ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

The Effects of Group Psychological Counseling Based on Positive Psychology for Well-being Promotion Divorced Family Students

ฝ้ายลิกา ยาแดง

Failika Yadaeng

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts Program in Psychology
Prince of Songkla University
2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

The Effects of Group Psychological Counseling Based on Positive Psychology for Well-being Promotion Divorced Family Students

ฝ้ายลิกา ยาแดง
Failika Yadaeng

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts Program in Psychology
Prince of Songkla University
2565

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ผู้เขียน นางสาวฝ้ายลิกา ยาแดง

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัฮดี แวดราแม)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัฮดี แวดราแม)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรินฎา ปุติ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....

(ศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งสาง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัฮดี แวดราแม)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....
(นางสาวฝ้ายลิกา ยาแดง)
นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....
(นางสาวฝ้ายลิกา ยาแดง)
นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ผู้เขียน นางสาวฝ้ายลิกา ยาแดง
สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานีที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 คน สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย ความหวัง ความหยุ่นตัว การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (2) แบบวัดสุขภาวะมีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.78 ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินแบบวัดสุขภาวะก่อนทดลองและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ และสถิติทดสอบสมมติฐาน The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test

ผลการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีระดับสุขภาวะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก

3. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะที่สูงขึ้นทุกด้าน โดยด้านจิตใจมีระดับสุขภาวะสูงที่สุด

Thesis Title The Effects of Group Psychological Counseling Based on Positive Psychology for Well-being Promotion Divorced Family Students
Author Miss Failika Yadaeng
Major Program Psychology
Academic Year 2022

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effects of group psychology counseling based on positive psychology concepts on improving the well-being of students from divorced families. The target group was students at the Diploma Program (High Vocational Certificate), Pattani Vocational College, Pattani Province, totaling 8 persons from divorced families who voluntarily participated in the experimental group. The psychology counseling program was based on the concept of positive psychology, comprising 12 sessions, in a total of 90 minutes for each session. The results of the research were: (1) a group counseling program based on the positive psychology concept consisting of hope, flexibility, optimism, self-efficacy; (2) the estimation of psychological well-being which was the statistically confident value of 0.78, consisting of 4 aspects, namely physical, mental, social, and cognitive aspects. The target group was assessed by the pre-test and post-experimental health measures. The statistics used in the analysis were percentage, mean, standard deviation, relative development scores, and the Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test statistics.

Research Results

1. After participating in the positive psychology group counseling program, students from divorced families had statistically significantly higher levels of psychological well-being than before participating in the counseling program at the level 05.

2. The level of relative health improvement among students from divorced families after participating in the positive psychology group counseling program showed

an average 80.69% increase in their relative psychological well-being improvement, which was at a very high level.

3. Group counseling based on the concept of positive psychology resulted in higher levels of well-being among students from divorced families in all respects, with the highest levels of psychological well-being

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัฮดี แวดราแม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้ให้ความรู้ ให้การปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะ และติดตามความก้าวหน้าในการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่เสมอมา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ อบรมสั่งสอน ให้แง่คิด และมุมมองเพื่อความสมบูรณ์ในส่วนของงานวิชาการและเป็นประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ ประธานกรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรินฎา ปุติ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่เมตตาให้คำแนะนำงานวิจัยชิ้นนี้ด้วยความเอาใจใส่และปรับแก้ข้อมูลเพื่อให้งานวิจัยชิ้นนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี ที่ได้อนุเคราะห์สถานที่สำหรับการทำวิจัย และขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่สนับสนุนทุนสำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้วิทยานิพนธ์ครั้งนี้ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ขอขอบคุณ คุณอุสมาน สะอิด รุ่นพี่สาขาจิตวิทยาและเพื่อน ๆ สาขาจิตวิทยาทุกคน

ขอขอบคุณเป็นพิเศษสำหรับบุพการีผู้ให้กำเนิดและครอบครัวที่ให้โอกาสในการศึกษาและเป็นกำลังใจอย่างแรงกล้าแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณนางสาวรุสนี ปาเซเลาะ ผู้เป็นแรงผลักดันอยู่เบื้องหลัง รวมถึงทีมงานสมาคมสร้างสรรค์เยาวชนชายแดนใต้ – กลุ่มสานฝัน ที่คอยให้กำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้มาโดยตลอด เหนือสิ่งอื่นใด ขอคารวะอย่างสุดหัวใจแด่อัลลอฮ ซุบฮานาฮูวาตะอาลา พระผู้อภิบาล ที่ทรงประทานความช่วยเหลือและให้เกิดซึ่งความง่ายดาย จนนำมาสู่ความสำเร็จในครั้งนี้ และขอพระองค์อัลลอฮทรงตอบรับการงานที่ดีของข้าพเจ้าและของท่านด้วยเทอญ คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ ที่เป็นผลจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

ฝ้ายลิกา ยาแดง

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ (5)

ABSTRACT (6)

กิตติกรรมประกาศ (8)

สารบัญ (9)

รายการตาราง (11)

รายการภาพ (12)

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 5

สมมติฐานการวิจัย 5

ขอบเขตในการวิจัย 6

นิยามศัพท์เฉพาะ 6

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 7

กรอบแนวคิดในการวิจัย 8

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

เอกสารที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก 10

ขอบข่ายของจิตวิทยา 11

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก 13

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง 25

เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ 33

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 40

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจิตวิทยาเชิงบวก 48

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง 52

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ 55

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 57

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 59
รูปแบบการวิจัย 59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 60
ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ 63
การเก็บรวบรวมข้อมูล 64
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ 65

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 69
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 70
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 71
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการใช้โปรแกรม 68
ให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน 73
ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษา 66
แบบกลุ่ม ด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคนและรายด้าน 75
ตอนที่ 5 การเปรียบเทียบระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษา
ครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษา
แบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคน 76

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ 77
สรุปผลการวิจัย 77
อภิปรายผล 77
ข้อเสนอแนะ 85

บรรณานุกรม 86

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ 98
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 100

ประวัติผู้เขียน 128

รายการตาราง

หน้า

ตารางที่

1 ตัวอย่างแบบวัดสุขภาวะ 62
2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน 70
3 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 67
ด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 71
4 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 67
ด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน 73
5 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 67
กลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคนและรายด้าน 75
6 การเปรียบเทียบระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างก่อน 67
และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 67
จำแนกรายคน 76

รายการภาพภาพ

หน้า

ภาพที่

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 8
2 แผนภูมิแท่งแสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา..... แบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก 72
3 แผนภูมิแท่งแสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษา 7 แบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจำแนกรายด้าน 74

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหามากมายที่เกิดขึ้นในสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตสู่พฤติกรรมต่าง ๆ ของคนไทย โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นจากเรื่องที่ใกล้ตัวที่สุด นั้นคือปัญหาทางครอบครัว ซึ่งครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของสังคม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนของประเทศชาติ เพราะครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีบทบาทในการอบรมเลี้ยงดูมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ทำหน้าที่หล่อหลอม อบรมให้ความรู้พร้อมทั้งปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม หากสมาชิกในครอบครัวรักใคร่กลมเกลียวกัน ครอบครัวมีความอบอุ่นและมั่นคง บิดามารดาหรือผู้ปกครองประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง อบรมสั่งสอนบุตรในทางที่ดี เด็กและเยาวชนในครอบครัวนั้นย่อมได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีด้วย ซึ่งเด็กและเยาวชนดังกล่าวจะเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรือง (นลินี สุขเกษม, 2551) แต่เนื่องจากครอบครัวไทยต้องเผชิญกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ จนทำให้ครอบครัวเกิดการหย่าร้าง ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย

จากสถิติการจดทะเบียนหย่าร้างของคู่สมรสไทยในแต่ละปี แสดงให้เห็นถึงอัตราการหย่าร้างที่มีเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมานับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 – 2559 โดยข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทยระบุพบว่าประเทศไทยมีจำนวนครอบครัวทั้งหมด 25 ล้านกว่าครัวเรือน มีคนไทยจดทะเบียนสมรสรวม 307,746 คู่ และมีผู้จดทะเบียนหย่าจำนวน 118,539 คู่ อัตราการหย่าร้างมีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 27 ในปี 2549 เพิ่มเป็นร้อยละ 39 ในปี 2559 (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2560) เมื่อครอบครัวเกิดการหย่าร้างความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาสิ้นสุดลงแต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งนั่นคือจะต้องรับหน้าที่การเลี้ยงดูลูกตามลำพัง หากพ่อหรือแม่ไม่สามารถจัดการสิ่งเหล่านี้เพื่อให้ชีวิตครอบครัวเข้มแข็งและสามารถดำเนินต่อไปเช่นครอบครัวที่สมบูรณ์ได้ อาจส่งผลกระทบไปถึงพัฒนาการของลูกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมไปถึงผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพในอนาคตและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของลูกอีกด้วย

ปัญหาการหย่าร้างมีผลกระทบทำให้เด็กในสังคมไทยก่อปัญหาทางสังคมมากมายและสาเหตุหนึ่งของสภาพทางครอบครัวแตกแยกที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนคือ การที่เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่ จะมีสภาวะสับสนทางจิตใจ เพราะขาดความรักความอบอุ่นจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองเป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ไม่ได้รับการเอาใจใส่ และควบคุมดูแลจากผู้ปกครองและครอบครัว จึงทำให้เด็กมีจิตใจที่แข็งกระด้าง และมักจะกระทำผิด (สัมพันธ์ สิริมา,

2544) สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, 1970) เกี่ยวกับความต้องการความรักความอบอุ่น คือ เด็กไม่ได้ต้องการเฉพาะการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังต้องการการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจด้วย เด็กที่เกิดในครอบครัวที่บิดามารดาเข้าใจให้ความรักความอบอุ่นแก่เด็กเพียงพอ เมื่อโตขึ้นเขาจะเป็นเด็กที่มีสุขภาพจิตดี มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุผล ตรงกันข้ามหากเด็กเกิดมาในครอบครัวที่ไม่ได้ความรักความอบอุ่นเพียงพอ เมื่อเติบโตขึ้นจะกลายเป็นเด็กที่มีปัญหา เงียบซึม เก็บตัว มองโลกในแง่ร้าย ต่อต้านสังคม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อคนง่าย หรือถูกชักจูงง่าย โอกาสกระทำผิดจึงมีมากและไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

จากผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ครอบครัวหย่าร้างได้รับผลกระทบมากกว่าเด็กที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต เนื่องจากกระบวนการของการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลานานกว่า (Hurlock, 1978) โดยเริ่มตั้งแต่ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเด็กอาจต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทั้งสองคนกำลังทะเลาะ และเป็นพยานในการรู้เห็นความขัดแย้งนั้น ช่วงเวลาที่พ่อและแม่ตัดสินใจแยกทางกันสู่การดำเนินการทางกฎหมายและการปรับตัวในการใช้ชีวิตหลังจากเหตุการณ์หย่าร้าง ดังนั้นการจะผ่านขั้นตอนการหย่าร้างนั้น จึงไม่เพียงแต่พ่อแม่ที่ได้รับผลกระทบแต่ลูกก็ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยเช่นกัน การหย่าร้างจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งผลการศึกษาประเทศสหรัฐอเมริกาในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าการหย่าร้างของพ่อและแม่นั้นสามารถส่งผลระยะยาว ซึ่งเด็กที่เติบโตจากเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้าง มีความรู้สึกใกล้เคียงกับความรู้สึกของเด็กที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต แต่เด็กจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างนั้นได้รับผลกระทบมากกว่า เนื่องจากกระบวนการของการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลานาน (Amato & Anthony, 2014)

ปัญหาครอบครัวหย่าร้างเป็นปัญหาที่ทำร้ายจิตใจเด็กอย่างรุนแรงและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของเด็กในทุก ๆ ด้าน กล่าวคือ มีผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและอาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่ผิดปกติของเด็กได้ รวมถึงมีผลกระทบในด้านการปรับตัวและพฤติกรรมทางเพศของเด็ก เนื่องจากขาดรูปแบบที่จะเลียนแบบ อีกทั้งเด็กเกิดปมด้อยเมื่อต้องไปติดต่อกับสังคมภายนอก และเมื่อแต่งงานมีแนวโน้มที่มีครอบครัวแตกแยกด้วย ดังเช่นศึกษาเด็กกับการหย่าร้าง พบว่าเด็กจะมีการแสดงออกที่เป็นพฤติกรรมถดถอยและสับสน หากขาดความใจดีหรือความช่วยเหลือจะทำให้มีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองกับเด็กและมีผลระยะยาวต่อเด็กในรูปของปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม การเรียน สังคม และการปรับตัว ซึ่งครอบครัวที่หย่าร้างมีผลเสียต่อเด็กหลายด้าน กล่าวคือ ครอบครัวที่มีแต่บิดาหรือมารดาอยู่ตามลำพังกับเด็ก มีผลเสียต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กในหลายด้านมากที่สุด สอดคล้องกับสุชา จันทร์เอม (2541) กล่าวว่า สภาพครอบครัวที่บิดากับมารดาไม่ได้อยู่

ด้วยกัน ด้วยเหตุหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ก็ตาม จะเป็นผลให้เด็กขาดการดูแลและไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้เด็กรู้สึกไม่ปลอดภัย ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดียวขาดผู้ที่จะเป็นแบบอย่างของเด็ก อีกทั้งมีผลการวิจัยที่ชี้ว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีโอกาสเกิดปัญหาทางจิตเวชมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์ (อุมาพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล, 2535 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) และผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กมีโอกาสที่จะเกิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดความวิตกกังวล รู้สึกเบื่อหน่ายเกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง การศึกษาผลกระทบเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวหย่าร้าง พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีพฤติกรรมบางสิ่งเพื่อบิดเบือนปมด้อยของตน มีความคิดแตกต่างจากบุคคลอื่นมีความรู้สึกน้อยใจและตำหนิตนเองอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด พยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองไม่ไว้ใจใครและเข้าสังคมได้ยาก (คหัชนันญ์ ภัทรกฤดา, 2555) การหย่าร้างจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล ทุกเพศทุกวัย ซึ่งคนที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจิตมากที่สุด คือเด็กและเยาวชน เช่นเดียวกับบทความหัวข้อเด็กกับอิทธิพลของครอบครัว เผยว่าเด็กหรือเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะเกิดความรู้สึกขาดที่พึ่งทางใจ ขาดความรักความอบอุ่น ขาดความกรุณาต่อตนเอง เด็กเหล่านี้มักจะตำหนิตนเอง รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งโดดเดี่ยว และไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (เดชา ศิริเจริญ, 2555) อีกทั้งผลการศึกษาในประเทศสหรัฐอเมริกาถึงผลกระทบของการหย่าร้างในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยกต่อเนื่องไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พบว่าการหย่าร้างของพ่อและแม่นั้น สามารถส่งผลกระทบต่อลูกได้ยาวนานถึง 25 ปี (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2553) ดังนั้นการหย่าร้างจึงส่งผลระยะยาวจากเด็กสู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจมองว่าวัยรุ่นมีความเป็นผู้ใหญ่มีเหตุผลมากกว่าวัยเด็กเพราะจวนจะแยกจากพ่อแม่ แต่นักวิจัยกลับมองเห็นผลกระทบในด้านลบจากปัจจัยต่าง ๆ อาทิ วัยรุ่นเป็นวัยที่ย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ อาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกขาดความมั่นใจมากยิ่งกว่าตอนเป็นเด็กหรือกำลังเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพอย่างผู้ใหญ่ และการที่พ่อแม่หย่าร้างกันทำให้เกิดความสับสนในค่านิยมต่าง ๆ เช่น ความไว้วางใจ ความภักดี และความรัก อีกทั้งวัยรุ่นมีโอกาสมากกว่าที่จะแสดงออกในทางที่เป็นอันตราย รวมไปถึงการประพฤตินอกลู่นอกทาง เช่น การใช้สารเสพติด การไม่รักที่จะเล่าเรียน เป็นต้น และผลกระทบนี้จะส่งต่อเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แม้ว่าเด็กจะได้รับการเยียวยา และมีพัฒนาการการปรับตัวที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ผลกระทบนั้นยังคงอยู่ และอาจปรากฏอีกครั้งเมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Amato, 2000) หรือช่วงวัยที่กำลังย่างเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา

ด้วยผลกระทบที่เกิดขึ้นมากมายและมีระยะเวลาที่ยาวนาน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษานักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในสถาบันอาชีวศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่1 – 2 เนื่องจากเป็นกลุ่มเป้าหมายในช่วงวัยรุ่นตอนต้นย่างสู่วัยรุ่นตอนปลาย กำลังเรียนรู้การปรับตัว

สู่วัยผู้ใหญ่เพื่อ ต้องสร้างความไว้วางใจกับผู้คนในสังคม ท่ามกลางบาดแผลที่เคยเป็นประสบการณ์เชิงลบในอดีต อีกทั้งเป็นช่วงวัยของการสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง ทั้งด้านการปรับตัวในสังคมที่กว้างขวางขึ้น รวมไปถึงการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองไปสู่เป้าหมายด้านการศึกษา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมต้องทำความเข้าใจ เพื่อช่วยเยียวยาและเกื้อกูลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างสามารถก้าวพ้นผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และเติบโตอย่างงอกงามบนพื้นฐานสุขภาวะที่ดี คือมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา (ประเวศ วะสี, 2544) สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมในการก้าวผ่านของนักศึกษาได้อย่างแท้จริง ซึ่งในการช่วยเหลือนั้นจะต้องเป็นมากกว่าการช่วยปรับปรุงสิ่งที่นักศึกษาขาดหาย แต่ยังหมายรวมถึงการช่วยนักศึกษาที่มีครอบครัวหย่าร้างให้สามารถค้นหาศักยภาพของตนเองด้วย โดยการช่วยเหลือนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนั้น สามารถดำเนินการโดยการเยียวยาให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยพบว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยสร้างประสบการณ์สำคัญที่จะช่วยเกื้อกูลให้ผู้ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างทั้งในวัยเด็กและวัยรุ่นให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น รวมทั้งเป็นการช่วยลดผลกระทบระยะยาวที่อาจจะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า เนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้เทคนิค วิธีการรับมือและจัดการกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเอง (สมรักษ์ ทองทรัพย์, 2553) อีกทั้ง Wallerstein & Blakeslee (2003) อ้างถึงใน Henderson & Thompson (2010) ได้เสนอว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะสามารถช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศการฝึกฝนที่เหมาะสมและปลอดภัย สามารถช่วยให้เด็กได้แสดงออกและตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากกว่าการปรึกษารายบุคคล ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Bergin (2004) อ้างถึงใน Henderson & Thompson (2010) ที่กล่าวว่าปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีประโยชน์ต่อเด็ก ๆ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น การแสดงความเอาใจใส่ผู้อื่น การยอมรับและสนับสนุนซึ่งกันและกัน การเรียนรู้ที่จะไว้ใจและเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกของตนเอง กระบวนการปรึกษากลุ่มจึงช่วยให้นักศึกษามีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

จากความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงพัฒนากระบวนการผ่านโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาในการเยียวยานักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งแนวคิดนี้เป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข อีกทั้งเป็นวิชาที่มีงานวิจัยตัวเลข สถิติ ที่สามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน จิตวิทยาเชิงบวกจึงกำลังได้รับความสนใจในการพัฒนามนุษย์ โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาวะเพื่อศึกษาคุณลักษณะจุดเด่นของแต่ละบุคคล สามารถก้าวข้ามอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ สู่ภาวะปกติสุขได้ และสามารถจัดการชีวิตและพลิกผันสถานการณ์ที่ไม่ดีให้ผ่านพ้นไปได้ (Seligman, 1998) โดยจากการศึกษาของ Luthans และคณะ (2007: 541-

572) องค์ประกอบที่สำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความหยุ่นตัว (Resilience) ซึ่งทั้งสี่องค์ประกอบเป็นสวนที่ร่วมสงเสริมช่วยทำให้เกิดความสมบูรณแกบุคคลในการดำเนินชีวิต โดยนำสี่องคประกอบมาศึกษาร่วมกันเป็นตัวแปรเดียว เมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะวิกฤต หรือติดขัดอุปสรรคปัญหาการดำเนินชีวิต หากบุคคลนั้นมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จะสามารถกลับคืนเป็นปกติ สามารถประสบความสำเร็จด้านการเรียน การทำงาน การแข่งขันได้ดี (Fredrickson and others, 2003: 365-376) ดังนั้นหากบุคคลมีจิตวิทยาเชิงบวกจะทำให้บุคคลเกิดกำลังใจ มีแรงจูงใจ สามารถที่จะจัดการแกไขปัญหากับสิ่งเร้าทางลบได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด โดยใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตัวเองมาช่วยเป็นต้นทุน เพราะตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะเข้ามาทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนที่ความคิดของบุคคลเพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตให้รู้สึกไปในทิศทางบวก คือยังมีความหวัง ยังคงรับรู้วาตนเองมีความสามารถ มีมุมมองต่อโลกในทางบวก และยังมีจิตใจที่สงบ เพราะสามารถหยุ่นตัวทางจิตใจให้กลับคืนมาเป็นปกติได้ แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ ทั้งทางรางกายและจิตใจ (Nelson SA & Cooper, 2007: 17) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งเป็นโอกาสให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาเพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางต่อการทำงานในกระบวนการให้การปรึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

2. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะทุกด้านสูงขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

ขอบเขตในการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 – 2 ปีการศึกษา 2563 จำนวนนักศึกษา 312 คน (งานทะเบียนนักศึกษา, 2563)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 - 2 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างไม่เกิน 5 ปี จำนวน 8 คน ที่มีความสมัครใจในการทดลองในโปรแกรมให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Psychological Counseling) หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาและให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาที่ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง โดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันเรื่องราวความรู้สึกและประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาที่กำลังเผชิญ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีสุขภาวะที่สูงขึ้น ผ่านกระบวนการให้การปรึกษา 5 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ขั้นยอมรับกลุ่ม ขั้นรับผิดชอบตนเอง ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง และขั้นปิดกลุ่ม

2. จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) หมายถึง การศึกษาจุดเด่นของบุคคลนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพชีวิตให้สำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็สามารถฟื้นฟูสภาพตนเองและก้าวข้ามประสบการณ์เชิงลบสู่ภาวะปกติสุขได้ มีองค์ประกอบดังนี้ (Martin Seligman, 2002)

ความหวัง (Hope) หมายถึง แรงจูงใจภายในของบุคคลอันก่อให้เกิดความเชื่อและไม่รู้สึกสิ้นหวังต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน

ความหยุ่นตัว (Resiliency) หมายถึง ความคิดและความรู้สึกปล่อยวางจากการปรับอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเองต่อสิ่งที่ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มองเห็นถึงบทเรียนและประโยชน์ที่ได้จากปัญหาและอุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง ความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถประสบความสำเร็จได้ เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิตตลอดจนการเข้าใจจุดแข็งหรือจุดเด่นของตนเอง

3. สุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สภาวะที่เชื่อมโยงกันอย่างสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน โดยใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2551 มีองค์ประกอบดังนี้ (วิริยะ สว่างโชติ, 2550)

ด้านร่างกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ด้านจิตใจ หมายถึง การมีความเมตตา มีความหวัง การมองโลกในแง่ดี และมีสติ

ด้านสังคม หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคม

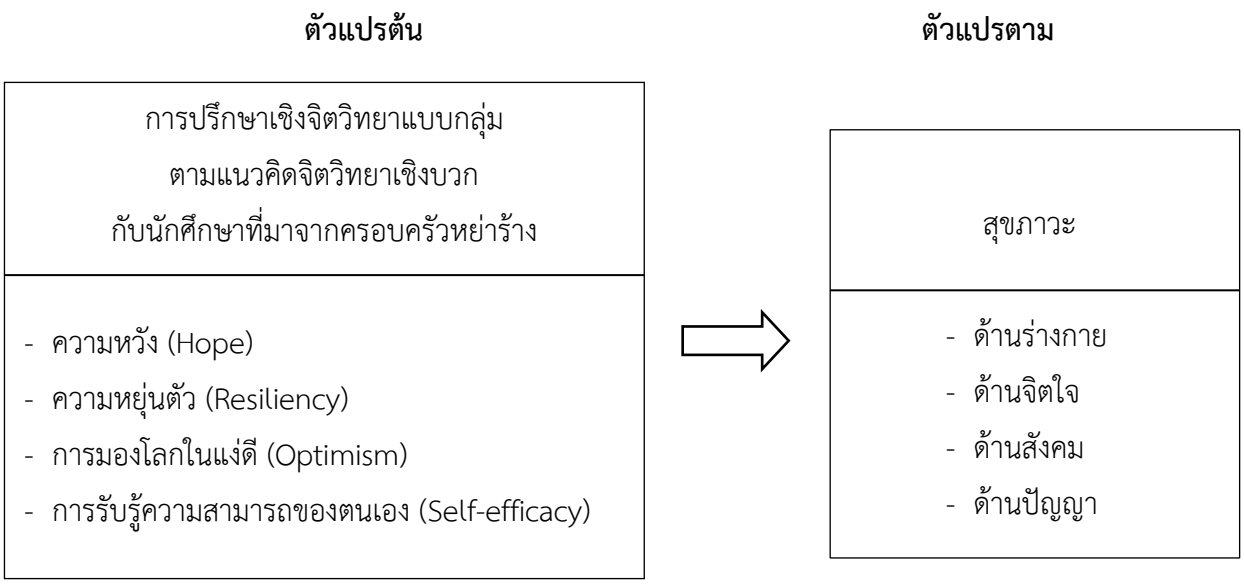
ด้านปัญญา หมายถึง การมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลและแสวงหาวิชาความรู้

4. นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง (Divorced Family Students) หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในสถานศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2563 ที่บิดาและมารดาแยกกันอยู่ เนื่องจากการหย่าร้างในทางนิตินัยหรือทางพฤตินัยมีระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี โดยนักศึกษาอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาหรือผู้อุปการะ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษาในการใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มให้การปรึกษา
2. ช่วยให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ฝึกการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
3. สามารถนำผลการศึกษาในการวิจัยเป็นฐานข้อมูลการเยียวยาและพัฒนาในการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกให้กับกลุ่มผู้ที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้าง
4. เป็นแหล่งอ้างอิงความรู้เพิ่มเติมในการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในงานปรึกษาแบบกลุ่ม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจำแนกประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก
    - 1.1 ความสำคัญและคุณค่าของจิตวิทยา
    - 1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา
    - 1.3 แนวคิดที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก
        - 1.3.1 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
        - 1.3.2 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก
        - 1.3.3 ความเป็นมาของจิตวิทยาเชิงบวก
        - 1.3.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก
        - 1.3.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง
    - 2.1 ความหมายของการหย่าร้าง
    - 2.2 สัมพันธภาพในครอบครัวหย่าร้าง
    - 2.3 ลำดับขั้นของการหย่าร้าง
    - 2.4 ผลกระทบจากครอบครัวหย่าร้าง
3. เอกสารแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ
    - 3.1 ความหมายของสุขภาวะ
    - 3.2 แนวคิดสุขภาวะ
    - 3.3 เครื่องมือประเมินสุขภาวะ
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
    - 4.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
    - 4.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
    - 4.3 หลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
    - 4.4 พลังในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

4.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4.6 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจิตวิทยาเชิงบวก

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. เอกสารที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

1.1 ความสำคัญและคุณค่าของจิตวิทยา

จิตวิทยามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างกว้างขวางถูกกล่าวถึงในหลายแขนง มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาในสังคม เนื่องจากจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ โดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถอธิบายเพื่อความเข้าใจนำมาสู่การพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่คลอบคลุมทุกด้านเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ทั้งทางด้านกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา และสังคม

ผู้ศึกษาที่ศาสตร์ด้านจิตวิทยาสามารถนำความรู้และความเข้าใจไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง เพราะหลักการทางจิตวิทยาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับงานต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นความสำคัญและคุณค่าของวิชาจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ ดังต่อไปนี้ (ปราณี รามสูต, 2542)

1. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้นมักให้ความสนใจตนเองมากกว่าผู้อื่นและอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับตนเอง ในการศึกษาศาสตร์จิตวิทยาซึ่งเป็นการให้คำตอบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ จึงช่วยให้สามารถนำไปเปรียบเทียบกับตนเองและเกิดความเข้าใจตนเองไปด้วย อีกทั้งช่วยให้มนุษย์รู้จักยอมรับตนเองและได้แนวทางในการจัดการตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การปรับตัว การพัฒนาตนเอง เป็นต้น

2. จิตวิทยาช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่น ซึ่งเป็นข้อสรุปทางธรรมชาติพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ในประเด็นต่าง ๆ อีกทั้งเป็นแนวทางให้เข้าใจในพฤติกรรมของผู้ที่อยู่แวดล้อมในสังคมด้วย เช่น อาจเป็นบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มบุคคลภายนอก การเข้าใจในหลักจิตวิทยาจะส่งผลให้เกิดการยอมรับในข้อดี ข้อจำกัดของกันและกัน ทำให้มีการปรับตัวเข้าหากันและยังช่วยในการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมกับการงาน การเรียน หรือกิจกรรมต่าง ๆ อีกด้วย

3. จิตวิทยาช่วยให้ได้แนวทางในการวางกฎเกณฑ์ทางสังคม เช่น กฎหมายบ้านเมือง ระเบียบปฏิบัติบางประการ โดยส่วนใหญ่อาศัยพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น จิตวิทยาที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องความต้องการการยอมรับ ความต้องการสิทธิเสรีภาพ และ

ความเสมอภาคของคน ส่งผลให้เกิดกฎหมายว่าด้วยสิทธิมนุษยชน หรือแม้กระทั้งการจัดให้มีวันเด็กแห่งชาติในทุก ๆ ปี หรือเกิดองค์กรสาธารณะประดยชน์ที่ทำงานให้การช่วยเหลือสำหรับบุคคลบางกลุ่มเป็นการเฉพาะ หรือแม้แต่การจัดการให้มีการแข่งขันกีฬานานาชาติสำหรับคนพิการ เป็นส่วนหนึ่งของการนำความรู้เรื่องจิตวิทยาสำหรับผู้ที่มีลักษณะพิเศษมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติบางประการทางสังคม นอกจากนี้ศาสตร์ด้านจิตวิทยายังมีผลต่อกฎหมายว่าด้วยการพิจารณาความผิดกฎหมายบางลักษณะ โดยมีการนำสามัญสำนึกมาร่วมพิจารณาความผิดของบุคคล เช่น กฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดของผู้เยาว์ หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตบกพร่องที่กระทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือโดยเพราะความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งความรู้จิตวิทยาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในความผิดปกติต่าง ๆ เหล่านั้น และช่วยให้การพิจารณาบุคคลหรือการวางเกณฑ์ทางสังคมเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น

4. จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบางลักษณะ เช่น ลักษณะความเป็นผู้หญิง ความเป็นผู้ชาย หรือแม้กระทั้งความหลากหลายทางเพศในบางบุคคล รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนบางประเภท รายการโทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยากทำลาย หรือเกิดความเชื่อที่ผิด มีพฤติกรรมเกิดการลอกเลียนแบบอันซึ่งความเข้าทางจิตวิทยาสามารถสร้างเข้าใจดังกล่าวนำไปสู่การคัดเลือกสรรสิ่งที่นำเสนอเนื้อหาทางสื่อมวลชนให้เป็นไปทางสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ในสังคมอย่างเหมาะสม

5. จิตวิทยาช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ความรู้ทางจิตวิทยาในการได้รับการเลี้ยงดูในวัยเด็กมีผลต่อบุคคล เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทำให้เกิดความพยายามในการสร้างรูปแบบการเลี้ยงดูที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาคนทั้งกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อเป็นคนดีมีประสิทธิภาพของสังคมนั้น ๆ และจิตวิทยาช่วยให้บุคคลสามารถรับรู้ได้โดยเร็วเกี่ยวกับสัญญาณบางอย่างในพฤติกรรมผิดปกติต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การเร่งแก้ปัญหาหรือป้องกันก่อนที่จะเกิดเป็นปัญหาทางพฤติกรรม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางลักษณะที่ไม่เหมาะสมของบุคคล ดังนั้นจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพของบุคคลชีวิตได้

1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา

ปัจจุบันจิตวิทยาได้แตกแขนงออกไปเป็นหลากหลายสาขา โดยเน้นศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในแง่มุมที่แตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของแต่ละสาขานั้นเป็นไปในทิศทางใดซึ่งสามารถจำแนกจุดมุ่งหมายของแต่ละสาขา ซึ่งสามารจำแนกออกเป็นสาขาต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (เติมศักดิ์ คทวณิช, 2546)

1. จิตวิทยาทั่วไป มุ่งศึกษากฎเกณฑ์หรือทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับพฤติกรรมโดยทั่วไปของมนุษย์

2. จิตวิทยาทดลอง มุ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการหรือการดำเนินชีวิตของสิ่งมีชีวิต เช่น การเรียนรู้ การจำ การลืม โดยผ่านการทดลองในการศึกษาและนำผลที่ได้ไปสร้างเป็นทฤษฎีและกฎเกณฑ์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิชาแขนงต่าง ๆ

3. จิตวิทยาเชิงสรีรวิทยา มุ่งศึกษาร่างกายของมนุษย์ โดยเน้นเกี่ยวกับโครงสร้างหน้าที่หรือแม้กระทั้งการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์

4. จิตวิทยาพัฒนาการ มุ่งศึกษาพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิสนธิการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในระยะต่าง ๆ ทั้งในส่วนของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ไปพัฒนาสมาชิกใหม่ ตั้งแต่แรกเกิดเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม

5. จิตวิทยาสังคม มุ่งศึกษาเกี่ยวกับบทบาทความสัมพันธ์และพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ซึ่งภารกกิจงานของนักจิตวิทยาสังคมส่วนใหญ่เป็นการศึกษา สำรวจมติมหาชน การเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ตลอดจนค่านิยมของแต่ละเชื้อชาติและวัฒนธรรมเพื่อสรุปนำไปสู่การอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละสังคมต่อไป

6. จิตวิทยาการศึกษา มุ่งศึกษากฎเกณฑ์และทฤษฎีทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาเพื่อพัฒนาวิธีการเรียนการสอน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง ตรงตามปรัชญาการศึกษา

7. จิตวิทยาคลินิก มุ่งศึกษาสาเหตุความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมของบุคคล เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือ บำบัดรักษา เยียวยาบุคคลที่เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และมีอาการป่วยทางจิตใจ รวมทั้งหาวิธีป้องกันแก้ไข และให้แนวทางในการส่งเสริมให้คนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

8. จิตวิทยาอุตสาหกรรม มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของบุคคลในโรงงานอุตสาหกรรมเพื่อนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน ผ่านวิธีการสร้างขวัญกำลังใจ สร้างแรงจูงใจในการทำงาน รวมทั้งกระบวนการการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ตลอดจนวิธีการประเมินผลการทำงานของบุคคลในสถานประกอบการ ทั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของบทบาทหน้าที่การทำงาน

9. จิตวิทยาเปรียบเทียบ มุ่งศึกษาเรื่องความเหมือนและความแตกต่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิต

10. จิตวิทยาให้การปรึกษา เป็นจิตวิทยาที่ศึกษาถึงเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้บุคคลที่กำลังประสบปัญหาเกิดความเข้าใจและเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยได้สนใจแขนงจิตวิทยาให้การปรึกษา เพื่อศึกษาเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยสาขาของจิตวิทยานั้นมีขอบเขตการศึกษาของแต่ละสาขาอย่างละเอียด 54 สาขาและหนึ่งในนั้นมีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเปลี่ยนทิศทางของวิชาจิตวิทยาก่อนหน้าที่เน้นการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยไข้ทางจิตใจเป็นการเฉพาะ แต่หันมาเน้นการศึกษาปัจจัยและกระบวนการที่นำไปสู่แนวคิดและอารมณ์ในทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความหวัง เพื่อนำไปสู่ความสามารถในการก้าวผ่านอุปสรรคและปัญหาที่กำลังเผชิญ สู่การมีสุขภาวะที่สูงขึ้น มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพสูงสุด ที่สำคัญมุ่งเน้นความสามารถของมนุษย์ในการเป็นฝ่ายเลือกด้วยตัวเอง (วิทยากร เชียงกูล, 2552)

อีกทั้งจิตวิทยาเชิงบวกเป็นพลังที่ซ่อนหรือแฝงตัวอยู่ในทุกคน ทุกที่ ทุกเวลา ทุกองค์กร ทุกสถานการณ์ ใครหรือองค์กรใดนำมาใช้ในการขับเคลื่อนการทำงานและการเรียนรู้จากการปฏิบัติก่อให้เกิดประโยชน์ เนื่องจากจิตวิทยาเชิงบวกเป็นธรรมชาติในตัวมนุษย์และเชื่อว่าเป็นธรรมชาติของจักรวาล เราสามารถสร้างทฤษฎีจากการปฏิบัติในเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกได้มากมายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (วิจารณ์ พานิช, 2555)

1.3 แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

1.3.1 แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

Dr. Martin Seligman นักจิตวิทยาชาวอเมริกันจาก University of Pennsylvania เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้คำจำกัดความว่า “Positive psychology is the scientific and practical explorations of human strengths” คือ จิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อาทิเช่น การพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) สติรู้ตื่นลื่นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น ต่อมาลูธานส์และคณะ (Luthans.et.al.2007) ได้สังเคราะห์แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์การเพื่อปรับปรุงการทำงานในการดำเนินงานขององค์การให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยใช้คำว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ศาสตร์แห่งจิตวิทยามักมุ่งเน้นวิธีแก้ไขปัญหาการป้องกันและรักษาปัญหาทางจิตหรือโรคจิตเวชเป็นสำคัญ แต่กลับพบว่าปัญหาในสังคมมีปริมาณมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันการที่สังคมพัฒนามากขึ้นในหลายด้าน มนุษย์กลับไม่ได้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยมีพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเองการเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก อีกทั้งเป็นวิชาที่เน้น

ความเป็นวิทยาศาสตร์ มีงานวิจัย ตัวเลข สถิติ สามารถวัดได้ ซึ่งมีการศึกษาลักษณะการวัดออกมาในลักษณะแบบประเมินทางจิตวิทยา (Psychological Assessment) ที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมั่นและความเที่ยงของการวัดที่นำมาใช้อ้างอิงได้ โดยมีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจนและเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน

จิตวิทยาเชิงบวกมีลักษณะการวัดแบบสภาวะสามารถพัฒนาปรับปรุงได้ แตกต่างไปจากตัวแปรแบบ Trait เช่น บุคลิกภาพ หรือระดับสติปัญญาที่ค่อนข้างแน่นอน ไม่ได้เปลี่ยนแปลงโดยง่าย แต่การวัดแบบสภาวะสามารถรายงานความคิดเห็นของผู้ตอบแบบวัดได้ จึงทำให้สามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้ เช่น ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) แบนดูรา (Bandura, 1997) อธิบายว่า “สามารถทำให้เพิ่มมากขึ้นได้” และ Snyder รายงานว่า “ตัวแปรความหวัง (Hope) สามารถพัฒนาได้” จึงมีแบบวัดที่เรียกว่า State hope scale นอกจากนี้ตัวแปรการมองโลกในแง่ดี (Optimism) Seligman (1998) ได้ให้ความเห็นว่า “สามารถเรียนรู้ได้” (Leaned optimism) และตัวแปรความยืดหยุ่น (Resiliency) Masten และ Reed ได้อธิบายว่า “กลวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความหยุ่นตัวได้ คือการให้การช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล” Wagnild และ Young สร้างแบบวัดความหยุ่นตัวขึ้นในลักษณะแบบ State-like ด้วย (Luthans ; at al, 2007) ด้วยเหตุนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาวะ (Martin Seligman, 2002)

กล่าวได้ว่าปัจจุบันแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีความน่าสนใจต่อการพัฒนามนุษย์ ซึ่งแนวคิดนี้ได้ให้ความสำคัญต่อจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา โดยเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนในการยกระดับคุณภาพชีวิต จึงไม่ยากนักที่จะเสริมสร้างให้มนุษย์คิดวิเคราะห์เข้าใจตนและนำจุดแข็งมาใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของ Martin Seligman, 2002 มาประยุกต์ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1.3.2 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

ผู้ให้ความหมายจิตวิทยาเชิงบวก ไว้ดังนี้

Snyder & Lopez (2007) ให้ความหมายทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นสภาวะของบุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะทางบวกให้มีประสิทธิภาพ

Luthans (2007) ได้ศึกษาและพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในพัฒนาการปฏิบัติงานท่ามกลางการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมมากมาย เช่น ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ภาวะของโลกาภิวัตน์ รวมทั้งการแข่งขันด้านต่าง ๆ ในองค์กร โดยเรียกแนวคิดนี้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หรือสามารถเรียกสั้น ๆ ว่า Psy Cap หมายถึง คุณลักษณะและการพัฒนาการของสภาวะจิตใจในทางบวกของบุคคลในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ คือ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เพื่อให้ได้มาซึ่งการประสบผลสำเร็จจากการทำงานที่ท้าทาย 2) ความหวัง (Hope) คือความเพียรพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย และมีหนทางทางเลือกเพื่อไปสู่เป้าหมาย 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นการสร้างความคิดทางบวกหรือมุมมองทางบวก เพื่อให้ได้ซึ่งความสำเร็จอย่างสร้างสรรค์ทั้งในปัจจุบันและอนาคต 4) ความหยุ่นตัว (Resiliency) เป็นการต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่เลวร้าย สามารถยืนหยัดและมีความหยุ่นตัว ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบ มีความสำคัญสร้างผลกระทบไปสู่การกำหนดพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และจัดการได้อย่างดีมีคุณภาพ

สายสมร เฉลยกิตติ และนันทา สู้รักษา (2553) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การพัฒนาสภาวะจิตใจในทางบวก ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นเฉพาะในแต่ละบุคคลในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิผล

ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวกจึงหมายถึง จิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เป็นการศึกษาจุดเด่นของบุคคลนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพชีวิตให้สำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถฟื้นฟูสภาพและก้าวข้ามประสบการณ์เชิงลบสู่ภาวะปกติสุขได้ โดยองค์ประกอบด้วยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง (Hope) ความหยุ่นตัว (Resiliency) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ผู้วิจัยจึงสนใจนำศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกมาเป็นเครื่องมืองานวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

1.3.3 ความเป็นมาของจิตวิทยาเชิงบวก

Martin Seligman นักจิตวิทยาคนสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนบิดาของศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก โดย Seligman ได้ต่อยอดองค์ความรู้จากกลุ่ม Humanistic Psychology (Abraham Maslow and Carl Rogers) ความต้องการของมนุษย์มี 5 ขั้น Maslow (1970) ได้กล่าวถึงสิ่งจูงใจจากความต้องการของมนุษย์และได้วางกระบวนการทางความต้องการของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอ ไม่มีสิ้นสุด ขณะที่ความต้องการใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเข้ามาแทนที่ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่เป็นสิ่งจูงใจอยู่ และความต้องการของมนุษย์มีลำดับขั้นจากต่ำไปหาสูง (Hierarchy of Needs) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอด เช่น ความต้องการในเรื่องอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความ

ต้องการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ ฯลฯ ความต้องการทางด้านร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็ต่อเมื่อความต้องการทางด้านร่างกายยังไม่ได้รับตอบสนอง

2. ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security of Safety Needs) ถ้าหากความต้องการทางด้านร่างกายได้รับตอบสนองตามสมควรแล้ว มนุษย์ก็จะมีความต้องการในขั้นต่อไปที่สูงขึ้น คือ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคงต่าง ๆ ความต้องการด้านความปลอดภัยจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ ส่วนความมั่นคงนั้นหมายถึง ความต้องการความมั่นคงในการดำรงชีวิต เช่น ความมั่นคงในหน้าที่การงาน สถานะทางสังคม

3. ความต้องการความรักและความอบอุ่น (Love and be loveliness Needs) ภายหลังจากที่ได้รับการตอบสนองขั้นที่ 2 แล้วจะมีความต้องการที่สูงขึ้นคือ ความต้องการความรักและความอบอุ่น เริ่มเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของคน ความต้องการทางด้านนี้จะเป็นความต้องการเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันและการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

4. ความต้องการที่จะมีฐานะในสังคม (Esteem or Status Needs) ความต้องการขั้นต่อมาจะเป็นความต้องการที่ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้คือความมั่นใจในตัวเองในเรื่องความรู้ความสามารถและความสำคัญในตัวของตัวเอง รวมตลอดทั้งความต้องการที่จะมีฐานะเด่นเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น หรืออยากที่จะให้บุคคลอื่นยกย่องสรรเสริญในความรับผิดชอบในหน้าที่การงานเพื่อการดำรงตำแหน่งที่สำคัญในองค์การ

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization of Self-realization) ลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ คือความต้องการที่อยากจะประสบความสำเร็จในชีวิตตามความนึกคิดหรือความคาดหวัง เป็นความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเพราะอยากรู้อยากสร้างสรรค์ มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ไปถึงขีดสุดของศักยภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างแท้จริง อยากได้รับผลสำเร็จในสิ่งอันสูงส่งในทัศนะของตนเอง

จากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Abraham Maslow โดยความต้องการในลำดับสุดท้าย คือ ความต้องการในการพัฒนาศักยภาพของตน เป็นการจุดประกายการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศน์ทางด้านจิตวิทยาไปสู่การศึกษาค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวก เน้นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในส่วนของอารมณ์ความรู้สึก ความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น (สิทธิโชค วรานุสันติกูล, 2549)

จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาเพื่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยเน้นการวิจัยพฤติกรรมทางบวกของมนุษย์ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำเชิงบวกเพื่อให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและปัญหานั้น ๆ สู่ภาวะชีวิตที่ปกติสุข สามารถยืนหยัดก้าวผ่านได้

อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งเน้นพัฒนามนุษย์ นอกจากนั้นเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์ และมีงานวิจัยที่มีตัวเลขสถิติสามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจน และเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน

1.3.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

Seligman (1998) กล่าวว่า ในยุคปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความนิยมมากขึ้น โดยเริ่มจากการที่มีนักวิชาการได้ทำการเขียนบทความพิเศษมากกว่า 100 บทความ ซึ่งทำการตีพิมพ์และ มีการเผยแพร่ในวงกว้าง แม้แนวคิดนี้เพิ่งได้รับความสนใจแต่ความก้าวหน้าและความสำคัญของการศึกษาแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างความต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายของนักวิชาการจำนวนมากจากมหาวิทยาลัยทั่วโลกที่มีความสนใจและมีการจัดตั้งศูนย์กลางทางวิชาการด้านจิตวิทยาเชิงบวก ที่ University of Pennsylvania, University of Michigan, University of Illinois และ Claremont Graduate University จะเห็นว่าแนวคิดดังกล่าวนี้ได้รับความนิยม และน่าจะมีความสำคัญมากขึ้นตามลำดับ (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นแนวคิดหลักในการศึกษาครั้งนี้ โดยใช้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อให้เกิดคุณภาพทางการศึกษาและเกิดแนวทางการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้กับกระบวนการให้การปรึกษาต่อไป

1.3.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกได้ความสนใจอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ และได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาบุคคล ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Youssef (2004) เกี่ยวกับด้านธุรกิจ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุ่นตัว มีความสัมพันธ์กับผลการทำงาน ความพึงพอใจในงาน ความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร และการคงอยู่ในงาน (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาองค์ประกอบจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดและประเมินได้ คือ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความหยุ่นตัว (Resiliency) (Luthans; at al, 2007)

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นแนวคิดที่แบนดูราได้พัฒนามาจากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social cognitive theory) ดังนี้

การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่ได้ทำการประเมินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และจะเลือกลงมือกระทำตามที่ได้ประเมินความสามารถของตนเอง ถ้าบุคคลเชื่อว่าตัวเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ บุคคลจะเกิดความรู้สึกกลัว และพยายามหลีกหนีการกระทำสิ่งนั้น ๆ แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถทำสิ่งนั้นได้ บุคคลนั้นจะไม่เกิดความกลัวและหวาดหวั่น แต่จะเกิดความเพียรพยายามสุดความสามารถ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งนั้น ๆ มากขึ้น (Bandura, 1997)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการประเมินและประมวลข้อมูลความสามารถของตน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนสูง จะทำให้มีทางเลือกในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้น และมีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจและความพยายามในการทำงานให้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและมีความอุตสาหะที่จะเผชิญต่ออุปสรรคและความล้มเหลว (Luthans.et.al, 2007)

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีความท้าทาย มีแรงจูงใจมีความเชื่อว่าทุกอย่างไม่เกินความสามารถของตน ด้วยความเพียรพยายาม กล้าเผชิญต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ จนสามารถกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดจากการปัจจัยต่าง ๆ 4 ปัจจัย ดังนี้ (Bandura, 1986)

(1) ความสำเร็จในการกระทำที่ผ่านมา (Performance Attainment) แบนดูรากล่าวว่า การประสบความสำเร็จของการกระทำในอดีตของแต่ละคนนั้น เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองมากที่สุด เพราะเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำของตนเองโดยตรง ซึ่งความสำเร็จที่ได้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก เขาจะมีความพยายามและมุ่งมั่นเพื่อจะเอาชนะอุปสรรคนั้น ส่วนความล้มเหลวบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลประเมินและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง เกิดความท้อถอยง่าย ขาดความพยายามและความพากเพียรที่จะไปสู่ความสำเร็จ

(2) การสังเกตตัวแบบ (Vicarious Experience) การสังเกตเห็นพฤติกรรมและผลลัพธ์ความสำเร็จของบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง จะส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลเห็นการประสบความสำเร็จของบุคคลอื่นจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่สังเกตเห็นความล้มเหลวจะทำให้เขาตัดสินความสามารถของตนเองต่ำลงและลดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

(3) การพูดชักจูง (Verbal Persuasion) คือการพูดที่ช่วยส่งเสริมให้การรับรู้ความสามารถในตนเองของบุคคลสูงขึ้น การพูดชักจูงหรือการพูดจูงใจเป็นวิธีการที่สามารถทำได้โดยง่ายและที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยเป็นการบอกบุคคลว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ คนอื่น ๆ ก็สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยเช่นเดียวกัน ทำให้ผู้ถูกชักจูงมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ มากขึ้น แต่ผู้ที่จะพูดชักจูงควรเป็นคนที่ผู้ถูกชักจูงให้ความนับถือ เชื่อถือไว้วางใจและมีความสำคัญต่อตัวเขา

(4) การถูกกระตุ้นทางร่างกายและการควบคุมอารมณ์เชิงลบ (Physiological and Emotional Arousal) หากทางร่างกายและอารมณ์ถูกกระตุ้น จะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากบุคคลที่ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายมักเกิดความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้นและหวาดกลัว มีผลให้การลงมือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ไม่ดีเท่าที่ควรและอาจเกิดความรู้สึกล้มเหลว ซึ่งจะนำมาสู่ภาวะการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ หรือถ้าเคยมีประสบการณ์ล้มเหลวในอดีต ยิ่งเป็นการกระตุ้นอารมณ์ทางลบ ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองยิ่งต่ำลงด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นการควบคุมอารมณ์ไม่ให้ถูกกระตุ้นเร้าได้ง่ายจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสถานการณ์บางอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนั้นสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ อาจจะเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งที่กล่าวข้างตนหรือผสมผสานกัน ซึ่งผู้วิจัยได้นำปัจจัยทั้ง 4 มาใช้ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองให้กับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1.2) ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งแบนดูราได้กล่าวว่า หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน จะส่งผลบุคลมีพฤติกรรมในการเลือกกระทำพฤติกรรมบางสิ่งบางอย่าง (Choice behavior) การใช้ความเพียรพยายามและความมุมานะ (Effort expending and persistence) ความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (Thought and emotion reaction) และเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Human as producer rather than simply foreteller of behavior) (Bandura, 1986)

จึงสรุปได้ว่าผลของการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพในตนเอง มีความเพียรพยายามนำไปสู่การพัฒนาการเรียนหรือการทำงาน การรับรู้ในความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดสุขภาวะมีความเชื่อว่างานใด ๆ ก็ตามไม่ยากเกินความสามารถของตน และสามารถกระทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความหวัง (Hope)

ความหวัง (Hope) เป็นการตอบสนองพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์

2.1 ความหมายของความหวัง

ความมุ่งมาดปรารถนาด้วยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวังเป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมาย เป็นความเชื่อว่าแผนและแนวทางที่กำหนด มีไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย และสามารถก้าวผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ (Luthans; at al, 2007)

2.2 ทฤษฎีความหวัง

ความหวัง เป็นโครงสร้างทางความคิด หรือปัญญาที่ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถ และแรงจูงใจ ถ้ามีบุคคลมีความหวัง บุคคลนั้นเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะไปสู่เป้าหมาย และเอาชนะอุปสรรคได้ บุคคลที่มีความหวังจะมีแรงจูงใจที่จะหาวิธีการไปสู่เป้าหมาย อย่างความหวังสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อว่าตนเองสามารถหาหนทางเพื่อเดินเคียงคู่ไปกับเป้าหมายที่ต้องการ และสร้างแรงจูงใจที่จะใช้วิธีการเหล่านั้น ความหวังเป็นตัวกำหนด และทำหน้าที่ในการขับเคลื่อนอารมณ์และความเป็นอยู่ของมนุษย์ โดยทฤษฎีความหวังมีองค์ประกอบตามรายละเอียด ดังนี้

(1) เป้าหมาย (Goals) คือ ลำดับขั้นของการกระทำตามจุดมุ่งหมายภายในจิตใจและรับรู้ถึงปัจจัยตามทฤษฎีความหวัง (Snyder & Lopez, 2002) เป้าหมายอาจจะเป็นระยะสั้นหรือระยะยาว จำเป็นต้องคิดอย่างมีสติที่มีคุณค่าเพียงพอต่อการที่จะบรรลุเป้าหมาย ตามข้อสันนิษฐานว่าการกระทำของมนุษย์เป็นไปตามเป้าหมายโดยตรง ดังนั้นโดยปกติในการจะบรรลุเป้าหมายอาจยังมีระดับของความไม่แน่ใจบางอย่าง ทำให้บุคคลคิดว่าความน่าจะเป็นที่จะสำเร็จตามเป้าหมายอยู่ในระดับปานกลาง

(2) การรับรู้แนวทางสู่การบรรลุเป้าหมาย (Perception) บุคคลต้องพิจารณาถึงความสามารถของตนเองในการสร้างเส้นทางเพื่อไปยังเป้าหมายให้ตนสามารถทำตามเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่าวิถีทางการคิด โดยจะเกิดข้อความขึ้นฉับพลันภายในด้วยการบอกกับตัวเองว่า “ฉันจะหาวิธีที่จะทำให้ได้รับสิ่งนี้” จะเกิดความสามารถในการคิดหาหนทางอย่างใดอย่างหนึ่ง และสามารถจะสร้างหนทางที่จะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการได้เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญเมื่อพบกับอุปสรรค และผู้ที่มีความหวังสูงจะรับรู้ถึงเส้นทางที่จะเป็นไปได้โดยง่าย นอกจากนี้คนที่มีความหวังสูงจะสร้างเส้นทางเลือกที่มีประสิทธิภาพมาก

(3) แรงจูงใจ (Motivation) การสร้างแรงบันดาลใจเป็นปัจจัยในทฤษฎีความหวังเป็นแรงสนับสนุนที่จะทำให้บุคคลใช้กำลังในการสร้างหนทางตามการรับรู้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการแรงจูงใจสะท้อนถึงการเริ่มเคลื่อนย้ายตนเองไปตามเส้นทาง และมีความคืบหน้าไปตาม

เส้นทางเดินต่อไป คนที่มีความหวังสูงจะพูดกับตนเองว่า “ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้”และ “ฉันจะไม่หยุดคิด” แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญในการกำกับความคิดตามเป้าหมายทั้งหมด แต่เมื่อพบอุปสรรคจะใช้เวลามากเป็นพิเศษ ในกรณีที่พบทางตัน แรงจูงใจจะช่วยให้บุคคลบังคับตนเองไปตามเส้นทางสำรองที่ดีที่สุด

2.3 องค์ประกอบความหวัง

Snyder (2002) กล่าวถึงความหวังด้วยองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความคิดที่มุ่งไปยังเป้าหมาย (Goal)
2. มีแรงจูงใจหรือตั้งใจ (Agency หรือ Will Power)
3. เชื่อว่าตนสามารถคิดหาแนวทางซึ่งทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้

จะเห็นได้ว่าบุคคลที่มีระดับความหวังสูงจะสามารถคิดหาแนวทางได้หลาย ๆ แนวทางหรือสามารถหาแนวทางใหม่ที่น่าจะทำให้บรรลุเป้าหมายได้ เพราะแรงจูงใจในระดับสูงจะทำให้มีความพยายามที่จะคิดหาแนวทางใหม่ ๆ แม้อาจจะยังไม่ได้บรรลุเป้าหมายในระยะแรก จะมีความหวังในการเตรียมแนวทางใหม่ ๆ อาจจะปรับแต่งเป้าหมายหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่เชื่อว่าสามารถบรรลุได้ เป็นไปในลักษณะที่ให้คุณค่ากับความหวังในทางบวกหรือในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกที่ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของความหวัง และมองว่าความหวังเป็นหนึ่งในคุณลักษณะด้านดีของมนุษย์ซึ่งควรส่งเสริมพัฒนาให้มีมากขึ้น

2.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความหวัง

Snyder (2002) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคล สรุปได้ดังนี้

(1) ความสามารถทางปัญญา เกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามและการรับรู้ความสามารถหรือศักยภาพของตนเองในการรับกับสถานการณ์นั้น เมื่อเกิดอุปสรรคหรือปัญหาในสถานการณ์ที่เลวร้าย บุคคลที่มองว่ามีทางออก มีทางแก้ไขหรือสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้จะเป็นบุคคลที่มีความหวังในระดับสูง

(2) แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทำให้บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางด้านร่างกาย การตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ อารมณ์ รวมถึงการยอมรับจากสังคม

(3) ภาวะสุขภาพกาย การมีสุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายอื่น ๆ หรือความสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาในการไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการไปถึงเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันและส่งเสริมให้บุคคลเกิดความหวัง

(4) ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตของตนหรือของผู้อื่น

(5) ความหวังกับการทำงาน

สรุปได้ว่าความหวังนั้นเป็นกระบวนการของความคิดที่มุ่งสู่เป้าหมาย ด้วยวิธีการและแรงจูงใจที่ก่อให้บุคคลเกิดความหวัง ส่งผลให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นความหวังเป็นหนึ่งในคุณลักษณะด้านดีของมนุษย์ควรส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้น ซึ่งสามารถก่อให้บุคคลมีสุขภาวะที่สูงขึ้นได้

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

3.1 ความหมายการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี คือ ความคิดทางบวกที่มีต่อบุคคล สถานการณ์หรือต่อสถานที่ต่าง ๆ หากบุคคลมีความสามารถในการยอมรับความจริงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง แม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย แต่เชื่อว่าเหตุการณ์ทางบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองในปัจจุบันและอนาคต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

การมองโลกในแง่ดีว่า เป็นการคาดหวังของบุคคลถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย บุคคลจะคาดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีและบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหารวมถึงการจัดการกับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองต่างกัน (Carver & Scheier, 2002)

การมองโลกในแง่ดี คือการมีความคิดทางบวกที่ดีต่อผู้คน ต่อสถานการณ์ หรือต่อสถานที่ต่าง ๆ มีความสามารถในการยอมรับความจริงต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง มนุษย์ทุกคนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ทุกเรื่อง การมอง โลกในแง่ดีช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข (พรรณราย ทรัพยะประภา, 2548)

การมองโลกในแง่ดี เป็นกระบวนการทางปัญญากับการคาดหวังทางบวกและมีลักษณะการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดจากปัจจัยภายนอกเกิดขึ้นชั่วคราว และมีความเฉพาะในเหตุการณ์หนึ่ง ๆ เท่านั้น ส่วนเหตุการณ์ที่ดีนั้นเกิดจากปัจจัยในตน เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และสามารถแผ่ขยายไปยัง สถานการณ์อื่นได้ (Seligman, 1998)

ดังนั้น การมองโลกในแง่ดี เป็นความคาดหวังของบุคคลถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในอนาคต เมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้นกับบุคคล ผู้มองโลกในแง่ดีจะอธิบายสถานการณ์ที่ดีว่าสถานการณ์ที่ดีจะเกิดขึ้นเสมอ และจะเกิดกับสถานการณ์อื่นด้วย ตนเป็นผู้ทำให้เกิดสถานการณ์นั้น แต่ถ้าเป็นสถานการณ์ที่ไม่ดีบุคคลจะบอกว่าสถานการณ์นั้นเกิดเพียงชั่วคราว เฉพาะเจาะจงสำหรับสถานการณ์นั้นสถานการณ์เดียวและเกิดจากปัจจัยภายนอก ผู้มองโลกในแง่ดีจะยอมรับความจริงในชีวิตได้อย่างที่เป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความพึงพอใจกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวอย่างมีความสุข

3.2 ปัจจัยของการมองโลกในแง่ดี

ปัจจัยการมองโลกในแง่ดีของแต่ละบุคคลได้ดังนี้ (Seligman, 1998)

(1) สรีรวิทยาของร่างกาย (Physiologic Factor) บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์และมีกระบวนการทางร่างกายที่ผ่อนคลายจะมีแนวโน้มทำให้คนมองโลกในแง่บวกได้มากขึ้น

(2) การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเยาว์ (Intergenerational Transmission) การที่บุคคลได้รับรู้และพบเหตุการณ์ที่ดีจากผู้ที่เลี้ยงดูก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าบุคคลที่ได้เลี้ยงดูจากเหตุการณ์ร้าย

(3) ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience) หากบุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวกหรือได้รับความทรงจำการกระทำในด้านบวกที่ตนเองสามารถทำสำเร็จจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีพร้อมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีจึงเป็นลักษณะเชิงพฤติกรรมทางบวกที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แม้ปัจจัยการเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเยาว์จะส่งผลกระทบด้านลบกับนักศึกษา แต่ปัจจัยอื่น ๆ อาจสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี สร้างความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถเผชิญกับความเครียด รู้สึกผ่อนคลาย และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

4. ความหยุ่นตัว (Resiliency)

4.1 ความหมายของความหยุ่นตัว

ความหยุ่นตัว คือ การที่บุคคลมีอารมณ์ มีความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

ความหยุ่นตัว เป็นความสามารถทางจิตวิทยาเชิงบวกในการตอบสนองเพื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติ จากสถานการณ์ความทุกข์ยาก ความไม่แน่นอนของความขัดแย้ง ความล้มเหลวหรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น จะเห็นได้ชัดว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ มีความสามารถที่จะกลับคืนสู่สภาวะปกติได้แตกต่างกันตามความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้ (Luthans & Stajkovic, 2002)

ความหยุ่นตัว คือการที่บุคคลเป็นผู้ที่มีเข้าใจตนเอง มีอารมณ์ทางบวก มีพลังในการต่อสู้อุปสรรค จะมีศักยภาพในการทำงานหนัก มีความอดทนและรู้จักขจัดอารมณ์ทางลบได้ ดังนั้นจะเห็นว่าความหยุ่นตัวของบุคคลจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกทั้งทางด้านอารมณ์และความคิด (Masten, 2001)

4.2) แนวคิดของความหยุ่นตัว

คำว่า Resiliency เป็นความสามารถในการฟื้นฟูสภาพของตนเองให้กลับมาเป็นดังเดิม ความหยุ่นตัวเป็นกระบวนการปรับตัวของบุคคลให้สามารถกลับฟื้นคืนมาสู่ภาวะปกติจากความทุกข์ยากลำบาก ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ โดยเป็นการแสดงพฤติกรรมเชิงบวกในการปรับตัวของบุคคล เมื่อพบปัญหาที่สำคัญ ทั้งความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ โศกนาฏกรรม ภัยคุกคาม หรือภาวะความเครียด ซึ่งจะเกิดขึ้นเป็นกระบวนการแบบไดนามิก

ความหยุ่นตัว แบ่งออกเป็นสองมิติ คือ มิติของการปรับตัวเชิงบวกเมื่อเผชิญความทุกข์ยาก และมิติของการเปิดรับข่าวสารทางภัยพิบัติที่เป็นความเสี่ยงหรือความทุกข์ยาก มุมมองเกี่ยวกับความทุกข์ยากสามารถกำหนดเป็นความเสี่ยงที่เชื่อมโยงกับสภาพชีวิตเชิงลบ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวที่ยากลำบาก

ลักษณะความสามารถของความความหยุ่นตัวมีลักษณะดังนี้ (Masten, 2001)

1. ความสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการเผชิญกับสิ่งที่ยากลำบาก
2. ความสามารถในการยืดหยุ่นหรือโค้งงอได้ (bend) โดยไม่แตกหัก แม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่เครียดอย่างรุนแรงหรือมีปัจจัยที่เสี่ยง
3. ความสามารถในการกลับคืนฟื้นสภาพได้จากความทุกข์ยากลำบาก
4. ความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ยังคงสภาพ
5. การรักษาสมดุลแม้จะตกอยู่สถานการณ์ที่เลวร้าย

ดังนั้น ความยืดหยุ่น จึงเป็นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเป็นแนวคิดต่อการให้การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยากับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างให้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น เกิดความรู้สึกปล่อยวางจากการปรับอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

จากการที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้เห็นถึงความสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยอาศัยองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุ่นตัว เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพชีวิตให้สำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็สามารถฟื้นฟูสภาพตนเอง ก้าวข้ามประสบการณ์เชิงลบสู่ภาวะปกติสุขได้

2. เอกสารงานเกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

2.1 ความหมายของการหย่าร้าง

คำว่า “การหย่าร้าง” (Divorce) หมายถึง การสิ้นสุดลงของการสมรสโดยความยินยอมของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายหรือโดยคำพิพากษาของศาล (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ซึ่งในกระบวนการของการหย่าร้างประกอบด้วยสองส่วน ได้แก่ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางกฎหมายและส่วนที่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สำหรับการหย่าร้างในบริบทของกฎหมายนั้น ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ได้ให้ความหมายของการหย่าร้างไว้ว่าเป็น “การสิ้นสุดแห่งการสมรสตามคำพิพากษาของศาล” (สมชาย พงษ์พัฒนาศิลป์, 2552) โดยการหย่าร้างที่เกี่ยวข้องกับบริบททางกฎหมายสามารถแบ่งเป็น 4 ประเภท (ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์, 2529 อ้างถึงใน ชัชนันท์ สุวินทรากร, 2538) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การหย่าร้างโดยถูกต้องตามกฎหมาย คือ คู่สมรสที่ยินยอมหย่าร้างกัน โดยมีข้ออ้างหรือสาเหตุต่าง ๆ เช่น การทอดทิ้ง การทำร้ายร่างกาย จิตใจ หรือการมีชู้ เป็นต้น และการหย่าร้างโดยผ่านกระบวนการฟ้องศาลให้เป็นผู้พิพากษาในการหย่าร้าง อาจเกิดจากกรณีที่คู่สมรสตกลงกันไม่ได้ในประเด็นต่าง ๆ เช่น เรื่องทรัพย์สิน การเลี้ยงดูบุตร หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอมหย่าร้างกับอีกฝ่ายหนึ่ง จึงจำเป็นต้องยื่นฟ้องขอคำสั่งจากศาลให้สามี - ภรรยาหย่าร้างขาดจากกัน

2. การแยกกันอยู่โดยคำสั่งศาล คือ เป็นการหย่าร้างตามกฎหมายโดยที่คู่สามีภรรยานั้นยังไม่เป็นอิสระในการแต่งงานใหม่ ซึ่งมีลักษณะแบบต่างคนต่างอยู่ และความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยายังไม่สิ้นสุดลง โดยศาลจะมีคำสั่งให้สามี - ภรรยาแยกกันอยู่ โดยในช่วงระยะนี้ภรรยามีสิทธิในการได้รับค่าเลี้ยงดูจากสามี ซึ่งช่วงเวลาที่แยกกันอยู่นี้เป็นการทดสอบว่าคู่สมรสจะทนต่อการแยกกันอยู่ได้หรือไม่ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้คู่สามีภรรยาที่ยังมีความรู้สึกที่ดี มีความรักและความผูกพันกันสามารถกลับมาคืนดีกันเหมือนเดิม และการแยกกันอยู่นี้บางรายสามารถยินยอมตกลงกันได้เองโดยที่ศาลไม่มีส่วนข้องเกี่ยว

3. การยกเลิกการแต่งงาน ถือว่าเป็นการหย่าร้างอย่างหนึ่งที่มีขอบเขตจำกัด โดยมีการยืนยันตามกฎหมายว่าไม่ได้มีการแต่งงานที่ถูกต้องตามกฎหมาย และเหตุผลสำหรับการหย่าร้างนั้นจะต้องเกิดขึ้นก่อนการแต่งงาน เช่น อายุไม่ถึงกำหนด จงใจหลอกให้เข้าใจผิด เป็นพี่น้องร่วมสายโลหิตเดียวกัน มีคู่สมรสที่ถูกต้องตามกฎหมายอยู่ก่อนแล้ว ความไม่สมประกอบทางร่างกาย

4. การละทิ้งครอบครัว หมายถึง การที่สามีหรือภรรยาคนใดคนหนึ่ง มีเจตนา หรือจงใจละทิ้งคู่สมรสไปนานเกินกว่า 1 ปี โดยจากการละทิ้งนั้นเป็นลักษณะหนึ่งของสามี – ภรรยา ต่อความสิ้นสุดชีวิตการแต่งงานมักเรียกว่า “การแยกกันอยู่” ซึ่งแผนกการสำมะโนประชาการได้ให้คำจำกัดความของการแยกกันอยู่ว่า เป็นการที่คู่แต่งงานแยกกันอยู่โดยมีความประสงค์หรือความตั้งใจที่จะหย่าร้าง

ขาดจากกัน จะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่ทำตัวเหินห่างไปจากคู่สมรสเพราะความไม่สอดคล้องกันในชีวิตการแต่งงาน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นที่ผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อสุขภาวะของนักศึกษา จึงไม่ได้มุ่งเน้นในประเด็นของการหย่าร้างในบริบทของกฎหมาย เพราะไม่ว่าการหย่าร้างนั้นจะมีบริบทที่เกี่ยวข้องทางกฎหมายหรือไม่ ก็นับเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวและส่งผลกระทบต่อทั้งคู่สมรสและลูกทั้งสิ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้คำนิยามความหมายของ “การหย่าร้าง” ว่าเป็นการตัดสินใจสิ้นสุดความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยาระหว่างชายและหญิง และนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจึงหมายรวมถึงผู้ที่พ่อแม่ยุติความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยา

2.2 สัมพันธภาพในครอบครัวหย่าร้าง

แม้การหย่าร้างจะไม่ได้ทำให้สัมพันธภาพของการเป็นครอบครัวสูญสิ้น แต่การหย่าร้างได้ส่งผลให้สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การกำหนดขอบเขตสัมพันธภาพของครอบครัวที่หย่าร้างอย่างไม่ชัดเจน ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่าง ๆ การหย่าร้างเกิดขึ้นเป็นกระบวนการในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ที่มีเหตุการณ์และอามรณ์ต่าง ๆ ที่เราสามารถคาดการณ์ได้ นับเป็นช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยรายละเอียดสำคัญมากมาย ขณะเดียวกันการต่อรองของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Negotiation family relationship) ซึ่งเดิมมีอยู่ในครอบครัวนับแต่ก่อนการหย่าร้าง และเมื่อเกิดการหย่าร้างการต่อรองความสัมพันธ์ภายในครอบครัวภายหลังการหย่าร้าง ยังคงดำเนินอยู่ต่อไปอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ภายหลังการหย่าร้างที่ถูกต้องตามกฎหมาย (Emery, 1994)

การต่อรองความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวภายหลังการหย่าร้างเป็นประเด็นสำคัญในครอบครัวที่หย่าร้าง กล่าวคือการต่อรองความสัมพันธ์ในครอบครัวหย่าร้าง คือ การต่อรองการกำหนดกติกา หรือ ขอบเขตภายในความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวหย่าร้างด้วยกัน ขอบเขต หรือ กติกาของสัมพันธภาพในครอบครัวหย่าร้างนี้ (Emery, 1994) หมายความร่วมถึงกติกาที่สมาชิกครอบครัวรับรู้ได้จากการพูดคุยกันโดยตรง และรับรู้ได้โดยนัยยะ ทั้งนี้ Emery (1994) มีความเห็นว่า ความใกล้ชิด (Intimacy) และอำนาจ (Power) เป็นแกนสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัว ด้วยเหตุนี้ Emery จึงกล่าวว่า สมาชิกครอบครัวที่หย่าร้างซึ่งยังคงมีสัมพันธภาพของการเป็นครอบครัวอยู่ คือ ยังคงมีความใกล้ชิด และอำนาจจึงต้องพยายามต่อสู้ดิ้นรนที่จะกำหนดกติกาหรือขอบเขตของสัมพันธภาพในครอบครัวของตนอีกครั้งภายหลังจากการหย่าร้าง เช่น การที่คู่สมรสที่หย่าร้างฝ่ายหนึ่งปฏิเสธที่จะพูดคุยทางโทรศัพท์ ยกเว้นภายในช่วงเวลาที่ต้องติดต่อกันเรื่องลูก กล่าวได้ว่า ความใกล้ชิด คือ ความรู้สึกเกี่ยวพันที่แน่นเฟ้น

ความใกล้ชิดและอำนาจที่สมาชิกครอบครัวที่หย่าร้างแต่ละคนมีต่อกัน ถือเป็นฐานหลักในสัมพันธภาพของสมาชิกครอบครัวที่หย่าร้าง Emery (1994) ได้กล่าวว่า การต่อรองสัมพันธภาพ

ในครอบครัวหย่าร้างนั้น คือ การต่อรองขอบเขตในแง่ของความรู้สึกใกล้ชิดและอำนาจที่มีต่อกัน การต่อรองขอบเขตของสัมพันธภาพในครอบครัวมี 3 ลักษณะหลัก ๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์เชิงคู่ระหว่างคู่สมรสที่หย่าร้าง (The dyadic relationship between former partners) ความสัมพันธ์เชิงคู่ระหว่างพ่อกับลูก หรือแม่กับลูก (The dyadic relationship between parent and the children) และความสัมพันธ์สามเสาระหว่างพ่อและแม่กับลูก (The triadic relationship between two parents and the children) ในครอบครัวที่หย่าร้างภายใต้ความสัมพันธ์ทั้ง 3 ลักษณะนี้ ควรที่จะมีการกำหนดขอบเขตให้ชัดเจน

ภายหลังการหย่าร้าง ประเด็นหลักสำคัญในการเลี้ยงลูกหรือเด็กจากการหย่าร้างให้ประสบความสำเร็จได้ คือการที่คู่สมรสจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับลูกนั้นคลายความเกี่ยวพัน โดยไม่ผูกติดกับความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสด้วยกัน Emery (1994) พบว่าความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสที่หย่าร้างสัมพันธ์กับการมีปัญหาทางด้านอารมณ์ของเด็ก ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสที่หย่าร้างยังส่งผลให้การเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูก (Authoritative parenting) ของพ่อแม่ยากลำบากขึ้น ด้วยเหตุที่ในครอบครัวหย่าร้างในสมาชิกครอบครัวมีความคาดหวังที่ไม่อาจคาดการณ์ความแน่นอนได้ มีภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เจ็บปวดและตึงเครียด มีความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกันมีการติดต่อสื่อสารกันอย่างจำกัด ตลอดจนอาจมีการเผชิญกับขัดแย้งในจิตใจ จากความรู้สึกว่าต้องยึดมั่นต่อกัน ผลลัพธ์ที่ปรากฏในครอบครัวที่หย่าร้างจึงมักกลายเป็นการเกิดความขัดแย้ง ตึงเครียดระหว่างสมาชิกครอบครัว และความรู้สึกเศร้าภายในตนของสมาชิกครอบครัวที่หย่าร้าง

2.3 ลำดับขั้นของการหย่าร้าง (The phases of divorce)

ลำดับขั้นของการหย่าร้างนั้นค่อนข้างมีความซับซ้อน และเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลา สถาบัน North Carolina Cooperative Extension Service (n.d.) ได้แบ่งลำดับขั้นของการหย่าร้าง ดังนี้

1. ขั้นอารมณ์ความรู้สึก (Emotional Divorce) ในการหย่าร้างของขั้นนี้เป็นขั้นที่ความรู้สึกอารมณ์ทางบวก ความรักความผูกพันของคู่รักลดน้อยลง และถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกโกรธ อึดอัดคับข้องใจ ความรู้สึกเจ็บปวด ความขุ่นเคืองใจ ความไม่ชอบและความเกลียดชัง เมื่อสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในครอบครัว ลูกสามารถรับรู้ได้ถึงความรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในบ้าน เนื่องจากลูกบางคนอาจต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่พ่อกับแม่ทะเลาะกันหรือมีปัญหาขัดแย้งกันช่วงใดช่วงหนึ่ง การที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Wallerstein และ Blakeslee (2004) ที่ได้กล่าวว่า ลำดับขั้นแรกของการหย่าร้างนั้น เป็นการที่คู่สมรสตัดสินใจจะแยกทางกัน ในขั้นนี้จะเกิดความวุ่นวายในครอบครัว ความผิดปกติในบ้านที่ไม่สามารถจัดการได้ กิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ในครอบครัวอาจเปลี่ยนแปลงไป ลูกอาจต้องเผชิญกับ

อารมณ์เกรี้ยวโกรธหรือเหตุการณ์ทำร้ายร่างกายระหว่างพ่อแม่ ดังนั้นในช่วงนี้เด็กต้องการความเอาใจใส่และต้องการความมั่นคงทั้งทางกายและทางใจเป็นอย่างมาก

2. ขั้นที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย (Legal Divorce) การสมรสมีความเกี่ยวข้องกับข้อกฎหมาย ซึ่งการหย่างเช่นเดียวกัน ในขั้นของการเริ่มต้นการหย่าร้างอย่างเป็นทางการ จะมีกระบวนการทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างชัดเจน เช่น การเซ็นใบหย่า โดยในขั้นนี้เป็นขั้นที่คู่สมรสต้องมีเหตุผลในการหย่าร้างที่ชัดเจนและมีน้ำหนักเพียงพอต่อการหย่าร้างในกระบวนการทางกฎหมาย ซึ่งบุคคลอาจเกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางกฎหมาย เช่น การขึ้นศาล ซึ่งในขั้นนี้ลูกอาจจะรับรู้ได้ถึงความเครียดและความวิตกกังวลของพ่อหรือแม่ได้เช่นเดียวกัน

3. ขั้นที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางเศรษฐกิจ (Economic Divorce) รายได้ที่ครอบครัวเคยรวบรวมกันทั้งสองฝ่าย เมื่อเกิดการหย่าร้างรายได้ของพ่อและแม่ต้องแบ่งแยกเช่นเดียวกัน ในขั้นนี้เป็นขั้นที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง สำหรับคู่หย่าร้างหลาย ๆ คู่นั้น ขั้นนี้อาจจะเป็นขั้นที่ค่อนข้างมีความรุนแรงทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ในกรณีที่คู่หย่าร้างคู่ใดที่ไม่สามารถต่อรองหรือจัดการเกี่ยวกับการแบ่งทรัพย์สินได้อย่างเท่าเทียม อาจจำเป็นต้องเข้าสู่กระบวนการทางกฎหมายเพื่อให้เกิดการแบ่งทรัพย์สินอย่างเท่าเทียม ในขั้นนี้ครอบครัวอาจต้องเผชิญกับความเครียดในเรื่องของการจัดการทรัพย์สินเงินทอง การจัดการในเรื่องของการใช้ชีวิต พ่อแม่อาจจะต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ที่มากขึ้น มีความกดดันทางเรื่องการเงิน จนอาจทำให้พ่อแม่ไม่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่หรือเลี้ยงดูเด็กอย่างเต็มที่ (Wallerstein และ Blakeslee, 2004)

4. ขั้นการร่วมมือกันระหว่างพ่อแม่ (Co-parental Divorce) แม้ความเป็นสามี – ภรรยาจะยุติลง แต่ความเป็นพ่อและแม่ยังดำเนินการต่อไป ซึ่งในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับสิทธิในการเลี้ยงดูเด็ก โดยปกติแล้วผู้เป็นแม่มักได้สิทธิในการเลี้ยงดูเด็กทันที นอกเสียจากว่ามีการพิจารณาแล้วว่ามารดาไม่เหมาะสมกับการเลี้ยงดูเด็ก ปัจจุบันนี้ประเด็นการพิจารณาสิทธิในการเลี้ยงดูบุตรนั้นจะถูกนำมาสู่การพิจารณาเป็นรายกรณีไป โดยศาลจะพิจารณาสิทธิในการเลี้ยงดูเด็กว่าผู้ปกครองฝ่ายใดที่สามารถให้การดูแลเด็กในทุก ๆ ด้านได้อย่างดีที่สุด ส่วนผู้ปกครองอีกฝ่ายจะต้องจ่ายค่าเลี้ยงดูให้อีกฝ่ายหนึ่ง หรือในบางกรณีศาลอาจให้สิทธิในการร่วมกันเลี้ยงดูเด็ก (Joint custody) คือการที่ผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายจะได้ตกลงรับการแบ่งเวลาในการเลี้ยงดูเด็กเท่า ๆ กัน ซึ่งในขั้นนี้กว่าจะสำเร็จลุล่วงไปได้ลูกอาจเกิดทั้งความรู้สึกสับสน ความรู้สึกไม่มั่นคง ความรู้สึกกลัวและเสียใจที่ต้องอาศัยอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยเฉพาะในระยะแรกของการหย่าร้าง

5. ขั้นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม (Community Divorce) เป็นขั้นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลังจากการหย่าร้าง เช่น บุคคลอาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อน และบางบุคคลอาจจะมีการย้ายที่อยู่อาศัยเนื่องจากข้อจำกัดทางด้านการเงิน เป็นต้น ในขั้นนี้ส่งผลถึงการปรับตัวของทั้งผู้ปกครองและบุตรในการต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ และการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ พ่อหรือแม่อาจจะต้องย้ายที่อยู่อาศัย เปลี่ยนสถานที่ทำงาน ซึ่งลูกเองก็อาจจะต้องมีการเปลี่ยนย้ายโรงเรียน และต้องปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ หากเด็กไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจส่งผลกระทบในทางลบต่อเด็กได้ ทั้งด้านจิตใจ การเรียน และการใช้ชีวิตในสังคม (Wallerstein และ Blakeslee, 2004)

6. ขั้นที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ (Psychic Divorce) เป็นขั้นที่พ่อหรือแม่ต้องปรับตัวกับการอยู่คนเดียวและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการหย่าร้าง อาจต้องมีการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง จำเป็นต้องให้เวลากับตัวเอง และสร้างความเป็นตัวของตัวเองขึ้นมาใหม่อีกครั้ง พ่อแม่บางคนอาจมีการเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ ส่วนพ่อแม่บางคนอาจจะเลือกที่เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว สำหรับลูกเองก็ต้องปรับตัวกับการที่ไม่ได้อยู่กับพ่อและแม่เช่นเดิม และต้องรับมือกับการที่พ่อหรือแม่ไม่สามารถให้ความใส่ใจได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากพ่อหรือแม่เองก็ต้องใช้เวลาในการปรับตัวเช่นกัน

สำหรับคู่สมรสบางคู่นั้น การจะผ่านในแต่ละลำดับขั้นของการหย่าร้าง อาจต้องใช้เวลานานหลายปี บางคนก็อาจจะไม่สามารถผ่านขั้นตอนบางขั้นไปได้ หรือบางคนที่มีการเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ อาจจะใช้เวลาน้อยกว่าในการผ่านความรู้สึกนี้ได้ แต่ที่สำคัญคือผู้ที่เป็นลูกเองซึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าร้างของพ่อและแม่ โดยลูกอาจจะไม่มีโอกาสได้เลือกหรือร่วมตัดสินใจ แต่ต้องรับผลจากการตัดสินใจเลือกของพ่อและแม่ สำหรับลูกนั้นอาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวระยะสั้นเป็นเวลา 1 - 2 ปี ส่วนการปรับตัวในระยะยาวอาจต้องใช้เวลา 5 - 10 ปี (Wallerstein และ Blakeslee, 2004)

จะเห็นได้ว่าขั้นตอนการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อน บางครอบครัวอาจต้องใช้เวลาในการก้าวผ่านแต่ละขั้นนานหลายปี เพราะได้รับผลกระทบที่ต่างกันไป ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอประเด็นผลกระทบลำดับถัดไป

2.4 ผลกระทบจากครอบครัวหย่าร้าง

ผลกระทบของการหย่าร้างที่มีต่อลูก การได้รับความตึงเครียดจากการหย่าร้าง ด้วยการมองการหย่าร้างในมิติของการเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ผลการศึกษาของ Wallerstein (1984) เกี่ยวกับการติดตามผลกระทบระยะยาวจากการหย่าร้าง พบว่า ในระยะ 5 ปี หลังจากการหย่าร้าง เด็กยังคงมีความรู้สึกด้านลบต่อพ่อแม่ เช่น รู้สึกโกรธ น้อยใจ ผิดหวัง เศร้าโศก เป็นต้น ซึ่งหนึ่งในสามของจำนวนกลุ่มตัวอย่างนั้นเข้ารับการรักษาในคลินิกด้วยอาการซึมเศร้า ระยะ 10 ปี หลังจากการหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างรายงานว่าพวกเขาไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต ส่วนหนึ่งยังคงรู้สึกเจ็บปวด และอีกส่วนหนึ่งยังคงมีความหวังที่อยากจะให้พ่อแม่กลับมาเป็นเช่นเดิม บางคนมีความรู้สึกกลัวการ

ทรยศ กลัวการสูญเสีย มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ และกลัวการมีสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น มีการแสดงอาการที่เก็บไว้ภายใน (Internalizing symptoms) เช่น มีอาการซึมเศร้า (M. Corey & Corey, 2006; North Carolina Cooperative Extension Service, n.d.) หรืออาจจะมีการแสดงออกภายนอก (Externalizing symptoms) เช่น มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Antisocial) หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Conduct) (Kelly & Emery, 2003)

Kelly & Emery (2003) ได้กล่าวว่า นับแต่ช่วงระยะแรกของการหย่าร้าง ช่วงการปรับตัวของพ่อแม่ การร่วมมือกัน หรือขัดแย้งกันของพ่อแม่ การที่พ่อแม่คนใดคนหนึ่ง หรือทั้ง 2 คน แต่งงานใหม่ ตลอดจนสภาพความมั่นคงทางเศรษฐกิจของครอบครัว รวมถึงทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวบุคคลของเด็กเอง ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นหัวใจสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการได้รับความตึงเครียดจากการหย่าร้างของเด็กและส่งผลกระทบต่อวันรุ่น และวัยผู้ใหญ่ต่อไป โดยสรุปได้เป็นประเด็นสำคัญดังนี้

1. ความตึงเครียดในระยะแรกของการหย่าร้าง

ในช่วงระยะเวลาแรกของการหย่าร้างที่พ่อกับแม่แยกจากกันนั้น เป็นช่วงเวลาที่ลูกอยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่นจำนวนมาก รู้สึกตึงเครียดและนับเป็นช่วงเวลาที่หนักหน่วง(Wallerstein & Kelly, 1980 อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003) เด็กอาจมีความรู้สึกเครียดนับแต่ก่อนการหย่าร้าง เนื่องจากพ่อแม่ทะเลาะขัดแย้งกันอย่างรุนแรงมาเป็นเวลานานแล้ว เด็กส่วนมากแทบจะไม่ได้เตรียมใจรับการแยกทางของพ่อแม่เลย เด็กรู้สึกเศร้าเสียใจ โกรธ ว้าวุ่นใจ และปฏิเสธความจริงที่ว่าพ่อแม่หย่าร้างกัน (Hetherington ,Cox & Cox,1982; Wallerstein & Kelly, 1980 อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003) ทั้งนี้โดยปกติแล้วปฏิกิริยาตอบสนองภาวะความตึงเครียดเหล่านี้จะหายไปในช่วง 1 - 2 ปี ต่อมา (Hetherington & Clingempeel, 1992; Wallerstein & Kelly, 1980 อ้างถึงใน Kelly& Emery, 2003)

เด็กหลายคนที่มีครอบครัวหย่าร้างต้องจัดการกับความตึงเครียดในช่วงระยะแรกของการหย่าร้างอย่างยุ่งยาก ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุที่พ่อแม่ไม่ได้บอกกล่าวให้ลูกรับรู้และเข้าใจการหย่าร้างได้ดีพอ โดยมากแล้วพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่อยากบอก หรือไม่สามารถสื่อสารให้ลูกเข้าใจการแยกจากไปอย่างกะทันหันของพ่อหรือแม่ได้ (Kelly & Emery, 2003)

2. ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่

ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่จากการหย่าร้าง เป็นประเด็นหลักที่สร้างความรู้สึกเครียดให้กับเด็ก นักวิจัยหลายท่านได้ศึกษาพบว่า ความขัดแย้งภายในครอบครัวนั้นส่งผลให้เด็กมีการปรับตัวไม่ดีนักแต่ในส่วนของความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ภายหลังการหย่าร้างต่อประสิทธิภาพในการปรับตัวของเด็กนั้น ยังไม่ปรากฏชัดเจนนัก เด็กจะถูกละทิ้งในช่วงที่มีความขัดแย้งของพ่อแม่อย่างรุนแรงหรือยืดเยื้อ (Kelly & Emery, 2003)

ความขัดแย้งอย่างรุนแรงที่มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดปัญหาในช่วงภายหลังการหย่าร้างนั้น โดยมากเป็นการใช้เด็กเป็นตัวกลางในการแสดงความโกรธ ความไม่พอใจ ระหว่างคู่สมรสด้วยกัน เช่น การฝากถ้อยคำให้ลูกไปต่อว่าคู่สมรสที่หย่าร้างอีกฝ่าย การที่คู่สมรสใส่ความต่อว่าคู่สมรสอีกฝ่ายต่อหน้าเด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ความขัดแย้งอย่างรุนแรงระหว่างพ่อและแม่เหล่านี้ ส่งผลต่อการปรับตัวที่ไม่ดีของลูกสู่บุคลิกภาพทางลบในอนาคต

3. การได้รับการดูแลจากพ่อแม่น้อยลง

การเลี้ยงดูแลให้ความอบอุ่นแก่ลูกที่ไม่ดีพอนั้น เป็นปัจจัยที่สร้างความตึงเครียดให้แก่เด็ก ซึ่งเกิดขึ้นได้นับแต่ช่วงก่อนและหลังการหย่าร้าง นอกจากนี้ด้วยความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ที่มีทำให้พ่อแม่มีความรู้สึกซึมเศร้า สับสน วุ่นวายใจ อันจะส่งผลให้ความเข้มแข็งและมั่นคงทางด้านอารมณ์ตลอดจนการปรับตัวของเด็กในด้านการเรียนและสังคมลดน้อยลงด้วย (Kelly & Emery, 2003)

ภายหลังจากการหย่าร้างพ่อแม่มักจมอยู่กับความรู้สึกของตน ขณะเดียวกันยังคงต้องทำงานเลี้ยงลูก และมีความต้องการทางสังคมด้วยในช่วงนี้พ่อแม่ที่หย่าร้างไม่เพียงมีอารมณ์ความรู้สึกแปรปรวนเท่านั้น แต่ยังมีความซึมเศร้า หดหู่ อาจใช้แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด ด้วยสภาวะใจที่ไม่เป็นปกติสุขมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับพ่อแม่ที่ไม่ได้หย่าร้าง ลูกซึ่งอยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยจึงกลายเป็นกำลังใจสำคัญแหล่งเดียวที่พ่อแม่ซึ่งกำลังวุ่นวาย ว้าวุ่นใจ และขัดสนทางการเงินมีอยู่ (Wallerstein & Kelly, 1980 อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003)

4. การสูญเสียสัมพันธภาพสำคัญ

ผู้ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างต้องเผชิญกับความเสี่ยงที่จะสูญเสียสัมพันธภาพสำคัญกับบุคคลใกล้ชิด คือพ่อแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูลูก ลูกจะได้พบพ่อหรือแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูมาตลอด ขณะที่หลังจากการหย่าร้างอาจเหลือเพียง 4 วันต่อเดือน สำหรับเด็กหลายคนแล้วเหตุการณ์เช่นนี้ทำให้เด็กไม่เห็นความสำคัญ และคุณค่าความหมายของการมีสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ในการดำรงชีวิต ทั้งนี้พบว่า ร้อยละ18 – 25 ของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างไม่ได้พบพ่อแม่ ใน 2 - 3 ปี หลังจากการหย่าร้าง (Braver & O’Connell, 1998; Hetherington & Kelly, 2002; Maccoby & Mnookin, 1992; Seltzer, 1998 อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003)

ภายหลังจากการหย่าร้างมักจะมีการย้ายที่อยู่อาศัยเกิดขึ้น ซึ่งการย้ายที่อยู่อาจส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างเด็กและพ่อหรือแม่ที่ไม่ได้ย้ายตามไปด้วยการย้ายที่อยู่ที่ไกลออกไปมากอาจกลายเป็นอุปสรรคในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกด้วยเหตุที่ระยะทางที่ไกลทำให้ต้องใช้เวลาและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้สัมพันธภาพกับลูกไม่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากฝ่ายพ่อแม่แล้ว เด็กเองก็มีส่วนในการเข้ามาทำหน้าที่ดูแลลูกของพ่อหรือแม่ด้วย เด็กบางคนจำกัดการติดต่อพบปะกับพ่อหรือแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูตน ทั้งด้วยเหตุผลเพื่อให้เกิดการพัฒนา

ตนเองได้อย่างเหมาะสม และด้วยเหตุผลทางจิตวิทยาที่ไม่เหมาะสม (Kelly & Emery, 2003) กล่าวคือ เด็กได้เห็น ได้ยิน ความรุนแรงจากการทะเลาะกันในช่วงก่อนที่พ่อแม่จะหย่าร้าง เด็กเกิดความรู้สึกตกใจ โกรธ และอาจปฏิเสธที่จะไม่พบพ่อ หรือแม่ ในกรณีที่เด็กเลือกหลีกเลี่ยงไม่พบเจออาจนับเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี สำหรับเด็กที่เลือกจะห่างเหินออกไปด้วยความเข้าใจจากการได้เห็นสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เด็กอายุน้อยที่ครอบครัวหย่าร้างอีกหลายคนหลีกเลี่ยง หรือลังเลที่จะไปเยี่ยมพ่อหรือแม่ที่มีสภาพจิตใจย่ำแย่ ขณะเดียวกันเด็กก็มีความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจจากการที่เด็กและพ่อหรือแม่นั้น ๆ มีความผูกพันในสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกอยู่ ซึ่งประสบการณ์ในวัยเด็กจากการสูญเสียสัมพันธภาพเช่นนี้มีผลต่อชีวิตการเติบโตเป็นผู้ใหญ่

5. โอกาสในการได้รับการสนับสนุนทางการเงิน

แม้ว่าจะเป็นที่กล่าวกันโดยทั่วไปว่าการที่ครอบครัวเกิดหย่าร้างกัน ทำให้รายได้ของครอบครัวลดลง ทั้งนี้เป็นที่ปรากฏชัดว่า โดยมากแล้วครอบครัวที่หย่าร้างมักจะมีรายได้ลดลงในช่วงก่อนการหย่าร้าง เมื่อเปรียบเทียบกับในช่วงเวลาเดียวกันนี้ของครอบครัวที่ไม่ได้หย่าร้าง (Clark-Stewart, อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003) มีงานวิจัยที่ศึกษาผลจากการหย่าร้างกับสถานภาพทางการเงิน พบว่าผลจากการหย่าร้าง ทำให้พ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวและลูกมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ด้อยลง (Kelly & Emery, 2003)

ผลจากการหย่าร้างที่ทำให้สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวลดลง อาจเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด สำหรับเด็กหลาย ๆ คน ซึ่งขณะนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างขึ้นทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน หรือกับเพื่อน ๆ และช่วงวันเวลาการได้รับการดูแลจากพ่อแม่ นอกจากนี้ในการเลี้ยงดูเด็กยังมีค่าใช้จ่ายพื้นฐานที่จำเป็นต้องใช้มากมาย การหย่าร้างอาจทำให้เด็กไม่สามารถทำกิจกรรม เช่น กีฬา หรือเรียนรู้ความสามารถเฉพาะทางต่าง ๆ ตลอดจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมขององค์กรต่าง ๆ ที่เด็กสนใจ (Kelly & Emery, 2003)

6. การแต่งงานใหม่และการคบหาคนใหม่ของพ่อแม่

การคบหาคนใหม่ของพ่อแม่อาจเป็นปัญหาและสร้างความตึงเครียดได้อย่างมากที่สุดสำหรับเด็กที่เพิ่งจะผ่านช่วงเวลาของการหย่าร้างมาได้ไม่นาน เมื่อพ่อแม่คนใดคนหนึ่งหรือทั้งสองเริ่มคบหาคนใหม่ มีคนรักคนใหม่ หรือแต่งงานใหม่ ตลอดจนหย่าร้างอีกครั้ง ผลกระทบของการมีสภาวะความผูกพันและสูญเสียอยู่อย่างต่อเนื่องในเด็กอาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดผูกพัน และการมีวุฒิภาวะสูงขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ขณะเดียวกันสำหรับเด็กบางคนมีความขัดแย้งภายในครอบครัว โดยเฉพาะความรู้สึกไม่พอใจระหว่างลูกกับพ่อใหม่ หรือแม่ใหม่ (Kelly & Emery, 2003) เพราะฉะนั้นอาจสรุปได้ว่า การหย่าร้างเป็นจุดเริ่มต้นของความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเด็กไม่สิ้นสุด

จากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้างข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเพื่อนำมาประกอบการให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งแม้นักศึกษาผ่านช่วงวัยเด็กกันมาแล้ว แต่ความรู้สึก หรือภาพเหตุการณ์ในประสบการณ์ที่เคยได้รับจากการหย่าร้างของพ่อและแม่ยังคงติดตัวนักศึกษา เพราะเป็นการส่งผลกระทบระยะยาว ผู้วิจัยจึงศึกษาประสบการณ์ชีวิตช่วงวัยเด็กของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเพื่อนำมาสู่การจัดกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ (Well-being)

3.1 ความหมายของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลกได้นิยามถึงสุขภาวะว่า หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างแท้จริง ของสุขภาพที่เกื้อหนุนกันทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา (Organization, 2002)

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพส่วนบ0E38 คคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการบูรณาการในหลายมิติอย่างสอดคล้องและสมดุล ทั้งในด้านการทำงานและการอยู่ร่วมกัน ซึ่งสามารถใช้ทำนายการมีสุขภาพที่ดีโดยปราศจากเจ็บป่วยของบุคคลได้อย่างเหมาะสม (Adams, 1997)

สุขภาวะ หมายถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เน้นถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดี มีจิตวิญญาณและจิตใจที่มีความรู้และกระบวนการส่งเสริมทางบวก ทำให้สุขภาวะนี้กลายเป็นรูปแบบหนึ่งของการค้นพบรูปแบบชีวิตของตนในยุคสมัยที่มีความเครียดมากขึ้นนี้ คือ แนวคิดหลาย ๆ มิติซึ่งประกอบด้วยเรื่องของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ เพศ การศึกษา อาชีพ เศรษฐกิจ การเมือง สังคม จรรยาบรรณ สิ่งแวดล้อม และสิ่งที่ส่งเสริมของการดำรงอยู่ของสังคม (Messerli & Oyama, 2004)

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งสุขภาวะทั้ง 4 ด้านจะเชื่อมโยงกันบูรณาการถึงกัน และอยู่ในกันและกัน โดยคุณภาพทางด้านจิตใจจะมีผลต่อความเป็นอยู่ในสังคมของบุคคลเป็นอย่างมาก ในขณะเดียวกันสุขภาวะทางจิตก็จะเป็นผลมาจากร่างกาย จิตใจ และสังคมด้วย (ประเวศ วะสี, 2544)

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ซึ่งความหมายในแต่ละด้าน คือ (วิริยะ สว่างโชติ, 2550)

1. สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

2. สุขภาวะทางจิต คือ จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลายไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3. สุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา คือ ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด

นอกจากนี้ วิพุธ พูลเจริญ (2544) ได้กล่าวอธิบายว่า

สุขภาวะทางกาย นั้นพิจารณาได้จากลักษณะและขนาดของร่างกาย สมรรถภาพการรับรู้จากสัมผัสทางกาย ความเจ็บป่วยผิดปกติทางกาย สมรรถนะกำลังกาย สมรรถนะในการฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย และสมรรถนะในการดำเนินกิจการงาน สภาพทางร่างกายและพฤติกรรมของมนุษย์เป็นเครื่องชี้วัดที่เห็นชัดเจน และง่ายกว่าสุขภาพในมิติอื่น ๆ การประเมินสุขภาพของคนในสังคมจึงมักเริ่มต้นจากการประเมินสุขภาพร่างกาย

สุขภาวะทางจิต พิจารณาได้จากเชาว์ปัญญา การตอบสนองและการจัดการกับอารมณ์และจิตใจ โลกทัศน์ที่มีต่อชีวิต และค่านิยม ทัศนคติและความเชื่อ ตลอดจนความมั่นใจในตัวเอง และการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง สุขภาพจิตที่ดี มีความหมายครอบคลุมถึงสมรรถนะที่จะมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ราบรื่น ตลอดจนปราศจากอาการของโรคทางจิต สามารถเผชิญกับความตึงเครียดและภาวะกดดันได้ รวมถึงการรู้จักตนเองและภาคภูมิใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนมีอยู่

สุขภาวะทางสังคม พิจารณาได้จากความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสถานะทางสังคม และพฤติกรรมประจำวัน กลไกทางสังคมและเศรษฐกิจของมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง การสร้างทุนทางสังคมและภูมิคุ้มกันจะมีส่วนช่วยในการสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นและนำไปสู่สุขภาวะได้ในที่สุด

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เกี่ยวข้องกับความเชื่อในระดับศรัทธา อันมีผลมาจากศาสนาหรือความเชื่อในลัทธิ เป็นการปรับตัวให้กลมกลืนกับธรรมชาติ พัฒนาตนเองตามศักยภาพที่มี มีความต้องการที่พอเพียง และรู้จักให้ความเคารพต่อชีวิตทั้งชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) ได้นำเสนอแนวคิดสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธให้มุมมองมิติแห่งสุขภาวะองค์รวมของชีวิตว่าจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบครบทั้ง 4 ด้าน คือ

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า “กาย” ในที่นี้ หมายถึงทางกายภาพด้วย

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสกับความงามของสรรพสิ่ง มีสติ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็จะมีสุขภาวะทางจิตใจที่สมบูรณ์ไม่ได้

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง มีการอยู่รวมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภราดรภาพ มีสันติภาพ มีความเป็นประชาสังคม มีระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคม

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี หรือสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือเป้าหมายสูงสุดตามความเชื่อของศาสนา เป็นต้น

ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมามีผลการศึกษาวิจัยล้วนชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะในแต่ละมิติล้วนมีความสำคัญและสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีการศึกษาสุขภาวะในกลุ่มเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เยาวชนมีสุขภาวะที่ดี ดังนั้นจึงสรุปเป็นนิยามความหมายได้ว่า สุขภาวะหมายถึงการที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้าน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้านข้างต้น คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาวะทางด้านสติปัญญาอย่างเชื่อมโยงและเกื้อหนุนกัน

3.2 แนวคิดสุขภาวะ

มูลนิธิสุขภาพไทย (2551) ได้อธิบายความหมายเกี่ยวกับแนวคิดสุขภาวะไว้ว่า สุขภาวะเป็นองค์รวม สามารถแยกออกเป็นได้ 3 ระดับ คือ

องค์รวมระดับบุคคล คือ การทำให้เกิดความสมดุลภายในตัวเราแต่ละคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นเอกภาพที่กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยที่หนทางไปสู่ความเป็นเอกภาพ ดังกล่าวคือ การดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีพฤติกรรมที่โน้มนำไปสู่คุณภาพที่ดีและทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

องค์รวมระดับครอบครัวและชุมชน ครอบครัว – คนจะมีสุขภาพร่างกายจิตใจดีหรือไม่ครอบครัวมีความสำคัญมาก ครอบครัวที่อบอุ่น มีสมาชิกในครอบครัวที่มีความรักให้กันและกัน ช่วยกันดูแลให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบและบทบาทแตกต่างกันไป เมื่อมาประกอบกันเข้าทำให้เกิดความเป็นเอกภาพองค์รวมและชุมชนที่มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน สุขภาพและชีวิตของคนในชุมชนก็ย่อมดีไปด้วย

องค์รวมระดับสังคม สังคมในที่นี้รวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติด้วย แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคนและความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ

Adams ให้แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ แบ่งออกเป็น 6 ด้านที่เชื่อมโยงกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Adams, 1997 อ้างถึงใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, 2557)

1. สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีการออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ อีกทั้งไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย และไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

2. สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) คือ การที่บุคคลมีการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าในตัวเอง มีความหมายให้ตนเองและคนอื่น รวมทั้งมีเป้าหมายในชีวิต และมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น การนับถือศาสนา ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

3. สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) คือ การที่บุคคลมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลก่อนตัดสินใจลงมือกระทำบางอย่าง สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ คิด วิเคราะห์ แยะแยะสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยมีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอ

4. สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) คือการที่บุคคลมีความตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในการรับผิดชอบต่อสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือสนับสนุนทิศทางของสังคมในทางที่ดี

5. สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) คือการที่บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เมื่อเกิดสถานการณ์เลวร้ายสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้ ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

6. สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) คือการที่บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอ มีการมองโลกในแง่ดี และการมีความหวังในการใช้ชีวิต

สุขภาวะตามแนวคิดของ Myer เป็นการเน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness) Myer ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะ เป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลักของสุขภาวะอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นจะส่งผลต่อด้านอื่น ๆ ด้วยเช่นกันรายละเอียดแต่ละด้านหลักต่อไปนี้ (Myer, Sweeney, & Witmer, 2000 อ้างถึงใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, 2557)

1. ด้านจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

2. ด้านการมีทิศทางของตนเองและ มีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย

3. ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน

4. ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การปรับตัวในการเข้าสังคมกลับคนกลุ่มใหม่ได้ อีกทั้งมีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชนที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว

5. ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้างและมีความผูกพันใกล้ชิด

สุขภาวะแบบองค์รวมแนวพุทธพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต, 2548) กล่าวว่า สุขภาวะเป็นความสมดุลของชีวิตแบบเป็นองค์รวมเนื่องมาจากการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4

1. กายภาวนา (Physical Development) คือการที่บุคคลเป็นผู้ที่มีการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้มทางกายภาพที่เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่ก่อให้เกิดโทษเป็นพิษภัยต่อร่างกาย รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามคุณค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาวะกายได้ซึ่งกายภาวนามี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม การเห็นคุณค่า การดูแลรักษา และมีความซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ ปัจจัยสี่รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพการบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี เพื่อนำมาสู่การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

2. ศีลภาวนา (Social Development) คือ การที่บุคคลเป็นผู้มีการพัฒนาด้านพฤติกรรม มี 3 หมวดย่อย คือ ปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียนไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักอาสาช่วยเหลือเกื้อหนุนทำให้เกิดไมตรีและสามัคคีอาชีพ คือ มีความซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบอาชีพ วินัย คือ การมีความเคารพ รักษากฎเกณฑ์ กติกา จรรยาบรรณ กฎหมาย รู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต

3. จิตภาวนา (Emotional Development) คือ การที่บุคคลมีการพัฒนาด้านจิตใจให้เป็นบุคคลที่จิตใจสมบูรณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพ และมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ คุณภาพ คือ การมีความศรัทธา มีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา สมรรถภาพ คือความเพียรพยายามอดทนและ มีสติควบคุมให้อยู่ในทางไม่หันเหไปในทางเสื่อม สุขภาพจิต คือการมีความร่าเริง เบิกบานสดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น

4. ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การที่บุคคลรู้จักคิด พิจารณา วิเคราะห์ วินิจฉัย ไตร่ตรองใช้วิจารณญาณในการแก้ไขปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย คือ การปฏิบัติต่อความรู้ เช่นรู้วิชาชีพการงานที่เป็นหน้าที่ของตน คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น และการมีระดับความรู้ คือการมีความรู้ที่เกี่ยวข้องต้องใช้ในการดำเนินชีวิตและกิจการงานทั้งหลาย การหยั่งรู้ รู้เข้าไปในความจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

ณาตรการณ์ ชยุตสาหกิจ (2557) สุขภาวะองค์รวม หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติ หรือกระทำทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายในและภายนอกที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่เยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการสำรวมกาย ได้แก่ การรู้จักใช้กายกระทำกิจกรมต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ การรู้จักการบริโภคและใช้สิ่งต่าง ๆ อย่างฉลาด ใช้อย่างพอดี และตรงประโยชน์ที่แท้จริง เป็นต้น ตลอดจนการดูแลป้องกัน และรักษาตนไม่ให้เจ็บป่วย รวมถึงไม่มีอุบัติเหตุ

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่เยาวชนมีสุขภาพ และความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ โดยประเมินจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณภาพจิต คือ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้มีคุณธรรมอยู่ในจิตใจ เช่น เมตตา กรุณา สุภาพอ่อนโยน ซื่อสัตย์กตัญญู ด้านสมรรถภาพจิต คือ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้จิตใจผ่องใส เบิกบานและสงบ

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การที่เยาวชนมีความสัมพันธ์ และสามารถอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี โดยพิจารณาจาก การรู้จักและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง (มีวินัย) การรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูล (ปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น) และการประกอบอาชีพสุจริต ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

4. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่เยาวชนมีความสุขจาการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทันและไม่ประมาท โดยประเมินจากพฤติกรรมการรู้จักแสวงหาความรู้และใช้ความรู้ไปในทางที่ถูก (ใฝ่รู้) คิดลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น) และรู้เท่าทันเหตุการณ์ ไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ (มีอิสรภาพ)

ทั้งนี้จากการศึกษาความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ สามารถกล่าวโดยสรุปสุขภาวะ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านจิตใจ คือ การมีความเมตตา การมองโลกในแง่ดี มีสติและมีสมาธิ ด้านสังคม คือ การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคม และด้านปัญญา คือ การมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลและแสวงหาวิชาความรู้ ซึ่งหากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้างได้รับการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน จะทำให้สามารถพัฒนาตนจากภาวะทุกข์

สู่ภาวะที่ปกติสุขได้ และสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพในทุกมิติ รวมถึงสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถรับมือและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งในการนี้ผู้วิจัยได้นำสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เป็นตัวแปรตามของผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

3.3 เครื่องมือประเมินสุขภาวะ

พรพันธุ์ บุณยรัตพันธุ และคณะ (2548) ได้ศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี รวบรวมเป็นเกณฑ์และเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดีในกลุ่มอายุตั้งแต่วัยทารกและก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) วันเรียน (6-12 ปี) วัยรุ่น (13-18 ปี) วัยทำงาน (19-59 ปี) และวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการมีสุขภาพดี คือคู่ครอง ครอบครัว โรงเรียน สถานที่ทำงานและชุมชน ได้นำเครื่องชี้วัดไปทดสอบความแม่นตรง และความเชื่อถือได้ พบว่าสามารถให้ความแม่นตรงในด้าน Content และ Constucted validity และมีความเชื่อถือได้อยู่ในระดับ 0.8-0.9

สำหรับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เช่น Paloutzian & Ellison (1982) ได้สร้างแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยแบ่งวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ออกเป็น 2 ด้าน คือ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย และความพอใจในชีวิต มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และความผาสุกในความศรัทธายึดมั่นในศาสนา มีข้อคำถามทางบวก 11 ข้อ และคำถามทางลบ 9 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” Hugelman, Ross, Klassen, & Stollenwerk (1996) สร้างแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ ชื่อว่า JAREL pititual well-being scale แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ โดยแบ่งการประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านความศรัทธาและความเชื่อ จำนวน 7 ข้อ 2) ด้านชีวิตและความรับผิดชอบต่อตนเอง จำนวน 7 ข้อ 3) ด้านความพึงพอใจในชีวิต จำนวน 7 ข้อ มีข้อคำถามทางบวก 14 ข้อ และ ทางลบ 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง “ไม่เห็นด้วยมากที่สุด”

นอกจากนี้ กัลยา พลอยใหม่ (2545) ได้สร้างแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น โดยอาศัยแนวความคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวตะวันออกของ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2544) และแม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต (2544) โดยแบบประเมินนี้ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 จำนวน 9 ข้อ 2) ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต จำนวน 13 ข้อ

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาแบบสอบถามวัดสุขภาวะจากการรวบรวมแนวคิด ข้อเท็จจริงในเอกสารวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ โดยมีความครอบคลุมมิติทั้ง 4 ด้านของ

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2551 นำไปสู่แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วย ประโยคบอกเล่าจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา ด้านละ 12 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมิน (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “จริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 48 - 240 คะแนน และผู้ตอบจะได้คะแนนในแต่ละด้านย่อยนี้ (สุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา) ในช่วง 12 - 60 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะในด้านนั้น ๆ สูง คะแนนรวมต่ำ แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะในด้านนั้น ๆ ต่ำ

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

4.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

นภาพร ปรีชามารถ (2545) ได้กล่าวถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ในการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับบริการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีสภาพปัญหาและความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ตรงกันในช่วงเวลาเดียวกัน

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้กล่าวสรุปความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม พร้อมที่เปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระแสการเรียนรู้ที่เข้าใจปัญหาของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเอง เกิดความงอกงามทางจิตใจ โดยมีนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มและสมาชิกผู้คอยให้การปรึกษาช่วยเหลือ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวสรุปว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษา 4-8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการช่วยเหลือตนเองโดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอการสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นกล้าเผชิญความจริง ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน

วัชรี ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกัน เป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ให้สำรวจตนเอง

ให้ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นผู้อื่น โดยตระหนักว่าผู้อื่นมีความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

เสาวภา เหมือนชู (2550) ได้กล่าวอธิบายความหมายของการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ทั้งความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ตนมีอยู่ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแลกแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

แสงเดือน โยธาศรี (2553) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือพัฒนาบุคคล โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีโอกาสสำรวจตัวเอง แลกความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายในชีวิต สร้างความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางตนเองปรารถนา

Corey (2004) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่จัดให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความงอกงาม พัฒนา ส่งเสริมและป้องกัน ตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือจากผู้รับการปรึกษาจำนวนหลาย ๆ คน ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เกิดความไว้ใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการทางจิตวิทยาที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือ แก้ไข ส่งเสริม พัฒนาและป้องกันปัญหาของผู้รับการศึกษาร่วมกันตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่ม ซึ่งผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ ให้การช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้มีบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร เกิดความไว้วางใจและพร้อมที่จะเรียนรู้ รวมถึงการมีส่านร่วมในกิจกรรมด้วยกัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่นำไปสู่ทิศทางที่ดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดความงอกงามและเห็นคุณค่าในชีวิต

4.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จุดมุ่งหมายการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สรุปดังนี้ (Corey, 2004 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2545)

1. เพื่อการเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อค้นหาตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน

3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตนเอง

4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนะใหม่ต่อตนเอง

5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในต้นเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่อยู่

7. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเองและการรู้จักเลือกอย่างฉลาด

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเน้นให้รู้จักและเข้าใจผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพและทักษะทางสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่น ยอมรับไว้วางใจตนเองและผู้อื่น ร่วมคิดวิเคราะห์วางแผนแก้ปัญหาของตนเองและผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถบริหารจัดการความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นอย่างเหมาะสม

4.3 หลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษารายบุคคลจะมีการเน้นเรื่องสัมพันธภาพ ความรับผิดชอบต่อตนเอง การตัดสินใจ และแนวโน้มจะพัฒนาตนเองของผู้รับการปรึกษา แต่สำหรับการปรึกษาแบบกลุ่มจะมีหลักการที่แตกต่างกัน มีหลักการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้ (Corey, 2004)

1. ผู้รับการปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน หรือสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน แต่ต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิกโดยการสำรวจปัญหา

2. ปัญหาที่ปรึกษาควรจะเป็นปัญหาจริงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับการปรึกษา การให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนจริง

3. ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอด พร้อมที่จะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น

4. สร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นช่วยเหลือหาทางแก้ไขร่วมกัน

5. การโต้ตอบและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมที่เคยมองอยู่ และทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป

6. การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

7. ควรมีการวางแผนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้ง และคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม

8. สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมากรวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับสภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะสมที่จะรับการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เช่น กลุ่มที่มีปัญหาการปรับตัว

9. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มถือเป็นความลับ

10. สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันศึกษาถึงสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขโดยผู้อำนวยการกลุ่มเป็นผู้อำนวยความสะดวกและดำเนินการ

4.4 พลังในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

พลังกลุ่มนั้น มีความสำคัญที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้รับประสบการณ์ทางสังคม ซึ่งอาจจะเป็นในรูปของแรงจูงใจ การหยั่งรู้ อารมณ์ ความรู้สึก เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความสัมพันธ์ที่ดี กลุ่มจะมีความสำคัญอย่างมากในการสนับสนุนปัญหาที่เล็กน้อยจนถึงปัญหาที่รุนแรงของบุคคล พลังในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีผลต่อการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่มทั้งยังเป็นสิ่งผลักดันให้กลุ่มดำเนินไปถึงจุดหมาย ซึ่งมีดังนี้ (กาญจนา ไชยพันธ์, 2549)

1. ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือในกระบวนการปรึกษาและสามารถพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)

2. การคาดหวัง (Expectation) เป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษากลุ่ม เนื่องจากสมาชิกจะได้รับผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หากเข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) ในกระบวนการปรึกษากลุ่มสมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อนำไปสู่การเข้าร่วมกลุ่มที่เริ่มต้นอย่างพร้อมเพรียงและปิดกลุ่มอย่างพร้อมกัน ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่มและนอกกลุ่มการปรึกษา

4. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่มนำมาซึ่งการเปิดเผยเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างดี ซึ่งการยอมรับเป็นการสร้างความเคารพนับถือในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) การกำหนดเป้าประสงค์ของกระบวนการปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้เกิดการดึงดูดความสนใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ได้รับความไว้วางใจ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า นำไปสู่การมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) คือฐานของการสร้างความมั่นคงให้สมาชิกยอมรับกลุ่ม เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดีไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตรที่ดี ความรู้สึกปลอดภัยนี้เองจะทำให้สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้กันและกัน

9. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) หากสมาชิกเกิดความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มไว้ตลอดการเข้ากลุ่มการปรึกษา

4.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ก่อนที่จะเริ่มให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้จะต้องมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งการสร้างกลุ่มหรือที่เรียกว่าหลักการในการสร้างกลุ่มเพื่อให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีดังนี้ (Corey, 2004)

1. การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ ที่ใกล้เคียงกัน

2. ระยะเวลาของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้น วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ สำหรับเด็กควรจัดให้ถี่ขึ้น โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3. จำนวนครั้งของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง ไม่ควรเกิน 1 ปี ถ้าจัดในโรงเรียนควรเป็นช่วงหนึ่งภาคการศึกษา ตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจนกระทั่งปิดภาคการศึกษา แต่อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า จำนวนครั้งไม่เกิน 8 - 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

4. สถานที่ที่ใช้ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม จะแตกต่างกับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 5 - 12 คน จำเป็นจะต้องเป็นพื้นที่ที่มีบริเวณพื้นที่ที่เหมาะสม ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นสัดส่วนปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่จะอำนวยความสะดวกตลอดระยะการให้การปรึกษา และควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

5. การเตรียมตัวสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมได้ดี ผู้ให้การปรึกษาจะได้พบสมาชิกและอธิบายให้สมาชิกทราบถึงความมุ่งหมายของการให้การปรึกษาเพื่อสมาชิกจะได้ทราบว่าทำไมเขาต้องการเป็นสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการจะให้ความช่วยเหลือกลุ่มได้อย่างไรบ้าง และเขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกทราบการมีบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่มการรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกว่าการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

6. ขนาดของกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงปัญหาของผู้ที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน ด้วยข้อจำกัดของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จึงต้องทำให้มีการจำกัดจำนวนสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเกิดประสิทธิภาพสูงสุด กลุ่มควรมีขนาดใดนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม สำหรับกลุ่มพัฒนาตน กลุ่มประคับประคอง กลุ่มการปรึกษา กลุ่มการบำบัด ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ จำนวนสมาชิกปริมาณ 5 - 8 คน แต่ไม่ควรเกิน 15 คน ขนาดของกลุ่มที่ใหญ่เกินไป อาจทำให้สมาชิกบางคนลังเลที่จะบอกเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตน หรือไม่มีเวลาเพียงพอที่สมาชิกทุกคนจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม และขนาดของกลุ่มที่เล็กเกินไป 2 หรือ 3 คน อาจทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอึดอัดเกิดความเครียด

4.6 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีขั้นตอนและกระบวนการต่าง ๆ ที่สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ (ขวัญเรือน อัศดรศักดิ์, 2543 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2545)

1. ขั้นแนะนำสำรวจ

ผู้ให้การปรึกษาจะแนะนำเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์บางประการของกลุ่มตลอดจนแนะนำการเข้ามามีส่วนร่วมที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มให้มากที่สุด ภายหลังที่ผู้ให้การปรึกษาแนะนำสิ่งต่าง ๆ จากกลุ่มแล้ว ให้สมาชิกเริ่มแนะนำตนเอง และกล่าวถึงความคาดหวังและวัตถุประสงค์ของตนเองที่มาเข้ากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้

2. ขั้นเชื่อมต่อ

ลักษณะของขั้นเชื่อมต่อ สมาชิกจะแสดงความขัดแย้ง และแสดงความรู้สึกทางด้านลบ จะปกป้องตนเองและต่อต้านทั้งให้การปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ

3. ขั้นปฏิบัติการ

ลักษณะของกลุ่มในขั้นปฏิบัติการมีข้อสังเกต ดังนี้

- สมาชิกต้องการสำรวจปัญหา หาแนวทางพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง
- สมาชิกมีลักษณะร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือกันและกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจ ไม่รู้สึกวิตกกังวลหรือหวั่นไหวที่จะมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด
- สมาชิกกลุ่มรับรู้ตนเองและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มขณะปัจจุบันมากขึ้น
- สมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมาต่อกัน สามารถเผชิญหน้าแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นอย่างจริงใจ ไม่หนีต่อความรู้สึกขัดแย้งและมีความเอื้ออาทรต่อกัน
- สมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง และรับผิดชอบที่จะทำตามแผน

4. ขั้นปิดกลุ่ม

ขั้นปิดกลุ่มเป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์ว่าสมาชิกเรียนรู้อะไรบ้างจากกลุ่ม และนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกเผชิญกับขั้นปิดกลุ่มโดยการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และรับรู้วิธีการที่ตนเองใช้ในวาระที่ถึงเวลาจากกัน เผชิญกับการพึ่งพาตนเอง โดยไม่มีกลุ่มคอยช่วยให้กำลังใจและเตรียมตัวที่จะใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสภาพจริง

อย่างไรก็ตาม การให้การปรึกษากลุ่มไม่ได้มีการระบุจำนวนสมาชิกที่แน่นอน การกำหนดจำนวนสมาชิกของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ส่วนใหญ่จะคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม อายุของสมาชิก ลักษณะปัญหาของสมาชิก ทฤษฎีและเทคนิคที่นำมาใช้สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย

จึงกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้สำเร็จลุล่วงทันเวลา

4.7 บทบาทหน้าที่ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการจัดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพราะจะเป็นผู้ที่ดูแลช่วยให้กระบวนการให้การปรึกษาดำเนินการได้สำเร็จลุล่วง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงควรตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ และบทบาทของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มดังนี้ (Corey, 2004)

1. มีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น และปฏิสัมพันธ์นั้นต้องเอื้อต่อประโยชน์ของกลุ่ม และเอื้อต่อบรรยากาศที่ดีในการให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้สมาชิกเรียนรู้การรับฟัง แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจ และไว้วางใจต่อกัน

2. ให้สมาชิกภายในกลุ่มทราบว่า เขาปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมกับกลุ่ม และเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีส่วนที่จะช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. สนใจและเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกทุกคนสื่อสารออกมา โดยการเพ่งความสนใจหรือให้สมาชิกทั้งหมดจดจ่อที่คำพูดและกิริยาท่าทีสมาชิกแต่ละคนแสดงออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพเป็นช่องทางให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเข้าใจสมาชิกแต่ละคนอย่างลึกซึ้ง และสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกได้อย่างถูกต้อง

4. มีหน้าที่รับผิดชอบให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน และมีบทบาทหน้าที่จะต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิกให้เกิดขึ้นเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. มีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไปบางประการที่สมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกันเกี่ยวกันสิทธิที่เขาพึงมีและหน้าที่ที่เขาต้องปฏิบัติ

6. มีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็นที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

บทบาทของสมาชิกกลุ่ม (ขวัญเรือน อัศดรศักดิ์, 2543)

1. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มในฐานะสมาชิก โดยปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มตกลงกัน เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การพบกันตามเวลานัดหมาย การไม่ละเมิดสิทธิของสมาชิกอื่นในกลุ่ม

2. ให้ความร่วมมือในการทำให้กลุ่มมีพลังเพื่อสร้างประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

3. พูดแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่ม

4. ฟังและให้ความสนใจสมาชิกทุกคน

5. ไม่ประเมินการกระทำของสมาชิกอื่นด้วยค่านิยมเฉพาะตัว

6. ให้กำลังใจ เกื้อกูลกันอย่างจริงใจในฐานะปัจเจกบุคคล เพื่อความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกันและกัน

7. ช่วยกันฟื้นฟูสภาวะจิตใจและช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง สำรวจตนเองเพื่อการรู้จักและเปลี่ยนแปลงตนเอง ตลอดจนประเมินความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงด้วย

จากที่กล่าวมาจึงพอสรุปได้ว่า เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ สมาชิกควรมีบทบาทในการให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม มีความตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทตนเองในการรับการปรึกษา ร่วมสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น อ่อนโยน ไว้วางใจ ยอมรับความเป็นมนุษย์ของสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนการสร้างปฏิสัมพันธ์ในการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์จากกระบวนการทางจิตวิทยา รวมถึงการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่มและปรับปรุงพัฒนาตนเองเพื่อให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก จากการนำองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง การหยุ่นตัว การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเองสู่การออกแบบโปรแกรมให้การปรึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่มีความหลากหลาย ปรากฏงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

ณีน์นรา ดีสม และ สุวรี ศิวะแพทย์ (2554) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมความคิดเชิงบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง

และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากองค์ประกอบของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค คือการมองโลกในแง่ดี ความเชื่อ ความมุ่งมั่น ความอดทน ความมั่นใจ

สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ทำการทดลองโดยการให้นักศึกษาที่มีการมองในแง่ร้ายอย่างมาก จำนวน 12 คน เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพัฒนาการมองในแง่ดี จำนวน 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุม 13 คน โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรมแกรมดังกล่าว พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการผลิตโดยสามารถเปลี่ยนความคิดจากที่มองในแง่ร้ายมาเป็นมองในแง่คะแนนดีได้

กมลพันธ์ ดำสีนิล (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนทางวิชาการ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีและปานกลาง

ณัฐวุฒิ อรินทร์ (2555) ได้ศึกษาการทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต และพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ การทดสอบการทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและอิทธิพลที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ผลการศึกษาพบว่าบุคลิกภาพเข้มแข็ง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของท้องถิ่น การสนับสนุนจากชุมชน การสนับสนุนจากครอบครัวและการรับรู้ความมั่นคงปลอดภัย มีอิทธิพลโดยตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางโดยส่งผ่านไปยังตัวแปรผลด้านสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ สุขอรุณ วงษ์ทิม (2560) ได้การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดกรุงเทพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกรุงเทพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ แบบสอบถามความหยุ่นตัว แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงสุด ได้แก่ ตัวแปรด้านความหยุ่นตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 นอกจากนี้ความหยุ่นตัวยัง

ได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดีมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.70 ปัจจัยของตัวแปรด้านการเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหยุ่นตัวและการมองโลกในแง่ดี มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.73 และ 0.19 ตามลำดับ

เพ็ญนภา กุลนภาดล (2560) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ และเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-17 ปี ที่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกมาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับ 2 ของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ องค์ประกอบการมองการณ์ไกล (l = .99) องค์ประกอบความเชื่อมั่นในตัวเอง (l = .94) องค์ประกอบความอดทน (l = .98) และองค์ประกอบการจัดการทางอารมณ์ (l = .89)

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการปรึกษา โดยบูรณาการกับทฤษฎีเล่าเรื่องซึ่งเป็นทฤษฎีครอบครัวเป็นฐาน ร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา

3. ความหยุ่นตัวทางอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์ทั้งในภาพรวมและรายด้านช่วงหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมีผลทำให้ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

ชนมน สุขวงศ์ (2560) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา 2. ตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยนครพนม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จำนวน 580 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบวัดทุนทางจิตวิทยา

เชิงบวก ผลการวิจัยพบว่า 1) องค์ประกอบเชิงยืนยันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ เรียงลำดับตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ได้แก่ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (0.973) ความหวัง (0.914) การมองโลกแง่ดี (0.744) และการรับรู้ความสามารถตน (0.737) 2) ตรวจสอบความ สอดคล้องของโมเดลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาพบว่า มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและดัชนีมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

นฤมล มนตรี, มณฑิรา จารุเพ็ง และ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้การปรึกษากลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว และเพื่อเปรียบเทียบความหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวของบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า (1) การศึกษาความหยุ่นตัวโดยรวมและรายด้านของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.58 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 รองลงมาคือ ด้านการมีศีลธรรม จริยธรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.56 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 ด้านสัมพันธภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.64 ด้านการหยั่งรู้ในตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.38 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.90 และด้านการเป็นอิสระ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 มีส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 0.71 ตามลำดับ (2) วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มมีความหยุ่นตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ และ ไพลิน ลิ้มวัฒนชัย (2562) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคม และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก ตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลักคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งจำนวน 66 คน ซึ่งสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

Westburg & Boyer (1999) ศึกษาการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อระดับความหวังของผู้รับการปรึกษาที่ศูนย์จิตวิทยาการให้การปรึกษาของมหาวิทยาลัยในสรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา จำนวน 22 คน เป็นนักศึกษาปริญญาตรี 20 คน และเป็นนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไปแล้ว 2 คน ประเมินด้วยแบบวัดความหวังของ Snyder (2002) ดำเนินการวิจัยโดยการทำแบบวัดก่อน - หลังการให้การปรึกษา พบว่ากระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถเพิ่มระดับความหวังของนักศึกษาได้ โดยทำให้นักศึกษามีความรู้สึกถึงการมุ่งสู่เป้าหมาย และมีการวางแผนเพื่อให้พบกับเป้าหมายเพิ่มขึ้น

Bergstone (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเกรด 6 - 12 ในเมืองบริตติชโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักเรียนและพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

Fredrickson et al. (2003) ได้ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความยืดหยุ่นและเป็นสื่อกลางที่ผู้คนใช้เป็นกันชนกับภาวะซึมเศร้าหลังวิกฤต นอกจากนี้บุคคลที่มีความยืดหยุ่นสูงมีแนวโน้มที่จะเข้าถึงปัญหาที่ประสบอยู่ในเชิงบวก เช่น รู้สึกขอบคุณที่มีชีวิตอยู่ อาการซึมเศร้าน้อยลง และมีประสบการณ์ความรู้สึกที่ดีกว่าคนที่มีความยืดหยุ่นต่ำ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก สามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง ความหยุ่นตัว การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถนำมาสู่การออกแบบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในการวิจัยครั้งนี้ได้

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมายที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมุ่งเน้นงานวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลผู้ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจากผลการวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำมาสู่การพัฒนาเครื่องมือในการให้การปรึกษาด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ดังงานวิจัยต่อไปนี้

Laumann - Billings and Emery (2000) งานวิจัยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งจากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและครอบครัวปกติ พบว่านักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างรู้สึกเจ็บปวด มีความคิดและความทรงจำเกี่ยวกับการหย่าร้างของพ่อแม่ ขณะเดียวกันนักศึกษากลุ่มนี้กล่าวว่าตนเองยอมรับการหย่าร้างที่เกิดขึ้น และยังพบว่านักศึกษากลุ่มนี้มีสุขภาวะในทางจิตวิทยาต่ำ ตลอดจนมีความเศร้าโศกกับชีวิตของครอบครัวมากกว่ากลุ่มนักศึกษาครอบครัวปกติ ในการศึกษาส่วนที่สองเป็นการศึกษาเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่มีครอบครัวหย่าร้างและมีรายได้น้อยในชุมชนเดิม ทั้งในการศึกษาส่วนที่หนึ่ง และสองพบว่าความ

เศร้าโศกที่นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีอยู่มากมายนั้น เกี่ยวข้องกับที่พักอาศัยของนักศึกษา และความถี่ในการมาเยี่ยมเยียนของพ่อที่หย่าร้าง ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และสุขภาวะทางจิต

Wallerstein (2004) ได้ติดตามศึกษาผู้ที่มีครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 131 คน เป็นเวลานานต่อเนื่อง 25 ปี นับตั้งแต่ช่วงต้นทศวรรษที่ 1970 ซึ่งขณะนั้นเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างดังกล่าว มีอายุ 3 - 18 ปี การวิจัยนี้ได้ใช้การสัมภาษณ์ทางคลินิกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนทำความเข้าใจเชิงลึกในความรู้สึก ความนึกคิด และพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ตลอด ช่วงเวลาในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยผู้ใหญ่ จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างกับเด็กรุ่นเดียวกันที่มีครอบครัวปกติในแหล่งชุมชนเดียวกัน พบว่าในกลุ่มเด็กที่มีครอบครัวหย่าร้างมีความยากลำบากในการที่จะประสบความสำเร็จในสัมพันธภาพความรักในการสร้างความใกล้ชิดผูกพันกับเพศตรงข้ามและการใช้ชีวิตสมรสในวัยผู้ใหญ่

Storksen, Roysamb, Moum และ Tambs (2005) งานวิจัยนี้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นชาวนอร์เวย์ที่มีครอบครัวหย่าร้างหรือแยกทางกัน จำนวน 413 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มวัยรุ่นชาวนอร์เวย์ที่มีครอบครัวปกติ จำนวน 1,758 คน ผลการวิจัยพบว่า การหย่าร้างของพ่อแม่ มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านความวิตกกังวล และความซึมเศร้าของเด็ก ตลอดจนสุขภาวะทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเองและปัญหาในโรงเรียน เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นชาย พบว่า การหย่าร้างมีส่วนเกี่ยวข้องต่อเฉพาะการมีปัญหาในโรงเรียนเท่านั้น ขณะที่ในกลุ่มวัยรุ่นผู้หญิง พบว่า การหย่าร้างของพ่อแม่ มีความเกี่ยวข้องต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านความวิตกกังวล ความซึมเศร้า สุขภาวะทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนปัญหาด้านการเรียน

อุบลรัตน์ ฆวีวงษ์ (2543) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนตนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างโรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาครอบครัว มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดีขึ้นและแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

อารีย์ ขันติธรรมกุล (2546) ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสู้มีพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2-3 ซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง และมีคะแนนสัมพันธภาพต่อบิดาหรือมารดาต่ำกว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมทำการทดลองในกลุ่มทดลอง 11 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็นระยะ คือระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือการ

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Mann- Whitney U test ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีสัมพันธภาพสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม และสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัชนีกร ศักดิ์ศรีวัฒนา (2548) ศึกษาเปรียบเทียบการทำหน้าที่ของครอบครัว และภาวะความซึมเศร้าในนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกับครอบครัวปกติ และศึกษาความสัมพันธ์ของการทำหน้าที่ของครอบครัวกับภาวะซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนรัฐบาล และเอกชน จังหวัดปราจีนบุรี ปีการศึกษา 2547 ประกอบด้วยนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 72 คน และนักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติ จำนวน 72 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ ANOVA และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นตรงอย่างง่าย ผลการวิจัยพบว่านักเรียนจากครอบครัวหย่าร้างกับนักเรียนปกติรับรู้การทำหน้าที่ของครอบครัวไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มาจากครอบครัวปกติ มีคะแนนภาวะความซึมเศร้าสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการทำหน้าที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า ตลอดจนการทำหน้าที่ของครอบครัวสามารถทำนายการเกิดภาวะซึมเศร้าในนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและครอบครัวปกติ ได้ร้อยละ 20.8

พรพิมล พลครบุรี (2554) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 55 ที่มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมในทางลบต่อการปรับตัวทางสังคม จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ฐิติรัตน์ คล่องดี เพ็ญนภา กุลนภาดล และ ประชา อินัง (2561) ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้างด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาคุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้าง และ 2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคในครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาของโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดเพชรบุรี โดยกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษา จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดคุณภาพชีวิตครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

และโปรแกรมการปรึกษาครอบครัวเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้าง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.73 โดยด้านความอยู่ดีมีสุขด้านร่างกายมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 รองลงมาคือ ด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.90 ด้านความอยู่ดีมีสุขด้านอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.72 ด้านการสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกครอบครัวไม่สามารถกระทำได้อยู่ใน ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 และด้านความเป็นพ่อแม่ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39 ตามลำดับ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้างที่ได้กล่าวมานั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กระบวนการวิจัย และผลการวิจัย เพื่อนำมาสู่การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ โดยศึกษาสุขภาวะของกลุ่มเป้าหมายที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง รวมถึงข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะที่พึ่งประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำไปสู่การออกแบบโปรแกรมให้การปรึกษาด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถช่วยเหลือและเสริมสร้างสุขภาวะนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างได้ ดังนี้

ระพี แสงสาคร, พิณนภา แสงสาคร และเสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ (2552) ได้ทำการศึกษากลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาจิตลักษณะที่พึ่งประสงค์ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวแตกแยก 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะที่พึ่งประสงค์ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกตนอันจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาวะองค์รวม โดยผลการวิเคราะห์พบว่า 1) เยาวชนครอบครัวแตกแยกที่มีการกำกับตนเองสูง มีการมองโลกในแง่ดีมาก มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าเยาวชนครอบครัวแตกแยกที่มีการกำกับตนเองต่ำ มีการมองโลกในแง่ดีน้อย มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ และ (2) การกำกับตนเอง การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนาและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวม

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ (2554) ได้พัฒนามาตรวัดสุภาวะองค์รวมแนวพุทธ จากแนวคิดภาวนา 4 หมวด คือ กายภาวนา (กายภาพ) ศีลภาวนา (สังคม) จิตตภาวนา (จิตใจ) และปัญญาภาวนา (ปัญญา) สร้างข้อคำถามปลายเปิดให้คลอบคลุมเนื้อทั้งหมด 4 หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดให้ครอบคลุมเนื้อหา 4 หมวด และนำข้อคำถามปลายเปิดไปทดสอบก่อนนำข้อมูลที่ได้มาสร้างคำถาม

ปลายปิดแบบมาตรประเมินค่า และนำแบบวัดไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง แก้ไขปรับปรุงในส่วนของการวิเคราะห์คุณภาพของแบบวัด

กรองทอง ออมสิน และ วราภรณ์ ชัยวัฒน์ (2556) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 61 คน จาก 2 โรงเรียนในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า 1. วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (M= 74.84 , S.D = 7.88) ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม (M = 59.23, S.D = 7.86) 2. วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดภายหลังการทดลอง (M = 74.84 , S.D = 7.88) ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดตามปกติ

จรูญรัตน์ รอดเนียม สกุนตลา แซ่เตียว และ วรวรรณ จันทวีเมือง (2556) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ทั้งก่อนและหลังเรียน โดยค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ส่วนการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้งก่อนและหลังเรียนอยู่ในระดับน้อย โดยค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนเรียนสูงกว่าหลังเรียน และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อน และหลังเรียนทุกด้าน พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

จิดาภา ผูกพันธ์, ศุทธินี ปิยะสุวรรณ์ และ กนกจันทร์ เขม้นการ (2561) ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทางการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงสุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาตามแนวทางของ Colaizi9 พบว่า มีสุขภาวะทางจิตใจประเด็นสำคัญ 4 ประการ คือ 1) การยอมรับตนเอง 2) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) การจัดการกับสถานการณ์ 4) จุดประสงค์ในชีวิต

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาวะข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการเสริมสร้างสุขภาวะมีความสัมพันธ์กันกับองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเครื่องมือเสริมสร้างสุขภาวะในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการวิจัยกลุ่มเป้าหมายที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในมิติของการเกิดสุขภาวะด้านต่าง ๆ จากกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

อัญชลี เลี้ยงพรหม (2542) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยาศึกษา อำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 16 คน โดยศึกษาทางโรงเรียน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith และโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุรปรีย์ เกิดในมงคล (2557) ได้ทำการศึกษา การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์ 1 เพื่อศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น 2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น 3 เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีความหวังทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูงและเมื่อพิจารณาตามลักษณะของความหวังทางการศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความหวังทางการศึกษาด้านเป้าหมายทางการศึกษา ด้านความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และด้านความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับสูง (2) การศึกษาองค์ประกอบความหวังทางการศึกษาพบว่า ความหวังทางการศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ เป้าหมายทางการศึกษา วิถีทางที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา (3) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา และขั้นยุติการให้การปรึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา

ชลพร กองคำ (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์และคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 341 คน พบว่า รูปแบบการให้การ

ปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาได้ ผลการศึกษาพบว่าแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 341 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับสูงสุด แรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนรายด้าน ประกอบด้วย 1) การรับรู้ความสามารถแห่งตน 2) การมองโลกทางบวก 3) การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน 4) ความสามารถในการวางแผน และ 5) การควบคุมตนเอง และแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและหลังการติดตามผลสูงกว่าแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถสร้างเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างได้ อาทิ ส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหวังและเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา ผู้วิจัยจึงใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการช่วยเหลือ เยียวยา เสริมสร้างสุขภาวะให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยรูปแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งมีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยมีรูปแบบการศึกษากลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (The One - Group Pretest – Post-test Design) (สุธาสินี สีแจ่ม, 2554)) ซึ่งมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้

$O_1 \longrightarrow X \longrightarrow O_2$

โดยที่

O_1	แทน	การวัดสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Pretest)
X	แทน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะ
O_2	แทน	การวัดสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหลังเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Post-test)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2563 จำนวนนักศึกษา 312 คน (งานทะเบียนนักศึกษา, 2563)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างไม่เกิน 5 ปี จำนวน 8 คน ที่มีความสมัครใจในการทดลองในโปรแกรมให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

2.3 เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

2.3.1 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกำลังศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

2.3.2 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีพ่อและแม่ที่หย่าร้างกันไม่เกิน 5 ปี

2.3.3 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีคะแนนสุขภาวะที่ต่ำจากการทดสอบทำแบบวัดสุขภาวะ

2.3.4 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความสมัครใจยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์และให้ข้อมูลเบื้องต้นในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง โดยป้องกันข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างอย่างเป็นความลับ

2.4 เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion Criteria)

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี มีพ่อและแม่ที่หย่าร้างกันมากกว่า 5 ปี

2.5 ขนาดตัวอย่าง ขนาดกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษากลุ่มเดียวแต่วัดสองครั้ง ซึ่งขนาดตัวอย่างมีขนาดเล็ก จำนวน 8 คน โดยมีค่าคะแนนแบบวัดสุขภาวะก่อนการทดลองที่ใกล้เคียงกัน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดสุขภาวะและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 แบบวัดสุขภาวะ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดสุขภาวะจากเอกสารสุขภาวะองค์รวม ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นข้อความเกี่ยวกับสุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา ด้านละ 12 ข้อ ดังนี้

สุขภาวะด้านร่างกาย 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 27, 41, 45

สุขภาวะด้านจิตใจ 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 28, 42, 46

สุขภาวะด้านสังคม 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 29, 43, 47

สุขภาวะด้านปัญญา 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 30, 42, 48

โดยแต่ละข้อมีมาตรประเมินเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “เป็นจริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 48 - 240 คะแนน และผู้ตอบจะได้คะแนนในแต่ละด้านย่อยนี้ (สุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา) ในช่วง 12 - 60 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะในด้านนั้น ๆ สูง คะแนนรวมต่ำ แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะในด้านนั้น ๆ ต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว การกำหนดคะแนนแต่ละช่วงคำตอบมีเกณฑ์การให้คะแนน ระดับความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

คะแนน	5	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ เป็นจริงมากที่สุด
คะแนน	4	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ ค่อนข้างเป็นจริง
คะแนน	3	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ เป็นจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง เท่า ๆ กัน
คะแนน	2	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ ไม่ค่อยเป็นจริง
คะแนน	1	หมายถึง	เรื่องนั้น ๆ ไม่จริงเลย

เกณฑ์การแปลความหมาย แบบวัดสุขภาวะ จำนวน 48 ข้อ ซึ่งมีช่วงคะแนนระหว่าง 48-240คะแนน โดยผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์การแปลความหมายจาก ระพี แสงสาคร และคณะ, 2552

คะแนน	หมายถึง	การแปลความหมาย
204-240	หมายถึง	มีสุขภาวะในระดับสูงมาก
165-203	หมายถึง	มีสุขภาวะในระดับค่อนข้างสูง
126-164	หมายถึง	มีสุขภาวะในระดับปานกลาง
87-125	หมายถึง	มีสุขภาวะในระดับค่อนข้างต่ำ
48-86	หมายถึง	มีสุขภาวะในระดับต่ำมาก

เกณฑ์การแปลความหมาย แบบวัดสุขภาวะรายด้าน จำนวน 12 ข้อ ซึ่งมีช่วงคะแนนระหว่าง 12 - 60 คะแนน โดยผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์การแปลความหมายจาก บุญชม ศรีสะอาด, 2556

52 – 60	หมายถึง	มากที่สุด
42 – 51	หมายถึง	มาก
32 – 41	หมายถึง	ปานกลาง
22 – 31	หมายถึง	น้อย
12 – 21	หมายถึง	น้อยที่สุด

ตารางที่ 1 ตัวอย่างแบบวัดสุขภาวะ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	คุณออกกำลังกายเป็นประจำ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์					
2	คุณมักจะแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้กับผู้อื่นที่ขาดแคลน					
3	คุณทำในสิ่งที่ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ประพฤติตนตามกฎระเบียบของสังคม					
4	คุณคิดว่าการศึกษาเล่าเรียนส่งผลดีต่อตนเองและสังคมในภายภาคหน้า					
5	คุณนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง/วัน					
6	คุณมีความเมตตาเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน					
7	คุณไม่เคยรู้สึกโดดเดี่ยวตัวคนเดียว					
8	คุณตระหนักว่าการศึกษาหาความรู้นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี					
9	ตลอดสองเดือนที่ผ่านมาคุณไม่มีอาการตึงเครียดหรือปวดศีรษะ					
10	ทุกครั้งที่เกิดความผิดพลาด คุณจะคิดว่าไม่ใช่ความผิดของใคร และไม่จำเป็นต้องหาผู้กระทำผิด					

3.2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง แผนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 เดือน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความหวัง มีการมองโลกในแง่ดี และมีความหยุ่นตัวเพื่อให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะที่สูงขึ้น

4. ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ

4.1 แบบวัดสุขภาวะ

4.1.1 ศึกษาค้นคว้าและสังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

4.1.2 กำหนดนิยามศัพท์สุขภาวะให้ครอบคลุมกับเนื้อหาที่ต้องการ

4.1.3 สร้างและพัฒนาแบบวัดสุขภาวะที่ได้จากการรวบรวมแนวคิดในเอกสารวิชาการและงานวิจัยต่าง ๆ โดยมีความครอบคลุมมิติทั้ง 4 ด้านของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2551 นำไปสู่แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา ด้านละ 12 ข้อ

4.1.4 นำแบบวัดสุขภาวะไปตรวจหาค่าความตรงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.78

4.1.5 นำแบบวัดสุขภาวะที่ได้พัฒนาปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับเยาวชนที่มีคุณสมบัติและลักษณะที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสุขภาวะ

4.1.6 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นภายในของแบบวัดสุขภาวะ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach’s Alpha Coefficient)

4.2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

4.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อกำหนดแนวทางและรูปแบบในการสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

4.2.2 สร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 เดือน

4.2.3 นำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม โดยพิจารณาในด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการปฏิบัติ และนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงและแก้ไข

4.2.4 นำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 3 คน โดยสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ก่อนและหลังเข้ารับโปรแกรมแกรมและพัฒนาโปรแกรมให้ดียิ่งขึ้น

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนการทดลอง

5.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้านความรู้และทักษะกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

5.2 ผู้วิจัยแนะนำตัวกับผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานีและคณะครูที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังได้รับอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้ากลุ่มงานปกครองและงานแนะแนวนักศึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมของนักศึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ หลักการขั้นตอนการทำโครงการวิจัย กลุ่มเป้าหมายและประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ตลอดจนประสานขอความร่วมมือในการเข้าถึงข้อมูลของกลุ่มเป้าหมาย และการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในการวิจัย โดยชี้แจงรายละเอียดการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยความระมัดระวังเรื่องข้อมูลที่เป็นความลับและมีผลต่อความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง

5.3 ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแจ้งรายละเอียดในการเลือกกลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยสอบถามความสมัครใจจากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 คน เพื่อทำการตอบแบบวัดสุขภาวะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงจิตวิทยา

5.4 ก่อนการทดลองผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมทั้งแจ้งประโยชน์และกติกาการรักษาความลับของอาสาสมัครวิจัยระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งในการเข้าร่วมวิจัย แจ้งการรักษาความลับของข้อมูลที่ได้จากจากอาสาสมัครวิจัย ระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและไม่มีการเปิดเผยชื่อแต่อย่างใด และกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ หรือเข้าร่วมโครงการวิจัยในระยะหนึ่งแล้ว หากไม่สมัครใจเข้าร่วมจนจบโครงการวิจัย อาสาสมัครสามารถยกเลิกการเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตลอดเวลา และผู้ที่เข้าถึงข้อมูล คือผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยและปิดโครงการวิจัยแล้วข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัยจะถูกทำลายภายใน 1 ปี

ขั้นดำเนินการทดลอง

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 2 เดือน

ขั้นหลังทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะเก็บข้อมูลหลังการทดลองการปรึกษากลุ่มผ่านโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำโครงร่างวิทยานิพนธ์เสนอเข้ารับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำวิทยาเขตปัตตานี เพื่อขอรับเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อผ่านการอนุมัติ ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงในการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งลงนามยินยอมและขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงสิทธิที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการวิจัย หรือต้องการออกจากการวิจัยสามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง สำหรับข้อมูลที่ได้จากกการวิจัยครั้งนี้จะไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัย โดยผู้วิจัยเสนอการวิจัยในภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

6.1 สถิติที่ใชในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

6.1.1 ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) มีสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ

IC แทน ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหา

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

6.1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ทวีรัตน์, 2540) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$a = \frac{n}{n-1}\{1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2}\}$$

เมื่อ

a แทน ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัด

n แทน จำนวนข้อของแบบวัด

S_i^2 แทน ความแปรปรวนของข้อคำถามแต่ละข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

6.2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

6.2.1.1 ค่าร้อยละ (วาโร เพ็งสวัสดิ์, 2551) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$p = \frac{f}{n} \times 100$$

เมื่อ

p แทน ค่าร้อยละ

f แทน ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ

n แทน จำนวนทั้งหมด

6.2.1.2 ค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดในกลุ่ม

N แทน จำนวนนักศึกษา

6.2.1.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) โดยใช้สูตร ดังนี้

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{N-1}}$$

เมื่อ

S แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum$ แทน ผลรวม

$\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

N แทน จำนวนคะแนนในกลุ่ม

6.2.1.4 คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์โดยใช้สูตรดังนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2540)

$$DS = \frac{(Y-X)}{F-X} \times 100$$

เมื่อ

DS แทน คะแนนร้อยละพัฒนาการสุขภาวะของนักศึกษา

F แทน คะแนนเต็มก่อนทดลองและหลังทดลอง

X แทน คะแนนก่อนทดลอง

Y แทน คะแนนหลังทดลอง

เกณฑ์การแปลระดับพัฒนาการสัมพัทธ์ ดังนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2540)

0 – 24.9 %	มีพัฒนาการระดับต้น
25 – 49.9 %	มีพัฒนาการระดับกลาง
50 – 74.9 %	มีพัฒนาการระดับสูง
75 – 100 %	มีพัฒนาการระดับสูงมาก

6.3 สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

6.3.1 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังของนักศึกษาโดยใช้สถิติทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed – Rank Test) (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2540) ดังนี้

$$z = \frac{(S \pm 0.5) - n_1(n_1+n_2+1)/2}{\sqrt{\frac{(n_2(n_1+n_2+1)}{12}}}$$

เมื่อ

z แทน สถิติทดสอบ Wilcoxon's Matched Pairs Signed – Rank Test

n_1 แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1

n_2 แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง โดยผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
P- value	แทน	ความน่าจะเป็นในการยอมรับสมมติฐาน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัย แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคนและรายด้าน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคน

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

ตาราง 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มตัวอย่าง (n = 8)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศาสนา		
อิสลาม	7	87.5
พุทธ	1	12.5
คณะ/สาขา		
คณะบริหารธุรกิจและพาณิชยกรรม สาขาการบัญชี	7	87.5
คณะคณะบริหารธุรกิจและการจัดการ สาขาการโรงแรม	1	12.5
ระดับการศึกษา		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่1 (ปวส.1)	4	50
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่2 (ปวส.2)	4	50

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 87.5 กำลังศึกษาคณะบริหารธุรกิจและพาณิชยกรรม สาขาการบัญชี คิดเป็นร้อยละ 87.5 ระดับการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่1 (ปวส.1) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่2 (ปวส.2) คิดเป็นร้อยละ 50 เท่ากัน

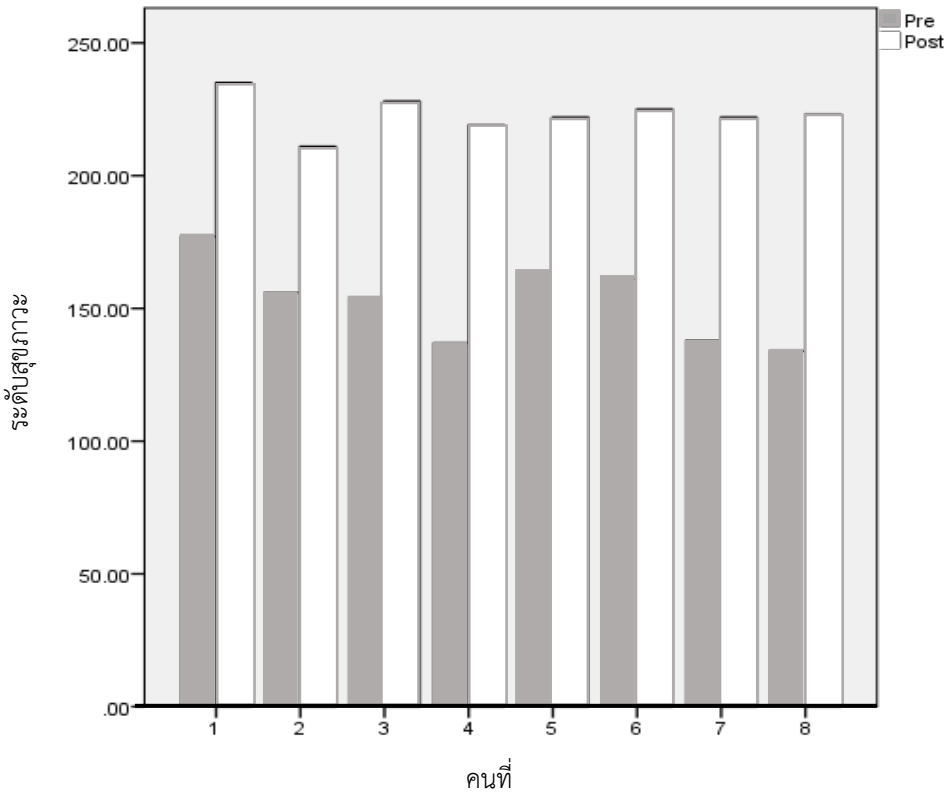
ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

ตารางที่ 3 แสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้สถิติ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

คะแนนสุขภาวะ	**n**	$\bar{X}$	**SD**	**Z**	**P-value**
ก่อนทดลอง	8	152.63	15.17	-2.524	0.12
หลังทดลอง	8	223.13	6.92		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าระดับสุขภาวะก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 152.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.17 ระดับสุขภาวะหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 223.13 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.92 จึงสรุปได้ว่า หลังจากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระดับสุขภาวะก่อนและหลัง



ภาพประกอบ 2 แผนภูมิแท่งแสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

จากภาพประกอบ 2 แสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งจะเห็นได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับสุขภาวะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองทุกคน

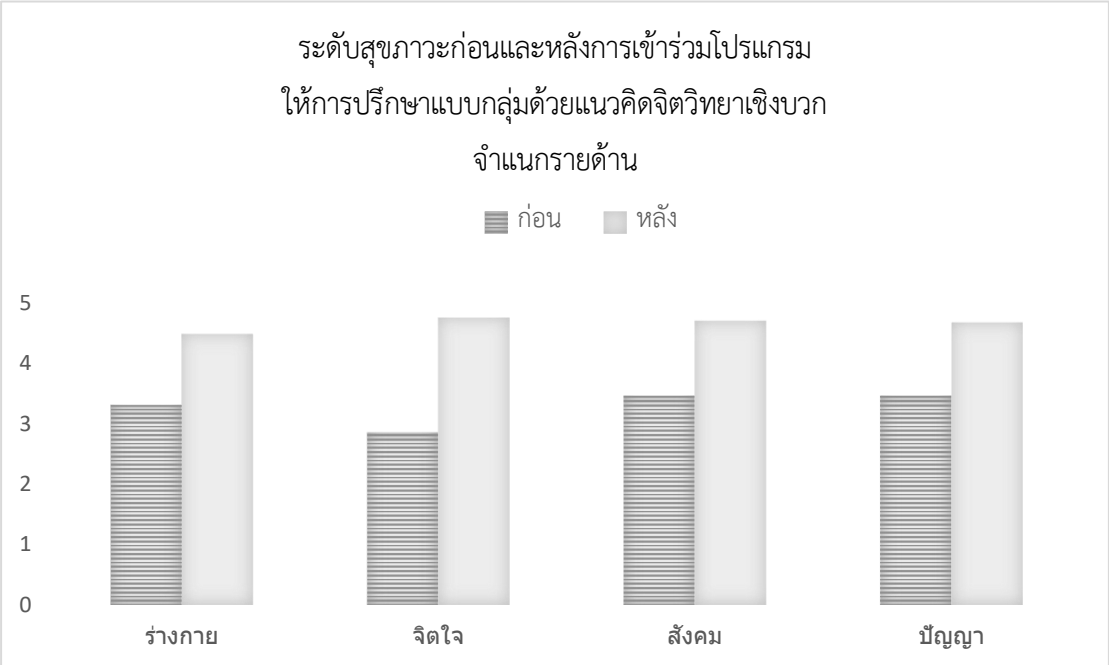
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน

ตารางที่ 4 แสดงระดับสุขภาวะรายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สุขภาวะ	**ก่อนทดลอง**				**หลังทดลอง**			
รายด้าน	n	$\bar{X}$	SD	**แปลผล**	n	$\bar{X}$	SD	**แปลผล**
ร่างกาย	8	40	5.04	ปานกลาง	8	54	2.12	มาก
จิตใจ	8	34	4.45	ปานกลาง	8	57	2.27	มากที่สุด
สังคม	8	38	3.42	ปานกลาง	8	56	1.77	มากที่สุด
ปัญญา	8	41	3.81	ปานกลาง	8	56	2.40	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรายด้านของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เมื่อจำแนกระดับสุขภาวะรายด้าน พบว่าด้านร่างกายก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 40 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 54 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านจิตใจก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 57 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสังคมก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 38 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 56 อยู่ในระดับมากที่สุด และด้านปัญญาก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 41 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 56 อยู่ในระดับมากที่สุด

จึงสรุปได้ว่า ด้านจิตใจมีระดับสุขภาวะที่สูงที่สุด เมื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะรายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก



ภาพประกอบ 3 แผนภูมิแท่งแสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรม ให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน

จากภาพประกอบ 3 แสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังจากนักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งจะเห็นได้ว่าทุกด้านมีระดับสุขภาวะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองทุกด้าน

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคนและรายด้าน

ตารางที่ 5 แสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคนและรายด้าน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย

รายคน	**ก่อนทดลอง**					**หลังทดลอง**				
รายด้าน	**ร่างกาย**	**จิตใจ**	**สังคม**	**ปัญญา**	$\bar{X}$	**ร่างกาย**	**จิตใจ**	**สังคม**	**ปัญญา**	$\bar{X}$
1	44	44	43	46	44	57	59	59	60	59
2	43	33	39	41	39	50	54	55	52	53
3	40	31	40	43	39	54	60	56	58	57
4	34	32	34	37	34	53	55	55	56	55
5	45	36	40	43	41	52	56	58	56	56
6	43	35	37	46	40	55	59	54	57	56
7	33	32	34	39	35	55	58	56	53	56
8	34	30	34	36	34	54	55	58	56	56

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ยรายคนของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เมื่อจำแนกระดับสุขภาวะรายคนและรายด้าน พบว่านักศึกษาทุกคนมีค่าเฉลี่ยระดับสุขภาวะทุกด้าน หลังเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้น

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคน

ตารางที่ 6 แสดงระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้คะแนนพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษา จำแนกรายคน

นักศึกษา	ก่อนทดลอง	ระดับ	หลังทดลอง	ระดับ	พัฒนาการสัมพันธ์	แปลผล
1	177	มาก	235	มากที่สุด	92.06%	**ระดับสูงมาก**
2	156	ปานกลาง	211	มากที่สุด	65.48%	**ระดับสูง**
3	154	ปานกลาง	228	มากที่สุด	86.05%	**ระดับสูงมาก**
4	137	ปานกลาง	219	มากที่สุด	79.61%	**ระดับสูงมาก**
5	164	ปานกลาง	222	มากที่สุด	76.32%	**ระดับสูงมาก**
6	161	ปานกลาง	225	มากที่สุด	81.01%	**ระดับสูงมาก**
7	138	ปานกลาง	222	มากที่สุด	82.35%	**ระดับสูงมาก**
8	134	ปานกลาง	223	มากที่สุด	83.96%	**ระดับสูงมาก**
$\overline{X}$	152.63	ปานกลาง	223.13	มากที่สุด	80.69%	**ระดับสูงมาก**
S.D.	15.17		6.92			

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยจำแนกคะแนนสุขภาวะของนักศึกษารายคน พบว่าภาพรวมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 152.63 หลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 223.13 โดยเฉลี่ยนักศึกษามีระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก ยกเว้นนักศึกษาคนที่ 2 มีระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะในระดับสูง

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดสุขภาวะ โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีระดับสุขภาวะที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก

3. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะที่สูงขึ้นทุกด้าน โดยด้านจิตใจมีระดับสุขภาวะสูงที่สุด

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง สามารถตามสรุปผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีระดับสุขภาวะก่อนทดลอง ค่าเฉลี่ย152.63 และมีระดับสุขภาวะ

หลังทดลองมีค่าเฉลี่ย 223.13 จะเห็นได้ว่าหลังการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อีกทั้งระดับพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการสัมพันธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว ผู้วิจัยนำเสนออภิปรายผลดังนี้

1.1 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ผ่านกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่สร้างเสริมบรรยากาศภายในกลุ่มเอื้อต่อการเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ส่งผลให้เกิดบรรยากาศความคุ้นเคย มีความไว้วางใจในการยอมรับกลุ่มจนสามารถเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวและปัญหาที่กำลังเผชิญของตนให้สมาชิกกลุ่มทราบ โดยผู้นำกลุ่มคอยให้การปรึกษาช่วยเหลือเชื่อมสัมพันธภาพระหว่างภายในกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษามีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่มอย่างใกล้ชิดมากขึ้นในแต่ละครั้งของการทดลอง จึงกล้าเปิดเผยความรู้สึกและบอกเล่าปัญหาความคับข้องใจในครอบครัวของตนเองสู่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้กล่าวถึงการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า เป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม พร้อมที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระแสการเรียนรู้ที่เข้าใจปัญหาของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเอง เกิดความงอกงามทางจิตใจ อีกทั้งกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีสมาชิกกลุ่ม 8 คนที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นขนาดของกลุ่มที่ไม่ใหญ่เกินไป ทำให้มีเวลาเพียงพอที่สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อีกทั้งทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถติดตามให้ความช่วยเหลือได้อย่างทั่วถึง และเข้าใจปัญหาของสมาชิกกลุ่มได้อย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาพรวมของ Corey (2004) ที่กล่าวถึงขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ จำนวนสมาชิกปริมาณ 5 – 8 คน

1.2 ด้านสัมพันธภาพ คือรากฐานของกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่าในระยะการทดลองขั้นเริ่มต้นนักศึกษาทั้ง 8 คน มีบุคลิกภาพค่อนข้างเก็บตัว ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึก ไม่กล้าสื่อสารเล่าเรื่องราวปัญหาสิ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยเฉพาะนักศึกษาคนที่ 8 ที่เข้ากระบวนการกลุ่มเพียงคนเดียวตั้งแต่เริ่มต้น ซึ่งต่างจากนักศึกษาคนอื่น ๆ ที่เข้ากลุ่มมาเป็นคู่ หรือ 3 คน ซึ่งผู้นำกลุ่มเริ่มสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มเป็นขั้นตอนแรกของการให้การปรึกษาทุกครั้ง โดยกำหนดกติกาของกลุ่มร่วมกัน เช่น การทักทายด้วยรอยยิ้ม การพูดคุยแบบเป็นกันเอง การรับฟังเรื่องราวของกันและกันด้วยความใส่ใจ การแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานความเมตตา การใช้การสื่อสารเชิงบวกในการส่งกำลังใจ เป็นต้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ มีความสนิทสนมใกล้ชิดกันมากขึ้น มีความไว้

เนื้อเชื่อใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกัน ซึ่งเกิดจากการเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างใกล้เคียงกัน สอดคล้องกับการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคมขนาดเล็กที่เข้าใจกันและกัน ตลอดจนเป็นเครือข่ายกำลังสนับสนุนให้กับเด็กได้แบ่งปันเรื่องราวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มซึ่งต่างผ่านประสบการณ์การหย่าร้างของครอบครัวมาเหมือน ๆ กัน (Kalter, Alphern, et al., 1988, Pedro -Carroll & Cowen, 1987 อ้างถึงใน Grych, & Fincham, 1992)

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นเสมือนบันไดขั้นสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา และมีพัฒนาการสัมพัทธ์ของสุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก

2. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะทุกด้านสูงขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

2.1 สุขภาวะด้านจิตใจ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.84 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งอภิปรายได้ว่า นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจที่สูงขึ้น สอดคล้องกับ สุณิสา คินทรักษ์ และคณะ (2558) กล่าวว่าต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลหลายประการและส่งผลต้านข้อจำกัดที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจในหลายด้าน

จากการที่ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหยุ่นตัว ความหวัง การมองโลกในแง่ดี มาพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งผู้วิจัยได้สังเกตสีหน้า ท่าทาง การแสดงออกผ่านบทสนทนา พบว่านักศึกษาทุกคนมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นด้านจิตใจที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผ่านกระบวนการกลุ่มในแต่ละครั้ง กล่าวคือ

กระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 ประเด็นยอมรับอดีต ยินดีกับปัจจุบัน เป็นการเข้ากลุ่มการปรึกษาที่มุ่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจครั้งแรก โดยใช้องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหยุ่นตัวในการเปิดใจแลกเปลี่ยนเรื่องราวของแต่ละครอบครัว ซึ่งในขั้นเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มยังไม่กล้าสื่อสารภายในกลุ่ม แต่ภายหลังจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ความหยุ่นตัว พบว่าสามารถสร้างความผ่อนคลาย ปรับอารมณ์ และสร้างความรู้สึกร่วมทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับตัวกล้าเปิดเผยและไว้วางใจคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อีกทั้ง

กระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 ประเด็นทุกข์/สุขอยู่ที่ใจ ส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษามีความหยุ่นตัวในตัวเองสูง ส่งผลให้เกิดการจัดการอารมณ์ที่ดี มีสภาวะจิตใจที่เมตตาต่อตนเอง สามารถยอมรับเรื่องราวในอดีต และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความหยุ่นตัวของ Grotberg (1995) กล่าวถึงความหยุ่นตัวว่าเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง อีกทั้งความหยุ่นตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรภัทรา ประภาพักตร์ (2545) อีกทั้งพบว่า ความหยุ่นตัว คือปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงสุด (กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, 2560)

นอกจากนี้ในกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เรื่องความหวัง คือพลังวิเศษ โดยใช้องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ซึ่งหลังจากผ่านกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่านักศึกษาเกิดความรู้สึกมีความหวังในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น สามารถกำหนดความมุ่งหวังในอนาคตซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Dufault & Martocchio (1985) กล่าวถึงความหวังมิติด้านเวลาว่า บุคคลที่เคยผิดหวังในอดีต อาจเป็นบทเรียนให้บุคคลสามารถปรับตัวแก้ปัญหาได้และมักจะสานต่อสถานการณ์ปัจจุบันไปสู่อนาคต หรือหวังว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่าในอนาคต อีกทั้งกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 ประเด็นเข้าใจในสัจธรรมชีวิต พบว่านักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเกิดความเข้าใจในความไม่แน่นอนของสัจธรรมชีวิต และมีความหวังในการดำรงชีวิตเพื่อก้าวผ่านความทุกข์สู่ความสุข ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ นภาพร วงศ์ใหญ่ (2542) ศึกษาความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต พบว่าความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต อีกทั้งสอดคล้องกับ วราภรณ์ รัตนาวิศิษฐิกุล (2545) พบว่านักศึกษาที่มีระดับความหวังสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่านักศึกษาที่มีระดับความหวังต่ำ

กระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ประเด็นมองโลกในแง่ดีชีวีมีสุข โดยใช้องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การมองโลกในแง่ดี พบว่านักศึกษามีมุมมองการแลกเปลี่ยนความคิด ทัศนคติในช่วงหลังของการเข้ากระบวนการปรึกษากลุ่มแตกต่างจากช่วงเริ่มต้น โดยมองเห็นข้อดีของเรื่องราวที่เกิดขึ้นและพึงพอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีความคิดเชิงบวก สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี ให้กำลังใจตัวเองและคนรอบข้างได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา กันคำ (2550) ที่ศึกษาพบว่าบุคคลที่ร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกที่สูงขึ้นและมีความเครียดต่ำ และงานวิจัยของ ณัฐฐินันท์ พิมพาทย์ (2560) ได้กล่าวถึงการออกแบบกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมการมีความคิดเชิงบวก มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้

ดังนั้นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งความหยุ่นตัว ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วย

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจสูงขึ้น มีความเมตตา มีความหวัง และการมองโลกในแง่ดี เนื่องจากกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเหลือ เยียวยาให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกร่วมทุกครั้งในการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา ทำให้เกิดความไว้วางใจคนรอบข้าง สามารถเปิดใจแลกเปลี่ยนปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัว จนทำให้มีความหวังในการดำเนินชีวิตให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันมองหาข้อดีของทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองเห็นบทเรียนจากการหย่าร้างของครอบครัวด้วยการมองโลกในแง่ดี จึงส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจสูงขึ้น

2.2 สุขภาวะด้านร่างกาย ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 3.3116 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.4792 อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากทุกครั้งของการเข้าสู่การปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะถามไถ่ถึงสุขภาพด้านร่างกายของสมาชิกในกลุ่มเสมอ โดยหลังจากได้รับการ ปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ประเด็นรักตัวเองให้เป็น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และรักตัวเองเป็น ซึ่งพบว่านักศึกษาทั้ง 8 คน เกิดความรู้สึกดีกับตัวเอง บอกรักตัวเอง ที่สำคัญมีพฤติกรรมที่ดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยให้ความสำคัญกับการเลี่ยงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกาย เช่น นักศึกษาลดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มชาเย็น จากเคยบริโภค 3 - 4 แก้วต่อวัน ลดเหลือ 1 แก้ว และนักศึกษาอีก 1 คน เมื่อเกิดภาวะเครียดจะใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในการบำบัดตัวเองเสมอ จนกระทั้งเคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย แต่ภายหลังการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่านักศึกษาได้ลดปริมาณการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนักศึกษาเผยรอยยิ้มให้กับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น อีกทั้งหัวเราะมากกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม นอกจากนี้มีนักศึกษา 2 คน เริ่มชักชวนกันวิ่งออกกำลังกายหลังเลิกเรียน ดังบทสนทนาในกระบวนการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10 ประเด็นสำเร็จให้เห็น ในขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มได้ถามไถ่การใช้ชีวิตของสมาชิกกลุ่มในแต่ละวัน ซึ่งนักศึกษาได้เล่าว่า “เดี๋ยวนี้ตอนเย็นหนูไปวิ่งทุกวันเลยพี่” “หนูก็ไปวิ่งกับเขาที่สวนสาธารณะหลัง มอ.”

จะเห็นได้ว่าหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษามีภาวะที่แสดงออกถึงการรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง คัดเลือกสิ่งที่ดีในการบริโภคหรือใช้สอยในชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย เนื่องจากภายในโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเอง จึงเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองและรักตัวเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภา วิชิตวาที (2534) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งนัยนา ปาระมี (2551) พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแล

ตนเอง และสอดคล้องกับผลวิจัยของ Christopher และคณะ (2556) อ้างใน อังศินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล (2561) ได้ศึกษาคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกในผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์สูงต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้น

ดังนั้นโปรแกรมให้ปรึกษาแบบกลุ่มสามารถเสริมสร้างให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านร่างกายสูงขึ้น

2.3 สุขภาวะด้านสังคม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.4583 อยู่ในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.6979 อยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นว่าโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์ และคณะ (2562) พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและการติดตามผล เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง อีกทั้งภายหลังจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่านักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม 8 คน พักอาศัยกับมารดา 6 คน อาศัยกับพี่สาว 1 คน และอาศัยกับยาย 1 คน ไม่มีนักศึกษาคนใดอาศัยกับบิดา อีกทั้งส่วนใหญ่มีความรู้สึกเชิงลบกับบิดา ทั้งความรู้สึกน้อยใจ รู้สึกโกรธ รู้สึกเสียใจ เป็นต้น ซึ่งนักศึกษาคนที่ 5 จากที่ไม่เคยติดต่อสื่อสารกับบิดา หลังจากเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่มได้ทำการเปิดใจโทรศัพท์ติดต่อกับบิดาเป็นครั้งแรก และนักศึกษาคนที่ 7 ก่อนการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มมีพฤติกรรมทะเลาะโต้ตอบ ใช้วาจาไม่สุภาพกับบิดาบ่อยครั้ง ช่วงระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่ม นักศึกษาคนที่ 7 เล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “ไม่ได้ใช้ถ้อยคำวาจาที่ไม่สุภาพกับบิดาอีก” และภายหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษากลุ่มนักศึกษาไม่มีพฤติกรรมทะเลาะกับคุณพ่ออีกเลย ซึ่งสอดคล้องกับ อุบลรัตน์ ฆวีวงษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนตนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษามีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดีขึ้นและแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

โดยผลวิจัยที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ความหยุ่นตัว และการมองโลกในแง่ดี มาพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมผ่านกระบวนการปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 ประเด็นสร้างสัมพันธ์ลมหายใจแห่งความหวัง ครั้งที่ 2 เรื่องปล่อยวางอย่างเข้าใจ และครั้งที่ 6 ประเด็นรัก-ครอบครัว โดยพบว่า

ความหวังสามารถทำให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง สามารถเปิดใจอย่างมีความหวังในการรับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มอย่างรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย สามารถไว้วางใจต่อการเปิดเผยเรื่องราวตั้งแต่ครั้งแรกจนกระทั้งครั้งสุดท้ายของกระบวนการปรึกษากลุ่ม และเกิดความรู้สึกมองโลกในแง่บวก รู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลของการศึกษาของ Karen (1999) พบว่าคนที่มีลักษณะมองโลกในแง่ร้ายจะมีความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมากกว่าคนที่มีลักษณะมองโลกในแง่ดี และการมองโลกในแง่ดีส่งผลให้นักศึกษาเกิดความคิดบวกมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือคนรอบข้างและรู้จักให้อภัยผู้อื่น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เรวดี ทรงเที่ยง (2550) พบว่าคนที่มีการคิดเชิงบวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว ดังนั้นองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี จึงส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะทางสังคมที่สูงขึ้น นอกจากนี้พบว่าการจัดกระบวนการปรึกษากลุ่มที่มีองค์ประกอบด้านความหยุ่นตัวส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการจัดการอารมณ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงฤทัย นาสา (2557) พบว่าหลังการให้การปรึกษากลุ่มนักศึกษาพยาบาลส่งผลให้เกิดความหยุ่นตัวรายด้าน คือด้านการจัดการอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหามีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเกิดความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ด้วยกระบวนการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง จึงส่งผลให้นักศึกษาเกิดการปรับตัว มีการจัดการอารมณ์ได้ดีในการเข้าสังคม แม้เคยผ่านช่วงเวลาแห่งความผิดหวังในอดีตกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว แต่การให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยองค์ประกอบ ความหวัง ความหยุ่นตัว และการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความคิดเชิงบวก ให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและสามารถปรับตัว มีสุขภาวะด้านสังคมสูงขึ้น

2.4 สุขภาวะด้านปัญญา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.4583 อยู่ในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.6667 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งพบว่าหลังจากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีระดับสุขภาวะด้านปัญญาที่สูงขึ้น มีการจัดการความคิดที่มีเหตุผลและหมั่นแสวงหาวิชาความรู้ เนื่องจากผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี มาพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ประเด็นแรงบันดาลใจสู่เป้าหมาย และครั้งที่ 9 ประเด็นจงมองหาแล้วจะมองเห็น ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีแรงบันดาลในการสร้างเป้าหมายเพื่อพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งพบว่านักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ในปีการศึกษา 2564 จำนวน 3 คน ตัดสินใจสมัครทำงานพร้อม ๆ

สมัครเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี นอกจากนี้จะเห็นได้ว่านักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างทั้ง 8 คน ต่างมีความสามารถในการจัดการเรียนที่ดี มีผลการเรียนเกรดเฉลี่ยที่ค่อนข้างสูง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุสรณ์ อรรถศิริ (2551) ที่ศึกษาพบว่า พลังความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเป้าหมายในการเรียนและนักศึกษาที่มีพลังความสามารถของตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียน อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดือนเพ็ญ ทองน่วม (2546) พบว่านักศึกษาที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนสูงมีเป้าหมายมุ่งความเชี่ยวชาญและเป้าหมายเชิงพฤติกรรมการเรียนสูงด้วยเช่นกัน

สำหรับด้านการมองโลกในแง่ดี พบว่าหลังจากการเข้าร่วมปรึกษากลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเลือกการเผชิญปัญหามากขึ้น จากที่เคยใช้ความเงียบเฉยหลบหนีปัญหาภายในบ้าน เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการชวนทุกคนในครอบครัวเปิดใจพูดคุยสื่อสารกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2544) กล่าวถึงนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่าและหลีกหนีน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย อีกทั้งสอดคล้องกับ วรุณกันยา คุณากรวิรุฬห์ (2556) พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค ดังนั้นการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาสามารถยอมรับปัญหาและหาวิธีการจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง การมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผล แสวงหาวิชาความรู้และมีแรงบันดาลในการสร้างเป้าหมายเพื่อพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงสุขภาวะด้านปัญญาสูงขึ้น

จากการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าผลการศึกษาเป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัย ด้วยกระบวนการมุ่งเน้นให้การช่วยเหลือและพัฒนานักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความหวัง (Hope) มีแรงจูงใจภายใน และไม่รู้สึกสิ้นหวังต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น อีกทั้งเกิดความหยุ่นตัว (Resiliency) ทั้งอารมณ์ ความคิดและความเต็มใจที่จะปล่อยวางทุกเหตุการณ์ด้านลบที่เคยประสบจนสามารถเกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกครั้ง จากการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อสิ่งที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มองเห็นถึงบทเรียนและประโยชน์ที่ได้จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และมีความพยายามมุ่งมั่นตั้งเป้าหมาย บนพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เข้าใจจุดแข็งรู้จุดเด่นตนเองและมั่นใจว่าสามารถประสบความสำเร็จได้

ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ หรือสร้างโปรแกรมพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้าน เพื่อนักการปรึกษาสามารถนำผลการศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสู่การบูรณาการช่วยเหลือ เยียวยาผู้รับการปรึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะที่สูงขึ้น จึงสามารถนำองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากับกลุ่มอื่นได้

2. การใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หากสมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้งตามจำนวนครั้งของโปรแกรมที่กำหนดไว้และมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอจะทำให้เพิ่มระดับสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้สูงยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้พัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยจึงเสนอให้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกบูรณาการกับการปรึกษาแบบกลุ่มกับทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ ที่เกี่ยวของในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

2. งานวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมาย คือนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นเพศหญิงทั้งหมด เนื่องจากบริบทของสถานศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี ส่วนใหญ่มีนักศึกษาเพศหญิง ผู้วิจัยจึงเสนอการศึกษากลุ่มเป้าหมายเพศชายในสถานศึกษาอาชีวศึกษาอื่น ๆ เพื่อได้ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบหรือผลการศึกษาที่น่าสนใจจากการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

บรรณานุกรม

กมลพันธ์ ดาสีนิล. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถทางวิชาการและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

กรองทอง ออมสิน และวราภรณ์ ชัยวัฒน์ (2556). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดของวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี, 29*(1), 31-34. https://www.tcithaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/28925

กัลยา พลอยใหม่. (2544). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). *กระบวนการกลุ่ม.* โอเดียนสโตร์.

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และสุขอรุณ วงษ์ทิม (2560). ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปกร, 10* (3), 239-243. https://www.tcithaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/103965

ขวัญเรือน อัศดรศักดิ์. (2543). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อการพัฒนาวิธีคิดตามแนวปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาต่ำ*. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=

คหัชนันญ์ ภัทรกฤดา. (2555). *ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวกของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จรูญรัตน์ รอดเนียม และสกุนตลา แซ่เตียว (2556). การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล.*วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 29, 88-97. https://www.tci-thaijo.org/index.php/tnaph/article/view/16630

จิดาภา ผูกพันธ์, ศุทธินี ปิยะสุวรรณ์ และกนกจันทร์ เขม้นการ (2561). สุขภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทางการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีกรุงเทพ, 35(1), 214-223. https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/index*

บรรณานุกรม (ต่อ)

ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์. (2529). *เด็กและวิกฤติการณ์ในครอบครัว.* มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชนมน สุขวงศ์. (2560). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 24(3), 102-113. file:///C:/Users/RiF/Downloads/169263-Article%20Text-475220-1-10-20190130%20(4).pdf

ชลพร กองคำ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, *32*(1), 66-85.

ชัชนันท์ สุวินทรากร. (2538). *สาเหตุและผลกระทบของการหย่าร้าง ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานการปิโตรเลียมแห่งประเทศ.* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต]. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ฐิติรัตน์ คล่องดี, เพ็ญนภา กุลนภาดล และประชา อินัง. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัวในครอบครัวหย่าร้างด้วยการปรึกษาเชิงบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคโดยใช้ทฤษฎีเป็นฐาน. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ มหาวิทยาลัยศิลปากร,* 11(1), 2750-2764.

ณัฐฐินันท์ พิมพาทย์. (2560) *ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความคิดเชิงบวกที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิด.* [ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ณัฐวุฒิ อรินทร์. (2555) *การศึกษาปัจจัยเหตุและผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อสุภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบของของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้.* [ปริญญาดุษฎีบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ณาตรการณ์ ชยุตสาหกิจ. (2557). *การสนับสนุนจากครอบครัวความหมายในชีวิตและสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติด*. [ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณีน์นรา ดีสม และสุวรี ศิวะแพทย์ (2554). ผลของโปรแกรมความคิดเชิงบวกที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา*,5(1), 39-45. https://www.tcithaijo.org/index.php/EDGKKUJ/article/view/50521/41794

ดวงฤทัย นาสา. (2557). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหยุ่นตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล*. [ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เติมศักดิ์ คทวณิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป.* ซีเอ็ดยูเคชั่น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2560). *กรมสุขภาพจิตเผยคนไทยหย่าร้างเพิ่มขึ้น* https://www.thairath.co.th/news/society/1150262

นภาพร ปรีชามารถ. (2545). *จิตวิทยาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

นภาพร วงศ์ใหญ่. (2542). *ความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจังหวัดพะเยา*. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นฤมล มนตรี. มณฑิรา จารุเพ็ง และพัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561). การเสริมสร้างความหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการให้การปรึกษากลุ่ม. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปกร*, *11*(3), 787-802. https://www.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/issue/view/11709.

นลินี สุขเกษม. (2551). *การวิเคราะห์เส้นทางของการหย่าร้างในครอบครัวไทย*. [วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นันท์ชัตสัณห์ สกุลพงศ์, ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ, และไพลิน ลิ้มวัฒนชัย. (2562). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 11(1), 35-52.

นัยนา ปาระมี. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร การรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมการดูและตนเองที่บ้านของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด.* [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น]. https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/KKU.the.2008.249

บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *วิธีการทางสถิติสำหรับวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 5). สุวีริยาสาสน์.

บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2557). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน*. [ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประเวศ วะสี. (2544). *สู่สุขภาพ 4 มิติในสุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ.* บริษัทเซนจูรี่ จำกัด.

ปราณี รามสตรู. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป.* สถาบันราชภัฏธนบุรี.

พรรณราย ทรัพยะประภา. (2548). *จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและการทำงาน.* โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์. (2548). *รายงานการวิจัยการศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี.* มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พรพิมล พลครบุรี. (2554). *ผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มาจากครอบครัวอย่าร้างโรงเรียนไทยรัฐวิทยา55 (วัดโบสถ์ดอนพรหม) นนทบุรี.* [ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต]. *มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังงคมศาสตร์.* สำนักทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต).(2551) *พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้.* (พิมพ์ครั้งที่ 6). ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

เพ็ญนภา กุลนภาดล (2560). การเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 12*(2), *198-212. http://www.edu.buu.ac.th/vesd/jesd12.html*

มูลนิธิสุขภาพไทย. (2551). *สุขภาพองค์รวม.* http://www.thainhof. org/globe.org/สุขภาพองค์รวม-holistic-health

ระพี แสงสาคร และคณะ. (2552). *กลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม.* มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รัชนีภรณ์ ศักดิ์ศรีวัฒนา. (2548). *เปรียบเทียบการทำหน้าที่ของครอบครัวและภาวะซึมเศร้าในนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกับครอบครัวปกติ.* [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

เรวดี ทรงเที่ยง. (2550). การคิดเชิงบวก, *วารสารดวงแก้ว.* 12(1): 69–76.

วราภรณ์ รัตนาวิศิษฐิกุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา.* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรุณกันยา คุณากรวิรุฬห์. (2556). *การมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองที่พยากรณ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ.* [ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.* อักษรเจริญทัศน์การพิมพ์.

วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัย.* สุวีริยาสาสน์

วาสนา กันคำ (2550). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่.* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บรรณานุกรม (ต่อ)

วัชรี ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษาขั้นตอนสัมพันธภาพทักษะ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิจารณ์ พานิช. (2555). *องค์แห่งการเรียนรู้และการจัดการความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). บริษัท ตถาตา พับลิเคชั่น.

วิทยากร เชียงกูล. (2552). *จิตวิทยาวัยรุ่น:ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก.* สำนักพิมพ์สายธาร.

วิพุธ พูลเจริญ. (2544). *สุขภาพ อุดมการณ์ และยุทธศาสตร์ทางสังคม.* สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

วิริยะ สว่างโชติ. (2550). *คุณภาพชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพ: (การพยายาม) หาจุดเชื่อมบนความต่าง.* http://www.thaingo.org/writer/view.php?id=410

วีรภัทรา ประภาพักตร์. (2554). *ความยืดหยุ่น การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง.* จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศันสนีย์ เสถียรสุต. (2544). การมีสติในทุกขณะ. *วารสารหมอชาวบ้าน, 22*(261), 14 – 16.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2540). *การวิจัยกึ่งทดลองทางพฤติกรรมศาสตร์ การออกแบบและการวิเคราะห์ข้อมูล*. จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

สมชาย พงษ์พัฒนาศิลป์ และเผ่าพันธุ์ชอบน้ำตาล. (2551). *ประมวลกฎหมายอาญาและประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์*. สำนักพิมพ์เจริญรัฐการพิมพ์.

สมรักษ์ ทองทรัพย์. (2553). *ประสบการณ์ความงอกงามหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง* .[วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สัมพันธ์ ศิริมา. (2544). *ปัจจัยที่มีผลต่อการก่ออาชญากรรมของเด็กและเยาวชน: กรณีศึกษาสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่.* [วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สายสมร เฉลยกิตติ, และนันทา สู้รักษา. (2553). ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับการพัฒนามนุษย์. *วารสารจิตวิทยา.* 16, 106-117.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2544). *การวัดการเผชิญปัญหา.* จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2553). *คู่มือการให้การปรึกษาคู่สมรส.* http://mhtech.dmh.moph.go.th/ver6/book/MD00000067%20-%20file.pdf? fbclid= IwAR2wHvD1IyDus18puC1IUkVS-b72hZr6ZGwzR_an-OP1LBLib3HhWHVrPnc

สิทธิโชค วรานุสันติกูล. (2549). *จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์.* มหาวิทยาลัยศิลปากร.

บรรณานุกรม (ต่อ)

สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2545). *การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทักษะปฏิบัติ*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

สุณิสา คินทรักษ์และคณะ. (2558). ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทุนทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(1), 49-57.

สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). *ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา*. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เสาวภา วิชิตวาที. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียขา.* [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยามหิดล.

เสาวภา เหมือนชู. (2550) *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของพยาบาลอายุรกรรมโรงเพยาบาลตำรวจ.* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

แสงเดือน โยธาศรี. (2553). *ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

อนุสรณ์ อรรถศิริ. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างพลังความสามารถแห่งตน เป้าหมาย และความเป็นไปได้ที่จะกระทำกิจกรรมการเรียนและแรงจูงใจในการเรียน. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 2(2), 92.

อัญชลี เลี้ยงพรหม. (2542). *ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยาศึกษา อำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี.* [ปริญญานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

อาภา จันทรสกุล. (2545). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา.* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อารีย์ ขันติธรรมกุล. (2546). *ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน.* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

บรรณานุกรม (ต่อ)

อุบลรัตน์ ฆวีวงษ์. (2543). *ผลของการให้การปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง*. มหาวิทยาลัยบูรพา. https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/BUU.the.2000.2

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). *จิตบำบัดและการให้การปรึกษาครอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 5). ซันต้าการพิมพ์.

อุรปรีย์ เกิดในมงคล. (2557). การศึกษาและพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น. [ดุษฎีนิพนธ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and with in dimensions. American Journal of Health Promotion, 11(3), 208-218.

Amato, P.R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family, 62, 1269-1287.*

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Though and Action* : A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bandura, Albert. (1997). *Self – efficacy : The exercise of control*. New York : W.H. Freeman. and company.

Bergin, C.C. and Bergin, A.D. (n.d). *Child and Adolescent Development in your Classroom*. Belmont, CA : Wadsworth Cengage Learning.

Bergstone, A. (2001). Overweight as an avoidable cause of cancer in Europe. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11169969

Braver, S. L., & O' Connell, D. (1998). *Divorced dads: Shattering the myths*. New York: Tarcher/Putnam.

Carver, C., & Scheier, M. (2002). *Optimism. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.),* Handbook

Christopher, M. C., Eleanor, E. B., Shannon, V. M., & Jeff, H. (2013). *Positive Psychological Characteristics in Diabetes:* A Review. Current Diabetes Reports, 13(6). DOI: 10.1007/s11892-013-0430-8.

Clarke-Stewart, A., Friedman, S., & Koch, J. (1985). *Child development: A topical approach*: Wiley New York.

บรรณานุกรม (ต่อ)

Corey, G. (2004). Theory and practice of group counseling (6 thed.). Belmont, CA: Brooks/Cole

Corey, M., & Corey, G. (2006). *Process and practice groups*. Brooks/Cole, Belmont, CA. Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: lts spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America, 20, 379-391.*

Duangrutai Nasa. (2014). *The effect of group counseling on resilience in study of nurse students. M.Ed.* (Research and Development on Human Potentials). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot

Emery, R. E. & Dillon, P. (1994). *Conceptualizing the divorce process. Family Relations*, 43, 374-379.

Emery, R. E. (1994). *Renegotiating family relationship: Divorce, child custody, and mediation*. Guilford: New York.

Fredrickson et al., (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States. *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2), 365-76.

Fredrickson, BL.; et al. (2003). What good are positive emotions in crises?. A prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on the united states on September 11 th, 2001. *Journal of personality and Socail Psychology*. 84(2), 365-376.

Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. Early Childhood Development*: Practice and Reflections, v. 8. The Hague-NO: Bernard Van Leer Foundation.

Grych, J. H. & Fincham, F.D. (1992). Interventions for children of divorce: Toward greater integration of research and action. *Psychological Bullentin,*n111, 434-454. Hage S. M. &

Nosanow, M. (2010). Becoming stronger at broken places: A model for Group work with young adults from divorced families. The Journal for Specialists in Group Work, 25, 50-66.

บรรณานุกรม (ต่อ)

Henderson, D.,& Thompson, C. L. (2010). *Counseling children*: Cengage Learning.

Hetherington, Cox, M. & Cox, R. (1982), *Effects of divorce on parents and children. In: Nontraditional Families: Parenting and Child Deuelopment*, ed. M. E. Lamb. Hillsdale, N. J. Lawrence Erlbaum, pp. 233- 288.

Hetherington, E. M. (1979), *Family interaction and the social, emotional and cognitive development of children following divorce*. *In: The Family*: Setting Priorities, ed. V. Vaughn & T . Brazelton. NewYork: Science and Medicine Publishing Co., pp. 89-128.Hetherington, E., & Clingempeel, W. (1992). *Coping with marital transitions: A family systems perspective.* Monographs of the Society for Research in Child Development, 57, 1-242.

Hugelman, J., Ross, E.K., Klassen, L.,& Stollenwerk, R. (1996). *Focas on spiritual well being harmonious interconnectedness of mind body spirit use for JAREL spiritual well being scale*. Gariaic Nursing,17(6), 262-265.

Hurlock, E.B (1978). Child Development. New York : McGraw-Hill Book Company.

Kaplan, P. S. (1991). *A child's odyssey: Child and adolescent development:* West Publishing Company.

Karen; et al. (1999). Effects of Optimism, Pessimism, and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Pressure and Mood During Everyday Life. *Journal of Personality and Social Psychology.* 79(1): 104 – 113.

Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, *52*(4), 352-362.

Laumann-Billings L, Emery RE. (2000). Distress among young adults from divorced families. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11132488

Luthans, F, & Stajkovic, A. D. (2002). *Introducing positive psychology to work.*

Luthans, F., Youssef, C.M. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University press.

Luthans, F., Youssef, C.M.,& Avolio, B.J. (2007). *Positive Psychological Capital*: *Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction.* Personnel Psychology, Vol.60, 541-572.

บรรณานุกรม (ต่อ)

Luthans, F., Youssef, C.M.,& Avolio, B.J. (2007). *Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction.Personnel Psychology,*60.541-572.

Luthans, F., Youssef, C.M.,& Avolio, B.J. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford Maslow, Abraham. (1970). *Motivation and Personnality*. New York: Harper and Row Publishers.

Masten, A.S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience process in development*. Journal of American Psychologist,56, 227-238.

Myers, J. E., Sweeny, T. J., &Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. Journal of Counseling and Development, 78,251-266

McLure, F., & Teyber, E. (1996). *The multicultural-relational approach. Child and adolescent therapy: A multicultural-relational approach*. Orlando, FL: Hartcourt Brace College Publishers, 1-32. measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within

Messerli, H. R., & Oyama, Y. (2004). Health and wellness tourism-global. Travel & Tourism Analyst(August), 1-54.

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. J*ournal of Counseling & Development,* 78(3), 251-266.

Nelson, SA. and Cooper, JA (2007). *A novel pathway that coordinates mitotic exit with spindle position*. Mol Biol Cell 18(9), 3440-50. New York: Oxford University Press. of Positive Psychology (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.

Organization, W. H. (2002). *Prevention and promotion* in mental health.

Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). *Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A Sourcebook of Current Theory*, Research and Therapy (pp. 224-236). New York: John Wiley & Sons. Psycholog. *1*(2), 348-360.

Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.

บรรณานุกรม (ต่อ)

Seligman, Martin E.P. (2002). *Authentic Happiness*.: United State of America.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Oaks, CA, Uinted States: Sage Publications.

Snyder,C.R. (2002). *Hope Theory: Rainbows in Mind. Psycholoical Inquiry*, 13, 249-276.

Storksen I, Roysamb E, Moum T, Tambs K. (2005). Adolescents with a childhood experience of parental divorce: a longitudinal study of mental health and adjustment. Retrieved from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16291507

Wallerstein & KELLY, J . B. (1980), *Suruiuing the Breakup: How Children Actually Cope with Diuorce*. New York: Basic Books.

Wallerstein, H.A. (1971). *Dictionary of Psychology* : Penguin Books, Inc.

Wallerstein, J. S. (1984). Children of divorce: Preliminary report of a ten-year follow-up of young children. *American Journal of Orthopsychiatry*, *54*(3), 444.

Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (2003). Second chances: Men, women, and children a decade after divorce: Houghton Mifflin Harcourt.

Wallerstein, J.S., & Blakeslee, S. (2004). *Second chances: Men, women, and children a decade after divorce*: Houghton Mifflin Harcourt. Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. Journal of Counseling and

Westburg,N.G., & Boyer,M.C. (1999). Assessing Clients'Level of Hope : A Preliminary Study at a College Counsling Center. *Journal of College Counseling*.1, 25-32.

Youssef, C.M. (2004). *Resiliency Development of Organizations,Leader and Employee: Multi-Level Theory Building and Individual-Level*, Path-Analytical Empirical Testing. (Dissertation Faculty of The Graduate College). Nebraska University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญประภา ปริญญาพล	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
1.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนะ พรหมเพชร	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบแบบวัดสุขภาวะ

2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธินัฐดา พิมพ์พวง	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.3 ดร.นัทธี บุญจันทร์	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือแบบวัดสุขภาวะ

<u>คำชี้แจง</u>

1. แบบวัดสุขภาวะมีจำนวนทั้งหมด 48 ข้อ
2. ข้อความในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา
3. โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงใน □ ที่ตรงกับความคิดเห็นตามสภาพความเป็นจริงของคุณมากที่สุด
4. ลักษณะของแบบวัดสุขภาวะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แต่ละข้อให้ความหมายของคำตอบ ดังนี้

    5 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ เป็นจริงมากที่สุด

    4 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ ค่อนข้างเป็นจริง

    3 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ เป็นจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง อย่างละเท่า ๆ กัน

    2 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ ไม่ค่อยเป็นจริง

    1 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ ไม่จริงเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	คุณออกกำลังกายเป็นประจำ 2-3 ครั้ง /สัปดาห์					
2	คุณมักจะแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้กับผู้อื่นที่ขาดแคลน					
3	คุณทำในสิ่งที่ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ประพฤติตนตามกฎระเบียบของสังคม					
4	คุณคิดว่า การศึกษาเล่าเรียนส่งผลดีต่อตนเองและสังคมในภายภาคหน้า					
5	คุณนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง/วัน					
6	คุณมีความเมตตาเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน					
7	คุณไม่เคยรู้สึกโดดเดี่ยวตัวคนเดียว					
8	คุณตระหนักว่าการศึกษาหาความรู้นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี					
9	ตลอด 2 เดือนที่ผ่านมาคุณไม่มีอาการตึงเครียดหรือปวดศีรษะ					
10	ทุกครั้งที่เกิดความผิดพลาด คุณจะคิดว่าไม่ใช่ความผิดของใคร และไม่จำเป็นต้องหาผู้กระทำผิด					
11	คุณยินดีเมื่อมีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
12	คุณชอบศึกษาเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ					
13	คุณดูแลสุขภาพร่างกายอย่างดี เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง					
14	เมื่อมีบุคคลให้ความช่วยเหลือ คุณจะหาโอกาสตอบแทนเสมอ					
15	คุณสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้ดี					
16	คุณมีความจดจ่อ ใส่ใจ ตั้งคำถามและจดบันทึกในการเรียนรู้					
17	คุณเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย					
18	คุณมองหาข้อดีของอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ					
19	เมื่อเกิดความขัดแย้งทางความคิดกับคนรอบข้าง คุณไม่เคยใช้พฤติกรรมที่รุนแรงทั้งคำพูดและการกระทำ					
20	คุณรู้จักแยกแยะและจัดลำดับความสำคัญ ว่าสิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ และสิ่งใดควรทำก่อนหรือหลัง					
21	คุณแสวงหาข้อมูลพร้อมเปิดรับความรู้ในการดูแลสุขภาพ					
22	คุณเชื่อมั่นว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นดีที่สุดเสมอ					
23	หากตกอยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้งกับคนรอบข้าง คุณเป็นผู้ประคับประคองความสัมพันธ์นั้นเสมอ					
24	คุณยอมรับและเข้าใจว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีเหตุและผล					
25	คุณดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและสิ่งของเครื่องใช้อย่างถูกสุขลักษณะ					
26	คุณมีสติและไตร่ตรองก่อนเสมอว่า สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ					
27	คุณสามารถปรับตัวอยู่กับผู้อื่นได้ในทุกสถานการณ์					
28	คุณให้ความสำคัญในการคิดก่อนตัดสินใจและลงมือทำ					
29	เมื่อเกิดความผิดหวัง คุณไม่เคยทำร้ายตัวเอง					
30	เมื่อตัดสินใจทำอะไรแล้ว คุณจะทำจนสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคก็พร้อมจะฝ่าฝัน					
31	คุณเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล					
32	เมื่อพบเจอปัญหา คุณจะควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นตระหนกตกใจหรือกลุ้มใจมากเกินไป และจะไตร่ตรองหาวิธีแก้ปัญหานั้น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
33	เมื่อมีความเครียด คุณเคยใช้เทคนิคการผ่อนคลายด้วยการฝึกหายใจ					
34	คุณเข้าใจสัจธรรมของชีวิตมีทั้งความทุกข์และความสุข					
35	คุณเชื่อมั่นในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง					
36	คุณรู้ดีว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวันและเวลา					
37	เมื่อเริ่มมีความเครียด คุณสามารถบริหารร่างกายให้ผ่อนคลายได้					
38	แม้มีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น คุณมีความหวังว่าจะสามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีได้					
39	คุณสามารถอยู่กับเพื่อนต่างศาสนิกได้อย่างสบายใจ					
40	คุณควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ผิด หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนได้					
41	เมื่อมีอาการป่วย คุณได้ดูแลตนเองตามคำแนะนำของหมออย่างเคร่งครัด					
42	คุณมักนึกถึงที่พึ่งทางใจ หรือสวดมนต์ในยามที่จิตใจฟุ้งซ่านหรือไม่สบายใจ					
43	คุณให้ความสำคัญในการคิดก่อนตัดสินใจและลงมือทำ					
44	เมื่อคุณพบปัญหาคุณมีกระบวนการคิดหาทางออกด้วยเหตุและผลจนสามารถผ่านพ้นเรื่องเหล่านั้นได้					
45	คุณไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด					
46	คุณมีสมาธิในการลงมือทำต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี					
47	คุณใช้ความรู้ ความสามารถที่มีทำประโยชน์เพื่อสังคม					
48	คุณรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น					

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 1

สร้างสัมพันธ์ ลมหายใจแห่งความหวัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จักกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การให้การปรึกษาและให้สมาชิกกลุ่มรับรู้กติการ่วมกัน
3. เพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจปลอดภัยต่อการเปิดเผยเรื่องราว
4. เพื่อให้เกิดความหวังในการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง : สุขภาวะด้านสังคม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษโพสต์อิท
2. ปากกา
3. ดอกไม้กระดาษ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ ทักทายสมาชิกในกลุ่มด้วยท่าทีที่เป็นมิตร
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง โดยใช้เกมคำคล้องจองเชิงสร้างสรรค์ในการแนะนำตัว
3. ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวโดยให้อิสระตามความพร้อมของแต่ละคน

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
5. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มตลอดโปรแกรมให้การปรึกษา
6. ผู้นำกลุ่มสรุปทำความเข้าใจกับสมาชิกในข้อตกลงที่ร่วมกำหนดขึ้น
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาครั้งนี้ 3 ข้อ ลงในกระดาษโพสต์อิท แล้วนำส่งผู้นำกลุ่ม

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันแล้วแนะนำตัวกับคู่ของตัวเองอีกครั้ง พร้อมสลับกันเล่าความคาดหวังของตนเองให้คู่ของตนฟัง
9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำคู่ของตนให้กลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามทำความรู้จักกันเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความเป็นกันเอง
10. ผู้นำกลุ่มพูดถึงความสำคัญของความหวังที่กำลังเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับมิตรภาพภายในกลุ่ม
11. ผู้นำกลุ่มมอบดอกไม้แห่งความหวังที่ทำจากกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 ดอก
12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ดอกไม้แห่งความหวัง
13. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนจากดอกไม้แห่งความหวังเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังในการดำเนินชีวิต

ขั้นยุติ

14. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการสร้างมิตรสัมพันธ์
15. ผู้นำกลุ่มให้ข้อคิดในการใช้ชีวิตอย่างมีความหวังและนัดหมายเวลาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจ การให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาตั้งแต่ต้นจนจบ
2. การซักถามและการตอบคำถามของคู่สนทนา
3. การมีสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 2

ปล่อยวางอย่างเข้าใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายทุกครั้งในการเข้ากระบวนการปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้รู้สึกดีต่อตนเอง สามารถปล่อยวางสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจได้
3. เพื่อให้มีฐานใจเข้มแข็ง เกิดความเข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหยุ่นตัว : สุขภาวะด้านสังคม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. แจกันดอกไม้หลากสี

2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและพร้อมที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงและกติกาที่ได้ทำการตกลงกันไว้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งสมาธิ 2 นาที ด้วยการเพ่งพินิจดอกไม้หลากสี และให้เก็บความรู้สึกที่เกิดขึ้นไว้
4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่อยู่กับดอกไม้หลากสี

ขั้นดำเนินการ

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนความรู้สึกของตนเองจากการดำเนินชีวิตช่วงที่ผ่านมา
6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกเล่าเรื่องราวภูมิหลังของครอบครัว
7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสนทนากันและส่งมอบพลังใจให้กันและกัน
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา พร้อมกับวางมือด้านขวาที่หน้าอก และวางมือด้านซ้ายที่บริเวณหน้าท้อง เพื่อสัมผัสจังหวะการหายใจเข้า - ออกของตนเอง

9. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการทำความเข้าใจชีวิตของตนเองในทุกมิติ สุขและทุกข์เปรียบดังการหายใจเข้า - ออก โดยเน้นย้ำการปล่อยวางชีวิตให้พ้นทุกข์ด้วยการหายใจเข้าอย่างช้า ๆ และหายใจออกอย่างลึก ๆ

ขั้นยุติ

10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อย ๆ เปิดตา คงความรู้สึกผ่อนคลายเข้าใจชีวิต
11. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนเล่าข้อค้นพบในชีวิตจากการเข้ากลุ่มวันนี้
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณในการร่วมมือและนัดหมายเวลาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการปรึกษา
2. สังเกตการแสดงออกทางความรู้สึก ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับซึ่งกันและกันผ่านเรื่องเล่าตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน
3. สังเกตสัมพันธภาพ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 3
ยอมรับอดีต – ยินดีกับปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนการใช้ชีวิตจากอดีตสู่ปัจจุบัน
3. เพื่อให้เกิดความรู้สึกยอมรับความจริงในอดีตและพอใจในปัจจุบัน

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหยุ่นตัว : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์
2. สีน้ำ
3. พู่กัน
4. จานสี
5. กระดาษแข็งรูปหัวใจ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส สร้างบรรยากาศที่มีความจริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจความรู้สึกของจิตใจจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำกติกา ข้อตกลงการประชุมและการให้เกียรติเพื่อนสมาชิก โดยเฉพาะการรักษาความลับของกันและกัน
4. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษแข็งรูปหัวใจให้สมาชิก และอธิบายถึงการแทนสัญลักษณ์การสื่อสารส่งกำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสามารถให้เพื่อนสมาชิกตลอดการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจเรื่องราวในครอบครัวของตนเอง
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพระบายสีน้ำพร้อมตั้งชื่อภาพ โดยสื่อถึงเรื่องราวชีวิตของแต่ละครอบครัว
7. ผู้นำกลุ่มเปิดพื้นที่ชวนสมาชิกเล่าเรื่อราวจากภาพวาดของตน และให้เปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมพูดคุยสอบถามถึงการเผชิญปัญหาชีวิตที่ผ่านมา โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการไว้วางใจในการพูดคุย
8. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลับสู่สภาวะปัจจุบัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา 2 นาที
9. ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มพูดให้สมาชิกได้ใคร่ครวญทบทวนสิ่งดี ๆ ที่ทุกคนมีในปัจจุบัน
10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปิดตา และชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวดี ๆ ของตนเองในปัจจุบัน โดยเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกเกิดการยอมรับอดีตและยินดีกับปัจจุบัน ด้วยการหยิบยื่นกระดาษแข็งรูปหัวใจกับเพื่อนสมาชิกที่พูดเพื่อส่งกำลังใจให้กันและกัน

ขั้นยุติ

11. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์และข้อคิดที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ร่วมกันแบ่งปันกำลังใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
13. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง การให้ความสนใจ และการเปิดใจในการสื่อสารเรื่องราวภายในครอบครัวของตนเอง
2. สังเกตการแสดงออกทางความรู้สึกผ่านบทสนทนาในกิจกรรมระบายสีน้ำ
3. สังเกตความเห็นอกเห็นใจ ผ่านการส่งกำลังใจให้กันและกันระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 4

ความหวัง คือพลังวิเศษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีความหวังในการใช้ชีวิต
2. เพื่อให้สามารถกำหนดความมุ่งหวังในชีวิตสู่วันข้างหน้า
3. เพื่อส่งต่อพลังบวกให้กันและกัน

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. ภาพถ่าย
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยความเป็นกันเอง สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการไว้วางใจ
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกทุกคนถึงสภาพทั่วไปในการใช้ชีวิต
3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกนั่งสมาธิ (1 นาที)

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงความสำคัญของการมีความหวังในการใช้ชีวิต
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกภาพถ่ายคนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายความหมายของภาพที่ตนเลือกในมุมมองที่เกี่ยวโยงกับความหวัง
6. ผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกเกิดการสื่อสารภาพถ่ายร่วมกันผ่านความรู้สึกคาดหวัง สมหวัง ผิดหวัง และอื่น ๆ
7. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกในการสื่อสารภาพถ่าย
8. ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนมุมมองการมีความหวังของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความหวังในการใช้ชีวิตของแต่ละคน (คนละ 3 นาที)

9. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกเล่าถึงความมุ่งหวังในชีวิตวันข้างหน้า โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

ขั้นยุติ

10. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปข้อค้นพบจากการเข้ากลุ่ม โดยเฉพาะเรื่องความมุ่งหวัง
11. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกส่งมอบกำลังใจให้กันและกัน และตอกย้ำความมั่นใจให้สมาชิกแต่ละคนมีความมุ่งหวังในการใช้ชีวิต
11. ผู้นำกลุ่มมอบการบ้านให้สมาชิกแต่ละคนใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาที ในการทบทวนชีวิตตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน พร้อมข้อคิดที่ได้เรียนรู้นำมาถ่ายทอดภายในกลุ่มครั้งถัดไป
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการเลือกภาพถ่ายของสมาชิกแต่ละคน
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อความมุ่งหวังในชีวิตตามอย่างเสรีภาพของสมาชิก
3. สังเกตการให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 5
มองโลกแง่ดี ชีวีมีสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกฝนการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้มองเห็นข้อดีจากทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวกการมองโลกในแง่ดี : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษพื้นขาวมีจุดสีดำหนึ่งจุด ตำแหน่งตรงกลางกระดาษ
2. ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนถึงข้อตกลงและกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันที่ผ่านมา คนละ 1 ข้อ เพื่อให้สมาชิกเกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันข้อคิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ตนได้กลับไปทบทวนจากปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา พร้อมสอบถามข้อดีของสิ่งที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ครั้งนั้น

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษสีขาวมีจุดดำหนึ่งจุดอยู่ตรงกลาง แล้วถามสมาชิกแต่ละคน
   - สมาชิกเห็นอะไรบ้าง
   - สมาชิกเห็นสีใดก่อนระหว่างสีดำกับสีขาว
   - สมาชิกมองดูสีขาวแล้วรู้สึกอย่างไร และมองดูสีดำแล้วรู้สึกอย่างไร
   - ถ้าเปรียบกระดาษแผ่นนี้เหมือนคนหนึ่งคน สมาชิกเห็นอะไร
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพที่ปรารถนาจะสื่อความหมาย โดยใช้จุดสีดำเป็นจุดเริ่มต้น
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนความหมายของภาพวาดและความรู้สึกขณะที่วาดภาพ

6. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นจากที่สมาชิกทุกคนพูดและอภิปรายถึงวิธีการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกหรือแง่ดี รวมถึงความสำคัญและประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว แล้วมองหาข้อดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นยุติ

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสลับกันให้กำลังใจกันและกัน
9. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพูดคุยครั้งนี้
10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็น การยอมรับกันและกัน
2. สังเกตการแลกเปลี่ยนความหมายจากการวาดภาพของสมาชิก โดยเฉพาะมุมมองต่าง ๆ จากการอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 6
รัก - ครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดมุมมองที่เปิดกว้างมากขึ้นและมองเห็นสิ่งที่ดีในชีวิต
2. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และกระชับความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี : สุขภาวะด้านสังคม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษหัวใจ
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีมิตรไมตรีด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมามีความรู้สึกดี ๆ อะไรบ้าง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นนำสู่เนื้อหาของการพูดคุยเกี่ยวกับมุมมองต่อสมาชิกในครอบครัว
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความห่วงใยที่คนในบ้านมีต่อเรา โดยผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจในการสนทนา
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตานั่งสมาธิ แล้วนึกภาพว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของความน่าห่วงใยของคนในครอบครัว หรือเป็นคนที่เข้าไปแก้ไขความห่วงใยของคนในครอบครัวบ้างหรือไม่
6. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษหัวใจและปากกาให้สมาชิกเขียนความรู้สึกที่มีต่อคนในบ้านและคำมั่นสัญญาสิ่งที่จะไม่ทำให้คนในบ้านเป็นห่วง
7. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษหัวใจและสลับปะปน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มหยิบฉลาก
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสุ่มหยิบฉลากกระดาษหัวใจ โดยประสงค์ให้หยิบได้ของเพื่อนสมาชิก

9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปิดอ่านข้อความจากกระดาษหัวใจที่ตนหยิบได้ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้สึกและคำมั่นสัญญาของเจ้าของกระดาษหัวใจ และคืนกระดาษหัวใจสู่เจ้าของ
10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำกระดาษหัวใจกลับไปส่งมอบให้บุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว
11. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกและข้อค้นพบจากการเข้ากลุ่มวันนี้

ขั้นยุติ

12. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดการมองโลกจากมุมต่าง ๆ ของบ้านตนเอง เพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีต่อการใช้ชีวิต
13. ผู้นำกลุ่มขอบคุณทุกท่านและนัดหมายการประชุมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตแววตา สีหน้า ความสนใจ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกทางบวก
2. สังเกตการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน
3. สังเกตมุมมอง ภาษาคำมั่นสัญญาของสมาชิกที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 7
รักตัวเองให้เป็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักตนเองจากการค้นพบความหมายของชีวิต
2. เพื่อให้เกิดแนวทางพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดพัฒนาตนเอง
3. เพื่อสร้างความตระหนักในการให้ความสำคัญกับสุขภาวะร่างกายของตนเอง

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง : สุขภาวะด้านร่างกาย

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยความรู้สึกของตนเองในวันนี้
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการรักตัวเอง

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นหรือไม่อย่างไร ในการรักตัวเองด้วยการให้ความหมายของชีวิต
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม จากประเด็นเหล่านี้
   - ความหมายของชีวิตในทัศนคติของตนเองคืออะไร
   - รู้สึกอย่างไรกับวิถีชีวิตของตนเองในปัจจุบัน
   - สิ่งใดที่ต้องการจากตนเองและคนรอบข้าง
   - สิ่งใดคือพลังใจที่ส่งผลบวกต่อตนเองเมื่อยามท้อแท้หมดกำลังใจ
6. ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายชีวิตของสมาชิก และกล่าวถึงการค้นพบความหมายของชีวิตสู่การรักตัวเองอย่างแท้จริง รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประเด็นนี้

7. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการรักตัวเองที่ตนเองสามารถกระทำได้ คนละ 3-4 นาที จากนั้นเขียนลงในกระดาษพร้อมปากกาที่มอบให้
8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการรักตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกได้รับ พลังบวกผ่านเพื่อนสมาชิก
9. ผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมกระดาษจากสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นยุติ

10. ผู้นำกลุ่มกล่าวข้อค้นพบในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และสรุปความสำคัญของการดูแลตัวเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักให้ความสำคัญกับสุขภาวะร่างกายของตนเอง
11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

วิธีการประเมินผล

1. สังเกตการสีหน้า ท่าทาง ความร่วมมือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น ความหมายของชีวิตสมาชิกแต่ละคน
2. สังเกตการแสดงออกถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น จากพฤติกรรมการรักตัวเองที่สมาชิกได้เขียนลงในกระดาษ เพื่อบ่งบอกถึงความรักที่มีให้ตัวเอง รวมถึงสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิก

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 8
แรงบันดาลใจสู่เป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ค้นหาแรงบันดาลในการนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย
2. เพื่อเกิดรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จ

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง : สุขภาวะด้านปัญญา

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษไอดอล
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยความชื่นชมสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนั่งสมาธิก่อนทำกิจกรรม (1 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกสิ่งที่เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาคนละ 1 ข้อ

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงการสร้างแรงบันดาลใจสู่เป้าหมายของชีวิตจากการมีบุคคลต้นแบบ
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองจินตนาการถึงบุคคลต้นแบบ
6. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษไอดอลให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและเขียนคุณลักษณะเฉพาะบุคคลของบุคคลต้นแบบ
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอกระดาษไอดอลต่อสมาชิกในกลุ่ม โดยให้สมาชิกเปิดเผยถึงคุณลักษณะที่ตนเองมีความคล้ายกับบุคคลต้นแบบในกระดาษไอดอล
8. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่แสดงออกโดยความใส่ใจ และสะท้อนความเห็นโดยให้ทุกคนช่วยกันสรุปบุคคลต้นแบบของสมาชิกแต่ละคน

ขั้นยุติ

9. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงประเด็นการพูดคุยครั้งนี้และให้กำลังใจกันและกัน
10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกในการพูดคุยของวันนี้
11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงจากการที่สมาชิกกลุ้มได้อภิปรายกล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองที่คล้ายกับบุคคลต้นแบบในกระดาษไอดอลของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงออกถึงความใส่ใจ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 9
จงมองหาแล้วจะมองเห็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นพบแนวทางการพัฒนาตนเองจากการมองเห็นจุดแข็งของแต่ละบุคคล
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่อการใช้ความสามารถช่วยเหลือผู้อื่น

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิง การรับรู้ความสามารถของตนเอง : สุขภาวะด้านปัญญา
ระยะเวลา 90 นาที
อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง ด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยความรู้สึกของตนเองในวันนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งสมาธิ 2 นาที จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนสิ่งที่ค้นพบจากแรงบันดาลใจสู่เป้าหมายของสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจจุดเด่นหรือจุดแข็งของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนตัวเองถึงจุดเด่น จุดแข็งที่เอื้อสร้างประโยชน์แก่ตนเองให้กับคนในครอบครัวและผู้คนในสังคม
6. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
7. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์จากการสำรวจมองหาความภาคภูมิใจในตนเองสู่การมองเห็นจุดเด่นของตนเพื่อเป็นแสงสว่างให้ผู้อื่น โดยใช้จิตวิทยาเชิงบวกให้สามารถพัฒนาตนเองจากจุดแข็งของแต่ละบุคคล

8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกถอดบทเรียนสะท้อนมุมมองสิ่งที่ค้นพบจากการเข้ากลุ่มวันนี้

ขั้นยุติ

9. ผู้นำสรุปสิ่งที่สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ค้นพบจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ภาษา น้ำเสียง การแสดงความรู้สึกและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการณ์เปิดเผยตนเองผ่านเรื่องเล่าการมองเห็นจุดเด่น หรือจุดแข็งของตนเองอย่างภาคภูมิใจของสมาชิกแต่ละคน การเห็นอกเห็นใจกัน การยอมรับซึ่งกันและกัน
3. สังเกตการณ์สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 10
สำเร็จให้เห็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์
2. เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเป้าหมายความสำเร็จของตนเอง
3. เพื่อค้นพบวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จจากปัจจุบันไปสู่อนาคต และสามารถนำไปปฏิบัติจริง

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี : สุขภาวะด้านปัญญา

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษขูดสีรุ้ง A4
2. ปากกาไม้สำหรับขูด

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคนด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงและกิจกรรมที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษขูดสีรุ้ง ขนาด A4 ที่มีลักษณะสีดำทึบให้กับสมาชิกกลุ่ม และถามสมาชิกถึงมุมมองความคิดเห็น และความรู้สึกเมื่อได้รับกระดาษขูดสีรุ้ง
4. ผู้นำกลุ่มทวนความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอยู่กับตัวเองและจินตนาการภาพแห่งความสำเร็จของชีวิต และมอบปากกาไม้ให้สมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกใช้ปากกาไม้สำหรับขูดเพื่อวาดภาพแห่งความสำเร็จของตนเองลงในกระดาษขูดสีรุ้ง
7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าภาพแห่งความสำเร็จจากกระดาษขูดสีรุ้ง
8. ผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนวางแผนชีวิต ความสำเร็จและส่งพลังบวกให้กันและกัน

9. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกหาคำตอบถึงวิธีการในปัจจุบันที่นำไปสู่ความสำเร็จของตนเองในอนาคต ดังภาพวาดในกระดาษขูดสีรุ้ง
10. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดการมองโลกในแง่ดีในแต่ละสถานการณ์สู่การค้นพบวิธีการจัดการปัญหาอุปสรรคได้อย่างสำเร็จ จากกระดาษขูดสีดำทึบสู่ภาพแห่งความสำเร็จด้วยการมองโลกในแง่ดี
11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเก็บกระดาษขูดสีรุ้งของตนเองแล้วนำกลับไปติดแปะไว้ในพื้นที่ในบ้านของตน โดยเป็นจุดที่ผ่านสายตาถี่ที่สุดในบ้านพัก เพื่อสร้างแรงผลักดันในการลงมือทำตามแผนการที่วางไว้ให้เข้าใกล้ความสำเร็จ

ขั้นยุติ

12. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความสำคัญของการเข้ากลุ่มวันนี้ ประเด็นความสำเร็จที่งดงามภายใต้กระดาษขูดสีรุ้ง และการค้นพบวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จของแต่ละคน
13. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป

วิธีการประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจการร่วมกิจกรรมในกระบวนการให้การปรึกษา
2. สังเกตแนวคิด มุมมอง ความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อกระดาษสีดำทึบ และการอภิปรายการตอบคำถาม การวางแผน วิธีการไปสู่ความสำเร็จของสมาชิกแต่ละคน
3. สังเกตการแสดงออกของสมาชิกในขณะที่กำลังวาดภาพแห่งความสำเร็จของตนเองในกระดาษขูดสีรุ้ง

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 11
ทุกข์/สุขอยู่ที่ใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของทุกชีวิตที่มีทั้งความสุขและความทุกข์
2. เพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีท่ามกลางสภาวะทุกข์และสุข ในการเดินทางสู่เป้าหมาย

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหยุ่นตัว : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. ก้อนหิน
2. กระดาษทราย
3. สี

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคนด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มถามไถ่ความรู้สึกในวันนี้ของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกหยิบก้อนหินที่มีพื้นผิวแตกต่างกันคนละ 1 ก้อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา ใช้มือค่อย ๆ สัมผัสกับก้อนหินที่ตนเลือกอย่างช้า ๆ และผู้นำกลุ่มพูดถึงเส้นทางชีวิตที่มีความซับซ้อนด้วยอุปสรรคปัญหาดังความขรุขระของก้อนหินในมือ

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกขณะสัมผัสก้อนหิน จากนั้นทำการสรุปข้อคิดอีกครั้ง
5. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษทรายและสีให้กับสมาชิกแต่ละคนทำการวาดกราฟชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ทั้งช่วงที่มีความสุขและมีความทุกข์
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงเส้นกราฟชีวิตจากในกระดาษทราย

7. ผู้นำกลุ่มสรุปการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่มีรสชาติแห่งความทุกข์และความสุข
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดกราฟชีวิตในอนาคตโดยวาดต่อจากเส้นกราฟปัจจุบันไปยังอนาคตจนกระทั่งสู่วัยผู้สูงอายุ และชวนสมาชิกพูดถึงเส้นกราฟอนาคตอีกครั้ง

ขั้นยุติ

9. ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกมองเห็นกระดาษทราย คืออุปสรรคปัญหา แต่ชีวิตต้องดำเนินต่อไป แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกทุกข์แต่ทุกคนสามารถเดินทางต่อไปเพื่อเป้าหมายความสุขในอนาคต
10. ผู้นำกลุ่มขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง การเลือกและสัมผัสกับก้อนหิน รวมถึงความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน และสังเกตเส้นทางกราฟชีวิตของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกทางความรู้สึก ความคิดเห็นจากการบอกเล่าเส้นทางกราฟชีวิตของสมาชิก

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 12
เข้าใจในสัจธรรมชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักในสัจธรรมทุกชีวิต ล้วนตั้งอยู่บนความไม่แน่นอน
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิตอย่างถ่องแท้และเกิดความมุ่งหวังในชีวิต
3. เพื่อให้ดำรงตนอย่างมีความสุข แม้ชีวิตไม่ได้สมบูรณ์แบบ

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ เพลงเกี่ยวกับสัจธรรมชีวิต

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีมิตรไมตรีด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยเรื่องราวทั่วไปของสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา 2 นาที และเปิดเพลงเกี่ยวกับสัจธรรมชีวิต

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการเข้ากลุ่มปรึกษาภาพรวมที่ผ่านมา
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกคิดถึงความไม่แน่นอนของชีวิต โดยพูดถึงเพลงที่เปิดให้รับฟังกับการมองโลกความเป็นจริงที่กำลังเผชิญ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต
6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยถึงประเด็นทุกสรรพสิ่งไม่มีคำว่าจีรังยั่งยืน
7. ผู้นำกลุ่มสรุปการแสดงความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม
8. ผู้นำกลุ่มพูดคุยความสำคัญของการมีความหวังแม้แต่วันที่ไม่แน่นอน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกมีความหวังในการดำเนินชีวิต ตระหนักต่อการทำเป้าหมายให้สำเร็จ
9. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันส่งพลังบวกให้กันและกัน โดยที่ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเข้าไปอยู่ตรงกลาง โดยนั่งหลับตาและให้เพื่อน ๆ สมาชิกที่เหลือค่อยๆ เข้าไปพูดและให้กำลังใจใน

ระยะใกล้ ๆ สัมผัสมือซึ่งกันและกันทีคนและเวียนให้คนอื่นไปนั่งกลางวงจนครบสมาชิกทุกคน

10. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระจากการพูดคุยทุกครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งนี้

ขั้นยุติ

11. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นพลังบวกให้กันและกันตลอดการเข้ารับการปรึกษาและกล่าวปิดกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจ ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาตั้งแต่ต้นจนจบ ผ่านบทสนทนาที่แสดงออกถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น การมีความหวังต่อชีวิตอย่างเข้าใจ สัมพันธภาพที่แสดงออกทางบวก

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล นางสาวฝ้ายลิกา ยาแดง

รหัสประจำตัวนักศึกษา 6020121003

วุฒิการศึกษา

วุฒิ	สถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
นิเทศศาสตรบัณฑิต (นศ.บ.) สาขานิเทศศาสตร์	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2557

ทุนการศึกษา (ที่ได้รับในระหว่างการศึกษา)

ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2563

ตำแหน่งงานและสถานที่ทำงาน

อุปนายกนายกสมาคมสร้างสรรค์เยาวชนชายแดนใต้ – กลุ่มสานฝัน (ปี 2560 – ปัจจุบัน)

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

ฝ้ายลิกา ยาแดง, สุใจ ส่วนไพโรจน์, และมัฮดี แวดราแม (2565) “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง” การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 7(The 7th National Conference on Education) วันศุกร์ที่ 13 พฤษภาคม 2565 รูปแบบออนไลน์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ เลขหน้าที่ 206-216