฉพาะบุคคล ที่ต้องการการแก้ไขที่

แตกต่างกัน ดังนั้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น เพื่อให้ประสบความสำเร็จและมีความสุขควบคู่ไปกับเสริมสร้างสุขภาพจิตทางบวก ปัญหาที่สำคัญที่ควรพัฒนาในเด็กวัยรุ่น จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว จำนวน 20 คน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เอาแต่ใจตนเอง ไม่ค่อยสนใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้นน้อย ไม่รู้จัก การรอคอย ขาดการจัดการอารมณ์ตนเองที่เหมาะสม และ คิดเรื่องเดิมซ้ำๆ น้อยใจครอบครัวที่ไม่เหมือนครอบครัวอื่น จากประเด็นปัญหาดังกล่าวข้างต้น พบว่านักเรียนวัยรุ่นกลุ่มนี้มีโอกาสที่จะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาต่างๆ อีกทั้งมักจะมีการตัดสินใจอย่างรวดเร็วฉับพลัน ขาดความยืดหยุ่น โดยเฉพาะเวลาโกรธ หรือไม่พอใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นตามความคิด ความรู้สึกในขณะนั้น สามารถคล้อยตามสังคมหรือกลุ่ม โดยปราศจากการยั้งคิด ขาดการเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่ทราบว่าจะกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไร โดยเฉพาะในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในสังคม และครอบครัวของนักเรียน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามปัญหา (Problem Checklist Questionnaire) พบว่า ร้อยละ 45 มีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 40 มีปัญหา ด้านการจัดการกับความรู้สึกของตนเอง ร้อยละ 15 มีปัญหาเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นการที่วัยรุ่นมีความสามารถในการเรียนรู้และจัดการอารมณ์ของตนเอง เมื่อต้องเผชิญ กับสภาวะการณ่ตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถที่จะฟื้นคืน หรือ ผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นความสามารถในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างหนึ่ง จากงานวิจัยของเบอร์นาร์ด (Bernard, 2008) ที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การที่วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resilience) ประกอบไปด้วย การมีความเชื่อมั่นในตนเอง (confidence) มีความอดทน (persistence) มีความสามารถในการจัดการ

อารมณ์ (Emotional management) และมีการมองการณ์ไกล (getting along) ทักษะทั้ง 4 นี้จะทำให้วัยรุ่นสามารถดึงความสามารถส่วนตัวออกมาได้และช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีในการจัดการกับความล้มเหลว ความรู้สึกผิดหวังในอดีต การไม่มีความสุข หรือสภาวะการโกรธง่ายให้มีศักยภาพ และมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพต่อไป

การที่จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งแนวทางต่างๆ ในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์นั้นมี หลากหลายวิธี แต่วิธีการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง คือ การใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องซึ่งเป็นทฤษฎีครอบครัวเป็นฐาน ในการที่จะเสริมสร้างให้นักเรียนวัยรุ่นเกิดการยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ คือ มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ รู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน มีการมองการณ์ไกล มีความหวังและกำลังใจในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน มีความมั่นใจ และพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต และมีความอดทน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ตลอดจนนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อให้ นักเรียนวัยรุ่นมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และ มีศักยภาพทางอารมณ์เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศชาติสืบต่อไป

## คำถามการวิจัย

1. องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งได้

ถูกพัฒนามาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีของ Bernard (2008) มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ และมีองค์ประกอบ

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์มากขึ้นหรือไม่

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว
3. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

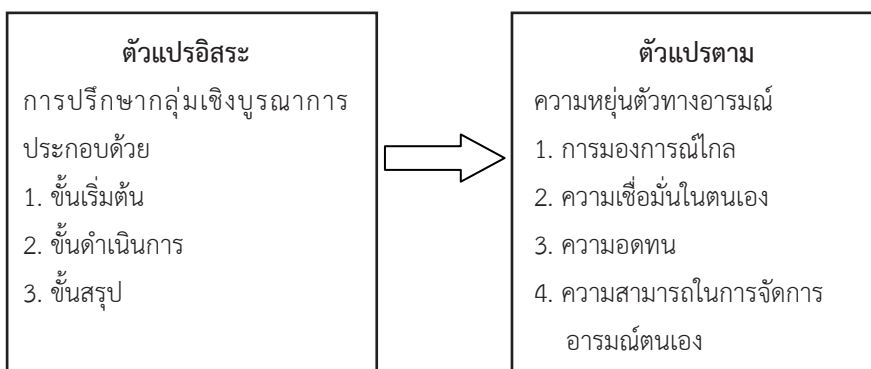
**สมมุติฐานการวิจัย**

1. องค์ประกอบการหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษาดมรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ มีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์ หลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการให้การปรึกษา
3. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษาดมรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ มีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์ หลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ได้ทราบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียง
2. ได้แบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพื่อนำไปใช้ในกลุ่มที่เกี่ยวข้องต่อไป
3. ได้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

**กรอบแนวคิดในการวิจัย**



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในภาคตะวันออกเฉียงใต้ ใน 2 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง**

1. ประชากร ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นมีอายุระหว่าง 15-17 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ 8 จังหวัด ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้

2. กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นมีอายุระหว่าง 15-17 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ 4 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดชลบุรี ฉะเชิงเทรา ระยอง และ ปราจีนบุรี ได้จากการใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) จำนวน 450 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำโดยการหาสัดส่วนของตัวแปรเชิงประจักษ์ (Observation Variable) ต่อกลุ่มตัวอย่างที่ 1 ต่อ 10

### ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาความหุนตัวทางอารมณ์ ประกอบด้วย ตัวแปรชี้วัด 4 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบอารมณ์ไกล องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตัวเอง องค์ประกอบความอดทน และ องค์ประกอบการจัดการทางอารมณ์

**ขั้นตอนที่ 2 การเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ มีวิธีดำเนินการดังนี้**

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในการเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นมีอายุระหว่าง 15-17 ปี ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ 8 จังหวัด ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้

2. กลุ่มตัวอย่าง ในการเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ได้มาจากการเป็นอาสาสมัคร โดยมีวิธีการคัดเลือกดังนี้

2.1 ทำการติดต่อกลับไปยังกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ที่มีค่าการหุนตัวทางอารมณ์น้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 30 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง

2.2 ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากอาสาสมัครให้ได้จำนวน 30 คน แล้วทำการสุ่มอีกครั้งเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน โดยให้กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ

2. ตัวแปรตาม คือ ความหุนตัวทางอารมณ์

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความหุนตัวทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 33 ข้อ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง .66 - 1.00 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00

## วิธีการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ด้วยการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบของความหุนตัวทางอารมณ์ โดยได้พัฒนาจากแนวคิดของ Bernard, 2008 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่ผ่านการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discriminate Power) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้แบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถามด้านละ 12 ข้อรวมจำนวน 48 ข้อคำถาม หลังจาก

นั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 450 คน และได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามอีกครั้ง พบว่า ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ ด้านการมองการณ์ไกล จำนวน 8 ข้อคำถาม มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.41 - 0.60 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.80 ด้านความเชื่อมั่นในตัวเอง จำนวน 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.50 - 0.72 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 ด้านความอดทน จำนวน 7 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.54 - 0.64 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.83 และด้านการจัดการอารมณ์ จำนวน 8 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.56 - 0.71 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 รวมข้อคำถามที่มีคุณภาพทั้งสิ้นจำนวน 33 ข้อคำถาม ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.95 แล้วจึงนำข้อคำถามทั้ง 33 ข้อ มาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยเทคนิคทางสถิติการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary Confirm Factor Analysis) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ หากพบว่าแบบจำลองตามสมมุติฐานยังไม่มี ความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Non Fit) ผู้วิจัยดำเนินการปรับแก้แบบจำลองด้วยการตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading) น้อยกว่า 0.40 ออก เพราะยังไม่เป็นองค์ประกอบที่ดีในแบบจำลองได้ (Stevens, 2002) และการยอมให้ค่าความคลาดเคลื่อนในการวัดของตัวแปรเชิงประจักษ์ บางคู่มีความสัมพันธ์กัน (Set Error Covariance) จนกระทั่งแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่ยอมรับได้ จึงจะยอมรับในการ

ประมาณค่าพารามิเตอร์ (Parameters) ในแบบจำลองดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยด้วยเทคนิคการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ด้วยการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และสังเคราะห์โปรแกรมการปรึกษาเสริมสร้างการหยุนตัวทางอารมณ์ แล้วดำเนินการทดลองด้วยแบบแผนการทดลองแบบกลุ่มควบคุม ที่มี การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (Control Group Pretest Posttest Follow up Design) กับกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (One-Way ANOVA Repeated Measurement) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่าง 1) ระยะก่อนทดลอง 2) หลังการทดลอง 3) ระยะติดตามผล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบพหุที่มีการวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated Measurement) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ระหว่าง 1) ระยะก่อนทดลอง 2) หลังการทดลอง 3) ระยะติดตามผล

## ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 (Secondary Confirm Factor Analysis) ขององค์ประกอบการหยุนตัวทางอารมณ์ ตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 1 รายละเอียดดังตาราง 1



ตารางที่ 1 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading Score) แสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน (Standardize Score) ขององค์ประกอบการเรียนรู้ตัวทางอารมณ์ ( $n = 450$ )

ความหุนตัวทางอารมณ์	Factor Loading ( $\lambda$ )	Error ( $\theta$ )	$t$	$R^2$
การมองการณ์ไกล (getting along)	.99	.02	11.64**	.98
ความเชื่อมั่นในตัวเอง (conf)	.94	.12	15.14**	.88
ความอดทน (persi)	.98	.04	12.75**	.96
การจัดการ (emana)	.89	.22	15.00**	.78

$\chi^2 = 829.88$ ,  $df = 457$ ,  $p\text{-value} = 0.00000$ ; Relative  $\chi^2 = 1.81$ ; RMSEA = .043; GFI = .92; AGFI = .90; RMR = .033; SRMR = .040;  $P\text{-Value for Test of Close Fit} = 1.00$ ; NFI = .97; IFI = .99; CFI = .99; CN = 279.66

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 1 พบว่า องค์ประกอบการเรียนรู้ตัวทางอารมณ์ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 829.88$ ,  $df = 457$ ,  $p\text{-value} = .00000$ ; Relative  $\chi^2 = 1.81$ ; RMSEA = .043; GFI = .92; AGFI = .90; RMR = .033; SRMR = .040;  $P\text{-Value for Test of Close Fit} = 1.00$ ; NFI = .97; IFI = .99; CFI = .99; CN = 279.66) มี 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบด้านการมองการณ์ไกล (gl) ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบย่อย องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตัวเอง (conf) ประกอบด้วย 10 องค์ประกอบย่อย องค์ประกอบด้านความอดทน (persi) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบย่อย และองค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์ตนเอง (emana) ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบย่อย ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .89 - .99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .02 - .22 แต่ละตัวแปรชี้วัดสามารถ อธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปรมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 78-98

2. ผลของการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียน

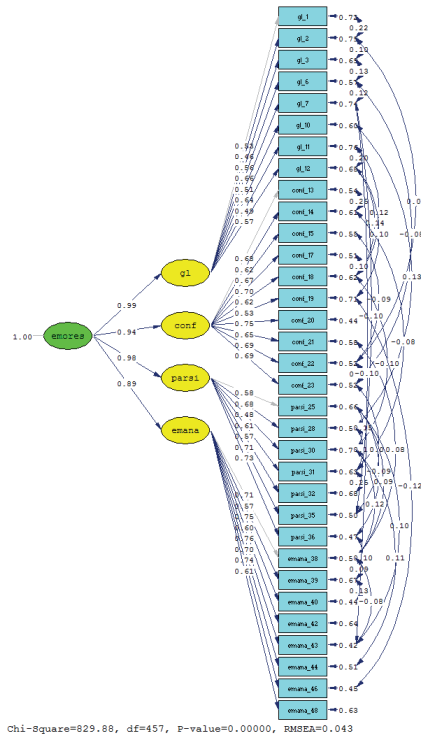
วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความหุนตัวของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็นรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยใช้แนวคิดสำคัญหลักจากทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นทฤษฎีการปรึกษารอบครัว ร่วมกับเทคนิคจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการรู้คิด พฤติกรรม ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตระหนักในอารมณ์ของตนเอง ทำความเข้าใจความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เรียนรู้ความเชื่อมโยงของอารมณ์ตนเองที่ได้รับอิทธิพลจากครอบครัว ตลอดจนมีความมุ่งมั่น อดทน และสามารถจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ประกอบด้วย การให้การปรึกษากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item-objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00 มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม





ภาพที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยันอันดับ 2 ความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นน

ผู้วิจัยจะชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม การรักษาความลับ ข้อตกลง ระยะเวลาในการให้การศึกษา วัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้การศึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึก และ มั่นใจที่จะพูดคุยถึงปัญหาที่เกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองที่มาจากผลกระทบของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว โดยใช้เทคนิคการให้การศึกษาเบื้องต้น เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การให้กำลังใจและการชื่นชม การใส่ใจ การสรุปความ

ขั้นตอนการ มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ และ เข้าใจความหุนตัวทางอารมณ์ เรียนรู้ผลกระทบจากครอบครัวที่มีต่ออารมณ์ของตนเอง และตระหนักถึงความสำคัญของความหุนตัวทางอารมณ์ สมาชิกกลุ่มจะตั้งเป้าหมายในการเสริมสร้างการหุนตัวทางอารมณ์ การเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เพื่อให้สามารถแสดงพฤติกรรม และสามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 1 การเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ เริ่มจากการให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในอารมณ์ของตนเอง อิทธิพลของครอบครัว บุคคลต่างๆ สถานการณ์ต่างๆ ที่มีต่ออารมณ์ของตน ผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การใช้ปรอทวัดอารมณ์ของตนเอง เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างการใช้ใจในอารมณ์ในลักษณะที่แตกต่างกัน ทำความเข้าใจอารมณ์สำหรับทุกคนเผชิญหน้ากับความรู้สึก ชอบ หรือ ไม่ชอบ และทดลองการคิดในลักษณะใหม่ๆ โดยผู้วิจัยบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในการให้การศึกษา เพื่อให้สมาชิกที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง

ครั้งที่ 2 การเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ ด้านการมองการณ์ไกล ผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องที่ตนเองทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ภายใต้สถานการณ์ความเครียดที่ตนพบเจอ และเรียนรู้แนวทางในการสร้างความมุ่งมั่นให้ตนเอง ในแต่ละสถานการณ์นั้น

ครั้งที่ 3 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการเสริมสร้างการมองการณ์ไกล ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จากกิจกรรมถนนอารมณ์ และ กิจกรรมทางเลือกที่หลากหลายที่สมาชิกกลุ่มจะเลือก และกำหนดได้ด้วยตนเอง

ครั้งที่ 4 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยจะ

บูรณาการเทคนิคการผ่อนคลาย และ ฝึกความกล้าหาญให้กับนักเรียนวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้ อารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้ส่งผลต่อความมุ่งมั่นในตนเอง การค้นหาทสรุของการสร้างความมั่นใจ การฝึกพูดกับตนเอง พูดกับสมาชิกครอบครัว พูดกับเพื่อนด้วยความมั่นใจ

ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่ม ฝึกการเรียนรู้ ว่าชีวิตนี้ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ สมาชิกกลุ่ม จะต้องปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและครอบครัวเดิม

ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการเรียนรู้ความอดทน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้บอกเล่าความรู้สึกของตนเอง ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ผ่านเทคนิคในทฤษฎีเล่าเรื่อง เรียนรู้และแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ยากที่ผ่านมาในชีวิต แต่สมาชิกสามารถผ่านมาได้ และ กิจกรรมความผิดพลาดเพื่อนฉัน ในครั้งนี้สมาชิกจะได้ฝึกการสำรวจ และทำความเข้าใจกับความคิดอัตโนมัติเชิงลบ วิเคราะห์และสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 7 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการเสริมสร้างความอดทน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เขาสามารถทำสิ่งที่ยากให้สำเร็จได้ และ เรียนรู้สิ่งใดจากการทำสิ่งที่ยากให้สำเร็จได้ และ เสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีความอดทน ต่อสู้กับอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดในชีวิต และ ตระหนักเสมอว่า ไม่มีอะไรที่เป็นไม่ได้

ครั้งที่ 8 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยจะให้สมาชิก

กลุ่มได้สำรวจความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และปฏิกิริยาทางร่างกายของตนเองโดยใช้เทคนิคการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning) เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เทคนิคการชื่นชมตนเอง (Self-Admiration)

ครั้งที่ 9 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยจะใช้เทคนิค การทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม (Paradox) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ อารมณ์ของตนเอง แต่ละอารมณ์ เช่น โกรธ เกลียด อิจฉา ซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ เรียนรู้ผลและการปรับเปลี่ยน และ สร้างพันธะสัญญากับตนเอง

ครั้งที่ 10 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ด้านการเสริมสร้างการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเชิญสมาชิกครอบครัว 1 คน ร่วมในกลุ่มครั้งนี้ด้วย โดยผู้วิจัยจะให้สมาชิกกลุ่มและครอบครัว เรียนรู้ความรู้สึกซึ่งกันและกัน เปิดเผย ผู้วิจัยใช้เทคนิคการ ร้องขอในวันที่ห่วงใย (Caring Day) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มและ ครอบครัวร้องในสิ่งที่แต่ละฝ่ายอยากได้ และ ให้อีกฝ่ายตกลง ให้ในสิ่งที่สามารถให้ได้ เรียนรู้

ครั้งที่ 11 การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ บูรณาการองค์ประกอบทุกด้าน ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มแสดง ความรู้สึกที่มีต่ออารมณ์ของตนเองในขณะนี้ ความยากในการควบคุมอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์สิ่งใดที่จะสามารถ ทำให้สามารถเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ขณะเดียวกัน ผู้วิจัยสอนและสร้างเสริมให้สมาชิก กลุ่มสามารถ ยืนหยัดในการสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ได้อย่างเข้มแข็ง

ครั้งที่ 12 การยุติการปรึกษา ผู้วิจัยยุติการปรึกษา กลุ่มเชิงบูรณาการ ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มเชิญครอบครัว มาอีกครั้งหนึ่ง และ ให้สมาชิกกลุ่มเตรียมการ์ดแสดงความรู้สึกที่มีต่อครอบครัว ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง และ การเรียนรู้ ที่จะเริ่มต้นใหม่อย่างมีความหมายอีกครั้งหนึ่ง ในการยุติการ ปรึกษาและประเมินตนเองภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษา กลุ่มเชิงบูรณาการ

ขั้นสรุป เพื่อสำรวจความรู้สึกและความคิดที่มีต่อ การทำให้กระจำง การให้กำลังใจและการชื่นชม การ การให้การปรึกษากลุ่ม และประเมินความหุ่่นตัวทางอารมณ์ ใสใจ การสรุปความ 3. ผลของรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ของสมาชิกกลุ่มหลังการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่าง เพื่อเสริมสร้างความหุ่่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ตั้งใจ คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การสะท้อนความ ที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ดังแสดงในตารางที่ 3-4

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการหุ่่นตัวทางอารมณ์ในภาพรวม และรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียวที่มี การวัดซ้ำ (One-Way ANOVA Repeated Measurement)

ตัวแปร	ก่อน (1)		หลัง (2)		ติดตาม (3)		F	Bonferroni test
	M	SD	M	SD	M	SD		
การมองการณ์ไกล (gl)	2.93	.11	3.57	.29	3.59	.23	87.23*	2>1, 3>1
ความเชื่อมั่นในตัวเอง (conf)	2.87	.22	3.48	.26	3.57	.29	85.85*	2>1, 3>1
ความอดทน (persii)	2.81	.22	3.41	.28	3.33	.32	31.54*	2>1, 3>1
การจัดการอารมณ์ (emana)	2.78	.33	3.46	.29	3.43	.31	54.36*	2>1, 3>1
การหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวม	2.85	.20	3.48	.20	3.48	.20	175.54*	2>1, 3>1

Wilks' Lambda = .052, F = 19.52, P = .000

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 พบว่าผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยรวม และรายด้านทุกด้านมีความแตกต่างเป็นไปในทิศทาง การหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวม และรายด้าน ระหว่างก่อน เดียวกันทั้งหมด กล่าวคือ ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง มากกว่า การทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล พบว่า ค่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ เฉลี่ยทั้ง 3 ช่วง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ค่าเฉลี่ยการติดตามผล มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัย .05 (F= 31.54 ถึง 175.54) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นราย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คูในแต่ละช่วงการวัด พบว่า ค่าเฉลี่ยการหุ่่นตัวทางอารมณ์

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการหยุดตัวทางอารมณ์ในภาพรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบสองทางที่มีการวัดซ้ำ (Two-Way ANOVA Repeated Measurement)

ตัวแปร	ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)		F (Interaction)	t-test
		M	SD	M	SD		
การมองการณ์ไกล (gl)	ก่อน (1)	2.93	.11	2.69	.46	20.68*	2.00
	หลัง (2)	3.57	.29	2.82	.35		6.23*
	ติดตาม (3)	3.59	.23	2.86	.39		6.02*
ความเชื่อมั่นในตัวเอง (conf)	ก่อน (1)	2.87	.22	2.63	.57	6.70*	1.53
	หลัง (2)	3.48	.26	2.85	.37		5.24*
	ติดตาม (3)	3.57	.29	2.91	.47		4.50*
ความอดทน (persii)	ก่อน (1)	2.81	.22	2.74	.53	9.95*	0.48
	หลัง (2)	3.41	.28	2.86	.39		4.32*
	ติดตาม (3)	3.33	.32	2.84	.39		3.62*
การจัดการอารมณ์ (emana)	ก่อน (1)	2.78	.33	2.53	.56	8.05*	1.46
	หลัง (2)	3.46	.29	2.75	.43		5.15*
	ติดตาม (3)	3.43	.31	2.75	.40		5.09*
การหยุดตัวทางอารมณ์โดย รวม	ก่อน (1)	2.85	.20	2.65	.50	14.59*	1.46
	หลัง (2)	3.48	.20	2.82	.36		5.98*
	ติดตาม (3)	3.48	.20	2.84	.37		5.66*

Wilks' Lambda = .530, F = 4.945, P = .000

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการหยุดตัวทางอารมณ์ในภาพรวม และรายด้านระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยพิจารณาจากผลของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction) ของกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม) กับระยะเวลาในการวัด (ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล) พบว่าความการหยุดตัวทางอารมณ์ในภาพรวม และรายด้านมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลอง กับระยะเวลาในการวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 6.70$  ถึง  $20.68$ ) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ทั้ง 5 ตัวแปร พบว่าค่าเฉลี่ยการหยุดตัวทางอารมณ์โดยรวม และรายด้านทุกด้าน ก่อนการทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างกัน แต่หลัง

การทดลอง และติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

การพัฒนาความหยุดตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการให้การศึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 องค์ประกอบการหยุดตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบการหยุดตัวทางอารมณ์มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = 829.88$ ,

$df = 457$ ,  $p\text{-value} = .00000$ ; Relative  $\chi^2 = 1.81$ ; RMSEA = .043; GFI = .92; AGFI = .90; RMR = .033; SRMR = .040; P-Value for Test of Close Fit = 1.00; NFI = .97; IFI = .99; CFI = .99; CN = 279.66) พบว่ามี 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ การมองการณ์ไกล (gl) ความเชื่อมั่นในตัวเอง (conf) ความอดทน (persi) และการจัดการอารมณ์ (emana) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน ( $\lambda$ ) (Standardized Solution) มีค่าอยู่ระหว่าง .89 - .99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ( $\theta$ ) อยู่ระหว่าง .02 - .22 แต่ละตัวแปรชี้วัดสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวชี้วัดหลัก (ตัวชี้วัดแต่ละตัวแปร มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยพิจารณาจากค่า  $R^2$ ) ได้ระหว่างร้อยละ 78-98 จากข้อมูลน้ำหนักองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนและมีความสำคัญต่อการพัฒนาความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของ Bernard, 2008 ที่กำหนดไว้ 4 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านการมองการณ์ไกล องค์ประกอบด้านความเชื่อมั่นในตนเอง องค์ประกอบด้านความอดทน และองค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์ สอดคล้องกับความคิดเห็นในการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กล่าวว่าความหยุ่นตัวทางอารมณ์ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวอยู่รอด อยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีศักยภาพ ในสังคมปัจจุบัน จากความสำคัญดังกล่าว จึงควรนำองค์ประกอบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างการหยุ่นตัวทางอารมณ์แก่นักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวต่อไป

สมมติฐานข้อ 2 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษาตามรูปแบบการปรึกษาเชิงบูรณาการ มีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์ หลังการทดลอง และติดตามผล สูงกว่าก่อนการเข้าร่วม

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการที่มีทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็น

ฐานหลังการทดลองและติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการที่มีทฤษฎีครอบครัวเป็นฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมุ่งเน้นให้นักเรียนวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองได้ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจความคิด อารมณ์ ในการที่จะแสดงออกเป็นการกระทำ โดยเริ่มจากการสำรวจสังเกตอารมณ์ ความคิดของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ และ เรียนรู้ที่จะมองการณ์ไกล รวมทั้งการสังเกตการตอบสนองของร่างกายตนเองเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ให้กับนักเรียนวัยรุ่น การที่นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้ความสามารถของตนเอง เช่น ความมุ่งมั่นในตน ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะการเชื่อในอำนาจในตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก กัดดันหรือทำให้เกิดความเครียด (Bernard, 2008) และ สามารถควบคุม ตลอดจนจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้น จุดเด่นของรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการนี้ คือ การนำสมาชิกในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อนักเรียนวัยรุ่น เข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาด้วย จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้เข้าใจครอบครัวมากขึ้น และได้จัดการกับเรื่องราวที่ค้างคาใจที่ส่งผลต่ออารมณ์ของกลุ่มทดลองด้วย ผลการวิจัย ยังสอดคล้องกับที่ Salovey and Sluyter (1997) อธิบายไว้ว่าความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลพัฒนาจากบุคคลที่มีการจัดการกับอารมณ์ และ มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์ที่เหมาะสม จะเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ตลอดจนเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และลดภาวะความเครียดของแต่ละบุคคลทำให้สามารถบริหารจัดการอารมณ์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความหยุ่นตัวทางอารมณ์ในภาพรวม และรายด้านระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าความหยุ่นตัวทางอารมณ์ในภาพรวม และรายด้านมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลอง กับระยะเวลาในการวัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 6.70$  ถึง

20.68) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ทั้ง 5 ตัวแปรพบว่าค่าเฉลี่ยการahunตัวทางอารมณ์โดยรวม และรายด้านทุกด้าน ก่อนการทดลองมีคะแนนไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง และติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความahunตัวทางอารมณ์ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความตระหนัก การจัดการกับเรื่องราวที่ค้างคาจากครอบครัว การเรียนรู้เทคนิคในการพัฒนาอารมณ์ของตนเอง อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ Bernard (2008) และ Bono and Remus (2006) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาความahunตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการฝึกอบรม และพบว่าประสิทธิภาพในการอบรมทำให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ และ พัฒนาการahunตัวทางอารมณ์ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้องค์ประกอบเชิงยืนยันของความahunตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น 4 องค์ประกอบที่สอดคล้องแนวคิดทฤษฎีและบริบทของไทย ได้แก่ องค์ประกอบการมองการณ์ไกล องค์ประกอบความอดทน องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตนเอง และ องค์ประกอบการจัดการอารมณ์ของตนเอง ซึ่งองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้เป็นคุณลักษณะทางจิตที่มีความสำคัญที่จะทำให้นักวัยรุ่นเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพ หากมีการเรียนรู้มีความตระหนักตลอดจนมีการพัฒนาตนเอง ดังนั้น ผลการวิจัยนี้ จะทำให้ได้

แบบวัดความahunตัวทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับบริบทในสังคมปัจจุบัน จึงควรนำแบบวัดไปใช้ในการคัดกรอง และ สร้างเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นมีความahunตัวทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ โดยมีทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีครอบครัวเป็นฐาน ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากพื้นฐานความคิดในการพัฒนาบุคคล ควรเริ่มต้นจากพื้นฐานด้านครอบครัว ดังนั้นการนำทฤษฎีครอบครัวมาบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่ม จึงเป็นแนวคิดที่มีความทันสมัย และเสริมสร้างให้วัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อคุณภาพของเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในครอบครัวที่มีสภาพปัญหาและความจำเป็นในปัจจุบัน เมื่อสมาชิกเข้าใจ ก็จะใส่ใจกันและกัน ให้กำลังใจช่วยเหลือกัน เสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ทำให้สามารถพัฒนาบุคคลและครอบครัวได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นจึงควรมีการเผยแพร่และนำรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีครอบครัวเป็นฐานในการดำเนินงานกับเยาวชนในวงกว้างต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรพัฒนารูปแบบการปรึกษาครอบครัวในวัยรุ่นที่มีความahunตัวทางอารมณ์ เนื่องจากพื้นฐานทางอารมณ์ของบุคคลล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากครอบครัว การใช้รูปแบบการปรึกษาครอบครัวอาจจะเป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถพัฒนาความahunตัวทางอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความahunตัวทางอารมณ์ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวลักษณะอื่น หรือความahunตัวทางอารมณ์ของเยาวชนที่มีรูปแบบการเลี้ยงดูที่แตกต่างกัน เพื่อนำไปพัฒนาเป็นนโยบายในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- คม ชัด ลึก. (2552). *ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว นิยามใหม่ของสังคมไทยที่ต้องศึกษา*. วันที่ค้นข้อมูล 15 สิงหาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.komchadluek.net>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). *ปัญหาหย่าร้างมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก*. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th>
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2556). *ข้อมูลสถิติน่ารู้เพื่อการวิเคราะห์มิติครอบครัว*.
- Bernard, M. E. (2002). *Emotional Resilience: Implications for You Can Do It! Education Theory and Practice*. Retrieved from [http://www.youcandoiteducation.com/reflectionsonemotional\\_files/ReflectionsOnEmotional.pdf](http://www.youcandoiteducation.com/reflectionsonemotional_files/ReflectionsOnEmotional.pdf)
- \_\_\_\_\_. (2006). *Providing all children with the foundations for achievement, Wellbeing and positive relationship* (3<sup>rd</sup> ed.). Oakleigh, VIC: Australian Scholarships Group.
- \_\_\_\_\_. (2008). *The effect of You Can Do It! Education on the emotional Resilience of primary school students with social, emotional, behavioural and achievement challenges*. In 43rd APS annual conference proceedings, Hobart, Australia.
- Graeme, P. (2010). *Child in Single parent family 'worse behave'*. Retrieved from <http://www.telegraph.co.uk/education/educationnews/8064435/Children-in-single-parent-families-worse-behaved.html>
- Martin Beckford (2008). *Children in single-parent families more likely to suffer emotional problems, report finds*. Retrieved from <http://www.telegraph.co.uk/news/politics/3235650/Children-in-single-parent-families-more-likely-to-suffer-emotional-problems-report-finds.html>
- McLanahan & Sandefur. (1994). *Families-Effects-on-Children*. Retrieved from <http://family.jrank.org/pages/1577/Single-Parent-Families-Effects-on-Children.html>
- Stevens, J. (2002). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences* (4<sup>th</sup> Ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.