

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

ฝ้ายลิกา ยาแดง¹ สุใจ ส่วนไพโรจน์² มัยดี แวดราม่า³
Failika Yadaeng¹, Sujai Suanpairoth², Mahdee Waedramae³

(วันรับบทความ 11 มิถุนายน 2565, วันแก้ไขบทความ 8 สิงหาคม 2565, วันตอบรับบทความ 16 สิงหาคม 2565)

บทคัดย่อ

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

ผลการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีระดับสุขภาวะที่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ นักศึกษาปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, Yadang910@gmail.com

¹ Master student, Faculty of Education, Prince of Songkla University.

² รองศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, sujai.s@psu.ac.th

² Associate Professor, Faculty of Education, Prince of Songkla University.

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, mahdee_w@hotmail.com

³ Assistant Professor, Faculty of Education, Prince of Songkla University.

2. ระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก

3. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะสูงขึ้นทุกด้าน โดยด้านจิตใจมีระดับสุขภาวะสูงที่สุด

คำสำคัญ: การปรึกษา ครอบครัวหย่าร้าง จิตวิทยาเชิงบวก สุขภาวะ

Abstract

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

The research suggested that;

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

2. The level of relative health improvement among students from divorced families after participating in the positive psychology group counseling program showed an average 80.69% increase in their relative psychological well-being improvement, which was at a very high level.

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

Keywords: Counseling, Divorced Family, Positive Psychology, Well-being

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันการหย่าร้างของสภาพสถาบันครอบครัวมีอัตราการหย่าร้างที่มีเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549-2559 ข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทย ระบุพบว่าประเทศไทยมีจำนวนครอบครัวทั้งหมด 25 ล้านกว่าครัวเรือน มีคนไทยจดทะเบียนสมรสรวม 307,746 คู่ และมีผู้จดทะเบียนหย่าจำนวน 118,539 คู่ อัตราการหย่าร้างมีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 27.44 ในปี 2549 เป็นร้อยละ 38.51 ในปี 2559 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) เมื่อครอบครัวเกิดการหย่าร้างความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยาสิ้นสุดลง แต่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาที่เกิดขึ้นกับลูกในระยะยาวโดยเฉพาะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของลูกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญาและสังคม

ปัญหาการหย่าร้างมีผลกระทบทำให้เด็กในสังคมไทยก่อปัญหาทางสังคมมากมายและสาเหตุหนึ่งของสภาพทางครอบครัวแตกแยกที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนคือ การที่เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่จะมีสถานะสับสนทางจิตใจ เพราะขาดความรักความอบอุ่นจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เป็นเด็กที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ไม่ได้ได้รับการเอาใจใส่ และควบคุมดูแลจากผู้ปกครอง และครอบครัวจึงทำให้เด็กมีจิตใจที่แข็งกระด้างและมักจะกระทำผิด (สัมพันธ์ ศิริมา, 2544) สอดคล้องกับแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, 1970) เกี่ยวกับความต้องการความรักความอบอุ่น คือ เด็กไม่ได้ต้องการเฉพาะการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังต้องการการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจด้วย ซึ่งผลกระทบต่อเด็กมีโอกาสที่จะเกิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ส่งผลให้เด็กเกิดความเครียดเกิดภาวะซึมเศร้าเกิดความวิตกกังวล รู้สึกเบื่อหน่ายเกิดความท้อแท้ นอกจากนี้พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีพฤติกรรมบางสิ่งเพื่อปิดเบี่ยงปมด้อยของตน มีความคิดแตกต่างจากบุคคลอื่นมีความรู้สึกน้อยใจและตำหนิตนเองอยู่เสมอพยายามแก้ปัญหาด้วยการไม่ไ้ว้ใจใครและเข้าสังคมได้ยาก (คหิชนันต์ ภัทรกฤดา, 2555) การหย่าร้างจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคล ทุกเพศทุกวัย อีกทั้งผลการศึกษาประเทศสหรัฐอเมริกาในกลุ่มเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าการหย่าร้างของพ่อและแม่นั้นสามารถส่งผลกระทบระยะยาว ซึ่งเด็กที่เติบโตจากเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้างมีความรู้สึกใกล้เคียงกับความรู้สึกของเด็กที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต แต่เด็กจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างนั้นได้รับผลกระทบมากกว่า เนื่องจากกระบวนการของการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อน และเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลา (Amato & Anthony, 2014) ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นมากมายและมีระยะเวลาที่ยาวนาน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษานักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในสถาบันอาชีวศึกษา ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1-2 เนื่องจากเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ยุ่งวุ่นวายตอนปลาย กำลังเรียนรู้ในการปรับตัวสู่ผู้ใหญ่ สามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้และเป็นช่วงวัยที่ตระหนักในสมรรถภาพศักยภาพของตนเองเพื่อตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมต้องทำความเข้าใจ เพื่อช่วยเยียวยาและเกื้อกูลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างสามารถก้าวพ้นผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และเติบโตอย่างองอกงามบนพื้นฐานสุขภาวะที่ดี คือมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา (ประเวศ วะสี, 2544)

ผู้วิจัยจึงพัฒนากระบวนการให้การปรึกษากลุ่มเชิงจิตวิทยาในการเยียวยานักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งแนวคิดนี้เป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนา

บุคลิกภาพมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข โดยเฉพาะในการพัฒนาสภาวะเพื่อศึกษาคุณลักษณะจุดเด่นของแต่ละบุคคล สามารถก้าวข้ามอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ สู่ภาวะปกติสุขได้ และสามารถจัดการชีวิตและพลิกผันสถานการณ์ที่ไม่ดีให้ผ่านพ้นไปได้ (Seligman, 1998) โดยผู้วิจัยนำองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก 4 ด้าน คือ ความหวัง (Hope) ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) (Luthans, 2007) สู่กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มผ่านโปรแกรมให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เพื่อเสริมสร้างสภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ให้สามารถก้าวผ่านภาวะวิกฤตหรือติดขัดอุปสรรคปัญหาและสามารถกลับคืนชีวิตที่เป็นปกติประสบความสำเร็จได้ การวิจัยครั้งนี้จึง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ข้อมูลเหล่านี้สามารถชี้แนะให้เห็นถึงแนวทางในการทำงานให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการทำวิจัยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสภาวะสูงก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
2. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง มีสภาวะทุกด้านสูงขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีรายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้ ประชากร คือ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2563 จำนวนนักศึกษา 312 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานี จังหวัดปัตตานี โดยผู้วิจัยคัดเลือกนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างไม่เกิน 5 ปี ที่มีความสมัครใจในการทดลอง ซึ่งมีคะแนนสภาวะที่ต่ำกว่าการทดสอบทำแบบวัดสภาวะจำนวน 8 คน โดยมีค่าคะแนนจากแบบวัดสภาวะก่อนการทดลองที่ใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดสุขภาวะและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. แบบวัดสุขภาวะ ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าจำนวน 48 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.78 แบ่งเป็นข้อความเกี่ยวกับสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตใจ สุขภาวะด้านสังคม และสุขภาวะด้านปัญญา ด้านละ 12 ข้อ แต่ละข้อประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จาก “เป็นจริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ผู้ตอบจะได้คะแนนในช่วง 48-240 คะแนน หากผลคะแนนรวมสูง แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะในด้านนั้น ๆ สูง และหากคะแนนรวมต่ำ แสดงว่าเป็นผู้มีสุขภาวะในด้านนั้น ๆ ต่ำ โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว

ตัวอย่างข้อความแบบวัดสุขภาวะ

...คุณออกกำลังกายเป็นประจำ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์

...คุณมองหาข้อดีของอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ

...คุณเชื่อมั่นในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

...คุณคิดว่าการศึกษาเล่าเรียนส่งผลดีต่อตนเองและสังคมในภายภาคหน้า

...คุณนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง/วัน

...คุณเชื่อมั่นว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นดีที่สุดในที่สุดเสมอ

...คุณสามารถปรับตัวอยู่กับผู้อื่นได้ในทุกสถานการณ์

...คุณรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น

2. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง เป็นโปรแกรมให้การปรึกษานาน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง ด้วยองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ความหยุนตัว การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเอง

โดยแนวคิดความหวัง ความหยุนตัว การมองโลกในแง่ดี ส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจและด้านสังคม การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย และการมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งเสริมสุขภาวะด้านปัญญา ผ่านกระบวนการให้การปรึกษา 5 ขั้นตอน คือ ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ขั้นยอมรับกลุ่ม ขั้นรับผิดชอบตนเอง ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง และขั้นปิดกลุ่ม

ตารางที่ 1 ตัวอย่างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย
ครั้งที่ 1	1. เพื่อทำความรู้จักกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม	ความหวัง
สร้างสัมพันธ์	2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การให้การปรึกษาและให้สมาชิกกลุ่มรับรู้	สุขภาวะด้าน
ลมหายใจแห่ง	กติการ่วมกัน	สังคม
ความหวัง		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย
	3. เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกัน และไว้วางใจปลอดภัยต่อการเปิดเผยเรื่องราว	
	4. เพื่อให้เกิดความหวังในการดำเนินชีวิต	
ครั้งที่ 3 ยอมรับอดีต – ยินดีกับ ปัจจุบัน	1. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนการใช้ชีวิตจากอดีตสู่ปัจจุบัน 3. เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมรับความจริงในอดีตและพอใจในปัจจุบัน	ความหยุดตัว สุขภาวะด้าน จิตใจ
ครั้งที่ 7 รักตัวเองให้ เป็น	1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักตนเองจากการค้นพบความหมายของชีวิต 2. เพื่อให้เกิดแนวทางพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดพัฒนาตนเอง 3. เพื่อสร้างความตระหนักในการให้ความสำคัญกับสุขภาวะร่างกายของตนเอง	การรับรู้ ความสามารถของ ตนเอง สุขภาวะด้าน ร่างกาย
ครั้งที่ 10 สำเร็จให้เห็น	1. เพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์ 2. เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเป้าหมายความสำเร็จของตนเอง 3. เพื่อค้นพบวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จจากปัจจุบันไปสู่อนาคต และสามารถนำไปปฏิบัติจริง	การมองโลกในแง่ ดี สุขภาวะด้าน ปัญญา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง ดำเนินการทดลอง 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง และขั้นหลังทดลอง ดังนี้

1. ขั้นก่อนการทดลอง

1.1 เตรียมความพร้อมด้านความรู้และทักษะกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

1.2 ติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษาปัตตานีและคณะครูที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเข้าพบหัวหน้ากลุ่มงานปกครองและงานแนะแนวนักศึกษา เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ หลักการขั้นตอนการทำโครงการวิจัย ตลอดจนประสานขอความร่วมมือในการเข้าถึงข้อมูลของกลุ่มเป้าหมาย และการดำเนินการกระบวนการปรึกษากลุ่มในการวิจัย โดยชี้แจงรายละเอียดการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยความระมัดระวังเรื่องข้อมูลที่เป็นความลับและมีผลต่อความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ประสานงานกับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแจ้งรายละเอียดในการเลือกกลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยสอบถามความสนใจจากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพื่อทำการตอบแบบวัดสุขภาวะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

1.4 ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่โครงการ REC Number : psu.pn. 2-034/63 โดยการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ชี้แจงในการเข้าร่วมวิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย พร้อมทั้งลงนามยินยอมและขอความร่วมมือในการรวบรวมข้อมูล โดยชี้แจงสิทธิที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเข้าร่วมการวิจัย หรือต้องการออกจากการวิจัยสามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และไม่มีการเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัย โดยผู้วิจัยเสนอการวิจัยในภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

2. ขั้นตอนการทดลอง

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง

3. ขั้นตอนหลังทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดสุขภาวะเก็บข้อมูลหลังการทดลองการปรึกษากลุ่มผ่านโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การคำนวณร้อยละ (วาโร เพ็งสวัสดิ์, 2551) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (บุญชม ศรีสะอาด, 2556) คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ และสถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2540) และมีเกณฑ์การแปลความหมายตามแบบวัดสุขภาวะจำนวน 48 ข้อ โดยผู้วิจัยพัฒนาเกณฑ์การแปลความหมายจาก ระเบียบ สาสคร และคณะ (2552)

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

2. วิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพของเครื่องมือ โดยการใช้สถิติค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามของแบบวัดสุขภาวะ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) และวิเคราะห์ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540)

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 87.5 กำลังศึกษาคณะบริหารธุรกิจ และพาณิชยกรรม สาขาการบัญชี คิดเป็นร้อยละ 87.5 ระดับการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 (ปวส.1) และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 2 (ปวส.2) คิดเป็นร้อยละ 50 เท่ากัน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 8)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ศาสนา		
อิสลาม	7	87.5
พุทธ	1	12.5
คณะ/สาขา		
คณะบริหารธุรกิจและพาณิชยกรรม สาขาการบัญชี	7	87.5
คณะคณะบริหารธุรกิจและการจัดการ สาขาการโรงแรม	1	12.5
ระดับการศึกษา		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 (ปวส.1)	4	50
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 2 (ปวส.2)	4	50

2. ผลจากการเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า ระดับสุขภาวะก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 152.63 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 15.17 ระดับสุขภาวะหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 223.13 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.92 จึงสรุปได้ว่า หลังจากนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

โดยใช้สถิติ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

คะแนนสุขภาวะ	N	\bar{X}	S.D.	Z	P-value
ก่อนทดลอง	8	152.63	15.17	-2.524	0.12
หลังทดลอง	8	223.13	6.92		

3. ผลการเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน พบว่า ระดับสุขภาวะผลรวมก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อจำแนกระดับสุขภาวะรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านจิตใจก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านสังคมก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด และด้านปัญญาก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.67 อยู่ในระดับมากที่สุด

จึงสรุปได้ว่า ด้านจิตใจมีระดับสุขภาวะที่สูงที่สุด เมื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงระดับสุขภาวะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายด้าน โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สุขภาวะ รายด้าน	ก่อนทดลอง				หลังทดลอง			
	N	\bar{X}	S.D.	แปลผล	N	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ร่างกาย	8	3.31	0.39	ปานกลาง	8	4.48	0.18	มาก
จิตใจ	8	2.85	0.37	ปานกลาง	8	4.75	0.19	มากที่สุด
สังคม	8	3.46	0.31	ปานกลาง	8	4.70	0.15	มากที่สุด
ปัญญา	8	3.46	0.31	ปานกลาง	8	4.67	0.21	มากที่สุด
ผลรวม	8	3.27	0.04	ปานกลาง	8	4.65	0.03	มากที่สุด

4. ผลการเปรียบเทียบระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก จำแนกรายคน พบว่า ภาพรวมก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 152.63 หลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 223.13 โดยเฉลี่ยนักศึกษา มีระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก ยกเว้นนักศึกษาคนที่ 2 มีระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะในระดับสูง ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้คะแนนพัฒนาการสัมพัทธ์ สุขภาวะของนักศึกษา จำแนกรายคน

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

อภิปรายผล

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษา นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะสูงกว่าก่อนเข้าร่วม โดยมีระดับสุขภาวะก่อนทดลองค่าเฉลี่ย 152.63 และมีระดับสุขภาวะหลังทดลองมีค่าเฉลี่ย 223.13 จะเห็นได้ว่าหลังการเข้าร่วม นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งระดับพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะของนักศึกษา มีพัฒนาการสัมพัทธ์สุขภาวะเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 80.69 อยู่ในระดับสูงมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1.1 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้ผ่านกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่สร้างเสริมบรรยากาศภายในกลุ่มเอื้อต่อการเกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคย มีความไว้วางใจในการยอมรับกลุ่มจนสามารถเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวและปัญหาที่กำลังเผชิญของตนให้สมาชิกกลุ่มทราบ โดยผู้นำกลุ่มคอยให้การปรึกษาช่วยเหลือเชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างภายในกลุ่ม ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยความรู้สึกและบอกเล่าปัญหาของตนเองสู่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้กล่าวถึงการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า เป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่เข้าใจปัญหาของตนเอง เกิดการสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา สู่ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเองเกิดความองอาจทางจิตใจ อีกทั้งกระบวนการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มีสมาชิกกลุ่ม

8 คน ที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน ซึ่งเป็นขนาดของกลุ่มที่ไม่ใหญ่เกินไป ทำให้มีเวลาเพียงพอที่สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถติดตามให้ความช่วยเหลือได้อย่างทั่วถึง และเข้าใจปัญหาของสมาชิกกลุ่มได้อย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาพรวมของ Corey (2004) ที่กล่าวถึงขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมคือ จำนวนสมาชิกประมาณ 5-8 คน

1.2 นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้รับการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นรากฐานของกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มเริ่มสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มเป็นขั้นตอนแรกของการให้การปรึกษาทุกครั้ง เช่น การทักทายด้วยรอยยิ้ม การพูดคุยแบบเป็นกันเอง การรับฟังเรื่องราวของกันและกันด้วยความใส่ใจ การแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานความเมตตา การใช้การสื่อสารเชิงบวกในการส่งกำลังใจ เป็นต้น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ มีความสนิทสนมใกล้ชิดกันมากขึ้น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกัน ซึ่งเกิดการเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างใกล้ชิดเคียงกัน สอดคล้องกับการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนิสิตนักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคมขนาดเล็กที่เข้าใจกันและกัน ตลอดจนเป็นเครือข่ายกำลังใจสนับสนุนให้กับเด็กได้แบ่งปันเรื่องราวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งต่างผ่านประสบการณ์การหย่าร้างของครอบครัวมาเหมือน ๆ กัน (Kalter, Alpher, et al., 1988, Pedro-Carroll & Cowen, 1987 อ้างถึงใน Grych, & Fincham, 1992)

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยการสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เป็นเสมือนบันไดขั้นสำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษามีระดับสุขภาวะที่สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการปรึกษา และมีพัฒนาการสัมพัทธ์ของสุขภาวะเพิ่มขึ้น

2. โปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีสุขภาวะทุกด้านสูงขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 สุขภาวะด้านจิตใจ ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 2.84 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 4.75 อยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับ สุณิสสา คินทรักษ์ และคณะ (2558) กล่าวว่า ต้นทุนทางจิตวิทยาส่งผลทางบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลหลายประการและส่งผลด้านข้อจำกัดที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจในหลายด้าน จากการศึกษาวิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหยุนตัว ความหวัง การมองโลกในแง่ดี มาพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจให้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ราชภัฏพบว่า นักศึกษาทุกคนมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นด้านจิตใจที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องผ่านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง การแสดงออกผ่านบทสนทนา โดยองค์ประกอบความหยุนตัว มีความสอดคล้องกับ กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล (2560) พบว่า ความหยุนตัว คือปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจสูงสุด องค์ประกอบความหวัง สอดคล้องกับ วราภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล (2545) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับความหวังสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่านักศึกษาที่มีระดับความหวังต่ำ และองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา กันคำ (2550) พบว่า บุคคลที่ร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกที่สูงขึ้นและมีความเครียดต่ำ อีกทั้งงานวิจัยของ

ณัฐนันท์ พิมพาทย์ (2560) ได้กล่าวถึงการออกแบบกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมการมีความคิดเชิงบวก มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้

ดังนั้นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งความหยุนตัว ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจสูงขึ้น เนื่องจากกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเหลือเยียวยาให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความหยุนตัวทางอารมณ์ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกร่วมทุกข์ร่วมสุขในการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา ทำให้เกิดความไว้วางใจคนรอบข้าง สามารถเปิดใจแลกเปลี่ยนปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละครอบครัว จนทำให้มีความหวังในการดำเนินชีวิตให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ อีกทั้งกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันมองหาข้อดีของทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มองเห็นบทเรียนจากการหย่าร้างของครอบครัวด้วยการมองโลกในแง่ดี จึงส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านจิตใจสูงขึ้น

2.2 สุขภาวะด้านร่างกาย ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 3.31 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.48 อยู่ในระดับมากที่สุด จากการที่ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง พัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักศึกษามีภาวะที่แสดงออกถึงการรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง คัดเลือกสิ่งที่ดีในการบริโภคหรือใช้สอยในชีวิตประจำวัน และมีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงมากขึ้น สอดคล้องกับ นัยนา ปาระมี (2551) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง และสอดคล้องกับผลวิจัยของ Christopher, et al (2013) อ้างใน อังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล (2561) ได้ศึกษาคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวกในผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์สูงต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีขึ้น

ดังนั้นโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกรักตัวเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่เข้าสู่โปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีสุขภาวะด้านร่างกายสูงขึ้น

2.3 สุขภาวะด้านสังคม ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.46 อยู่ในระดับมาก หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.70 อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย นันทชิตส์ณห์ สกุลพงศ์ และคณะ (2562) พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับความสุขและการปรับตัวทางสังคมเพิ่มสูงขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและการติดตามผล จากการที่ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ ความหวัง ความหยุนตัว และการมองโลกในแง่ดี พัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง พบว่า ความหวังสามารถทำให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง สามารถเปิดใจอย่างมีความหวังในการรับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มอย่างรู้สึกปลอดภัย สามารถไว้วางใจต่อการเปิดเผยเรื่องราวตั้งแต่ครั้งแรกจนกระทั่งครั้งสุดท้ายของกระบวนการปรึกษา

กลุ่ม และนักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น เกิดความรู้สึกร่วมโลกในแง่ดี รู้จักให้อภัย แก่ผู้อื่น และการมองโลกในแง่ดีส่งผลให้นักศึกษาเกิดความคิดบวกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ช่วยเหลือคนรอบข้าง และรู้จักให้อภัยผู้อื่น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เรวดี ทรงเที่ยง (2550) พบว่า คนที่มีการคิดเชิงบวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธ์กับคนอื่นได้ยืนยาว นอกจากนี้ความหยุนตัวส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีการจัดการอารมณ์ที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงฤทัย นานา (2557) พบว่า หลังการให้การปรึกษากลุ่มนักศึกษาพยาบาลส่งผลให้เกิดความหยุนตัวรายด้าน คือ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านกำลังใจ ด้านการจัดการปัญหาที่มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ส่งผลให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างเกิดความตระหนักในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น เกิดการปรับตัว มีการจัดการอารมณ์ได้ดีในการเข้าสังคม แม้เคยผ่านช่วงเวลาแห่งความผิดหวังในอดีตกับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว แต่การให้การปรึกษากลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยองค์ประกอบ ความหวัง ความหยุนตัว และการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความคิดเชิงบวก ให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและสามารถปรับตัว มีสุขภาวะด้านสังคมสูงขึ้น

2.4 สุขภาวะด้านปัญญา ก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 3.46 อยู่ในระดับมาก หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ย 4.67 อยู่ในระดับมากที่สุด จากการที่ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี พัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญาให้กับนักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง พบว่า นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีแรงบันดาลใจในการสร้างเป้าหมายเพื่อพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ มีความสามารถในการจัดการเรียนที่ดี มีผลการเรียนเกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เตือนเพ็ญ ทองน่วม (2546) พบว่า นักศึกษาที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีเป้าหมายมุ่งความเชี่ยวชาญและเป้าหมายเชิงพฤติกรรมการเรียนสูงด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุสรณ์ อรรถศิริ (2551) พบว่า พลังความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเป้าหมายในการเรียนและนักศึกษาที่มีพลังความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเรียน อีกทั้งองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้นักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเลือกการเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการชักชวนสมาชิกในครอบครัวเปิดใจพูดคุยสื่อสารกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2544) กล่าวถึงนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่าและหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย อีกทั้งสอดคล้องกับ วรณกันยา คุณากรวิรุฬห์ (2556) พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค

ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเองและการมองโลกในแง่ดี ทำให้นักศึกษาครอบครัวหย่าร้างมีกระบวนการคิดที่มีเหตุผลยอมรับปัญหาและหาวิธีการจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งมีการแสวงหาวิชาความรู้และมี

แรงบันดาลใจในการสร้างเป้าหมายเพื่อพาตนเองไปสู่ความสำเร็จ จึงส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาวะด้านปัญญาที่สูงขึ้น

จากการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัย ด้วยกระบวนการปรึกษากลุ่มมุ่งเน้นให้การช่วยเหลือและพัฒนานักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างให้มีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความหวัง (Hope) มีแรงจูงใจภายใน และไม่รู้สึกสิ้นหวังต่ออุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น อีกทั้งเกิดความหยุ่นตัว (Resiliency) ทั้งอารมณ์ ความคิดและความเต็มใจที่จะปล่อยวางทุกเหตุการณ์ด้านลบที่เคยประสบจนสามารถเกิดความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น อีกครั้งจากการมองโลกในแง่ดี (Optimism) มีความเชื่อมั่นในตนเองต่อสิ่งที่ทำ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคมองเห็นถึงบทเรียนและประโยชน์ที่ได้จากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น และมีความพยายามมุ่งมั่นตั้งเป้าหมายบนพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เข้าใจจุดแข็งรู้จุดเด่นตนเองและมั่นใจว่าสามารถประสบความสำเร็จได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ด้านการให้การปรึกษา นักจิตวิทยาสามารถนำผลการวิจัยในประเด็นที่น่าสนใจไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการให้การปรึกษา ช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้

1.2 ด้านการศึกษา ควรนำผลการวิจัยเผยแพร่เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาที่มาจากผลกระทบครอบครัวหย่าร้างและแนวทางการให้การปรึกษาหรือให้ความช่วยเหลือผู้ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 สามารถนำองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวกมาบูรณาการเพื่อพัฒนาโปรแกรมให้การปรึกษากับแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาอื่น ๆ ได้

2.2 งานวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัดเรื่องเพศ เนื่องจากบริบทของสถานศึกษามีประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษากลุ่มตัวอย่างเพศชายที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในสถานศึกษาอื่น ๆ เพื่อได้ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบหรือผลการศึกษาที่น่าสนใจ

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา นาคปัจฉิมสกุล พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และสุชอรุณ วงษ์ทิม (2560). ความสัมพันธ์ของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 10(3), 239-243.
<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/103965/82992>
- คัทชนันท์ ภัทรกฤดา. (2555). ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวกของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐจันท์ พิมพ์าทย์. (2560). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความคิดเชิงบวกที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนผู้กระทำความผิด [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ดวงฤทัย นาสา. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อความหุนหันพลันแล่นด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดือนเพ็ญ ทองน่วม. (2546). การรับรู้ความสามารถแห่งตนเป้าหมายในการศึกษาและการเรียนรู้โดยการกำกับตนเอง. *วารสาร สอ.ประเทศไทย*, 6(1), 92-106.
- นันท์ชัตสนันท์ สกฤษดิ์ ขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ และไพลิน ลีมวัฒน์ชัย. (2562). ผลของกิจกรรมกลุ่มด้านจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนประจำ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 11(1), 35-52.
- นัยนา ปาระมี. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร การรับรู้ความสามารถของตนเองกับ พฤติกรรมการดูแลตนเองที่บ้านของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). *วิธีการทางสถิติสำหรับวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 5). สุวีริยาสาส์น.
- ประเวศ วะสี. (2544). *สู่สุขภาพ 4 มิติในสุขภาพทางจิตสังคมและจิตวิญญาณ*. บริษัทเซนจูรี จำกัด.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. สำนักทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ระพี แสงสาคร และคณะ. (2552). กลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เรวดี ทรงเที่ยง. (2550). การคิดเชิงบวก. *วารสารดวงแก้ว*, 12(1), 69-76.
- วรารภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล. (2545). ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วรุณกันยา คุณากรวิรุฬห์. (2556). การมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองที่พยากรณ์ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- วโร เฟิงสวัสดิ์. (2551). *วิธีวิทยาการวิจัย*. สุวีริยาสาส์น.

- วาสนา กันคำ. (2550). ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อการมองโลกในแง่ดีและความเครียดของพยาบาลในหอผู้ป่วยวิกฤตโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2540). การวิจัยกึ่งทดลองทางพฤติกรรมศาสตร์ : การออกแบบและการวิเคราะห์ข้อมูล. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัมพันธ์ ศิริมา. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อการก่ออาชญากรรมของเด็กและเยาวชน : กรณีศึกษาสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). สถิติการจดทะเบียนหย่า. <http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries02.html>
- สุใจ ส่วนโพธิ์โรจน์. (2545). การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทักษะปฏิบัติ. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุนิสา คินทร์ักษ์และคณะ. (2558). ผลของโปรแกรมฝึกอบรมต้นทางจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 60(1), 49-57.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2544). การวัดการเผชิญปัญหา. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุสรณ์ อรรถศิริ. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างพลังความสามารถแห่งตน เป้าหมาย และความเป็นไปได้ที่จะกระทำกิจกรรมการเรียนและแรงจูงใจในการเรียน. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 2(2), 92.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง และ ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล. (2561). อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และบรรทัดฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและสุขภาพครอบครัวโดยส่งผ่านความรู้ด้านสุขภาพของครอบครัวในชุมชนกึ่งเมือง: การวิจัยผลานวิธี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 24(1), 1-22.
- Amato, P. R., & Anthony, C. J. (2014). Estimating the effects of parental divorce and death with fixed effects models. *Journal of Marriage and the Family*, 76(2), 370-386.
- Christopher, M. C., Eleanor, E. B., Shannon, V. M., & Jeff, H. (2013). *Positive Psychological Characteristics in Diabetes: A Review. Current Diabetes Reports*, 13(6). DOI:10.1007/s11892-013- 0430-8.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Grych, J. H. & Fincham, F.D. (1992). Interventions for children of divorce: Toward greater integration of research and action. *Psychological Bulletin*, 111, 434-454.
- Luthans, F., Youssef, C.M. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University press.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper and Row.
- Seligman, M.E.P. (1998). *Learned Optimism*. Pocket Books.