

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหามากมายที่เกิดขึ้นในสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตสู่พฤติกรรมต่าง ๆ ของคนไทย โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นจากเรื่องที่ใกล้ตัวที่สุด นั่นคือปัญหาทางครอบครัว 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 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 – 2559 โดยข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทยระบุว่าประเทศไทยมีจำนวนครอบครัวทั้งหมด 25 ล้านกว่าครัวเรือน มีคนไทยจดทะเบียนสมรสรวม 307,746 คู่ และมีผู้จดทะเบียนหย่าจำนวน 118,539 คู่ อัตราการหย่าร้างมีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 27 ในปี 2549 เพิ่มเป็นร้อยละ 39 ในปี 2559 (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2560) เมื่อครอบครัวเกิดการหย่าร้างความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาสิ้นสุดลงแต่สิ่งที่เกิดขึ้นกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งนั้นคือจะต้องรับหน้าที่การเลี้ยงดูลูกตามลำพัง หากพ่อหรือแม่ไม่สามารถจัดการสิ่งเหล่านี้เพื่อให้ชีวิตครอบครัวเข้มแข็งและสามารถดำเนินต่อไปเช่นครอบครัวที่สมบูรณ์ได้ อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของลูกทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมไปถึงผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพในอนาคตและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของลูกอีกด้วย

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

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

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

ปัญหาคู่ร้างหย่าร้างเป็นปัญหาที่ทำให้ร้ายจิตใจเด็กอย่างรุนแรงและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของเด็กในทุก ๆ ด้าน กล่าวคือ มีผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและอาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพที่ผิดปกติของเด็กได้ รวมถึงมีผลกระทบในด้านการปรับตัวและพฤติกรรมทางเพศของเด็ก เนื่องจากขาดรูปแบบที่จะเลียนแบบ อีกทั้งเด็กเกิดปมด้อยเมื่อต้องไปติดต่อกับสังคมภายนอก และเมื่อแต่งงานมีแนวโน้มที่มีครอบครัวแตกแยกด้วย ดังเช่นศึกษาเด็กกับการหย่าร้าง พบว่าเด็กจะมีการแสดงออกที่เป็นพฤติกรรมถดถอยและสับสน หากขาดความเข้าใจหรือความช่วยเหลือจะทำให้มีปัญหาสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองกับเด็กและมีผลกระทบต่เด็กในรูปของปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม การเรียน สังคม และการปรับตัว ซึ่งครอบครัวที่หย่าร้างมีผลเสียต่อเด็กหลายด้าน กล่าวคือ ครอบครัวที่มีแต่บิดาหรือมารดาอยู่ตามลำพังกับเด็ก มีผลเสียต่อจิตใจและพฤติกรรมของเด็กในหลายด้านมากที่สุด สอดคล้องกับสุชา จันทรธรม (2541) กล่าวว่า สภาพครอบครัวที่บิดากับมารดาไม่ได้อยู่

ด้วยกัน ด้วยเหตุหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ก็ตาม จะเป็นผลให้เด็กขาดการดูแลและไม่ได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเห็นอกเห็นใจ ส่งผลให้เด็กรู้สึกไม่ปลอดภัย ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวขาดผู้ที่จะเป็น แบบอย่างของเด็ก อีกทั้งมีผลการวิจัยที่ชี้ว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจะมีโอกาสเกิดปัญหาทาง จิตเวชมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์ (อุมาพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล, 2535 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544) และผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็กมีโอกาที่จะเกิดได้ทั้ง ทางตรงและทางอ้อม เช่น ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดความวิตกกังวล รู้สึกเบื่อ หน่ายเกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง การศึกษาผลกระทบเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวหย่าร้าง พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีพฤติกรรมบางสิ่งเพื่อปิดป้องปมด้อยของตน มีความคิดแตกต่างจากบุคคล อื่นมีความรู้สึกน้อยใจและตำหนิตนเองอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด พยายามแก้ปัญหาด้วย ตัวเองไม่ไว้วางใจใครและเข้าสังคมได้ยาก (คหัชชนันท์ ภัทรภฤดา, 2555) การหย่าร้างจึงส่งผลกระทบต่อ สุขภาพจิตของบุคคล ทุกเพศทุกวัย ซึ่งคนที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจิตมากที่สุด คือเด็กและ เยาวชน เช่นเดียวกับบทความหัวข้อเด็กกับอิทธิพลของครอบครัว เผยว่าเด็กหรือเยาวชนที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้างจะเกิดความรู้สึกขาดที่พึ่งทางใจ ขาดความรักความอบอุ่น ขาดความกรุณาต่อ ตนเอง เด็กเหล่านี้มักจะตำหนิตนเอง รู้สึกว่าถูกทอดทิ้งโดดเดี่ยว และไม่สามารถยอมรับการ เปลี่ยนแปลงหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (เดชา ศิริเจริญ, 2555) อีกทั้งผลการศึกษาในประเทศ สหรัฐอเมริกาถึงผลกระทบของการหย่าร้างในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวแตกแยกต่อเนื่องไปจนกระทั่ง เติบโตเป็นผู้ใหญ่ พบว่าการหย่าร้างของพ่อและแม่นั้น สามารถส่งผลกระทบต่อลูกได้ยาวนานถึง 25 ปี (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2553) ดังนั้นการหย่าร้างจึงส่งผลกระทบระยะยาวจากเด็กสู่วัยรุ่นและวัย ผู้ใหญ่ ซึ่งอาจมองว่าวัยรุ่นมีความเป็นผู้ใหญ่มีเหตุผลมากกว่าวัยเด็กเพราะจะแยกจากพ่อแม่ แต่ นักวิจัยกลับมองเห็นผลกระทบในด้านลบจากปัจจัยต่าง ๆ อาทิ วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ อาจ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกขาดความมั่นใจมากกว่าตอนเป็นเด็กหรือกำลังเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพอย่าง ผู้ใหญ่ และการที่พ่อแม่หย่าร้างกันทำให้เกิดความสับสนในค่านิยมต่าง ๆ เช่น ความไว้วางใจ ความ รักดี และความรัก อีกทั้งวัยรุ่นมีโอกาสมากกว่าที่จะแสดงออกในทางที่เป็นอันตราย รวมไปถึงการ ประพฤตินอกกลุ่มนอกทาง เช่น การใช้สารเสพติด การไม่รักที่จะเล่าเรียน เป็นต้น และผลกระทบนี้จะส่ง ต่อเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แม้ว่าเด็กจะได้รับการเยียวยา และมีพัฒนาการการปรับตัวที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ผลกระทบนั้นยังคงอยู่ และอาจปรากฏอีกครั้งเมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Amato, 2000) หรือช่วงวัยที่กำลังย่างเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา

ด้วยผลกระทบที่เกิดขึ้นมากมายและมีระยะเวลาที่ยาวนาน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษานักศึกษา ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในสถาบันอาชีวศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 – 2 เนื่องจากเป็นกลุ่มเป้าหมายในช่วงวัยรุ่นตอนต้นอย่างวัยรุ่นตอนปลาย กำลังเรียนรู้การปรับตัว

สู่วัยผู้ใหญ่เพื่อ ต้องสร้างความไว้วางใจกับผู้คนในสังคม ท่ามกลางบาดแผลที่เคยเป็นประสบการณ์เชิงลบในอดีต อีกทั้งเป็นช่วงวัยของการสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง ทั้งด้านการปรับตัวในสังคมที่กว้างขวางขึ้น รวมไปถึงการสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองไปสู่เป้าหมายด้านการศึกษา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมต้องทำความเข้าใจ เพื่อช่วยเยียวยาและเกื้อกูลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างสามารถก้าวผ่านผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และเติบโตอย่างองอาจบนพื้นฐานสุขภาวะที่ดี คือมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา (ประเวศ วะสี, 2544) สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมในการก้าวผ่านของนักศึกษาได้อย่างแท้จริง ซึ่งในการช่วยเหลือนั้น จะต้องเป็นมากกว่าการช่วยปรับปรุงสิ่งที่นักศึกษาขาดหาย แต่ยังหมายรวมถึงการช่วยนักศึกษาที่มีครอบครัวหย่าร้างให้สามารถค้นหาศักยภาพของตนเองด้วย โดยการช่วยเหลือนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนั้น สามารถดำเนินการโดยการเยียวยาให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยพบว่าผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยสร้างประสบการณ์สำคัญที่จะช่วยเกื้อกูลให้ผู้ที่มีมาจากครอบครัวหย่าร้างทั้งในวัยเด็กและวัยรุ่นให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น รวมทั้งเป็นการช่วยลดผลกระทบระยะยาวที่อาจจะเกิดขึ้นในภายหลัง 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 การเรียนรู้ที่จะไว้วางใจและเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกของตนเอง กระบวนการปรึกษากลุ่มจึงช่วยให้นักศึกษามีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

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

572) องค์ประกอบที่สำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความยืดหยุ่นตัว (Resilience) ซึ่งทั้งสี่องค์ประกอบเป็นส่วนที่ร่วมส่งเสริมช่วยทำให้เกิดความสมบูรณ์แก่บุคคลในการดำเนินชีวิต โดยนำสี่องค์ประกอบมาศึกษาร่วมกันเป็นตัวแปรเดียวเมื่อบุคคลตกอยู่ในภาวะวิกฤต หรือติดขัดอุปสรรคปัญหาการดำเนินชีวิต หากบุคคลนั้นมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จะสามารถกลับคืนเป็นปกติ สามารถประสบความสำเร็จด้านการเรียน การทำงาน การแข่งขันได้ดี (Fredrickson and others, 2003: 365-376) ดังนั้นหากบุคคลมีจิตวิทยาเชิงบวกจะทำให้บุคคลเกิดกำลังใจ มีแรงจูงใจ สามารถที่จะจัดการแก้ไขปัญหากับสิ่งเร้าทางลบได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด โดยใช้ทรัพยากรทางจิตใจที่มีอยู่ในตัวเองมาช่วยเป็นต้นทุน เพราะตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะเข้ามาทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนที่ความคิดของบุคคลเพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพจิตให้รู้สึกไปในทิศทางบวก คือยังมีความหวัง ยังคงรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีมุมมองต่อโลกในทางบวก และยังมีจิตใจที่สงบ เพราะสามารถยืดหยุ่นตัวทางจิตใจให้กลับคืนมาเป็นปกติได้ แม้จะตกอยู่ในสถานการณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Nelson SA & Cooper, 2007: 17) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งเป็นโอกาสให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดี 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 ที่มีความสนใจในการทดลองในโปรแกรมให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

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 มื่องค์ประกอบดังนี้ (Martin Seligman, 2002)

ความหวัง (Hope) หมายถึง แรงจูงใจภายในของบุคคลอันก่อให้เกิดความเชื่อและไม่รู้สึกล้มหวังต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถกำหนดแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน

ความยืดหยุ่น (Resiliency) หมายถึง ความคิดและความรู้สึกปล่อยวางจากการปรับอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเองต่อสิ่งที่ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มองเห็นถึงบทเรียนและประโยชน์ที่ได้จากปัญหาและอุปสรรค มีความพยายามมุ่งมั่นต่อสู้เพื่อความสำเร็จ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง ความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถประสบความสำเร็จได้ เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการและเป้าหมายของชีวิต ตลอดจนการเข้าใจจุดแข็งหรือจุดเด่นของตนเอง

3. สุขภาวะ (Well-being) หมายถึง สภาวะที่เชื่อมโยงกันอย่างสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน โดยใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ 2551 เมืองค์ประกอบดังนี้ (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

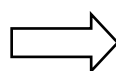
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษาในการใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มให้การปรึกษา
2. ช่วยให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ฝึกการเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
3. สามารถนำผลการศึกษาในการวิจัยเป็นฐานข้อมูลการเยียวยาและพัฒนาในการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวกให้กับกลุ่มผู้มาจากครอบครัวที่หย่าร้าง
4. เป็นแหล่งอ้างอิงความรู้เพิ่มเติมในการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้ในการปฏิบัติงานแบบกลุ่ม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก กับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
- ความหวัง (Hope) - ความยืดหยุ่นตัว (Resiliency) - การมองโลกในแง่ดี (Optimism) - การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)



ตัวแปรตาม

สุขภาวะ
- ด้านร่างกาย - ด้านจิตใจ - ด้านสังคม - ด้านปัญญา

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

Prince of Songkla University
Pattani Campus