

ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ชนินาฏ วัฒนา^{1*} เพ็ญภา กุลนภาตล¹

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลด้วยทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ที่มีคะแนนจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำที่สุดขึ้นไป 20 คน โดยประเมินจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ แบ่งกลุ่มด้วยการจับคู่คะแนนเข้ากลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45–60 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการวัดการแสดงออกทางอารมณ์ 3 ระยะ ได้แก่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

ผลการวิจัยปรากฏว่า วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ที่ได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง มีการแสดงออกทางอารมณ์เหมาะสมกว่าวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ไม่ได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง และภายหลังจากการได้รับการปรึกษาแล้ว (3 สัปดาห์) นั้น พบว่า วัยรุ่นชายยังคงมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: การแสดงออกทางอารมณ์, การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง, วัยรุ่นชาย

*Corresponding author. E-mail: chaninatwattana@gmail.com

The Effects of Narrative Counseling Theory on Emotional Expression of Male Adolescents from Single Mother Families

Chaninat Wattana^{1*}, Pennapha Koolnaphadol¹
¹ Faculty of Education, Burapha University, Thailand

Abstract

The purposes of this research were to study the effects of narrative counseling theory on emotional expression of male adolescents from single mother families. The sample used in this research were adolescents of Vocational Certificate IRPC Technological College who had emotional expression scores are lowest 20 cases and matched-pair score into two groups of ten; experimental group and controlled group. The experimental group received 8 sessions of counseling 45 to 60 minutes twice a week for 4 weeks while the controlled group did not. The data collection was divided into three phrases; pre-test, post-test and follow up. The data were analyzed by repeated measures analysis of variance: one between-subjects variable and one within-subjects variable.

The results revealed that male adolescents from single mother families who had been consulted with narrative theory express more appropriate emotion than male adolescents from single mother families who had not been consulted with narrative theory. After receiving counseling (3 weeks), male adolescents express the appropriate emotion continually.

Keywords: Emotional Expression, Narrative Counseling, Male Adolescents

*Corresponding author. E-mail: chaninatwattana@gmail.com

ความนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกของสังคม ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชน ครอบครัวทำหน้าที่ในการหล่อหลอมและขัดเกลาเด็กและเยาวชนที่เป็นสมาชิกของครอบครัว ด้วยการอบรมเลี้ยงดู ให้ความรัก ความเอื้ออาทร ความช่วยเหลือ พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และถ่ายทอดวัฒนธรรมของสังคมไทย เพื่อการเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ มีความพร้อมในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม และเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ครอบครัวที่มีเพียงพ่อหรือแม่คนเดียวนั้น จัดเป็นภาวะวิกฤตระดับหนึ่งของชีวิตครอบครัว การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อในหลากหลายลักษณะทิศทาง ปัญหาที่เกิดขึ้นมีความสลับซับซ้อน มีความละเอียดอ่อนและมีรูปแบบหลากหลาย อาทิ สภาวะทางจิตใจของสมาชิกภายในครอบครัว สภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัว การขาดแคลนแหล่งช่วยเหลือทางสังคม ฯลฯ การหย่าร้างเป็นการสูญเสียที่สำคัญในชีวิตของบุคคล และเป็นความเครียดที่รุนแรงเป็นอันดับ 2 รองจากการเสียชีวิตของคู่สมรส ผลกระทบของการหย่าร้างก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจหลายด้านทั้งต่อคู่สมรสและบุตร ความสัมพันธ์ในชีวิตสมรสจึงเป็นสิ่งที่มิอาจมองข้ามได้ ดังนั้นหากความสัมพันธ์สิ้นสุดลง ชายหญิงจะเกิดความผันผวนทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกสับสน โกรธ และเศร้าโศก ปฏิกริยานี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการการเศร้าโศกจากการสูญเสีย ซึ่งจะรุนแรงมากในช่วงแรก และจะค่อยๆ เบาลงในสิ้นปีแรก (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) ความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อาจแสดงออกมาด้วยการกระทำหรือคำพูดที่โดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นผลร้ายโดยตรงต่อสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะบุตรเป็นอย่างยิ่ง เพราะการหย่าร้างนั้นเป็นเหตุการณ์ที่สะเทือนใจ มีสถิติที่กล่าวถึงอาการที่พบในวัยรุ่นที่เติบโตจากครอบครัวหย่าร้างส่วนใหญ่ มีอาการซึมเศร้า โกรธง่าย ขาดสมาธิในการเรียน และวิตกกังวลต่ออนาคต นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความขัดแย้งในจิตใจ ไม่รู้ว่าจะเข้าข้างพ่อหรือแม่ วัยรุ่นบางคนอาจจะถูกดึงเข้ามาในความขัดแย้งของพ่อแม่ ทำให้มีปัญหาทางอารมณ์ ทำให้ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ และมองโลกในแง่ร้าย รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย อาจจะทำให้มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อการดำเนินชีวิต (ฐิติกาญจน์ อินทาบัจ, 2553) ดังนั้นการให้ความใส่ใจแก่วัยรุ่นที่เติบโตในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

จากการศึกษาของแดนดริจ (Dandridge, 1987 อ้างถึงใน บุชราพรรณ คันทจิตร, 2547) พบว่าครอบครัวที่มีสตรีเป็นหัวหน้าครอบครัวและเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง จะมีผลกระทบที่ถือว่าเป็นแหล่งความเครียดภายในครอบครัว คือ ผลกระทบด้านบทบาทภายในครอบครัวที่สตรีต้องทำหน้าที่เป็นทั้งบิดาและมารดาให้แก่ลูก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในการอบรมเลี้ยงดู สั่งสอนแก่สมาชิกในครอบครัว นอกจากนี้ต้องทำหน้าที่ต่อความต้องการที่ซับซ้อน ทั้งทางด้านอารมณ์และสังคมให้แก่ลูก เพราะลูกขาดพ่อ อีกทั้งมีผลต่อภาระหน้าที่ในการหาเลี้ยงครอบครัวเพียงคนเดียว โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับลูก ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวมีปัญหาทางด้านอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

วัยรุ่นในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง จะได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งจากความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ปกติและธรรมชาติของวัยรุ่นนั้น เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เช่น การที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์ครอบครัวหย่าร้างอีก ก็ยิ่งส่งผลให้เกิดความกังวล บางคนไม่สามารถรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ บางคนพยายามเก็บกดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอาไว้ และเกิดความสับสนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในด้านการใช้อารมณ์ กล่าวคือเพศหญิงเป็นเพศที่ใช้อารมณ์ ส่วนเพศชายโดยทั่วไปไม่นิยมเปิดเผยอารมณ์ของตนเอง และพบว่า

เพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันทางด้านอารมณ์พื้นฐาน ไม่ว่าจะเป็นความสนุกสนาน ความวิตกกังวล ความโกรธ ประหลาดใจ ฯลฯ ซึ่งเพศนั้นมีผลต่อการแสดงบทบาทดังกล่าว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นที่ศึกษาในสาย อาชีวศึกษา ซึ่งเป็นสังคมที่รวมวัยรุ่นที่มีลักษณะต่างๆ กันทั้งด้านสภาพครอบครัวและสังคม ในปัจจุบันจะพบเห็น ปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นที่เรียนสายอาชีวศึกษาทั้งจากสื่อต่าง ๆ ผู้วิจัยซึ่งทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่นที่เรียนสาย อาชีวศึกษา ได้ประสบปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นในหลายลักษณะ โดยเฉพาะเรื่องของการแสดงออกทาง อารมณ์ ด้านการแสดงออกถึงพฤติกรรมต่างๆ และด้านการใช้ชีวิต ซึ่งปัญหาต่างๆ ล้วนส่งผลต่อการใช้ ชีวิตประจำวันของวัยรุ่น และเพื่อให้วัยรุ่นชายที่ศึกษาในสายอาชีวศึกษาเป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะ สามารถช่วยให้วัยรุ่นชายใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น

การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการสื่อสารความรู้สึกถึงกันและกัน การแสดงออกของอารมณ์และ บทบาทการเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์เหล่านี้ จะเกิดขึ้นในช่วงอายุที่เหมาะสม แม้ว่าการแสดงออกของ อารมณ์บางอย่างมีมาตั้งแต่กำเนิดเป็นส่วนใหญ่แล้ว การแสดงออกทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์รู้ว่า บุคคลนั้น กำลังอยู่ในอารมณ์ใด ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์กันและกัน การแสดงออกแสดงทางอารมณ์นั้น แสดงออกได้ทั้งทาง สีหน้า ท่าทาง และพัฒนา จนสามารถแสดงออกมาเป็นคำพูด นอกจากนี้ยังพบว่า การแสดงออกทางอารมณ์ยัง ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต เนื่องจากอารมณ์มีส่วนสัมพันธ์กับกระบวนการทางสรีระของร่างกาย คนที่มี อารมณ์ดีและมั่นคง จะมีสุขภาพดี ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานดี ส่วนคนที่มี อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน of ร่างกาย และหากบุคคลนั้นมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลงเป็นประจำ และอารมณ์ที่เกิดมักมีอารมณ์ที่รุนแรงในระยะเวลาที่ยาวนาน อารมณ์เหล่านี้จะส่งผลให้ กระบวนการทางสรีระของร่างกายเกิดการเสียสมดุล ในที่สุดอาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบอวัยวะ หรือเนื้อเยื่อ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพอย่างถาวร โรคทางกายประเภทนี้เรียกว่า โรคทางกายเนื่องจากจิต ซึ่ง ปัจจุบันเรียกว่า ความผิดปกติของร่างกาย เนื่องจากสาเหตุทางจิต (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2556) นอกจากนี้ พบว่า อารมณ์มีความสำคัญต่อบุคลิกภาพ และการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอันมาก อาทิ บางคนที่มี ภาวะอารมณ์ร้าย ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์โกรธ เกลียด หรือกลัว มักจะมีแนวโน้มทำให้เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ร้าย เกิดการทอดทิ้งและหมดกำลังใจได้ง่าย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการทำงาน และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน เห็นได้ว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยมีการอาศัยวุฒิภาวะและการ เรียนรู้ เมื่อมนุษย์เติบโตขึ้นมนุษย์จะค่อยๆ เรียนรู้การแสดงออกทางอารมณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งในแต่ละวัยก็จะแตกต่างกัน ไป ที่สำคัญและน่าสนใจคือวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมีลักษณะทางอารมณ์ที่ไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงได้ง่าย และมีความ รุนแรง วัยรุ่นจึงมักทำอะไรรตามอารมณ์ เพราะอยู่ในภาวะที่เปลี่ยนแปลงบทบาทของตนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เกิด ความกดดันทางจิตใจและอารมณ์ (Brooks-Gunn & Reiter, 1990 อ้างถึงใน อารมณ์ ดินาน, 2551) การที่วัยรุ่น มีการเก็บกดอารมณ์เอาไว้ ในระยะเวลาที่ยาวนาน และในบางครั้งไม่ได้ระบายอารมณ์ ไม่ได้รับการแก้ไขให้หมดไป ความโกรธความไม่เป็นที่มิตร ความอาฆาตหรือความกลัวที่ถูกเก็บกดไว้เป็นเวลานาน อาทิ ความโกรธที่มีต่อบุคคล ในครอบครัว กรณีของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่ประสบสภาวะอารมณ์กดดัน ความเครียด ความไม่สมหวัง ความโกรธที่ไม่สามารถระบายออกมาได้ อาจทำให้สมรรถภาพในการดำเนินชีวิตลดลงและมีผลเสียต่อสุขภาพทั้ง ทางร่างกายและจิตใจได้ และสำหรับวัยรุ่นที่ศึกษาในสถาบันอาชีวศึกษาส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นที่แสดงออกถึงอารมณ์ ที่รุนแรง ทั้งอารมณ์ทางลบ ทางบวก ซึ่งล้วนแต่เกิดจากการที่ไม่มีความเข้าใจถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

องค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์ตามแนวคิดของกรอสและจอห์น (Gross & John, 1997) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative Expressivity) ประกอบด้วย การแสดงความผูกพันที่มีมากเกินไป และการวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งเป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นและสิทธิของตนเอง เป็นการแสดงความคิดเพื่อเอาชนะ ในลักษณะไม่พึงพอใจ และไม่เห็นด้วย อาทิ กลุ่มอารมณ์โกรธ กลุ่มอารมณ์กลัว บางคนไม่กล้าแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ยอมให้ผู้อื่นคุกคามตนเอง รวมทั้งการยอมรับผิด ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ องค์ประกอบที่ 2 การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Expressivity) ประกอบด้วย การแสดงความอบอุ่น เป็นมิตร หมายถึงการแสดงออกถึงความห่วงใย การแสดงความชื่นชม เป็นการแสดงออกถึงความพอใจ การยกย่องชมเชย และการแสดงความขอบคุณ และองค์ประกอบที่ 3 ความเข้มแข็งต่อการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse Strength) จากประสบการณ์ด้านอารมณ์มีผลต่อแรงผลักดันภายในจิตใจ ทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่มาเร้าอารมณ์ มีทั้งระดับอารมณ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับตัวกระตุ้น และระดับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และแรงผลักดันภายในจิตใจ ส่งผลต่อลักษณะอารมณ์และแบบแผนของพฤติกรรมที่ตอบสนอง ดังที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การแสดงออกทางอารมณ์นั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวัยรุ่นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เพราะเมื่อครอบครัวมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมก็ย่อมส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวนั้นมีความเข้าใจกัน อีกทั้งยังเป็นการสร้างความรักและความผูกพันในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ การให้การปรึกษาวิธีนี้ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง จัดการสภาวะอารมณ์ของตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งหลักการของทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องเป็นวิธีการเฉพาะที่ใช้ทำความเข้าใจปัญหาและผลกระทบของปัญหาที่มีต่อบุคคล เข้าใจการเรียนรู้ชีวิตของผู้รับการปรึกษาและปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ผ่านการลำดับเหตุการณ์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรด้วยวิธีการเล่าเรื่อง ดังนั้นเค้าโครงเรื่องของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันตามวิถีชีวิตของแต่ละบุคคลไป การเล่าเรื่องจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมา เพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิม ๆ ที่ยังคงติดค้างอยู่ โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพิจารณาตนเอง เพื่อการค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้น

ในฐานะที่ผู้วิจัยทำหน้าที่ในการสอนและเป็นผู้ให้การปรึกษาแก่เด็กและวัยรุ่น จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างของพ่อแม่ เพราะการที่วัยรุ่นเติบโตมาในครอบครัวแตกแยกนั้นได้รับผลกระทบทางจิตใจเป็นอย่างมาก มีทั้งความรู้สึกความคิดที่เกิดความสับสน เกิดคำถามในใจ รวมถึงความคิดที่ไม่เข้าใจพ่อแม่และแม่ของตน บางคนก็โทษพ่อและแม่โทษสิ่งแวดล้อมว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนเองต้องมาตกในสถานการณ์ครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน ซึ่งจากสถานการณ์ปัญหาที่อยู่ในจิตใจของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นอาจจะไม่เคยแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจเกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้มีผลในระยะยาว ถ้ายังไม่ได้รับการแก้ไขในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นเองแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อครอบครัวข้างด้วย จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมแก่วัยรุ่นกลุ่มนี้ โดยใช้โปรแกรมการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องที่พัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดและทฤษฎี โดยคาดหวังว่าจะช่วยให้วัยรุ่นที่เติบโตมาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้น ได้เข้าใจและแสดงอารมณ์ของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง มีอิทธิพลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย
2. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมสูงกว่าวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะ ติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 2.1.1 วิธีการ แบ่งออกเป็น 2 วิธี คือ
 - 2.1.1.1 การได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.1.1.2 การไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง
 - 2.1.2 ระยะเวลาของการทดลอง
 - 2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง
 - 2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง
 - 2.1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้น 3 สัปดาห์
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ การแสดงออกทางอารมณ์

วิธีดำเนินงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง โดยเรียงคะแนนจากผู้ที่มีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ต่ำที่สุดขึ้นไป จำนวน 20 คน และทำการสุ่มจากการจับคู่คะแนน (Match Pair) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ของเบิร์กเลย์ (Berkeley Expressivity Questionnaire) (Berkeley 1994 อ้างถึงใน Gross, 1997) ซึ่งมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย มาก มากที่สุด จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ การแสดงออกทางอารมณ์เชิงลบ (Negative Expressivity) การแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวก (Positive Expressivity) และความเข้มแข็งต่อการถูกระตุ้นทางอารมณ์ (Impulse Strength) โดยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .90

2. โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ และแนวคิดของการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการสร้างโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้รับการศึกษา

2.2 นำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่สร้างขึ้นตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ระหว่างนิยามศัพท์ จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

2.3 นำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

2.4 ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีค่าตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00

2.5 นำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง แล้วจึงนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง ที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยได้ทดลองการปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 3 การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงลบของตนเอง

ครั้งที่ 4 การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์เชิงบวกของตนเอง

ครั้งที่ 5 การเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกระตุ้นทางอารมณ์ (1)

ครั้งที่ 6 การเสริมสร้างความเข้มแข็งต่อการถูกระตุ้นทางอารมณ์ (2)

ครั้งที่ 7 การแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมและประเมินผลการปรึกษา

ครั้งที่ 8 ยุติการปรึกษา

การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ให้นักศึกษาชายวิทยาลัยเทคโนโลยีโออาร์พีซี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ปีการศึกษา 2556 ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง จำนวน 50 คน ตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ คัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนในระดับต่ำ โดยเรียงจากผู้ที่มีคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำสุดขึ้นไป จำนวน 20 คน และทำการสุ่มจากการจับคู่ (Match Pair) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 10 คน (ได้รับการปรึกษา) และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน (ไม่ได้รับการปรึกษา) และสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาในการเข้าร่วมการทดลอง (ซึ่งนักศึกษาสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง) คะแนนที่ได้จากการวัดของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้เป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง การดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยให้การปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องกับกลุ่มทดลอง โดยโปรแกรมการปรึกษาแบ่งออกเป็น 8 ครั้ง รวมระยะเวลาการปรึกษาเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง สถานที่คือ ห้องให้การปรึกษาของวิทยาลัยเทคโนโลยีโออาร์พีซี ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลตามโปรแกรมทฤษฎีเล่าเรื่อง (โดยนักศึกษาในกลุ่มนี้ มีการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ)

3. ระยะหลังการทดลอง ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ หลังจากการทดลองในครั้งที่ 8 ซึ่งเป็นขั้นยุติการปรึกษา จากนั้นตรวจให้คะแนน และเก็บผลเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. ระยะติดตามผล หลังการทดลองเสร็จเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ให้นักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์ จากนั้นตรวจให้คะแนน และเก็บเป็นคะแนนในระยะติดตามผล

ข้อมูลที่ได้ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| คนที่ | กลุ่มทดลอง | | | คนที่ | กลุ่มควบคุม | | |
|-------|---------------|---------------|--------------|-------|---------------|---------------|--------------|
| | ระยะก่อนทดลอง | ระยะหลังทดลอง | ระยะติดตามผล | | ระยะก่อนทดลอง | ระยะหลังทดลอง | ระยะติดตามผล |
| 1 | 46 | 54 | 60 | 1 | 49 | 47 | 46 |
| 2 | 50 | 60 | 63 | 2 | 49 | 46 | 47 |
| 3 | 51 | 63 | 66 | 3 | 52 | 50 | 49 |
| 4 | 53 | 65 | 69 | 4 | 52 | 48 | 50 |
| 5 | 53 | 64 | 72 | 5 | 53 | 52 | 51 |
| 6 | 53 | 67 | 73 | 6 | 53 | 52 | 50 |

| กลุ่มทดลอง | | | | กลุ่มควบคุม | | | |
|------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------------|-------------------|------------------|
| คนที่ | ระยะ ก่อนทดลอง | ระยะ หลังทดลอง | ระยะ ติดตามผล | คนที่ | ระยะ ก่อนทดลอง | ระยะ หลังทดลอง | ระยะ ติดตามผล |
| 7 | 55 | 67 | 72 | 7 | 55 | 54 | 53 |
| 8 | 58 | 71 | 75 | 8 | 56 | 55 | 54 |
| 9 | 58 | 74 | 78 | 9 | 59 | 57 | 56 |
| 10 | 61 | 75 | 80 | 10 | 61 | 58 | 60 |
| รวม | 538 | 660 | 708 | รวม | 539 | 519 | 516 |
| Mean | 53.80 | 66.00 | 70.80 | Mean | 53.90 | 51.90 | 51.60 |
| SD | 4.39 | 6.38 | 6.37 | SD | 3.93 | 4.15 | 4.25 |

จากตารางที่ 1 แสดงว่า วัยรุ่นชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้างในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 53.80 66.00 และ 70.80 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย เป็น 53.90 51.90 และ 51.60 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการรวบรวมข้อมูล

| Source of variation | df | SS | MS | F | Sig | ES |
|---------------------|----|---------|---------|---------|-----|-----|
| Between subject | 19 | 3146.67 | | | | |
| Group (G) | 1 | 1837.07 | 1837.07 | 25.25* | .00 | .58 |
| SS w/in groups | 18 | 1309.60 | 72.76 | | | |
| Within subjects | 40 | 1619.33 | | | | |
| Interval | 2 | 567.30 | 283.65 | 197.13* | .00 | .92 |
| I x G | 2 | 1000.23 | 500.12 | 347.57* | .00 | .95 |
| I x SS w/in groups | 36 | 51.80 | 1.44 | | | |
| Total | 59 | 4766.00 | | | | |

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 แสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าขนาดอิทธิพลในระดับมาก (ES= .95) แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนการแสดงออกทางอารมณ์ร้อยละ 95 นอกจากนี้ยังพบว่า วิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) และระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Interval) มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

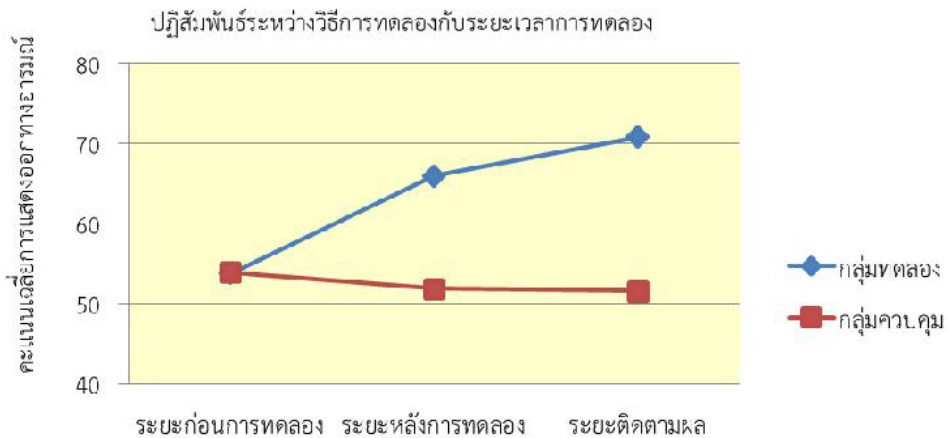
ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระย่ก่อนการทดลอง ระย่หลังการทดลอง และระย่ติดตามผล

| Source of Variation | df | SS | MS | F |
|---------------------|----|---------|---------|--------|
| ระย่ก่อนการทดลอง | | | | |
| Between group | 1 | 0.05 | 0.05 | 0.00 |
| Within group | 54 | 1361.40 | 25.21 | |
| ระย่หลังการทดลอง | | | | |
| Between group | 1 | 994.05 | 994.05 | 39.43* |
| Within group | 54 | 1361.40 | 25.21 | |
| ระย่ติดตามผล | | | | |
| Between group | 1 | 1843.20 | 1843.20 | 73.11* |
| Within group | 54 | 1361.40 | 25.21 | |

* $p < .05$ ปรับค่า df ได้ค่า $F_{.05}(1,19) = 4.38$ ด้วยวิธีการของ Welch-Satterwaite (Howell, 1977)

จากตารางที่ 3 แสดงว่าระย่ก่อนการทดลอง วิทยาลัยชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน

ในระย่หลังการทดลองและระย่ติดตามผล วิทยาลัยชายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระย่ .05



ภาพที่ 1 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์

จากภาพที่ 1 แสดงว่า ในระย่ก่อนการทดลองวิทยาลัยชายกลุ่มทดลองที่ได้รับการพิจารารายบุคคล ทฤษฎีเล่าเรื่อง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระย่หลังการทดลอง และระย่ติดตามผล ปรากฏว่า มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ กล่าวคือ ในระย่หลังการทดลอง วิทยาลัยชายกลุ่มทดลองที่ได้รับการพิจารารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์สูงกว่า

กลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองทั้งสองสิ่งนี้ส่งผลร่วมกันต่อการแสดงออกทางอารมณ์ จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องและกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

| Source of variation | df | SS | MS | F | Sig | ES |
|---------------------|----|---------|--------|---------|-----|-----|
| Between subject | 9 | 864.13 | | | | |
| Interval | 2 | 1536.27 | 768.13 | 336.68* | .00 | .97 |
| Error | 18 | 41.07 | 2.28 | | | |
| Total | 29 | 2441.47 | | | | |

จากตารางที่ 4 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องใน 3 ระยะของการทดสอบแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลอยู่ในระดับมาก ($ES = .97$) ซึ่งแปลความได้ว่า ระยะเวลาของการได้รับการปรึกษารายบุคคลด้วยทฤษฎีเล่าเรื่องส่งผลต่อการที่วัยรุ่นชายจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 97 (ทั้งนี้หลังการยุติการศึกษา (3 สัปดาห์) ปรากฏว่า วัยรุ่นชายยังคงมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง)

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนข้างต้น แสดงว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน จึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์เป็นรายคู่ ระหว่างระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับหลังการทดลองด้วยวิธีของ Bonferroni แสดงผลดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

| เปรียบเทียบรายคู่ | Mean Difference | Std. Error | Sig. |
|-----------------------|-----------------|------------|------|
| หลังทดลอง – ก่อนทดลอง | 12.20* | .71 | .00 |
| ติดตามผล – ก่อนทดลอง | 17.00* | .79 | .00 |
| ติดตามผล – หลังทดลอง | 4.80* | .49 | .00 |

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 แสดงว่า วัยรุ่นชายมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3 คู่ คือ (1) คะแนนเฉลี่ยในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (3) คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เห็นได้ว่า แม้จะยุติการให้การปรึกษาและเมื่อเวลาผ่านไปแล้วนั้น วัยรุ่นชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว ยังคงมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมที่สูงขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม คือ ระยะก่อนการทดลองวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องและวัยรุ่นชายกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ต่างกัน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปจนถึงช่วงระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ปรากฏว่า ได้ผลคะแนนที่แตกต่างกันกล่าวคือ วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยทางสถิติที่ .05 และในระยะติดตามผล ปรากฏว่า วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกรรณิการ์ แสนสุภา (2556) ที่ศึกษาผลการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่งผลให้สตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่อง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองแตกต่างจากสตรีหย่าร้างที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องในระยะหลังการศึกษา และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองในระยะหลังการศึกษา และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนสตรีหย่าร้างกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเยียวยาตนเองไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยปรากฏว่า ในระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องสูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามข้อสมมติฐานข้อ 2 อภิปรายได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องนั้น เป็นโปรแกรมที่มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษานำปัญหาออกมาจากตัวผู้รับการปรึกษาผ่านการเล่าเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหาออกมา และให้สร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเลวร้ายในอดีตที่ยังคงติดค้างอยู่โดยตัวผู้รับการปรึกษาเอง ซึ่งช่วยให้เข้าถึงแก่นของเรื่องราวในแต่ละครอบครัวได้เป็นอย่างดี การลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างละเอียดและเจาะจงลงไป ทำให้รู้สาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปแก้ไข ปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นได้ต่อไป โดยยึดหลักความเชื่อที่กล่าวว่า “ปัญหาคือปัญหา บุคคลไม่ใช่ปัญหา” และมีแนวคิดว่าการแก้ปัญหาครอบครัวที่ล้มเหลว ล้มหวัง เกิดจากความเชื่อ ข้ออ้าง ความไม่มั่นใจ ทำให้แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ และพร่ำพรรณนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ท้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ ๆ ขึ้นมาทดแทนเพื่อการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่ดี ตลอดจนได้ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองในปัจจุบัน เพื่อประเมินตนเองว่าเพียงพอที่จะนำพาตัวเองไปสู่เป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการได้หรือไม่ ประกอบกับเทคนิควิธีการในกระบวนการปรึกษาแต่

ละครึ่งที่มีต่อองค์ประกอบของการแสดงออกทางอารมณ์เป็นสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Whitney (2009) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องทดลองในสตรีภายหลังการหย่าร้างที่อยู่กับบ้าน ไม่ได้ประกอบอาชีพ พบว่า สตรีภายหลังการหย่าร้างต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น ปัญหาทางจิตใจและทางอารมณ์ และยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งภายหลังการหย่าร้างนั้น สตรีจำเป็นต้องกลับสู่การทำงานอย่างหนักอีกครั้ง Whitney ได้บอกว่า สตรีเหล่านี้ต้องการแหล่งสนับสนุนที่ดีเพื่อให้พร้อมต่อการทำงาน การได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้ช่วยให้สตรีกลุ่มนี้สามารถปรับตัวกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วและใช้ระยะเวลาที่สั้น

วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจากภายหลังการยุติการปรึกษาไปแล้ว 3 สัปดาห์ ปรากฏว่า วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งอภิปรายได้ว่า เนื่องจากกลุ่มควบคุมยังคงไม่ได้รับการให้การปรึกษาใดๆ มีการดำเนินชีวิตที่เหมือนเดิมซึ่งไม่สามารถก่อให้เกิดการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม จึงทำให้คะแนนการแสดงออกทางอารมณ์แตกต่างจากวัยรุ่นชายกลุ่มทดลอง แม้ว่าจะสิ้นสุดการทดลองโดยอยู่ในระยะติดตามผล แต่การที่วัยรุ่นชายกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการแสดงออกทางอารมณ์ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้วัยรุ่นชายในกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยได้พัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์อย่างเป็นลำดับขั้น ผ่านโปรแกรมการปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งเห็นได้จากการประเมินความคิด ความรู้สึกตนเองผ่านการวาดรูปและการให้คะแนนตนเองในเรื่องของการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติตนตามเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้นว่า สำเร็จมากน้อยเพียงใด โดยอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า “ผู้เข้ารับการศึกษาไม่ใช่ปัญหา แต่ปัญหาคือปัญหา” ดังนั้นการสนทนาก็จะเริ่มโดยการทำให้ปัญหานั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากภายนอก เมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถนำปัญหาออกจากตนเองได้ บุคคลจะลดการโทษตนเองและมองปัญหาอย่างวัตถุที่สามารถจัดการได้ ดังนั้นหากผู้รับการปรึกษามีทักษะด้านการคิดอยู่บนพื้นฐานการมองปัญหาอย่างสิ่งที่อยู่ภายนอกตนเองแล้ว ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าใด เมื่อประสบปัญหา บุคคลจะยังคงมีทักษะการคิดเช่นนั้นอยู่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Seymour and Epsom (1989) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องต่อการลดพฤติกรรมการลักขโมยในเด็ก การศึกษานี้นับได้ว่าเป็นการศึกษาที่นักบำบัดหลายท่านได้นำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็ก จากการเป็นคนลักขโมยสู่การเป็นคนซื่อสัตย์ได้เป็นอย่างดี โดยการศึกษาได้นำการให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมาใช้ในการให้การปรึกษาเด็กที่เคยมีพฤติกรรมลักขโมย และเป็นเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีความเสี่ยงสูง จำนวน 45 คน หลังการให้การปรึกษาปรากฏว่า เด็กทั้ง 45 คนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น และในระยะติดตามผล 6 เดือน และ 12 เดือน หลังการให้การปรึกษาชี้ให้เห็นว่า 80% ของเด็ก ไม่มีพฤติกรรมการลักขโมยอีก

วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากหลังการได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องแล้ววัยรุ่นชายมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้าง จะได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยเฉพาะวัยรุ่นชายที่อาศัยอยู่ในครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวนั้น ปรากฏว่ามีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างมาก และเมื่อวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องนั้น ก็ส่งผลให้วัยรุ่นมีความชัดเจนและเข้าใจในอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ได้มีการเล่าออกมา ได้รับความรู้สึกออกมา และนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Augustine (2007, อ้างถึงใน กรรณิการ์ แสนสุภา, 2556) ได้ศึกษาเรื่อง

กระบวนการเยียวยาตนเองโดยการเล่าเรื่องในการให้การปรึกษาผู้ป่วยโรคเอดส์ในแอฟริกา โดยได้ศึกษากรณีเฉพาะผู้ป่วยเอดส์ที่มีอาการทางร่างกายเล็กน้อย การให้การปรึกษาโดยการเล่าเรื่องเป็นการระบายความรู้สึกเกี่ยวกับโรคและสิ่งที่ค้างคาในจิตใจ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การเล่าเรื่องบำบัดช่วยในการลดความรู้สึกที่น่ารังเกียจของโรค และสร้างความยอมรับตนเองในผู้ป่วยโรคเอดส์ที่ติดเชื้อในระยะเริ่มแรกได้เป็นอย่างดี ในทางตรงกันข้ามผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบเล่าเรื่องนั้น มีการดำเนินของโรคที่เลวร้ายลง และเสียชีวิตเร็วขึ้น

วัยรุ่นชายที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่อง มีการพัฒนาตนเองทางด้านการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากหลังจากยุติการปรึกษาไปแล้ว 3 สัปดาห์ วัยรุ่นชายมีคะแนนเฉลี่ยการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา จะเห็นได้ว่าเมื่อวัยรุ่นชายกลุ่มนี้ได้เข้ารับการปรึกษาอย่างต่อเนื่องติดต่อกันนั้น ส่งผลให้วัยรุ่นชายได้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องในระยะยาว จากการติดตามผลหลังจากทำการยุติการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องไปแล้ว 3 สัปดาห์ ปรากฏว่า วัยรุ่นชายยังคงมีการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง อธิบายได้ว่า การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องเป็นสิ่งที่นำมาช่วยในการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมของวัยรุ่นชาย เนื่องจากเทคนิคที่นำมาใช้นั้นส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนำมาใช้ได้ในทุกกรณีที่ต้องประสบกับภาวะวิกฤติในชีวิต ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการคิดพิจารณาถึงปัญหา และสามารถก้าวข้ามปัญหาต่างๆ ไปสู่หนทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ

ข้อเสนอแนะ

การนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง สามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ได้ เป็นโปรแกรมที่สามารถนำไปประยุกต์ในผู้ที่ประสบปัญหาที่ติดค้างในด้านความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ ทางวิทยาลัย ฯ หรือสถาบันการศึกษาอื่น ๆ สามารถนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องไปประยุกต์ในการพัฒนาผู้เรียนในด้านอื่นและกลุ่มอื่นๆ
2. สามารถนำไปต่อยอดการวิจัยโดยการศึกษาในระยะยาว และต่อยอดให้เป็นการปรึกษารอบครอบครัว โดยทำการวิจัยทั้งกับแม่และลูก เพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในครอบครัว เป็นการทำให้แม่และลูกได้ทำความเข้าใจ เป็นการรับรู้ความรู้สึกของกันและกัน ซึ่งเป็นการบำบัดครอบครัวที่จะช่วยเสริมสร้างความรักความผูกพันในครอบครัวได้มากยิ่งขึ้น
3. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องไปใช้ ควรมีการศึกษาหลักการ วิธีการดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจอย่างชัดเจนก่อน ตลอดจนต้องผ่านการอบรมและฝึกฝนให้เกิดความชำนาญอย่างถ่องแท้ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งใจไว้
4. การให้การปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องนั้นเป็นทฤษฎีที่มีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา มาก ทั้งยังเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข สามารถนำทฤษฎีดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ที่ยังคงยึดติดอยู่กับปัญหา หรือที่ประสบปัญหาที่ติดค้างในด้านความคิด ความรู้สึกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี
5. แบบวัดการแสดงออกทางอารมณ์และโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเล่าเรื่องนี้ สร้างขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุมาจากการหย่าร้าง หากผู้ใดสนใจในการวัดการแสดงออกทางอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ควรนำมาปรับข้อความ และรายละเอียดการปรึกษา เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่งนั้น ๆ

การทำวิจัยต่อไป

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายที่มาจากครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งหมดในการวิจัยครั้งต่อไป ควรจะทำในกลุ่มเพศชายหรือหญิงที่มาจากครอบครัวพ่อเลี้ยงเดี่ยว เพื่อที่จะได้มุมมองความคิดที่แตกต่างและหลากหลายมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ แสนสุภา. (2556). *ผลการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาแบบเล่าเรื่องต่อการเยียวยาตนเองของสตรีหย่าร้าง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป General Psychology (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตติกาญจน์ อินทาบัจ. (2553). *การสร้างความเข้มแข็งทางใจและการปรับตัวต่อวิกฤตการณ์ของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุษราพรรณ คันทจิตร. (2547). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปรารธนา กระแสสินธุ์. (2544). *การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยเรียนเมื่อมีบุคคลสำคัญทางสังคมของตนอยู่ร่วมในสถานการณ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรี ศิวะแพทย์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อาภรณ์ ตีนาน. (2551). *แนวคิด วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ไฮเด็นกรุ๊ป.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้การปรึกษารอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 5) กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- Cherrington, D. J. (1994). *Organizational behavior: The management of individual and organizational Performance* (2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Gross, J.J., & John, O.P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, Peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2). 435-448.
- Howell, D. C., (2006). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). University of Vermont: Thomson Wadsworth.
- Seymour, G.B., John, P., & Thompson, A.K. (1987). Inhibition of degreening in the peel of bananas ripened at tropical temperature II. *Annals of Applied Biology*, 110(1), 153-161.
- White, M. (2000). *Reflection on narrative practice: essays and interviews*. Adelaide: Dulwich Centre Publication.
- Whitney, Christina M, RN, CS, DNSc. (2004). Maintaining the square how older adults with parkinson's disease sustain quality in their lives. *Journal of Gerontological Nursing*, 30(1), 28-35.