

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (True Experimental Research Design) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม กับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความสามารถในการเผชิญปัญหา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง หรือไม่
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติหรือไม่

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 60 คน โดยได้คะแนนตั้งแต่ 4 คะแนนขึ้นไปจากการประเมินด้วยเครื่องมือ Thai GHQ 30 และมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา น้อยกว่า 112 คะแนนจากการประเมินด้วยแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา และหลังจากนั้นสุ่มนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน โดยวิธีการจับฉลาก

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชุด คือ

1. เครื่องมือในการทดลอง มี 1 ชุด คือ แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 2 ชุด คือ แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต (Thai GHQ-30) และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา

1. เครื่องมือในการทดลอง คือ แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman และแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ Mahler (1976) ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมี 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1) ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม เน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
- 2) ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม เน้นให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาของตนเอง โดยใช้กระบวนการของกลุ่ม
- 3) ขั้นดำเนินงาน สมาชิกเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาพร้อมกัน ร่วมกันพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 4) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา สมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนเน้นการนำความคิด และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตจริง

ทั้งนี้ในแต่ละขั้นตอน ประกอบด้วย การได้รับความรู้ที่จำเป็น การเพิ่มพูนความสามารถและความมั่นใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก การได้รับการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การกำหนดเนื้อหาที่สำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน โดยกำหนดจากสิ่งที่ได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มนี้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม มีความความเข้มแข็ง สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและเลือกใช้แนวทางการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยนำแนวคิด ทฤษฎี ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเนื้อหาในการส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต มาสร้างแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชในชุมชน จำนวน 8 ท่านตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำมาให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจ

สอบอีกครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยประเมินผลการดำเนินการทดลอง โดยสรุปสิ่งที่ต้องปรับปรุงดังนี้

1. ระยะเวลาในการทำกลุ่มให้เหมาะสมกับเนื้อหาและกิจกรรม เช่น เดิมให้ระยะเวลาในการแนะนำตนเองด้วยภาพ 10 นาที เปลี่ยนเป็น 20 นาที เพื่อให้เกิดความเหมาะสมมากขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีเวลาในการอภิปรายมากขึ้น

2. ลดและเพิ่มเนื้อหาในบางกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลา เช่น ในกิจกรรมการเผชิญปัญหาของแดงกวาง เดิมให้เวลาในการวิเคราะห์ปัญหา 20 นาที เปลี่ยนเป็นให้นักเรียนนำกิจกรรมการเผชิญปัญหาของแดงกวางกลับไปวิเคราะห์เป็นการบ้านแทน

## 2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 2 ชุด คือ

1. แบบคัดกรองสุขภาพจิต Thai GHQ 30 ซึ่งเครื่องมือชุดนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2539) ได้แปลมาจาก GHQ ของ Goldberg, Paul and William (1988) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่ได้รับการยอมรับกว้างขวางมากที่สุดฉบับหนึ่งในปัจจุบัน โดยบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่ ซึ่ง GHQ นั้นมีหลายฉบับ ตั้งแต่ GHQ-60, GHQ-30, GHQ-28, และ GHQ-12 เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบด้วยตนเอง ในการคิดคะแนน แบบ GHQ score (0-0-1-1) นั้นสะดวกและได้ผลไม่แตกต่างจากการคิดคะแนนแบบ Likert scale (0-1-2-3) โดยพบว่า Correlation ระหว่างสองวิธีนี้อยู่ระหว่าง 0.92-0.94 และจากการศึกษาและทดสอบใช้เครื่องมือชุดนี้หลายครั้งพบว่าผลที่ได้ออกมาตรงกัน คือ ค่าความเชื่อมั่นภายใน มีค่าตั้งแต่ 0.86-0.95 ซึ่ง GHQ-30 เป็นฉบับที่เหมาะสมที่สุดในการวิจัยครั้งนี้

2. แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เปรียบเทียบก่อนและหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนแรก เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และส่วนที่ 2 เป็น แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยมีลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมคำ จำนวน 16 ข้อ ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับ ชื่อ อายุ เพศ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดา มารดา จำนวนของสมาชิกในครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัว เมื่อเกิดปัญหาแล้วนักเรียนปรึกษาใคร

ส่วนที่ 2 ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยปรับจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยจิตเภท ของ จารุวรรณ จินตมางค (2541) ซึ่งพัฒนามาจาก

แบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของ Jalowiec coping scale (1987) เน้นความสามารถในการเผชิญปัญหา 6 ด้าน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .80 ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยถือเกณฑ์ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ ร้อยละ 80 ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหา ความถูกต้องของเนื้อหา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ความชัดเจนและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ ตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหาจากนั้นนำผลการพิจารณามาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index:CVI) โดยถือเกณฑ์ตามผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นตรงกันและสอดคล้องกัน ซึ่งค่าที่ยอมรับได้ คือ .80 ขึ้นไป (Davis,1992)

หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขกับอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยการเผชิญปัญหา 6 ด้าน รวม 42 ข้อ

การดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

### 1. ขั้นตอนดำเนินการ

1.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากอาจารย์ประจำชั้น เพื่อแจ้งขออนุญาตนำนักเรียนที่อยู่ในความดูแลมาเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา โดยบอกถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา ขั้นตอน กระบวนการในการทำกลุ่ม และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

1.2 เตรียมสถานที่ในการทำกลุ่มให้เรียบร้อย ซึ่งสถานที่ในการให้คำปรึกษาคือห้องแนะแนวของโรงเรียน

1.3 นัดเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษากับนักเรียนในแต่ละระดับชั้น

1.4 ให้ผู้ช่วยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบคัดกรองผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต (Thai GHQ 30) และแบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา

### 2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยพบกับนักเรียนตามวัน เวลาที่กำหนดไว้ ให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแผนที่กำหนดไว้ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์

นักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมนั้น ได้รับการดูแลตามปกติจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์แนะแนว โดยได้รับคำแนะนำด้านการปฏิบัติตัว เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ได้รับความรู้ด้านสุขภาพจิตที่น่าสนใจ

นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง จะมาเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ห้องแนะแนวของโรงเรียนตามวัน เวลาที่กำหนด

ผู้ช่วยผู้วิจัยคนที่ 3 จะเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการจัดบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับนักเรียนแต่ละคน ในขณะที่ผู้วิจัยกำลังให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โดยขั้นตอนและกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีดังนี้

### การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

#### หัวข้อการสนทนา

แนะนำตัว ซึ่งเจงวัตดูประสงค์โดยรวมของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้ง 4 ครั้ง โดยเน้นสาระของการสร้างสัมพันธภาพ และบรรยากาศที่ทำให้เกิด ความคุ้นเคย และไว้วางใจ ทำความรู้จักกัน ด้วยกิจกรรมการแนะนำตนเองด้วยภาพ รวมถึงให้สมาชิกเข้าใจถึงกระบวนการเผชิญปัญหาซึ่งประกอบด้วย สถานการณ์หรือสิ่งเร้า การประเมินสถานการณ์ และการเผชิญปัญหา อภิปรายร่วมกันถึงการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ เน้นให้สมาชิกประเมินสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า ว่าเป็นสถานการณ์ที่ทำทาย ตนสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ ก่อให้เกิดความกระตือรือร้น ตื่นตัว มีชีวิตชีวา

#### บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มหัวข้อสนทนา สมาชิกมีการซักถามเล็กน้อย และร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างจุดมุ่งหมายของกลุ่มร่วมกัน ทำความรู้จักกันเพิ่มมากขึ้น โดยการแนะนำตัวเองจากภาพที่วาด อภิปรายถึงเหตุผลที่วาดภาพนั้นๆ ว่ามีความเหมือนหรือต่างจากตัวเองอย่างไร ซึ่งถือว่าเป็นการเปิดเผยเรื่องราวของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น เน้นให้ทุกคนสำรวจตนเอง สาระของกระบวนการเผชิญปัญหา เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง กล่าวเปิดเผยปัญหา อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อการสนทนา

### การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

#### หัวข้อการสนทนา

ทบทวนถึงเนื้อหา กระบวนการในการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ อภิปรายถึงผลการนำความคิดและประสบการณ์ เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งเจงวัตดูประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 การให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิ การประเมินซ้ำ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และมุ่งจัดการกับอารมณ์

#### บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มหัวข้อสนทนา สมาชิกมีการซักถาม และร่วมทำกิจกรรมร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากขึ้น โดยที่สมาชิกกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเองถึงวิธีการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิ โดยเลือกตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่จะช่วยแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาโดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยเป็นการประเมินสถานการณ์แบบมุ่งแก้ปัญหาหรือมุ่งแก้ที่อารมณ์ สมาชิกอภิปราย

ถึงแนวทางในการเผชิญปัญหาร่วมกัน รวมทั้งเน้นสาระที่จะเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหา มากกว่า อารมณ์ ผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อการสนทนา

### การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

#### หัวข้อการสนทนา

ทบทวนถึงเนื้อหา กระบวนการในการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิ อภิปรายถึงผลการนำความคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการประเมินสถานการณ์ขั้นทุติยภูมิไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

ให้สมาชิกได้เข้าใจถึงแหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม การได้รับข้อมูลต่างๆ ได้รับคำแนะนำช่วยเหลือทางข้อมูลหรือข้อมูลย้อนกลับ การได้รับการช่วยเหลือทางด้านวัตถุ สิ่งของการบริการต่างๆ รวมถึงการสนับสนุนทางด้านจิตใจ เช่นการเอาใจใส่ การให้ความรัก เป็นต้น การจัดให้สมาชิกวางแผนการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม สามารถจัดการกับปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มหัวข้อการสนทนา จัดให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พิจารณาถึงผลดี ผลเสียที่ตามมา รับรู้ถึงปัญหา และความต้องการของตนเอง และวางแผนแก้ไข โดยการชี้แหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคลที่มีอยู่ ช่วยให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน สมาชิกมีการซักถามซึ่งกันและกัน และผู้นำกลุ่มสรุปหัวข้อการสนทนา

### การให้ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

#### หัวข้อการสนทนา

ทบทวนถึงเนื้อหา การแสวงหาแหล่งทรัพยากรภายนอกตัวบุคคล โดยเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคม อภิปรายถึงผลการนำแผนการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมไปทดลองใช้ ว่าได้ผลอย่างไร สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียที่ได้รับ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

จัดให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงประสบการณ์ในการนำทรัพยากรภายในตัวบุคคลไปใช้ ในการเผชิญปัญหา และพิจารณาถึงผลดีผลเสีย ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ร่วมกันวางแผนในการแก้ไขปัญหา โดยบูรณาการความรู้ทั้งหมดที่ได้ โดยเริ่มตั้งแต่กระบวนการในการเผชิญปัญหา การประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ การประเมินซ้ำ การใช้แหล่งทรัพยากรภายในและภายนอกตัวบุคคล มาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### บทบาทผู้นำกลุ่มและสมาชิก

การจัดให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจถึงแหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคล ได้แก่บุคลิกภาพ สุขภาพและพลังงาน ความเชื่อในทางบวก ทักษะในการแก้ปัญหา และทักษะทางสังคม การสื่อสาร ความมีคุณค่าในตนเอง

### 3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ทางสถิติดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่
2. ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียน นำมาวิเคราะห์ โดย
  - 2.1 คำนวณหาค่าเฉลี่ย(X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)
  - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติที (Pair-t-test)
  - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติที (Independent t-test)
3. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05

### สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง พบว่าหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มควบคุม พบว่าหลังการทดลองและก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มควบคุม ทั้งในภาพรวมและรายด้าน พบว่าก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลอง ทั้งในภาพรวมและรายด้าน พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหาทางสุขภาพจิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายว่า มีนักเรียนจำนวนมากที่เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป โดยมีลักษณะของปัญหาแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป และปัญหาสุขภาพจิตที่มีความรุนแรงเฉพาะด้าน ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตทั่วไปนั้น เป็นปัญหาพฤติกรรมตามวัยของวัยรุ่นมักพบบ่อยในชีวิตประจำวัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่วู่วาม มีการควบคุมตนเองน้อย ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งกับผู้อื่นได้บ่อยๆ ปัญหาที่สำคัญ คือการปัญหาการปรับตัว เมื่อวัยรุ่นเกิดความขัดแย้งในจิตใจ ในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ เช่น พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาด้านพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาด้านภาวะซึมเศร้าที่เกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ รู้สึกว่าไม่มีคุณค่าในตนเอง ซึ่งจากลักษณะปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมานั้น หากวัยรุ่นสามารถเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ จะช่วยลดความขัดแย้งในใจ สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยผู้ปกครองหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดให้ความช่วยเหลือ ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหาของตนเอง แนะนำวิธีการเลือกใช้วิธีในการเผชิญปัญหา จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งวิธีการให้การช่วยเหลือวิธีหนึ่งคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เมื่อวัยรุ่นได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าวัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อทั้งตนเอง และสิ่งแวดล้อม มีลักษณะการมองบุคคลอื่นๆ ในด้านที่เป็นบวกมากขึ้น โดยประเมินจากทั้งคำพูดและการตอบแบบสอบถามที่พบว่า “ไม่เคยรู้เลยว่าบุคคลอื่นๆ ที่เรามองว่าเค้าเป็นเด็กที่เรียนดี ไม่น่าจะปัญหาอะไร แต่กลับพบว่าเรากับเค้าก็ไม่แตกต่างกัน รู้สึกเห็นใจเพื่อนและอยากให้กำลังใจเค้าเพื่อให้ออกสู้ต่อไป รวมถึง



ขอใจเพื่อนทุกคนที่ได้ให้กำลังใจตนเอง ต่อไปนี้จะพยายามมองโลกในแง่ดีมากขึ้น จะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ซึ่งจะเริ่มจากการที่มองว่าการสอบกลางภาคที่จะมาถึงนี้เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถเราว่าจะทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมแค่ไหน” ซึ่งโดยภาพรวม หลังจากเด็กนักเรียนได้เข้าร่วมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้วมีสุขภาพจิตดีขึ้น ทั้งจากการสอบถามและการประเมินผลหลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม

**สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน ได้ดังนี้**

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

โดยสรุป จากการสรุปผลของการวิจัยตามสมมติฐานแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**อภิปรายผลการวิจัย**

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำมาอภิปราย ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิต กลุ่มที่เข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1

จากผลของการวิจัยดังกล่าว อภิปรายผลได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิตทุกๆ ไปที่ไม่รุนแรง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่สามารถทำให้นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตทั่วไปได้เรียนรู้ทักษะการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเอง ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น โดยการเรียนรู้ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นกระบวนการที่เน้นให้สมาชิกเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความไม่เป็นที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Trotzer, 1977) และยังเน้นการพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในปัญหาและความรู้สึกของตนเอง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเองได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ขณะเดียวกันยังได้มีโอกาสรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกคน และได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน (Cohn and Others, 1963) นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มนั้นมุ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนเกี่ยวกับความรู้สึก ทศนคติ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิกโดยมีการจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่ม ให้เกิดบรรยากาศที่จะให้สมาชิกระบายความรู้สึก ทศนคติของตนเองออกมาด้วยความสมัครใจ ซึ่งจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม (วัชร ทรัพย์มี, 2526) รวมทั้งวิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่า ตนสามารถให้ข้อคิดอันเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนในกลุ่มได้ (Shertzer and Stone, 1968)

แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่ามุ่งจัดการกับอารมณ์ โดยกิจกรรมที่นักเรียนได้รับจากแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นช่วยให้นักเรียนสามารถประเมินสถานการณ์ที่พบว่าเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญ ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะการเกิดอันตรายหรือสูญเสีย คุกคามหรือทำร้าย บุคคลจะเลือกใช้วิธีการจัดการแก้ปัญหา และแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าสมาชิกกลุ่มต้องเลือกใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการที่ปัญหาและอารมณ์ให้สอดคล้องกัน และโดยเฉพาะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focus coping) ซึ่งสมาชิกจะได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะในการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นอย่างดีจากกิจกรรมต่างๆ และกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ไปลองฝึกปฏิบัติจริง การได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และมีทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความหวังและกำลังใจเพื่อที่จะสามารถขจัดปัญหาด้านสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังสามารถทำให้ปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ ไปที่ไม่รุนแรงลดลงได้ด้วย สรุปได้จากผลการวิจัยที่คะแนนเฉลี่ยของปัญหาด้านสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นลดลง เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สามารถอธิบายได้ว่าสมาชิกในกลุ่มทดลองได้มีการพัฒนาตนเอง เรียนรู้ทักษะการเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล โดยเฉพาะการเปลี่ยนการประเมินเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ จากการประเมินว่าเป็นอันตราย และเป็นสิ่งที่มาคุกคามให้กลายเป็นว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นสิ่งที่ทำร้าย ซึ่งผู้วิจัยได้ฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตอาจเป็นสิ่งที่คุกคาม แต่ให้คาดการณ์ว่าตนสามารถที่จะจัดการหรือควบคุมสถานการณ์นั้นๆ ได้ ซึ่งการประเมินสถานการณ์แบบนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระตือรือร้น ตื่นตัว มีชีวิตชีวา มีความมั่นใจในการแก้ไขปัญหามากขึ้น (Lazarus and Folkman, 1984)

จากการทบทวนวรรณกรรม มีหลายการศึกษาที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ เช่นการ

ศึกษาของ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษานั้นมีคะแนนความโกรธลดลง การศึกษาของ อุบลวรรณ เรือนทองดี (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อภาวะซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นตอนปลายพบว่า หลังการทดลองคะแนนของภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นนั้นลดลง เปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองและนอกจากนี้ จากการศึกษาของสุวรรณ มหณรงค์ชัย (2546) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรมที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา ที่พบว่าหลังการทดลองนักศึกษามีสุขภาพจิตดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ นอกจากนี้จากการศึกษาของ กิตติยา สุขพินิจ (2547) ที่ศึกษาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์และการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมต่ำ หลังการทดลองพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษานั้นมีการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม จากผลสรุปงานวิจัยทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถทำให้วัยรุ่นจัดการกับปัญหาของตนเองได้ด้วยความมั่นใจ และสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การลดปัญหาต่างได้

สำหรับแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดของ Mahler (1976) รวมทั้งแนวคิดของการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) และแนวคิดเรื่องการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น รวมทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศที่ทำให้เกิดความคุ้นเคย ความไว้วางใจ โดยเน้นสาระของเรื่อง สัมพันธภาพ นักเรียนได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม เกิดความรู้สึกรอบอุ่น ผ่อนคลาย กล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเองและยอมรับปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้น รวมทั้งได้รู้ว่าคนอื่นๆ ก็มีปัญหาเหมือนกัน ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนลักษณะกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินถึงสาเหตุที่ทำให้สมาชิกมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาโดยวิเคราะห์การประเมินเป็น 3 ลักษณะ คือ อันตรายหรือการสูญเสีย การคุกคามและการทำร้าย (Lazarus and Folkman, 1984) สมาชิกเรียนรู้โดยเน้นสาระเรื่องการประเมินสถานการณ์ให้เป็นลักษณะที่ทำร้าย วิธีการเผชิญกับปัญหาโดยมุ่งเน้นการแก้ปัญหามากกว่าอารมณ์ (Lazarus and Folkman, 1984) และเน้นให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับปัญหา ของตนเองกล้าเผชิญความจริงและเกิดกำลังใจที่จะแก้ไขปัญหาของตนเอง ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินงาน สมาชิกจะต้องสำรวจลึกถึงปัญหาที่แท้จริง ต้องมีการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่กิจกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ ในขั้นนี้จะทำให้สมาชิกมีความสามารถในการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ เกิดขึ้นไม่หลีกเลี่ยงพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาโดยเน้นสาระเรื่องการปรับแก้ที่เหตุผล โดยพยายามแก้ไขที่ตัวปัญหาโดยการวางแผนตั้งเป้าหมาย กระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อมมากกว่าอารมณ์ (Lazarus and Folkman, 1984) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาของตนเอง กล้าเผชิญความจริง เกิดกำลังใจที่จะแก้ไข

ปัญหาของตนเอง กลุ่มตัวอย่าง เรียนรู้วิธีการแก้ไขและ พัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาเพื่อ ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ชั้นที่ 4 ยุติการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้สมาชิกเข้าใจสาเหตุของพฤติกรรม มีแนวทางในการเผชิญปัญหาของตน และนำไปปฏิบัติได้เตรียมตัวที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เหมาะสม ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นให้สมาชิกสามารถตัดสินใจ และวางแผนการเผชิญปัญหาได้เหมาะสมโดย นำเอารูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา และมุ่งเน้นอารมณ์มาใช้ร่วมกัน อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ (Lazarus and Folkman, 1984) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักใน ตนเอง สามารถตัดสินใจ เลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง สร้างความแข็งแกร่งในการเผชิญปัญหา และจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

จึงสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตหลัง ได้รับการให้คำ ปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหา สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถในการ เผชิญปัญหาเพิ่มสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 2

จากผลของการวิจัยดังกล่าว อภิปรายผลได้ดังนี้

การดูแลตามปกติที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มควบคุมได้รับนั้น คือ การได้รับใน รูปแบบคำสั่ง คำสอน และคำแนะนำ เกี่ยวกับการป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาที่เกิดจากภาวะ เครียด ทั้งทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น เช่น ภาวะซึมเศร้า การคิดสารเสพติด และการฆ่าตัวตายใน วัยรุ่น การสื่อสารเป็นแบบการสื่อสารทางเดียว จากทั้งผู้วิจัย และจากอาจารย์แนะแนวรวมถึงอาจารย์ที่ ปรึกษานั้น นอกจากการให้คำแนะนำแล้วยังมีการแจกเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันด้านสุขภาพจิต ในเรื่องต่างๆ แจกให้ด้วย แต่จากการพูดคุยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายบางคนที่ไม่ได้รับการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่า ในขณะที่สอนหรือให้คำแนะนำนั้นก็สามรถเข้าใจและจดจำเนื้อหา และรายละเอียดได้ แต่เมื่อเกิดปัญหานักเรียน ไม่มีโอกาสได้ระบายให้ใครสักคนฟัง หรือได้รับข้อคิดเห็น จากเพื่อนวัยเดียวกัน ที่มีลักษณะปัญหาคล้ายๆ กัน รวมถึงไม่ได้ฝึกทักษะหรือมีประสบการณ์ในการ ได้ แสดงออกถึง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกนำไปสู่การสำรวจตนเองยอมรับและเข้าใจปัญหาของตนเอง ไม่สามารถที่จะเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมและทำให้ไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพและ ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมีความสำคัญและจำเป็น สำหรับวัยรุ่นเพราะวัยรุ่นกล้าที่จะระบายถึงปัญหา และความไม่สบายใจต่างๆ ต่อกลุ่มโดยที่ปราศจาก ความอายหรือความความวิตกกังวลเมื่อต้องพูดถึงปัญหาของตนเอง เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะนำมาเพื่อ ใช้ในการทำให้วัยรุ่นกล้าที่จะเผชิญปัญหามากขึ้นสามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาหรือเกิดความคับข้องใจขึ้น เด็กกลุ่มนี้จะไม่สามารถเผชิญหรือจัดการกับปัญหาได้ ปัญหาเหล่านั้นจะถูกเก็บไว้ ส่งผลให้เกิดการปรับตัวตามวัยไม่ได้หรือปรับตัวไม่ถูกวิธี จะกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาในที่สุด หรือบางครั้งการแก้ไขปัญหของเด็กกลุ่มนี้จะผ่านการลองผิดลองถูก ถ้าโชคดีปัญหาก็ได้รับการแก้ไขอย่างถูกต้อง และพัฒนาการก็เป็นไปตามวัย ถ้าโชคร้ายปัญหาเหล่านั้นไม่ได้รับการแก้ไขหรือแก้ไขได้ไม่เหมาะสม ปัญหาเหล่านั้นก็จะติดตัวกับเด็กไปพร้อมกับพัฒนาการ กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้ในที่สุด

นอกจากนี้บางครั้งเมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาจริงๆ ก็ไม่กล้าจะไปปรึกษากับใครแม้ว่าบุคคลต่างๆ ที่เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมนั้นมีอยู่พร้อม เมื่อมีปัญหามากก็จะมีกำลังใจในการจัดการกับปัญหารวมถึงหลีกเลี่ยงปัญหา คำแนะนำที่บุคคลอื่นให้นั้นบางครั้งก็ไม่ตรงกับปัญหาหรือความต้องการของตนเอง ได้แต่เก็บปัญหานั้นๆ ไว้คนเดียว บ่อยครั้งจนในที่สุดกลายเป็นปัญหาด้านสุขภาพจิต นั่นแสดงว่านักเรียนกลุ่มนี้ไม่พยายามค้นหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม หรือแหล่งช่วยเหลือจากสังคมรอบข้างหรือบุคคลใกล้ชิดเพื่อหาทางจัดการกับปัญหา หรืออาจเป็นใครสักคนที่มาเข้าใจและรับฟังปัญหาที่ตนเองมี ทำให้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ได้รับการแก้ไข ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื้อหาที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญคือ การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีปัญหามากที่สุด เนื่องจากวัยรุ่นต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นเป็นช่วงที่ต้องตัดสินใจหลายอย่างทั้งการเตรียมตัวศึกษาต่อและการเลือกอาชีพจึงต้องการแรงสนับสนุนทางสังคมอย่างมาก ในการประคับประคองสภาวะของจิตใจ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพื่อที่จะสามารถปรับตัวได้ในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น การสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญความเครียด สามารถเผชิญความเครียดได้ดีขึ้นจากการที่ได้รับข้อมูลต่างๆ ซึ่งจะทำให้การรับรู้ของตนเองดีขึ้น รวมทั้งจะทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Wortman, 1984) รวมถึงช่วยให้บุคคลปรับตัวต่อภาวะเครียดได้ดี (สมจิต หนูเจริญกุล, 2534) นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องการคำแนะนำ รวมถึงการช่วยเหลือต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการเผชิญปัญหา ดังเช่น การศึกษาของรักชนก คชไกร (2541) ที่พบว่า ถ้าวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม ในด้านความผูกพันใกล้ชิดและด้านความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำในระดับสูง สิ่งเหล่านี้คือการช่วยให้วัยรุ่นได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง มีการเผชิญปัญหาได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Cohen and Wills (1980) ที่กล่าวว่าแรงสนับสนุนทางสังคม จะช่วยให้บุคคล เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้มีพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537) พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น

การสนับสนุนทางสังคมมีความจำเป็นต่อบุคคล เพราะการที่เราจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขนั้นคนเราต้องมีการปฏิสัมพันธ์กัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในด้านต่างๆ เช่น ทางด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของรวมถึงข้อมูล สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญ หรือตอบสนองต่อความเครียด หรือภาวะที่มีปัญหาได้อย่างรวดเร็วขึ้น Berkman and Syme (1979) กล่าวว่า การที่บุคคลแยกออกจากสังคม นั้นทำให้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยลงจึงส่งผลนอกต่อจิตใจทำให้เกิดความเศร้าหมอง จากนั้น ฉัตรวลัย ใจอารีย์ (2533) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทในการลดซึมหรือบรรเทาผลกระทบที่เกิดจากภาวะเครียดนั้น เป็นบทบาทในการป้องกันภาวะสุขภาพไม่ให้เกิดการเจ็บ ป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยผ่านกระบวนการเผชิญปัญหาหรือการเผชิญความเครียด เนื่องจากความเครียดเป็น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มาคุกคามชีวิต เป็นอันตรายหรือเป็นสิ่งที่ทำ ทาย ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลโดยการใชัพฤติกรรม หรือกลไกการเผชิญปัญหา ซึ่งถ้า เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมก็เกิดการปรับตัวที่ปกติ แต่ถ้าการปรับตัวล้มเหลวหรือไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้ เกิดความผิดปกติขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นขุมพลังที่มีอยู่ใน สังคม จึงทำหน้าที่เสมือนกับเป็นสิ่งช่วยเหลือบุคคล ในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เปลี่ยนแปลง ความหมายของสถานการณ์ หรือ เปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์นั้นๆ หรืออาจเปลี่ยนแปลง ได้ทั้งสามอย่าง ดังนั้นการที่วัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ นั้นไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่ม จึงไม่ได้รับการฝึกทักษะต่างๆ ให้รู้จักการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ จะเกิดความไม่มั่นใจ ส่งผลให้จิตใจเศร้าหมอง มีการเปลี่ยนแปลงกลไกการต่อสู้และความสามารถที่จะเผชิญ กับภาวะวิกฤติได้ จึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำแผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ มีดังนี้

#### 1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพและจิตเวชในชุมชน

พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่ทำงานด้านสุขภาพจิตชุมชน ถ้านำแผนการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มไปใช้กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตนั้น จะมีประสิทธิภาพมาก เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมีความเหมาะสมกับวัยรุ่น โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวัย รุ่น ซึ่งมีพยาบาลวิชาชีพสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชเป็นผู้นำกลุ่มนั้น เป็นรูปแบบปฏิบัติรูปแบบหนึ่งที่จะช่วยทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การช่วยลด ปัญหาทางสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมี 4 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม เน้น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

- 2) ขั้นการเปลี่ยนลักษณะของกลุ่ม เน้นให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเองจนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง โดยใช้กระบวนการของกลุ่ม
- 3) ขั้นดำเนินงาน สมาชิกเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ร่วมกันพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 4) ขั้นยุติการให้คำปรึกษาสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนเน้นการนำความคิด รวมถึงการนำประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตจริง

ในแต่ละขั้นตอนนี้ ควรจะสอดแทรกอยู่ในกิจกรรมในแต่ละครั้งที่มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีการพัฒนาความคิด และได้ฝึกปฏิบัติจริงทุกครั้ง ก่อให้เกิดความมั่นใจ หลักที่สำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น คือ การแสดงออกถึงความจริงใจ ความสม่ำเสมอ การแสดงความยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคล และที่สำคัญคือ สมาชิกทุกคนต้องสมัครใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม โดยเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมีความเหมาะสมกับวัยรุ่นมาก เนื่องจากตรงกับความต้องการและธรรมชาติของวัยรุ่น ฉะนั้นจากสภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เป็นการสร้างขบวนการให้เกิดการยอมรับกันและกัน ความอบอุ่น ความไว้วางใจกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกรของตนเองๆ ได้เต็มที่ สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้วัยรุ่นสำรวจตนเอง พัฒนาการยอมรับตนเอง เข้าใจปัญหา สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่นและสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเอง นำไปสู่การปรับปรุงตนเอง และอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จึงเหมาะที่จะนำมาใช้ในการช่วยวัยรุ่นที่กำลังจะเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำไปสู่หนทางของการลดปัญหาด้านสุขภาพจิตได้ในที่สุด

## 2. ด้านการวิจัย

ในการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา ควรมีการติดตามผลระยะยาวอย่างต่อเนื่อง โดยมีการติดตามผลทั้งด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและด้านการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตในระยะติดตามผลเพิ่มเติม เช่น ติดตามหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 1 เดือน 2 เดือนและ 3 เดือน เพื่อจะได้ทราบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและการจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้คงทนเพียงใด