

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง 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 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
 - 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

1. เอกสารที่เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

1.1 ความสำคัญและคุณค่าของจิตวิทยา

จิตวิทยามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างกว้างขวางถูกกล่าวถึงในหลายแขนง มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาในสังคม เนื่องจากจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ โดยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถอธิบายเพื่อความเข้าใจนำมาสู่การพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่ครอบคลุมทุกด้านเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ทั้งทางด้านกาย 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 หรือแม้กระทั่งการจัดให้มีวันเด็กแห่งชาติในทุก ๆ ปี หรือเกิดองค์กรสาธารณะประโยชน์ที่ทำงานให้การช่วยเหลือสำหรับบุคคลบางกลุ่มเป็นการเฉพาะ หรือแม้แต่การจัดการให้มีการแข่งขันกีฬานานาชาติสำหรับคนพิการ เป็นส่วนหนึ่งของการนำความรู้เรื่องจิตวิทยาสำหรับผู้ที่มิได้มีลักษณะพิเศษมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติบางประการทางสังคม นอกจากนี้ศาสตร์ด้านจิตวิทยายังมีผลต่อกฎหมายว่าด้วยการพิจารณาความผิดกฎหมายบางลักษณะ โดยมีการนำสามัญสำนึกมาร่วมพิจารณาความผิดของบุคคล เช่น กฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดของผู้เยาว์ หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตบกพร่องที่กระทำโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือโดยเพราะความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งความรู้จิตวิทยาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในความผิดปกติต่าง ๆ เหล่านี้ และช่วยให้การพิจารณาบุคคลหรือการวางเกณฑ์ทางสังคมเป็นไปอย่างสมเหตุสมผลมากขึ้น

4. จิตวิทยาช่วยบรรเทาปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคม ความรู้ทางจิตวิทยาในบางแง่มุมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในอิทธิพลของสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพบางลักษณะ เช่น ลักษณะความเป็นผู้หญิง ความเป็นผู้ชาย หรือแม้กระทั่งความหลากหลายทางเพศในบางบุคคล รวมไปถึงอิทธิพลของสื่อมวลชนบางประเภท รายการโทรทัศน์บางลักษณะที่ส่งผลให้เด็กเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอยากทำลาย หรือเกิดความเชื่อที่ผิด มีพฤติกรรมเกิดการลอกเลียนแบบอันซึ่งความเข้าใจทางจิตวิทยาสามารถสร้างเข้าใจดังกล่าวนำไปสู่การคัดเลือกสรรสิ่งที่น่าสนใจเนื้อหาทางสื่อมวลชนให้เป็นไปทางสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กและผู้ใหญ่ในสังคมอย่างเหมาะสม

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

1.2 ขอบข่ายของจิตวิทยา

ปัจจุบันจิตวิทยาได้แตกแขนงออกไปเป็นหลากหลายสาขา โดยเน้นศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในแง่มุมที่แตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของแต่ละสาขานั้นเป็นไปในทิศทางใด ซึ่งสามารถจำแนกจุดมุ่งหมายของแต่ละสาขา ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นสาขาต่าง ๆ ได้ดังต่อไปนี้ (เดิมศักดิ์ คทวนิช, 2546)

1. จิตวิทยาทั่วไป มุ่งศึกษากฎเกณฑ์หรือทฤษฎีพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับพฤติกรรม โดยทั่วไปของมนุษย์
2. จิตวิทยาทดลอง มุ่งศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการหรือการดำเนินชีวิตของสิ่งมีชีวิต เช่น การเรียนรู้ การจำ การลืม โดยผ่านการทดลองในการศึกษาและนำผลที่ได้ไปสร้างเป็นทฤษฎีและกฎเกณฑ์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิชาแขนงต่าง ๆ
3. จิตวิทยาเชิงสรีรวิทยา มุ่งศึกษาร่างกายของมนุษย์ โดยเน้นเกี่ยวกับโครงสร้างหน้าที่หรือแม้กระทั่งการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์
4. จิตวิทยาพัฒนาการ มุ่งศึกษาพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของมนุษย์ ตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิสนธิ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ในระยะต่าง ๆ ทั้งในส่วนของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์เพื่อนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ไปพัฒนาสมาชิกใหม่ ตั้งแต่แรกเกิดเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม
5. จิตวิทยาสังคม มุ่งศึกษาเกี่ยวกับบทบาทความสัมพันธ์และพฤติกรรมของบุคคลในสังคม ซึ่งภารกิจงานของนักจิตวิทยาสังคมส่วนใหญ่เป็นการศึกษา สำรวจจดติมหาชน การเกิดและการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ตลอดจนค่านิยมของแต่ละเชื้อชาติและวัฒนธรรมเพื่อสรุปนำไปสู่การอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ในแต่ละสังคมต่อไป
6. จิตวิทยาการศึกษา มุ่งศึกษากฎเกณฑ์และทฤษฎีทางจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาวิธีการเรียนการสอน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง ตรงตามปรัชญาการศึกษา
7. จิตวิทยาคลินิก มุ่งศึกษาสาเหตุความผิดปกติทางด้านพฤติกรรมของบุคคล เพื่อหาวิธีการช่วยเหลือ บำบัดรักษา เยียวยาบุคคลที่เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม และมีอาการป่วยทางจิตใจ รวมทั้งหาวิธีป้องกันแก้ไข และให้แนวทางในการส่งเสริมให้คนมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น
8. จิตวิทยาอุตสาหกรรม มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของบุคคลในโรงงาน อุตสาหกรรมเพื่อนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงาน ผ่านวิธีการสร้างขวัญกำลังใจ สร้างแรงจูงใจในการทำงาน รวมทั้งกระบวนการการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน ตลอดจนวิธีการประเมินผลการทำงานของบุคคลในสถานประกอบการ ทั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อค้นหาวิธีการที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของบทบาทหน้าที่การทำงาน
9. จิตวิทยาเปรียบเทียบ มุ่งศึกษาเรื่องความเหมือนและความแตกต่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิต
10. จิตวิทยาให้การปรึกษา เป็นจิตวิทยาที่ศึกษาถึงเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้บุคคลที่กำลังประสบปัญหาเกิดความเข้าใจและเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยได้สนใจแขนงจิตวิทยาให้การปรึกษา เพื่อศึกษาเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยสาขาของจิตวิทยานั้นมีขอบเขตการศึกษาของแต่ละสาขาอย่างละเอียด 54 สาขาและหนึ่งในนั้นมีจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเปลี่ยนทิศทางของวิชาจิตวิทยาก่อนหน้าที่เน้นการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยไข้ทางจิตใจเป็นการเฉพาะ แต่หันมาเน้นการศึกษาปัจจัยและกระบวนการที่นำไปสู่แนวคิดและอารมณ์ในทางบวก มองโลกในแง่ดี มีความหวัง เพื่อนำไปสู่ความสามารถในการก้าวผ่านอุปสรรคและปัญหาที่กำลังเผชิญ สู่การมีสุขภาวะที่สูงขึ้น มีพฤติกรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพสูงสุด ที่สำคัญมุ่งเน้นความสามารถของมนุษย์ในการเป็นฝ่ายเลือกด้วยตัวเอง (วิทยากร เชียงกุล, 2552)

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

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก

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) สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) การมองโลกทางบวกหรือในแง่ดี (Optimism) ความหวัง (Hope) และความสุข (Happiness) ของบุคคล เป็นต้น ต่อมาลูธานส์และคณะ (Luthans.et.al.2007) ได้สังเคราะห์แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรเพื่อปรับปรุงการทำงานในการดำเนินงานขององค์กรให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยใช้คำว่า ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก

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” (Learned optimism) และตัวแปรความยืดหยุ่น (Resiliency) Masten และ Reed ได้อธิบายว่า “กลวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความหยุ่นตัวได้ คือการให้การช่วยเหลือและพัฒนาบุคคล” Wagnild และ Young สร้างแบบวัดความหยุ่นตัวขึ้นในลักษณะแบบ State-like ด้วย (Luthans ; at al, 2007) ด้วยเหตุนี้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จึงกำลังได้รับความสนใจและนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนามนุษย์อย่างกว้างขวางในประเทศตะวันตกในขณะนี้โดยเฉพาะในการพัฒนาสุขภาพ (Martin Seligman, 2002)

กล่าวได้ว่าปัจจุบันแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีความน่าสนใจต่อการพัฒนามนุษย์ ซึ่งแนวคิดนี้ได้ให้ความสำคัญต่อจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา โดยเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนในการยกระดับคุณภาพชีวิต จึงไม่ยากนักที่จะเสริมสร้างให้มนุษย์คิดวิเคราะห์เข้าใจตนเองและนำจุดแข็งมาใช้เพื่อพัฒนาตนเอง 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) ความยืดหยุ่น (Resiliency) เป็นการต่อสู้กับปัญหานั้น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ เมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่เลวร้าย สามารถยืนหยัดและมีความยืดหยุ่น ซึ่งทั้ง 4 องค์ประกอบ มีความสำคัญสร้างผลกระทบไปสู่การกำหนดพฤติกรรมหรือการแสดงออกที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และจัดการได้อย่างดีมีคุณภาพ

สายสมร เฉลยภิตติ และนนทา สุรักษา (2553) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การพัฒนาสภาวะจิตใจในทางบวก ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เป็นจุดเด่นเฉพาะในแต่ละบุคคลในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สามารถวัดได้ พัฒนาได้ และสามารถจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวกจึงหมายถึง จิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เป็นการศึกษาจุดเด่นของบุคคลนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพชีวิตให้สำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็สามารถฟื้นฟูสภาพและก้าวข้ามประสบการณ์เชิงลบสู่ภาวะปกติสุขได้ โดยองค์ประกอบด้วยทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวก 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่น (Resiliency) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ผู้วิจัยจึงสนใจนำศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกมาเป็นเครื่องมืองานวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์

1.3.3 ความเป็นมาของจิตวิทยาเชิงบวก

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

ขั้นต่อมาจะเป็นความต้องการที่ประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ดังนี้คือความมั่นใจในตัวเองในเรื่องความรู้ความสามารถและความสำคัญในตัวของตัวเอง รวมตลอดทั้งความต้องการที่จะมีฐานะเด่นเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น หรืออยากที่จะให้บุคคลอื่นยกย่องสรรเสริญในความรับผิดชอบในหน้าที่การงานเพื่อการดำรงตำแหน่งที่สำคัญในองค์กร

5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization of Self-realization)

ลำดับขั้นความต้องการที่สูงสุดของมนุษย์ คือความต้องการที่อยากจะประสบความสำเร็จในชีวิตตามความนึกคิดหรือความคาดหวัง เป็นความต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เพราะอยากรู้ อยากสร้างสรรค์ มีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้ไปถึงขีดสุดของศักยภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างแท้จริง อยากรับผลสำเร็จในสิ่งอันสูงส่งในทัศนะของตนเอง

จากทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Abraham Maslow โดยความต้องการในลำดับสุดท้าย คือ ความต้องการในการพัฒนาศักยภาพของตน เป็นการจุดประกายการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศนทางด้านจิตวิทยาไปสู่การศึกษาค้นคว้าพฤติกรรมมนุษย์ในอีกด้านหนึ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวก เน้นการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในส่วนของอารมณ์ความรู้สึก ความคิดเชิงบวกให้มากขึ้น (สิทธิโชค วรรณสันติกุล, 2549)

จึงสรุปได้ว่า จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาเพื่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยเน้นการวิจัยพฤติกรรมทางบวกของมนุษย์ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดและการกระทำเชิงบวก เพื่อให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและปัญหานั้น ๆ สู่ภาวะชีวิตที่ปกติสุข สามารถยืนหยัดก้าวผ่านได้

อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นจิตวิทยาเชิงบวก จึงเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งเน้นพัฒนามนุษย์ นอกจากนั้นเป็นวิชาที่เน้นความเป็นวิทยาศาสตร์ และมีงานวิจัยที่มีตัวเลขสถิติสามารถนำมาใช้อ้างอิงได้ มีแนวทางปฏิบัติที่เป็นตัวอย่างชัดเจน และเหมาะสมกับสภาพชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน

1.3.4 ความสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

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

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจะเป็นประโยชน์ในการนำมาเป็นแนวคิดหลักในการศึกษาครั้งนี้ โดยใช้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาพของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อให้เกิดคุณภาพทางการศึกษา และเกิดแนวทางการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้กับกระบวนการให้การปรึกษาต่อไป

1.3.5 องค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในต่างประเทศ และได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาบุคคล ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Youssef (2004) เกี่ยวกับด้านธุรกิจพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความหยุนตัว มีความสัมพันธ์กับผลการทำงาน ความพึงพอใจในงาน ความยึดมั่นผูกพันต่อองค์กร และการคงอยู่ในงาน (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

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

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

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

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

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

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การรับรู้ในความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีความท้าทาย มีแรงจูงใจมีความเชื่อว่าทุกอย่างไม่เกินความสามารถของตน ด้วยความเพียรพยายาม กล้าเผชิญต่ออุปสรรคและปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ จนสามารถกระทำการใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1) ปัจจัยที่ก่อให้เกิดของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดจากการปัจจัยต่าง ๆ 4 ปัจจัย ดังนี้ (Bandura, 1986)

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

(2) การสังเกตตัวแบบ (Vicarious Experience) การสังเกตเห็นพฤติกรรมและผลลัพธ์ ความสำเร็จของบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง จะส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลเห็นการประสบความสำเร็จของบุคคลอื่นจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ส่วนบุคคลที่สังเกตเห็นความล้มเหลวจะทำให้เขาตัดสินใจลดความสามารถของตนเองต่ำลงและลดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

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

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

ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างนั้นสามารถพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ อาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งที่กล่าวข้างต้นหรือผสมผสานกัน ซึ่งผู้วิจัยได้นำปัจจัยทั้ง 4 มาใช้ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองให้กับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1.2) ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อการกระทำของบุคคล เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งแบนดูราได้กล่าวว่า หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน จะส่งผลบุคคลมีพฤติกรรมในการเลือกกระทำพฤติกรรมบางอย่าง (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 จะทำให้บุคคลรู้สึกกว่าตนเองมีศักยภาพในตนเอง มีความเพียรพยายามนำไปสู่การพัฒนาการเรียนหรือการทำงาน การรับรู้ในความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ ทำให้เกิดสุขภาวะมีความเชื่อในงานใด ๆ ก็ตามไม่ยากเกินความสามารถของตน และสามารถกระทำให้บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความหวัง (Hope)

ความหวัง (Hope) เป็นการตอบสนองพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์

2.1 ความหมายของความหวัง

ความมุ่งมั่นปรารถนาด้วยความคิดว่าจะบรรลุความสำเร็จโดยปราศจากความรู้สึกที่สิ้นหวังเป็นภาวะที่สะท้อนความพยายามของคนที่จะบรรลุเป้าหมาย เป็นความเชื่อว่าแผนและแนวทางที่กำหนด มีไว้เพื่อบรรลุเป้าหมาย และสามารถก้าวผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ (Luthans; et al, 2007)

2.2 ทฤษฎีความหวัง

ความหวัง เป็นโครงสร้างทางความคิด หรือปัญหาที่ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถ และแรงจูงใจ ถ้ามีบุคคลมีความหวัง บุคคลนั้นเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะไปสู่เป้าหมาย และเอาชนะอุปสรรคได้ บุคคลที่มีความหวังจะมีแรงจูงใจที่จะหาวิธีการไปสู่เป้าหมายอย่างความหวังสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อว่าตนเองสามารถหาหนทางเพื่อเดินเคียงคู่ไปกับเป้าหมายที่ต้องการ 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” จะเกิดความสามารถในการคิดหาหนทางอย่างไรอย่างหนึ่ง 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 เกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามและการรับรู้ความสามารถหรือศักยภาพของตนเองในการรับมือกับสถานการณ์นั้น เมื่อเกิดอุปสรรคหรือปัญหาในสถานการณ์ที่เลวร้าย บุคคลที่มองว่ามีทางออก มีทางแก้ไขหรือสามารถจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ จะเป็นบุคคลที่มีความหวังในระดับสูง

(2) แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้บุคคลได้รับการช่วยเหลือทางด้านร่างกาย การตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ อารมณ์ รวมถึงการยอมรับจากสังคม

(3) ภาวะสุขภาพกาย การมีสุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายอื่น ๆ หรือความสามารถเอาชนะอุปสรรคหรือปัญหาในการไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งประสบการณ์แห่งความสำเร็จในการไปถึงเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันและส่งเสริมให้บุคคลเกิดความหวัง

(4) ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตของตนหรือของผู้อื่น

(5) ความหวังกับการทำงาน

สรุปได้ว่าความหวังนั้นเป็นกระบวนการของความคิดที่มุ่งสู่เป้าหมาย ด้วยวิธีการและแรงจูงใจที่ก่อให้เกิดบุคคลเกิดความหวัง ส่งผลให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นความหวังเป็นหนึ่งในคุณลักษณะด้านดีของมนุษย์ควรส่งเสริมพัฒนาให้เกิดขึ้น ซึ่งสามารถก่อให้เกิดบุคคลมีสุขภาวะที่สูงขึ้นได้

3. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

3.1 ความหมายการมองโลกในแง่ดี

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

การมองโลกในแง่ดีว่า เป็นการคาดหวังของบุคคลถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย บุคคลจะคาดหวังสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีและบุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแรงจูงใจในตนเอง มีวิธีการแก้ปัญหา รวมถึงการจัดการกับสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองต่างกัน (Carver & Scheier, 2002)

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

การมองโลกในแง่ดี เป็นกระบวนการทางปัญญาเกี่ยวกับการคาดหวังทางบวกและมีลักษณะการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดจากปัจจัยภายนอกเกิดขึ้นชั่วคราว 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) บุคคลที่มีร่างกายสมบูรณ์ และมีกระบวนการทางร่างกายที่ผ่อนคลายจะมีแนวโน้มทำให้คนมองโลกในแง่บวกได้มากขึ้น

(2) การเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเยาว์ (Intergenerational Transmission) การที่บุคคลได้รับรู้และพบเหตุการณ์ที่ดีจากผู้ที่เลี้ยงดูก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าบุคคลที่ได้เลี้ยงดูจากเหตุการณ์ร้าย

(3) ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคม (Social Experience) หากบุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์ในแง่บวกหรือได้รับความทรงจำการกระทำในด้านบวกที่ตนเองสามารถทำสำเร็จจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดีพร้อมแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีจึงเป็นลักษณะเชิงพฤติกรรมทางบวกที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แม้ปัจจัยการเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเยาว์จะส่งผลกระทบต่อด้านลบกับนักศึกษา แต่ปัจจัยอื่น ๆ อาจสร้างการมองโลกในแง่ดีให้กับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี สร้างความมุ่งมั่นในการทำงาน สามารถเผชิญกับความเครียด รู้สึกผ่อนคลาย และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

4. ความยืดหยุ่น (Resiliency)

4.1 ความหมายของความยืดหยุ่น

ความยืดหยุ่น คือ การที่บุคคลมีอารมณ์ มีความรู้สึกในการปรับสภาพจิตใจ ปรับตัวในการทำงาน เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อุปสรรค และสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น (สายสมร เฉลยกิตติ, 2553)

ความยืดหยุ่น เป็นความสามารถทางจิตวิทยาเชิงบวกในการตอบสนองเพื่อกลับคืนสู่สภาวะปกติ จากสถานการณ์ความทุกข์ยาก ความไม่แน่นอนของความขัดแย้ง ความล้มเหลวหรือแม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและความรับผิดชอบเพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในระดับต่าง ๆ มีความสามารถที่จะกลับคืนสู่สภาวะปกติได้แตกต่างกันตามความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้ (Luthans & Stajkovic, 2002)

ความยืดหยุ่น คือการที่บุคคลเป็นผู้ที่มีเข้าใจตนเอง มีอารมณ์ทางบวก มีพลังในการต่อสู้อุปสรรค จะมีศักยภาพในการทำงานหนัก มีความอดทนและรู้จักจัดอารมณ์ทางลบได้ ดังนั้นจะเห็นว่าความยืดหยุ่นของบุคคลจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกทั้งทางด้านอารมณ์และความคิด (Masten, 2001)

4.2) แนวคิดของความยืดหยุ่นตัว

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

ความยืดหยุ่นตัว แบ่งออกเป็นสองมิติ คือ มิติของการปรับตัวเชิงบวกเมื่อเผชิญความทุกข์ยาก และมิติของการเปิดรับข่าวสารทางภัยพิบัติที่เป็นความเสี่ยงหรือความทุกข์ยาก มุมมองเกี่ยวกับความทุกข์ยากสามารถกำหนดเป็นความเสี่ยงที่เชื่อมโยงกับสภาพชีวิตเชิงลบ ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวที่ยากลำบาก

ลักษณะความสามารถของความยืดหยุ่นตัวมีลักษณะดังนี้ (Masten, 2001)

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

ดังนั้น ความยืดหยุ่น จึงเป็นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเป็นแนวคิดต่อการให้การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยากับนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างให้เผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอุปสรรคและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิมหรือดีขึ้น เกิดความรู้สึกปล่อยวางจากการปรับอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

จากการที่ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้เห็นถึงความสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยอาศัยองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นตัว 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 ชัยพันธ์ 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 เป็นการหย่าร้างตามกฎหมายโดยที่คู่สามีภรรยาที่ยังไม่เป็นอิสระในการแต่งงานใหม่ ซึ่งมีลักษณะแบบต่างคนต่างอยู่ และความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยายังไม่สิ้นสุดลง 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” ซึ่งแผนกการสำมะโนประชากรได้ให้คำจำกัดความของการแยกกันอยู่ว่า เป็นการที่คู่แต่งงานแยกกันอยู่โดยมีความประสงค์หรือความตั้งใจที่จะหย่าร้าง

ขาดจากกัน จะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่ทำตัวเหินห่างไปจากคู่สมรสเพราะความไม่สอดคล้องกันในชีวิต การแต่งงาน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นที่ผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อสุขภาวะของนักศึกษา จึงไม่ได้มุ่งเน้นในประเด็นของการหย่าร้างในบริบทของกฎหมาย เพราะไม่ว่าการหย่าร้างนั้นจะมีบริบทที่เกี่ยวข้องทางกฎหมายหรือไม่ ก็นับเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวและส่งผลกระทบต่อทั้งคู่สมรสและลูกทั้งสิ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ให้คำนิยามความหมายของ “การหย่าร้าง” ว่าเป็นการตัดสินใจสิ้นสุดความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยาระหว่างชายและหญิง และนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจึงหมายรวมถึงผู้ที่พ่อแม่ยุติความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยา

2.2 สัมพันธภาพในครอบครัวหย่าร้าง

แม้การหย่าร้างจะไม่ได้ทำให้สัมพันธภาพของการเป็นครอบครัวสูญสิ้น แต่การหย่าร้างได้ส่งผลให้สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การกำหนดขอบเขตสัมพันธภาพของครอบครัวที่หย่าร้างอย่างไม่ชัดเจน ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่าง ๆ การหย่าร้างเกิดขึ้นเป็นกระบวนการในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ที่มีเหตุการณ์และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เราสามารถคาดการณ์ได้ นับเป็นช่วงเวลา que เต็มไปด้วยรายละเอียดสำคัญมากมาย ขณะเดียวกันการต่อรองของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Negotiation family relationship) ซึ่งเดิมมีอยู่ในครอบครัวนับแต่ก่อนการหย่าร้าง และเมื่อเกิดการหย่าร้างการต่อรองความสัมพันธ์ภายในครอบครัวภายหลังการหย่าร้าง ยังคงดำเนินอยู่ต่อไปอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ภายหลังการหย่าร้างที่ถูกต้องตามกฎหมาย (Emery, 1994)

การต่อรองความสัมพันธ์ ภายในครอบครัวภายหลังการหย่าร้างเป็นประเด็นสำคัญในครอบครัวที่หย่าร้าง กล่าวคือการต่อรองความสัมพันธ์ในครอบครัวหย่าร้าง คือ การต่อรอง การกำหนดกติกา หรือ ขอบเขตภายในความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวหย่าร้างด้วยกัน ขอบเขต หรือ กติกาของสัมพันธภาพในครอบครัวหย่าร้างนี้ (Emery, 1994) หมายรวมถึงถึงกติกาที่สมาชิกครอบครัวรับรู้ได้จากการพูดคุยกันโดยตรง และรับรู้ได้โดยนัยยะ ทั้งนี้ Emery (1994) มีความเห็นว่า ความใกล้ชิด (Intimacy) และอำนาจ (Power) เป็นแกนสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัว ด้วยเหตุนี้ Emery จึงกล่าวว่า สมาชิกครอบครัวที่หย่าร้างซึ่งยังคงมีสัมพันธภาพของการเป็นครอบครัวอยู่ คือ ยังคงมีความใกล้ชิด และอำนาจจึงต้องพยายามต่อสู้ดิ้นรนที่จะกำหนดกติกา หรือขอบเขตของสัมพันธภาพในครอบครัวของตนอีกครั้งภายหลังจากการหย่าร้าง เช่น การที่คู่สมรสที่หย่าร้างฝ่ายหนึ่งปฏิเสธที่จะพูดคุยทางโทรศัพท์ ยกเว้นภายในช่วงเวลาที่ต้องติดต่อกันเรื่องลูก กล่าวได้ว่า ความใกล้ชิด คือ ความรู้สึกเกี่ยวพันที่แน่นแฟ้น

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 คือการที่คู่สมรสจะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับลูกนั้นคลายความเกี่ยวพัน โดยไม่ผูกติดกับความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสด้วยกัน Emery (1994) พบว่าความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสที่หย่าร้างสัมพันธ์กับการมีปัญหาทางด้านอารมณ์ของเด็ก ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสที่หย่าร้างยังส่งผลให้การเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูก (Authoritative parenting) ของพ่อแม่ยากลำบากขึ้น ด้วยเหตุที่ในครอบครัวหย่าร้างในสมาชิกครอบครัวมีความคาดหวังที่ไม่อาจคาดการณ์ความแน่นอนได้ มีภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่เจ็บปวดและตึงเครียด มีความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกันมีการติดต่อสื่อสารกันอย่างจำกัด ตลอดจนอาจมีการเผชิญกับขัดแย้งในจิตใจ จากความรู้สึกว่าต้องยึดมั่นต่อกัน ผลลัพธ์ที่ปรากฏในครอบครัวที่หย่าร้างจึงมักกลายเป็นการเกิดความขัดแย้ง ตึงเครียดระหว่างสมาชิกครอบครัว และความรู้สึกเศร้าภายในตัวของสมาชิกครอบครัวที่หย่าร้าง

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 กิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ในครอบครัวอาจเปลี่ยนแปลงไป ลูกอาจต้องเผชิญกับ

อารมณ์เกรี้ยวโกรธหรือเหตุการณ์ทำร้ายร่างกายระหว่างพ่อแม่ ดังนั้นในช่วงนี้เด็กต้องการความเอาใจใส่และต้องการความมั่นคงทั้งทางกายและทางใจเป็นอย่างมาก

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

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

4. ขั้นการร่วมมือกันระหว่างพ่อแม่ (Co-parental Divorce) แม้ความเป็นสามี - ภรรยา จะยุติลง แต่ความเป็นพ่อและแม่ยังดำเนินการต่อไป ซึ่งในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับสิทธิในการเลี้ยงดูเด็ก โดยปกติแล้วผู้เป็นแม่มักได้สิทธิในการเลี้ยงดูเด็กทันที นอกเสียจากว่ามีการพิจารณาแล้วว่ามารดาไม่เหมาะสมกับการเลี้ยงดูเด็ก ปัจจุบันนี้ประเด็นการพิจารณาสีทธิในการเลี้ยงดูบุตรนั้นจะถูกนำมาสู่การพิจารณาเป็นรายกรณีไป โดยศาลจะพิจารณาสีทธิในการเลี้ยงดูเด็กว่าผู้ปกครองฝ่ายใดที่สามารถให้การดูแลเด็กในทุก ๆ ด้านได้ดีที่สุด ส่วนผู้ปกครองอีกฝ่ายจะต้องจ่ายค่าเลี้ยงดูให้อีกฝ่ายหนึ่ง หรือในบางกรณีศาลอาจให้สิทธิในการร่วมกันเลี้ยงดูเด็ก (Joint custody) คือการที่ผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายจะได้ตกลงรับการแบ่งเวลาในการเลี้ยงดูเด็กเท่า ๆ กัน ซึ่งในขั้นนี้กว่าจะสำเร็จ ลุล่วงไปได้ลูกอาจเกิดทั้งความรู้สึกสับสน ความรู้สึกไม่มั่นคง ความรู้สึกกลัวและเสียใจที่ต้องอาศัยอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง โดยเฉพาะในระยะแรกของการหย่าร้าง

5. ขั้นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม (Community Divorce) เป็นขั้นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลังจากการหย่าร้าง เช่น บุคคลอาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

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

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

สำหรับคู่สมรสบางคู่ นั้น การจะผ่านในแต่ละลำดับขั้นของการหย่าร้าง อาจต้องใช้เวลาหลายปี 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

ทฤษฎี 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 ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นหัวใจสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ การได้รับความตึงเครียดจากการหย่าร้างของเด็กและส่งผลกระทบต่อวันรุ่น 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 โดยมากแล้วพ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่อยากจะบอก หรือไม่สามารรถสื่อสารให้ลูกเข้าใจการแยกจากไปอย่างกะทันหันของพ่อหรือแม่ได้ (Kelly & Emery, 2003)

2. ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่

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

ความขัดแย้งอย่างรุนแรงที่มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดปัญหาในช่วงภายหลังการหย่าร้างนั้น โดยมากเป็นการใช้เด็กเป็นตัวกลางในการแสดงความโกรธ ความไม่พอใจ ระหว่างคู่สมรสด้วยกัน เช่น การฝาก ถ้อยคำให้ลูกไปต่อว่าคู่สมรสที่หย่าร้างอีกฝ่าย การที่คู่สมรสใส่ความต่อว่าคู่สมรสอีกฝ่ายต่อหน้าเด็ก เป็นต้น นอกจากนี้ความขัดแย้งอย่างรุนแรงระหว่างพ่อและแม่เหล่านี้ ส่งผลต่อการปรับตัวที่ไม่ดีของลูก สู่บุคลิกภาพทางลบในอนาคต

3. การได้รับการดูแลจากพ่อแม่ที่น้อยลง

การเลี้ยงดูแลให้ความอบอุ่นแก่ลูกที่ไม่ดีพอนั้น เป็นปัจจัยที่สร้างความตึงเครียดให้แก่เด็ก ซึ่งเกิดขึ้นได้นับแต่ช่วงก่อนและหลังการหย่าร้าง นอกจากนี้ด้วยความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ที่มีทำให้ พ่อแม่มีความรู้สึกซึมเศร้า สับสน วุ่นวายใจ อันจะส่งผลให้ความเข้มแข็งและมั่นคงทางด้านอารมณ์ ตลอดจนการปรับตัวของเด็กในด้านการเรียนและสังคมลดน้อยลงด้วย (Kelly & Emery, 2003)

ภายหลังจากการหย่าร้างพ่อแม่มักจมอยู่กับความรู้สึกของตน ขณะเดียวกันยังคงต้อง ทำงานเลี้ยงลูก และมีความต้องการทางสังคมด้วยในช่วงนี้พ่อแม่ที่หย่าร้างไม่เพียงมีอารมณ์ความรู้สึก แปรปรวนเท่านั้น แต่ยังมีความซึมเศร้า หดหู่ อาจใช้แอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด ด้วยสภาวะใจ ที่ไม่เป็นปกติสุขมากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับพ่อแม่ที่ไม่ได้หย่าร้าง ลูกซึ่งอยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่น จำนวนไม่น้อยจึงกลายเป็นกำลังใจสำคัญแหล่งเดียวที่พ่อแม่ซึ่งกำลังวุ่นวาย ว้าวุ่นใจ และขัดสน ทางการเงินมีอยู่ (Wallerstein & Kelly, 1980 อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003)

4. การสูญเสียสัมพันธภาพสำคัญ

ผู้ที่มาจากรอบครัวหย่าร้างต้องเผชิญกับความเสี่ยงที่จะสูญเสียสัมพันธภาพสำคัญ กับบุคคลใกล้ชิด คือพ่อแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูลูก ลูกจะได้พบพ่อหรือแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูมาตลอด ขณะที่ หลังจากการหย่าร้างอาจเหลือเพียง 4 วันต่อเดือน สำหรับเด็กหลายคนแล้วเหตุการณ์เช่นนี้ทำให้เด็ก ไม่เห็นความสำคัญ และคุณค่าความหมายของการมีสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ในการดำรงชีวิต ทั้งนี้ พบว่า ร้อยละ 18 – 25 ของเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างไม่ได้พบพ่อแม่ ใน 2 - 3 ปี หลังจากการหย่าร้าง (Braver & O'Connell, 1998; Hetherington & Kelly, 2002; Maccoby & Mnookin, 1992; Seltzer, 1998 อ้างถึงใน Kelly & Emery, 2003)

ภายหลังจากการหย่าร้างมักจะมีการย้ายที่อยู่อาศัยเกิดขึ้น ซึ่งการย้ายที่อยู่อาจส่งผลต่อ สัมพันธภาพระหว่างเด็กและพ่อหรือแม่ที่ไม่ได้ย้ายตามไปด้วยการย้ายที่อยู่ที่อยู่ไกลออกไปมาก อาจกลายเป็นอุปสรรคในการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกด้วยเหตุที่ระยะทางที่ไกลทำให้ต้องใช้ เวลาและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้สัมพันธภาพกับลูกไม่อาจเกิดขึ้นได้

นอกจากฝ่ายพ่อแม่แล้ว เด็กเองก็มีส่วนในการเข้ามาทำหน้าที่ดูแลลูกของพ่อหรือแม่ด้วย เด็กบางคนจำกัดการติดต่อพบปะกับพ่อหรือแม่ที่ไม่ได้เลี้ยงดูตน ทั้งด้วยเหตุผลเพื่อให้เกิดการพัฒนา

ตนเองได้อย่างเหมาะสม และด้วยเหตุผลทางจิตวิทยาที่ไม่เหมาะสม (Kelly & Emery, 2003) กล่าวคือ เด็กได้เห็น ได้ยิน ความรุนแรงจากการทะเลาะกันในช่วงก่อนที่พ่อแม่จะหย่าร้าง เด็กเกิดความรู้สึกตกใจ โกรธ และอาจปฏิเสธที่จะไม่พบพ่อ หรือแม่ ในกรณีที่เด็กเลือกหลีกเลี่ยงไม่พบเจอ อาจนับเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดี สำหรับเด็กที่เลือกจะห่างเหินออกไปด้วยความเข้าใจจากการได้เห็นสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เด็กอายุน้อยที่ครอบครัวหย่าร้างอีกหลายคนหลีกเลี่ยง หรือลังเลที่จะไปเยี่ยมพ่อหรือแม่ที่มีสภาพจิตใจย่ำแย่ ขณะเดียวกันเด็กก็มีความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจจากการที่เด็กและพ่อหรือแม่นั้น ๆ มีความผูกพันในสัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่ลูกอยู่ ซึ่งประสบการณ์ในวัยเด็กจากการสูญเสียสัมพันธ์ภาพเช่นนี้มีผลต่อชีวิตการเติบโตเป็นผู้ใหญ่

5. โอกาสในการได้รับการสนับสนุนทางการเงิน

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

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

6. การแต่งงานใหม่และการคบหาคนใหม่ของพ่อแม่

การคบหาคนใหม่ของพ่อแม่อาจเป็นปัญหาและสร้างความตึงเครียดได้อย่างมากที่สุด สำหรับเด็กที่เพิ่งจะผ่านช่วงเวลาของการหย่าร้างมาได้ไม่นาน เมื่อพ่อแม่คนใดคนหนึ่งหรือทั้งสองเริ่มคบหาคนใหม่ มีคนรักคนใหม่ หรือแต่งงานใหม่ ตลอดจนหย่าร้างอีกครั้ง ผลกระทบของการมีสถานะความผูกพันและสูญเสียอยู่อย่างต่อเนื่องในเด็กอาจกลายเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดผูกพัน และการมีวุฒิภาวะสูงขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ขณะเดียวกันสำหรับเด็กบางคนมีความขัดแย้งภายในครอบครัว โดยเฉพาะความรู้สึกไม่พอใจระหว่างลูกกับพ่อใหม่ หรือแม่ใหม่ (Kelly & Emery, 2003) เพราะฉะนั้นอาจสรุปได้ว่า การหย่าร้างเป็นจุดเริ่มต้นของความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเด็กไม่สิ้นสุด

จากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้างข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเพื่อนำมาประกอบการให้การศึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งแม้นักศึกษาผ่านช่วงวัยเด็กกันมาแล้ว แต่ความรู้สึก หรือภาพเหตุการณ์ในประสบการณ์ที่เคยได้รับจากการหย่าร้างของพ่อและแม่มักยังคงติดตัวนักศึกษา เพราะเป็นการส่งผลกระทบต่อระยะยาว ผู้วิจัยจึงศึกษาประสบการณ์ชีวิตช่วงวัยเด็กของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเพื่อนำมาสู่การจัดกระบวนการให้การศึกษาแบบกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

3. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ (Well-being)

3.1 ความหมายของสุขภาวะ

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

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการบูรณาการในหลายมิติอย่างสอดคล้องและสมดุล ทั้งในด้านการงานและการอยู่ร่วมกัน ซึ่งสามารถใช้ทำนายการมีสุขภาพที่ดีโดยปราศจากเจ็บป่วยของบุคคลได้อย่างเหมาะสม (Adams, 1997)

สุขภาวะ หมายถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เน้นถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดี มีจิตวิญญาณ และจิตใจที่มีความรู้และกระบวนการส่งเสริมทางบวก 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 ในขณะที่เดียวกันสุขภาวะทางจิตก็จะเป็นผลมาจากร่างกาย จิตใจ และสังคมด้วย (ประเวศ วะสี, 2544)

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

1. สุขภาวะทางกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ 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 พิจารณาได้จากเขารู้ปัญหา การตอบสนองและการจัดการกับอารมณ์และจิตใจ โลกทัศน์ที่มีต่อชีวิต และค่านิยม ทศนคติและความเชื่อ ตลอดจนความมั่นใจในตัวเอง และการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง สุขภาพจิตที่ดี มีความหมายครอบคลุมถึงสมรรถนะที่จะมีสัมพันธภาพและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ราบรื่น ตลอดจนปราศจากอาการของโรคทางจิต สามารถเผชิญกับความตึงเครียดและภาวะกดดันได้ รวมถึงการรู้จักตนเองและภาคภูมิใจในสิ่งดี ๆ ที่ตนมีอยู่

สุขภาวะทางสังคม พิจารณาได้จากความสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสถานะทางสังคม และพฤติกรรมประจำวัน กลไกทางสังคมและเศรษฐกิจของมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวาง 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 เพราะตราบใดที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็จะมีสุขภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ไม่ได้

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

สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางปัญญา หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี หรือสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุด เช่น การเสียสละ การมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า หรือเป้าหมายสูงสุดตามความเชื่อของศาสนา เป็นต้น

ตลอดหลายทศวรรษที่ผ่านมา มีผลการศึกษาวิจัยล้วนชี้ให้เห็นว่า สุขภาวะในแต่ละมิติล้วนมีความสำคัญและสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้มีการศึกษาสุขภาวะในกลุ่มเยาวชน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาให้เยาวชนมีสุขภาวะที่ดี ดังนั้นจึงสรุปเป็นนิยามความหมายได้ว่า สุขภาวะหมายถึงการที่คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง 4 ด้าน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้านข้างต้น คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านจิตใจ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาวะทางด้านสติปัญญาอย่างเชื่อมโยงและเกี่ยวพันกัน

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 เมื่อมาประกอบกันเข้าทำให้เกิดความเป็นเอกภาพของครอบครัวและชุมชนที่มีความเกื้อกูล 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 การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพชีวิตของตนเองมีสุขภาพดี 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 มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลก่อนตัดสินใจลงมือกระทำ บางอย่าง สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ คิด วิเคราะห์ แยะแยะสิ่งที่เกิดขึ้นได้ โดยมีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เสมอ

4. สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) คือ การที่บุคคลมีความตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ในการรับผิดชอบต่อสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือสนับสนุนทิศทางของสังคมในทางที่ดี

5. สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) คือ การที่บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เมื่อเกิดสถานการณ์เลวร้ายสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ได้ ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

6. สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) คือ การที่บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง 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 การปรับตัวในการเข้าสังคมกับคนกลุ่มใหม่ได้ อีกทั้งมีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชนที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว

5. ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้างและมีความผูกพันใกล้ชิด

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

1. กายภาวนา (Physical Development) คือการที่บุคคลเป็นผู้ที่มีการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่ก่อให้เกิดโทษ เป็นพิษภัยต่อร่างกาย รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามคุณค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ซึ่งกายภาวนามี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม การเห็นคุณค่า การดูแลรักษา และมีความซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติ ปัจจัยสี่รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพ การบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี เพื่อนำมาสู่การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

2. ศิลภาวนา (Social Development) คือ การที่บุคคลเป็นผู้มีการพัฒนาด้านพฤติกรรม มี 3 หมวดย่อย คือ ปฏิสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียนไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จักอาสาช่วยเหลือเกื้อหนุนทำให้เกิดมิตรและสามัคคีอาชีวะ 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 คือความเพียรพยายามอดทนและมีสติควบคุมให้อยู่ในทางไม่หันเหไปในทางเสื่อม สุขภาพจิต คือการมีความร่าเริง เบิกบานสดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ ผ่อนคลาย ตั้งมั่น โปร่งโล่ง ไม่มีภาวะกดดัน บีบคั้น

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

มาตรฐาน ชยุตสาหกิจ (2557) สุขภาวะองค์รวม หมายถึง รายงานปริมาณการปฏิบัติ หรือ กระทำทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายในและภายนอกที่แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขสมบูรณ์พร้อม ทั้ง 4 ด้าน คือ

1. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่เยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บ โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการสำรวมกาย ได้แก่ การรู้จักใช้กายกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสติ ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น พฤติกรรมการบริโภค ได้แก่ การรู้จักการบริโภค และใช้สิ่งต่าง ๆ อย่างฉลาด ใช้อย่างพอดี และตรงประโยชน์ที่แท้จริง เป็นต้น ตลอดจนการดูแล ป้องกัน และรักษาตนไม่ให้เจ็บป่วย รวมถึงไม่มีอุบัติเหตุ

2. สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่เยาวชนมีสุขภาพ และความสมบูรณ์ทางด้าน จิตใจ โดยประเมินจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านคุณภาพจิต คือ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึง ความเป็นผู้มีคุณธรรมอยู่ในจิตใจ เช่น เมตตา กรุณา สุภาพอ่อนโยน ซื่อสัตย์กตัญญู ด้านสมรรถภาพ จิต คือ พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผู้จิตใจผ่องใส เบิกบานและสงบ

3. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การที่เยาวชนมีความสัมพันธ์ และสามารถอยู่ร่วมกัน กับผู้อื่นด้วยดี โดยพิจารณาจาก การรู้จักและรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง (มีวินัย) การรู้จักช่วยเหลือ เกื้อกูล (ปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น) และการประกอบอาชีพสุจริต ไม่เบียดเบียน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

4. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่เยาวชนมีความสุขจากการใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน และไม่ประมาท โดยประเมินจากพฤติกรรมการรู้จักแสวงหาความรู้และใช้ความรู้ไปในทางที่ถูก (ใฝ่รู้) คิดลงมือทำ และแก้ปัญหาอย่างมีสติ (คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น) และรู้เท่าทันเหตุการณ์ ไม่ยึดติด กับสิ่งต่าง ๆ (มีอิสรภาพ)

ทั้งนี้จากการศึกษาความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ สามารถกล่าวโดยสรุปสุขภาวะ คือ ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยและมี พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านจิตใจ คือ การมีความเมตตา การมองโลกในแง่ดี มีสติและมีสมาธิ ด้าน สังคม คือ การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคม และ ด้านปัญญา คือ การมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลและแสวงหาวิชาความรู้ ซึ่งหากนักศึกษาที่มาจาก ครอบครัวที่ย่ำแย่ได้รับการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน จะทำให้สามารถพัฒนาตนจากภาวะทุกข์

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

3.3 เครื่องมือประเมินสุขภาวะ

พรพันธุ์ บุญรัตน์พันธุ์ และคณะ (2548) ได้ศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี รวบรวมเป็นเกณฑ์และเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดีในกลุ่มอายุตั้งแต่วัยทารกและก่อนวัยเรียน (0-5 ปี) วันเรียน (6-12 ปี) วัยรุ่น (13-18 ปี) วัยทำงาน (19-59 ปี) และวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการมีสุขภาพดี คือคู่มือ ครอบครัว โรงเรียน สถานที่ทำงานและชุมชน ได้นำเครื่องชี้วัดไปทดสอบความแม่นยำ และความเชื่อถือได้ พบว่าสามารถให้ความแม่นยำในด้าน Content และ Constructed validity และมีความเชื่อถือได้อยู่ในระดับ 0.8-0.9

สำหรับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เช่น Paloutzian & Ellison (1982) ได้สร้างแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ โดยแบ่งวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ออกเป็น 2 ด้าน คือ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย และความพอใจในชีวิต มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และความผาสุกในความศรัทธายึดมั่นในศาสนา มีข้อคำถามทางบวก 11 ข้อ และคำถามทางลบ 9 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” Hugelmann, 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 ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) แต่ละข้อมีให้เลือก 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยมากที่สุด” จนถึง “ไม่เห็นด้วยมากที่สุด”

นอกจากนี้ กัลยา พลอยใหม่ (2545) ได้สร้างแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น โดยอาศัยแนวความคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวตะวันออกของ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2544) และแมซีสันสนีย์ เสถียรสุด (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 นำไปสู่แนวคิดสุขภาพแบบองค์รวม ประกอบด้วย ประโยคบอกเล่าจำนวน 48 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสุขภาพะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาพะด้านปัญญา ด้านละ 12 ข้อ แต่ละข้อมีมาตราประเมิน (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “จริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 48 - 240 คะแนน และผู้ตอบจะได้คะแนนในแต่ละด้านย่อยนี้ (สุขภาพะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาพะด้านปัญญา) ในช่วง 12 - 60 คะแนน คะแนนรวมสูง แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพะในด้านนั้น ๆ สูง คะแนนรวมต่ำ แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาพะในด้านนั้น ๆ ต่ำ

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

4.1 ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

นภาพร ปรีชามารถ (2545) ได้กล่าวถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ในการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับบริการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีสภาพปัญหาและความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ตรงกันในเวลาเดียวกัน

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้กล่าวสรุปความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่เข้าใจปัญหาของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไข้ปัญหาต่าง ๆ ผู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเอง เกิดความงอกงามทางจิตใจ โดยมีนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มและสมาชิกผู้คอยให้การปรึกษาช่วยเหลือ

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

วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการที่จะแก้ไข้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือกัน เป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดของตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ให้สำรวจตนเอง

ให้ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา รวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นผู้อื่น โดยตระหนักว่าผู้อื่นมีความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน

เสาวภา เหมือนชู (2550) ได้กล่าวอธิบายความหมายของการให้การศึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็น กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ทั้งความคิด ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ตนมีอยู่ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และความคิดร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแลกเปลี่ยนแนวทางการแก้ปัญหาด้วย บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

แสงเดือน โยธาศรี (2553) ได้กล่าวว่า การให้การศึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือพัฒนาบุคคล โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีโอกาสสำรวจตัวเอง แลกความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยจัดสถานการณ์ให้สมาชิกเกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติ สามารถพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถ อันนำไปสู่การตั้งเป้าหมายในชีวิต สร้างความองงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางตนเองปรารถนา

Corey (2004) ได้ให้ความหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่จัดให้ผู้รับการศึกษาก่อเกิดความองงาม พัฒนา ส่งเสริมและป้องกัน ตระหนักรู้ในตนเองโดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือจากผู้รับการศึกษานานหลาย ๆ คน ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ทำให้เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกันเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึงกระบวนการทางจิตวิทยาที่จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือ แก้ไข ส่งเสริม พัฒนาและป้องกันปัญหาของผู้รับการศึกษา ร่วมกันตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่ม ซึ่งผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางด้านการศึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ ให้การช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้มีบรรยากาศแบบกัลยาณมิตร เกิดความไว้วางใจและพร้อมที่จะเรียนรู้ รวมถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยกัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่นำไปสู่ทิศทางที่ดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาค่าและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเกิดความองงามและเห็นคุณค่าในชีวิต

4.2 จุดมุ่งหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

จุดมุ่งหมายการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สรุปดังนี้ (Corey, 2004 อ้างถึงใน อภา จันทรสกุล, 2545)

1. เพื่อการเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อค้นหาตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน

3. เพื่อรับรู้ว่าคุณอื่น ๆ ก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตนเอง
4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่อยู่
7. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเองและการรู้จักเลือกอย่างฉลาด

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเน้นให้รู้จักและเข้าใจผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพและทักษะทางสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่น ยอมรับไว้วางใจตนเองและผู้อื่น ร่วมคิดวิเคราะห์วางแผนแก้ปัญหาของตนเองและผู้อื่นได้ รวมทั้งสามารถบริหารจัดการความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นอย่างเหมาะสม

4.3 หลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

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

1. ผู้รับการปรึกษาแบบกลุ่มควรมีปัญหาชนิดเดียวกัน หรือคล้ายคลึงกัน หรือสภาพปัญหาคล้ายคลึงกัน แต่ต่างกันในสาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา ควรมีการคัดเลือกสมาชิก โดยการสำรวจปัญหา
2. ปัญหาที่ปรึกษาควรจะเป็นปัญหาจริงของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะทำให้มีความหมายสำคัญต่อผู้รับการปรึกษา การให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จเมื่อทุกคนมองปัญหาว่าเป็นปัญหาของตนจริง
3. ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่คอยเป็นผู้ฟัง บอกจุดมุ่งหมายและวิธีการให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิดและคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอด พร้อมทั้งจะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น
4. สร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น รวมถึงการให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นช่วยเหลือหาทางแก้ไขร่วมกัน
5. การโต้ตอบและการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมมองที่เคยมองอยู่ และทำให้การปฏิบัติตนแตกต่างกันออกไป

6. การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ขณะเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้ฉลาดขึ้น เกิดความรับผิดชอบ และริเริ่มที่จะมีวิธีการดำเนินชีวิตใหม่

7. ควรมีการวางแผนในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในระยะยาวว่าจะมีการปรึกษากี่ครั้ง และคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม

8. สำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง มีความแปรปรวนทางอารมณ์และพฤติกรรมมาก รวมทั้งการรับรู้ไม่อยู่กับสภาวะปัจจุบันมากนัก มีปัญหาความขัดแย้งในตนเองมาก ไม่เหมาะสมที่จะรับการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน เช่น กลุ่มที่มีปัญหาการปรับตัว

9. สมาชิกทุกคนจะต้องรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม และเรื่องที่พูดในกลุ่มถือเป็นความลับ

10. สมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องร่วมกันศึกษาถึงสาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขโดยผู้อำนวยความสะดวกเป็นผู้อำนวยความสะดวกและดำเนินการ

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) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่ม นำมาซึ่งการเปิดเผยเรื่องราวของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างดี ซึ่งการยอมรับเป็นการสร้างความเคารพ นับถือในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) การกำหนดเป้าประสงค์ของกระบวนการ ปรึกษากลุ่ม ส่งผลให้เกิดการดึงดูดความสนใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกที่ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ได้รับความไว้วางใจ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า นำไปสู่การมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) คือฐานของการสร้างความมั่นคงให้สมาชิกยอมรับ กลุ่ม เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะ ช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจเขาได้ดีไม่มีใครจะว่าเขา ทุกคนเป็นมิตรที่ดี ความรู้สึกปลอดภัยนี้เองจะทำให้สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดพลาดทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริง ของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจ กับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิก จะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้กันและกัน

9. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) หากสมาชิกเกิดความเข้าใจและยอมรับ ในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไร และเปลี่ยนได้อย่างไร ซึ่งสมาชิก จะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มไว้ตลอดการเข้ากลุ่มการศึกษา

4.5 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้การศึกษาแบบกลุ่ม

ก่อนที่จะเริ่มให้การศึกษาแบบกลุ่มได้จะต้องมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งการสร้างกลุ่มหรือ ที่เรียกว่าหลักการในการสร้างกลุ่มเพื่อให้การศึกษาแบบกลุ่มมีดังนี้ (Corey, 2004)

1. การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจในการ เข้ากลุ่ม โดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาคล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้การศึกษาสำรวจปัญหา สัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิก แต่ละคนจะต้องทำ 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 แต่ความเงียบหรือความเป็นส่วนตัวปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาการให้การปรึกษา และควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

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

6. ขนาดของกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการแก้ไข หรือเปลี่ยนแปลงปัญหาของผู้ที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน ด้วยข้อจำกัดของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จึงต้องทำให้มีการจำกัดจำนวนสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเกิดประสิทธิภาพสูงสุด กลุ่มควรมีขนาดใดนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม สำหรับกลุ่มพัฒนาตน กลุ่มระดับประคอง กลุ่มการศึกษา กลุ่มการบำบัด ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ จำนวนสมาชิกประมาณ 5 - 8 คน แต่ไม่ควรเกิน 15 คน ขนาดของกลุ่มที่ใหญ่เกินไป อาจทำให้สมาชิกบางคน ลังเลที่จะบอกเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัว หรือไม่มีเวลาเพียงพอที่สมาชิกทุกคนจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม และขนาดของกลุ่มที่เล็กเกินไป 2 หรือ 3 คน อาจทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอึดอัดเกิดความเครียด

4.6 กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีขั้นตอนและกระบวนการต่าง ๆ ที่สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ (ขวัญเรือน อัครศักดิ์, 2543 อ้างถึงใน อภา จันทรสกุล, 2545)

1. ชั้นแนะนำสำรวจ

ผู้ให้การปรึกษาจะแนะนำเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์บางประการของกลุ่มตลอดจนแนะนำการเข้ามามีส่วนร่วมที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มให้มากที่สุด ภายหลังจากที่ผู้ให้การปรึกษานำเสนอสิ่งต่าง ๆ จากกลุ่มแล้ว ให้สมาชิกเริ่มแนะนำตนเอง และกล่าวถึงความคาดหวังและวัตถุประสงค์ของตนเองที่มาเข้ากลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้

2. ชั้นเชื่อมต่อ

ลักษณะของชั้นเชื่อมต่อ สมาชิกจะแสดงความขัดแย้ง และแสดงความรู้สึกทางด้านลบ จะปกป้องตนเองและต่อต้านทั้งให้การปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ

3. ชั้นปฏิบัติการ

ลักษณะของกลุ่มในชั้นปฏิบัติการมีข้อสังเกต ดังนี้

- สมาชิกต้องการสำรวจปัญหา หาแนวทางพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง
- สมาชิกมีลักษณะร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือกันและกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะทำหน้าที่ช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง ไม่รู้สึกวิตกกังวลหรือหวั่นไหวที่จะมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด
- สมาชิกกลุ่มรับรู้ตนเองและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มขณะปัจจุบันมากขึ้น
- สมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมาต่อกัน สามารถเผชิญหน้าแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นอย่างจริงจัง ไม่หนีต่อความรู้สึกขัดแย้งและมีความเอื้ออาทรต่อกัน
- สมาชิกพร้อมที่จะวางแผนการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง และรับผิดชอบที่จะทำตามแผน

4. ชั้นปิดกลุ่ม

ชั้นปิดกลุ่มเป็นชั้นที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์ว่าสมาชิกเรียนรู้อะไรบ้างจากกลุ่ม และนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกเผชิญกับชั้นปิดกลุ่มโดยการเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และรับรู้วิธีการที่ตนเองใช้ในวาระที่ถึงเวลาจากกัน เผชิญกับการพึ่งพาตนเอง โดยไม่มีกลุ่มคอยช่วยให้กำลังใจและเตรียมตัวที่จะใช้ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสภาพจริง

อย่างไรก็ตาม การให้การปรึกษากลุ่มไม่ได้มีการระบุจำนวนสมาชิกที่แน่นอน การกำหนดจำนวนสมาชิกของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ส่วนใหญ่จะคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มอายุของสมาชิก 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 เขาปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีส่วนที่จะช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3. สนใจและเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกทุกคนสื่อสารออกมา โดยการฟังความสนใจหรือให้สมาชิกทั้งหมดจดจ่อที่คำพูดและกิริยาท่าทีสมาชิกแต่ละคนแสดงออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพเป็นช่องทางให้ผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเข้าใจสมาชิกแต่ละคนอย่างลึกซึ้ง และสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกได้อย่างถูกต้อง

4. มีหน้าที่รับผิดชอบให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน และมีบทบาทหน้าที่ที่จะต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิกให้เกิดขึ้นเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

5. มีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไปบางประการที่สมาชิกกลุ่มต้องปฏิบัติชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกันเกี่ยวกับสิทธิที่เขาพึงมีและหน้าที่ที่เขาต้องปฏิบัติ

6. มีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็นที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนนำประสบการณ์เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เป็นจริง

บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

บทบาทของสมาชิกกลุ่ม (ขวัญเรือน อัครศักดิ์, 2543)

1. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่มในฐานะสมาชิก โดยปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กลุ่มตกลงกัน เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การพบกันตามเวลานัดหมาย การไม่ละเมิดสิทธิของสมาชิกอื่นในกลุ่ม
2. ให้ความร่วมมือในการทำให้อีกกลุ่มมีพลังเพื่อสร้างประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. พุดแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่ม
4. ฟังและให้ความสนใจสมาชิกทุกคน
5. ไม่ประเมิณการกระทำของสมาชิกอื่นด้วยค่านิยมเฉพาะตัว
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 การหย่อนตัว การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเองสู่การออกแบบโปรแกรมให้การปรึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่มีความหลากหลาย ปรากฏงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

ณีนันรา ตีสม และ สุวีรี 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 โดยกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองในแง่ดีสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการในการผลิตโดยสามารถเปลี่ยนความคิดจากที่มองในแง่ร้ายมาเป็นมองในแง่คะแนนดีได้

กมลพันธ์ คำสินิล (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนทางวิชาการ กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และปานกลาง

ณัฐวุฒิ อรินทร์ (2555) ได้ศึกษาการทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิต และพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุขในจังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ การทดสอบการทำหน้าที่ตัวแปรคั่นกลางของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและอิทธิพลที่มีต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมการปฏิบัติงาน ผลการศึกษาพบว่า บุคลิกภาพเข้มแข็ง ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของท้องถิ่น การสนับสนุนจากชุมชน การสนับสนุนจากครอบครัวและการรับรู้ความมั่นคงปลอดภัย มีอิทธิพลโดยตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลางโดยส่งผ่านไปยังตัวแปรผลด้านสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน

กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และ สุขอรุณ วงษ์ทิม (2560) ได้การศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดกรุงเทพฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุของความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดกรุงเทพฯ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามความแข็งแกร่งทางจิตใจ แบบสอบถามความหยุนตัว แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี และแบบสอบถามการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงสุด ได้แก่ ตัวแปรด้านความหยุนตัวมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเป็นบวกสูงสุดเท่ากับ 0.45 นอกจากนี้ความหยุนตัวยัง

ได้รับอิทธิพลทางตรงจากการมองโลกในแง่ดีมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.70 ปัจจัยของตัวแปรด้านการเผชิญปัญหาได้รับอิทธิพลทางตรงจากความหุนตัวและการมองโลกในแง่ดีมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเป็นบวกเท่ากับ 0.73 และ 0.19 ตามลำดับ

เพ็ญภา กุลนาคดล (2560) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความหุนตัวทางอารมณ์ และเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-17 ปี ที่มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

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

2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการศึกษา โดยบูรณาการกับทฤษฎีเล่าเรื่องซึ่งเป็นทฤษฎีครอบครัวเป็นฐาน ร่วมกับเทคนิคการให้การปรึกษา

3. ความหุนตัวทางอารมณ์โดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนตัวทางอารมณ์ทั้งในภาพรวมและรายด้านช่วงหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้การปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการมีผลทำให้ความหุนตัวทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

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) องค์กรประกอบเชิงยืนยันทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ เรียงลำดับตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (0.973) ความหวัง (0.914) การมองโลกแง่ดี (0.744) และการรับรู้ความสามารถตน (0.737) 2) ตรวจสอบความ สอดคล้องของโมเดลทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาพบว่า มีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและดัชนีมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

นฤมล มนตรี, มณฑิรา จารุเพ็ง และ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ศึกษาการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวโดยการให้การปรึกษากลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว และเพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นตัวของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวของบ้านพักเด็กและครอบครัวจังหวัดชลบุรีก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า (1) การศึกษาความยืดหยุ่นตัวโดยรวมและรายด้านของวัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว 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) วัยรุ่นหญิงที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มมีความยืดหยุ่นตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นันท์ชิตส์สันท์ สกกุลพงศ์ ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ และ ไพลีน ลีมวัฒน์ชัย (2562) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคม และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก ตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลหลักคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งจำนวน 66 คน ซึ่งสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวก รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

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

Bergstone (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนเกรด 6 - 12 ในเมืองบริตติชโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนของนักเรียนและพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียน จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม

Fredrickson et al. (2003) ได้ชี้ให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความยืดหยุ่นและเป็นสื่อกลางที่ผู้คนใช้เพื่อกำหนดกับภาวะซึมเศร้าหลังวิกฤต นอกจากนี้บุคคลที่มีความยืดหยุ่นสูงมีแนวโน้มที่จะเข้าถึงปัญหาที่ประสบอยู่ในเชิงบวก เช่น รู้สึกขอบคุณที่มีชีวิตอยู่ อารมณ์ซึมเศร้าน้อยลง และมีประสบการณ์ความรู้สึที่ดีกว่าคนที่มีความยืดหยุ่นต่ำ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก สามารถสรุปได้ว่าองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 องค์ประกอบ คือ ความหวัง ความยืดหยุ่นตัว 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

เศร้้าโศกที่นักศึกษาที่มาจากครอบครัวร้้างมีอยู่มากมายนั้น เกี่ยวข้องกับที่พ้กอาศัยของนักศึกษา และความถึ้ในการมาเยี่ยมเยียนของพ้อที่ห้้าร้้าง ความขัดแย้งระหว่างพ้อแม่และสุขภาพะทางจิต

Wallerstein (2004) ได้ติดตามศึกษาผู้ที่มีครอบครัวร้้าง จำนวน 131 คน เป็นเวลานาน ต่อเนื่อง 25 ปี นับตั้งแต่ว่ต้งต้นทศวรรษที่ 1970 ซึ่งขณะนั้นเด็กที่ครอบครัวร้้างดั่งกล่าว มีอายุ 3 - 18 ปี การวิจัยนี้ได้ใช้การสัมภาษณ์ทางคลินิกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนทำความเข้าใจเชิงลึก ในความรู้สึก ความนึกคิด และพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ตลอด ช่วงเวลาในแต่ละช่วงวัย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยผู้ใหญ่ จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเด็กที่ครอบครัวร้้างกับเด็กรุ่นเดียวกันที่มีครอบครัวปกติในแหล่งชุมชนเดียวกัน พบว่าในกลุ่มเด็กที่มีครอบครัวร้้างมีความ ยากลำบากในการที่จะประสบความสำเร็จในสัมพันธภาพความรักในการสร้างความใกล้ชิดผูกพัน กับเพศตรงข้ามและการใช้ชีวิตสมรสในวัยผู้ใหญ่

Storksens, Roysamb, Moum และ Tambs (2005) งานวิจัยนี้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นชว นอร์เวย์ที่มีครอบครัวร้้างหรือแยกทางกัน จำนวน 413 คน เปรียบเทียบกับกลุ่มวัยรุ่นชว นอร์เวย์ ที่มีครอบครัวปกติ จำนวน 1,758 คน ผลการวิจัยพบว่า การห้้าร้้างของพ้อแม่ มีส่วนเกี่ยวข้อง กับการเปลี่ยนแปลงด้านความวิตกกังวล และความซึมเศร้้าของเด็ก ตลอดจนสุขภาพะทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเองและปัญหาในโรงเรียน เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นชวชาย พบว่า การห้้าร้้าง มีส่วนเกี่ยวข้องต่อเฉพาะการมีปัญหาในโรงเรียนเท่านั้น ขณะที่ในกลุ่มวัยรุ่นหญิง พบว่า การห้้าร้้าง ของพ้อแม่ มีความเกี่ยวข้องต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านความวิตกกังวล ความซึมเศร้้า สุขภาพะทางจิต ความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนปัญหาด้านการเรียน

อุบลรัตน์ ขว้ียงษ์ (2543) ศึกษาผลของการให้การศึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพใน ครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวร้้างโรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัด ระยอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษาครอบครัว มีสัมพันธภาพภายในครอบครัว ที่ดีขึ้นและแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

อารีย์ ขันติธรรมกุล (2546) ศึกษาผลของการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนโรงเรียน อาชีวศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นปีที่ 2-3 ซึ่งมาจากครอบครัวร้้าง และมีคะแนนสัมพันธภาพต่อบิดาหรือมารดาต่ำ กว่าระดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 50 ลงมา กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มแรกเป็น กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การศึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมทำการทดลองในกลุ่มทดลอง 11 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง การเก็บข้อมูลแบ่งเป็นระยะ คือระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง สถิติที่ใช้คือการ

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

รัชนิกร 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 นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิติรัตน์ คล่องดี เพ็ญญา กุลนภาตล 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 ด้านการสนับสนุนสิ่งที่เหมาะสมครอบครัวไม่สามารถกระทำได้อยู่ใน ระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 และด้านความเป็นพ่อแม่ อยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.39 ตามลำดับ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้างที่ได้กล่าวมานั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย กระบวนการวิจัย และผลการวิจัย เพื่อนำมาสู่การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ โดยศึกษาสุขภาวะของกลุ่มเป้าหมายที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง รวมถึงข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำไปสู่การออกแบบโปรแกรมให้การปรึกษาด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถช่วยเหลือและเสริมสร้างสุขภาวะนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างได้ ดังนี้

ระพี แสงสาคร, พิณนภา แสงสาคร และเสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ (2552) ได้ทำการศึกษากลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาจิตลักษณะที่พึงประสงค์ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวแตกแยก 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมภายนอกตนอันจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาวะองค์รวม โดยผลการวิเคราะห์พบว่า 1) เยาวชนครอบครัวแตกแยกที่มีการกำกับตนเองสูง มีการมองโลกในแง่ดีมาก มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูง มีพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนามาก มีการสนับสนุนทางสังคมสูง มีสุขภาวะ องค์รวมสูงกว่าเยาวชนครอบครัวแตกแยกที่มีการกำกับตนเองต่ำ มีการมองโลกในแง่ดีน้อย มีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมต่ำ และ (2) การกำกับตนเอง การมองโลกในแง่ดี การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนาและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะองค์รวม

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

ปลายปิดแบบมาตรฐานประเมินค่า 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 มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด หลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($M = 74.84$, $S.D = 7.88$) ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม ($M = 59.23$, $S.D = 7.86$) 2. วัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ภายหลังการทดลอง ($M = 74.84$, $S.D = 7.88$) ดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดตามปกติ

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

จิตาภา ผูกพันธ์, ศุทธิณี ปิยะสุวรรณ และ กนกจันทร์ เข้มนาการ (2561) ได้ศึกษาสุขภาวะทางจิตของเด็กวัยรุ่นที่ครอบครัวแยกทางการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงสุขภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นที่มาจากรครอบครัวแตกแยก ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาตามแนวทางของ Colaizi9 พบว่า มีสุขภาวะทางจิตใจประเด็นสำคัญ 4 ประการ คือ 1) การยอมรับตนเอง 2) ความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) การจัดการกับสถานการณ์ 4) จุดประสงค์ในชีวิต

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาวะข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการเสริมสร้างสุขภาวะมีความสัมพันธ์กันกับองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเครื่องมือเสริมสร้างสุขภาวะในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการวิจัยกลุ่มเป้าหมายที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในมิติของการเกิดสุขภาวะด้านต่าง ๆ จากกระบวนการศึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

อัญชลี เลี้ยงพรหม (2542) ได้ศึกษาผลของการให้การศึกษแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนหนองแสงวิทยาศึกษา อำเภอหนองแสง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 16 คน โดยศึกษาทางโรงเรียน แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองฉบับนักเรียนของ Coopersmith และโปรแกรมการให้การศึกษแบบกลุ่ม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้การศึกษแบบกลุ่ม และสูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้การศึกษแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุรปริย์ เกิดในมงคล (2557) ได้ทำการศึกษา การศึกษาและพัฒนาารูปแบบการให้การศึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์ 1 เพื่อศึกษาลักษณะความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น 2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของความหวังทางการศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น 3 เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร มีความหวังทางการศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูงและเมื่อพิจารณาตามลักษณะของความหวังทางการศึกษาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความหวังทางการศึกษาด้านเป้าหมายทางการศึกษา ด้านความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และด้านความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาอยู่ในระดับสูง (2) การศึกษาองค์ประกอบความหวังทางการศึกษาพบว่า ความหวังทางการศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ เป้าหมายทางการศึกษา วิธีทางที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา ความตั้งใจที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษาความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา และความพยายามและอดทนต่อการที่จะบรรลุเป้าหมายทางการศึกษา (3) รูปแบบการให้การศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา และขั้นยุติการให้การปรึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้การศึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา

ชลพร กองคำ (2561) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาารูปแบบการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 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 และแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและหลังการติดตามผลสูงกว่าแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถสร้างเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างได้ อาทิ ส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความหวังและเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายในการเรียนของนักศึกษา ผู้วิจัยจึงใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการช่วยเหลือ เยียวยา เสริมสร้างสุขภาวะให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

Prince of Songkla University
Pattani Campus