

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research Design) โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two - Factor Experimental with Repeated Measures on One Factor) (Winner, Brown, & Michels, 1991, p. 509)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในโรงเรียนชลกันยานุกูล แสนสุข จังหวัดชลบุรี โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากเขตพื้นที่การศึกษาในจังหวัดชลบุรีและโรงเรียนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีคะแนนแบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วยแบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Analysis of Variance: One Between - Subject Variable and One Within - Subjects Variable) (Howell, 2007, pp. 449 - 460)

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขในระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 6 กล่าวคือวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกัน โดยพบว่าในระยะก่อนการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขใกล้เคียงกันเนื่องจากผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างมาจากนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จึงทำให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขที่ใกล้เคียงกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเท่ากับ 90 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเท่ากับ 88.70 แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองเท่ากับ 112.30 และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขเท่ากับ 108.60 ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ทำให้สมาชิกกลุ่มนี้มีโอกาสได้รับการพัฒนาความสุข จากการมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม การแบ่งปันประสบการณ์ การทำความเข้าใจและรับรู้ชีวิตตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ถึงความสำคัญของการมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงการเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสุขตามองค์ประกอบ 6 ด้าน การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงของระดับความสุขในสมาชิกกลุ่มนี้ ดังที่ Glasser (2000 cited in Prout & Brown, 2007, p. 322) ผู้ริเริ่มการบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กล่าวว่า แก่นสำคัญของการบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงคือ การยอมรับความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองแล้วจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข

ในกรณีของฟ้า (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง เล่าว่า หลังจากที่พ่อและแม่ของเธอแยกทางกันเธออยู่กับแม่ แม่ของเธอไม่ค่อยมีเวลาให้เธอเนื่องจากแม่ต้องทำงานหนักขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน เธอรู้สึกเสียใจและไม่เข้าใจแม่ที่ไม่มีเวลาให้เธอ บ่อยครั้งที่เธอมีความรู้สึกเสียใจและไม่มีความสุข ฟ้ามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปหลังจากพ่อและแม่ของเธอแยกทางกัน เช่น ไม่ชอบอยู่บ้านไปค้างบ้านเพื่อน คืมแอลกอฮอล์ ทำร้ายตัวเอง แกล้งเพื่อน รวมถึงการทำประชดประชันต่าง ๆ หลังจากการที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) เทคนิคการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) และแบ่งปันตัวเอง (Share Self) ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มฟ้าได้ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี

ฟ้าไว้วางใจผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยเธอมีเป้าหมายปันประสบการณ์ของตัวเอง รวมถึงความรู้สึกละเอียด ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเธอให้ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกได้รับรู้ ภายหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงทั้ง 10 ครั้ง ฟ้าบอกกับผู้วิจัยว่าการเข้ากลุ่มทำให้ชีวิตของเธอเปลี่ยนแปลงไปมาก เธอเริ่มใช้ชีวิตได้เหมือนปกติ เธอเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น และได้วิธีการหรือแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น ฟ้าเล่าว่า จากที่เคยเคยดำเนินชีวิตแบบประหลาดประชันในตอนนี้นั้นเธอมีพฤติกรรมเหล่านั้นน้อยลง และจากที่เคยทำร้ายตัวเองในตอนนี้นั้นเธอก็หยุดพฤติกรรมนั้นแล้ว สุดท้ายฟ้ากล่าวว่าการเข้ากลุ่มทำให้เธอได้กำลังใจและความหวังในการดำเนินชีวิต

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมที่เข้าเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนและดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นเท่ากับ 101.30 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมได้รับการพัฒนาความสุขจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวิชาแนะแนวของทางโรงเรียน สอดคล้องกับแนวคิดของกระทรวงศึกษาธิการ (2545, หน้า 2) ที่กล่าวว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่สถานศึกษาต้องใช้กระบวนการแนะแนวเป็นกลไกสำคัญในการป้องกัน ช่วยเหลือ และพัฒนาผู้เรียนตั้งแต่เยาว์วัย เพราะจุดมุ่งหมายของการแนะแนวเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล ค้นพบ และพัฒนาศักยภาพของตน มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม รู้จักเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิด คัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษาคือ และการพัฒนาตนสู่โลกอาชีพ การมีงานทำ รวมทั้งดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข แต่ในระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมลดลงเท่ากับ 93.40 จากการสอบถามข้อมูลจากครูแนะแนวและการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เรียนวิชาแนะแนว เรื่อง การวิเคราะห์ตนเองและวางแผนการศึกษาและอาชีพ สมาชิกในกลุ่มควบคุมบอกกับผู้วิจัยว่าพวกเขามีความกังวลต่อการวางแผนในการศึกษาต่อ ซึ่งสาเหตุของความวิตกกังวลมาจากการที่พวกเขายังไม่รู้ว่าตนเองชอบเรียนอะไรหรือต้องการประกอบอาชีพอะไรในอนาคต บางคนบอกกับผู้วิจัยว่าเขาไม่แน่ใจว่าเขาจะได้เรียนต่อหรือไม่เนื่องจากพักอาศัยอยู่กับญาติซึ่งมีฐานะยากจน และบางคนรู้สึกกังวลเกี่ยวกับผลการเรียนซึ่งอาจมีผลต่อการเลือกศึกษาต่อ ส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมลดลงในระยะติดตามผล จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมแนะแนวของทางโรงเรียนนั้นสามารถช่วยพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ที่มาจากกรอบคว่ำร้างได้ แต่กิจกรรมดังกล่าวอาจยังไม่เข้มข้นมากพอจึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากกรอบคว่ำร้างในกลุ่มควบคุมลดลงเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความรู้สึกทางด้านลบ เช่น สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันหรือความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากกรอบคว่ำร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากกรอบคว่ำร้างในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะก่อนการทดลองและติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. สมมติฐานที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากกรอบคว่ำร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากกรอบคว่ำร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีความสมัครใจในการเข้ากลุ่ม และให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี โดยมารับการให้คำปรึกษากลุ่มครบทั้ง 10 ครั้ง ซึ่งในระยะแรกสมาชิกในกลุ่มทดลองแต่ละคนมีการแบ่งปันและแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มน้อย จากการสังเกตพบว่าสมาชิกรู้สึกไม่คุ้นเคยในการอยู่ร่วมกันและทำกิจกรรมร่วมกันเพราะสมาชิกมาจากต่างห้องเรียนกัน แต่ในการเข้ากลุ่มทุกครั้งผู้วิจัยใช้การสนับสนุนและให้กำลังใจเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมภายในกลุ่มจนเกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มส่งผลให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยตนเองมากขึ้นในระยะต่อมา มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันมากขึ้น สมาชิกเรียนรู้ที่จะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมถึงเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2008, p. 5) ที่ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา และมีความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยใช้ความเข้าใจและการให้กำลังใจเพื่อสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ประสบการณ์ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น ความเข้าอกเข้าใจ เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเปลี่ยนความคิดเห็น และเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ เมื่อสมาชิกรู้สึกไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้นทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงดำเนินไปอย่างมีพลัง จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าเมื่อสมาชิกเริ่มคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม รับประทานอาหารที่ของ

ตนเอง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้สมาชิกเกิดการพัฒนาเองและเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการลดพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์

ในกรณีของเค้ (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง ในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเค้ได้แบ่งปันให้กลุ่มฟังว่าหลังจากที่พ่อแม่แยกทางกันเขามีพฤติกรรมบางอย่างที่เปลี่ยนไป พฤติกรรมดังกล่าวคือเขาชอบแกล้งเพื่อน ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยผ่านกระบวนการ WDEP ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) เทคนิคการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้เค้ต้องสำรวจพฤติกรรมรวม (Total Behavior; Acting, Thinking, Feeling, and Physiology) ของเขา และผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคแบ่งปันตัวเอง (Share Self) ให้สมาชิกคนอื่นได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปันและแสดงความคิดเห็นทั้งสมาชิกที่มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับเค้ (มีพฤติกรรมชอบแกล้งเพื่อน) และสมาชิกที่มีประสบการณ์ถูกเพื่อนแกล้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกแก่กันและกัน ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งดังกล่าวเค้และเพื่อนที่มีพฤติกรรมชอบแกล้งเพื่อนดูเหมือนจะยังคงพึงพอใจกับพฤติกรรมนี้โดยให้เหตุผลว่าการแกล้งเพื่อนทำให้เขาสนุก สะใจ และมีความสุข แม้ว่าผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้เค้และเพื่อนสมาชิกที่ชอบแกล้งเพื่อนได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิก ผู้ถูกกระทำหลาย ๆ คน อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีได้บับบังคับให้เค้และเพื่อนสมาชิกที่ชอบแกล้งเพื่อนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพราะการบีบบังคับไม่ใช่วิธีการที่เป็นประโยชน์ในสนับสนุนให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอาจยังทำให้สมาชิกเกิดการต่อต้านผู้นำกลุ่มและการเข้ากลุ่ม ซึ่งอาจทำให้เกิดการสูญเสียสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกและผู้วิจัยและอาจเกิดผลกระทบต่อการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป ด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2005, p. 318) ที่กล่าวว่า เมื่อผู้ให้คำปรึกษาไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษามีแนวโน้มในการเข้าใจอะไรบางอย่างผิดไป ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเร่งรีบบีบบังคับหรือกดดันให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงเพราะจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี อย่างไรก็ตามในเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนประเมินตนเองว่าได้อะไรหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างหลังจากการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เค้บอกกับผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกว่าเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการมีพฤติกรรมเกรหรือแกล้งเพื่อน เขาอธิบายว่าเมื่อเขาได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเขาก็มีพฤติกรรมเกรหรือแกล้งเพื่อนลดลงมาก และสมาชิกคนอื่น ๆ ก็บอกกับผู้วิจัยว่าพวกเขาก็มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องนี้เช่นเดียวกัน

ในขณะที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุมที่เข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน และดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับโปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนความสุขในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 101.30$) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 88.70$) จากการสอบถามข้อมูลจากครูแนะแนว และการสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มควบคุมถึงการดำเนินชีวิตในช่วงระหว่างระยะก่อนการทดลอง ถึงระยะหลังการทดลองเพื่อศึกษาสาเหตุของการเพิ่มขึ้นของคะแนนความสุขของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ซึ่งพบว่า ในช่วงระหว่างระยะก่อนการทดลองถึงระยะหลังการทดลองครูแนะแนว ได้จัดการเรียนรู้เรื่อง การรู้จักตนเองและเพื่อน (มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ เป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองได้) จำนวน 2 คาบ เรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์ (มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดีอันจะนำมาซึ่งความสุข) จำนวน 1 คาบ เรื่อง การรักษาสุขภาพจิต (มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตดีและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข) จำนวน 2 คาบ ครูแนะแนวจัดการเรียนรู้ 1 คาบ ต่อสัปดาห์ จากการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวส่งผลให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมแนะแนวที่นักเรียนในกลุ่มควบคุมได้รับอาจยังมีความเข้มข้นน้อยกว่าโปรแกรม

การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 101.30$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ($\bar{X} = 112.30$) ในระยะหลังการทดลอง

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของนิชชีมา ทนศิริ (2551) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของเกษร เกษมสุข (2547) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวล ในการกลับสู่สังคมของนักเรียนวิวัฒน์พลเมือง ค่ายฟื้นฟูและพัฒนาคุณภาพชีวิต ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนวิวัฒน์พลเมืองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงมีความวิตกกังวล ในการกลับสู่สังคมน้อยกว่านักเรียนวิวัฒน์พลเมืองที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. สมมติฐานที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 และ

ภาพที่ 9 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงได้เกิดการเรียนรู้การมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้การประเมินหรือให้คุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง เรียนรู้และฝึกแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง เรียนรู้การสร้างเป้าหมายในระยะสั้นและฝึกการวางแผนหรือแนวทางที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของวัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 250) ที่กล่าวว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้บุคคลมีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง ป้องกันไม่ให้บุคคลปล่อยชีวิตล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคตและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้ได้ และยังช่วยให้บุคคลมีวุฒิภาวะ รวมถึงรู้จักตนเองว่าเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต

ในกรณีของโตโต้ (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง หลังจากที่พักและแม่แยกทางกันโตโต้ อาศัยอยู่กับพ่อและครอบครัวของนายชาย โตโต้เล่าว่าเมื่อเขาเห็นครอบครัวของนายอยู่กันอย่างพร้อมหน้าเขามักรู้สึกน้อยใจและอยากอยู่ร่วมกับพร้อมหน้ากับพ่อแม่บ้าง เพราะคิดว่าถ้าได้อยู่กันพร้อมหน้ากับพ่อและแม่จะทำให้เขามีความสุข หลังจากการที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) เทคนิคการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) และแบ่งปันตัวเอง (Share Self) ภายหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงทั้ง 10 ครั้ง โตโต้เล่าให้ผู้นำกลุ่มฟังว่าเขาเข้าใจชีวิตและเข้าใจตัวเองมากขึ้น เขาได้เรียนรู้ว่าเขาสามารถสร้างความสุขให้กับตัวเองได้หลายวิธี เช่น การที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบ โตโต้รับรู้ถึงความต้องการของตัวเอง รวมถึงมีจุดมุ่งหมายในชีวิต นอกจากนี้โตโต้ ยังบอกกับผู้วิจัยอีกว่าเขาจะนำสิ่งดี ๆ ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในอนาคตของเขาด้วย นอกจากนั้นในวันที่ผู้วิจัยนัดกลุ่มตัวอย่างในระยะติดตามผลได้มีโอกาสพูดคุยกับโตโต้อีกครั้ง โตโต้บอกกับผู้วิจัยว่า “ผมมีความรู้สึกว่าผมได้นำสิ่งดี ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันและอนาคต กิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่ผมอยากให้มีอีก ผมได้คำแนะนำ ได้กำลังใจ ถ้าความฝันของผมเป็นจริง ผมจะไม่ลืมพี่เลยครับ ขอบขอบคุณครับ”

ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 93.40$) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ($\bar{X} = 101.30$) ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

กลุ่มควบคุมที่เข้าเรียน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน และดำเนินชีวิตตามปกติ โดยไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ไม่ได้เรียนรู้การมีความรับผิดชอบ ต่อพฤติกรรมของตนเอง การประเมินหรือให้คุณค่าพฤติกรรมปัจจุบัน และการเรียนรู้และฝึกฝน การจัดการกับปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง รวมถึงการเรียนรู้การสร้างเป้าหมายในระยะสั้นและ ฝึกการวางแผนหรือแนวทางที่เหมาะสมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกลุ่มควบคุมไม่ได้เรียนรู้คุณค่าการพัฒนาความสุข อีกทั้งยังไม่ซึมซับ วิธีการและแนวทางในการพัฒนาความสุขตามองค์ประกอบของความสุขในการดำเนินชีวิตของตน ดังนั้นจึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ในกลุ่มควบคุมต่ำกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะติดตามผล

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพรพินิจ นาเมืองรักษ์ (2549) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญ ความจริงมีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอนรรณวิ ปิยะกาญจน์ (2551) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนใน สถานคุ้มครองประพฤติก ผลการศึกษาพบว่า เด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติกกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

4. สมมติฐานที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุข ในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 11 ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการ ให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สอดคล้องกับแนวคิดของ Jacobs et al. (1996 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) ที่เสนอแนะว่าสำหรับเด็กเล็กความสนใจสั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ สำหรับเด็กควรจัดให้ ถิ่นขึ้นโดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และกาญจนนา ไชยพันธุ์ มีความคิดเห็นจากการได้ทำวิจัยว่า จำนวน ครั้งไม่ควรเกิน 8 - 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจาก

ครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีโอกาสได้พัฒนาความสุขผ่านการสร้างเสริมตนเองในด้านต่าง ๆ ตามองค์ประกอบของความสุข ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความมีชีวิตชีวา (Joy) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) ความสงบทางจิตใจ (Calm) การควบคุมตนเอง (Self - Control) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) โดยผู้วิจัยจะสอนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และสนับสนุนให้สมาชิกเรียนรู้การสร้างทางเลือกที่เหมาะสมที่จะนำตนเองไปสู่สิ่งที่ตนปรารถนาอย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน สอดคล้องกับแนวคิดของ Glasser (2000 cited in Prout & Brown, 2007, p. 332) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองแล้วจะช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จและมีความสุข ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่สำคัญในการบำบัดรูปแบบนี้ การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะสอนให้บุคคลรู้จักวิธีที่เหมาะสมในการเติมเต็มความต้องการของตนเอง

ทั้งนี้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกมากเพราะถ้าผู้นำกลุ่มและสมาชิกมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันแล้วจะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปได้อย่างราบรื่น สมาชิกจะมีความเต็มใจและให้ความร่วมมืออันจะนำไปสู่การพัฒนาความสุขของสมาชิก สอดคล้องกับแนวคิดของ Wubbolding and Brickell (2005 Corey, 2009, p. 322) ที่กล่าวว่า การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงให้ความสำคัญในเรื่องความเข้าใจ (Understanding) และสนับสนุนสัมพันธภาพ (Supportive Relationship) เพราะถือเป็นพื้นฐานของผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรกสมาชิกยังจะได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยและสมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอยู่ระดับดี แต่สมาชิกยังพูดน้อยไม่กล้าแสดงความคิดเห็นร่วมอภิปราย หรือซักถามเท่าที่ควร จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 นี้สมาชิกยังมีความรู้สึกประหม่าและเกร็ง ไม่เป็นตัวของตัวเอง ความรู้สึกดังกล่าวมีผลมาจากการที่สมาชิกทั้ง 10 คน มาจากต่างห้องกัน บ้างห้องมีสมาชิกถูกสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่างเพียงคนเดียว

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 เรื่องความสุขของฉันทนความสุขของเธอ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถให้ความหมายความสุขตามความเข้าใจของตนเอง เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงเหตุผลที่ทำให้บุคคลมีความสุขต่างกัน และเพื่อให้สมาชิกรู้วิธีสร้างความสุขด้วยตัวเอง

การให้คำปรึกษาครั้งนี้พบว่าสมาชิกเริ่มมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมดี แต่ยังคงแสดงความคิดเห็นน้อย และไม่เป็นของตัวเอง ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและแบ่งปัน โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) สมาชิกส่วนหนึ่งร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็นมากขึ้น จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้สังเกตได้ว่าสมาชิกแต่ละคนมีนิยามความสุขที่แตกต่างกันออกไปตามแนวคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน และจากการอภิปรายในกลุ่มทำให้สมาชิกเข้าใจถึงเหตุผลที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนมีนิยามเกี่ยวกับความสุขหรือมีวิธีการสร้างความสุขที่แตกต่างกันออกไป และนอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้นำเสนอแนวทางความสุขเพื่อเพิ่มความรู้ความเข้าใจในการสร้างความสุขจากภายในให้แก่สมาชิก สุดท้ายสมาชิกได้ฝึกคิดวิธีการสร้างความสุขในรู้แบบของตนเอง โดยให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและมีความเป็นไปได้ต่อการนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 เรื่องชีวิตจะเป็นสุข เมื่อมองทุกข์อย่างเข้าใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและยอมรับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันที่ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อให้สมาชิกได้สร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข การให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เรื่องราวชีวิตของ Luois Braille ชายตาบอดผู้ประดิษฐ์อักษรเบรลล์ เพื่อเป็นกระบอกสะท้อนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงชีวิตของตนเอง และยอมรับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าสมาชิกให้ความสนใจในการศึกษาเรื่องราวชีวิตของ Luois Braille พอสมควรเนื่องจากไม่เคยรู้มาก่อน เมื่อสมาชิกมีโอกาสได้อภิปรายภายในกลุ่มสมาชิกบางคนแสดงความคิดเห็นว่าเขารู้สึกดีใจไปกับ Luois Braille ที่เขาประสบความสำเร็จในการทำประโยชน์ให้กับผู้ตาบอดถึงแม้เขาจะเป็นที่รู้จักไปทั่วโลกเมื่อเขาไม่ได้อยู่บน โลกนี้แล้ว สมาชิกบางคนแสดงความคิดเห็นว่าเขามีสิ่งที่บกพร่องคนละด้านกับ Luois Braille และเขาตระหนักได้ว่าชีวิตของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันแต่สิ่งที่คุณคณสามารถทำได้เหมือนกันคือการตั้งใจทำในสิ่งที่รักหรือต้องการ นอกจากนี้สมาชิกยังแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับครอบครัว มีความเห็นอกเห็นใจเกิดขึ้นภายในกลุ่ม สังเกตได้จากการให้กำลังใจกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยภาษาพูดและภาษากาย เช่น การแสดงออกทางแววตา ฝ่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มที่เปิดเผยตัวเองมากในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ได้บอกความรู้สึกในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ว่าเธอรู้สึกผ่อนคลายที่ได้ระบายความรู้สึกและมีกำลังใจ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเธอคือเธอรู้สึกว่าเธอรักตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น รวมถึงเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 เรื่องการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต และเพื่อให้สมาชิกสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในรูปลักษณะ สภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัว

ของตนเองได้ ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มโดยให้สมาชิกบอกความต้องการเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และสภาพความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลในครอบครัว สมาชิกแต่ละคนมีความต้องการทั้งที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไปตามความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ของตนเอง ผู้วิจัยให้สมาชิกดู VCD เรื่องของอ้อม อ้อม เธอป่วยด้วยโรคร้ายที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้มานานกว่า 14 ปี ทำให้เด็กผู้หญิงหน้าตาน่ารักคนหนึ่งต้องกลายสภาพเป็นคนที่ท้วมทึบมีแต่แผลตามผิวหนัง จากที่เคยวิ่งสนุก ตอนนั้นก็ทำได้เพียงนั่งนอนในห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ต้องต่อสู้กับความทุกข์ทรมานจากแผลตามร่างกาย ทั้งนี้ผู้วิจัยนำเรื่องของอ้อมมานำเสนอเพื่อเป็นสื่อกลางและตัวอย่างของการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ที่ดี นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้กระบวนการ WDEP และเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) ในการสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีความรู้สึกพึงพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตนเอง สมาชิกได้สำรวจความต้องการเกี่ยวกับความเป็นอยู่และสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวและทำความเข้าใจกับสภาพปัจจุบันของตน รวมทั้งสำรวจสิ่งไม่พึงประสงค์ และได้สร้างแนวทางในการจัดการแก้ไขตามสภาพความเป็นจริง และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิต

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เรื่องการเสริมสร้างความมีชีวิตชีวา (Joy) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ของชีวิตชีวากับความสุข และเพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความสนุกสนานในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ของชีวิตชีวากับความสุข โดยให้สมาชิกเรียนรู้จากการดูภาพอารมณ์ทางบวกของบุคคล และทำกิจกรรมวาดภาพ “บ้านแห่งความสุข” หลังจากนั้นเรียนรู้การสร้างชีวิตชีวา (Joy) ในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยกระบวนการ WDEP บรรยายภาคในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้เป็นบรรยากาศที่สมาชิกให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้นและให้ความสนใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นด้วยตัวเองในระหว่างการทำกิจกรรม บนใบหน้าของสมาชิกแต่ละคนปรากฏรอยยิ้มและมีเสียงหัวเราะแสดงอารมณ์ทางบวก จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ทำให้สมาชิกได้เข้าใจถึงอารมณ์ทางบวกซึ่งส่งผลต่อการมีชีวิตชีวา (Joy) ของบุคคล และเรียนรู้การสร้างชีวิตชีวาในรูปแบบต่าง ๆ ให้กับชีวิตของตัวเอง โดยเริ่มจากวิธีการง่าย ๆ ที่ทำได้จริง สมาชิกทุกคนสร้างแนวทางในการสร้างชีวิตชีวา (Joy) ในรูปแบบของตนเองและบอกกับผู้วิจัยว่าเขาจะนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน สมาชิกได้แลกเปลี่ยนวิธีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ฟังซึ่งนำไปสู่การมีแนวคิดและทางเลือกที่หลากหลายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม จากการให้คำปรึกษาใน

ครั้งนี้พบว่า การที่ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทำกิจกรรมวาดภาพ “บ้านแห่งความสุข” นั้นไม่สื่อถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ ของสมาชิกแต่ละคน ดังนั้น ควรให้สมาชิกทุกคนได้ทำกิจกรรมนี้เป็นรายบุคคลเนื่องจากการวาดภาพเป็นรายบุคคล จะช่วยบ่งชี้ถึงความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เป็นความเฉพาะของสมาชิกแต่ละคนได้ ซึ่งจะนำไปสู่การช่วยเหลือที่ตรงกับความต้องการของสมาชิกแต่ละคนมากขึ้นและทำให้โปรแกรมในครั้งนี้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 เรื่องการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) และเพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรมใหม่เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) การให้คำปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มโดยการให้สมาชิกทำกิจกรรม “บอกไปนิสัยของฉัน แบ่งปันให้เพื่อนรู้” ซึ่งกิจกรรมช่วยสร้างสัมพันธภาพให้ระหว่างสมาชิกภาพในกลุ่มและรวมถึงช่วยในการละลายพฤติกรรมเป็นอย่างดี สำหรับในขั้นดำเนินการผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองและสิ่งที่ตนเองรู้สึก ไม่ภาคภูมิใจ สมาชิกแต่ละคนมีสิทธิในการพิจารณาสิ่งที่ผู้วิจัยให้ทำ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกได้แบ่งปันตัวเอง (Share Self) กับกลุ่มซึ่งจากการสังเกตสมาชิกได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีมีบรรยากาศของการใส่ใจและรับฟังเกิดขึ้นภายในกลุ่ม ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เทคนิคบทบาทสมมุติ (Role Playing) ในการสนับสนุนให้สมาชิกได้สร้างเสริมความภาคภูมิใจที่สมาชิกมีความภาคภูมิใจน้อย ในกรณีของแอ็ค (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง บอกกับกลุ่มว่าเขารู้สึก ไม่ภูมิใจในตนเองในเรื่องที่เพื่อน ๆ เขาว่าเป็นคนที่ไม่ชอบทำงาน ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้แอ็คได้สำรวจพฤติกรรมรวม (Total Behavior) ของตนเอง และใช้เทคนิคบทบาทสมมุติ (Role Playing) กับแอ็ค ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์จำลองและให้แอ็คแสดงบทบาทสมมุติ เมื่อแสดงบทบาทสมมุติเสร็จแอ็คแบ่งปันกับกลุ่มว่าเขารู้สึกดีและเข้าใจว่าเขาควรเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางใด เพื่อนสมาชิกได้เรียนรู้การสร้างภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) จากสถานการณ์ของแอ็ค สอดคล้องกับแนวคิดของอนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 205) ที่กล่าวว่า การที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยการช่วยสมาชิกให้รับรู้ว่าการกระทำบางอย่างไม่เป็นผลดีกับตนเองช่วยให้สมาชิกยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและให้แนวทางที่จะช่วยการวางแผนให้ทำสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง อีกทั้งยังเป็นการช่วยสนับสนุนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มให้ได้เปลี่ยนแปลง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 เรื่องการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงคุณค่าของความสงบทางจิตใจ (Calm) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) และเพื่อให้นักเรียนกำหนดแนวทางในการเสริมสร้างความสงบ

ทางจิตใจ (Calm) และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน บรรยาการของกลุ่มในครั้งนี้สมาชิกให้ความร่วมมือ ทุ่มเท และทำหน้าที่ของสมาชิกได้เป็นอย่างดี มีการเปิดเผยตัวเอง นำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาตามวัตถุประสงค์ข้างต้น จากการสังเกตระหว่างให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยได้เรียนรู้พฤติกรรมและวิธีการในการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) จากกลุ่ม จึงทำให้สมาชิกมีแนวทางที่หลากหลายออกไปในการพัฒนาตนเอง เช่น สมาชิกบางคนบอกว่าเธอสนใจวิธีการของเพื่อนสมาชิกและจะลองนำไปใช้กับตนเองบ้าง ในกรณีของหมีว (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง บอกกับกลุ่มว่าเธอรู้สึกสงบทุกครั้งเมื่อได้มาเข้ากลุ่ม ซึ่งจะเห็นได้ว่าหมีวได้เรียนรู้การสร้างความสงบและรับรู้ถึงคุณค่าของความสงบจากการเข้ากลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้สนับสนุนให้หมีวได้ทดลองทำพฤติกรรมอื่นที่ส่งเสริมความสงบทางจิตใจ (Calm) ด้วยตัวเองด้วย เพื่อหมีวจะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเธอได้ซึ่งจะนำไปสู่การมีความสุขได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่นหรือกลุ่มการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 เรื่องการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง (Self - Control) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสำรวจตัวเอง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงข้อดีในการควบคุมตนเอง (Self - Control) ของบุคคล เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และเพื่อให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางในการมีพฤติกรรมใหม่ที่น่าสนับสนุนการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยเริ่มการให้คำปรึกษาโดยการให้สมาชิกทำกิจกรรม “หน้าต่างใจแอร์” จากการสังเกตกิจกรรมนี้สนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตัวเองซึ่งทำให้สมาชิกแต่ละคนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองและเชื่อมโยงกับการควบคุมตนเอง (Self - Control) ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจถึงข้อดีในการควบคุมตนเอง (Self - Control) สมาชิกได้ทดลองกำหนดแนวทางใหม่ในการสร้างการมีพฤติกรรมใหม่ที่น่าสนับสนุนการควบคุมตนเองในสถานการณ์ในชีวิตจริงของตนเอง สุดท้ายผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกนำแนวทางที่ได้สร้างขึ้นไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันด้วยเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 เรื่องการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อดีของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ของบุคคล เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรม/แนวทางที่เป็นไปได้จริงในพัฒนาความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้รับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ผู้วิจัยเริ่มการให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรม “เพื่อนพินิจ ฉันทพิจารณา” จากการสังเกตพบว่ากิจกรรมนี้ช่วยให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองจึงทำให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัย

สนับสนุนให้สมาชิกได้กำหนดเป้าหมายของตัวเอง พิจารณาความสามารถของตนเอง รวมถึงให้คุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองว่าพฤติกรรมใดที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมความสามารถ พร้อมทั้งกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่ส่งเสริมความสามารถของตนเองอันจะนำไปสู่การดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ จากเข้ากลุ่มในครั้งนี้ผู้ได้เรียนรู้ว่าบุคคลแต่ละคนมีความสามารถอยู่ภายในตัวเองซึ่งการได้สำรวจและให้คุณค่าแก่ความสามารถของตนเองเป็นการสนับสนุนให้บุคคลเกิดการพัฒนาศักยภาพในตนเองซึ่งศักยภาพเหล่านั้นจะนำพวกเขาให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 เรื่องการประเมินผล และชุดกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินผลการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสำรวจและบรรยายถึงสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่มรวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม มีการสำรวจว่ามีปัญหาอุปสรรคอะไรอย่างไรในการดำเนินการพัฒนาตนเองตามแผนที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง และเป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง การให้คำปรึกษาครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและประเมินตนเอง โดยสมาชิกบอกกับผู้วิจัยว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงนี้ทำให้พวกเขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิต พวกเขาดูแลตัวเองมากขึ้น และมีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองมากขึ้น พวกเขาได้กำลังใจจากการเข้ากลุ่มและมีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต กมล (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง บอกกับผู้วิจัยว่าเขาภูมิใจที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในครั้งนี้ เขาจะนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเขาเพราะเขารู้สึกว่าการเข้ากลุ่มทำให้เขาเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เขามีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น และฟ้า (นามสมมุติ) นักเรียนคนหนึ่งซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มทดลอง บอกกับผู้วิจัยว่าเธอเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น เธอเลิกทำร้ายตัวเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นต่างจากการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาซึ่งทำให้เธอมีความสุขมากขึ้น

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงส่งผลต่อระดับความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขของของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง ($\bar{X} = 112.30$) สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 108.60$)

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบุษราพรรณ คันทจิตร (2547) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลองลดลงจากระยะก่อนการทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุคนธ์ โชติชัยสถิตย์ (2548) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลการศึกษาพบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. สมมติฐานที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีคะแนนความสุขในระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 11 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีกระบวนการและขั้นตอนที่มีความชัดเจน มีการส่งเสริมความสุขตามองค์ประกอบย่อย และในการให้คำปรึกษาผู้วิจัยเน้นให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงให้ความสำคัญกับพฤติกรรมปัจจุบันมากกว่าพฤติกรรมในอดีตเนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้วและไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ตลอดโปรแกรมการให้คำปรึกษาผู้วิจัยสนับสนุนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงอยู่กับปัจจุบันและมองไปข้างหน้า สอดคล้องกับที่ Glasser ได้ยืนยันว่าสิ่งที่ควบคุมได้ก็คือพฤติกรรมของบุคคลและบุคคลจะทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน บุคคลย้อนกลับไปเปลี่ยนสิ่งที่ตนเองทำหรือสิ่งที่ผู้อื่นทำกับตนเองไม่ได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 204) ซึ่งจากการเรียนรู้และการได้ฝึกคิดฝึกปฏิบัติตลอดระยะเวลาการให้คำปรึกษาทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงได้ซึมซับกระบวนการต่าง ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาความสุขจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยความสุขในระยะติดตามผล ($\bar{X} = 108.60$) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 90$)

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์ดี จันทร โกศล (2544) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของเสาวนีย์ ไหมดี (2550) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความหวาดกลัวในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีความว่าเหวในระบะคิดตามผลต่ำกว่าในระบะก่อนการทดลอง
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริง มีผลทำให้เกิดการพัฒนาความสุขของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ดังนั้น ครู อาจารย์ในสถานศึกษา และผู้ที่
เกี่ยวข้อง จึงควรนำ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปประยุกต์ใช้กับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหรือนักเรียนกลุ่มอื่นที่มีลักษณะ
ใกล้เคียงกันเพื่อให้เกิดการพัฒนาความสุขในชีวิต

2. การที่จะนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงไปใช้ ควรมี
การศึกษาหลักการ วิธีการดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนควรมี
การฝึกฝนจนเกิดทักษะและความชำนาญ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพจน
บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตามที่ตั้งหวังไว้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถพัฒนาความสุขของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้ จึงควรศึกษา
ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเยาวชนในสถานพินิจ เป็นต้น

2. การจัดการให้คำปรึกษากลุ่มกับนักเรียนผู้วิจัยควรคำนึงถึงและให้ความสำคัญเกี่ยวกับ
กับการกำหนดช่วงเวลาในการให้คำปรึกษา เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการให้คำปรึกษากลุ่มมีจำนวน
หลายคนและอาจอยู่คนละห้องเรียน ผู้วิจัยควรจัดสรรช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการให้คำปรึกษา
เพื่อมิให้เบียดบังเวลาเรียนและส่งผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียน ซึ่งผู้วิจัยอาจขอคำปรึกษาและ
ความช่วยเหลือจากครูแนะแนวในโรงเรียนในเรื่องของความเหมาะสมของช่วงเวลาในการให้
คำปรึกษา