

การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว
โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน

THE DEVELOPMENT OF SINGLE MOTHERS' INNER STRENGTH
ENHANCEMENT MODELS BASED ON NARRATIVE COUNSELING THEORY

เพียร รื่นรวย¹ เพ็ญภา กุลนภาดล² และประชา อินัง³

Payao Ruenruay¹, Pennapha Koolnaphadol², and Pracha Inang³

¹หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี

²หลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

³หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยโคราฆปุระ อินเดีย

¹Doctor of Philosophy, Counseling Psychology, Burapha University, Chonburi

²Doctor of Education, Counseling Psychology, Srinakharinwirot University Prasarnmit, Bangkok

³Doctor of Philosophy, Psychology, Gorakhpur University, India

Email: payaoruenruay@yahoo.com

Received:	April 8, 2019
Revised:	July 18, 2019
Accepted:	July 21, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว และศึกษาผลของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน งานวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว เครื่องมือวิจัยได้แก่ แบบวัดความเข้มแข็งภายในใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.97 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยวจำนวน 304 คน ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาผลของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจอยู่ในระดับน้อย - ปานกลาง (คะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.80 - 3.40) จำนวน 40 คน ทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับรูปแบบการปรึกษารายบุคคล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที รวม 8 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 ได้รับรูปแบบกลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 วัน (8 ชั่วโมง) กลุ่มทดลองที่ 3 ได้รับรูปแบบบทเรียนออนไลน์ สัปดาห์ละ 1 บทเรียน รวม 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับรูปแบบใด ๆ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า การวิจัยขั้นตอนที่ 1 องค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น โดยโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 164.45$, $df = 138$, $p\text{-value} = 0.06$, $\text{Chi-square}/df = 1.19$, $\text{SRMR} = 0.03$, $\text{RMSEA} = 0.02$, $\text{CFI} = 1.00$, $\text{GFI} = 0.96$, $\text{AGFI} =$

0.90, CN = 306.45) การวิจัยขั้นตอนที่ 2 กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจ ระยะเวลาหลังทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม และ สูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สรุปได้ว่า รูปแบบการเสริมสร้างสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ

ความเข้มแข็งภายในใจ ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง แม่เลี้ยงเดี่ยว

ABSTRACT

The purposes of this research were to study the factors of inner strength of single mothers and the effect of single mothers' inner strength enhancement models based on narrative counseling theory. The research was conducted in two phases. The first phase was a confirmatory factor analysis. The research instruments is the Inner Strength for Single Mother Scale developed by researcher with the coefficient reliability at 0.97. The sample was 304 single mothers. In second phase, study to the effect of single mothers' inner strength enhancement models based on narrative counseling theory. The sample consisted of 40 single mothers who had low to middle scores (1.80 - 3.40) of inner strength. They were randomly assigned to three experimental groups and one control group. The instruments are the 3 models of Narrative Inner STRENGTH Models was developed by the researcher. The model 1 was the individual counseling model was eight sessions of individual counseling for participated in experimental group 1. The model 2 was the one day (8 hrs.) psychological activities group for participated in experimental group 2 and the model 3 was, online self-learning of eight lessons for participated in experimental group 3. The control group let a normal life. The statistics used were confirmatory factor analysis and analysis of variance with repeated measures.

The research results were as follows: It was found in phase 1 that the Inner Strength of single mother consisted of four factors. They were Connectedness, Creativity, Firmness, and Flexibility. The structural relationship of these four factors was consistent with the empirical data. The adjusted model was valid and well fitted to the empirical data ($\chi^2 = 164.45$, df = 138, p-value = 0.06, Chi-square/ df = 1.19, SRMR = 0.03, RMSEA = 0.02, CFI = 1.00, GFI = 0.96, AGFI = 0.90, CN = 306.45). In phase 2 was found that the results of applying the Narrative Inner STRENGTH Models to inner strength of single mothers were that: the three experimental groups had mean inner strength scores in the post-test and the follow-up which were higher than the control

group and the pre-test statistically significant at .05 level. It could be concluded that the three models based on the narrative counseling theory could enhance to inner strength of single mothers.

Keywords

Inner Strength, Narrative Counseling Theory, Single Mother

ความสำคัญของปัญหา

ในปี 2558 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้ให้ความสำคัญกับครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เนื่องจากปัญหาของครอบครัวเลี้ยงเดียวนั้นมีรูปแบบเฉพาะแตกต่างจากครอบครัวปกติ โดยเฉพาะครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวที่มีสาเหตุจากการหย่าร้างหรือแยกทางกันระหว่างสามีและภรรยา ซึ่งเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเกิดครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวในประเทศไทย และแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มที่แยกทางกันนั้นจะได้รับผลกระทบมากกว่าการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวจากกลุ่มอื่น (Intapaj, 2010)

การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวจากการแยกทางกันทั้งถูกต้องตามกฎหมายหรือไม่ก็ตามนั้น ย่อมได้รับผลกระทบทั้งทางด้านอารมณ์และจิตใจ เผชิญหน้ากับสภาวะทางอารมณ์ที่สลับไปมา ตั้งแต่ ความโกรธ ความผิดหวัง ความอ้างว้าง ความโดดเดี่ยวจากการถูกทิ้งให้เผชิญความทุกข์อยู่เพียงลำพัง มีอารมณ์แปรปรวน มีความซึมเศร้า หดหู่ รู้สึกสูญเสียความมั่นใจ ต่ำหนืดตนเอง และมีความเครียดที่ต้องรับผิดชอบภาระต่าง ๆ ของครอบครัวเพียงลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับมาตรวัดระดับความเครียดในเหตุการณ์ชีวิตของ Holmes & Rahe (1997) ที่พบว่า การหย่าร้างก่อให้เกิดความเครียดระดับ 73 คะแนนจาก 100 คะแนน นอกจากการเผชิญหน้ากับสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว แม่เลี้ยงเดี่ยวจากการแยกทางกันนั้น ยังต้องพบกับความกดดันทางสังคมจากความคิด ความเชื่อของสังคมไทยที่มองว่าผู้หญิงที่ต้องแยกทางกับสามีนั้น คือ ความผิดพลาด ความล้มเหลวในการใช้ชีวิตคู่ หรือ เป็นเพราะมีความประพฤติไม่ดี (Pimthawon, 2014) และผู้หญิงที่เลี้ยงลูกคนเดียวนั้นเป็นภาวะที่อยู่ก้ำกึ่งระหว่าง “ความเป็นแม่ที่ดี” กับ “ความเป็นแม่ที่ไม่ดี” ซึ่งมักถูกประทับตราว่าเป็น “ผู้หญิงไม่ดี” และการเป็น “เมียที่ไม่ดี” จึงต้อง “ถูกทิ้ง” ให้เลี้ยงลูกคนเดียว โดยที่กระบวนการนี้สร้างความเจ็บปวด รวดร้าวและความทุกข์ทรมาน พร้อมทั้งประทับตราบาปให้กับผู้หญิงที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวในสังคมไทย (Chinmahan, 2008)

หากแม่เลี้ยงเดี่ยวไม่สามารถเผชิญหน้าและจัดการกับความเครียดภายในใจได้นั้น ย่อมส่งผลกระทบต่อบุตรที่อยู่ในความดูแลทันที (Thayansin, 2011) โดยจากการสำรวจของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพแห่งชาติ (Thai Health Promotion Foundation [ThaiHealth], 2011) พบว่า เด็กที่เติบโตในครอบครัวที่พ่อแม่แยกทางกัน จะได้รับผลกระทบในหลากหลายด้าน โดยเฉพาะเรื่องพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็ก เด็กจะมีความรู้สึกขาดรัก พัฒนาการทางอารมณ์และจิตใจบกพร่อง ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรม เรียกร้องและโหยหาความรัก ส่งผลให้เด็กต้องออกไปหาความรัก ความเข้าใจข้างนอกบ้าน และก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา จากสถิติของสถานพินิจและเยาวชน พบว่า เด็กที่กระทำผิดครั้งหนึ่งมาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ดังนั้น การช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตใหม่ มีกำลังใจ สร้างสรรค์ชีวิตใหม่ในรูปแบบเฉพาะของ

ตนเองนั้น จะสามารถช่วยให้ลูกที่เติบโตมากับแม่เลี้ยงเด็วนั้น สามารถเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ด้วยเช่นกัน การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวในกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่ง

ความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength) คือ ศักยภาพภายในตัวบุคคลที่ช่วยให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิต สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลได้ มีความมั่นใจในแนวทางที่ตนเองตัดสินใจ รวมทั้งพร้อมรับกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต (Lundman, et al., 2011) บุคคลที่มีความเข้มแข็งภายในใจ จะมีพลังทางจิตใจที่แข็งแกร่ง และมีคุณภาพของอารมณ์ที่คงที่ ไม่หวั่นไหว จึงทำให้มีศักยภาพในการฟื้นฟูสภาพจิตใจที่บอบช้ำ จัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตไปได้และสนับสนุนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ (Chester, 1992; Dingley, Roux & Bush, 2000; Knapp & Karabenick, 1985; Lewis, 2004; Rose, 1990) ความเข้มแข็งภายในใจจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้บุคคลเกิดความพยายามค้นหาศักยภาพภายในของตนเอง เพื่อจัดการกับประสบการณ์ในชีวิตที่หลากหลาย จึงทำให้บุคคลได้รู้จักกับความเข้มแข็งภายในใจของตนเอง (Roux, Dingley, & Bush, 2002) ดังนั้น การที่ผู้หญิงคนหนึ่งได้แต่งงาน มีบุตรที่ต้องรับผิดชอบดูแล เปลี่ยนสถานะมาเป็นแม่เลี้ยงเด็วนั้น จึงนับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ของชีวิตผู้หญิงคนหนึ่งเลยทีเดียว การสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้เกิดขึ้นกับแม่เลี้ยงเด็วนั้น จะช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถฟันฝ่าอุปสรรคชีวิตไปได้และสามารถดำรงชีวิตและเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีคุณภาพต่อไป จากการทบทวนวรรณกรรมวิจัย พบว่า ในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในใจ (Inner Strength) ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาการวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งภายในใจ จากต่างประเทศและนำกรอบแนวคิดความเข้มแข็งภายในใจของ Lundman et al. (2011) มาศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทของประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาความเข้มแข็งภายในใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวต่อไป

นอกจากนี้จาก การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแม่เลี้ยงเดี่ยว ยังพบว่าแม่เลี้ยงเด็วยังมีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ตามที่ Trungkasombat (2001) กล่าวว่า การเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวจะต้องใช้เวลาในการปรับตัวและหาจุดสมดุล ต้องเลี้ยงดูบุตรเพียงลำพัง ต้องปรับตัวในการทำงาน แม่เลี้ยงเดี่ยวต้องเผชิญความเครียดในเรื่องการจัดการทรัพย์สินเงินทอง การจัดการการใช้ชีวิต แม่เลี้ยงเดี่ยวจะต้องทำงานมากขึ้นเพื่อรายได้ให้มากขึ้น มีความรู้สึกกดดันทางเรื่องการเงิน จนอาจทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่หรือเลี้ยงดูเด็กได้อย่างเต็มที่ (Wallerstein, 2004) ดังนั้น รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเด็วนั้น จึงต้องมีหลากหลายเพื่อให้สอดคล้องกับเงื่อนไขการดำเนินชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วย ดังนั้นผู้วิจัยได้นำข้อจำกัดในเรื่องเวลาของแม่เลี้ยงเดี่ยวมาพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบการปรึกษาวิทยุบุคคลรูปแบบกลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา และรูปแบบบทเรียนออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทการใช้ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ และผู้วิจัยเลือกศึกษาแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างรูปแบบเสริมเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวต่อไป

ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง (Narrative Counseling Theory) คือกระบวนการที่มุ่งเน้นการรับรู้ประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล การเล่าเรื่องจะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดเรื่องราวของตนเองออกมา

เพื่อนำไปสู่การสร้างเรื่องราวใหม่มาแทนที่เรื่องราวเดิมที่ยังคงติดค้างอยู่ผ่านทางเลือกในปัจจุบัน เป็นการสำรวจและค้นหาความรู้และทักษะการสร้างทางเลือกให้กับตัวเอง สามารถสร้างความตระหนักรู้ภายในตนเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยการสร้างทางเลือกใหม่ที่เน้นผลลัพธ์เฉพาะตนเอง โดยผู้ให้การศึกษามีหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ให้สามารถถ่ายทอดเรื่องราวออกมาได้อย่างครบถ้วน และส่งเสริมให้บุคคลสามารถพิจารณาตนเอง ผ่านเทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง เช่น เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing problem) เทคนิคพิธีการสร้างนิยามใหม่ (Definitional ceremonies) เทคนิคการตั้งชื่อให้กับปัญหา (Name the problem) เป็นต้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงแก่นแท้ของเรื่องราวได้เป็นอย่างดี รู้ถึงสาเหตุของปัญหา และสามารถควบคุมและจัดการอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ มองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปแก้ไขปรับปรุงกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี (White, 2007) และจากงานวิจัยของ Chan (1999) ได้ศึกษาผลของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของสตรีหย่าร้าง ในกลุ่มสตรีหย่าร้างของฮ่องกง จำนวน 67 คน พบว่า ระดับความเครียดภายหลังการหย่าร้างลดลง และมีพลังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sansupa (2013) พบว่า สตรีหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนการเยียวยาตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล และงานวิจัยของ Lucy (2009) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาคู่สมรสด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง ได้เสนอว่า หัวใจสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง คือ การนำปัญหาออกสู่ภายนอก การแยกปัญหาออกมาจากบุคคลโดยการสนทนาที่เน้นให้บุคคลเล่าเรื่องราวที่มีอยู่มากมายอย่างอิสระ จากนั้นใช้คำถามที่เป็นพลังในการแยกบุคคลออกจากปัญหา โดยให้ยกปัญหาเป็นประธานของประโยค แล้วให้บุคคลตั้งชื่อให้กับปัญหาของตน จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ เช่นเดียวกับการจัดการกับวัตถุชิ้นหนึ่งนั่นเอง ทำให้บุคคลค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่ชัดเจนและเป็นไปได้

จากการทบทวนวรรณกรรมทั้งหมด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวในบริบทของสังคมไทย และพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน เพื่อช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง พร้อมทั้งยังสามารถดูแลลูกได้อย่างเหมาะสม และสามารถสร้างครอบครัวของตนเองให้เติบโตเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพของสังคมไทยต่อไปได้

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

1. ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ ความยืดหยุ่น เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวหรือไม่
2. รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้แม่เลี้ยงเดี่ยวได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว
2. เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐานที่มีต่อความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเป็น 2 ขั้นตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1

ประชากร ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่สิ้นสุดความสัมพันธ์จากคู่สมรสโดยการแยกทางหรือหย่าร้าง และมีบุตรอยู่ในความดูแลในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคตะวันออก ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่สิ้นสุดความสัมพันธ์จากคู่สมรสโดยการแยกทางหรือหย่าร้างและมีบุตรอยู่ในความดูแลในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคตะวันออก จำนวน 304 คน โดยคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในอัตราส่วนระหว่างกลุ่มตัวอย่างต่อตัวแปรไม่ควรน้อยกว่า 10 ต่อ 1 (Hair, et al., 2006) ซึ่งจากอัตราส่วนนี้จะได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน แต่เพื่อป้องกันการได้ข้อมูลจากการตอบแบบวัดที่อาจไม่สมบูรณ์ จึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างต่อจำนวนพารามิเตอร์เพิ่มขึ้นเป็น 20 ต่อ 1 โดยคำนวณได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน และจากการเก็บข้อมูลผ่านออนไลน์ ได้แบบวัดความเข้มแข็งภายในใจที่สมบูรณ์จำนวน 304 ฉบับ

ขั้นตอนที่ 2

ประชากร ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยวจากกลุ่มตัวอย่างในขั้นตอนที่ 1 ที่มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจ อยู่ในระดับน้อย - ปานกลาง (1.80 - 3.40) และสมัครใจเข้าร่วมวิจัย จำนวน 53 คน

กลุ่มอย่าง ได้แก่ แม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจ อยู่ในระดับน้อย - ปานกลาง (1.80 - 3.40) ทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก เข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และ กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน รวม 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบวัดความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 25 ข้อ แบบวัดมีลักษณะเป็นแบบการรายงานตนเอง (Self-Report) แบบประเมินค่า (Rating Scales) 5 ระดับ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 คัดเลือกค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.50-1.00 และปรับข้อความตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถาม จำนวน 34 ข้อ

1.2 นำแบบวัดความเข้มแข็งภายในใจจำนวน 34 ข้อ ไปทดลองใช้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.2 - 1.0 ได้ข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.34 - 0.91

1.3. หาค่าความเชื่อมั่น ทั้งฉบับด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.97

2. รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน (Narrative-Inner Strength Models) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) ระหว่าง 0.50 - 1.00 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องทางภาษา เพิ่มเติมเนื้อหา เทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ ประกอบด้วย 3 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 การปรึกษารายบุคคล โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการปรึกษารายบุคคล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

รูปแบบที่ 2 กลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทำกลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา 1 วัน จำนวน 8 ชั่วโมง

รูปแบบที่ 3 บทเรียนออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับบทเรียนออนไลน์ผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (Email) สัปดาห์ละ 1 บทเรียน รวมทั้งหมด 8 บทเรียน

ตารางที่ 1 แสดงกระบวนการของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องและรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน (Vromans and Schweitzer, 2010 cited in Murdock, 2013)

กระบวนการของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง 5 ขั้นตอน	รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจ 8 ครั้ง
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (Establishing Relationship)	ครั้งที่ 1 S - SEE the problem การสร้างความคุ้นเคยและการเล่าเรื่องโดยรวม
ขั้นตอนที่ 2 การเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหา (Eliciting Problem Stories)	ครั้งที่ 2 T- TALK the problem การพิจารณาปัญหาด้วยเทคนิคการตั้งชื่อให้กับปัญหา
ขั้นตอนที่ 3 การทำลายโครงสร้างหลักของเรื่องราว (Deconstructing Dominant Stories)	ครั้งที่ 3 R-RELEASE the problem การปลดปล่อยสถานการณ์ปัญหาด้วยเทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก ครั้งที่ 4 E-EXIT the problem การนำตนเองออกจากความกดดันทางสังคมด้วยเทคนิคการพิจารณาแรงกดดันด้านวัฒนธรรม
ขั้นตอนที่ 4 การอ้อมเอมกับเรื่องราวที่พอใจ (Embracing preferred Stories)	ครั้งที่ 5 N-NEW me การสร้างมุมมองการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ ด้วยเทคนิคการสร้างเรื่องราวขึ้นใหม่ ครั้งที่ 6 GROW me การสร้างภาพลักษณ์ให้กับตนเองในรูปแบบที่พึงปรารถนา ด้วยเทคนิคการสร้างภาพลักษณ์ใหม่
ขั้นตอนที่ 5 การมีชีวิตอยู่กับเรื่องราวที่มีคุณค่า (Living enriched stories)	ครั้งที่ 7 T-TREAT me การกำหนดคุณค่าใหม่ให้กับตนเองด้วยเทคนิคพิธีการ ครั้งที่ 8 H-HAPPY me การเฉลิมฉลองความสำเร็จให้กับตนเอง ด้วยเทคนิคการใช้เอกสารบำบัด

ผลการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว

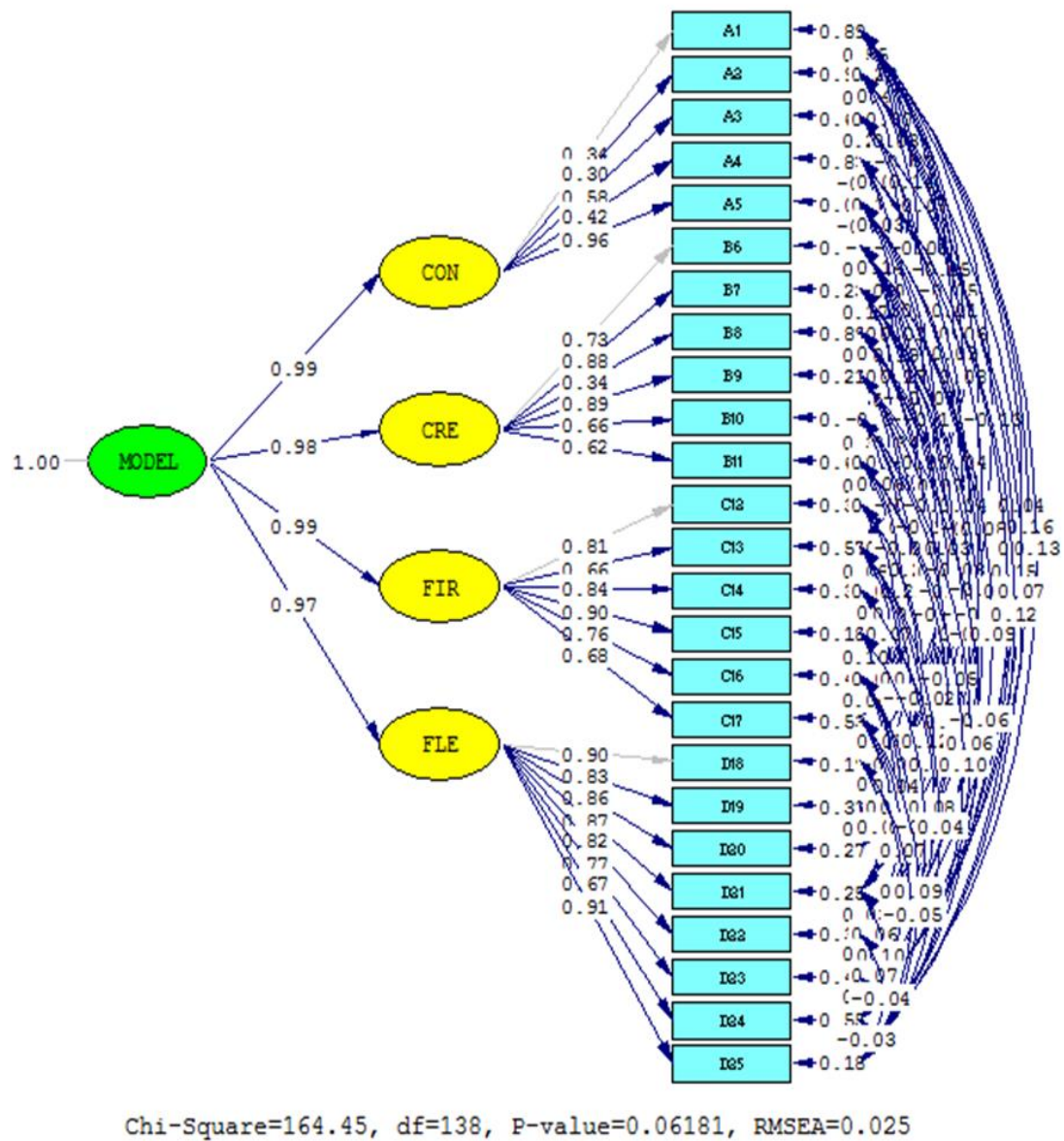
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจ พบว่า แบบจำลองที่ปรับแก้แล้วมีค่าดัชนีต่าง ๆ ในภาพรวมผ่านเกณฑ์การพิจารณาความสอดคล้องในระดับดี ซึ่งแสดงว่าโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยผลภายหลังจากการปรับแก้แบบจำลอง (Adjust

Model) มีดัชนีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีค่า p-value (ของ) เท่ากับ .06181, ค่า Chi-square/df เท่ากับ 1.19, ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยมาตรฐาน ของส่วนที่เหลือ (SRMR) เท่ากับ 0.03, ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนของรากกำลังสองเฉลี่ย (RMSEA) เท่ากับ 0.02, ค่าดัชนีความเหมาะสมสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00, ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.96, ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.90 และค่าขนาดตัวอย่างวิกฤติ (CN) เท่ากับ 306.45 ดังภาพที่ 1 (หน้า 10)

จากภาพที่ 1 องค์ประกอบความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.97-0.99 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยองค์ประกอบ ความสัมพันธ์และความแน่วแน่ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.99 มีความแปรผัน ร่วมกับความเข้มแข็งภายในใจอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 99) รองลงมาคือ ความสร้างสรรค์และความ ยืดหยุ่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.98 และ 0.97 มีความแปรผันร่วมกับความ เข้มแข็งภายในใจอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 96 และ ร้อยละ 93) ตามลำดับ

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าความเที่ยงขององค์ประกอบ (Construct reliability: CR) หรือ ความเที่ยงในการรวมตัวมีค่าเท่ากับ 0.99 (ค่าต้องมากกว่า 0.50) ซึ่งผ่านเกณฑ์การพิจารณาหมายถึง ตัวชี้วัดทั้งหมดมีความแปรปรวนร่วมกันบ่งบอกถึงการมีองค์ประกอบร่วมกัน หรือองค์ประกอบ เดียวกัน และค่าเฉลี่ยความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average variance extracted: AVE) มีค่าเท่ากับ 0.96 (ค่าต้องมากกว่า 0.50) หมายความว่า ความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว สามารถอธิบาย ความแปรปรวนขององค์ประกอบได้มาก

สรุปว่า จากการพิจารณาทั้งการวิเคราะห์องค์ประกอบในระดับที่สอง พบว่า โมเดลการวัด ความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว มีคุณภาพด้านความเที่ยงขององค์ประกอบ (Construct reliability: CR) และด้านความแปรปรวนที่ถูกสกัดได้ (Average Variance extracted: AVE) เพียง พอที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการวิจัยในลำดับต่อไปได้ ดังนั้นจึงถือได้ว่า องค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น ล้วนเป็น องค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว



ภาพที่ 1 โมเดลองค์ประกอบลำดับที่สองของตัวแปรความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐานที่มีต่อความเข้มแข็งทางใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตามผล แสดงดังตาราง 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความเข้มแข็งภายในใจระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
Between Subjects	31679.658	39	5533.609		
Groups (G)	15230.025	3	5076.675	11.110*	.000
SS w/ in groups	16449.633	36	456.934		
Within Subjects	15953.334	58.162	6524.895		
Interval (I)	7874.517	1.454	5415.600	80.205*	.000
I x G	4544.350	4.362	1041.773	15.429*	.000
I x SS w/ in groups	3534.467	52.346	67.522		

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในใจ นอกจากนี้ยังพบว่าวิธีการทดลองที่ต่างกันและระยะเวลาการทดลองที่ต่างกันมีผลต่อคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตามผล

Source of variation	SS	df	MS	F	p
ระยะก่อนการทดลอง					
Between groups	2117.075	3	705.692	2.626	.065
Within Group	9672.700	36	268.686		
ระยะหลังการทดลอง					
Between groups	8621.300	3	2873.767	17.435*	.000
Within Group	5933.800	36	164.828		
ระยะติดตามผล					
Between groups	9036.000	3	3012.000	24.770*	.000
Within Group	4377.600	36	121.600		

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนทดลองกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในใจไม่แตกต่างกัน

ส่วนในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น

จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni Method) โดยแสดงผลตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบของบอนเฟอโรนี

ระยะเวลาการทดลอง	MD	SE	p
ระยะก่อนทดลอง			
กลุ่มทดลอง 2- กลุ่มทดลอง 1	17.600	7.331	.130
กลุ่มทดลอง 2 - กลุ่มทดลอง 3	9.100	7.331	1.000
กลุ่มทดลอง 3 - กลุ่มทดลอง 1	8.500	7.331	1.000
กลุ่มทดลอง 1 - กลุ่มควบคุม	0.000	7.331	1.000
กลุ่มทดลอง 2 - กลุ่มควบคุม	17.600	7.311	.130
กลุ่มทดลอง 3 - กลุ่มควบคุม	8.500	7.311	1.000
ระยะหลังทดลอง			
กลุ่มทดลอง 2- กลุ่มทดลอง 1	0.700	5.742	1.000
กลุ่มทดลอง 2- กลุ่มทดลอง 3	14.900	5.742	.082
กลุ่มทดลอง 1 - กลุ่มทดลอง 3	14.200	5.742	.109
กลุ่มทดลอง 1- กลุ่มควบคุม	35.500*	5.742	.000
กลุ่มทดลอง 2- กลุ่มควบคุม	36.200*	5.742	.000
กลุ่มทดลอง 3-กลุ่มควบคุม	21.300*	5.742	.004
ระยะติดตามผล			
กลุ่มทดลอง 1 กับ กลุ่มทดลอง 2	1.200	4.932	1.000
กลุ่มทดลอง 1 กับ กลุ่มทดลอง 3	12.600	4.932	.090
กลุ่มทดลอง 2 กับ กลุ่มทดลอง 3	11.400	4.932	.160
กลุ่มทดลอง 1 กับ กลุ่มควบคุม	37.400*	4.932	.000
กลุ่มทดลอง 2 กับ กลุ่มควบคุม	36.200*	4.932	.000
กลุ่มทดลอง 3 กับ กลุ่มควบคุม	24.800*	4.932	.000

*p<.05

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งภายในใจไม่แตกต่างกัน ส่วนในระยะหลังทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งภายในใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมี คะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในใจ สูงกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระยะติดตามผลพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งภายในใจแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในใจสูง กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาการทดลอง ของรูปแบบการปรึกษารายบุคคลตามแนว
ทฤษฎีเล่าเรื่อง กลุ่มทดลอง 2 รูปแบบกลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่อง
กลุ่มทดลองที่ 3 รูปแบบบทเรียนออนไลน์ตามแนวทฤษฎีเล่าเรื่องและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง 1 รูปแบบการปรึกษารายบุคคล					
Source of variation	SS	df	MS	F	P
Between subject	1182.033	9	131.337		
Interval	8752.467	2	4376.233	76.861*	.000
Error	1024.867	18	56.937		
กลุ่มทดลอง 2 รูปแบบกลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา					
Source of variation	SS	df	MS	F	P
Between subject	3780.800	9	420.089		
Interval	2244.867	2	1122.433	14.270*	.000
Error	1415.800	18	78.656		
กลุ่มทดลอง 3 รูปแบบบทเรียนออนไลน์					
Source of variation	SS	df	MS	F	P
Between subject	6608.000	9	734.222		
Interval	1421.067	2	710.533	12.519*	.000
Error	1021.600	18	56.756		
กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับรูปแบบ					
Source of variation	SS	df	MS	F	P
Between subject	4878.800	9	542.089		
Interval	0.467	2	0.233	0.058	.944
Error	72.200	18	4.011		

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตาม กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี ดังแสดงในตารางที่ 6 ในขณะที่กลุ่มควบคุม มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของระยะเวลาการทดลอง ในกลุ่มทดลอง 1 กลุ่มทดลอง 2 และกลุ่มทดลอง 3

ระยะเวลา การทดลอง	MD	SE	p
กลุ่มทดลอง1รูปแบบการบริการรายบุคคล			
หลังการทดลอง - ก่อนการทดลอง	35.300*	3.499	.000
ติดตามผลการทดลอง-ก่อนการทดลอง	37.100*	4.363	.000
ติดตามผลการทดลอง - หลังการทดลอง	1.800	1.698	.950
กลุ่มทดลอง2รูปแบบบทเรียนออนไลน์			
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	18.400*	3.928	.003
ติดตามผลการทดลอง-ก่อนการทดลอง	18.300*	5.077	.017
หลังการทดลอง - ติดตามผลการทดลอง	0.100	2.447	1.000
กลุ่มทดลอง 3รูปแบบบทเรียนออนไลน์			
หลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง	12.600*	1.056	.000
ติดตามผลการทดลอง-ก่อนการทดลอง	16.000*	4.219	.013
ติดตามผล – หลังการทดลอง	3.400	3.891	1.000

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในใจ ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ระยะติดตามผลกับระยะหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในใจไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า โมเดลโครงสร้างองค์ประกอบความเข้มแข็งภายในใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น โมเดลหลังจากการปรับแก้แบบจำลอง มีดัชนีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2 = 164.45$, $df = 138$, $p\text{-value} = 0.06$, Chi-square/ $df = 1.19$, SRMR = 0.03, RMSEA = 0.02, CFI = 1.00, GFI = 0.96, AGFI = 0.90, CN = 306.45) มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lundman et al. (2011) ที่วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความเข้มแข็งภายในใจกับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ขึ้นไป จำนวน 391 คน อายุ 19 - 90 ปี ได้ พบว่า โมเดลโครงสร้างองค์ประกอบความเข้มแข็งภายในใจมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Goodness-of-fit) โดยองค์ประกอบความเข้มแข็งภายในใจได้แก่ ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น ดังนั้น แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบด้าน ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่นนั้น เป็นองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้

2. การศึกษาผลของรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐานที่มีต่อความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐานทั้ง

3 รูปแบบ สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยต่อไปนี้ผู้วิจัยขอใช้คำว่า รูปแบบ 1 หมายถึง การปรึกษารายบุคคล รูปแบบที่ 2 หมายถึง กลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา และรูปแบบที่ 3 หมายถึง บทเรียนออนไลน์ โดยพบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยวที่ได้รับ รูปแบบ ทั้ง 3 รูปแบบ มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจ ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่า กลุ่มควบคุม และในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองด้วย นั้นแสดงให้เห็นว่า รูปแบบทั้ง 3 รูปแบบนั้น สามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยขออธิบายเพิ่มเติมดังนี้

รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้หลักการสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง และดำเนินการตามขั้นตอน ในคู่มือของ Vromans & Schweitzer (2010 cited in Murdock, 2013) มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน คือ 1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ (Establishing Relationship) 2. การเล่ารายละเอียดของเรื่องราวที่เป็น ปัญหา (Eliciting Problem Stories) 3. การทำลายโครงสร้างหลักของเรื่องราว (Deconstructing Dominant Stories) 4. การอ้อมเอมกับเรื่องราวที่พอใจ (Embracing preferred Stories) 5. การมีชีวิตอยู่กับเรื่องราวที่มีคุณค่า (Living enriched stories) ซึ่งในแต่ละขั้นตอนช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยว สามารถลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหา โดยผ่านการเล่าเรื่อง สุดท้ายทำให้ มองเห็นแนวทางใหม่ที่น่าไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความ สร้างสรรค์ แม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถสร้างสรรค์ชีวิตของตนเองในรูปแบบใหม่ได้โดยไม่ยึดติดกับ สถานการณ์เดิมดังเช่นที่ผ่านมา ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหาค่ ี่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่เกิดจากความเชื่อ ข้ออ้างต่าง ๆ รวมทั้งความไม่มั่นใจของบุคคล ทำให้ แสดงออกมาด้วยความรู้สึกพ่ายแพ้ พร่ำพรรณนาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไปในทางลบ (Goldenberg and Goldenberg, 2008) เช่นเดียวกับแม่เลี้ยงเดี่ยวที่รู้สึกว่าเป็นคนล้มเหลวในชีวิตครอบครัว โดย เรื่องเล่าของแม่เลี้ยงเดี่ยวล้วนเป็นเรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหาและอุปสรรคมากมาย โดยเฉพาะปัญหาด้านอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาติา สร้อยสน (Soison, 2010) พบว่า แม่เลี้ยงเดี่ยว มีประสบการณ์จากความทุกข์ใจในการสูญเสียคู่ครอง ด้านอารมณ์ 4 ประการ คือ การทำใจยอมรับ ไม่ได้ ความผิดหวัง/เสียใจ ความน้อยใจในโชคชะตา และความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต ผู้หญิง ภายหลังการหย่าร้างจะเกิดความรู้สึกอับอาย มองตนเองในแง่ลบ รู้สึกล้มเหลว และมีปฏิสัมพันธ์กับ บุคคลอื่นในสังคมเปลี่ยนไป ไม่กล้าเข้าสังคม กังวลใจเมื่อต้องพูดถึงสถานะของตนเอง ซึ่งปัญหา เหล่านี้มักถาโถมเข้ามาในชีวิตของการเป็นแม่เลี้ยงเดี่ยว

การใช้เทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing) ของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่อง ช่วยจัดการความรู้สึกพ่ายแพ้ ล้มเหลว เสียใจผิดหวังให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างดี เป็นการทำลาย โครงสร้างหลักของปัญหา (Deconstructing Dominant Stories) ได้ตรงประเด็น เนื่องจากแนวคิด ของทฤษฎีเล่าเรื่องมีความความเชื่อพื้นฐานว่า เมื่อบุคคลถูกครอบงำและท่วมท้นไปด้วยปัญหา (Problem-saturated stories) เรื่องราวที่เต็มไปด้วยปัญหาจะเบียดบังเรื่องราวที่เป็นทางเลือก ที่พึงประสงค์ออกไปกลายเป็นเรื่องราวที่ตีตันไปด้วยปัญหา (Marginalized-discourses) ความรู้ที่ ตีตันทำให้เรื่องราวที่พึงประสงค์ถูกทำให้เลือนหายหรือถูกลดคุณค่าลงโดยการพูดถึงแต่ปัญหา

ในกรณีของแม่เลี้ยงเดี่ยว มักถูกชี้นำไปด้วยวาทกรรมของสังคมที่ครอบงำและควบคุมชีวิต เช่น แม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้หญิงที่ล้มเหลวในการแต่งงาน การหย่าร้างเป็นเรื่องที่ไม่ดี (Chinmahan, 2008) เป็นต้น โดย White (2007) ได้เสนอว่า ท้ายที่สุดแล้วบุคคลจะสร้างเรื่องราวใหม่ที่เป็นไปได้จริงขึ้นมาทดแทนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ให้เป็นเรื่องราวในแง่บวกที่ดี มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างกันไป แม้ในเหตุการณ์เดียวกันอาจมีความหมายแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการแปลความหมายของและบุคคล (Goldenberg and Goldenberg, 2008) ซึ่งนั่นหมายถึงแม่เลี้ยงเดี่ยวแต่บุคคลถึงแม้ว่าจะมีต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ที่คล้ายกัน แต่สุดท้ายความเข้มแข็งภายในใจที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นอาจมีความแตกต่างกันในเรื่องราวใหม่ แต่ผลลัพธ์คือการมีชีวิตที่ดีขึ้นหลุดพ้นจากพันธนาการทางอารมณ์และอคติสังคมไปได้ การเล่าเรื่องจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นแนวทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปแก้ไขปรับปรุงกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี (White, 2007) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vromans & Schweitzer (2010) ได้ใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องกับผู้ป่วยวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้ารุนแรง จำนวน 47 คนหลังการปรึกษาพบว่า 74% อาการของโรคดีขึ้นและการเกิดความไว้วางใจบุคคลอื่นมากขึ้น 61% สามารถกลับไปทำหน้าที่ในสังคมได้ 53% อาการทางคลินิกดีขึ้นในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ดีขึ้นตามไปด้วย และในระยะติดตามผล 3 เดือน พบว่า อาการของโรคยังคงดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่สามารถรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เช่นกัน ดังนั้นจึงเป็นเหตุผลที่สนับสนุนว่าแม่เลี้ยงเดี่ยวกลุ่มทดลองที่รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐานนั้น มีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจ ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ส่วนในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ยังคงมีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง สามารถอธิบายได้ว่าทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องนั้นสามารถช่วยให้บุคคลเรียนรู้ที่นำปัญหาออกนอกตนเองได้ และเมื่อบุคคลนำปัญหาออกไปจากตนเองได้แล้ว บุคคลก็ไม่จำเป็นต้องทนทุกข์อยู่กับปัญหาเดิม ๆ อีกต่อไป ผู้วิจัยได้พัฒนาคาร์ดเติมความเข้มแข็ง (Strength Charger Card) ประกอบด้วยการ์ด 8 ใบ ที่มีตัวอักษรภาษาอังกฤษทั้งหมด 8 ตัว ได้แก่ S T R E N G T H โดยพัฒนามาจากเทคนิคเอกสารบำบัด (Documentary) เทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก (Externalization) และเทคนิคการสร้างภาพลักษณ์ใหม่ (Scaffolding) โดยแม่เลี้ยงเดี่ยวจะได้รับการ์ดเติมความเข้มแข็งหลังจบชั่วโมงการปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ เพื่อเป็นสัญลักษณ์กระตุ้นเตือนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงศักยภาพในการจัดการปัญหาด้วยตัวเอง (เทคนิคเอกสารบำบัด) ซึ่งจากตัวการ์ดนี้แม่เลี้ยงเดี่ยวจะต้องสร้างคำศัพท์ใหม่ขึ้นมาตามตัวอักษรที่กำหนดให้ (เทคนิคการสร้างภาพลักษณ์ใหม่) ซึ่งคำศัพท์เหล่านั้นที่แม่เลี้ยงเดี่ยวทั้ง 3 กลุ่ม สร้างขึ้นมานั้นล้วนแต่เป็นคำศัพท์ที่ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวสร้างมุมมองใหม่ที่มีต่อชีวิตของตนเอง สามารถก้าวข้ามข้อจำกัดของตัวเองไปได้ (เทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก) เกิดการยอมรับในการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นธรรมชาติของการใช้ชีวิตได้มากขึ้น ตัวอย่างคำศัพท์ของการ์ดใบที่ 1 ตัวอักษร S-ส เช่น Single - โสดแต่ไม่โดดเดี่ยว, Start - สบายใจ, Strong - สติ, Stop - หยุดยั้ง การ์ดใบที่ 2 ตัวอักษร T- ท เช่น Take-ทดแทน, Throw-โยนปัญหาทิ้งไป, ทุกอย่างต้องผ่านไปด้วยดี, Tree - ต้นไม้ที่แข็งแรง, ทบสวน เป็นต้น ซึ่งประสิทธิภาพของการเติมความเข้มแข็ง นั่นคือ การที่แม่เลี้ยงเดี่ยวนั้นรับรู้ถึงความสามารถของตนเองได้ถึงแม้ว่าจะจบชั่วโมงการปรึกษาไปแล้ว เนื่องจากการใช้เอกสารบำบัดตามคำแนะนำของ White and Epston

(1990 cited in Payne, 2006) นั่นคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้สึกถึงจังหวะของการเปลี่ยนแปลงในตนเองเมื่อต้องลงมือเขียนเรื่องราวใหม่ จะเกิดความรู้สึกใหม่ซึ่งเป็นผลลัพธ์เฉพาะตัว (Unique Outcome) ของทฤษฎีเล่าเรื่อง และเทคนิคการนำปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing problem) ทำให้แม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกกว่าตนเองนั้นสามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Lucy (2009) ที่กล่าวไว้ว่าหัวใจสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องนั้นคือ เทคนิค การปัญหาออกสู่ภายนอก (Externalizing problem) ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกปัญหาออกมาจากตัวเองได้ จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้เช่นเดียวกับการจัดการกับวัตถุชิ้นหนึ่ง ผลลัพธ์บุคคลจะค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ ที่ชัดเจนและเป็นไปได้ ดังเช่นในการปรึกษาครั้งที่ 3 R- Release the problem และครั้งที่ 4 E- Exit the problem แม่เลี้ยงเดี่ยวถูกกระตุ้นให้บอกเล่าความรู้สึก ความคิด คำพูด ต่าง ๆ ที่ค้างคาในใจ นำออกมาจัดการด้วยการตั้งชื่อให้กับสิ่งที่ค้างคาใจ แล้วกำหนดวันหมดอายุ เก็บใส่ภาชนะและนำไปทิ้ง ซึ่งในครั้งที่ 3 และ 4 นี้ แม่เลี้ยงเดี่ยวกล่าวว่า “ความรู้สึกล้นเหลือ” ที่เคยรบกวนจิตใจมาตลอด วันนี้รู้สึกเหมือนปลดปล่อยออกจากใจได้ ซึ่งนั่นคือการจัดการปัญหา เช่นเดียวกับการจัดการกับวัตถุชิ้นหนึ่งนั่นเอง ผลลัพธ์ที่ได้จะช่วยให้บุคคลค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ และเมื่อแม่เลี้ยงเดี่ยวได้นำปัญหาออกไปจากตนเองได้แล้ว จึงส่งผลต่อเนื่องถึงแม้จะจบโปรแกรมไปแล้ว แต่ปัญหาเหล่านั้นถูกกำจัดหมดไปแล้ว จึงส่งผลให้แม่เลี้ยงเดี่ยวยังคงมีคะแนนความเข้มแข็งภายในใจในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลอง เช่นเดียวกับงานวิจัยของ กรรณิการ์ แสนสุภา (Sansupa, 2013) พบว่า สตรีหย่าร้างที่ได้รับทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องมีคะแนนเฉลี่ยการเยียวยาตนเองสูงขึ้นในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นรูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยวด้วยทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐานทั้ง 3 รูปแบบ จึงเป็นรูปแบบที่สามารถสร้างเสริมความเข้มแข็งภายในใจให้กับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วยความเข้มแข็งภายในใจ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ ความสร้างสรรค์ ความแน่วแน่ และความยืดหยุ่น สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือคัดกรองระดับความเข้มแข็งภายในใจของแม่เลี้ยงเดี่ยว เพื่อวางแผนการช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวต่อไป

1.2 รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่องเป็นฐาน สามารถนำไปปรับใช้สำหรับหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับแม่เลี้ยงเดี่ยวได้ดังนี้

1.2.1 รูปแบบที่ 1 การปรึกษารายบุคคล สามารถนำไปใช้ได้สำหรับหน่วยงานที่มีบุคลากรที่มีความรู้และความชำนาญในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากเทคนิคของทฤษฎีเล่าเรื่องนั้น จำเป็นต้องมีการฝึกใช้ให้ถูกต้องจะสามารถช่วยเหลือแม่เลี้ยงเดี่ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2.2 รูปแบบที่ 2 กลุ่มกิจกรรมเชิงจิตวิทยา สามารถนำไปจัดเป็นการฝึกอบรมเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจ

1.2.3 รูปแบบที่ 3 บทเรียนออนไลน์ สามารถนำไปพัฒนาเป็นชุดฝึกทักษะความเข้มแข็งภายในใจ หรือ คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้ทั้งในรูปแบบหนังสือ หรือในรูปแบบออนไลน์ได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 องค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจจากงานวิจัยฉบับนี้ ศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเท่านั้น การสำรวจองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในใจของพ่อเลี้ยงเดี่ยว และลูกที่เติบโตมาในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เป็นประเด็นที่น่าสนใจสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

2.2 รูปแบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในใจโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเล่าเรื่อง พบว่าเทคนิคการนำปัญหาสู่ภายนอก (Externalizing the problem) เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้แม่เลี้ยงเดี่ยวรู้สึกมีอำนาจอยู่เหนือปัญหาและสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายขึ้น ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทฤษฎีเล่าเรื่องไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่อยู่ในภาวะการเผชิญหน้ากับอารมณ์เศร้า, ผิดหวัง หรือ ล้มเหลว ในชีวิต เป็นต้น

References

- Chan, C. L. W. (1999). From individual counseling to collective empowerment: The case of divorce woman. In K.K. Fung (Ed.). **Convention and innovation: Community development in to 21st century**. Hong Kong: Hong Kong Council of Social Service. 23-35.
- Chester, B. (1992). Women and political torture: Work with refugee survivors in Exile. **Women & Theory**, 13(3), 209-220. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1993-26379-001>.
- Chinmahan, A. (2008). **kārok lāi mā pen mæ thī liāng lūk dōi phang nai sangkhom Thai kōrānī sukṣā ying chon chan klāngkhon nung** [Becoming a single mother in Thai society: a case study of a middle class woman]. Master of Arts (Women's Studies). Chiang Mai University. Retrieved from <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/35638>.
- Dingley, C. E., Roux, G., & Bush, H. A. (2000). Inner strength: a concept analysis. **The Journal of Theory Construction & Testing**, 4(2), 30-35.
- Goldenberg, H. and Goldenberg, I. (2008). **Family Therapy (7th ed.)**. Thomson Brooks/Cole. Canada, USA.
- Hair, J. F., et al. (2006). **Multivariate data analysis (6th Ed.)**. Upper Saddle River, NJ: Pearson-Prentice Hall.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. **Journal of psychosomatic research**, 11(2), 213-221. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104>.

- Intapaj, T. (2010). **kānsāṅ khwām khem khæng thāṅ chāi læ kān prap tua tō̃ wikrittakān khōṅg khrõpkhrūa liāṅ dīeo** [Building Mental Strength and Adaptation to Crisis of a Single Parent Family]. Master of Science (Counseling Psychology) Chiang Mai University. Retrieved from <http://cmuir.cmu.ac.th/jspui/handle/6653943832/29082>.
- Knapp, J. R., & Karabenick, S. A. (1985). Overcoming problems: The perceived importance of willpower and other contributors. **Cognitive Theory & Research**, 9(3), 343-354. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01183853>.
- Lewis, K. (2004). **The Psychometric Properties of the Inner Strength Questionnaire for Women with Chronic Health Conditions**. Virginia Commonwealth University. Richmond, Virginia. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/51292130.pdf>.
- Lucy, C. (2009). **Narrative Couples Therapy: The Power of Externalization**. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/narrative-couples-therapy/>.
- Lundman, B. et al. (2011). Development and psychometric properties of the Inner Strength Scale. **International Journal of Nursing Studies**, 48(10), 1266-1274. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21474137>.
- Murdock, N. L. (2013). **Theories of Counseling and Psychotherapy: A Cases Approach**. 3rd Ed. Pearson Education South Asia Pte Ltd. Singapore.
- Payne, M. (2006). **Narrative therapy**. 2nd Ed. SAGE Publication Ltd. India.
- Pimthawon, C. (2014). **laksana læ rūpbæp kāndamnoēn chīwit khōṅg māndā nai khrõpkhrūa mæ̃liāṅ dīeo** [Life Aspects of Single Mothers]. **Journal of Social Sciences and Humanities**, 40(1), Retrieved from: <https://www.tcithaijo.org/index.php/socku/article/view/79757/63635>.
- Rose, J. F. (1990). Psychological health of women: a phenomenological study of women's inner strength. **Advances in Nursing Science**, 12(2), 56-70.
- Roux, G., Dingley, C. E., & Bush, H. A. (2002). Inner strength in women: metasynthesis of qualitative findings in theory development. **Journal of Theory Construction & Testing**, 6(1), 87-92.
- Sansupa, K. (2013). **phonkān pruksā thritsadi kān pruksā bæp 'ōṅg tō̃ kān yīeoā ton 'ēṅg khōṅg sattri yārāṅg** [The Effects of Narrative Counseling Theory on Self-healing of Divorced women]. **Journal of the Police Nurse**, 5(1), 19-32. Retrieved from <https://www.tci-thaijo.org/index.php/policenurse/article/view/21050>.

- Soison, S. (2010). **prasopkān dān čhitchai khōṅ phōmæ liāng diēo nai kānliāngdu but: kānsuksā choēṅ khunnaphāp** [Psychological experiences of Single Parents in child rearing: A qualitative study] Bangkok: Chulalongkorn University. Retrieved from <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/21058>.
- Thai Health Promotion Foundation. (2011). **panhā yāṅṅ chut phatthanākān dek Thai** [Divorce problems effect on of Thai children development]. Retrieved from: <https://www.thaihealth.or.th/Content/17227>.
- Thayansin, S. (2011). **khwaṁsamphan nai khroṅkhrūa. nai: rāṅṅān sukkhaphāp Khon Thai** [Family Relationship in Thai Health Report]. Institute for Population and Social Research, Mahidol University. Retrieved from <https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/report/thaihealth2011thai.pdf>.
- Trungkasombat, U. (2001). **čhittabambat læ kānhai kham pruksā khroṅkhrūa** [Family therapy and family counseling]. 5th ED. Bangkok: Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University.
- Vromans, L. & Schweitzer, R. D. (2010). Narrative therapy for adults with major depressive disorder: Improved symptom and interpersonal outcomes. **Psychotherapy Research**, 21(1), 4-15. Retrieved from <https://www.researchgate.net>.
- Wallterstein, J. S. (2004). The unexpected legacy of divorce report of a 25-year study. **Psychoanalytic Psychology**, 21(3), 353-370. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Unexpected-Legacy-of-Divorce%3A-Report-of-a-Wallerstein>.
- White, M. (2007). **Maps of Narrative Practice**. 1st Ed. W.W. Norton & Company New York.