

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อริสโตเติล กล่าวว่าเป้าหมายระหว่างทางของมนุษย์ คือ ความสุข ส่วนเป้าหมายปลายทางคือ ความดี (สรวินัน จันจันง, 2540, หน้า 62) เบนธัม (Bentum) นักปรัชญาสุขนิยมชาวอังกฤษมีทัศนะว่า การกระทำทุกอย่างของมนุษย์มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความสุข หลีกเลียงความทุกข์ หรือความเจ็บปวด (วิทช์ วิศทเวทย์, 2532, หน้า 99) และมิลล์ (Mill, 1995, p. 9) มีทัศนะว่าความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของมนุษย์ ความสุขมาจากความพอใจและปราศจากความเจ็บปวด เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการเป็นประการสุดท้าย ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข (พระเทพเวที, 2536, หน้า 43) ความสุขในชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา การที่คนเราจะมีมีความสุขได้นั้นเริ่มจากตัวเรา ถ้าในสมองของคนเรามีโปรแกรมความทุกข์ เมื่อพบเจออะไรมันก็ทุกข์ไปหมด ถ้าเราเอาโปรแกรมความสุขใส่เข้าไปแทน ไม่ว่าจะไปเจออะไรก็สามารถเปลี่ยนเป็นความสุขไปได้หมดเช่นกัน (ประเวศ วะสี, ม.ป.ป., หน้า 1-3)

ในสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันที่ทวีความรุนแรงในปัญหาทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจที่มีการแข่งขันกันในระดับบุคคลจนถึงระดับโลก สังคมมีปัญหาคือต้องได้รับการแก้ไข ซึ่งไม่รู้ว่าจะมีวันสิ้นสุดปัญหาเมื่อใด เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหาทางเพศ การใช้ความรุนแรงในการตัดสิน ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาการคดโกง ธุรกิจผิดกฎหมาย ปัญหาเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ จนถึงระดับโลก ทำให้เกิดภาวะสุขภาพจิตแย่ลง การดำเนินชีวิตในแต่ละวันขาดความสุขตามที่ควรจะเป็น ตามรายงานของกรมสุขภาพจิต พบว่าสถิติการใช้บริการทางสุขภาพจิต และจิตเวชของโรงพยาบาลจิตเวชต่าง ๆ เพิ่มขึ้นกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของการเพิ่มที่เคยมีอยู่ก่อนภาวะวิกฤต (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 12) ซึ่งสอดคล้องกับสำนักวิจัยสวนดุสิตโพล ได้ทำการสำรวจระดับความสุขของคนทั่วไป พบว่า บุคคลในทุกสาขาอาชีพส่วนใหญ่มีความสุขไม่ถึงร้อยละ 50 (สวนดุสิตโพล, 2545 อ้างถึงใน สฐีป หน้า 1, 2545, หน้า 5)

เยาวชนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และอยู่ในวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ก็เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคมและเศรษฐกิจเช่นกัน ในระบบครอบครัวพ่อแม่ต้องทำงานหาเงิน ไม่มีเวลาให้กับลูก และขาดความสนใจในตัวลูกตามที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสัมพันธภาพ เมื่อมาอยู่ในโรงเรียน เช่นปัญหาหนีเรียน ความประพฤติไม่เหมาะสม

ศึกษาสภาพคิด แบ่งเวลาไม่ถูก เหม่อลอยในขณะที่เรียน ไม่ตั้งใจเรียน ขาดความรับผิดชอบในตนเอง ส่วนหนึ่งมีผลมาจากครอบครัว (กองบรรณาธิการ, 2544, หน้า 35) จากผลการศึกษาของ ศูนย์วิจัยกสิกรไทย สำรวจความคิดเห็นเด็กและเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้าน ครอบครัว การศึกษา เศรษฐกิจ การเมืองสังคม ได้ผลการศึกษาทางด้านครอบครัวส่วนใหญ่เป็น ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันของคนในครอบครัว ทะเลาะกับพ่อแม่พี่น้อง ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก พ่อแม่ผู้ปกครองทะเลาะกัน ปัญหาที่พักอาศัยไม่สะดวกสบาย ปัญหาทางการศึกษา เช่น ปัญหา ค่าเล่าเรียนแพง ปัญหาโรงเรียนอยู่ไกลจากบ้าน ปัญหาไม่เข้าใจบทเรียนที่ครูสอน ปัญหา ครูอาจารย์ดุ ลงโทษรุนแรง ปัญหาการไม่ชอบโรงเรียนที่เรียน และปัญหาการ ไม่มีเพื่อน ส่วนปัญหา ขาดสภาพคิด เยาวชนไทยตอบว่ามีในสถานศึกษาจริง และเขาบ้ำเป็นขาดสภาพคิดที่ติดมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ เซโรอื่น กาว กัญชา ยาอี (ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, 2544 อ้างถึงใน กองบรรณาธิการ, 2544, หน้า 36-38) และจากการศึกษาของ นิธภา จิระรัตนวรรณ (2541, บทคัดย่อ) ในเรื่องพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีผู้ระบุว่ามีความสุขน้อยและนอนไม่หลับ ต้องพึ่งยา รู้สึกมีปมค้อย หงุดหงิด อุนเฉียว และร้อยละ 60.7 ของนักเรียนทั้งหมดระบุว่ามีความเครียดจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่ ในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น อุมพร ตรีงศมบัติ (2543, คำนำ) ได้ทำการสำรวจในเด็กมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 9,000 คน จากทั่วประเทศ ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการเรียนเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ คือ พฤติกรรมก้าวร้าว การพยายามฆ่าตัวตาย การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร และการหนีออกจากบ้าน วิธีที่จะป้องกันปัญหาดังกล่าวคือ การช่วยให้เด็กเรียนดี ให้ใช้ศักยภาพได้อย่างเต็มที่ เพราะเมื่อเด็กเรียนดี เขาจะรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเก่ง สามารถจะทำอะไรก็ได้ มีความรู้สึกมีความสุขกับการเรียนเล่าเรียน ความรู้สึกดังกล่าวเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เด็กมีปัญหาพฤติกรรมและปัญหาทางอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544, หน้า 46) พบว่า สมอมนุชย์มีศักยภาพในการเรียนรู้สูงสุดเมื่อผู้เรียน เรียนรู้ได้อย่างมีความสุข ในสมอมนุชย์จะมีการหลั่งสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข และจะไปเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ให้สูงขึ้น

เพริลส์ (Perls, 1986 อ้างถึงใน อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 134) ผู้ให้กำเนิดทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ กล่าวว่า บุคคลที่มีความสุข คือบุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่ค้างค้ำ หรือ มีอดีตที่คอยรบกวนให้ไม่สบายใจ สามารถจัดความรู้สึกและเรื่องที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ภายในจิตใจให้หมดไปได้ ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่อยู่กับปัจจุบัน และบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความต้องการความคิดต่าง ๆ ของตัวเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตัวเอง คลายจน

รับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความนึกคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัส อยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอย คำนึงหาอดีตถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น

เยาวชนในวัยศึกษาเล่าเรียนทุกคนต่างมุ่งหวังที่จะมีชีวิตของตนเอง ครอบครัวยุติธรรม โรงเรียน เพื่อน สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี เกื้อหนุนให้สามารถดำเนินชีวิตไปด้วยความราบรื่น มีความสุข ความวัยที่ต้องการ ไม่ต้องการมีอุปสรรค หรือปัญหามาคอยรบกวนจิตใจให้ไม่มีความสุข ในช่วง วัยเรียนซึ่งเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ ค้นหา แต่เมื่อมีอุปสรรค มีปัญหาเกิดขึ้นกับเยาวชน ทั้งในด้านการเรียน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น หรือมีปัญหาในเรื่องมี พฤติกรรมไม่เหมาะสม บุคลากรทางการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถหาทางแก้ไขปัญหานั้นให้แก่ เยาวชนของประเทศชาติได้ ซึ่งวิธีหนึ่งที่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ก็คือการให้ คำปรึกษาในกลุ่ม ซึ่ง คอเรีย (Corey, 2000, p 9) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาในกลุ่มแก้วัยรุ่นเหมาะสมกับ บุคคลในวัยนี้เป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการจัดสถานการณ์ให้บุคคลพูดถึง แสดงออก และระบายถึง ความรู้สึกสับสน ช่วยให้เขาเกิดการสำรวจถึงความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความเข้าใจและ เรียนรู้ว่าเขาสามารถจะเปิดเผยสิ่งที่ขัดข้องใจให้สมาชิกในกลุ่มได้อย่างอิสระ จะช่วยให้สมาชิกได้ พัฒนาทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในขณะเดียวกันสมาชิกกลุ่มก็สามารถรับฟัง ตลอดจน เข้าใจถึงปัญหา สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับแนวคิด ของ เซอร์ทเซอร์ (Shertzer, 1976, p. 193) ว่าขณะที่วัยรุ่นเจริญเติบโต เขามีความต้องการแสวงหา ประสบการณ์ใหม่ๆ และมีความสนใจเรื่องราวต่างๆ มากมาย การเข้าร่วมกลุ่มทำให้วัยรุ่นพัฒนา ความสามารถในการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นต้องการรู้แนวทางและให้ความสำคัญต่อ การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เขาต้องการได้รับการยอมรับ ความพอใจ และความมั่นใจจากกลุ่ม

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขในชีวิตของ นักเรียนโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อระดับความสุขของนักเรียน เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักตนเอง มีสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีศักยภาพในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต เพื่อให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นพลเมืองดี มีความสามารถและเป็นกำลังสำคัญของสังคมใน อนาคต ซึ่งคนเราจะเกิดการเรียนรู้และใช้ศักยภาพของตนเองได้สูงสุดเมื่อสบายใจและมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) ที่มีต่อ ความสุขของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีความสุขใน
ระยะหลังการทดลองมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
มีความสุขในระยะติดตามผลมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบปกติ
4. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
มีความสุขในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
มีความสุขในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลอง
6. นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์
มีระดับความสุขในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานการพัฒนา
คุณภาพชีวิตของเยาวชน อาทิ ผู้บริหารสถานศึกษา อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ผู้สอน อาจารย์
แนะแนว อาจารย์ฝ่ายปกครอง บิศา มารดา ผู้ปกครองนักเรียนได้นำวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่ม
แบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) ไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหारेื่องความสุขของนักเรียน
มัธยมศึกษาที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป หรือนักเรียนที่มีปัญหาในเรื่องมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม
และนำไปใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศ (Information) แก่ผู้สนใจโดยทั่วไปได้นำไปเผยแพร่และใช้ให้
เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติงาน ตลอดจนศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยวิธีการ ดังนี้
 - 1.1 นำแบบวัดความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต ซึ่งพัฒนาโดยอภิชัย มงคล
และคณะ (2544) ไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โรงเรียนชลาวรี
“สุขบท” จำนวน 189 คน ตอบแบบวัดแล้วนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ประเมินที่
กำหนดไว้

1.2 คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งหมายถึงมีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป มาถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการทดลอง

1.3 นำรายชื่อนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่ายมา 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

2. ตัวแปร ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ

2.1.1 การให้คำปรึกษา ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี คือ

2.1.1.1 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling)

2.1.1.2 วิธีปกติ คือ การได้รับการปรึกษาจากโรงเรียนตามปกติ

2.1.2 ระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความสุข

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3.1 แบบวัดความสุขคนไทย (The Happiness Indicators: THI - 66)

3.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสุข (Happiness) หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิต โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อิทธิพลและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

2. แบบวัดความสุขคนไทย (The Happiness Indicators: THI - 66) เป็นแบบวัดความสุขของกรมสุขภาพจิต (2544) เป็นแบบวัดชุดเดียวกับดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (Thai Mental Health Indicator หรือ TMHI) ที่สร้างขึ้นเพื่อประเมินภาวะสุขภาพจิตของบุคคลโดยพัฒนามาจากกรอบแนวคิดของความหมายของสุขภาพจิต องค์ประกอบของสุขภาพจิต (Domain) และองค์ประกอบย่อยของสุขภาพจิต (Subdomain) มี 4 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจ (Mental State)

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ (Mental Capacity)

องค์ประกอบที่ 3 คุณภาพของจิตใจ (Mental Quality)

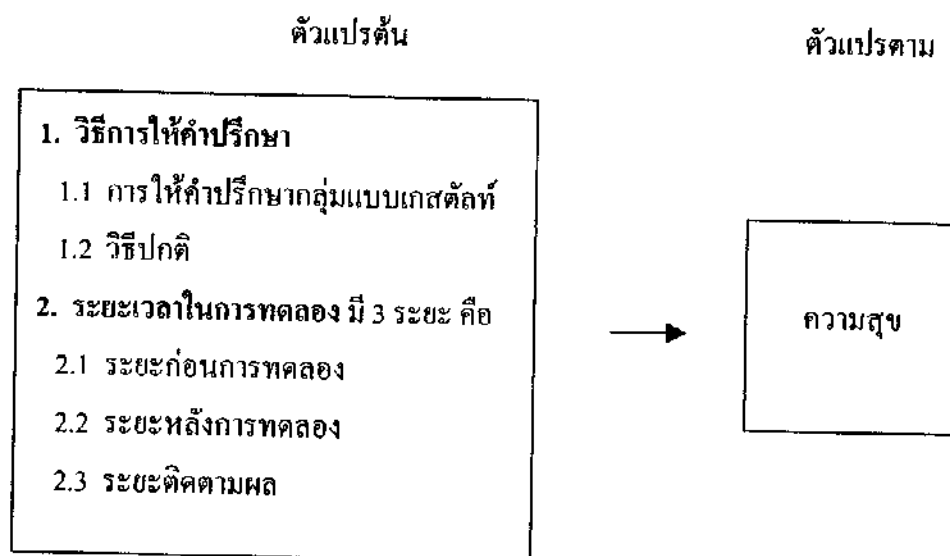
องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน (Supporting Factors)

3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) หมายถึง การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยพัฒนาบุคคลให้มีสติเพ่งเล็งไปที่ความรู้สึก การรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต โดยใช้เทคนิคตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

4. การให้คำปรึกษาแบบปกติ หมายถึง การได้รับการปรึกษาจากโรงเรียนตามปกติ การดำเนินชีวิตประจำวัน ทำกิจกรรมในโรงเรียน ที่บ้าน เข้ากลุ่มทำกิจกรรมกับเพื่อนตามปกติ

5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2545

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิด