

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยนำเสนอสาระสำคัญ เรียงลำดับตามหัวข้อ ดังนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

- 1.1 ความหมายของความสุข
- 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับความสุข
- 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

#### 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

- 2.1 ความหมายของครอบครัว
- 2.2 ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง
- 2.3 ลักษณะของครอบครัวที่มีแนวโน้มมีปัญหา
- 2.4 สาเหตุของครอบครัวหย่าร้าง
- 2.5 ผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็ก
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

#### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับวัยรุ่น

- 3.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 3.2 ช่วงของวัยรุ่น
- 3.3 พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น
- 3.4 สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา
- 3.5 ปัญหาวัยรุ่น
- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

#### 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

- 4.1 การให้คำปรึกษากลุ่ม
- 4.2 การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

### 1. ความหมายของความสุข

Mill (1995, p. 7) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง ความรื่นรมย์และปราศจากความเจ็บปวด

Lazarus (1991 b cited in Franken, 2007, p. 311) ได้กล่าวถึงความสุขว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้างกระบวนการที่สมเหตุสมผลเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

Aristotle ให้ความหมายของความสุขว่า หมายถึง กิจกรรมของวิญญาณและวิญญาณจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้คิดและได้ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรมที่ถาวร เป็นคุณธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจจนเป็นลักษณะนิสัยที่เรียกว่า “State of Character” หมายถึง คุณธรรมที่มีใช้คุณสมบัติที่มนุษย์มีติดตัวมาตั้งแต่เกิดหากแต่เป็นนิสัยที่จะต้องสร้างขึ้นมาจากหลัง (สุวรรณ จันทรวงศ์, 2540, หน้า 18)

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533, หน้า 10) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า เป็นสิ่งที่สามารถหาได้จากใจเรา เราต้องแสวงหาความสุขในตัวเรา

พระธรรมปิฎก (2541, หน้า 24) ให้ความหมายของความสุขว่ามี 2 แบบ คือ ความสุขจากภายในหมายถึงความสงบในตนเอง หรือมีความสุขจากการรู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายเป็นความสุขทางปัญญา เนื่องจากเห็นแจ้งความจริงเป็นไปง่โล่ง ไม่มีความติดขัดบิบบิ้นในใจ และความสุขภายนอก คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐานฐานะตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, หน้า 1201) ให้ความหมายคำว่า สุข ไว้ว่า ความสบายกายสบายใจ

อภิชัย มงคล และคณะ (2544, หน้า 56) ได้ให้ความหมายความสุขว่าเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้

คักนางค์ มณีศรี และวัชรภรณ์ เพ่งจิตต์ (2545, หน้า 7) กล่าวว่า การมีความสุขหมายถึง รู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตของตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่ายและมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต

ลักขณา สรวิวัฒน์ (2545, หน้า 1) กล่าวถึงความสุขว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจอันเป็นความสุขใจที่ตนเองได้รับ

วิทยากร เชียงกุล (2548 ก, หน้า 12) นิยามความสุขได้ว่า คือ ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต หรือการมีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวกเป็นสัดส่วนสูงกว่าอารมณ์ในทางลบ

วิทยากร เชียงกุล (2548 ข, หน้า 17 - 18) ได้อธิบายความหมายของความสุขตามทัศนะของนักจิตวิทยาว่า เป็นสภาพการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 อย่างคือ ความสำราญ (Pleasure) ความปลอดโปร่งจากสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (Absence of Displeasure) ความพึงพอใจ (Satisfaction) และความรู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมาย มีเป้าหมาย หรือเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ในสังคม

คำเคื่อง ภาษี (2549, หน้า 13) ได้ให้ความหมายความสุขว่า มาจากประวัติศาสตร์ มีปัจจุบัน อนาคต การที่คนจะมีความสุขหรือไม่ ต้องมีดัชนีชีวิตระดับคน/ ครอบครัวเพราะเป็นส่วนสำคัญที่สุด และมีรายละเอียดปลีกย่อยเรื่องความแตกต่างทางศาสนา ความสัมพันธ์กันภายใน ครอบครัว สุขภาพกาย- จิต เป็นต้น

สรุปความหมายของความสุขได้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีศักยภาพและความสามารถในการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี มีจุดเป้าหมายในชีวิตรวมทั้งสามารถสร้างกระบวนการที่สมเหตุสมผลเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

โดยทั่วไปแล้วอารมณ์ด้านบวกมักไม่ได้รับความสนใจจากบุคคลมากเท่ากับอารมณ์ด้านลบ เมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วน เราจะเห็นได้ว่าภาวะอารมณ์ด้านลบในบุคคลนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องถูกจัดการหรือควบคุม ซึ่งเป้าหมายดังกล่าวคือการควบคุม กำจัด หรือลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสภาวะอารมณ์ด้านนี้ ส่วนสภาวะอารมณ์ด้านบวกเมื่อพิจารณา จะเห็นได้ว่าสภาวะอารมณ์ด้านนี้จะส่งผลให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลินจิตใจ ดังนั้นจึงไม่น่าประหลาดใจที่นักจิตวิทยาหรือบุคคลในสาขาอาชีพอื่น ๆ จะใช้ระยะเวลาอันยาวนานในการที่จะพยายามทำความเข้าใจสภาวะอารมณ์ด้านลบมากกว่าสภาวะอารมณ์ด้านบวก อย่างไรก็ตามการที่บุคคลพยายามเพิ่มความสนใจในคุณศัพท์ของอารมณ์มากขึ้นทำให้สภาวะอารมณ์ด้านบวกเป็นที่รู้จักมากขึ้น (Strongman, 2003, p. 136) จากที่กล่าวมาข้างต้น แม้ว่าจะมีการศึกษาขั้นปฐมภูมิเกี่ยวกับอารมณ์ทางบวกรวมถึงความพยายามในการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับความรัก แต่ยังไม่มีการศึกษาอารมณ์ด้านบวกในรูปแบบของทฤษฎีมากเท่าไร ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราพูดถึงคำจำกัดความหรือความหมายของคำว่า ความสุข (Happiness) ความสนุกสนาน (Joy) และ ความปิติยินดี (Elation) เป็นสิ่งยากที่จะให้ความหมายที่แยกออกจากกันอย่างชัดเจน Averill (Averill & More, 1993 cited in

Strongman, 2003, p. 136) พิจารณาถึง ความสุข (Happiness) และมองว่าความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่ยังไม่สามารถถูกอธิบายได้อย่างชัดเจนเพราะความสุข (Happiness) มีขอบเขตที่ค่อนข้างกว้าง

Aristotle (n. d. อ้างถึงใน จูฑาทิพย์ อุมะวิชนี, 2546, หน้า 14 - 15) ได้กล่าวถึงความสุขว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างแสวงหาและเป็นจุดมุ่งหมายของทุกคนแต่มีหลายรูปแบบ ทั้งนี้เข้าใจสรุปการใช้ชีวิตของมนุษย์ว่ามีอยู่ 3 รูปแบบ คือ 1) ชีวิตแห่งความสนุกสนาน (The Life of Pleasure) 2) ชีวิตทางการเมือง (Political Life) และ 3) ชีวิตแห่งการไตร่ตรอง (Contemplative Life) Aristotle มองว่าบุคคลทั่ว ๆ ไปมักพึงพอใจกับชีวิตในรูปแบบแรก รูปแบบที่สองคนบางคนชอบแสวงหาเกียรติยศชื่อเสียง เพื่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจะเป็นผลมาจากการได้รับการข่มขู่จากผู้อื่น มีบุคคลจำนวนไม่มากที่จะได้รับเกียรติให้ได้ตำแหน่งหน้าที่เนื่องจากความคิดความบริสุทธิ์ของตนเองจริง ปัจจุบันผู้มีอำนาจทางการเงินจะแสวงหาอำนาจทางการเมืองควบคู่กันไปเพื่อความมั่นใจในการมีอำนาจของตนยิ่งขึ้น และชีวิตในรูปแบบที่สามนับเป็นชีวิตที่มีน้อยบุคคลนักมีชีวิตในระดับนี้ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลก้าวพ้นจากการยึดติดตัวตน ความผาสุก ความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง ทั้งหมดย่อมเกิดขึ้นได้ คือ การอยู่อย่างกลมกลืนกับโลกและสรรพสิ่งนั้นหมายถึงการเป็นบุคคลที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

Averill et al. (1993 cited in Strongman, 2003, pp. 136 - 137) ได้พยายามทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข (Happiness) โดยทำความเข้าใจเกี่ยวกับระบบของพฤติกรรม กลไกความสามารถของบุคคลรวมถึงลักษณะของบุคลิกภาพพวกเขาถือว่าความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข (Happiness) จำเป็นต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาสังคมให้มากเท่า ๆ กับระบบชีววิทยาของพฤติกรรม เพราะระบบต่าง ๆ ในทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาของบุคคล นอกจากนี้ Averill et al. ได้อธิบายถึงความสุขไว้ดังนี้

1. ความสุข (Happiness) เชื่อมโยงกับหน้าที่ในด้านจิตของระบบพฤติกรรม
2. ระบบพฤติกรรมเป็นระบบที่มีความเป็นระเบียบมีขั้นตอน และบุคคลจะรับรู้ถึงความสุขขั้นแรกได้จากการที่บุคคลได้รับรู้ถึงความสุขขั้นที่สูงกว่า ดังนั้น ระดับขั้นของความสุขจึงมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน
3. ความสุข (Happiness) ถูกเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับระบบของพฤติกรรมซึ่งมีความสัมพันธ์กับระเบียบของสังคม (Social Order) ซึ่งเป็นระบบที่มีความเกี่ยวข้องอย่างชัดเจนกับเรื่องของค่านิยม ดังนั้น ความสุขในแง่มนูนี้จึงมีความสัมพันธ์กับค่านิยม
4. ความสุข (Happiness) มักมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกประนีประนอมซึ่งเป็นระบบหนึ่งทางชีวภาพที่บุคคลมีความเสถียรต่อผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นความสุข (Happiness)

จึงเป็นสิ่งที่ไม่ได้เป็นสิ่งทีมาจากความสงบเพียงด้านเดียว

5. ความสุข (Happiness) ถือเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล บุคคลแต่ละคนมองและให้ความหมายความสุขต่างกัน นอกจากนี้ปัจจัยภายนอกถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมุมมองความสุขของบุคคลด้วย

ตามมุมมองของ Averill ความสุขสามารถเกิดได้จากทั้งแง่มุมมองทางชีววิทยา ทางจิตวิทยารวมถึงทางสังคมด้วย

ปรีชา ทิชนพงษ์ (2537, หน้า 25 - 27) ได้กล่าวถึงความสุขว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์พึงปรารถนาตลอดการดำรงชีวิต ความสุขมีด้วยกันหลายรูปแบบ ได้แก่ ความสุขทางกาย เช่น การมีกินมีใช้ ความสุขทางจิตใจซึ่งแบ่งออกเป็นทางโลกและทางธรรม ทางโลก ได้แก่ เกียรติยศ ลาภ และการสรรเสริญ เป็นต้น ความสุขทางจิตใจอีกประเภทหนึ่งเป็นความสุขในทางธรรม ความสุขประเภทนี้มุ่งให้จิตใจสว่าง สะอาด และสงบ ไม่ติดขัด หรือข้องเกี่ยวกับสิ่งใด พยายามตัดหรือละสิ่งใด พยายามตัดหรือละสิ่งต่าง ๆ ให้หมด ความสุขประเภทหลังนี้ กล่าวกันว่าเป็นความสุขนิรันดร์ อย่างไรก็ตามทั้งความสุขทางโลกและความสุขทางธรรม ยังมีทิศทางที่ต่างกันอีกเป็น 2 นัย คือ ความสุขที่มุ่งสนองต่อตนเองกับความสุขที่มุ่งสนองต่อผู้อื่น ความสุขในทางโลกที่มุ่งสนองต่อตนเองก็คือ ความสุขที่มุ่งให้ตนเองมีความสุข โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่นว่าจะมีชีวิตที่ทุกข์ยากสักเพียงใด และความสุขที่มุ่งสนองต่อผู้อื่น กลุ่มบุคคลเหล่านี้ถือว่า ความสุขที่แท้จริงควรอยู่ที่ การได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เมื่อเป็นเช่นนั้นสังคมก็จะเกิดสันติสุข ซึ่งผลสุดท้ายก็จะสะท้อนถึงบุคคลทุกคนในสังคม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต, 2551) ได้กล่าวถึงความสุข 5 ชั้น ไว้โดยสังเขปดังนี้  
ชั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเราซึ่งข้อนี้เป็นความสุขสามัญที่ทุกคนในโลกปรารถนากันมาก ความสุขประเภทนี้ขึ้นต่อสิ่งภายนอก

ชั้นที่ 2 ความสุขจากการเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา จะส่งผลให้บุคคลมีความสุขเพิ่มขึ้น ซึ่งคุณธรรมทำให้จิตใจของบุคคลเปลี่ยนไป เหมือนพ่อแม่ที่มีความสุขเมื่อให้แก่ลูก เพราะรักลูก ความรักคือเมตตา ทำให้อยากให้ลูกมีความสุขพอให้แก่ลูกแล้วเห็นลูกมีความสุข ตัวเองก็มีความสุข เมื่อพัฒนาเมตตา กรุณา ขยายออกไปถึงใคร ให้แก่คนนั้น ก็ทำให้ตัวเองมีความสุขศรัทธาในพระศาสนาในการทำความดี และในการบำเพ็ญประโยชน์เป็นต้น

ชั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ บุคคลที่ปรับชีวิตได้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ จะสามารถหาความสุขจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของธรรมชาติได้เสมอ

พอปัญญามาบรรจบให้วางใจถูกแล้วชีวิตและความสุขก็ถึงความสมบูรณ์

ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง บุคคลมีความสามารถในการปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้ บุคคลมักจะใช้ความสามารถ ในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข บุคคลมักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอา อารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขี้ใจ ขี้หู ขี้ตา เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ขุ่นมัว เสรีาหมอง

ขั้นที่ 5 สุกทัย ความสุขเหนือการปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญา ที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต การเข้าถึงความจริงด้วยปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้วางจิตวางใจลงตัวสนิทสบาย กับทุกสิ่งทุกอย่างอยู่อย่างผู้เฒ่าจนชีวิตจะมีความสุขอยู่ประจำเป็นสุขเต็มอ้อมอยู่ข้างใน ไม่ต้องหาจาก ข้างนอก และเป็นผู้มีชีวิตที่พร้อมที่จะทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เพราะไม่ต้องห่วงกังวลถึงความสุขของตนและไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีกต่อไป จะมองโลกด้วยปัญญาที่รู้ความจริงและด้วยใจที่ กว้างขวางและรู้สึกลึกซึ้ง

พุทธทาสภิกขุ (2542, หน้า 28) กล่าวถึงความสุขว่ามีอยู่ 3 ระดับ ดังนี้

1. สุขเพราะ ไม่เบียดเบียน เป็นความสุขที่ค่อนข้างจะเป็นเรื่องของสังคมหรือหมู่คณะ ถ้าไม่เบียดเบียนกันหรือไม่เห็นแก่ตัวก็จะเป็นสุข
2. สุขเพราะอยู่เหนืออำนาจาม หรือเป็นความสุขเพราะอยู่เหนือกิเลสที่จะมากระทบ ตัวเรา เป็นความรัก ความหลงใหลในสิ่งต่าง ๆ หรือการกำหนดชนิด อารมณ์ที่เกิดขึ้นถือว่าเป็น กามอย่างหนึ่ง การที่หลงใหลทั้งบุคคล วัตถุก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทั้งสิ้น
3. สุขเพราะละตัวเสียได้ เพราะถ้าละเรื่องนี้ได้ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าตัวกูของกู อยากรจะ เห็นผู้อื่น สิ่งที่สำคัญที่สุดใน 3 ข้อนี้คือ ไม่มีตัวกูของกู ถ้าคิดได้เสียแต่แรกก็จะไม่เบียดเบียนใคร และก็จะไม่เห็นแก่ตัว

ปราชญ์ชาวบ้านได้ระดมสมองร่วมกันที่โรงพยาบาลอุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น สามารถแบ่งดัชนีชี้วัดความสุขระดับชุมชนออกได้ 8 หมวด (เทอดศักดิ์ เดชคง, บรรณาธิการ, 2549, หน้า 13) ดังนี้

1. หมวดหลักประกันในชีวิต ได้แก่ การมีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง มีบ้านเป็นของตนเอง อาหารสมบูรณ์ มีเงินทองใช้สอย มีช้างข้าวใหญ่ มีข้าวกินตลอดปี
2. หมวดร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ได้แก่ การมีจิตใจสบาย ไม่มีเรื่องกลุ่มใจ สุขภาพดี อายุยืนนาน ปลูกสมุนไพรไว้รักษาเวลาเจ็บป่วย ไม่มีโรคประจำตัว
3. หมวดครอบครัวอบอุ่น ได้แก่ ครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า สมาชิกในครอบครัว ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ลูกขยันทำมาหากินพึ่งตนเองได้ ผัวเดียวเมียเดียว คนในครอบครัวมีเวลาให้กัน

4. หมวดยุทธศาสตร์เข้มแข็ง ได้แก่ มีการเรียนรู้ร่วมกันอย่างค่อเนื่อง ผู้นำเป็นตัวอย่างที่ดี ให้ความร่วมมือในกิจกรรมของชุมชน ชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนในชุมชนมีความสามัคคี

5. หมวดยุทธศาสตร์สิ่งแวดล้อม ได้แก่ การมีที่ดิน น้ำ ป่าอุดมสมบูรณ์ อากาศไม่เป็นพิษ มีถนน มีน้ำประปาและไฟฟ้า มีสิ่งแวดล้อมน่าอยู่ เพิ่มความหลากหลาย

6. หมวดยุทธศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ ทำทุกอย่างได้ตั้งใจและสบายใจ ไม่เดือดร้อนผู้อื่น ไม่มีหนี้สิน ไม่ถูกคนอื่นครอบงำทางความคิด ประกอบอาชีพอิสระ

7. หมวดยุทธศาสตร์ภาคภูมิใจ ได้แก่ งานที่ทำให้ประสบความสำเร็จและเจริญรุ่งเรือง ได้ทำตัว เป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น ได้ถ่ายทอดความรู้ความคิดต่อคนอื่น

8. หมวดยุทธศาสตร์ว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ การได้ทำบุญทำทาน พอใจในสิ่งที่มี อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้เข้าวัดฟังธรรม

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นชี้ให้เห็นว่าควรมีการวัดในระดับบุคคล และมีองค์ประกอบ ในการวัดด้าน ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม หลักประกันคุณภาพชีวิต และลักษณะสภาวะ ในสิ่งแวดล้อมที่ตีรวมด้วย

ลือชา วรรณรัตน์ (2549, หน้า 15) หัวหน้าสำนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข นำเสนอว่าความสุขนั้นเป็นไปตามสมการต่อไปนี้

$$\text{ความสุขที่เป็น} = \frac{\text{ความสุขที่มี}}{\text{ความคาดหวัง (Concern)}}$$

ภาพที่ 1 แผนภาพของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อสังคม

ความอยากเป็น อยากมี อยากได้ ก่อให้เกิดเป็นปัญหา เหมือนกับให้ Concern เป็นตัวการ ซึ่งน้อยเท่าไร ความสุขยิ่งมาก แต่ถ้าไม่ใส่ใจความคาดหวัง (Concern) ก็คือเป็นศูนย์ ความสุขเป็น Infinity นั่นคือ ความปล่อยวางถ้าตัด Concern นั่นคือความสุขแบบหลงพ้ออดุมะ เป็นเหตุให้เรา ไปไม่ถึง เพราะเราเป็นแค่ปุถุชน/ ชาวบ้านธรรมดา ตามแนวปรัชญาของในหลวง ท่านให้เดินทาง สายกลางพอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน ต้องกำกับด้วยคุณธรรมและจริยธรรมที่จะนำไปสู่ ความพอเพียง/ ความสุขแบบชาวบ้าน ท่านไม่ได้บอกให้เราหยุดแค่นี้ เราสามารถยกระดับไปขั้นที่ 2, 3 ได้อีก แต่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่าในระดับของคน ระดับของคนทำเงิน ระดับของคนทำงาน

และระดับของคนทำทอง มีชีวิตเพื่อมีความสุขที่เรียกว่ากาม โภคิสุข (1.อรรถิสุข 2. โภคิสุข 3.อนณสุข 4.อนวิชชสุข)

### 2.1 ความเชื่อดั้งเดิม 3 ประการเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดของความสุข

Franken (2007, pp. 304 - 305) ได้กล่าวถึงความเชื่อดั้งเดิม 3 ประการเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดของความสุข ไว้ดังนี้

#### 1. ชีวิตคือความยากลำบากและมีบุคคลจำนวนไม่มากที่มีความสุข

ในประวัติศาสตร์นักเขียนหลายคน เช่น Albert และ Williams จนไปถึงนักปรัชญา เช่น Russell (1930/ 1985 cited in Franken, 2007, p. 304) ต่างมีมุมมองว่า มีบุคคลจำนวนไม่มากที่จะมีชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จในการทำงาน นักจิตวิทยาบางคนกล่าวว่ามียุคคนประมาณ 10 - 20 เปอร์เซนต์ เท่านั้นที่ได้พบกับความสุขที่แท้จริงในชีวิต (Winokur, 1987 cited in Franken, 2007, p. 304) แต่เมื่อมีการสำรวจระดับความสุขของบุคคลทั่วไปมากกว่า 1.5 ล้านคน ใน 45 ชาติทั่วโลก กลับพบว่าบุคคลค่อนข้างมีความสุข (Myers, 2000 cited in Franken, 2007, pp. 304 - 305)

#### 2. เงินบันดาลสุขได้

มนุษย์สามารถใช้เงินซื้อความต้องการพื้นฐานของชีวิตได้ เช่น อาหาร ที่พัก และเครื่องนุ่งห่ม แต่สิ่งที่น่าประหลาดใจก็คือ รายงานรายได้ประชาชาติที่ปรากฏให้เห็นว่าแม้ประชากรจะมีรายได้เฉลี่ย 8,000 ดอลลาร์ ต่อคน แต่กลับไม่พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างทรัพย์สิน (Wealth) และความผาสุกในชีวิต (Well - being) (Myers, 2000 cited in Franken, 2007, p. 305) ทำให้เห็นว่าสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานของชีวิตคนเราคือความพึงพอใจของชีวิตส่วนรายได้ที่เพิ่มขึ้นมิได้ทำให้บุคคลมีความสุขมากขึ้น เช่นเดียวกับ Lykken (1999 cited in Franken, 2007, p. 305) ที่ได้ทำการสำรวจและพบว่า “บุคคลที่เดินไปทำงานโดยรถโดยสารมีระดับค่าเฉลี่ยความสุขไม่แตกต่างกับบุคคลที่ขับรถเบนซ์ส่วนตัวไปทำงาน”

#### 3. บุคคลไม่สามารถมีความสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ได้

ความเชื่อสุดท้าย ระดับความสุขในชีวิตของคนเราถูกกำหนดมาแล้วโดยโชคชะตา (Lykken & Tellegen, 1996 cited in Franken, 2007, p. 305) แต่ก็มีหลายคนที่ไม่เห็นด้วยกับความเชื่อนี้ ปัจจุบันมีข้อมูลที่น่าเชื่อถืออธิบายเกี่ยวกับความสุข (Happiness) รายละเอียดของข้อมูลได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ยกตัวอย่างเช่น เรื่องของความพึงพอใจของบุคคล และยังมีหลักฐานที่แสดงชัดเจนว่าการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตใจไม่เพียงมีผลต่อความผาสุกของชีวิตในระยะสั้นเท่านั้น แต่ส่งผลในระยะยาวด้วย (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003 cited in Franken, 2007, p. 305) ดังนั้น การแยกแยะระหว่างประสบการณ์ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในระยะสั้น



(เช่น การได้ครอบครองทรัพย์สินสมบัติทางวัตถุ) กับประสบการณ์หรือกิจกรรมที่นำมาซึ่งความพึงพอใจในระยะยาว (เช่น การเล่นเครื่องดนตรี มีทักษะความชำนาญทางด้านกีฬา หรือ การพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น) จึงเป็นสิ่งจำเป็น

## 2.2 อารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ

โดยปกติแล้วอารมณ์ถูกแบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ อารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบ การแยกอารมณ์ออกเป็นสองประเภททำให้เราไม่เห็นภาพความสัมพันธ์ที่ชัดเจนของอารมณ์สองประเภทนี้ กล่าวคือ อารมณ์สองรูปแบบนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อนซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (Scherer, Schorr, & Johnstone, 2001, p. 62) ความสุข (Happiness) เป็นรูปแบบหนึ่งของอารมณ์ด้านบวก Scherer et al. (2001, p. 63) มองว่า ความสุขหรืออารมณ์ด้านบวกในรูปแบบอื่น ๆ ต่างก็มีความเกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดและการถูกคุกคามหรือเงื่อนไขด้านลบของชีวิต ตัวอย่างเช่น ความผ่อนคลายมักจะปรากฏหลังจากการที่บุคคลได้มีความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือการถูกคุกคามและสถานการณ์นั้นเริ่มคลี่คลายหรือ จบลงไปแล้ว และความหวัง (Hope) ก็มีความสัมพันธ์กับการถูกคุกคามเช่นกัน เป็นการหวังถึงสิ่งที่ดีกว่าหรือดีที่สุด ยกตัวอย่างเช่น การที่บุคคลกำลังรอคอยผลการตรวจโรคมะเร็งในขณะที่เขามีภาวะเสี่ยง หรือเหตุการณ์ที่บุคคลกำลังรอผลการสมัครงานหลังจากที่เขาที่มีความรู้สึกว่าคุณเองตอบคำถามในขณะสัมภาษณ์งานได้ไม่ดี สองสถานการณ์นี้แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์ที่ถูกคุกคามย่อมมีความหวังให้สิ่งที่เขากังวลไม่เกิดขึ้นจริง (Scherer, 1999 cited in Scherer et al. 2001, p. 63) เหตุผลเดียวกันเมื่อก้าวถึงความสุขจะเห็นได้ว่า แม้บุคคลจะมีความสุขกับบางสิ่งบางอย่างพวกเขามักกลัวว่าสถานการณ์นั้นจะจบสิ้นลงไปในอนาคตอันใกล้ ดังนั้นบุคคลจึงพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อที่จะป้องกันไม่ให้สิ่งที่กลัวนั้นเกิดขึ้น

## 2.3 ประสบการณ์ที่ไหลเพลิน (The Flow Experience) และความสุข

Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2005 cited in Franken, 2007, p. 311) ได้เขียนเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ไหลเพลิน (The Flow Experience) ได้เชื่อมโยงประสบการณ์ที่ไหลเพลิน (The Flow Experience) ไปยังความรู้สึกมีความสุข Csikszentmihalyi ได้ทำการสัมภาษณ์บุคคลหลายพันคนถึงสิ่งที่ทำให้พวกเขามีความสุขจากการสำรวจครั้งนี้ทำให้ได้ข้อมูลว่ารายได้จากการทำงานหรือแรงจูงใจที่มาจากภายนอกไม่ได้นำมาซึ่งความสุข แต่ความสุขของบุคคลคือการที่ได้ทำในสิ่งที่พึงพอใจหรือที่มาจากแรงจูงใจภายในนั่นเอง เช่น การแต่งเพลง การวาดภาพ การออกแบบสวน การปีนเขา หรือ กิจกรรมใดก็ตามที่สามารถสะกดความสนใจของบุคคลได้ ซึ่งลักษณะนิสัยโดยทั่ว ๆ ไปที่มีความสัมพันธ์หรือสามารถทำให้เกิดประสบการณ์ที่ไหลเพลิน (The Flow Experience) นี้

มีหลายลักษณะด้วยกัน ลักษณะแรกคือบุคคลจะมีการตระหนักรู้ที่สมบูรณ์ในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ มีความเข้าใจถึงขั้นตอนที่เกี่ยวข้องอย่างสมบูรณ์และสามารถดำเนินกิจกรรมนั้นต่อไปได้ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ใดก็ตาม และลักษณะที่สองได้แก่ การที่บุคคลสามารถรับรู้ถึงข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ได้อย่างรวดเร็วทำให้ทราบว่าสิ่งที่พวกเขากำลังปฏิบัติอยู่นั้นดำเนินมาถูกทางหรือไม่ หากประเมินแล้วพบว่าไม่ถูกทาง พวกเขาก็สามารถเลือกทางเลือกที่ถูกต้องได้ ส่วนลักษณะที่สาม บุคคลรู้สึกว่าคุณสมบัติที่ตนมีเหมาะกับกิจกรรมหรืองานที่ทำโดยไม่มีความรู้สึกเครียดหรือความทุกข์ใจใด ๆ เลยแต่กลับมีความรู้สึกท้าทาย

#### 2.4 ความสุขและการเผชิญ (Coping)

บุคคลส่วนใหญ่มักจะมีความต้องการที่จะมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองชอบ หรือมีความสนใจ แต่นั่นก็เป็นสิ่งมิได้เกิดขึ้นง่าย ๆ เสมอไป เหตุผลหลัก ๆ มาจากการที่ชีวิตในแต่ละวันของบุคคลต้องมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นและสภาพแวดล้อมภายนอกอยู่เสมอ บุคคลมักกล่าวว่าชีวิตของเขามีแต่ความเครียด คำว่าการเผชิญ (Coping) มาจาก การที่บุคคลมีความสามารถในการสร้างกระบวนการที่สมเหตุสมผลหรือสามารถจัดการกับความเครียดที่มาจากความต้องการภายนอกได้ บุคคลจึงสามารถพบความสุขได้ Lazarus (1991 b cited in Franken, 2007, p. 311) ให้คำจำกัดความของคำว่าความสุขว่า ความสุข คือการที่บุคคลสามารถสร้างกระบวนการที่สมเหตุสมผลเพื่อนำไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ Myers and Diener (1995, 1996 cited in Franken, 2007, p. 311) กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลได้พบกับความสุขคือ การมองโลกในแง่ดี การมีความเคารพนับถือตนเอง และความสามารถในการควบคุมตนเอง อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549, หน้า 126 - 127) กล่าวว่า หากบุคคลพบปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ และหาทางฟันฝ่าอุปสรรคนั้นได้สำเร็จ บุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถทำสิ่งที่ยากได้สำเร็จ จิตใจของบุคคลจะเข้มแข็งขึ้นมีกำลังกาย กำลังใจเพิ่มมากขึ้น จากอุปสรรคเหล่านั้น ถ้าบุคคลสามารถทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อ ๆ ไป เมื่อบุคคลพบปัญหาหรืออุปสรรคเช่นนี้อีกจะสามารถเข้าใจและแก้ไขได้ทันที และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเพิ่มมากขึ้นและที่สำคัญบุคคลจะมีแต่ความสุขในชีวิต

#### 2.5 ความสุขกับการปรับตัว (Happiness as an Adaptive Behavior)

Csikszentmihalyi (1999 cited in Franken, 2007, p. 307) กล่าวว่า ความสุขถูกเชื่อมโยงไปสู่การมีชีวิตที่สมบูรณ์ Buss (2000 cited in Franken, 2007, p. 307) ได้อธิบายถึงเป้าหมายพื้นฐาน 8 ประการของบุคคล เป้าหมายเหล่านี้ได้แก่ ความปรารถนาถึงการมีสุขภาพดี ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ต้องการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการประสบความสำเร็จในการรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่น ต้องการมีความเคารพนับถือตัวเอง ต้องการรับประทานอาหารที่มีรสชาติดีและมีคุณค่าทางโภชนาการ ต้องการความปลอดภัยในชีวิต และเป้าหมาย

สุดท้ายได้แก่ความต้องการหนทางที่จะนำพาไปให้ถึงเป้าหมายที่กล่าวมาทั้งหมดได้ (White, Comeron, & Collins, 1999 cited in Franken, 2007, p. 307) Buss (2000 cited in Franken, 2007, p. 307) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเป้าหมายของบุคคลอีกว่า ความปรารถนาหรือเป้าหมายของบุคคล มีรากฐานมาจากพันธุกรรมซึ่งเห็นได้จากการที่มนุษย์มีความสามารถในการคิดเกี่ยวกับเป้าหมาย บรรพบุรุษของเราได้มุ่งประเด็นไปที่ความต้องการในการดำรงชีวิตในแต่ละวันของพวกเขา บรรพบุรุษมีความสามารถในการจัดการกับความกลัว และมีความสามารถในการวางแผน

### 1. การพิชิตความกลัว

แนวความคิดเกี่ยวกับการเชื่อมโยงระหว่างความสุขกับการปรับพฤติกรรม มาจากการพยายามที่จะรวมความรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างทางสมองของมนุษย์ที่มีหลักการในการเรียนรู้และ มีความคิด สัตว์เกือบทุกชนิดมีสัญชาตญาณของการกลัวไฟ รวมถึงบรรพบุรุษของมนุษย์ด้วยแต่ พวกเขาก็สามารถเอาชนะความกลัวนั้นได้ และจากการเรียนรู้ตัวเองจึงทำให้มนุษย์สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อีกหลายอย่าง ยกตัวอย่างเช่น การประกอบอาหาร และในยุคต่อ ๆ มา มนุษย์ได้เกิดการเรียนรู้วิธีการพิชิตกับความกลัวด้านอื่น ๆ เช่น การกลัวความสูง กลัวที่โล่ง กลัวการจมน้ำ เป็นต้น สิ่งที่น่าทึ่งอย่างหนึ่งที่นักวิจัยพบในสมองของมนุษย์คือ สมองของมนุษย์มีการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมรอบตัวอยู่ตลอดเวลาเพื่อการระวังภัยที่อาจจะมาคุกคามชีวิตได้

### 2. ความสามารถในการวางแผน

มีความเป็นไปได้ที่การมีความสามารถในการคิดที่ซับซ้อนขึ้นทำให้บรรพบุรุษของมนุษย์เราสามารถพัฒนาการวางแผนที่ซับซ้อนหรือมีแผนสำรอง ในกรณีของการป้องกันศัตรู บรรพบุรุษของเราเรียนรู้ที่จะป้องกันการตนเองโดยการสร้างเครื่องป้องกันทางด้านกายภาพขึ้นมา เช่น การปิดปากถ้าที่อยู่อาศัยด้วยก้อนหิน ต่อมาในยุคที่มีความเจริญรุ่งเรืองบรรพบุรุษของเราได้เรียนรู้การสร้างปราสาทและต่อมามีการสร้างกำแพงเมือง จนกระทั่งปัจจุบันมีการคิดค้นอุปกรณ์สื่อประจักษ์เพื่อรักษาความปลอดภัยได้ รวมถึงการรักษาความปลอดภัยในรูปแบบต่าง ๆ จนกระทั่งมีการตรวจรักษาความปลอดภัย จากที่กล่าวมาประเด็นหลักที่สังเกตเห็นได้คือ ตั้งแต่ในอดีตที่ผ่านมา บรรพบุรุษของเราใช้ชีวิตอยู่กับประสบการณ์ทางบวกมาเป็นเวลานาน หรืออาจกล่าวได้ว่าอารมณ์ความสุขมักเป็นผลมาจากการคิดและวางแผน

วารินทร์ ตระกูลสถิตย์ (2545, หน้า 3) ได้กล่าวถึง การปรับตัว (Adjustment) ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเคียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิต

ดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ไร้วุ่นใจไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้น อาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

## 2. สาเหตุของการปรับตัว

วราภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2545, หน้า 4 - 5) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่ามีเหตุผลสำคัญเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์ ดังนี้

3.1 เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมากมาย พบกับความเปลี่ยนแปลงทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์มารดาเจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ต่อมาจนคลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ บุคคลทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต

### 3.2 เพื่อความสุข หากมีคำถามว่า “ความสุขคืออะไร”

ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์

ความทุกข์ คือ การไม่มีความสุข

การปรับตัว ช่วยให้บุคคลมีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมาก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเอง หรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาลี้กลายมีควรแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึก ของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความสบายใจย่อมเกิดขึ้น

## 2.6 องค์ประกอบของความสุข

Franken (2007, pp. 305 - 306) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบทางชีววิทยาว่า มีการศึกษาในเด็กคู่แฝดซึ่งถูกแยกเลี้ยงดูในครอบครัวที่ต่างกัน ผลศึกษาพบว่าเด็กกว่าครึ่งหนึ่งของคู่แฝดแต่ละคู่มีระดับความฉลาดในชีวิตที่ต่างกัน ซึ่งความแตกต่างนั้นเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสามารถในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ในแต่ละครอบครัว (Tellegen et al., 1998 cited in Franken, 2007, p. 305) จากการศึกษาความแตกต่างของระดับความสุขของบุคคล พบว่าความสุขที่แน่นอนมีความสัมพันธ์กับลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีบุคลิกเปิดเผย ส่วนความสุขในแง่ที่ไม่ปกติพบได้ว่ามีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีลักษณะของบุคลิกภาพที่ผิดปกติหรือมีอาการทางประสาท (Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 1998 cited in Franken, 2007, p. 305) นักวิจัยหลายคนได้ศึกษาเรื่องความสุขและ

พบว่า ความสุขที่แท้จริงนั้นมีความสัมพันธ์กับการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีทางด้านสังคมด้วย (Myers & Diener, 1995 cited in Franken, 2007, p. 305)

จากข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาเรื่องความสุข (Happiness) ที่กล่าวมา สามารถอธิบายได้ว่า ความสุข (Happiness) ถูกเชื่อมโยงกับระบบการกระตุ้นพฤติกรรม (BAS) และระบบยับยั้งพฤติกรรม (BIS) ซึ่งการทำงานของระบบการกระตุ้นพฤติกรรม (BAS) นี้จะมีความเกี่ยวข้องกับการให้รางวัล มีการทำงานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ของบุคคล สิ่งที่สำคัญระบบนี้จะมีระบบย่อยที่เรียกว่า Dopaminergic System ซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางบวก ส่วนระบบยับยั้งพฤติกรรม (BIS) ถูกกล่าวถึงในฐานะของ “ระบบการหยุด มอง และฟัง” การทำงานของระบบนี้จะถูกกระตุ้น โดย ประสาทกระตุ้นและสิ่งเร้า ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการลงโทษและการหยุดให้รางวัล ระบบนี้ถูกเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการมีอาการทางประสาทซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบต่อความสุขของบุคคล จึงสามารถกล่าวได้ว่าอารมณ์ความสุขมาจากการทำงานของระบบการกระตุ้นพฤติกรรม (BAS) และการหยุดทำงานของระบบยับยั้งพฤติกรรม (BIS) (Larsen & Ketelaar, 1991 cited in Franken, 2007, pp. 305 - 306)

วิทยากร เชียงกุล (2548 ข, หน้า 17 - 18) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขตามทัศนะของนักจิตวิทยาว่า ประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 อย่าง คือ

ความสำราญ (Pleasure) การมีอารมณ์ความรู้สึกที่ดี หรืออารมณ์ในทางบวก ความสนุก ความพอใจ ความรื่นเริง ความปีติยินดี ความรู้สึกรักชอบพอหรือที่เรียกว่าความสุขทางโลก

การปลอดโปร่งจากสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (Absence of Displeasure) เช่น การไม่มีอารมณ์เศร้า กังวล กลัว โกรธ รู้สึกผิด อิจฉา และละอาย

ความพึงพอใจ (Satisfaction) การตัดสินใจหรือการประเมินว่า มีพึงพอใจกับชีวิตโดยทั่วไปของตน หรืออย่างน้อยในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในชีวิต (เช่น ความสัมพันธ์ส่วนตัว การประกอบอาชีพ หรือสุขภาพ) นั่นคือ ความสุขขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของบุคคลด้วย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับอารมณ์เพียงอย่างเดียว

ความรู้สึกว่าชีวิตของคนมีความหมาย มีเป้าหมายในชีวิต หรือเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ในสังคม ความรู้สึกเชื่อมโยง ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เป็นการสนองความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์สังคม ซึ่งสำคัญไปไม่น้อยกว่าความต้องการทางกายภาพ ความรู้สึกเช่นนี้อาจได้มาจากการรักและพอใจในการอ่านและการเรียนรู้ การทำงาน การทำหน้าที่พ่อแม่ด้วยความรักเอาใจใส่ การเป็นอาสาสมัครไปช่วยทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนหรือสังคม

องค์ประกอบ 2 อย่างแรกเป็นความสุขขั้นต้น การมีเฉพาะแค่ข้อ 1 หรือ 2 อาจเป็นความสุขในระยะสั้นๆ และไม่ยั่งยืน หากมีองค์ประกอบ 2 อย่างหลังด้วยจะนำไปสู่ความสุขที่มั่นคงหรือยั่งยืนกว่า

เทอดศักดิ์ เดชคง (2549, หน้า 24 - 25) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุข ว่ามี 2 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความอยู่เย็นเป็นสุขของคนและครอบครัว ความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับบุคคล เป็นรากฐานความอยู่เย็นเป็นสุขของสังคมไทย โดยคนต้องมีสุขภาวะ มีพัฒนาการนับตั้งแต่เกิดจนตาย ด้วยความสมดุลระหว่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ยึดคุณธรรมนำความรู้ มุ่งต่อประโยชน์ส่วนรวม มีความรอบรู้ เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลง มีปัจจัยพื้นฐานเพียงพอต่อการดำรงชีวิตประกอบสัมมาชีพ มีรายได้ สามารถพึ่งตนเองได้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีความรักความอบอุ่น ร่วมกันสร้างครอบครัวเข้มแข็ง สามารถเป็นพลังขับเคลื่อนชุมชนและสังคมโดยรวมได้

## 2. ปัจจัยที่เอื้อให้เกิดความสุข

2.1 การรักษาคุณภาพการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับธรรมชาติ โดยปัจจัยเบื้องต้นที่จะสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในสังคม คือ การมีฐานทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ที่ประชาชนสามารถเข้าถึงและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อคนส่วนใหญ่อย่างเป็นธรรม บนพื้นฐานการรักษาสมดุลระหว่างการอนุรักษ์ และใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพพร้อมทั้ง ดำรงความหลากหลายทางชีวภาพ และการจัดการสิ่งแวดล้อม และควบคุมมลพิษเพื่อรักษาสมดุลของระบบนิเวศสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งในชนบทและเมืองอย่างยั่งยืน

2.2 การบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล พิจารณาการจากการมีระบบโครงสร้าง กลไกและกระบวนการบริการจัดการประเทศที่อยู่บนหลักธรรมาภิบาลและประชาธิปไตยและเปิดกว้างให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม โดยระบบธรรมาภิบาลจะผลักดันให้เกิดการกระจายอำนาจให้แก่ ราชการส่วนภูมิภาค ส่วนท้องถิ่นและชุมชนเข้ามามีส่วนในการตัดสินใจ การดำเนินการการจัดสรรทรัพยากร เพื่อพัฒนาตนเองได้ อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสร้างโอกาสในการจัดสรรและกระจายผลประโยชน์จากการพัฒนา ซึ่งจะช่วยให้คนมีระเบียบวินัย ตลอดจนเคารพในศักดิ์ศรี คุณค่า สิทธิและหน้าที่ของความเป็นคนอย่างเท่าเทียม

2.3 ระบบเศรษฐกิจที่สมดุลและเป็นธรรม การมีทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ภายใต้การบริหาร จัดการที่ดีของสังคมและการพัฒนาประเทศอยู่บนฐานศักยภาพและข้อได้เปรียบทางเศรษฐกิจของประเทศอย่างแท้จริง พัฒนาโดยระบบรอบครอบ รมัตถะวังส่งผลให้ระบบเศรษฐกิจมีโครงสร้างที่สมดุลและมีทางเลือกที่ประกอบอาชีพที่

หลากหลาย ได้รับผลตอบแทนที่เป็นธรรม นอกจากนี้กระแสการค้าของ โลกเสรีที่ไร้พรมแดนเป็นแรงผลักดัน ให้การพัฒนา ต้องมุ่งไปสู่สังคมนฐานความรู้ ที่มีความรอบรู้เท่าทันและความสามารถในการใช้ประโยชน์จากโลกาภิวัตน์และความเป็นไทยในการสร้างคุณค่า ในการดำเนินธุรกิจ เป็นไปอย่างโปร่งใส เป็นธรรมไม่เอาเปรียบผู้บริโภค มุ่งให้เกิด การขยายตัวที่สมดุลระหว่างประสิทธิภาพ ปริมาณและคุณภาพ มีแบบแผนการผลิตและพฤติกรรมกรบริโภค ที่ยั่งยืนเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้ระบบเศรษฐกิจเข้มแข็ง มีคุณภาพเสถียรภาพ บนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง มีภูมิคุ้มกันการเปลี่ยนแปลง

2.4 สังคมสงบสุข มีชุมชนและวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง การมีกฎกติกาของสังคมที่ดี เป็นประชาธิปไตยและ การแบ่งปันผลประโยชน์ที่เป็นธรรมเป็นพลังเสริมความเข้มแข็งของชุมชน ให้มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูล กันสามารถพึ่งตนเองได้ โดยมีวัฒนธรรมศาสนา ระบบคุณค่าที่ดีงาม ที่เชื่อมโยงคนในชุมชนเข้าด้วยกันเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนขณะที่มีความเข้าใจยอมรับเคารพศักดิ์ศรีในความแตกต่างของระบบคุณค่า และวัฒนธรรม อย่างเสมอภาค ช่วยให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสันติ ไม่เบียดเบียนกัน และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างชุมชน ผลักกำลังเพื่อร่วมแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในท้องถิ่น

Liaghatder, Jafai, Abedi, and Samiee (2008, p. 312) ได้ศึกษาความเที่ยงและความตรงของแบบประเมินความสุข The Oxford Happiness Inventory ที่ถูกแปลเป็นภาษาไทยพบว่าในแบบประเมินมีองค์ประกอบที่ใช้ในการประเมินความสุข 6 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความมีชีวิตชีวา (Joy) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) ความสงบทางจิตใจ (Calm) การควบคุมตนเอง (Self - Control) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่านักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสุขในทัศนะที่แตกต่างกันไป สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบความสุขตามที่ Liaghatder et al. ได้พบใน The Oxford Happiness Inventory ซึ่งได้แก่องค์ประกอบดังต่อไปนี้ ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความมีชีวิตชีวา (Joy) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) ความสงบทางจิตใจ (Calm) การควบคุมตนเอง (Self - Control) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) เนื่องจากองค์ประกอบเหล่านี้มีความครอบคลุมความสุขส่วนบุคคล และมีความชัดเจนจึงเหมาะสำหรับการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความสุขสำหรับบุคคล

## 2.7 การวัดความสุข

วิทยากร เชียงกุล (2548 ข, หน้า 18 - 20) ได้กล่าวว่าวิธีวัดความสุขมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน วิธีแรก คือ การสำรวจโดยการตั้งคำถามเพื่อประเมินความเพลิดเพลิน ความไม่พอใจ และความพึงพอใจ เช่น คำถาม “คุณพอใจต่อชีวิตโดยทั่วไปอย่างไร” และให้ผู้ตอบให้คะแนนจาก 1 - 10 นักวิจัยบางกลุ่มตั้งคำถามที่เจาะลึกถึง 29 คำถาม และให้ผู้ตอบเลือกตอบ 4 ระดับ เช่น ตั้งคำถามว่า “2 - 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกอย่างไร” แล้วให้ผู้ตอบเลือกตอบว่า 1) ฉันไม่มีความสุข 2) ฉันค่อนข้างมีความสุข 3) ฉันมีความสุขมาก 4) ฉันมีความสุขมากอย่างเหลือเชื่อ และนำคำถามเหล่านั้นไปคำนวณหาค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบกับกลุ่มต่าง ๆ หรือเปรียบเทียบกับกลุ่มคนในสังคมเดียวกันในช่วงระยะเวลาที่ต่างกัน เทคนิคอื่นคือ การสัมภาษณ์ตัวต่อตัว การสอบถามคู่ครอง เพื่อน หรือญาติสนิท เพื่อประเมินบุคคลนั้น การปรับระดับฮอว์โมนและสารเคมีในสมองของบุคคล เนื่องจากบุคคลมีความสุขจะหลั่งสารบางอย่างออกมา ขณะที่บุคคลที่เครียดหรือมีความทุกข์จะหลั่งสารชนิดที่ต่างกัน นอกจากนี้ก็มีวิธีการจดบันทึกการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของคนในชีวิตประจำวัน การสัมภาษณ์ถึงความทรงจำเนื่องจากบุคคลที่มีความสุข มักจำเหตุการณ์ดี ๆ ในชีวิต และลืมเหตุการณ์ร้าย ๆ ได้มากกว่าบุคคลที่มีความทุกข์ ความสุขอาจวัดได้จากรอยยิ้มของบุคคล โดยเฉพาะการยิ้มทั้งปากและตา ซึ่งสะท้อนอารมณ์ในทางบวกอย่างแท้จริง ไม่ใช่แค่ยิ้มตามมารยาทหรือเพื่อกลบเกลื่อนซ่อนเร้นความรู้สึกของตนเองนักวิทยาศาสตร์ยังวิจัยพบว่า บุคคลที่มีอารมณ์ทางบวก มีกลิ่นตัวที่แตกต่างจากบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบด้วย

วิธีการวัดความสุขของนักจิตวิทยามีความน่าเชื่อถือ เพราะการใช้เทคนิคในการวัดหลายอย่างได้ผลที่สอดคล้องไปในทางเดียวกัน การสำรวจโดยใช้แบบสอบถามรายงานว่า บุคคลที่มีอารมณ์ดีพอใจกับชีวิต มักจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ ว่าเป็นบุคคลที่มีความสุข มีประสบการณ์ทางบวกมาก ยิ้มแย้มแจ่มใส มีฮอว์โมนความเครียดในกระแสเลือดต่ำ และจำเหตุการณ์ดี ๆ ได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีอารมณ์บุคลิกและพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม การวัดว่าบุคคลบางคนมีความสุขมากกว่าบุคคลบางคน เชื่อมโยงกับการวัดการมีสุขภาพกายและใจที่ดี การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและอื่น ๆ การเป็นคนเรียนเก่ง ประสบความสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งเป็นคนมีอายุยืน ทำให้ความสุขอาจจะเป็นเป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิต และในสังคมด้วย

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2549, หน้า 28 - 29) ผู้ช่วยอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวถึงหลักการเบื้องต้นในการจัดทำดัชนีชี้วัดความสุขว่า สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้ ทำการพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข โดยการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ มาโดยลำดับพื้นฐานของการมองเห็นร่วมกันว่าการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน มีอาจจะยึดการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ หรือ GDP เป็นเป้าหมายหลักอย่างเดียวได้ แต่จะต้องมุ่ง



ให้ความสำคัญกับการวัดความสุขที่เกิดขึ้นกับบุคคล (ผลลัพธ์) โดยคำนึงถึงหนทางหรือสภาวะแวดล้อม ทั้งในด้าน เศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนเข้มแข็ง ทรัพยากรที่จัดการอย่างยั่งยืน ตลอดจน ธรรมชาติ ในการบริหารประเทศ ทำให้เกิดเป็นองค์ประกอบของดัชนีชี้วัดความเป็นอยู่ เป็นสุข 5 กลุ่ม ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของดัชนีชี้วัดความเป็นอยู่ เป็นสุข 5 กลุ่ม

จากองค์ประกอบทั้ง 5 ที่ สศช. ร่วมกับภาคีต่าง ๆ ได้วิเคราะห์ขึ้นจะสามารถพัฒนาตัวชี้วัดต่าง ๆ ขึ้นมา ประกอบกันเป็นดัชนีได้ ในลักษณะดังนี้

ตารางที่ 1 องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย และประเด็นการพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์

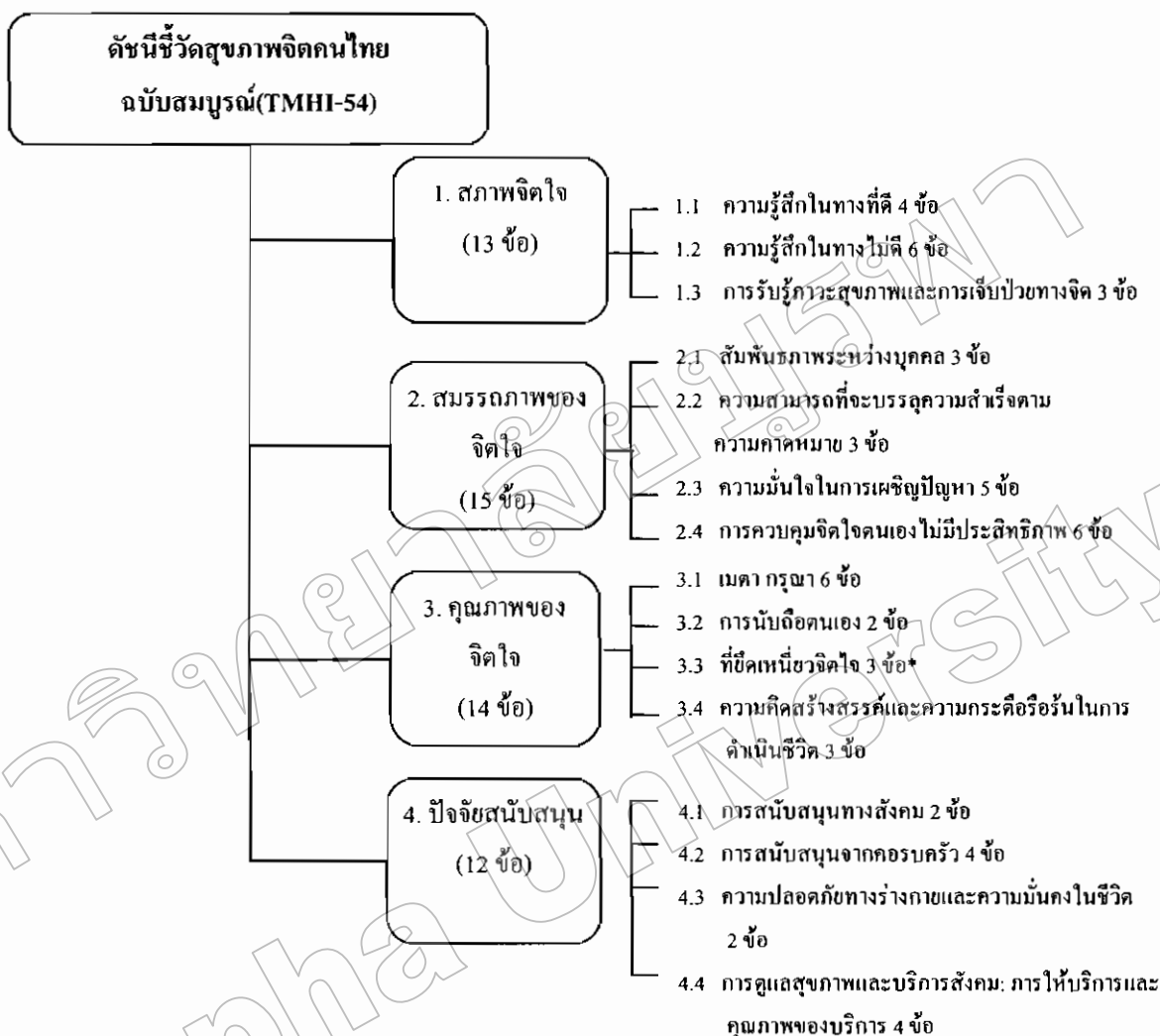
องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย	ประเด็นการพัฒนาดัชนีชี้วัด
1. คนเป็นสุข ครอบครัวอบอุ่น 1.1 คนมีสุขภาวะ 1.2 ครอบครัวอบอุ่น	สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความรอบรู้ การยึดมั่นในหลักศาสนา สัมพันธภาพ การพึ่งตนเอง การถ่ายทอดวัฒนธรรม การมีส่วนร่วมกับชุมชน
2. สังคมสงบสุข ชุมชนและวัฒนธรรมเข้มแข็ง 2.1 สังคมสงบสุข 2.2 ชุมชนเข้มแข็ง 2.3 คนมีวัฒนธรรมที่ดีงาม	ความสามัคคี ความปลอดภัย การอยู่ร่วมกับอย่างสันติ กฎกติกาที่เป็นธรรม การช่วยเหลือเกื้อกูล การพึ่งพาตนเอง ความเป็นเครือข่าย การสืบทอด การฟื้นฟู การยอมรับความหลากหลาย

ตารางที่ 1 (ต่อ)

องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อย	ประเด็นการพัฒนาคิวชีวิต
3. ระบบเศรษฐกิจที่สมดุลและเป็นธรรม 3.1 การพัฒนาอย่างมีคุณภาพ 3.2 การพัฒนาอย่างมีเสถียรภาพ 3.3 การกระจายผลประโยชน์	ประสิทธิภาพ ศักยภาพ ไม่ฟุ่มเฟือย เสถียรภาพภายใน เสถียรภาพภายนอก ภูมิคุ้มกันต่อ การเปลี่ยนแปลง การเข้าถึง การลดความแตกต่างระหว่างเมืองและชนบท คนจนและคนรวย
4. คุณภาพของคนกับธรรมชาติ 4.1 ระบบนิเวศน์ 4.2 คุณภาพสิ่งแวดล้อม 4.3 การใช้ทรัพยากร	การจัดการทรัพยากรธรรมชาติ แบบแผน การผลิตและบริโภค การรักษาสิ่งแวดล้อม การป้องกันและแก้ไขมลพิษ การจัดสรรที่เป็นธรรม การมีส่วนร่วมของประชาชน
5. ธรรมเนียมปฏิบัติในการบริหารประเทศ 5.1 ประชาธิปไตย 5.2 การสร้างธรรมาภิบาล 5.3 การมีส่วนร่วมของภาคฐาน 5.4 ความเข้มแข็งของภาคี	การตื่นตัวในเรื่องสิทธิเสรีภาพ การไม่ละเมิด สิทธิมนุษยชน ควร โปร่งใส การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การลดลงของ การทุจริต ในการดำเนินงานของภาครัฐ การกระจายอำนาจ ภาคเอกชน ภาคประชาชน ภาคประชาสังคม

อภิชาต มงคล, วัชณี หัตถพนม, ภัสรา เศรษฐ์โชติศักดิ์, วรณประภา ชะลอกุล, และ  
 ละเอียด ปัญญาใหญ่ (2549, หน้า 44 - 45) กล่าวถึง แนวคิดการพัฒนาคิวชีวิตความสุขคนไทย  
 ฉบับสมบูรณ์ว่าเป็นเครื่องมือที่สร้างเพื่อประเมินความสุขของบุคคล ซึ่งองค์ประกอบของ  
 สุขภาพจิตนี้มี 4 ด้านคือ สภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์ สมรรถภาพจิตใจใน  
 การสร้างสัมพันธภาพและการจัดการปัญหา คุณภาพจิตใจหรือคุณลักษณะคิงามของจิตใจ และ  
 ปัจจัยสนับสนุนให้คนมีสุขภาพจิตดี

โครงสร้างดัชนีวัดความสุขคนไทยฉบับสมบูรณ์ มี 4 องค์ประกอบใหญ่ และ  
 15 องค์ประกอบย่อย ดังนี้



ภาพที่ 3 องค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยของดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ (TMHI - 54)

### 2.8 คุณสมบัติของบุคคลที่มีความสุข

วิทยากร เชียงกุล (2548 ข, หน้า 30 - 64) ได้รวบรวมคุณสมบัติของบุคคลที่มีความสุขตามแนวคิดของนักจิตวิทยา ว่ามีดังต่อไปนี้

1. มีความสัมพันธ์ส่วนตัวที่ดีกับบุคคลอื่น
2. มีความรักความกรุณาต่อบุคคลอื่น
3. มีทำที่ที่สามารถรับความทุกข์ได้ดี หรือผ่อนหนักให้เป็นเบาได้
4. มีความสามารถในการจัดการทางด้านสังคมและอารมณ์
5. มีปัจจัยยังชีพพอเพียง แต่ไม่ติดยึดนิยมวัตถุมากเกินไป
6. การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

7. การรักที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และการพัฒนาปัญญา
8. การทำงานและทำกิจกรรมที่มีความหมาย มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือ

สังคม

9. รู้สึกว่าตนสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้
10. ความรู้สึกที่ชีวิตมีเป้าหมายและความหมาย
11. รู้จักวางใจนิ่งหรือเป็นกลาง ไม่ติดอยู่กับความวิตกกังวลมากเกินไป
12. มีทักษะในการสื่อสาร
13. มีความสามารถในการฟื้นคืนสู่สภาพเดิม
14. ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)
15. การมองโลกในแง่ดี
16. การมองออกไปนอกตัวเอง
17. การมีจิตใจที่คิดถึงปัจจุบันและอนาคต มากกว่ายึดติดอดีต
18. มีอารมณ์ขัน
19. การเป็นบุคคลที่เปิดใจกว้างพร้อมรับประสบการณ์ใหม่ ชอบ  
ความสนุกสนานขี้เล่น (Playfulness)
20. มีประสบการณ์ไหลลื่น (Flow) อย่างสม่ำเสมอ

### 2.9 การพัฒนาความสุขของมนุษย์

Buss (2000 cited in Strongman, 2003, p. 308) ได้แนะนำวิธีในการพัฒนาความสุข  
ของบุคคลไว้ดังนี้

1. การเพิ่มความใกล้ชิดในหมู่ญาติ Buss กล่าวว่าเมื่อกลับไปพิจารณาถึง  
การดำรงชีวิตของบรรพบุรุษซึ่งมีการดำรงชีวิตอยู่เป็นหมู่คณะ สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขาคือ  
ความรู้สึกปลอดภัย

2. พัฒนาสัมพันธภาพที่มีกับบุคคลอื่นให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น
3. ลดความรู้สึกของการแข่งขันและเพิ่มการความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกันหรือ

ทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน

4. เติมเต็มความต้องการพื้นฐาน 8 ประการ ได้แก่ ความปรารถนาถึงการมีสุขภาพดี  
ต้องการประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ต้องการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการประสบความสำเร็จในการรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่น ต้องการมีความเคารพนับถือตัวเอง ต้องการรับประทานอาหารที่มีรสชาติดีและมีคุณค่าทางโภชนาการ ต้องการความปลอดภัยในชีวิต และเป้าหมาย  
สุดท้ายได้แก่ความต้องการหนทางที่จะนำพาไปให้ถึงเป้าหมายที่กล่าวมาทั้งหมดได้เมื่อมนุษย์ได้

ตอบสนองซึ่งความต้องการเหล่านี้แล้วเขาก็จะมีพัฒนาการที่เหมาะสมและจะนำไปสู่ความสุข (White, Comer, & Collins, 1999 cited in Strongman, 2003, p. 309)

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2549, หน้า 207 - 208) กล่าวถึงการพัฒนาความสุข หรือ แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุขว่ามี ดังนี้

1. ฝึกสมาธิหรือนั่งเงียบ ๆ ทุกวัน เป็นวิธีที่ตรงที่จะทำให้จิตใจของบุคคลสงบและ ความคุมจิตเพื่อจะมีความสุข
2. แผ่พลังแห่งความเมตตาให้กับสิ่งที่มีชีวิต
3. ใช้เวลาก่อนนอน 2 - 3 นาที ตรีศรครองสิ่งที่เราปฏิบัติมาตลอดทั้งวัน แล้วตั้งใจ ที่จะแก้ไขให้ดีขึ้น
4. ความคุมความโกรธ เมื่อบุคคลอื่นมาว่าให้จำไว้เสมอบุคคลนั้นกำลังช่วยเหลือให้ ตนเองมีประสบการณ์ที่ดีที่จะฝึกการควบคุมตน
5. นึกถึงบุคคลหรือสิ่งที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจจะส่งผลให้รู้สึกสบายใจ
6. ขับร้องเพลงที่ช่วยยกจิตวิญญาณให้สูงขึ้นหรือเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับคุณค่า ของความเป็นมนุษย์
7. แสวงหาเพื่อนที่ดี
8. เรียนรู้ที่จะให้สันติแก่บุคคลอื่น ปรนนิบัติและช่วยเหลือบุคคลอื่นให้สบายใจ
9. ฝึกการใช้ความเงียบ พูดคำพูดที่เบา ๆ และสุภาพอ่อน โยน พูดแต่สิ่งที่ดี มีสาระ ถ้าไม่รู้จะพูดอะไรก็ให้อยู่อย่างสำรวม
10. ฝึกการหายใจ ความสงบสุขมีความสัมพันธ์กับระบบหายใจมาก การควบคุมลมหายใจให้มีความสม่ำเสมอจะสามารถช่วยให้บุคคลสามารถบังคับตนเองได้ บุคคลที่ฝึกสมาธิเป็น ประจำจะรับรู้ถึงความสงบและมีความสุข

11. ขับร้องเพลงที่ช่วยยกจิตวิญญาณให้สูงขึ้นหรือเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ คุณค่าของความเป็นมนุษย์

จากที่ได้กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องความสุขเป็นเรื่องที่ บุคคลต่าง ๆ ได้ให้ความสนใจและแสดงแนวคิดที่ทั้งคล้ายคลึงและแตกต่างกันไปเกี่ยวกับ ความสุข แต่เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา จะเห็นได้จากการที่บุคคล ส่วนใหญ่ที่กล่าวถึงข้างต้นต่างพยายามอธิบายความหมายของความสุข หาเหตุผล ที่มา วิธีการที่จะ นำพาไปสู่ความสุขด้วยกันทั้งสิ้น และมากกว่านั้นยังผู้ให้ความสนใจคิดค้นและพัฒนาเครื่องมือวัด ระดับความสุขของบุคคลที่ค่อนข้างมีมาตรฐานเพื่อประโยชน์ในการนำไปสู่การช่วยเหลือทาง ด้านจิตใจของบุคคลในสังคมต่อไป

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความ สุข

#### งานวิจัยในประเทศ

ดวงพร หิรัญรัตน์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ พบว่า หลังการทดลองเด็กกำพร้า ที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว โรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มปรึกษา และมีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนว โรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหานិยม อธิวิโส (2545) ได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวความคิดเรื่องความสุขในทฤษฎี จริยศาสตร์ของจอห์น สจ๊วต มิลล์ กับพุทธจริยศาสตร์ พบว่าด้านความเหมือนหรือคล้ายคลึงกัน ความสุขของมิลล์มีความหมายแคบกว่าพุทธจริยศาสตร์มาก ในด้านความต่างกันความสุขของมิลล์ เป็นเพียงความสุขส่วนหนึ่งของพุทธจริยศาสตร์เท่านั้น ในด้านเกณฑ์การตัดสินความดีมิลล์เน้นที่ ผลของการกระทำ พุทธจริยศาสตร์เน้นเจตนาของการกระทำเป็นสำคัญ และมีจุดรวมที่เหมือนกัน คือความสุขของส่วนรวม

นริญา ธนกุลภารัชต์ (2547) ศึกษาเรื่องทัศนะเรื่องความสุขของพระพุทธศาสนิกาย เถรวาทกับสุขนิยมทางจริยศาสตร์ ผลการศึกษาพบความเหมือนและความแตกต่างกันระหว่าง ความสุขทั้ง 2 ทัศนะ กล่าวคือ ในด้านการนำเสนอเรื่องความสุขนั้น ทั้งพระพุทธศาสนาและสุข นิยมทางจริยศาสตร์ต่างให้ความสำคัญแก่ความสุขในฐานะเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนา หากแต่ พระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดเรื่องนิพพานอันเป็นความสุขในระดับโลกุตระขณะที่ยุติธรรมแม้จะ เสนอความสุขที่ประณีตขั้นก็ยังคงอยู่ในขั้น โลภียะ ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินการกระทำที่นำไปสู่ ความสุขนั้นสุขนิยมพิจารณาที่ผลเพียงอย่างเดียว ขณะที่พระพุทธศาสนาให้พิจารณาทุกด้าน ตั้งแต่เจตนา วิธีการตลอดจนผลที่ได้รับจึงจะเรียกเป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้แท้จริง ในด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับความสุข ทั้งสองทัศนะสนับสนุนแนวคิดแบบมนุษย์นิยม หากแต่ ในทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมิได้มองว่ามนุษย์เหนือกว่าธรรมชาติ และไม่ใช่ว่าความต้องการ ของมนุษย์เป็นศูนย์กลางเช่นสุขนิยม ที่พิจารณาแต่ความสุขที่เกิดแก่ตัวมนุษย์ และให้สิ่งมีชีวิตอื่น รับผิดชอบต่อความสุขของมนุษย์ ประเด็นสุดท้ายคือกระบวนการทำให้เกิดความสุขศาสนาพุทธ มุ่งให้มนุษย์กลับมาพิจารณาค้นหาความสุขทุกข์และความสุขที่อยู่ในตัวเอง ด้วยการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาโดยตระหนักรู้ ความเป็นจริงของชีวิตตามหลัก ไตรลักษณ์ ซึ่งสามารถใช้จัดการ กับต้นตอของปัญหาได้ ต่างจากสุขนิยมที่มุ่งจัดการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อให้ได้ตาม ความต้องการของคน อันเป็นลักษณะของการพึ่งพิงปัจจัยภายนอกจึง ไม่อาจพบความสุขที่แท้จริง ได้

จินตนา สนธิวงศ์เวช (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" ปีการศึกษา 2545 ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสุขในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

แพรวพรรณ พิเศษ (2548) ได้ศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเรียนรู้อย่างมีความสุขสูงสุด คือ การเรียนการสอน รองลงมา ได้แก่ ลักษณะครู ลักษณะนักเรียน ลักษณะเพื่อนในกลุ่ม และลักษณะพ่อแม่ผู้ปกครองตามลำดับ

สุมาลี อรุณรัตน์ดิกล (2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับความสุขในชีวิตของทันตภิบาลในพื้นที่ 8 จังหวัดภาคกลางของประเทศไทย เป็นการศึกษากว้างขวาง ผลการศึกษานี้ได้ข้อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ฝึกอบรมด้านการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สร้างเครือข่ายการทำงาน จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสพการณ์ ยกย่องประกาศเกียรติคุณทันตภิบาลที่มีอุดมการณ์และมีผลงานดีเด่น นอกจากนี้ยังควรส่งเสริมให้ทันตภิบาลดำเนินชีวิตแบบพอเพียง เพื่อให้มีความสุขในชีวิตเพิ่มมากขึ้น จากงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า ความสุขเป็นรูปแบบสภาวะอารมณ์ที่บุคคลปรารถนาที่จะได้สัมผัส โดยเฉพาะความสุขที่แท้จริงของชีวิต และในทางจิตวิทยาที่เป็นสาขาวิชาแขนงหนึ่งที่สามารถช่วยเหลือบุคคลให้ได้เข้าใจตนเองและสัมผัสถึงความสุขในชีวิตได้

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

### 1. ความหมายของครอบครัว

ครอบครัวถือเป็นสถาบันแรกที่มีความสำคัญในหล่อหลอมและขัดเกลาความคิด จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล มีผู้ให้ความหมายของครอบครัวไว้อย่างหลากหลายดังนี้

ราชบัณฑิตสถาน (2542, หน้า 220) ระบุความหมายของครอบครัวว่าเป็นสถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามีภรรยาและหมายความรวมถึงลูกด้วย

โสภา ซปีลมันน์ (2534, หน้า 2) ให้ความหมายของคำว่าครอบครัวว่า กลุ่มบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มาอยู่ร่วมกัน โดยการสมรส ด้วยความผูกพันทางสายโลหิตหรือด้วยความผูกพันอื่น ๆ โดยอาศัยอยู่ร่วมกันหรือแยกกันอยู่คนละครั้วเรือนก็ได้ นอกจากนี้สมาชิกทุกคนในครอบครัวยังมีปฏิริยาสัมพันธ์ต่อกันในด้านความรัก ความเอาใจใส่ มีจิตผูกพันกัน ดูแลอบรมความประพฤติ และถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (2537, หน้า 49) ให้ความหมายของครอบครัวว่า เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย และทางสายโลหิต ครอบครัวบางครอบครัวอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการจากที่กล่าวมา ย่อมได้

พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุญย์ (2540, หน้า 1) ได้ให้ความหมายครอบครัวในทางจิตวิทยาว่า หมายถึง สถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบัน สถาบันภายนอกจะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยมและทัศนคติให้กับสมาชิกรุ่นใหม่ของสังคมที่มีชีวิตให้เกิดขึ้นในครอบครัว

เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ (2540, หน้า 209) ให้ความหมายว่า ครอบครัว คือสถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด ประกอบไปด้วยคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน โดยมีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดทางสายเลือด ทางารแต่งงาน ทางอารมณ์และมีการเอื้ออาทรเลี้ยงดูกัน ความสัมพันธ์ของครอบครัวคือตัวบ่งชี้สุขภาพจิตและชีวิตของคน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของครอบครัวว่า เป็นหน่วยพื้นฐานของสังคม บุคคลไม่สามารถพัฒนาไปได้ดีและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้หากปราศจากครอบครัวที่ดี เนื่องจากบริบทที่สำคัญที่สุดของของบุคคลคือครอบครัว

Povemy and Finch (1988 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544, หน้า 2) ระบุว่า The United States Bureau of the Census (1988) แห่งประเทศสหรัฐอเมริกาได้ให้คำนิยามว่า ครอบครัว (Family) เป็นกลุ่มบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยการเกิดการแต่งงาน หรือการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ร่วมกัน ลักษณะครัวเรือนที่นอกเหนือไปจากนี้ไม่ถือว่าเป็นครอบครัว

Good (1982 อ้างถึงใน เมธินินทร์ ภิญโญชน, 2539, หน้า 1) ให้ความหมายครอบครัวว่า คือ การที่ชายและหญิงใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา มีความรับผิดชอบร่วมกัน แบ่งงานและหน้าที่กันทำตามความเหมาะสม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการดำเนินชีวิต มีกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน และเมื่อมีบุตรธิดาก็ทำหน้าที่ของบิดามารดาให้การเลี้ยงดูเอาใจใส่ให้ได้รับความอบอุ่น



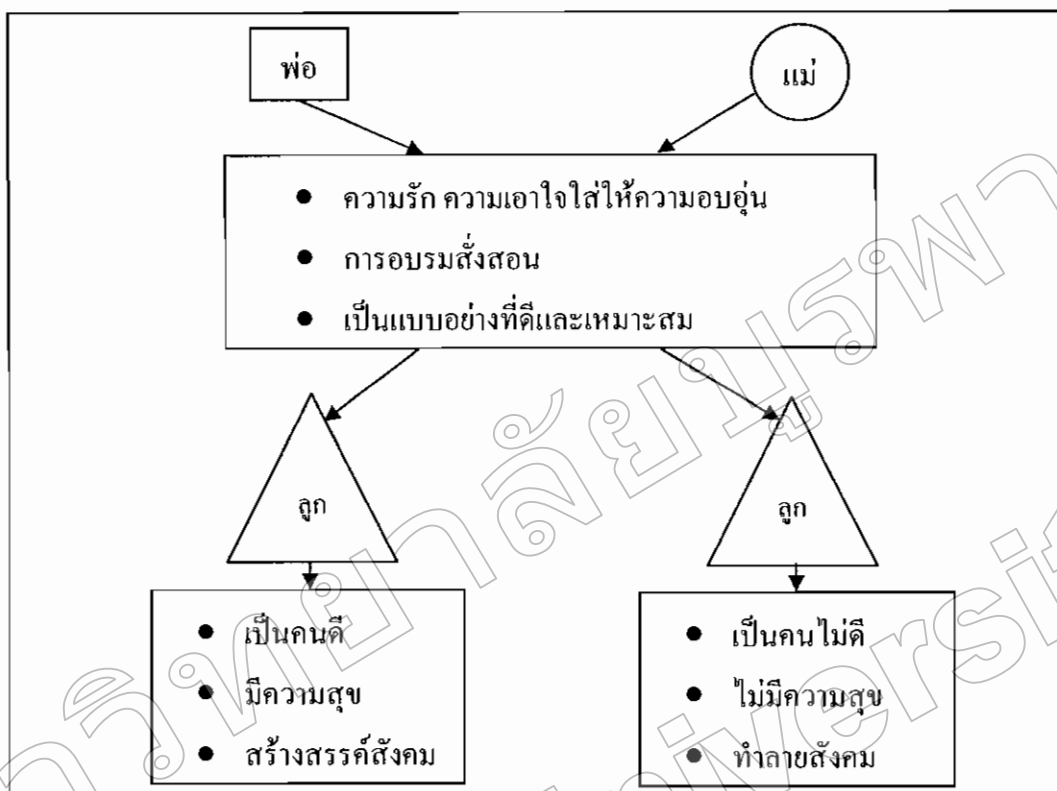
และปลอดภัย หากมีบุตรธิดามากกว่าหนึ่งคน ก็ต้องอบรมสั่งสอนให้บุตรธิดารับทบาทหน้าที่ของ การเป็นพี่น้องรู้จักแบ่งปันดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

Moghadam (1992 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรี แห่งชาติ, 2537, หน้า 39) นักต่อสู้เพื่อสตรีร่วมสมัย กล่าวถึงครอบครัวว่าเป็นสถาบันขั้นปฐมภูมิ สำหรับการจัดระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างเพศหญิงและชายในสังคม เป็นที่ปลูกฝังพฤติกรรม ด้านการจ้างงานว่าเพศใดควรทำอะไร สร้างกฎเกณฑ์เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ สร้างและ ถ่ายทอดบทบาทของเพศในสังคม การแบ่งแยกความสูงต่ำระหว่างเพศถูกสร้างขึ้น ถ่ายทอดและ ดำรงรักษาไว้ โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำทุกวัน

สรุปได้ว่า ครอบครัว หมายถึง หน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมและถือเป็นสถาบันพื้นฐานที่ สำคัญของสังคมด้วย ครอบครัวประกอบไปด้วยหน่วยย่อยหลัก ได้แก่ พ่อ แม่ และลูก พ่อและแม่ มีหน้าที่สำคัญในการดูแลให้ความรักความอบอุ่นแก่ลูก อบรมสั่งสอนให้ลูกเป็นคนดีและสามารถ ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เมื่อครอบครัวมีความเข้มแข็งจะส่งผลให้สังคมมีความเข้มแข็ง ด้วย

### 1.1 ความสำคัญของครอบครัว

วรารักษ์ ตรีภูมิตถะ (2545, หน้า 60 - 62) กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวว่า ครอบครัวเป็นการรวมตัวของบุคคลที่มีความรัก ความผูกพันกัน มีปฏิสัมพันธ์กันช่วยเหลือเกื้อกูล กันครอบครัวเป็นสถาบันสังคมที่เล็กที่สุดแต่เป็นสถาบันที่มีความสำคัญที่สุด เพราะเป็นหน่วย สังคมแรกที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัวให้การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ครอบครัวเป็นแหล่ง ผลิตคนเข้าสู่สังคม สังคมจะดีมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นสถาบัน แรกที่ให้การอบรมสั่งสอน หล่อหลอมพฤติกรรมการกระทำ ความคิด ความรู้สึก เรียกโดยรวมว่า ช่วยหล่อหลอมบุคลิกภาพของมนุษย์ สร้างและพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ในสังคม ครอบครัว จึงเป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการสร้างฐานอนาคตให้กับมวลสมาชิก ซึ่งสมาชิกของครอบครัวจะ มาเป็นสมาชิกของสังคมต่อไปอาจเขียนเป็นแผนภาพของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อสังคมได้ดังนี้



ภาพที่ 4 แผนภาพของครอบครัวที่มีผลกระทบต่อสังคม

จะเห็นได้ว่าครอบครัวเป็นรากฐานที่สำคัญของสังคม ถ้าครอบครัวเข้มแข็งอยู่ได้อย่างมีความสุขดี มีความสุขตามอัตภาพของแต่ละครอบครัว พ่ออยู่พอกินและมีอยู่มีกิน ครอบครัวก็จะสร้างสมาชิกของครอบครัวที่ดีและมีคุณภาพต่อสังคม

คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา (2545, หน้า 69) ได้กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัวว่ามี 2 ส่วน คือ

1. ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อบุคคล ครอบครัวมีความสำคัญต่อบุคคล ในฐานะที่เป็นกลุ่มทางสังคมกลุ่มแรกที่บุคคลแต่ละคนเป็นสมาชิก เป็นที่ที่สมาชิกแต่ละคนมีความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างใกล้ชิดและยั่งยืน ครอบครัวมีฐานะเป็นสื่อกลางที่เชื่อมบุคคลเข้ากับสังคม นับตั้งแต่บุคคลเกิดจนกระทั่งตาย และทำหน้าที่ถ่ายทอดแบบแผนทางวัฒนธรรมให้กับสมาชิกรุ่นใหม่ ครอบครัวเป็นสถาบันที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ซึ่งสถาบันอื่น ๆ ไม่อาจทำหน้าที่เหล่านี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความต้องการทางเพศ ความต้องการทางด้านอารมณ์ และความต้องการการยอมรับและผูกพันซึ่งกันและกัน เป็นที่ที่เด็กจะได้รับการเลี้ยงดู

2. ความสำคัญของครอบครัวที่มีต่อสังคม ครอบครัวมีความสำคัญต่อสังคม ในฐานะตัวกลางที่เชื่อมสังคมเข้ากับบุคคล ครอบครัวจะสนับสนุนให้บุคคลสนองตอบ ความต้องการของสังคม โดยสังคมจะทำหน้าที่กำหนดแบบแผนการกระทำระหว่างกันของ บุคคลไว้ซึ่งแบบแผนดังกล่าวนี้เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงบทบาทหน้าที่ของบุคคลที่จะต้องปฏิบัติ

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่าครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่เป็นหน่วย ที่มีความสำคัญมากต่อสังคมเช่นกัน เพราะเป็นหน่วยที่มีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญในการผลิตบุคคล ออกสู่หน่วยสังคม บุคคลจะดีหรือไม่ดีนั้นก็ขึ้นอยู่กับการวิธีหล่อหลอมของครอบครัว

### 1.2 หน้าที่ของครอบครัว

เมื่อครอบครัวก่อเกิดขึ้น หน้าที่ของครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกครอบครัวจะต้องมี เพื่อเป็นความอยู่เย็นเป็นสุขของสมาชิกในครอบครัวเองรวมถึงความร่มเย็นของสังคมด้วย วราภรณ์ ตรีภูมิตถะ (2545, หน้า 62 - 63) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของครอบครัวไว้ ดังนี้

1. คอบสนองความต้องการด้านร่างกาย โดยจัดหาสิ่งที่เป็นค่าการดำรงชีวิตให้ เพียงพอ เช่น อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ฯลฯ รวมทั้งการดูแลสุขภาพเมื่อจำเป็น

2. คอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ โดยการให้ความรักความอบอุ่น ความเอาใจใส่ให้แก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจ มั่นใจ มีคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี มีบุคลิกภาพมั่นคง เนื่องจากได้รับความรัก ความอบอุ่น คอบสนองความต้องการด้านจิตใจและอารมณ์อย่างเหมาะสม

3. เลี้ยงดู อบรมสมาชิก ให้สามารถเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมเป็นคนดีของ สังคม โดยการอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำดูแลความประพฤติของสมาชิก เพื่อสามารถนำความรู้ และทักษะที่ได้รับนำไปใช้ในการดำรงชีวิต และประกอบอาชีพในอนาคต

4. สืบเชื้อสายหรือการผลิตสมาชิกใหม่เป็นผู้สืบสกุลให้แก่สังคม โดยการแต่งงาน มีบุตรหรือรับบุตรบุญธรรม ครอบครัวมีบทบาทสร้างสมาชิกใหม่ที่มีคุณภาพสู่สังคม

5. สร้างฐานะทางเศรษฐกิจและสถานภาพทางสังคม โดยการเตรียมสมาชิกที่อยู่ใน วัยอันควร ได้เข้าสังคม และสนับสนุนให้สมาชิกของครอบครัวมีเกียรติเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยที่ผู้นำครอบครัวต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการประกอบอาชีพสุจริตและรู้จักเก็บออมเงินเพื่อ ให้ มีฐานะมั่นคงอยู่อย่างมีความสุข มีสภาพทางสังคมที่ดี

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 3) ได้กล่าวถึงภารกิจของครอบครัวว่า ครอบครัว เกิดขึ้นเพื่อคอบสนองวัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ คือ

1. เพื่อการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์มนุษย์ หญิงและชายมาอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว ด้วยวัตถุประสงค์สำคัญคือการให้กำเนิดลูกหลานเพื่อสืบต่อวงศ์ตระกูล นอกจากนี้ครอบครัว

ยังเป็นที่ซึ่งหญิงชายสามารถใช้ชีวิตทางเพศที่เหมาะสม และพัฒนาไปสู่วุฒิภาวะทางเพศด้วย

2. เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ครอบครัวมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า การดูแลรักษาพยาบาล และจัดหาสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็น รวมไปถึงการปกป้องบุคคลให้พ้นจากอันตรายภายนอก

3. เพื่อการพัฒนาบุคคลในด้านต่าง ๆ ครอบครัวมีหน้าที่ให้การศึกษารวมแก่สมาชิก ถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณีและค่านิยมของสังคม รวมทั้งช่วยให้สมาชิกพัฒนาไปได้อย่างเหมาะสมในด้านต่าง ๆ เช่น มีการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคง การสร้างความผูกพันกันผู้อื่น รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างปกติสุข

4. เพื่อวัตถุประสงค์ทางเศรษฐกิจ ครอบครัวเป็นหน่วยทางเศรษฐกิจ (Economic Unit) ทำหน้าที่ในด้านการผลิตหรือให้ ได้มาซึ่งรายได้เพื่อใช้ในการแลกเปลี่ยน และจัดหาสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นต่าง ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ครอบครัวมีหน้าที่ ในการตอบสนองความต้องการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ ให้ความรักความอบอุ่น อบรมเลี้ยงดูสมาชิกให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม สืบทอดเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ รวมถึงเป็นหน่วยทางเศรษฐกิจของสังคมด้วย

### 1.3 รูปแบบของครอบครัว

คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา (2545, หน้า 73) ได้กล่าวถึง รูปแบบครอบครัวตามโครงสร้างว่าสามารถแบ่งได้ 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) และครอบครัวขยาย (Extended Family)

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบด้วยชายและหญิงอาศัยอยู่ร่วมกัน โดยสังคมอนุญาตให้มีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างกันได้ และอาจมีลูกที่เกิดจากความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างกันหรือจากการรับมาเลี้ยงก็ได้ ดังนั้น ครอบครัวแบบนี้มักประกอบด้วยพ่อ แม่ และลูกนั่นเอง (Leslie & Korman, 1989 อ้างถึงใน คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา, 2545, หน้า 73)

2. ครอบครัวขยาย (Extended Family) หมายถึง ครอบครัวที่ประกอบไปด้วยสมาชิกอย่างน้อยสามรุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา และลูก ๆ บางครอบครัวอาจมีสมาชิกคนอื่นอยู่ร่วมด้วย เช่น ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น เป็นครอบครัวที่ประกอบด้วยครอบครัวเดี่ยวกับเครือญาติอาศัยอยู่ร่วมกัน (Leslie, 1989 อ้างถึงใน คณะกรรมการการผลิตและบริหารชุดวิชาจิตวิทยาครอบครัวและครอบครัวศึกษา, 2545, หน้า 73)

อุมาพร ตรีงคสมบัติ (2544, หน้า 5) ได้กล่าวถึงรูปแบบของครอบครัวที่พบบ่อยว่ามี ดังนี้

1. ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear Family) ประกอบด้วย สามี ภรรยา และลูกที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน
2. คู่สมรสที่ไม่มีบุตร (Childless Couples) ประกอบด้วย สามี และภรรยา
3. ครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียว (One - Parent หรือ Single - Parent Family) ประกอบด้วยลูกและพ่อหรือแม่ที่ต้องทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกตามลำพัง ทั้งนี้เนื่องจากคู่สมรสอีกฝ่ายหนึ่งเสียชีวิต หย่าร้างหรือแยกทางไป หรือแม่ที่เลี้ยงลูกนั้นเป็นแม่ที่ไม่ได้แต่งงาน เป็นต้น
4. ครอบครัวบุญธรรม (Adoptive Family) ประกอบด้วย สามี ภรรยา และบุตรบุญธรรม
5. ครอบครัวที่มีการแต่งงานใหม่ (Reconstituted Family) ประกอบด้วย หญิง ชาย ที่มาอยู่ร่วมกัน โดยฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเป็นหม้ายหรือมีการหย่าร้างมาก่อน
6. ครอบครัวขยาย (Extended Family) ประกอบด้วยเครือญาติตั้งแต่ 3 ชั่วคนขึ้นไปที่มีความสัมพันธ์กัน โดยการเกิดหรือการแต่งงาน มาอยู่ร่วมกัน

สรุปได้ว่า รูปแบบของครอบครัวนั้นมีหลายลักษณะด้วยกัน แต่สามารถแบ่งออกให้เห็นได้อย่างชัดเจนเป็นสองประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ ครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวขยาย ถ้าครอบครัวสองรูปแบบนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวก็อาจทำให้เกิดเป็นครอบครัวในรูปแบบอื่นได้ เช่น ถ้าพ่อแม่ในครอบครัวเดี่ยวหย่าร้างกันไป ครอบครัวเดี่ยวก็จะกลายมาเป็นครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียว (One - Parent หรือ Single - Parent Family) ได้

## 2. ความหมายของครอบครัวหย่าร้าง

คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาพฤติกรรมวัยเด็ก (2538, หน้า 272) ให้ความหมายครอบครัวแตกแยกว่า หมายถึง ครอบครัวที่มีความแตกร้างขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่แล้วพลอยส่งผลกระทบต่อลูกด้วย ซึ่งมีลักษณะกว้าง ๆ คือ ครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน และครอบครัวที่มีพ่อคนเดียวหรือแม่คนเดียว

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, หน้า 1266) ให้ความหมายของคำว่า หย่า ไว้ว่า เลิกเป็นผัวเมียกัน; (กฎ) ทำให้การสมรสสิ้นสุดลงโดยความยินยอมของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายหรือโดยคำพิพากษาของศาล

อุมาพร ตรีงคสมบัติ (2544, หน้า 222) กล่าวถึงระยะแยกทางของสามีภรรยาว่า เป็นระยะที่สามีและภรรยาต่างก็ตัดสินใจแน่นอนที่จะแยกทางกัน ความผูกพันทางอารมณ์ที่เคยมีสิ้นสุดลง ที่เรียกว่าเป็นการหย่าร้างทางอารมณ์ (Emotion Divorce) ในหลายคู่การหย่าร้างทาง

อารมณ์เกิดขึ้นเป็นเวลานานก่อนที่จะแยกทางกันจริงๆ แต่ในบางคู่อาจไม่เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์เลย มีการพยายามลงความสัมพันธ์เดิมไว้ด้วยวิธีต่าง ๆ สภาพ เช่นนี้ทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตัวคู่สมรสเองและต่อเด็ก ถ้าเด็กรู้ว่าพ่อแม่ยังมีความผูกพันกันอยู่เด็กจะพยายามทำให้พ่อแม่คืนดีกัน โดยทำตัวเป็นผู้สื่อข่าวระหว่างพ่อแม่ หรือสร้างปัญหาที่ทำให้พ่อแม่ต้องมาร่วมกันแก้ไข

วารภรณ์ ตรีภคสุภยดี (2545, หน้า 79) กล่าวถึงการหย่าร้างว่า การหย่าร้างหรือแยกกันอยู่เมื่อในที่สุดจะด้วยหมดความอดทนหรือไม่อาจจะฝืนทนอยู่กับคู่ของตนเองได้อีกต่อไป สิ่งที่จะเกิดตามมา คือ ปัญหา การหย่าร้าง การแยกกันอยู่ หากครอบครัวไหนมีลูกแล้วลูกก็จะได้รับผลกระทบจากการกระทำของพ่อแม่อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2547, หน้า 237) ให้ความหมายการหย่าร้างว่าหมายถึง การที่สามีภรรยายุติการอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาโดยข้อกำหนดทางกฎหมาย ส่วนการแยกกันอยู่นั้นหมายถึง การที่สามีภรรยายุติการอยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยาโดยไม่มีข้อกำหนดทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นยังไม่ ได้หย่ากันตามกฎหมาย หรือไม่ได้จดทะเบียนสมรส อย่างไรก็ตามการระบุถึงการหย่าในที่นี้จะกล่าวรวม ๆ ไปถึงการแยกกันอยู่ด้วย โดยเน้นที่พฤติกรรมของคู่สามีภรรยาที่ไม่ได้อยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา จนทำให้เกิดภาวะบ้านแตก

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าครอบครัวหย่าร้างหมายถึง การที่สามีภรรยายุติการอยู่ร่วมกันทั้งโดยนิตินัยและพฤตินัย ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความสัมพันธ์ในลักษณะไม่ลงรอยกันจนกระทั่งสามีและภรรยาเกิดการขาดความผูกพันทางอารมณ์ต่อกันจนไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้อีก ซึ่งความแตกแยกภายในครอบครัวนี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและสุขภาพจิตของเด็กด้วย กล่าวโดยรวมคือ ทำให้เด็กไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิตและมีแนวโน้มเป็นเด็กมีปัญหาด้านพัฒนาการ

### 3. ลักษณะของครอบครัวที่มีแนวโน้มมีปัญหา

คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชาพฤติกรรมวัยเด็ก (2538, หน้า 272 - 276) กล่าวถึงครอบครัวที่มีแนวโน้มมีปัญหาหรือแตกแยกว่ามีอยู่หลายลักษณะด้วยกันแต่ได้กล่าวไว้ 3 ลักษณะด้วยกัน ได้แก่ ครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน และครอบครัวที่มีพ่อคนเดียวหรือแม่คนเดียว ดังนี้

#### 3.1 ครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน

การหย่าร้างกันของพ่อแม่ นับว่าเป็นผลร้ายต่อพัฒนาการทางด้านจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก และส่งผลถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กอีกด้วย ครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกัน และมีการนำพ่อใหม่หรือแม่ใหม่เข้ามาอยู่ในบ้านนั้น สิ่งนี้จะกระทบกระเทือนถึงจิตใจ และทำความลำบากใจให้กับเด็กเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะสำหรับเด็กที่ไม่ได้เตรียมใจไว้สำหรับพ่อ

ใหม่หรือแม่ใหม่ จะมีความรู้สึกว่าคุณคนผู้มาใหม่เป็นผู้บุกรุก อาจจะพยายามหาวิธีแกล้งให้ตกใจ มีการทดสอบความรู้สึกของผู้มาใหม่ที่มีต่อตนเอง และยิ่งในกรณีที่ต่างฝ่ายต่างมีลูกติดมาด้วยแล้ว ยังจะเกิดการฉีกการแก่งแย่ง ซึ่งดีชิงเด่น ทะเลาะวิวาทระหว่างเด็กกันเอง เข้าทำนองที่ว่า “ลูกเรือ ลูกฉัน มารุมตีลูกเรา”

### 3.2 ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกัน

ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ จะทำให้เด็กมีความวิตกกังวลสูง เด็ก ๆ ในครอบครัวไม่เข้าใจว่า พ่อแม่ทะเลาะกันแล้วก็จะดีกันได้ อาจจะพูดคุยกันเหมือนปกติ ในความเข้าใจของเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็กนั้นมักจะคิดว่านี่คือภาวะที่สุที่จะทนทานได้ และบ่อยครั้งที่เด็กเล็กเล็กมักคิดว่าตนเองคือสาเหตุของการทะเลาะวิวาทของผู้ใหญ่ ความไม่กลมเกลียวของสามีภรรยา นั้น ยิ่งปล่อยให้มีความเท่าไรก็จะยิ่งทำให้พะเนิสัยพฤติกรรมต่อต้านสังคมให้เกิดขึ้น ในเด็กมากยิ่งขึ้นเท่านั้น เด็กกลุ่มนี้จะมีภาวะวิตกกังวลสูง จิตใจไม่มั่นคง เป็นคนเจ้าอารมณ์ บางคนก็จะอารมณ์ร้าย

### 3.3 ครอบครัวที่มีพ่อคนเดียว หรือแม่คนเดียว

บางครอบครัวอาจจะพบกับการสูญเสียคู่ชีวิตไป ซึ่งเป็นผลให้เด็กเจริญเติบโตขึ้นมา โดยขาดพ่อหรือขาดแม่ ทำให้เด็กไม่ได้รับความอบอุ่นมากเท่าที่ควรหรือเท่ากับที่เคยได้รับทั้งพ่อและแม่ก็ได้ ความโศกเศร้าเสียใจของสามีหรือภรรยา ความเดือนร้อนทางด้านเศรษฐกิจล้วนแต่มีผลต่อการที่จะต้องปรับตัวของคู่สมรส และส่งผลกระทบต่อมาถึงเด็ก ๆ ได้ทั้งสิ้น

สรุปได้ว่า ครอบครัวที่มีแนวโน้มมีปัญหา ได้แก่ ครอบครัวที่ขาดความสมบูรณ์ ภายในครอบครัวอย่างเช่นที่เคยเป็นมา ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวมีความขัดแย้งกันทำให้ไม่เกิดความสงบสุขในครอบครัว มีการหย่าร้างแยกทางกัน หรือการที่ในครอบครัวมีพ่อหรือแม่คนเดียว ความไม่สมบูรณ์ของครอบครัวดังกล่าวทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ หลายประการ เช่น เมื่อในครอบครัวเหลือพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวมักมีความเดือดร้อนเรื่องเศรษฐกิจตามมา และที่สำคัญเด็กมักขาดความอบอุ่น เกิดความสับสน และมีความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก

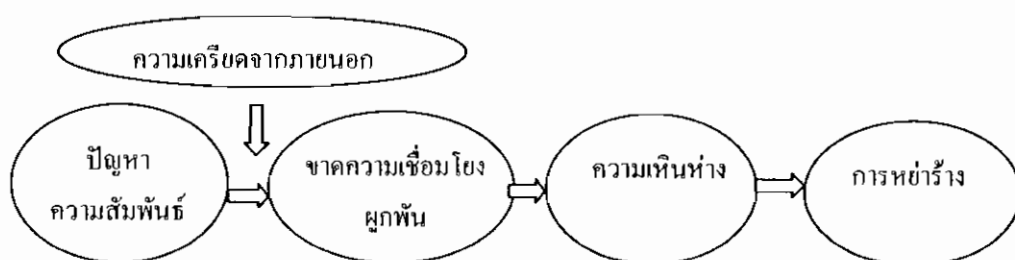
## 4. สาเหตุครอบครัวหย่าร้าง

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2547, หน้า 238 - 239) กล่าวถึงสาเหตุของครอบครัวหย่าร้างว่ามีผลกระทบมาจากการที่ค่านิยมของการอยู่ร่วมกันในครอบครัวแบบขยายลดลง หรือเป็นเพราะการที่คนสมัยนี้นิยมใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น คู่สามีภรรยาสมัยนี้จึงได้รับการสนับสนุน การช่วยเหลือจากญาติผู้ใหญ่ น้อยกว่าที่คนรุ่นพ่อแม่ของตนเคยได้รับมา เมื่อคู่สมรสเกิดปัญหาข้อขัดแย้งภายในครอบครัว จึงไม่มีคนอื่น ๆ ที่มีประสบการณ์ช่วยร่วมคิดหาทางแก้ไขปัญหาลำพังนั้น ในขณะที่เดียวกันคู่สมรสที่มีความขัดแย้งก็ไม่ได้รับแรงกดดันจากญาติ

ผู้ใหญ่ที่คอยคัดค้านมิให้การหย่าร้างเกิดขึ้น หรือถึงหากมิให้การหย่าร้างเกิดขึ้น หรือถึงหากแม้ว่า พ่อแม่ของคู่สมรสต้องการให้คู่สมรสอยู่กินกันต่อไป พ่อแม่ก็มีได้ให้การสนับสนุนเพิ่มเติม เช่น การสนับสนุนเรื่องการเงิน เป็นต้น เพราะถือว่าได้แยกครัวเรือนออกไป การเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจการผลิตในครอบครัวก็นำไปสู่การหย่าร้างได้มากที่สุดทีเดียว ในสมัยนี้ ทั้งชายและหญิงต่างออกไปทำงานนอกบ้านจึงทำให้เกิดความห่างเหินทางด้านสัมพันธ์ภาพของบุคคลภายในครอบครัวมากขึ้น อีกทั้งคนรุ่นใหม่มีความรู้สึกของความเท่าเทียมกันระหว่างหญิงและชาย จึงมีการดิ้นรนเพื่อความเป็นอิสระแก่กันและกันมากขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงไปของระบบเศรษฐกิจทำให้ทั้งชายและหญิงต้องออกทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้มาจุนเจือกันส่วนหนึ่ง และอีกส่วนหนึ่งเพื่อแสดงให้เห็นถึงการเป็นอิสระแก่กัน จึงทำให้ผู้หญิงมีความรู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาอาศัยผู้ชายอีกต่อไป แนวโน้มของการหย่าร้างจึงง่ายขึ้น

มนัส วณิชชานนท์ (2550, หน้า 32) กล่าวถึงครอบครัวหย่าร้างว่ามีสาเหตุมาจากความอ่อนแอของครอบครัวที่นับวันจะมีปัญหาครอบครัวที่ซับซ้อนในการป้องกันแก้ไขที่สำคัญมักเกิดจากความขัดแย้งทางด้านความคิดและการกระทำ ที่ไม่สามารถปรับเข้าหากัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่พร้อมในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ขาดทักษะเกี่ยวกับการใช้ชีวิตคู่ มีการคาดหวังซึ่งกันและกันสูงคิดถึงแต่ความสุขและความสำเร็จในหน้าที่การงานเป็นสำคัญ มีความประพฤติกที่ไม่อยู่ในศีลธรรม และการขาดความรับผิดชอบ นำไปสู่การขัดแย้งและการทำร้ายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุให้คู่สมรสต้องแยกกันอยู่หรือหย่าขาดจากกัน

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2545, หน้า 256) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการหย่าร้างว่า เป็นปัญหาที่นำไปสู่การหย่าร้างอาจเริ่มต้นมาเป็นเวลานานแต่ไม่เคยมาขอรับคำปรึกษา ดังนั้นเมื่อมาพบผู้บำบัดก็เป็นการยากที่จะแก้ไขความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่บกพร่องและไม่ได้รับการแก้ไข ประกอบกับความเครียดต่าง ๆ เช่น ปัญหาการเงิน การตกงาน การย้ายที่อยู่ ความเจ็บป่วย ปัญหาจากเครือญาติ ปัญหาเกี่ยวกับลูก ฯลฯ ทำให้คู่รักขาดความรู้สึกเชื่อมโยงผูกพัน เกิดเป็นความเหินห่างและการหย่าร้าง ดังภาพขั้นตอนสู่การหย่าร้างด้านล่าง



ภาพที่ 5 ขั้นตอนสู่การหย่าร้าง



ระพี สาคริก (2544, หน้า 35) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับครอบครัวแตกแยกไว้ดังนี้ ในปัจจุบันความแตกแยกที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวนั้นมีอยู่อย่างกว้างขวาง บางรายเริ่มต้นมีความรู้สึกผูกพันกันระหว่างหญิงกับชาย แต่ยังไม่มีโอกาสที่จะตัดสินใจเข้าสู่พิธีสมรสตามประเพณีนิยม ในที่สุดก็มีการแยกทางกัน ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่ตกลงปลงใจเข้าสู่พิธีสมรสตามประเพณีแล้ว ทำให้เกิดพันธะผูกพันทางด้านประเพณีของสังคม ในที่สุดก็มีการแยกทางกัน บางรายมีลูกแล้วทำให้มีภาระต้องอบรมลูกให้รู้และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นความเป็นจริง จากสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนไปทำให้พบว่า สิ่งใดที่มนุษย์กำหนดขึ้นมาเป็นกรอบ ทำให้เกิดประเพณีนิยม แม้สืบทอดกันมายาวนานแค่ไหน ในที่สุดก็คงไม่มีสิ่งใดจะมั่นคงยั่งยืนให้ยึดถือได้ ดังนั้น หลักความจริงของธรรมชาติจึงไม่มีขอบเขตใดๆ ทั้งสิ้น รวมทั้งไม่มีคำว่ากาลเวลาที่สั้นหรือยาว เว้นแต่จะอยู่ที่รากฐานจิตใจของบุคคลแต่ละคน ดังนั้นการที่ครอบครัวแตกแยก ย่อมไม่ใช่ความคิดของใครคนใดคนหนึ่ง จึงไม่ใช่สิ่งที่ดีแน่ถ้าแม้แต่โทษกันว่าใครคือผู้ผิด ในทางตรงกันข้ามบุคคลควรหันมาพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริงด้วยความเข้าใจมากกว่า

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นครอบครัวหย่าร้างเป็นผลมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงของ โครงสร้างทางครอบครัวจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมซึ่งล้วนนำไปสู่ความจริงเครียดภายในครอบครัว รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติที่มีต่อการหย่าร้างส่งผลให้คู่สมรสตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ฉันสามีภรรยาที่ง่ายขึ้นกว่าที่เคยเป็นมา และการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวอบอุ่นมาสู่ครอบครัวหย่าร้าง มีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อบุตรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

##### 5. ผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็ก

สมชาย จักรพันธุ์ (2550, หน้า 13) อธิปไตยกรมสุขภาพจิต กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กไว้ว่า เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กและเยาวชนกลายเป็นผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้น รวมถึงมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การคิดฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้า อาการวิตกกังวล พฤติกรรมเด็กก้าวร้าว เกร ปัญหาด้านสังคม ลึซิด กาญจนภรณ์ (2547, หน้า 250) ได้กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เด็กมีพัฒนาการและความเจริญเติบโตทางเซาว์ปัญญา ร่างกาย และสังคม

สมภพ เรืองตระกูล (2547, หน้า 255 - 259) กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กว่า ก่อให้เกิดความเครียดต่อเด็กอย่างรุนแรงและอาจส่งผลให้เกิดความบกพร่องของพัฒนาการ ความรู้สึกทุกข์ใจและพฤติกรรมผิดปกติรวมทั้งส่งผลต่ออารมณ์ในระยะยาว ปัญหาทางจิตเวชที่พบในเด็กได้แก่ ความประพฤติกดกดัน ก้าวร้าวรุนแรง ไม่ให้ความร่วมมือ หึงพาลผู้อื่น มากเกินไปอย่างมาก การเรียนตกต่ำ อารมณ์เศร้าและมีความวิตกกังวล ในกรณีที่เด็กรับรู้มาก่อน

ว่าจะมีการหย่าร้าง โดยบิดามารดาแจ้งให้ทราบเหตุผลอย่างชัดเจนมักจะปรับตัวได้ดี เนื่องจากเด็กได้รับรู้ถึงข้อขัดแย้งของบิดามารดาเป็นเวลานานและคิดว่าการหย่าร้างช่วยให้ความไม่สงบสุขภายในบ้านหมดไป ส่วนการหย่าร้างซึ่งเกิดขึ้นรวดเร็วเนื่องจากพ่อหรือแม่กระทำไปแบบขาดการควบคุมอารมณ์จะส่งผลร้ายต่อเด็ก เด็กจะเกิดความรู้สึกโกรธและสับสนเพราะไม่มีใครอธิบายให้เด็กทราบถึงเหตุผลที่แท้จริง เนื่องจากทั้งพ่อและแม่ต่างก็หมกมุ่นอยู่กับปัญหาของตนเองจนไม่มีเวลาใส่ใจถึงความทุกข์ของเด็ก

อุมาพร ครังคสมบัติ (2544, หน้า 219) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อวัยรุ่นจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาการของเด็กได้มาก โดยอาจทำให้พัฒนาการนั้นล่าช้าหรือเร็วกว่าที่ควรจะเป็นก็ได้ พัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่นคือการก้าวไปสู่ความเป็นอิสระพึ่งตนเองได้ และเป็นตัวของตัวเอง การจะไปถึงจุดนั้นได้วัยรุ่นต้องปรับความสัมพันธ์ที่มีต่อพ่อและแม่ให้มีความเข้มข้น (Intensity) น้อยลง โดยวัยรุ่นจะเหินห่างจากพ่อแม่มากขึ้น บางครั้งอาจเหินห่างจากพ่อหรือแม่คนหนึ่ง และไปใกล้ชิดกับอีกคนหนึ่งแทน เมื่อพ่อหรือแม่คนหนึ่งจากไปเพราะการหย่าร้าง กระบวนการดังกล่าวจะเป็นไปได้ยากขึ้น เพราะการที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว ทำให้วัยรุ่นต้องเข้ามาใกล้ชิดกับพ่อหรือแม่ผู้นั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้ามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีมาก่อน การมาอยู่ใกล้ชิดกันก็จะทำให้วัยรุ่นอึดอัดใจ ถ้าเคยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็อาจเกิดความผูกพันที่มากเกินไป บางครั้งพ่อ/แม่ก็เป็นฝ่ายเข้ามาผูกพันกับลูกมากขึ้นเพื่อทดแทนความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้น

ผลที่ตามมาก็คือ วัยรุ่นไม่สามารถแยกตัวเองออกไปจากพ่อแม่ และสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับคนภายนอกได้ ความรู้สึกว่าเป็นคนผิดและเป็นสาเหตุของการหย่าร้างจะทำให้วัยรุ่นพยายามรับผิดชอบครอบครัวมากขึ้น บางคนพยายามทำหน้าที่ของพ่อ/แม่ที่จากไป เช่น ทำสิ่งต่าง ๆ ที่พ่อเคยทำให้แม่ พยายามดูแลแม่มากขึ้น หรือคอยใกล้ชิดเป็นเพื่อนแก้เหงาของแม่ เป็นต้น วัยรุ่นบางรายทนความใกล้ชิดกับพ่อแม่ไม่ได้ ก็จะมีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองเร็วเกินไป เช่น ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านก่อนที่ตนจะพร้อม หรือไปใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อนฝูง บางรายอาจหนีออกจากบ้านหรือไม่ก็แต่งงานแยกครอบครัวออกไปเร็วกว่าที่ควร เป็นต้น วันรุ่นหลายคนมีการปรับตัวในเชิงบวกโดยทุ่มเทความสนใจให้กับสิ่งที่มีประโยชน์ เช่น การเรียน กีฬา หรือกิจกรรมต่าง ๆ แต่หลายคนก็อาจทำสิ่งที่ผิดเป็นโทษ เช่น เข้าร่วมกับแก๊งอันธพาลหรือหันไปใช้สารเสพติด ฯลฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอกและเอกลักษณ์ของวัยรุ่นคนนั้นว่ามีความมั่นคงเพียงไร

อุมาพร ครังคสมบัติ (2545, หน้า 256) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่มาจากครอบครัวหย่าร้างไว้ว่าการล่มสลายของครอบครัวเหล่านี้ได้นำไปสู่การเห็นครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นผล

ให้พ่อหรือแม่คนใดคนหนึ่งต้องเป็นผู้เลี้ยงดูลูกตามลำพังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เด็กที่อาศัยอยู่ในครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยว มักจะขาดความอบอุ่นจากครอบครัวและจะมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก

วารกรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545, หน้า 79 - 80) ได้กล่าวถึงผลของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กไว้ว่า การที่พ่อแม่หลายคู่คิดว่าการตกลงแยกทางกันจะส่งผลดีต่อเด็กมากกว่าการทนอยู่ด้วยกัน กล่าวคือเด็กจะได้ไม่ต้องทนอยู่ในสภาพที่เห็นการทะเลาะทำร้ายทุบตีกันระหว่างพ่อและแม่ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของลูกเป็นอย่างมาก เหตุผลอีกประการหนึ่งคือ ผู้หญิงปัจจุบันมีหนทางทำมาหาเงินโดยไม่ต้องพึ่งพิงผู้ชาย ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาและไม่อาจทนอยู่ได้จึงไม่อดทนอยู่เหมือนผู้หญิงสมัยก่อนที่ต้องทนทุกข์ใจทรมานใจจากการกระทำของคู่ครองคนเพียงเพราะต้องพึ่งพิงและพึ่งพาผู้ชายในเมื่อไม่อาจปรับตัวอยู่เป็นครอบครัวที่ดีและมีความสุขได้ ในที่สุดจำต้องแยกกันอยู่ อย่างไรก็ตาม ผลกระทบจากการหย่าร้างที่อาจส่งผลต่อเด็ก มีดังนี้

1. ความรู้สึกอ้างว้าง ขาดความมั่นคงทางจิตใจ ขาดความรักความอบอุ่นใจจากพ่อแม่ เกิดความรู้สึกมีปมด้อย รู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้างเดียวดาย

2. ขาดความเชื่อมั่น สรีรศาสตร์สถาบันครอบครัว เด็ก ๆ หลายคนเมื่อโตขึ้นด้วยความฝังใจว่า ชีวิตครอบครัวไม่ดีเป็นชีวิตครอบครัวที่ไม่มีความสุขจึงเกิดความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นในชีวิตครอบครัวจึงทำให้ไม่อยากจริงจังจริงจังกับใคร ไม่อยากแต่งงานมีครอบครัว เพราะกลัวประสบการณ์เดิมที่เลวร้ายของครอบครัวตนเองจะเกิดขึ้นอีกกับตนเองอีกครั้ง

3. ต้องปรับตัวต่อการมีพ่อแม่ใหม่ หรือพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยง

4. เกิดปัญหาสังคม กล่าวคือสังคมเด็กร้อนรนวุ่นวาย จากปัญหาที่เกิดจากเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหา เช่น ปัญหาการติดสารเสพติด การตั้งครภภักในวัยเรียน การทำแท้ง การทอดทิ้งเด็กทารกแรกเกิด โรคเอดส์ อาชญากรรม ฯลฯ

ผกา สัตยธรรม (2550, หน้า 18 - 19) ได้กล่าวถึงผลกระทบของครอบครัวหย่าร้างที่มีต่อเด็กว่า เป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาวะในระยะก่อนการหย่าร้างคือการขัดแย้งกันของพ่อแม่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ ลูก ๆ ได้พบกับการทะเลาะวิวาท ความก้าวร้าวของผู้ใหญ่ การใช้ความรุนแรง การทำให้ข้าวของเสียหาย การทำร้ายซึ่งกันและกัน การไม่ปรองดองกัน ไม่สามัคคีกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มีผลต่อเด็กมาก เป็นการกระทบกระเทือนจิตใจ และความรู้สึกของเด็กมาก เมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน ใจจะว้าวุ่น คัดสินไม่ได้ว่าควรจะทำปฏิบัติตนอย่างไร อาจแบ่งลักษณะของเด็กได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มแรกจะมีลักษณะเจ็บแค้น ถดถอย ไม่สู้หกลบและมีความซึมเศร้า ไม่มีความสุข และไม่มีหวัง อีกพวกหนึ่งจะมีลักษณะการแสดงออกไปในทางก้าวร้าวชวนวิวาท เกเรอารมณ์แปรปรวนหงุดหงิดและ โกรธง่าย ทั้งสองลักษณะนี้ถ้าเป็น

พฤติกรรมที่เด็กแสดงอยู่เสมอ ย่อมทำให้สุขภาพจิตของเด็กไม่อยู่ในสภาพปกติ คือ สุขภาพจิตเสีย ทั้งนี้เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมในบ้าน ไม่ดีอันเนื่องมาจากครอบครัวที่ขาดความรักความอบอุ่น และความสุข

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวหย่าร้าง ได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้จากความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยปกติแล้ววัยรุ่นซึ่งกำลังอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ อยู่แล้ว เมื่อวัยรุ่นต้องเผชิญกับสถานการณ์ครอบครัวแตกแยกอีกก็จะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความกังวลและสับสนมากยิ่งขึ้น รวมถึงมีความทุกข์ใจ ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่บกพร่องและเคิบ โดเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีคุณภาพ รวมถึงเป็นปัญหาสังคมต่อไปในภายภาคหน้าได้

#### 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวหย่าร้าง

##### งานวิจัยในประเทศ

ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์สิทธิ์ (2534) ศึกษาสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีปัญหาสุขภาพจิตผิดปกติร้อยละ 36.7 ปัญหาที่พบในด้านยึดคิด ขี้ทำและซึมเศร้ามากที่สุด มีความสนใจในด้านการเรียนน้อยและขาดเรียนมากกว่าเด็กในครอบครัวปกติ

ภัสสร เลาสวัสดิคุณ (2550) ศึกษาเรื่องการศึกษาก้าวของนักเรียนที่มีต่อการหย่าร้างและการสมรสใหม่ของครอบครัว ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของความก้าวของนักเรียนที่มีต่อการหย่าร้างและการสมรสใหม่ของครอบครัวมี 7 ประการ ได้แก่ ความกลัว ความล้มเหลว ความกลัวการไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความกลัวการวิพากษ์วิจารณ์และความลำบากใจ ด้านความกลัวการถูกระทำจากบุคคลอื่น ด้านความกลัวการกระทำอันตรายภายในครอบครัว ด้านกลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ และด้านความกลัวการถูกทอดทิ้ง

นลินี สุขเกษม (2551) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์เส้นทางของการหย่าร้างในครอบครัวไทย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการหย่าร้าง มีทั้งหมด 6 ปัจจัย โดยมี 6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยอ้อมต่อการหย่าร้างผ่านทางการปฏิบัติตัวต่อคู่สมรส คือ สภาวะทางจิตและสังคม อารมณ์ ความสัมพันธ์ก่อนสมรส ลักษณะนิสัย ลักษณะงาน และความพร้อมด้านบุตรและธุรกิจ ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อการหย่าร้างมี 2 ประการ คือ การปฏิบัติตัว ต่อคู่สมรส และความสัมพันธ์ก่อนสมรส

จากผลการศึกษาข้างต้น แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้รับผลกระทบทางจิตใจมากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวปกติ เด็กในครอบครัวหย่าร้าง มีความไม่มั่นคงทางจิตใจ วิตกกังวล และมีความรู้สึกล้มเหลวการถูกระงับอันตรายจากครอบครัว กลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ และกลัวการถูกทอดทิ้ง จากสภาพปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อหาแนวในการพัฒนาการช่วยเหลือที่สอดคล้องกับปัญหาและมีความเหมาะสมกับเด็ก

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับวัยรุ่น

### 1. ความหมายของวัยรุ่น

สุชา จันทรเอน (2541, หน้า 136) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ไว้ว่าเป็นการเจริญเติบโตไปสู่ภาวะ คือ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตนเอง โดยเรื่อเอาจากความพร้อมทางร่างกายหรือภาวะสูงสุดขีดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ซึ่งในระยะนี้เป็นระยะที่ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ คือ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และในเพศชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

ราชบัณฑิตยสถาน (2542, หน้า 1062) ให้ความหมายคำว่าวัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่น หมายถึงวัยที่มีอายุประมาณ 13 - 19 ปี

วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545, หน้า 150) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยจะเริ่มเป็นวัยหนุ่มสาวเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตเป็นวัยพายุแคะเนื่องจากว่าวันนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่พัฒนาการจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ นอกจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายแล้วในด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นบางคนมีปัญหาในการปรับตัวได้ วัยรุ่นเป็นวัยที่สภาพร่างกาย สภาพอารมณ์อ่อนไหวไม่คงที่ คืออยู่ระหว่างความเป็นเด็กและเป็นผู้ใหญ่วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านช่วงวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำรงชีวิตและไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ระยะเวลาของวัยรุ่นนี้จึงเป็นระยะที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือประคับประคองให้เขาคำเนินชีวิตผ่านไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 12) ให้ความหมายวัยรุ่นว่า หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็ก กับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่าง ๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

อุมพร ตรีงศสมบัติ (2544, หน้า 199) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า เป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ครอบคลุมเป็นบริบทสำคัญที่จะช่วยให้พัฒนาการในวัยนี้เป็นอย่างราบรื่นและมั่นคง อย่างไรก็ตาม ครอบคลุมก็เป็นบริบทที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากมายในวัยนี้

ศรีเรื่อน แก้วกึ่งवाल (2545, หน้า 330) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ช่วงวัยรุ่นแท้จริง (Adolescence) จะมีอายุประมาณ 15 - 18, 19 - 25 ปี นั้น เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ เด็กกำลังเรียน เรียน และทดสอบบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่าง ๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจ ความใฝ่ฝัน ประารถนา ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ในขณะนี้ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะของกลุ่มครอง ฯลฯ

กัลยา นาคเพ็ชร (2547, หน้า 112) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง พัฒนาการช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ โดยมีการเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

กรมควบคุมโรค (2549, หน้า 1) ได้กล่าวถึง วัยรุ่น เป็นวัยแห่งการก้าวข้ามจากความเป็นเด็กและเตรียมพร้อมสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เปรียบเสมือนฤดูใบไม้ผลิที่มีความสดใส ร่าเริง และสร้างสรรค์ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ เช่น ตัวยืดยาว สูงใหญ่ และที่สำคัญที่เป็นไปตามธรรมชาติของวัย คือ ผู้หญิงจะมีหน้าอก สะโพกผายมีประจำเดือน ส่วนผู้ชายก็จะมีหนวด เครา เสียงห้าว นมแตกพานทั้งผู้หญิงและผู้ชาย รวมทั้งมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีความรู้สึกและความต้องการทางเพศ วัยนี้ชอบการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่แปลกใหม่ รักอิสระ รักพวกพ้อง อยากรู้ อยากเห็น ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ต้องการทันสมัย แต่ไม่มั่นใจในตัวเอง บางครั้งจิตใจยังไม่มั่นคงมากพอที่จะควบคุมอารมณ์และความรู้สึก หรือความต้องการของตนเองได้

จึงพอสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีสภาวะอารมณ์ไม่คงที่มีความแปรปรวนทางด้านจิตใจ และประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยที่ยังมีประสบการณ์ชีวิตที่ยังไม่มาก วัยรุ่นจึงมักเป็นช่วงวัยที่ประสบปัญหาชีวิต ซึ่งหลาย ๆ คนสามารถข้ามผ่านช่วงวัยนี้ไปได้ด้วยดี แต่ก็มีอีกหลายคนที่ไม่สามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและยังต้องการการประคับประคองจากผู้ใหญ่และบุคคลในสังคม

## 2. ช่วงของวัยรุ่น

การแบ่งช่วงของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ความแตกต่างของเชื้อชาติ วัฒนธรรม โภชนาการ สุขภาพ สภาพภูมิศาสตร์ ระบบการศึกษา ฯลฯ ระยะของวัยรุ่นในแต่ละชนชาติ มีช่วงอายุไม่เท่ากัน ตามที่สเตนเบิร์กและซานทรอก (กัลยา นาคเพ็ชร, 2547, หน้า 113) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น และแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ตัดสิน คือ วัยรุ่นตอนต้นหรือวัยแรกรุ่น (Early Adolescence or Pubertal Phase) จะมีอายุระหว่าง อายุ 11 - 14 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) จะมีอายุระหว่าง อายุ 15 - 18 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) จะมีอายุระหว่าง อายุ 19 - 21 ปี Hurlock ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นไว้ 3 ระยะ ดังนี้ วัยก่อนวัยรุ่น (Preadolescence) มีอายุระหว่าง อายุ 10 - 12 ปี วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) มีอายุระหว่าง อายุ 13 - 16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) จะมีอายุระหว่าง อายุ 17 - 21 ปี (วารกรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545, หน้า 152) นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 12 - 16) ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ เช่นกัน คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10 - 13 ปี จะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14 - 16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตนเองและพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา บุคคลวัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกายและความเป็นเพศชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายวงกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรม ดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจมีความคิดเจตนาารมณ์คล้าย ๆ กัน เข้าด้วยกัน

3. วัยรุ่นตอนปลาย จะมีอายุระหว่าง 17 - 19 ปี เป็นเวลาของการฝึกอาชีพตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอกนอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

## 3. พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตตามธรรมชาติ จากวัยเด็กสู่วัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และ

สติปัญญา อัตราการเจริญเติบโตของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน โดยผู้ชายมีแนวโน้มเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าผู้หญิง วัยรุ่นจึงควรจะต้องรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และมีการเตรียมพร้อมเพื่อจะทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และมีชีวิตอย่างมีความสุข (กิตติ ปรมัตถผล และปรีชา ไวยโยคา, 2550, หน้า 38)

### 3.1 พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development)

เพ็ญพิไล ฤทธาภรณ์ (2549, หน้า 181) ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ดังนี้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้านส่วนสูง น้ำหนักและรูปร่างจะดำเนินไปอย่างรวดเร็วผิดปกติไปจากวัยเด็กตอนกลาง รวมทั้งการเจริญเติบโตหลายอย่างของเด็กชายและเด็กหญิงเป็นเรื่องคู่ขนานกัน แต่ในบางด้านก็ขึ้นอยู่กับเพศ เช่น เด็กชายจะมีกล้ามเนื้อและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะมีเนื้อเยื่อที่เป็นไขมันมากขึ้นทำให้รูปร่างกลมกลืนได้สัดส่วนมากขึ้น เด็กหญิงมักเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย (วัยเดียวกัน) ประมาณ 2 ปี ดังนั้นเด็กหญิงที่เรียนชั้นประถมตอนปลายมักจะสูงกว่าเด็กชายวัยเดียวกัน ตัวโตกว่า มีความเติบโตทางเพศมากกว่า แต่ในปีต่อ ๆ มาเด็กชายเริ่มไล่ทัน สูงกว่าและมีน้ำหนักมากกว่าในที่สุด

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเป็นผลมาจากฮอร์โมน ซึ่งเป็นสารเคมีที่ต่อมไร้ท่อสร้างขึ้น ฮอร์โมนบางอย่างจะถูกสร้างขึ้นเป็นครั้งแรกในวัยรุ่น หน้าที่ของฮอร์โมนคือการกระตุ้นอวัยวะหรือเนื้อเยื่อในร่างกายเช่น Testosterone หรือฮอร์โมนเพศชายจะทำงานที่อวัยวะเพศชาย ผิวหนังบนใบหน้าอื่นบริเวณหัวไหล่และบางส่วนของสมอง เป็นต้น

กิตติ ปรมัตถผล และปรีชา ไวยโยคา (2550, หน้า 38) ได้อธิบาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะดำเนินควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตและอายุของวัยรุ่นที่เพิ่มขึ้น ภาพโดยรวมของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. ผู้ชาย ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งอวัยวะภายนอกและอวัยวะภายใน อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น มีการหลั่งน้ำอสุจิ ขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีขนรักแร้ หนังกุ่มปลายองคชาตเปิดออก หัวนมจะแข็งเป็นไต เสียงแตกและใหญ่ขึ้น มีสิวมียขนหน้าแข้ง มีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อเป็นมัดและแข็งแรงขึ้น

2. ผู้หญิง ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งอวัยวะภายนอก และอวัยวะภายใน อวัยวะเพศมีขนาดโตขึ้น มีประจำเดือน หน้าอกโตขึ้น ขนบริเวณอวัยวะเพศ มีขนรักแร้ เสียงเล็กแหลม มีสิวลอกคอด สะโพกผายออก รูปร่างมีทรวดทรงและสัดส่วนมากขึ้น

วารกรณ์ กระจุกตฤยดี (2545, หน้า 153) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นไว้ว่า จะมีการเปลี่ยนจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างชัดเจน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่หลายด้าน เช่น เสียงเปลี่ยน เด็กชายเสียงจะห้าวขึ้น เด็กหญิงเสียงจะแหลมขึ้นมีขนเกิดขึ้นตามที่แตกต่างกัน



โดยเฉพาะขนในที่ลับ (Pubic Hair) สักส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น ลำตัว ออก สะโพก ค่อมเพศเริ่มทำงานทำให้เด็กผู้หญิงเริ่มมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก ส่วนเด็กผู้ชาย จะมีการหลั่งน้ำกามเป็นครั้งแรก

### 3.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ (Emotional Development)

ศรีเรื่อน แก้วกัจจาล (2545, หน้า 336) กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกกระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกรุ่งและวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กแต่ละคนเริ่มแสดงบุคลิกอารมณ์ประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้อย่างเด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ อิจฉา มีความรู้สึกด้อย ฝ่ายตัวเด็กก็สามารถรู้และรับทราบได้และจะยังทวีขึ้นในระยะปลายวัยรุ่น ผู้รู้บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์วัยรุ่นว่าเป็นแบบพายุบูแคม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด แข่งดี เจ้าทิฐิ อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ความคุมอารมณ์ได้ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมีความมั่นใจสูง บางคราวไม่แน่ใจ บางครั้งเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นใจเป็นพิเศษ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งดี้อรับตั้งดันเอาแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยากเด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเขาใจและยอมรับกันได้ง่าย อย่างไรก็ตาม เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการ ในวัยที่ผ่านมามีความดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของอารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบูแคมหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้น และไม่รุนแรง

วารากรณ์ ตรีภูตสถยดี (2545, หน้า 155 - 156) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นว่ามักมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อารมณ์ไม่มั่นคง เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเริ่มมีพัฒนาการมาตั้งแต่เกิด มีการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ของเด็กแรกเกิดพบว่า แรกเกิดเด็กมีอารมณ์ตื่นตัว (Excitement) อายุ 3 เดือนมีความรู้สึกพอใจ (Delight) และความไม่พอใจ (Distress) อายุ 6 เดือนอารมณ์ไม่พอใจ แดกแจ่มเป็นอารมณ์กลัว อารมณ์เกลียด (Disgust) และความโกรธ (Anger) เมื่ออายุ 12 เดือน

1. อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น จะมีอารมณ์รุนแรงแสดงความรู้สึกเปิดเผย ตรงไปตรงมาเกินไป มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบรุนแรงมากไม่ยอม

ใครง่าย ๆ บางครั้งเป็นคนโอบอ้อมอารี และบางครั้งเห็นแก่ตัวชอบอยู่ตามลำพังไม่ต้องการให้ใครรบกวนคิดเพื่อนชอบอยู่เป็นกลุ่มไม่ชอบการบังคับบอกรู้อยากเห็นต้องการพึ่งตนเองเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นเด็กจึงมักจะคบเพื่อนในวัยเดียวกันเพื่อพึ่งผู้ใหญ่ให้น้อยลง ต้องการการยอมรับจากผู้อื่นทำให้เด็กมักเอาใจใส่กับรูปร่างของตนเองมากขึ้นจะนึกถึงความเปลี่ยนแปลงของคนอยู่ตลอดเวลา และกังวลใจในเรื่องของรูปร่างหน้าตา

2. อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นตอนปลาย ระยะเวลาอารมณ์ที่เกิดขึ้นมักมีสาเหตุมาจากความเข้มงวดในเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศหากความสัมพันธ์กับเพื่อนต่าง ๆ เป็นไปอย่างราบรื่นเขาก็จะรู้สึกเป็นสุขแต่เมื่อบางสิ่งบางอย่างผิดปกติไปก็จะเกิดความเศร้าโศกอย่างรุนแรง นอกจากนั้นยังมีความกังวลเกี่ยวกับอนาคต อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นนี้เกิดขึ้นเช่นเดียวกับอารมณ์ในวัยอื่น ๆ แต่จะแตกต่างกันในเรื่องของความรุนแรง ปฏิกริยาตอบสนอง และชนิดของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์

### 3.3 พัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคม (Personality and Social Development)

เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์ (2549, หน้า 203 - 220) ได้อธิบาย พัฒนาการด้านบุคลิกภาพและสังคมของวัยรุ่นไว้หลายด้านด้วยกัน ได้แก่ การดิ้นรนเพื่อความเป็นอิสระ (Striving for Independence) ความก้าวหน้าของการมีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบผู้ใหญ่ (Progress toward Mature Social Relationship) การมีเอกลักษณ์ส่วนบุคคล (Integration of Personal Identify) พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น (Sex Behavior) และ การใช้ยาเสพติด (Drug Use)

#### 1. การดิ้นรนเพื่อความเป็นอิสระ (Striving for Independence)

ในวัยรุ่นนั้นความพยายามที่จะเป็นอิสระไม่ใช่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกิจกรรมในชีวิตเท่านั้น แต่เป็นเป้าหมายในตัวของมันเอง เช่น วัยรุ่นต้องการมีอิสระทางจิตใจจากพ่อแม่ ต้องการมีเสรีภาพที่จะเป็นตัวของตัวเอง กำหนดค่านิยมของตนเอง วางแผนอนาคตด้วยตนเอง เลือกเสื้อผ้าเพื่อน และใช้เวลาด้วยตนเอง และต้องการรักความเป็นส่วนตัว (Privacy) ทั้งในที่ที่อยู่อาศัย สิ่งของเครื่องใช้ความคิด และความรู้สึก

2. ความก้าวหน้าของการมีความสัมพันธ์ทางสังคมแบบผู้ใหญ่ (Progress toward Mature Social Relationship)

วัยรุ่นจะเอาใจต่อการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อนและการมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ถึงแม้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสองด้านนี้จะคาบเกี่ยวกันอยู่ แต่ต่างก็มีความหมายต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่ต่างกัน นอกจากนั้นการมีวุฒิภาวะทางสังคมก็มีอิทธิพลต่อวิธีการที่วัยรุ่นจะควบคุมและจัดการกับความต้องการทางเพศของตน การมีความอิสระจากความวิตกกังวล ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับเพื่อนต่างเพศ และความรู้สึกที่ตนมีต่อพ่อแม่ด้วย

### 3. การมีเอกลักษณ์ส่วนบุคคล (Integration of Personal Identify)

เอกลักษณ์ในวัยทารกจะเริ่มเมื่อเด็กทราบว่าตนเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งแตกต่างหรือแยกออกจากบุคคลและสิ่งของอื่น ๆ ในวัยก่อนเข้าโรงเรียน เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเพศ พอถึงวัยเด็กตอนกลางเด็กก็เริ่มทำตัวให้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตนเองและยอมรับในความสามารถของเพศตรงข้าม รวมถึงความสนใจ และความสามารถพิเศษ พอเข้าสู่วัยรุ่นเขาก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีภาพลักษณ์ที่ชัดเจนและสม่ำเสมอเกี่ยวกับตนเองที่เรียกว่ามีเอกลักษณ์ส่วนบุคคลนั่นเอง

### 3. พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น (Sex Behavior)

ตั้งแต่ปี 1960 เป็นต้นมาทัศนคติในเรื่องเพศของชาวอเมริกัน ได้มีเสรีมากขึ้นมีบางคนเป็นห่วงว่าเสรีภาพนี้จะนำไปสู่ความเสื่อมเสียศีลธรรม โดยเฉพาะวัยรุ่นจะกลายเป็นคนไร้ศีลธรรมหรือสำส่อนทางเพศ (Promiscuous) สื่อมวลชนก็มักจะเสนอบทบาทของผู้ที่มีเสรีภาพทางเพศราวกับว่าวัยรุ่นทุกคนเป็นแบบนี้ แม้แต่บทความทางวิชาการก็เสนอว่าวัยรุ่น ไม่ใช่เรื่องพรหมจรรย์อีกต่อไป และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องธรรมดาในการมีนิตกรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 16) ได้กล่าวถึงการพัฒนาภาพพจน์แห่งตนซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (อายุระหว่าง 14 - 16 ปี) ว่า ประกอบด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) และมีความมั่นคงในจิตใจเนื่องจากรู้ความต้องการของตนเองรู้นิสัย ใจคอ ข้อดี ข้อบกพร่องของตน ความนับถือตนเอง คือ การยอมรับและเห็นคุณค่าของตนซึ่งปลูกฝังและสร้างเสริม โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดา วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความสวยงาม เรียนไม่เก่ง ฐานะยาก ไร้ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือขัดแย้งกับบิดามารดา อย่างรุนแรงจะมีความนับถือตนเองในระดับต่ำ ความนับถือตนเองมักจะเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นหรือลดลงต่ำลงในช่วงวัยรุ่นนี้เอง วัยรุ่นที่พิจารณาทางร่างกายก็จะเริ่มตระหนักถึงความพิกลพิการของตน คิดเป็น ปมด้อย เชื่อว่าภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำนี้เองเป็นปัจจัยสำคัญให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกรี้ยวกร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ดิตสุรา ยาเสพติดและฆ่าตัวตาย เป็นต้น

Erikson เชื่อว่าก่อนที่วัยรุ่นจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) วัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อน และการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้นจะต้องมีการผสมผสานกลมกลืนกันของประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่น มั่นคง อบอุ่น และการเลียนแบบด้านบวกของบุคคลสำคัญในชีวิต ซึ่ง ได้แก่ บิดามารดา อาจารย์ เพื่อน ๆ หรือบุคคลที่เด่นดังในสังคม ฯลฯ จึงอาจกล่าวได้ว่าการเลียนแบบ (Identification) ช่วยให้

วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) แล้วลงเอยด้วยการมีความสามารถในการรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และมีโอกาสเรียนรู้บทบาทหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างกันไป ชีวิตไม่ถูกตีกรอบและราบเรียบจนเกินไป (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 16)

วารสารณ์ กระจุกตฤศดี (2545, หน้า 157) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่นว่า มักชอบอยู่ตามลำพัง อยากรู้อิสระในการคิดและการกระทำซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและความรู้สึก โดยเด็กบางคนอาจอายุที่แขนขาแก่งก้างเสียงเปลี่ยนไป พ่อแม่ควรรหาสถานที่เพื่อให้เด็ก ได้อยู่เป็นส่วนตัว สามารถใช้ความคิดอย่างป็นอิสระได้และเด็กบางคนอาจไม่ชอบให้พ่อแม่แสดงความรักและห่วงใยจนเกินไป เพราะความกระดากอายและรู้สึกว่าคุณยังเป็นเด็กเล็ก ๆ

### 3.3.4 พัฒนาการทางสติปัญญา (Mental Development)

ศรีเรื่อน แก้วก้งวาล (2545, หน้า 347) กล่าวว่า ในระยะวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบ และทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะนี้เป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม ฟิงนิกเสมอว่าคุณภาพของความคิดของเด็กขึ้นกับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่าง ๆ ที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิดของเด็ก

พัฒนาการทางความคิดตามแนวของ Piaget: ขั้น Formal Operation

Piaget ได้สรุปผลการศึกษาเรื่องพัฒนาการทางความคิดว่า ในวัยรุ่นเด็กจะพัฒนาความคิดถึงระดับสูงสุดของขั้นตอนต่าง ๆ ของความคิด (ภายใต้เงื่อนไขว่าเขาได้พัฒนาความคิดในขั้นตอนต่าง ๆ มาแล้วทุกขั้นตอนตามลำดับขั้น) ขั้นตอนนี้เรียกว่าขั้น Formal Operation อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเด็กจะพัฒนาความคิดได้ถึงระดับนี้ แต่ก็ยังแตกต่างจากความคิดระดับ Formal Operation ของผู้สูงวัยกว่าในเชิงประสบการณ์ คุณภาพ และความชำนาญ

ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง เด็กได้ผ่านกระบวนการพัฒนาความคิดแบบจำแนกแยกประเภทเป็นหมู่พวก (Classification) การจัดเรียงลำดับกลุ่ม (Seriation) และการทรงสภาพเดิม (Conservation) เมื่อถึงวัยรุ่นเขาก็จะก้าวเข้าสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผลเต็มที่ (Formal Operational Period) กล่าวคือในช่วงวัยรุ่น เด็กจะเริ่มพัฒนาความคิดเป็นรูปแบบชัดเจนซึ่งมีลักษณะเด่น 4 ประการ คือ (ศรีเรื่อน แก้วก้งวาล, 2545, หน้า 347)

1. การคิดแบบใช้ตรรกะจากเงื่อนไขที่กำหนด (Proportional Logic)
2. การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน (Proportional Reasoning)

3. การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล (Isolation of Variables)

4. การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม (Combinational Reasoning)

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 14 - 16) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นตอนกลาง (อายุระหว่าง 14 - 16 ปี) ว่าเป็นช่วงวัยที่มีความนึกคิดเป็นเหตุเป็นผลสามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ กระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนกลอน นิยาย บทความ ฯลฯ ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม หลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุก ๆ สิ่งรอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ความด้อยปด้อยของตนเอง ความไม่รู้ว่าไม่ลองที่มีในตัวเขา อาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย ๆ หากจิตใจไม่หนักแน่นพอ

#### 4. สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

โดยปกติวัยรุ่นจัดเป็น “วัยวิกฤต” นับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตด้วยพัฒนาการตามวัยเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว Erikson กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเวลา ที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสูง เช่น มีสภาพครอบครัวแตกแยก มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจน หรือมีความพิการทางด้านร่างกาย จะยังมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหามากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 17)

##### 4.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 17) กล่าวว่า เนื่องจากฮอร์โมนเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลว่า จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในส่วนใดบ้าง ทำให้จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงสาเหตุจากอะไร จะผิดปกติหรือไม่ และวัยรุ่นคนอื่น ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงแบบนี้เหมือนกันหรือไม่

##### 4.2 วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีระดับอารมณ์ไม่มั่นคง

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 17 - 18) กล่าวว่า วัยรุ่นจะตกอยู่ในภาวะอารมณ์แบบใดแบบหนึ่งนานกว่าที่เคยเป็นในวัยเด็ก ไม่ว่าจะเป็อารมณ์ทางลบหรือทางบวก ทั้งโกรธ อิจฉา กลัวหรือมีความสุข ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้ไม่อาจปิดบังซ่อนเร้นได้ โดยอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าเหตุการณ์ต่าง ๆ หงุดหงิด อารมณ์เสีง่าย เพลิดเพลินกับการกินอย่างไม่ยั้ง ทะเลาะเถาะแว้งกับผู้อื่น และการระเบิดอารมณ์ออกมาเป็นต้น

##### 4.3 สภาพครอบครัวที่มีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ

สมภพ เรื่องตระกูล (2547, หน้า 231) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงในสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะภายในบ้านล้วนแต่ส่งผลต่อการปรับตัวของเด็ก ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การที่ทั้งพ่อ

และแม่ต้องออกไปทำงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและสื่อสารมวลชน เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ตและ โทรศัพท์มือถือ

สภาพครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลทางด้านลบอย่างมากต่อพัฒนาการของบุคลิกภาพ และสุขภาพจิตของเด็กมีดังต่อไปนี้  
มีเรื่องบาดหมางกันอย่างรุนแรงในชีวิตสมรส

1. สภาพทางสังคมต่ำ
2. ครอบครัวใหญ่หรือมีคนอยู่มากเกินไป
3. บิดาเป็นอาชญากร
4. มารดาเป็นโรคทางจิตเวช

จากการประเมินพบว่าถ้ามีปัจจัยดังกล่าวเพียงอย่างเดียว เด็กก็จะมีโอกาสเป็นโรคทางจิตเวชไม่มากกว่าเด็กคนอื่น แต่ถ้ามีปัจจัยดังกล่าว 2 อย่าง โอกาสที่เด็กจะเป็นโรคทางจิตเวชเพิ่มขึ้นเป็น 4 เท่า

#### 5. ปัญหาวัยรุ่น

อุมพร ตรังคสมบัติ (2544, หน้า 199 - 211) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ครอบครัวเป็นบริบทสำคัญที่จะช่วยให้พัฒนาการในวัยนี้เป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคง อย่างไรก็ตาม ครอบครัวก็เป็นบริบทที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากมายในวัยนี้ ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นว่ามาจากความล้มเหลวใน Individuation ซึ่ง Individuation เป็นกระบวนการที่วัยรุ่นเริ่มเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากครอบครัว กระบวนการนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความพยายามของวัยรุ่นเอง และการช่วยเหลือจากพ่อแม่ โดยการขีดหุ่นกฎระเบียบบางอย่างเพื่อช่วยให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากครอบครัวและพึ่งพิงครอบครัวอย่างเหมาะสมในเวลาเดียวกันความล้มเหลวใน Individuation อาจมีสาเหตุมาจากตัววัยรุ่นเองหรือปัญหาในครอบครัวก็ได้ อย่างไรก็ตาม Individuation ที่ล้มเหลวส่วนใหญ่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมในครอบครัว โดยพ่อแม่อาจควบคุมลูกมากเกินไป (Overcontrol) หรือควบคุมน้อยไป (Undercontrol) ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ไม่เข้าใจว่า ลูกเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกนึกคิดและความต้องการแตกต่างไปจากคน (Josephson, 1987 อ้างถึงใน อุมพร ตรังคสมบัติ, 2544, หน้า 204) การควบคุมที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความโกรธ ความรู้สึกนี้จะแสดงออกมาแตกต่างกันในแต่ละคน วัยรุ่นที่มีพื้นอารมณ์แบบสู้ (Assertive) จะแสดงออกมาเป็นปัญหาพฤติกรรม เช่น ดิถสารเสพย์ติดหรือก้าวร้าว ฯลฯ เพื่อบดบังความรู้สึกเจ็บปวดที่ตนมี ผู้ที่มีพื้นอารมณ์ขี้กลัวก็จะมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น เสรี กังวลหรือคิดอยากตาย การควบคุมที่ไม่เหมาะสมนี้อาจเป็นเพียงระยะสั้น ๆ เนื่องจากความเครียดหรือ

การเปลี่ยนแปลงบางอย่าง แต่ถ้าเป็นอยู่นานก็จะทำให้เกิดปัญหารุนแรง เช่น ลูกอาจมีบุคลิก ผิดปกติ เป็นต้น ปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นมีดังนี้

### 5.1 พฤติกรรมเกร

พฤติกรรมเกร (Conduct Disorder) หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น และฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม เช่น ขโมยของ ก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ฯลฯ การวิจัยพบว่าเด็กที่มีพฤติกรรมดังกล่าวมักได้รับการเลี้ยงดูอย่างไม่เหมาะสม

### 5.2 การหนีออกจากบ้าน

การหนีออกจากบ้าน (Runaway) กำลังเป็นปัญหาที่พบบ่อยในเด็กและวัยรุ่น การสำรวจในนักเรียนชั้นมัธยมปลายทั่วประเทศพบว่า ร้อยละ 9.7 เคยหนีออกจากบ้านในระยะหนึ่งปีที่ผ่านมา (อุมาพร ตรังคสมบัติ และคณะ, 2540 อ้างถึงใน อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544, หน้า 211) การหนีออกจากบ้านเป็นสัญญาณที่แสดงว่าระบบครอบครัวมีปัญหา คือครอบครัวไม่สามารถทำให้ลูกมีความสุขและรู้สึกว่าคนเป็นที่รักและต้องการของครอบครัว ครอบครัวของวัยรุ่นที่หนีออกจากบ้านมักมีการปฏิบัติหน้าที่ที่บกพร่องและมีความเครียดจากปัญหาหลายอย่าง เช่น ครอบครัวแตกแยก มีปัญหาทางเศรษฐกิจ มีความผูกพันที่เหินห่างเกินไป และพ่อแม่มีความขัดแย้งกัน

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นช่วงวัยแห่งพัฒนาการ หากวัยรุ่นมีพัฒนาการที่เหมาะสมจะส่งผลให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ในภายภาคหน้า อย่างไรก็ตามในระหว่างช่วงวัยของวัยรุ่นบางคนอาจมีปัจจัยแวดล้อมที่เข้ามาขัดขวางพัฒนาการของวัยรุ่นได้ โดยเฉพาะปัจจัยด้านครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันที่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุดย่อมส่งผลโดยตรงต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยวิกฤติและเปราะบางที่สุด ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจในการศึกษาวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ประคับประคองให้วัยรุ่นผ่านช่วงวัยวิกฤตินี้ไปได้อย่างราบรื่นหรือประสบกับปัญหาน้อยที่สุด

## 6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

### งานวิจัยในประเทศ

กนิษฐา ดอกทุเรียน (2550) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระหว่างทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลต์ต่อการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและตามหลักเกสตัลต์ สามารถช่วยให้นักเรียนมีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นได้

รัชชัช พิทักษ์สกุลรัตน์ (2550) ศึกษาเรื่องผลการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัต์กับทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง ผลการศึกษาพบว่า ผลการให้คำปรึกษาตามหลักทฤษฎีการบำบัดแบบเกสตัต์และทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง สามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ไม่ต่างกัน

สายชล กังศศิเทียม (2550) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับรายบุคคลตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความก้าวร้าวของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับรายบุคคลตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มทดลองมีคะแนนความก้าวร้าวลดลงต่ำกว่าก่อนทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิมลวิภา ฤาสกุล (2550) ศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อนรรณวี วิยะกาญจน์ (2551) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติก่อนวัยผู้ใหญ่ ผลการศึกษาพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กและเยาวชนของสถานคุ้มครองประพฤติก่อนวัยผู้ใหญ่มีค่าคะแนน การปรับตัวทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติก่อนวัยผู้ใหญ่มีการปรับตัวทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง**

### 1. การให้คำปรึกษากลุ่ม

#### 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Nugent (2000, p. 253) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลซึ่งมีจำนวนประมาณ 6 - 15 คน ที่มีความต้องการที่จะรู้จักตนเองเพิ่มขึ้น ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการยอมรับตนเอง แล้วพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น



Corey (2008, p. 5) ได้ให้ความหมาย การให้คำปรึกษากลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความงอกงาม มีการพัฒนา มีการส่งเสริมและการป้องกัน มีการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะมุ่งเน้นให้สมาชิกค้นพบแหล่งที่มาของความเข้มแข็งภายใน โดยใช้รูปแบบการให้ความช่วยเหลือผู้มาขอรับการปรึกษาหลาย ๆ คน ผู้นำกลุ่มใช้ความเข้าใจและการให้กำลังใจเพื่อสนับสนุนสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ประสบการณ์ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางจิตใจ เช่น ความเข้าใจอกเข้าใจ เกิดความไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเปลี่ยนความคิดเห็น และเกิดการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รวมถึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

วัชรีย์ อู่ระดม (2542, หน้า 131) ให้ความหมายของคำการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเป็นการให้คำปรึกษาแบบหนึ่ง ซึ่งสามารถให้ความช่วยเหลือกลุ่มผู้รับคำปรึกษาที่มีลักษณะปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้พูดถึงปัญหาและความไม่สบายใจของตน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกออกมาให้มากที่สุด สามารถกำหนดเป้าหมาย เปลี่ยนแปลงตนเองได้ด้วยตัวเอง ตลอดจนกระทั่งการพัฒนาและฝึกฝนทักษะให้ไปถึงเป้าหมายในบรรยากาศที่มีรูปแบบอย่างปลอดภัยตามที่สมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางเลือกเพื่อนำไปทดลองปฏิบัติ ขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มก็มีโอกาสได้รับฟังปัญหา ความรู้สึก และความคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งทำให้เขาได้ตระหนักว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับเขา สิ่งสำคัญที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้บรรลุเป้าหมายได้คือการยึดหลักการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

ประทุม แป้นสุวรรณ (2545, หน้า 2) การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นหรือเป็นความต้องการของกลุ่มบุคคล ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม มีบทบาทเอื้ออำนวย ให้สมาชิกในกลุ่มเกิดบรรยากาศแห่งสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น มีความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน สามารถบอกเล่าและรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึก ปัญหา ความขัดแย้งภายในจิตใจของตนให้ในกลุ่มได้รับทราบ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน มิใช่ตนเองจะมีปัญหาแต่เพียงคนเดียว ทำให้กล้าเผชิญปัญหา เกิดการสำรวจตนเองสำรวจตนเองพิจารณาปัญหาความขัดแย้งนำไปสู่การยอมรับวิกฤตการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ นำข้อเสนอแนะจากกลุ่มมาเป็นแนวทางในการคิดแก้ไขปัญหา ในหลาย ๆ วิธี จนสามารถปรับพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม พัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือความต้องการเหมือนกัน โดยให้บริการปรึกษาดังแต่ 4 - 8 คน ซึ่งมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้ ปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง แสดงความรู้สึกความคิดเห็น กล้าเผชิญความจริง ขอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการช่วยเหลือผู้รับ คำปรึกษาที่มีลักษณะปัญหาคล้ายกันหรือต้องการพัฒนาคนในเรื่องเดียวกัน ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ อำนวยความสะดวกในกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ภายในกลุ่มทำให้เกิดพลวัตภายในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนา ค้นพบที่มาของ ความเข้มแข็งภายในคน เข้าใจตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มสามารถนำสิ่งที่ได้จากเข้า กลุ่มโดยเฉพาะประสบการณ์ที่หลายหลายนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

## 1.2 ความมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่ม

Dink, Meyer, and Muro (1971 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 5) ได้ กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกแต่ละคนรับรู้และเข้าใจ ตนเองอย่างมีกระบวนการการเข้าใจตนเองของสมาชิกเป็นการเพิ่มการยอมรับตนเองและรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่าทั้งยังพัฒนาทักษะความสามารถทางสังคมระหว่างบุคคล เป็นการพัฒนาเพิ่ม ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self - Regulation) การแก้ปัญหาการตัดสินใจ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม มีความมุ่งหมาย เพื่อการป้องกัน การพัฒนา และการบำบัดโดยทั่วไปจะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในด้านการศึกษา การให้ความรู้ ด้านอาชีพ ด้านสังคม หรือด้านส่วนตัว การปรึกษากลุ่ม มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเน้นความคิด ความรู้สึก การกระทำ การให้คำปรึกษากลุ่มส่วนมากมัก เน้นที่ปัญหาบางประการของสมาชิก ซึ่งเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปมักเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิต ไม่ใช่ ปัญหาบุคลิกภาพที่ต้องปรับแก้หรือการบำบัดระยะยาว การให้คำปรึกษากลุ่มมักจะเป็นการพัฒนา บุคคล การสร้างเสริมและค้นหาพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มอาจมีสถานการณ์วิกฤตใน ชีวิต หรือ ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอาจจะอยากเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมบางอย่าง ของคน กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิด ความไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดตนเอง และค้นหาข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สมาชิกจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่ มาจัดการกับปัญหาได้ และสามารถ นำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันได้อีกไป

ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม จะใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางและอาจใช้แบบฝึกที่มีโครงสร้าง เทคนิคพื้นฐานในการปรึกษา เช่น การสะท้อนความหมาย (สะท้อนทั้งภาษาพูด ภาษา ท่าทาง ที่สมาชิกแสดงออก) การกระถ่างความหมาย (ช่วยให้สมาชิกเข้าใจสิ่งที่พูด เข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน) การแสดงบทบาท และการตีความ/ให้ความหมาย (การเชื่อมโยงพฤติกรรมปัจจุบันกับสิ่งที่ฝังใจในอดีต) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม คือ เป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเอง และส่งเสริมให้เข้าใจตนเอง ซึ่งทางจิตวิทยาเรียกว่า การหยั่งรู้ (Insight) สามารถนำไปกำหนดแผนการปฏิบัติ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยฝึกสมาชิก โดยการเน้นปัจจุบัน “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now)

Corey (2008, pp. 5 - 6) กล่าวถึงความมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่มว่า สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายที่ตนจะได้รับจากประสบการณ์ในการปรึกษากลุ่มด้วยตัวเอง ซึ่งเป้าหมายมีขอบเขตโดยรวมดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะไว้ใจตนเองและผู้อื่น
2. เพิ่มความตระหนักรู้ในตนเอง
3. เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจภายในกลุ่ม
4. สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์และช่วยเหลือกันในการค้นหาความกังวลของเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม
5. เพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจในตนเอง ความเคารพในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่มุมมองใหม่ในการมองตนเองและผู้อื่น
6. เรียนรู้วิธีการในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างสร้างสรรค์
7. พัฒนาการเรียนรู้ที่จะห่วงใยและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
7. พบทางเลือกที่หลากหลายจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มและสามารถเลือกทางเลือกที่เหมาะสมมาแก้ไขความคับข้องใจของตนได้
8. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีจุดมุ่งหมายของตนเอง เรียนรู้การพึ่งพาซึ่งกันและกัน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
9. ตระหนักรู้ว่าตนเองมีทางเลือกและสามารถสร้างทางเลือกได้ด้วยความเข้าใจ
10. มีแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองและมีความตั้งใจจริงที่จะทำตามแผนได้วางไว้
11. ได้เรียนรู้ทักษะการเข้าสังคมที่มีประสิทธิภาพ
12. ได้รับความต้องการและอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้น

### 1.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 6 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม มีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงคคิ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมสมาชิก สามารถสำรวจวิธีการในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นในกลุ่มและรับรู้ข้อคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิกที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่สมาชิก มีความแตกต่างกัน ด้านอายุ ความสนใจ พื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจ ปัญหาที่ต่างกัน เป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่ม ก็จะคล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้มุมมองและแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กลุ่มจะให้ความเข้าใจและการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจที่จะสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทร และการทำทนายบรรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะได้รับกำลังใจและได้ข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจ ที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตน และการรับรู้เกี่ยวกับคนที่เพื่อนสมาชิกให้ข้อคิดเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือสมาชิกเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งใดที่ทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

George and Cristiani (1986) Hansen et al. (1980) and Gazda (1978 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 8 - 9) ได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปฏิบัติครั้งละมากกว่า 1 คน แต่ไม่เกิน 12 คน ทำให้ประหยัดเวลา
2. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับตน ทั้งยังเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พัฒนาตนเองผ่านกระบวนการที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเขา
3. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และการรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตน

ภายในกลุ่ม การยอมรับของสมาชิกในกลุ่มก่อให้เกิดการยอมรับและเผชิญปัญหาของสมาชิก หรือกรณีต้องเรียนรู้วิธีแก้ปัญหา สมาชิกมีโอกาสสังเกตและนำวิธีการแก้ปัญหามาใช้กับตนเอง

4. สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้อ้างว้างเดียวดาย เพราะการแสดงการยอมรับของสมาชิก จึงเกิดการพัฒนารู้สึกยอมรับจะสัมพันธ์กับการเคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล

5. สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับเจตคติความรู้สึกและจุดมุ่งหมายในการกระทำหรือการแสดงของตน และทั้งของเพื่อนสมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเสนอแนะแสดงความคิดเห็นเพื่อช่วยพัฒนาสมาชิกและตนเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมแสดงออก ปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาข้อดีและข้อเสียเพื่อนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไป

7. ด้านจิตวิทยา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self - Concept) เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้บริการและสมาชิกในกลุ่มทำให้แต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมองตนอย่างไรและปฏิสัมพันธ์ทางจิตวิทยานั้นความไว้วางใจ ความจริงใจการยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น ซึ่งมีทัศนคติและค่านิยมที่แตกต่างไปจากตน การให้บริการการปรึกษากลุ่ม ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมจากกลุ่ม

8. ทางด้านสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังทำให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคมต่างก็มีปัญหาเช่นกัน ทั้งยังเรียนรู้บทบาทของตนเองและการปรับตัวทางสังคม

#### 1.4 หลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 9 - 12) กล่าวถึงหลักการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่มว่า ก่อนที่จะเริ่มให้คำปรึกษากลุ่มได้จะต้องมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งการสร้างกลุ่มหรือที่เรียกว่าหลักการในการสร้างกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษากลุ่มมีดังนี้

1. การเลือกสมาชิก ควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มหรือมีแรงจูงใจ
2. การเข้ากลุ่มโดยที่สมาชิกมีลักษณะของปัญหาล้ายคลึงกัน และขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจปัญหาสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม

ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน Ohlsen (1985 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 9) มีความเห็นเกี่ยวกับเพศว่า ถ้าเป็นเด็กควรคละกันทั้งหญิงและชายเพื่อจะได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ได้เรียนรู้การสังคมกับเพื่อนต่างเพศ ส่วน Gazda (1984 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 9) มีความเห็นในเรื่องเพศที่จะเข้ากลุ่มของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าถ้าเป็นผู้ใหญ่ ควรให้มีการแยกเพศในการให้คำปรึกษากลุ่มเนื่องจากปัญหาของหญิงและชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรืออายในการจะระบายความรู้สึบบางอย่างต่อเพศตรงข้าม สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรืออายในการจะระบายความรู้สึบบางอย่างต่อเพศตรงกันข้าม และสมาชิกที่เป็นเพศเดียวกันจะ เข้ากัน ได้ดีกว่า นอกจากนี้การคัดเลือกสมาชิกอีกวิธีหนึ่ง คือ การใช้สังคมมิติในกรณีปัญหาของ นักเรียนที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพทางสังคมกับเพื่อน ๆ และบุคคลอื่น สังคมมิติจะช่วย ให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อนหรือเด็กที่อยู่ นอกกลุ่มได้ การใช้สังคมมิติจึงเหมาะสมในการคัดเลือกสมาชิกของกลุ่ม แต่ขึ้นกับวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษากลุ่มในตอนนั้น ๆ (Hansen, Niland, & Zani, 1969 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10)

#### 1. ขนาดของกลุ่ม

ในเรื่องของขนาดของกลุ่มนี้มีแนวความคิดที่แตกต่างกันออกไปของนักจิตวิทยาและ นักการศึกษา ดังนี้

Mahler (1969 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) เสนอว่าการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน ไม่เกิน 10 คน ส่วน Shertzer and Stone (1980 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) กล่าวว่าในทางปฏิบัติควรมีสมาชิกจำนวน 6 - 8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10 - 12 คน และ Hansen (1980 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) ได้เสนอแนะได้ว่าควรมีสมาชิกประมาณ 7 - 8 คน Mayer and Baker (1967 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) เสนอแนะว่าถ้าเป็นเด็กควรมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 5 - 6 คน ซึ่ง Jacobs et al. (n. d. อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) เสนอไว้ 5 - 8 คน กลุ่มที่ต้องการ อภิปรายเข้ามาเป็นกิจกรรม นอกจากนี้อาจไม่ต่ำกว่า 3 คน และไม่เกิน 12 คน

2. ระยะเวลา ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น Jacobs et al. (1996 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) ได้เสนอแนะว่าสำหรับเด็กเล็กควรมีความสนใจสั้นควรใช้เวลา ประมาณ 30 - 45 นาที วัยรุ่นอาจใช้เวลา 60 นาที กลุ่มผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ สำหรับเด็ก ควรจัดให้ถี่ขึ้น โดยจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง Mahler (1969 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549,

หน้า 10) มีความเห็นว่าควรจัดสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง หากเป็นปัญหาเร่งด่วนอาจให้คำปรึกษากลุ่มทุกวัน ส่วน Shertzer and Stone (1980 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) ได้ศึกษาและพบว่าผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

### 3. จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Mahler (1969 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) ได้เสนอว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจะทำอย่างน้อย 10 ครั้ง วัชร ทรัพย์มี (2541 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 10) กล่าวว่าไม่ควรเกิน 1 ปี ถ้าจัดในโรงเรียนควรเป็นช่วงหนึ่งภาคการศึกษา ตั้งแต่เปิดภาคการศึกษาจนกระทั่งปิดภาคการศึกษา แต่อย่างไรก็ตาม กาญจนา ไชยพันธุ์ มีความคิดเห็นจากการได้ทำวิจัยว่า จำนวนครั้งไม่ควรเกิน 8 - 12 ครั้ง และอยู่ในระยะเวลาไม่เกิน 1 ปี

### 4. สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะแตกต่างกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกประมาณ 5 - 12 คน ซึ่งจะต้องใช้ห้องกว้างกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ความเงียบหรือความเป็นส่วนตัวปราศจากสิ่งรบกวนก็ยังคงคล้ายคลึงกันกับการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนั้นควรพิจารณาถึงสถานที่ที่จะอำนวยความสะดวก ควรแยกเป็นสัดส่วนจากห้องเรียน เพราะจะช่วยในการจัดกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี ส่วนสีห้องเรียน ๆ เป็นห้องเก็บเสียงและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

### 5. การเตรียมตัวสมาชิก

เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วม ได้ดี ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและอธิบายให้สมาชิกทราบถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเพื่อสมาชิกจะได้ทราบว่าถึงเหตุผลในการเข้าร่วมเป็นสมาชิก รวมทั้งสมาชิกควรทราบถึงการให้ความช่วยเหลือว่ามีลักษณะอย่างไรรวมถึงจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกได้อย่างไรบ้าง และสมาชิกคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเป็นสมาชิก ให้สมาชิกได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนขณะอยู่ในกลุ่ม การรักษาความลับของสมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกได้ทราบช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ความสำคัญของการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง ตลอดจนให้ทราบถึงกฎระเบียบของการเป็นสมาชิกว่าการปฏิบัติตนและการให้ความร่วมมือ

### 6. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

พลังในการให้คำปรึกษากลุ่มมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งยังเป็น การผลักดันให้กลุ่มดำเนิน ไปถึงจุดหมาย ซึ่งมีดังนี้

#### 6.1 ข้อผูกพัน (Commitment) คือ การที่สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการ

ความช่วยเหลือและพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของคนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม สมาชิกควรรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของคน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผย รวมทั้งการกลไกป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

6.2 การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด เข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตนและสิ่งที่คุณสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะเข้ากลุ่ม

6.3 ความรับผิดชอบ (Responsibility) การให้สมาชิกได้เพิ่มความสามารถของตนเองและต่อกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม

6.4 การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จริงและจริงใจของสมาชิกในกลุ่ม เป็นการสร้างความเคารพเชื่อใจในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

6.5 การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่มและความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

6.6 ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าคุณเป็นเจ้าของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

6.7 ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ได้แก่ ความรู้สึกว่าคุณจะถูกเก็บเป็นความลับ ทุก ๆ คนจะช่วยกันและทุก ๆ คนเข้าใจกันได้ดี ไม่คำเหน็ดเหนื่อยกันและกัน ทุกคนเป็นมิตร ความรู้สึกปลอดภัยนี้เอง จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความคาดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิบัติได้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

6.8 ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างเป็นปัญหา ซึ่งเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยเหลือกันและกัน



6.9 ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มเป็นอย่างไร และเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานของกลุ่มเอาไว้

### 1.5 ขั้นตอนและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ Maher (1969 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 14 - 16) ได้เสนอขั้นตอนต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้

#### ขั้นเตรียมการ (The Preparation Stage)

ในขั้นเตรียมการนี้ ผู้ให้คำปรึกษากำหนดว่าการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เช่น กลุ่มเพื่อพัฒนาตน หรือกลุ่มเพื่อพัฒนาปัญหา

#### ระยะเริ่ม (The Involvement Stage) เป็นระยะที่ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2. ทำให้สมาชิกคุ้นเคยกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกแนะนำตัวเพื่อให้อีกกัน

ดีขึ้น

3. แจกให้กลุ่มทราบระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น 45 นาที หรือ 60 นาที

4. สร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสมาชิกทุก ๆ คน ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน และสิ่งที่พุดกันในกลุ่ม สมาชิกต้องเคารพและรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

#### 5. เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาควรมีหลักดังนี้

5.1 ทำให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง รู้จักเคารพในสิทธิของผู้อื่น

5.2 ทำให้สมาชิกเข้าใจว่าตนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ

5.3 ทำให้สมาชิกแต่ละคนกระทำทุกสิ่งด้วยตนเอง ไม่ให้บุคคลอื่นกระทำ

โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง

5.4 สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่ดีต่อปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ ต้องทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกันในการแก้ปัญหของเพื่อนและของตนเอง โดยช่วยด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ไม่เสแสร้งหรือแกล้งทำ สมาชิกต้องตั้งใจฟังและตระหนักในความรู้สึกของคนอื่นว่าเราเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ๆ เพียงใด พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดและพุดโดยความคิด ความรู้สึกนั้นมีความจริงใจ นอกจากนี้สมาชิกควรรู้จักการเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้พุด

ได้แสดงความคิด เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป อย่างไรก็ตามทุก ๆ คนควรตระหนักว่าไม่ควรกลัว ประหม่าที่จะพูดและไม่ทำลายน้ำใจเพื่อน ทุกครั้งที่พูดก็ได้ใช้วิจารณญาณของตนเอง หากเรา เข้าใจเพื่อน ๆ จะเกิดความไว้วางใจได้ดี

### ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage)

เป็นระยะที่สมาชิกเกิดความเครียด วิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากอวาทที่ จะต้องศึกษาความหมายของพฤติกรรมที่แสดงออก ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษา ควรจะ

1. เน้นการกระทำที่จะช่วยพฤติกรรม เช่น ต้องนำไปปฏิบัติจริงจึงจะก่อให้เกิดผลดี
2. สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยู่ยากหรือวิธีจะช่วยตนเองในทางใดทางหนึ่งเมื่อประสบปัญหา เช่น ปัญหาการปรับตัวกับเพศตรงข้าม เขาจะต้องหาวิธีการที่จะเริ่มสร้างความคุ้นเคย อาจจะขี้อ่อนถ้อยคำยังประหม่าที่จะพูดจากนั้นค่อย ๆ พัฒนามาสู่ การทักทายพูดคุยได้โดยไม่เก้อเขิน
3. การที่สมาชิกได้เสนอความคิดเห็นตามที่ได้นำไว้กับกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สมาชิกควรนำไปปฏิบัติเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง

### ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรยุติก่อนหมดเวลากำหนดก่อน 5 นาที เช่น กำหนดไว้ว่าจะใช้เวลา 60 นาที ควรยุติภายหลังกลุ่มดำเนินไปได้ 55 นาที เพื่อที่สมาชิกของกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษาควรสรุป หรือช่วยกันให้กลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เขาได้อภิปราย หรือหาวิถีทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนจะทราบแนวทางช่วยเหลือกันได้ดีขึ้น การยุตินี้ยังจะช่วยให้กลุ่มหรือสมาชิกแต่ละคนจะทราบแนวทางออกที่จะจัดการและปฏิบัติต่อไป และผู้ให้คำปรึกษาควรจะกล่าวถึงเวลาที่จะจัดให้มีการปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผลและติดตามผล (Evaluate and Follow up Stage)

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น โดยกลวิธีต่าง ๆ โดยการติดตามสมาชิกหลักจากเข้ากลุ่มไปแล้ว ซึ่งการติดตามผลนั้นอาจทำได้โดยการสังเกตด้วยตนเองสัมภาษณ์คนใกล้ชิดของผู้รับคำปรึกษา ฯลฯ

Corey (1989 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า16) เสนอแนะถึงช่วง การติดตามผลว่า ควรติดตามภายใน 3 เดือน หลังจากสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่กรณี เป็นการให้คำปรึกษาแบบหลาย ๆ ครั้งนั้นให้ติดตามได้ในการพบครั้งต่อไปถึงการนำไปปฏิบัติ ของสมาชิกว่าได้นำไปปฏิบัติตามและบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ และพบปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร

กรณีการ นรราชสุวจน์ (2544, หน้า 127 - 128) กล่าวถึงการติดตามผลในการทำกลุ่มว่า ปัญหาของการให้คำปรึกษากลุ่มที่เกิดขึ้นบ่อย คือ สมาชิกจะลืมสิ่งที่ตนได้รับจากการพบปะในกลุ่ม หลังจากทีกลุ่มได้จบสิ้นไปแล้ว สมาชิกกลุ่มให้การเกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน และให้กำลังใจ ให้คิด และกระทำสิ่งใหม่ด้วยวิธีการใหม่ด้วยวิธีการใหม่ ขณะที่เข้าร่วมอยู่เป็นกลุ่ม แต่เมื่อกลุ่มสิ้นสุดลงไป การสนับสนุนเกื้อกูลเช่นนั้นไม่มีอีกต่อไป หรือมีแต่ความเข้มข้นลดน้อยลงมาก ผลที่ตามมาก็คือ ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นระหว่างชั่วโมงในการให้คำปรึกษากลุ่มก็มักจะกระจายไปอย่างรวดเร็ว เหตุผลบางประการคือ

1. ประสบการณ์กลุ่มมักมีความเข้มข้นน้อยกว่า และลึกซึ้งน้อยกว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลในด้านส่วนตัว

2. ตามปกติกลุ่มดำเนินไปในเวลาที่กำหนดไว้ และมักยุติลงเมื่อดำเนินชั่วโมงการทำกลุ่มไปตามเวลาที่กำหนดจำนวนหนึ่ง โดยมีได้ขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิกที่จะยุติ

3. สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกสะเปะสะปะ เมื่อการทำกลุ่มยุติลง เมื่อกลับไปทำงาน ไปสู่ชุมชน เขามักพบว่าตนเอง เผชิญกับเหตุการณ์เก่า ๆ และความกดดันเช่นเดิม โดยไม่มีใครที่จะเข้าใจมุมมองใหม่ ๆ ของเขา หรือเป็นห่วงเป็นใยเอาใจใส่ ที่จะรับฟังประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เขาได้รับมา

วิธีการบางประการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะล่วงรู้ หรือแก้ไข ปรับปรุงการก้าวถอยหลัง เช่นนั้นคือ

1. เมื่อใกล้สิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเตือนกลุ่มว่า การก้าวถอยหลังคืนสู่สภาพเดิม มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ และเปิด โอกาสให้กลุ่มได้สำรวจพิจารณากันในเรื่องนี้

2. สมาชิกกลุ่มอาจได้รับการสนับสนุนให้วางแผนการที่เป็นรูปธรรม ในสิ่งที่ตนอยากจะทำเมื่อเลิกกลุ่มไปแล้ว

3. สมาชิกกลุ่มอาจได้รับการส่งเสริมให้ติดต่อกับ ไปให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

4. การช่วยเหลืออาจจะเสนอให้เสาะหาผู้มีความผูกพันฉันทันญาติพี่น้องหรือแสวงหาผู้ให้คำปรึกษาในชุมชนบ้านเกิดของสมาชิกเอง

5. สำรวจความเป็นไปได้ที่จะมีการนัดพบกันเพื่อติดตามผล

6. อาจเสนอให้มีการให้ความช่วยเหลือต่อเนื่องเป็นรายบุคคล สำหรับบุคคล

ที่ต้องการ

สุรินทร์ สุทธิธาพิทย์ (2545, หน้า 11) กล่าวถึงการประเมินผลการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้ เป็นที่ยอมรับกันว่า ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ตลอดจนทักษะกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปรึกษา แต่การประเมินผลการปรึกษาถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งด้วย

การที่ผู้ให้คำปรึกษามีคุณลักษณะเหมาะสมกับการให้คำปรึกษา เช่น เป็นผู้มีความอบอุ่น ไว้วางใจ ได้เข้าใจและเห็นใจคนอื่น ๆ ฯลฯ นั้น ยังไม่เพียงพอต่อการปรึกษา ดังนั้นความสามารถในการประเมินผลการให้คำปรึกษาจึงเป็นงานหลักสำคัญที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษานั้นเป็นผู้ให้คำปรึกษาวิชาชีพเนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้ (Martin & Martin, 1989 อ้างถึงใน สุรินทร์ สุทธิชาติพิศ, 2545, หน้า 101)

1. การใช้ทฤษฎีและเทคนิค ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องศึกษาว่าผลของโปรแกรมการปรึกษาที่เขาประยุกต์ใช้ตามทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษานั้น มีผลต่อพฤติกรรมของผู้รับการให้คำปรึกษาอย่างไรสมควรที่จะจะปรับปรุงอย่างไรในแต่ละสถานการณ์

2. การได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่น่าไปอ้างอิงได้ การปรึกษาเป็นกระบวนการตัดสินใจเชิงวิชาชีพ (Decision - Making Profession) ซึ่งต้องใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่เชื่อถือได้ในการตัดสินใจ ไม่ได้ตัดสินใจโดยการลองถูกลองผิด หรือใช้ข้อมูลที่เชื่อถือไม่ได้มาประกอบการตัดสินใจ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรประเมินผลการปรึกษาของตนเพื่อประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา และเพื่อพัฒนาวิชาชีพของตนต่อไป

3. การวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำข้อมูลจากการประเมินผลการให้คำปรึกษาไปพัฒนาเป็นการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา เช่น การทดสอบทฤษฎีแนวคิด และหลักการการให้คำปรึกษาต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ให้ได้องค์ความรู้ใหม่ หรือได้แนวทางการดำเนินงานการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับสภาพของผู้รับคำปรึกษาของตน เพื่อประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษาและเพื่อพัฒนาวิชาชีพของตนต่อไป

4. การเผยแพร่การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรเผยแพร่งานการบริหารการให้คำปรึกษา เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาวิชาชีพ แต่ต้องเป็นข้อมูลที่เหมาะสมและได้รับการพิจารณาแล้วว่าสามารถเผยแพร่ได้ตามจรรยาบรรณวิชาชีพ เช่น วิธีการประเมินผลการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยตามทฤษฎีแนวคิด หลักการ หรือทักษะต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาพบว่า มีประสิทธิผลต่อผู้รับคำปรึกษา เป็นต้น

#### 1.6 การให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 63 - 64) กล่าวว่าไว้ว่า วัยรุ่นจะเริ่มตั้งแต่อายุ 12 - 20 ปี มีลักษณะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้กับวัยรุ่นควรศึกษาลักษณะพัฒนาการความต้องการ ความสนใจและการแสดงอารมณ์ของวัยรุ่นให้มีความเข้าใจอย่างแท้จริง จึงจะสนองความต้องการของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

##### 1.6.1 พัฒนาการของวัยรุ่น

เด็กหญิงจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี เด็กชายจะย่างเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 14 ปี ระยะเวลาที่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วทั้งรูปร่าง สัดส่วน และสรีระภายใน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะมีผลต่อการแสดงออกของวัยรุ่น โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์ วัยรุ่นจะมีความกังวล เอาแต่ใจตนเอง บางคนไม่มั่นใจในการแสดงออก การปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสม ขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่น วัยรุ่นต้องการเป็นสมาชิกที่มีส่วนร่วมในกลุ่มวัยรุ่นต้องการเรียนรู้ในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออก ให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม Ohlsen (1985 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 64) กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีลักษณะเด่น คือ การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง การแสดงบทบาทของความเป็นผู้ใหญ่มีความต้องการเป็นอิสระ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแสดงออกของเขา

#### 1.6.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 63) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่นว่ามีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มได้แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ทั้งในแง่มุมมองของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินลักษณะความสนใจ ความสามารถและความถนัดของตนเองทั้งพัฒนาให้ดีขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกสร้างทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อตระหนักถึงปัญหาและหาทางแก้ไขเพื่อการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อให้สมาชิกมีความไวในการรับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่น และปรับปรุงทักษะในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้สนองความต้องการของเขาเหล่านั้น
5. เพื่อให้สมาชิกมีอิสระที่จะพิจารณาสิ่งที่เขาเชื่อ มีอิสระในการตัดสินใจ มีการทำกิจกรรมอย่างมีเหตุผล รวมถึงเมื่อทำผิดพลาดก็เรียนรู้จากการกระทำที่ผิดพลาดนั้น
6. เพื่อปรับปรุงการสื่อความหมาย และร่วมพิจารณาความรู้สึกร่วมของเขาเหล่านั้น
7. เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อการติดต่อกับบุคคลที่เกี่ยวข้องที่มีวุฒิภาวะ เช่น นายจ้าง ข้าราชการ พ่อแม่ ครู ฯลฯ
8. เพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมของเขา และรักษาขอบเขตของพฤติกรรมนั้น
9. เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะสำหรับการแก้ปัญหาโดยใช้วุฒิภาวะทั้งร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
10. เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงทักษะสำหรับการดำเนินชีวิตในบทบาทของผู้ใหญ่

### 1.6.3 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาของการให้คำปรึกษาวัยรุ่น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 65) กล่าวว่าเนื่องจากวัยรุ่นมีสมาธิ

ดังนั้นในช่วงระยะเวลาและขนาดของกลุ่มจะแตกต่างจากวัยเด็ก ปกติวัยรุ่นควรมีขนาดของกลุ่มประมาณ 5 - 7 คน (Gazad, 1989 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 65) อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของรูปแบบในการจัด กาญจนา ไชยพันธุ์ ทำวิจัยทดลองประมาณ 6 - 10 คน สามารถใช้ได้ ในเรื่องของเวลาขึ้นกับทักษะของผู้ให้คำปรึกษา

### 1.6.4 การเตรียมสมาชิกและบทบาทของสมาชิกกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 65 - 66) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มสำหรับวัยรุ่นควรมี

สภาพปัญหาเดียวกัน และถ้าเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับส่วนตัวควรแยกเป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล เช่น เรื่องรัก เรื่องเกี่ยวกับร่างกาย ทั้งนี้ขึ้นกับความสมัครใจของเขา มีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อจะให้สมาชิกกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาควรตระหนักว่าให้สมาชิกได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เกณฑ์ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม มีดังนี้

1. สมาชิกจะต้องเข้าร่วมประชุมกลุ่มและมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยการแสดงความคิดเห็น และแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม
2. สมาชิกจะต้องให้ความเชื่อถือและมีความมั่นใจในสิ่งที่สมาชิกคนอื่นพูด
3. สมาชิกไม่ควรสูบบุหรี่ในระหว่างมีการประชุมกลุ่ม
4. สมาชิกจะต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองของเขาในการมาเข้ากลุ่ม
5. สมาชิกจะต้องไม่ใช้ยาเสพติดใด ๆ ในระหว่างเข้ากลุ่ม หรือมาเข้ากลุ่มภายใต้อิทธิพลของยาเสพติด
6. สมาชิกทุกคนจะถูกคาดหวังให้มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง เพราะการขาดของสมาชิกคนหนึ่งจะมีผลต่อกลุ่ม
7. สมาชิกจะต้องหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับทางเพศกับสมาชิกภายในกลุ่มระหว่างที่ยังอยู่ในช่วงของการจัดกลุ่ม
8. สมาชิกจะต้องไม่ใช้การแสดงออกทางร่างกายอย่างรุนแรงในการเข้ากลุ่มหรือใช้วาจาที่หยาบคายกับสมาชิกอื่น ๆ

9. สมาชิกจะต้องให้ข้อสรุปด้วยความถูกต้องและด้วยความรับผิดชอบเพื่อว่าเขาจะได้ตระหนักถึงสิ่งที่เขาคาดหวังไว้ก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

### 1.7 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### งานวิจัยในประเทศ

อารีย์ ชันดิธรรมกุล (2546) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสัมพันธ์ภาพกับบิดาหรือมารดาของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างในโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีสัมพันธ์ภาพกับบิดาหรือมารดาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมและสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แพรวเพ็ญ พัทธธกัณฐ์ (2549) ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น การวิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นที่มีอายุ 15-18 ปี โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา จากการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สุขภาพจิตวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

सानนท์ อนันตานนท์ (2550) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล (2549) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลัก โยนิ โสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นมีความโกรธในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากการศึกษางานวิจัยข้างต้นจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ค่อนข้างเป็นที่นิยมและให้ผลที่มีประสิทธิภาพ และสามารถใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น

## 2. การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

Glasser (2000 cited in Prout & Brown, 2007, p. 332) เป็นผู้ริเริ่มการบำบัดแบบเผชิญความจริงซึ่งเป็นวิธีการที่เป็นที่รู้จักในด้านการปรึกษาทั่วโลกกล่าวถึง แก่นสำคัญของการบำบัดแบบทฤษฎีเผชิญความจริงก็คือ การยอมรับความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง เพราะเมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบต่อภาระของตนเองแล้วจะช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จและมีความสุข ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่สำคัญในการบำบัดรูปแบบนี้ การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะสอนให้บุคคลรู้จักวิธีที่เหมาะสมในการเติมเต็มความต้องการของตนเอง การบำบัดแบบทฤษฎีเผชิญความจริงเชื่อว่าบุคคลรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกที่จะทำ ปัญหาทุกปัญหาเกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้นการบำบัดแบบเผชิญความจริงจะให้เวลากับเรื่องในอดีตน้อยมาก Glasser เชื่อว่าบุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ บุคคลอาจเป็นเหยื่อของอดีตแต่ไม่ใช่ผลของอดีตนอกจากเลือกที่จะเป็น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 199)

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550, หน้า 199) กล่าวว่า การบำบัดแบบเผชิญความจริงมีสมมุติฐานว่าบุคคลต่อสู้ดิ้นรน ในการควบคุมชีวิตตามความต้องการของตน ซึ่งคล้ายกับการวิเคราะห์การสื่อสาร การบำบัดแบบพฤติกรรมนิยม เป็นการบำบัดที่ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างกระตือรือร้น ซึ่งนำ สอน และเน้นการปฏิบัติ การวางแผนปฏิบัติการ การบำบัดจะไม่เน้นทัศนคติ ความรู้สึกการหยั่งรู้ การถ่ายโอน เรื่องราวในอดีต หรือแรงกระตุ้นจากจิตใต้สำนึก การบำบัดแบบเผชิญความจริงเน้นการแก้ปัญหาและการเผชิญกับข้อเรียกร้องจากสังคม โดยการเลือกอย่างเหมาะสม บุคคลสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้โดยพิจารณาตรวจสอบความอยากได้ ความต้องการ และการรับรู้ของตนเองตามความเป็นจริงสอดคล้องกับความเป็นจริง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นจากผู้นำและสมาชิกในกลุ่ม ให้ประเมินพฤติกรรมของตน วางแผนการเปลี่ยนแปลง กำหนดพันธะสัญญากับแผนของตน และมุ่งมั่นปฏิบัติอย่างจริงจัง Strongman (2003, p. 311) ได้กล่าวไว้ว่าการที่บุคคลมีความสามารถในการสร้างกระบวนการที่สมเหตุสมผลหรือสามารถจัดการกับความต้องการที่มาจากความต้องการภายนอกได้จะทำให้บุคคลสามารถพบกับความสุขได้ Lazarus (1991 b cited in Strongman, 2003, p. 311) ให้คำจำกัดความของคำว่าความสุขว่า ความสุข คือการที่บุคคลสามารถสร้างกระบวนการที่สมเหตุสมผลเพื่อนำไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ Myers and Diener (1995, 1996 cited in Strongman, 2003, p. 311)



กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญที่จะทำให้บุคคลได้พบกับความสุขคือ การมองโลกในแง่ดี การมีความเคารพ  
นับถือตนเอง และความสามารถในการควบคุมตนเอง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, หน้า 122) กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎี  
เผชิญความจริง (Reality Therapy) ของ Glasser เป็นทฤษฎีที่พิจารณานำมาใช้คำปรึกษาอีกทฤษฎี  
หนึ่ง เพราะเป็นทฤษฎีที่มีความคาบเกี่ยวระหว่างทฤษฎีที่ใช้สำหรับปัญหาระดับความรู้สึกกับ  
ทฤษฎีที่ใช้สำหรับปัญหาระดับพฤติกรรมกล่าวคือ Reality Therapy จะให้อิสระแก่ผู้รับคำปรึกษา  
ค่อนข้างมากในการที่จะมองหาวิธีการ ในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ยังเน้นถึงการมีส่วนร่วมใน  
การให้คำปรึกษาแบบถือผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดแนวคิดของ Rogers อีกทั้งยังเน้น  
ถึงสัมพันธภาพที่อบอุ่น ความจริงใจ และการเปิดเผยตนเองและในเวลาเดียวกัน Reality Therapy  
ก็เน้นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
สำหรับวิธีการแก้ไขปัญหของ Reality Therapy ก็ถือได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับ  
พฤติกรรม (Behavior Modification)

### 2.1 ความต้องการของมนุษย์

Glasser กล่าวว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ทำตามความต้องการภายใน  
ตนเอง 5 ประการ ซึ่งได้แก่ การมีชีวิต ความรัก ความผูกพัน พลังอำนาจ อิสรภาพ และ  
ความสนุกสนาน (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 200 - 101)

1. การมีชีวิต (Survival) หมายถึง การมีชีวิต และการมีสุขภาพที่ดี
2. ความรักความผูกพัน (Love and Belonging) หมายถึง ความต้องการความสัมพันธ์  
กับบุคคลอื่น ต้องการรักผู้อื่นและเป็นที่รัก
3. พลัง อำนาจ (Power) หมายถึง ความต้องการประสบความสำเร็จหรือต้องการดูแล  
ชีวิตของตนเองได้
4. อิสรภาพ (Freedom) หมายถึง ความต้องการมีอิสรภาพในการเลือก
5. ความสนุกสนาน (Fun) หมายถึง ความต้องการความสุขในชีวิต การหัวเราะ และ  
อารมณ์ขัน

ในระยะแรกเกิดมนุษย์เรายังไม่รู้ว่าจะทำตามความต้องการเหล่านี้ได้อย่างไรเพียงแต่  
รู้ว่าคนรู้สึกอย่างไร เช่น รู้สึกเจ็บปวด ไม่สบาย ก็ต้องการให้รู้สึกสบายขึ้น ความต้องการเหล่านี้คือ  
เป็นพลังขับเคลื่อนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ แม้ว่าเราทุกคนจะมีความต้องการพื้นฐานทั้ง 5  
ประการนี้ แต่ความต้องการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน และเรามีวิธีการที่หลากหลายใน  
การทำตามความต้องการ เช่น เราทุกคนต้องการความรัก แต่บางคนอาจต้องการความรักมากกว่า

คนอื่น ๆ คนเราจะสร้าง “การสะสมภาพ” (Picture Album) หรือ “โลกคุณภาพ” (Quality World) ซึ่งหมายถึงโลกในความคิดคำนึง ตามความต้องการของคน บุคคลจึงพยายามเลือกทำพฤติกรรมที่จะควบคุมชีวิตของเรา เพื่อให้ชีวิตของคนเป็นไปในทิศทางที่ต้องการตามที่ได้เลือกไว้ใน “โลกคุณภาพ” Buss (2000 cited in Strongman, 2003, p. 307) กล่าวว่า ความปรารถนาหรือเป้าหมายของบุคคลมีรากฐานมาจากพันธุกรรมและถ้าบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการเหล่านั้นได้ก็จะนำไปสู่ความสุข

Glaser (2000 cited in Corey, 2005, p. 317) เชื่อว่าความต้องการความรักและเป็นที่รักเป็นความต้องการเบื้องต้นของมนุษย์เพราะว่าบุคคลต้องการให้บุคคลอื่น ๆ สร้างความพึงพอใจในความต้องการด้านอื่น ๆ ของเขา ซึ่งความต้องการความรักหรือเป็นที่รักนี้ถือว่าเป็นความต้องการที่จะสร้างความพึงพอใจให้กับบุคคลอย่างมากเพราะความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการที่ต้องมีบุคคลอื่นช่วยให้ได้พบหรือรู้สึกพึงพอใจกลับความต้องการด้านนี้ สมองของบุคคลมีหน้าที่ที่สำคัญ คือ การคอยตรวจตราความรู้สึกของบุคคลอย่างต่อเนื่องเพื่อตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุดในการพยายามสร้างความพึงพอใจในความต้องการเหล่านี้ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลรู้สึกแย่งก็จะทำให้บุคคลสูญเสียความพึงพอใจในความต้องการไปหนึ่งด้านหรือมากกว่านั้น แม้ว่าบุคคลจะไม่ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง แต่บุคคลจะรับรู้ได้ว่าตนต้องการมีความรู้สึกที่ดีกว่า เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกเจ็บปวดเขาจะพยายามหาวิธีการที่ทำให้เขามีความรู้สึกที่ดีขึ้น

Strongman (2003, p. 307) กล่าวถึงการค้นพบของนักวิจัยพบว่า สมองของมนุษย์มีการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมรอบตัวอย่างสม่ำเสมอเพื่อการระวังภัยที่อาจจะมาคุกคามชีวิตผู้ให้คำปรึกษาด้านแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาสถานการณ์ที่เขากำลังเผชิญอยู่เพื่อให้บุคคลสามารถระบุได้ว่าตนเองกำลังมีปัญหาเกี่ยวกับความต้องการด้านใดและพยายามที่จะหาวิธีการที่จะสนองตอบได้อย่างเหมาะสม เมื่อผู้รับคำปรึกษาทำได้สำเร็จเขาก็จะมีความรู้สึกที่ดีขึ้น Corey

(2005, pp. 317 - 318) กล่าวว่า แแต่ตั้งแต่มนุษย์ถือกำเนิดมนุษย์จะทำทุกสิ่งที่ทำให้ตนเองมีความรู้สึกดีหรือดีมาก และมนุษย์จะเก็บประสบการณ์ที่ดีนี้ไว้ในสมองของเขาซึ่งเรียกว่า “โลกคุณภาพ” (Quality World) ในโลกคุณภาพของบุคคลหนึ่งจะประกอบไปด้วยบุคคลหลายคนด้วยกันซึ่งบุคคลเหล่านั้นคือคนที่เขาต้องการจะอยู่ใกล้ชิดหรือมีสัมพันธภาพที่ดีด้วยนั่นเอง สำหรับบุคคลที่มารับการบำบัดแล้วจะพบว่าพวกเขาไม่มีบุคคลสำคัญอยู่ในโลกคุณภาพของพวกเขาเลย หรือบางคนอาจจะมีแต่ก็มีสัมพันธภาพไม่สู้ดีนักต่อบุคคลเหล่านั้น ซึ่งนั่นก็ทำให้พวกเขาพบกับปัญหาด้านสัมพันธภาพ ในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่ใจดีที่ผู้รับคำปรึกษาจะรับไว้พิจารณาและนำไปเก็บไว้ในโลกคุณภาพของพวกเขาซึ่งจากสัมพันธภาพที่ดีที่

ผู้รับคำปรึกษามีต่อผู้ให้คำปรึกษาเองจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะสร้างสัมพันธภาพต่อบุคคลในโลกคุณภาพของพวกเขา

2.2 ลักษณะการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่สำคัญ 8 ประการ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544, หน้า 125 - 127) ได้กล่าวถึงลักษณะการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่สำคัญ 8 ประการว่า ได้แก่

1. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ไม่ใช่วิธีการวินิจฉัยความผิดปกติทางจิต (Mental Illness) ของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Behavior Disorder) นั้น Reality Therapy ถือว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบ (Irresponsibility) เท่านั้น และถือว่า ผู้มีสุขภาพจิตดี (Mental Health) เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

2. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเน้น พฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันมากกว่าจะเน้นที่ความรู้สึกหรือทัศนคติ สำหรับเรื่องราวของความรู้สึกหรือทัศนคตินั้นมิใช่ว่าจะไม่สำคัญ แต่ Reality Therapy พยายามเน้นให้บุคคลได้รู้ตัวเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมอยู่ในขณะนั้น โดยไม่ต้องคำนึงว่าจะมีทัศนคติอย่างไรเพราะ Reality Therapy เชื่อว่าทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงเมื่อพฤติกรรมเปลี่ยนไป

3. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นที่ปัญหาปัจจุบันไม่คำนึงถึงเรื่องราวในอดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะเปลี่ยนได้ สิ่งที่จะเปลี่ยนได้คือปัจจุบันและอนาคตเท่านั้น และเมื่อมีการพูดถึงเรื่องในอดีตในระหว่างการให้คำปรึกษาก็จะมีการเชื่อมโยงกับพฤติกรรมในปัจจุบันเสมอ Glasser (n. d. อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 125) จึงได้แนะนำว่าผู้ให้คำปรึกษาควรมองถึงศักยภาพ (Potentiality) ของผู้รับคำปรึกษาและพยายามเน้นถึงจุดนั้นให้มากเพราะเราต้องการเกี่ยวข้องกับควมมีเหตุผลซึ่งเรารู้ว่าเขาสามารถจะมีได้

4. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นถึงการตัดสินใจด้วยค่านิยม (Value Judgment) เป็นการเน้นความสำคัญถึงบทบาทของผู้รับคำปรึกษา โดยการตัดสินใจในคุณค่าของพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้เขามองเห็นว่าอะไรคือความล้มเหลวของชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นทำให้เขามีความสุข หรือเกิดความเดือดร้อน โดยพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นเป็นการสร้างสรรค์หรือทำลาย ถ้าผู้รับคำปรึกษาตระหนักได้ว่าพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้นเป็นการทำลายตัวเองแล้ว เขาก็จะมีความรับผิดชอบและจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

5. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ไม่เน้นถึงเทคนิคของการถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) ดังเช่น ทัศนคติเก่า ๆ ได้ให้ความสำคัญไว้ Reality Therapy เห็นว่า

การถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) เป็นเพียงหนทางหนึ่งสำหรับผู้ให้คำปรึกษาจะซ่อนบางอย่างไว้ในฐานะบุคคล แต่ Reality Therapy เน้นถึงแนวทางอันแท้จริงของผู้ให้คำปรึกษา โดยการเป็นตัวของตัวเองไม่แสดงบทบาทเป็นพ่อหรือแม่ของผู้รับคำปรึกษา Glasser แนะนำว่าผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องการมองเพียงจะเข้าถึงความล้มเหลวในอดีตของเขาแต่เขาจะแสดงความพอใจในความเป็นมนุษย์กับบุคคลที่เขาเคยมีอยู่ในอดีต ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะให้ความช่วยเหลือได้ แต่จะต้องมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและมีความจริงใจควบคู่กันไปด้วย (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 126)

6. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นที่จิตสำนึก (Conscious) แต่ไม่สนใจจิตไร้สำนึก (Unconscious) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ได้กล่าวว่า พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่ถูกบงการโดยจิตไร้สำนึก (Unconscious) และการหยั่งรู้ (Insight) จะเป็นตัวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ แต่ในทางกลับกัน Reality Therapy จะเน้นถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษากำลังทำผิดอยู่ พฤติกรรมของเขาก่อให้เกิดปัญหาอะไร และพฤติกรรมนั้นขัดแย้งกับสิ่งที่เขาต้องการอย่างไร อีกทั้งจะมีวิธีการแก้ไขเพื่อให้เกิดความสำเร็จในพฤติกรรมที่ต้องการอย่างตรงต่อความเป็นจริงของชีวิตและมีความรับผิดชอบอย่างไร Reality Therapy เห็นว่าหากผู้ให้คำปรึกษาไปสนใจจิตไร้สำนึก (Unconscious) แล้วเรื่องราวที่ได้จากจิตไร้สำนึกอาจเป็นข้ออ้างให้ผู้รับคำปรึกษายกขึ้นมาแก้ตัวได้ในเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบออกมา Reality Therapy จึงเน้นว่าจิตไร้สำนึก (Unconscious) เป็นศูนย์กลางที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ไม่รับผิดชอบและใช้คำว่า ขอบภัย หรือขอโทษ เพื่อหลีกเลี่ยงสภาพความเป็นจริง ดังนั้น ถึงแม้ว่าจิตไร้สำนึกจะเป็นสิ่งที่น่าสนใจเพียงใด แต่ก็ไม่เห็นว่ามีส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

7. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ไม่ใช้วิธีการลงโทษ (Punishment) Glasser (n. d. อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 126) กล่าวว่า การลงโทษ (Punishment) การลงโทษเป็นวิธีการที่นำมาใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไรประสิทธิภาพซ้ำร้ายกลับยังทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตมีความล้มเหลวมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังมีผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาอีกด้วย Glasser กล่าวว่า ควรจะปล่อยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประสบผลเสียที่ตามมา อันเกิดขึ้นจากการกระทำของเขาเองอย่างที่เป็นจริงตามธรรมชาติจะดีกว่า

8. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มุ่งถึงความรับผิดชอบ (Responsibility)

2.3 พฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย Glasser เห็นว่า ความรับผิดชอบในการเรียนรู้ นั้นเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันตลอดชีวิตถึงแม้ว่าเราทุกคนต้องการที่จะรักหรือเป็นที่รัก และต้องการที่จะรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราก็ยังไม่สามารถสนองตอบความต้องการเหล่านั้นได้ทั้งหมด ความรับผิดชอบนั้นประกอบด้วยการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้ความต้องการนั้นเป็นความจริงขึ้นมา ซึ่งอยู่ในวิสัยของมนุษย์ที่จะเรียนรู้และสั่งสอนถึง ความรับผิดชอบดังกล่าวได้ Glasser แนะนำว่า บุคคลต้องเรียนรู้ที่จะแก้ไขให้ถูกต้องเมื่อคนกระทำผิด และมีความเชื่อมั่น ในตนเองเมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง หน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของ ผู้ให้คำปรึกษา ก็คือเป็นครูผู้แนะวิถีทางที่จะแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพคล้ายกับเป็นการศึกษานิตพิเศษ เพื่อมุ่งกำหนดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคด้วยความรับผิดชอบและตรงกับความเป็นจริงเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พบกับสิ่งที่เขาต้องการในชีวิต และเป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ (Responsible Person) คือไป (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 126)

บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างมีจุดมุ่งหมาย เปรียบได้กับการสร้างต้นแบบสิ่งแวดล้อม ซึ่งคล้ายกับการขึ้นแบบปั้นดินเหนียวเพื่อให้ได้แบบตามภาพคิดในใจที่ตนต้องการ ดังนั้น การบำบัดแบบเผชิญความจริงจะให้ความสำคัญกับการสอนผู้รับการบำบัดให้เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการของเขาและจะตอบสนองความต้องการนั้นอย่างไร การที่จะทำได้ตามความต้องการ คือ ต้องมีความมุ่งมั่นและทำอย่างจริงจังจนเรามีความสามารถควบคุมชีวิตของตนได้ และถ้าการควบคุมตนเองนี้นำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข กลุ่มบำบัดแนวเผชิญความจริงเน้นที่การสอนสมาชิกด้านความรับผิดชอบ ในการเลือกอย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้สมาชิกได้ช่วยเหลือกันและกันให้เรียนรู้ความรับผิดชอบ การเลือกที่มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมสำหรับตน นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มจะเน้นการติดต่อและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสในการสำรวจ วิธีการตอบสนองความต้องการของตน โดยเรียนรู้จากสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่ม Glasser ยืนยันว่าหากบุคคลติดอยู่กับความเชื่อที่ว่าตนเป็นเหยื่อของความซึมเศร้าคนมีความทุกข์ บุคคลจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีกว่านี้ได้ และ Glasser ยืนยันว่าสิ่งที่เราควบคุมได้ก็คือพฤติกรรมของเราและเราจะทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน เพื่อให้เข้ากับผู้อื่นได้ เราย้อนกลับไปเปลี่ยนสิ่งที่เราทำหรือสิ่งที่ผู้อื่นทำกับเราไม่ได้ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 201 - 202, 204)

ผู้นำกลุ่มประยุกต์ใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง โดยการช่วยสมาชิกให้รับรู้ว่า การกระทำบางอย่างไม่เป็นผลดีกับตนเองช่วยให้สมาชิกยอมรับตนเองตามความเป็นจริงและให้แนวทางที่จะช่วยการวางแผนให้ทำสิ่งที่ดีสำหรับตนเองและช่วยสนับสนุนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มให้ได้เปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มต้องมีทักษะการใช้คำถาม ที่จะช่วยสมาชิกได้ประเมินความต้องการ ให้รับรู้

พฤติกรรมรวม หากผู้นำกลุ่มขาดทักษะที่จะทำให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมรวมที่ไม่เป็นไปตามความต้องการการบำบัดจะไม่เป็นผลสำเร็จ (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550, หน้า 205)

## 2.6 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2549, หน้า 250 - 251) กล่าวว่า ทฤษฎีให้บริการปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายดังนี้คือ

1. ช่วยให้ผู้คลรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยพิจารณาความเป็นจริง
2. ป้องกันไม่ให้ผู้คลปล่อยชีวิตลอยๆ โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการ ไปตามโครงการที่วางไว้
3. ส่งเสริมให้ผู้คลมีวุฒิภาวะ คือ เป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตัวเองได้
4. ช่วยให้ผู้คลรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใครเขาต้องการอะไรในชีวิต
5. ช่วยให้ผู้คลค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น
6. ให้ผู้คลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรักจากผู้อื่นซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า
7. ช่วยให้ผู้คลรู้จักประเมินค่านิยมรู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควร สิ่งไม่สมควรกระทำหรือพึงละเว้น

สรุปได้ว่าการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญสภาพความเป็นจริง สนับสนุนให้ผู้คลได้รู้จักตนเอง (Identity) มีความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาสง่างต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (Reality) และรู้จักประเมินสิ่งที่ถูกสิ่งที่ผิด (Right and Wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกว่าคุณค่า (Self - Respect) นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา

## 2.7 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มดำเนินการโดยใช้ระบบ WDEP ซึ่งย่อมาจากคำต่าง ๆ (Wubbolding, 2006 b cited in Corey, 2008, pp. 408 - 413) ดังนี้

W = Wants

D = Direction and Doing

E = Self - Evaluation

P = Planning

**Wants (W) หมายถึง ความต้องการ**

ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกสำรวจความต้องการ ความหวัง และความฝันของพวกเขา โดยผู้นำกลุ่มจะใช้คำถาม “สิ่งที่คุณต้องการคืออะไร” สมาชิกจะถูกสนับสนุนให้ตระหนักถึงวิธีการที่จะทำให้พวกเขาได้พบกับสิ่งที่ต้องการ ในเวลาที่เหมาะสมร่วมกับการใช้คำถามที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสคิดถึงสิ่งที่ต้องการและประเมินถึงพฤติกรรมที่จะสนับสนุนให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ การตั้งคำถาม (Questioning) เป็นเทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษาตามแนวเผชิญความจริง ดังนั้น การตั้งคำถาม (Questioning) จึงควรเป็นคำถามที่ปราศจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ Wubbolding (2006 b cited in Corey, 2008, p. 408) ยืนยันว่าสัมพันธภาพจะเพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ร่วมกับเทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) เทคนิคการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) และเทคนิคอื่น ๆ

การช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเอง และวิธีการที่สมาชิกกำลังประพฤติกอยู่ ถือเป็นส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษา เนื่องจากจะเป็นการช่วยให้สมาชิกได้สำรวจโลกแห่งความเป็นจริงภายนอก กับโลกภายในที่ตนต้องการ จะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้โลกภายในของตนเองที่มีความสอดคล้องกับโลกแห่งความเป็นจริงภายนอก ซึ่งจะนำสมาชิกไปสู่ความต้องการเปลี่ยนแปลง สมาชิกจะมีโอกาสได้สำรวจทุกด้านของชีวิต รวมไปถึงสิ่งที่ต้องการจากครอบครัว เพื่อน และการเรียน ซึ่งถือเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกที่จะได้เข้าใจถึงสิ่งที่พวกเขาคาดหวังและต้องการจากผู้นำกลุ่มและจากตนเอง

ภายในกลุ่มสมาชิกจะได้สำรวจ สิ่งที่พวกเขาต้องการ สิ่งที่มี และสิ่งที่ เป็นไปไม่ได้ การใช้คำถามที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้สมาชิกชัดเจนกับสิ่งที่พวกเขาต้องการ เช่น คำถามต่อไปนี้ “คุณปรารถนาจะเป็นบุคคลประเภทใด” “ครอบครัวของคุณจะเป็นเช่นไร ถ้าความต้องการของคุณกับความต้องการของคนในครอบครัวนั้นตรงกัน” “คุณจะเป็นอย่างไรถ้าคุณได้ดำเนินชีวิตอย่างที่คุณต้องการ” “สิ่งที่คุณปฏิบัติอยู่เป็นที่เลือกที่เป็นประโยชน์ต่อคุณจริงหรือ และ จะช่วยให้คุณได้ในสิ่งที่ต้องการหรือ”

**Direction and Doing (D) หมายถึง ทิศทางของพฤติกรรม และการปฏิบัติ**

หลังจากที่สมาชิกได้สำรวจความต้องการของตนเองแล้ว (Quality World) ผู้นำกลุ่มจะถามถึงพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขาเพื่อพิจารณาว่าสิ่งที่พวกเขากำลังกระทำอยู่จะทำให้ได้ใน

สิ่งที่ต้องการหรือไม่ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้อธิบายถึงรายละเอียดของพฤติกรรมรวม (Total Behavior) ได้แก่ การกระทำ (Doing) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และอาการทางกาย (Physiology) การตระหนักรู้ด้วยตัวเองนี่จะเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะนำสมาชิกไปสู่การเปลี่ยนแปลง Wubbolding (1991 cited in Corey, 2008, p. 409) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มจะเป็นเหมือนกระจกที่สะท้อนให้สมาชิกได้มองตัวเองชัดขึ้น โดยการถามว่า “ทางเลือกนี้จะทำให้คุณไปถึงในสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่”

ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกได้เผชิญหน้ากับตนเองตามความเป็นจริง โดยการสำรวจพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขา ผู้นำกลุ่มจะไม่สนับสนุนให้สมาชิกพูดถึงเหตุการณ์ในอดีตแต่จะช่วยให้พวกเขาวางแผนการสำหรับการมีชีวิตที่ดีขึ้นในวันข้างหน้า

จุดมุ่งหมายของขั้นตอนนี้จะเน้นไปที่พฤติกรรมปัจจุบันซึ่งจะเป็นสิ่งที่สนับสนุนสมาชิกให้เข้าใจถึงการมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง เป็นวิธีการสนับสนุนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมของพวกเขาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ คำถามที่จะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมของตนเองได้แก่

“คุณกำลังทำอะไรอยู่”

“ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไรบ้าง”

“คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างจากสิ่งที่คุณทำในสัปดาห์ที่ผ่านมา”

“อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณต้องการ”

“คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้”

สนับสนุนให้สมาชิกได้พิจารณาในสิ่งที่พวกเขากำลังปฏิบัติโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสอนสมาชิกให้รู้ว่าพวกเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ สร้างทางเลือกที่เป็นประโยชน์ได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้

**Self - Evaluation (E) หมายถึง การประเมินตนเอง**

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมรวม (Total Behavior) ของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะทำทนายให้สมาชิกได้เข้าใจถึงผลพวงจากพฤติกรรมของพวกเขาและสนับสนุนให้พวกเขาได้ประเมินพฤติกรรมเหล่านั้น สมาชิกจะยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือสร้างทางเลือกที่ดีกว่าจนกระทั่งพวกเขาได้ทำการประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจว่าพฤติกรรมปัจจุบันของพวกเขาเป็นการปฏิบัติที่ไม่มีประโยชน์ (Wubbolding, 2004 cited in Corey, 2008, p. 410) การประเมินตนเอง ถือเป็นพื้นฐานของกระบวนการตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง หลังจากที่สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองสมาชิกจะพิจารณาได้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาล้มเหลวและอะไรที่พวกเขาควรจะต้องเปลี่ยนแปลงเพื่อที่จะสนับสนุนให้พวกเขาประสบความสำเร็จ



สิ่งสำคัญประการหนึ่งคือ ผู้นำกลุ่มจะไม่ตัดสินพฤติกรรมของสมาชิก แต่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกได้หยุด พิจารณา และฟัง เพื่อประเมินตนเอง ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นให้สมาชิกได้ตั้งคำถามกับตนเอง (Self - Questioning) เนื่องจากจะทำให้สมาชิกมีแนวโน้มในการเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองมากขึ้น ถ้ามสมาชิกให้พวกเขาได้ประเมินพฤติกรรมรวม (Total Behavior) ของตนเอง

### **Planning (P) หมายถึง การวางแผน**

การวางแผนเป็นงานสำคัญในการบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้สมาชิกระบุวิธีการเฉพาะที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะนำไปสู่ทางเลือกที่มีประสิทธิภาพนั่นเอง ซึ่งแผนที่ดีที่สุดจะต้องเกิดมาจากตัวสมาชิกเอง รองลงมาคือ สมาชิกและผู้นำกลุ่มได้วางแผนร่วมกัน และอันดับสามคือแผนที่เกิดจากผู้นำกลุ่ม (Wubbolding, 2000 cited in Corey, 2008, p. 410) ศิลปะในการวางแผนคือควรเริ่มจากการวางแผนในระยะสั้นและมีแนวโน้มที่เป็นไปได้เป็นอันดับแรก เพราะเมื่อสมาชิกสามารถทำได้สำเร็จจะทำให้เกิดแรงเสริมทางบวกที่จะทำให้สมาชิกมีความพยายามในการที่จะสร้างความสำเร็จ ในการดำเนินการแผนระยะยาว แผนที่มัลักษณะที่มีประสิทธิภาพได้ถูกระบุและอธิบายโดย Wubbolding (2000 cited in Corey, 2008, p. 411) ว่าต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. แผนต้องเข้าใจง่าย
2. แผนควรสอดคล้องกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้จริง
3. แผนควรเป็นแนวทางการปฏิบัติของสมาชิกมิใช่บุคคลอื่น
4. แผนจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงและชัดเจน
5. แผนที่ดีต้องเป็นแผนที่มีการปฏิบัติซ้ำ ๆ
6. แผนควรปฏิบัติได้เลยหรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
7. ภายในกลุ่ม แผนสามารถปฏิบัติได้ในขณะนั้น (The Here - and - Now)

โดยการฝึกปฏิบัติวิธีการใหม่ในการสร้างสัมพันธภาพกับใครบางคน

8. ก่อนที่จะปฏิบัติจริงตามแผนดังกล่าว แผนนั้นควรได้รับการประเมินจากกลุ่มก่อน และเพื่อรับความคิดเห็นย้อนกลับ (Feedback) จากเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

9. สมาชิกควรสร้างพันธะสัญญาเกี่ยวกับตัวเองในการที่จะปฏิบัติตามแผน พันธะสัญญาจะเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามแผนของตน

พันธะสัญญา (Commitment) เป็นสิ่งที่ช่วยเตือนให้สมาชิกไม่ล้มเลิกแผน สมาชิกแต่ละคนมีแผนของตนเอง กลุ่มเป็นที่ที่คอยให้ความช่วยเหลือสมาชิกในการประเมินตนเองและ ทบทวนแผนและสนับสนุนสิ่งที่สมาชิกต้องการ ถ้าสมาชิกคนใดที่ไม่ปฏิบัติตามแผนหรือไม่รักษา

สัญญาสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มก็จะทราบและโดยเฉพาะตัวสมาชิกเอง ถ้าสมาชิกคนใดสามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จก็จะเป็นตัวอย่างให้กับเพื่อนสมาชิก ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้รับรู้ว่าพวกเขา ก็สามารถทำได้เช่นกัน Wubbolding (2000 cited in Corey, 2008, p. 412) ได้อธิบายถึงพันธะสัญญาว่ามี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 “ฉันไม่ต้องการอยู่ที่นี้ คุณช่วยอะไรฉันไม่ได้”

ระดับที่ 2 “ฉันต้องการแก้ปัญหานี้ให้สำเร็จ แต่ฉันไม่ยอมทำอะไรทั้งสิ้น”

ระดับที่ 3 “ฉันจะพยายาม”

ระดับที่ 4 “ฉันจะทำให้ดีที่สุด”

ระดับที่ 5 “ฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อแก้ปัญหานี้ให้สำเร็จ”

พันธะสัญญาไม่ใช่สิ่งที่จะต้องทำให้ได้ทั้งหมดหรือไม่ทำเลย ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สนับสนุนให้สมาชิกที่มีระดับพันธะสัญญาต่ำให้เลื่อนไปในระดับที่สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เพื่อที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง สมาชิกบางคนอาจไม่ต้องการสร้างพันธะสัญญา ผู้นำกลุ่มจะไม่บังคับ แต่จะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่ทำให้พวกเขาไม่ต้องการการเปลี่ยนแปลง สมาชิกอาจกล่าวว่าพวกเขาทำไม่ได้พวกเขาต้องล้มเหลว ในกรณีเช่นนี้ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญในการช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลที่เกิดตามมาหากยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจากนั้นแนะนำให้สมาชิกทดลองและปฏิบัติตามระยะสั้นซึ่งมีเป้าหมายที่สามารถทำได้ไม่ยากก่อน พันธะสัญญาเป็นการระบுகความรับผิดชอบอันจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง ถ้าสมาชิกกล่าวว่าพวกเขาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะถามว่า “คุณจะเปลี่ยนแปลงอะไร และคุณจะเริ่มเมื่อไร” และถือเป็นเรื่องที่อันตรายหากสมาชิกล้มเหลวในการปฏิบัติตามแผนหลังจากสร้างพันธะสัญญาเพราะจะนำไปสู่การเกิดความคับข้องใจและความล้มเหลว ดังนั้น การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจึงหลีกเลี่ยงปัญหานี้โดยการไม่สนับสนุนให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญาในสิ่งที่ไม่สมเหตุผลและเป็นไปไม่ได้

## 2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

### งานวิจัยในประเทศ

พิมพ์ดี จันทร โกศล (2544) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองและความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้าง ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมี

ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะหลังการทดลองและติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นและมีความเครียดลดลงในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

บุษราพรรณ คันทจิตร (2547) ได้ศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลลดลงก่อนการทดลองและลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

พรพินิจ นาเมืองรักษ์ (2549) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 การศึกษาเป็นการศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีค่าคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายในกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิชชิตา ทนศิริ (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง วิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนวัยรุ่นที่ เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนวัยรุ่นที่เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ทางสังคมสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยต่างประเทศ

Loyd (2005) ศึกษาผลของการบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการรับรู้ถึงความพึงพอใจในความต้องการและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานี้ได้ศึกษาหลักการของทฤษฎีเผชิญความจริงเพิ่มการรับรู้ความพึงพอใจในความต้องการทางจิตวิทยา 4 ด้าน ได้แก่ ความต้องการเป็นที่รักและรักคนอื่น ความต้องการอำนาจและความสำเร็จ ความต้องการอิสรภาพ และความต้องการสนุกสนาน และศึกษาวิธีการใช้หลักการของทฤษฎีนี้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการขาดความพึงพอใจในความต้องการที่กล่าวมาส่งผลต่อการมีพฤติกรรมที่เป็นภัยต่อตนเองมีแรงจูงใจในการเรียนต่ำ ขาดความพึงพอใจในสัมพันธภาพทางสังคม ผลการทดลองหลังจากการใช้การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงพบว่าหลักการนี้ให้ผลในทางบวกต่อการรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความพึงพอใจในความต้องการทางจิตวิทยาถึง 3 ใน 4 ด้าน

Carbo (2006) ศึกษาเรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จุดมุ่งหมายของการศึกษา คือ การประเมินประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาตามแนวเผชิญความจริงต่อการปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จำนวน 36 คน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อบุคคลหลายกลุ่มรวมถึงกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างด้วย และสามารถนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาได้หลากหลายรูปแบบอีกด้วย ดังนั้นทฤษฎีเผชิญความจริงจึงเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาทฤษฎีหนึ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือบำบัดกลุ่มบุคคลที่มีแนวโน้มมีปัญหาในการดำเนินชีวิตได้