

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

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

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีระดับสุขภาวะที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก
3. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะที่สูงขึ้นทุกด้าน โดยด้านจิตใจมีระดับสุขภาวะสูงที่สุด

#### การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง สามารถตามสรุปผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ดังต่อไปนี้

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีระดับสุขภาวะก่อนทดลอง ค่าเฉลี่ย 152.63 และมีระดับสุขภาวะ

หลังทดลองมีค่าเฉลี่ย 223.13 จะเห็นได้ว่าหลังการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อีกทั้งระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยนำเสนออภิปรายผลดังนี้

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

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

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

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้นักศึกษาครอบครัวร้างเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นเสมือนบันไดขั้นสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้น หลังจากเข้าร่วมการปรึกษา และมีพัฒนาการสัมพัทธ์ของสุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก

2. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวร้างมีสุขภาวะทุกด้านสูงขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

2.1 สุขภาวะด้านจิตใจ ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 2.84 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งอภิปรายได้ว่า นักศึกษาครอบครัวร้างหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจที่สูงขึ้น สอดคล้องกับ สุณิสรา คินทร์ักษ์ และคณะ (2558) กล่าวว่าต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลหลายประการและส่งผลด้านข้อจำกัดที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจในหลายด้าน

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

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

กระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 ประเด็นทุกข์/สุขอยู่ที่ใจ ส่งผลให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษามีความหยุนตัวในตัวเองสูง ส่งผลให้เกิดการจัดการอารมณ์ที่ดี มีสภาวะจิตใจที่เมตตาต่อตนเอง สามารถยอมรับเรื่องราวในอดีต และปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความหยุนตัวของ Grotberg (1995) กล่าวถึงความหยุนตัวว่าเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ได้ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง อีกทั้งความหยุนตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรภัทร ประภาพักตร์ (2545) อีกทั้งพบว่า ความหยุนตัว คือปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจสูงสุด (กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล, 2560)

นอกจากนี้ในกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 เรื่องความหวัง คือพลังพิเศษ โดยใช้องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ซึ่งหลังจากผ่านกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มพบว่านักศึกษาเกิดความรู้สึกมีความหวังในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น สามารถกำหนดความมุ่งหวังในอนาคตซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด Dufault & Martocchio (1985) กล่าวถึงความหวังมิติด้านเวลาว่าบุคคลที่เคยผิดหวังในอดีต อาจเป็นบทเรียนให้บุคคลสามารถปรับตัวแก้ปัญหาได้และมักจะสานต่อสถานการณ์ปัจจุบันไปสู่อนาคต หรือหวังว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจะนำไปสู่สิ่งที่ดีกว่าในอนาคต อีกทั้งกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 ประเด็นเข้าใจในสังขารชีวิต พบว่านักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเกิดความเข้าใจในความไม่แน่นอนของสังขารชีวิต และมีความหวังในการดำรงชีวิตเพื่อก้าวผ่านความทุกข์สู่ความสุข ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ นภาพร วงศ์ใหญ่ (2542) ศึกษาความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต พบว่าความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต อีกทั้งสอดคล้องกับ วราภรณ์ รัตนวิศิษฏ์กุล (2545) พบว่านักศึกษาที่มีระดับความหวังสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่านักศึกษาที่มีระดับความหวังต่ำ

กระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 ประเด็นมองโลกในแง่ดีซีวีมีสุข โดยใช้องค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การมองโลกในแง่ดี พบว่านักศึกษามีมุมมองการแลกเปลี่ยนความคิด ทักษะคติในช่วงหลังของการเข้ากระบวนการปรึกษากลุ่มแตกต่างจากช่วงเริ่มต้น โดยมองเห็นข้อดีของเรื่องราวที่เกิดขึ้นและพึงพอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีความคิดเชิงบวก สามารถจัดการกับความเครียดได้ดี ให้กำลังใจตัวเองและคนรอบข้างได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา กันคำ (2550) ที่ศึกษาพบว่าบุคคลที่ร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกที่สูงขึ้นและมีความเครียดต่ำ และงานวิจัยของ ญัฐฉิรินทร์ พิมพาพย์ (2560) ได้กล่าวถึงการออกแบบกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมการมีความคิดเชิงบวก มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้

ดังนั้นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งความหยุนตัว ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วย

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจสูงขึ้น มีความเมตตา มีความหวัง และการมองโลกในแง่ดี เนื่องจากกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเหลือ เยียวยาให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความหยุนตัวทางอารมณ์ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุขในการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา ทำให้เกิดความไว้วางใจคนรอบข้าง สามารถเปิดใจแลกเปลี่ยนปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัว จนทำให้มีความหวังในการดำเนินชีวิตให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันมองหาข้อดีของทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองเห็นบทเรียนจากการหย่าร้างของครอบครัวด้วยการมองโลกในแง่ดี จึงส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจสูงขึ้น

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

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

ตนเอง และสอดคล้องกับผลวิจัยของ Christopher และคณะ (2556) อังใน อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล (2561) ได้ศึกษาคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกในผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์สูงต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้น

ดังนั้นโปรแกรมให้ปรึกษาแบบกลุ่มสามารถเสริมสร้างให้นักศึกษาครอบครัวห่างไกลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวห่างไกลที่เข้าสู่โปรแกรมให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านร่างกายสูงขึ้น

2.3 สุขภาวะด้านสังคม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.4583 อยู่ในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.6979 อยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นว่าโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวห่างไกลตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย นันทชิตส์ณห์ สกุลพงษ์ และคณะ (2562) พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและการติดตามผล เมื่อเปรียบเทียบกับระยะก่อนการทดลอง อีกทั้งภายหลังจากการให้การศึกษาแบบกลุ่ม พบว่านักศึกษามีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น เนื่องจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่ม 8 คน พักอาศัยกับมารดา 6 คน อาศัยกับพี่สาว 1 คน และอาศัยกับยาย 1 คน ไม่มีนักศึกษาคนใดอาศัยกับบิดา อีกทั้งส่วนใหญ่มีความรู้สึกเชิงลบกับบิดา ทั้งความรู้สึกน้อยใจ รู้สึกโกรธ รู้สึกเสียใจ เป็นต้น ซึ่งนักศึกษาคนที่ 5 จากที่ไม่เคยติดต่อสื่อสารกับบิดา หลังจากเข้าร่วมกระบวนการศึกษากลุ่มได้ทำการเปิดใจโทรศัพท์ติดต่อกับบิดาเป็นครั้งแรก และนักศึกษาคนที่ 7 ก่อนการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มมีพฤติกรรมทะเลาะโต้ตอบ ใช้วาจาไม่สุภาพกับบิดาบ่อยครั้ง ช่วงระหว่างการเข้าร่วมกระบวนการศึกษากลุ่ม นักศึกษาคนที่ 7 เล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังว่า “ไม่ได้ใช้ถ้อยคำวาจาที่ไม่สุภาพกับบิดาอีก” และภายหลังจากการเข้าร่วมกระบวนการศึกษากลุ่มนักศึกษาไม่มีพฤติกรรมทะเลาะกับคุณพ่ออีกเลย ซึ่งสอดคล้องกับ อุบลรัตน์ ฆววิงษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของการให้การศึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวห่างไกล พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การศึกษา มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดีขึ้นและแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง

โดยผลวิจัยที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ความหยุ่นตัว และการมองโลกในแง่ดี มาพัฒนาโปรแกรมให้การศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมผ่านกระบวนการศึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 ประเด็นสร้างสัมพันธภาพใจแห่งความหวัง ครั้งที่ 2 เรื่องปล่อยวางอย่างเข้าใจ และครั้งที่ 6 ประเด็นรัก-ครอบครัว โดยพบว่า

ความหวังสามารถทำให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง สามารถเปิดใจอย่างมีความหวังในการรับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มอย่างรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย สามารถไว้วางใจต่อการเปิดเผยเรื่องราวตั้งแต่ครั้งแรกจนกระทั่งครั้งสุดท้ายของกระบวนการปรึกษากลุ่ม และเกิดความรู้สึกมองโลกในแง่บวก รู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลของการศึกษาของ Karen (1999) พบว่าคนที่มีความวิตกกังวลในการเข้าสังคมมากกว่าคนที่มีความวิตกกังวลในแง่ดี และการมองโลกในแง่ดีส่งผลให้นักศึกษาเกิดความคิดบวกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือคนรอบข้างและรู้จักให้อภัยผู้อื่น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เรวดี ทรงเที่ยง (2550) พบว่าคนที่มีการคิดเชิงบวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว ดังนั้นองค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี จึงส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะทางสังคมที่สูงขึ้น นอกจากนี้พบว่าการจัดกระบวนการปรึกษากลุ่มที่มีองค์ประกอบด้านความหยุ่นตัวส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการจัดการอารมณ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงฤทัย นาสา (2557) พบว่าหลังการให้การปรึกษากลุ่มนักศึกษาพยาบาลส่งผลให้เกิดความหยุ่นตัวรายด้าน คือด้านการจัดการอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหามีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

2.4 สุขภาวะด้านปัญญา ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.4583 อยู่ในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.6667 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งพบว่าหลังจากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีระดับสุขภาวะด้านปัญญาที่สูงขึ้น มีการจัดการความคิดที่มีเหตุผลและหมั่นแสวงหาวิชาความรู้ เนื่องจากผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี มาพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 ประเด็นแรงบันดาลใจสู่เป้าหมาย และครั้งที่ 9 ประเด็นจงมอหาแล้วจะมองเห็น ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีแรงบันดาลใจในการสร้างเป้าหมายเพื่อพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งพบว่านักศึกษาศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ในการศึกษา 2564 จำนวน 3 คน ตัดสินใจสมัครทำงานพร้อม ๆ

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

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

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยองค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง การมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผล แสวงหาวิชาความรู้และมีแรงบันดาลใจในการสร้างเป้าหมายเพื่อพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกจึงสุภาพะด่านปัญญาสูงขึ้น

จากการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ด้วยกระบวนการมุ่งเน้นให้การช่วยเหลือและพัฒนา นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความหวัง (Hope) มีแรงจูงใจภายใน และไม่รู้สึกล้มหวังต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น อีกทั้งเกิดความหยุ่นตัว (Resiliency) ทั้งอารมณ์ ความคิดและความเต็มใจที่จะปล่อยวางทุกเหตุการณ์ด้านลบที่เคยประสบจนสามารถเกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกครั้ง จากการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อสิ่งที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มองเห็นถึงบทเรียนและประโยชน์ที่ได้จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และมีความพยายามมุ่งมั่นตั้งเป้าหมาย บนพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เข้าใจจุดแข็งจุดเด่นตนเองและมั่นใจว่าสามารถประสบความสำเร็จได้



ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ หรือสร้างโปรแกรมพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกในแต่ละด้าน เพื่อนักการปรึกษาสามารถนำผลการศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสู่การบูรณาการช่วยเหลือ เยียวยาผู้รับการปรึกษาต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะที่สูงขึ้น จึงสามารถนำองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากับกลุ่มอื่นได้

2. การใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก หากสมาชิกกลุ่มสามารถเข้าร่วมได้ทุกครั้งตามจำนวนครั้งของโปรแกรมที่กำหนดไว้และมีความต่อเนื่องสม่ำเสมอจะทำให้เพิ่มระดับสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้สูงยิ่งขึ้น

#### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้พัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยจึงเสนอให้นำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกบูรณาการกับการปรึกษาแบบกลุ่มกับทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

2. งานวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมาย คือนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นเพศหญิงทั้งหมด เนื่องจากบริบทของสถานศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี ส่วนใหญ่มีนักศึกษาเพศหญิง ผู้วิจัยจึงเสนอการศึกษากลุ่มเป้าหมายเพศชายในสถานศึกษาอาชีวศึกษาอื่น ๆ เพื่อได้ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบหรือผลการศึกษาที่น่าสนใจจากการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง