

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวกของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเสนอตามลำดับต่อไปนี้

1. เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
2. ความคิดเชิงบวก
3. กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา
4. ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

เยาวชนที่บิดามารดาหย่าร้างมักมีปัญหาทางจิตใจสูงกว่าเยาวชนที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน การศึกษาในต่างประเทศพบว่าเด็กที่บิดามารดาหย่าร้างมักมีอารมณ์ซึมเศร้า มีภาพลักษณ์แห่งตนไม่ดี มีพฤติกรรมเกรงและพฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควร ผลกระทบนี้มีในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิงและจะรุนแรงขึ้นถ้าครอบครัวมีปัญหาทางเศรษฐกิจต้องย้ายถิ่นฐานหรือบิดามารดาอายุน้อย แม้ความรุนแรงของผลกระทบดังกล่าวจะลดลงเมื่อเวลาผ่านไปก็ตาม แต่ก็ยังมีอิทธิพลต่อการสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามเมื่อโตขึ้น การวิจัยเปรียบเทียบคนที่เติบโตมาจากครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้างกับคนจากครอบครัวปกติพบว่ากลุ่มแรกมีอัตราการหย่าร้างสูง ทั้งนี้เพราะมีความอดทน และความเสถียรในชีวิตแต่งงานน้อยกว่าและมีทัศนคติว่าการหย่าร้างเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับการแต่งงานที่ล้มเหลว (Waller Stein, 1991)

วันชัย บุญประชา (2550) ศึกษาสถิติของครอบครัวหย่าร้าง พบว่าในกลุ่มสมรสจดทะเบียน 300,000 มีปัญหาการหย่าร้าง 100,000 ราย ซึ่งหากครอบครัวอ่อนแอ ขาดความอบอุ่นอาจส่งผลให้เด็กเกิดปัญหา เพราะจากการศึกษา พบว่า เด็กที่กระทำผิดส่วนมากจะมาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งรัฐต้องมาใส่ใจให้มาก ผดุง อารยะวิญญู (2528) พบว่าเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมนั้นมักมาจากสาเหตุหลายประการ หนึ่งในสาเหตุที่พบมากนั้นมาจากปัญหาที่เกิดจากความไม่เข้าใจกันของบิดามารดา ซึ่งสภาพครอบครัวมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่จะขาดความอบอุ่น รู้สึกว่าเหว่ ขาดที่พึ่ง อันมีผลต่อทัศนคติและปัญหาทาง

อารมณ์โดยตรงและทำให้ผลการเรียนตกต่ำ อีกทั้งหากเยาวชนเห็นการทะเลาะเบาะแว้งของบิดามารดา ซึ่งเป็นพฤติกรรมตัวอย่างทำให้เด็กมักจะแสดงออกมาในลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว อารมณ์ร้าย ก้าวร้าวและส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทำนองเดียวกัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดการกระทำ ที่รุนแรงและไม่คาดคิดได้

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ โปธาราม (2527) กล่าวว่า บ้านเป็นสังคมแรกของแต่ละบุคคล ความสัมพันธ์ของครอบครัวจะมีบทบาทต่อวิถีชีวิตของคนนับตั้งแต่วัยเด็กเล็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเยาวชนวัยรุ่น จะส่งผลอย่างมากต่อรูปแบบบุคลิกภาพ ทักษะ ทักษะ ความเชื่อ อุดมคติและพฤติกรรมที่แสดงออกของมนุษย์มากที่สุด โดยเฉพาะเยาวชนที่มีครอบครัวที่บ้านแตก (broken home) พบมากเป็นอันดับหนึ่งในปัญหาของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและ เยาวชน มักจะเกิดความเหงา ว้าเหว มักคิดว่าตนเองว่าไม่ปกติเหมือนเพื่อนทั่วไป มักชอบเปรียบเทียบคติน้อยใจและสร้างจินตนาการของเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้กลายเป็นเรื่องใหญ่ พยายามแสดงพฤติกรรมให้แปลกไปจากเพื่อน

การที่เยาวชนนั้นได้มีการเริ่มต้นชีวิตด้วยการเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นปัญหา หรือการสั่งสมความเชื่อและทัศนคติต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็ก จะส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ตามที่ อุมพร ตรังคสมบัติ, (2545) ได้ประมวลผลไว้ คือ

1 เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อต้องการรวมครอบครัวเข้าด้วยกันอีกครั้ง (reunion function) เนื่องจากเด็กมักรู้สึกว่าตนเป็นสาเหตุของการหย่าร้าง และ มักมีความใฝ่ฝันที่จะให้ครอบครัวคืนดีกัน ถ้าการหย่าร้างทางอารมณ์ยังไม่เสร็จสิ้นและเด็กรู้สึกว่าบิดามารดา ยังต้องการซึ่งกันและกันหรืออยากกลับมาอยู่ด้วยกันอีก เด็กก็จะพยายามดึงให้บิดามารดากลับมาคืนดีกัน บางครั้งความพยายามนี้อาจออกมาเป็นปัญหาพฤติกรรมหรืออารมณ์โดยที่เด็กเองไม่ได้ตั้งใจ เช่นการเรียกร้องความสนใจโดยการกระทำผิด เสพยาเสพติด เพื่อให้บิดามารดากลับมาสนทนากันเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา

2 เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อต้องการทำหน้าที่เป็นตัวแทนบิดาหรือมารดาที่จากไป (replacement function) เช่นการที่เด็กผู้หญิงมีพฤติกรรมห้าวหาญ เพื่อเป็นผู้แทนบิดาในการปกป้องมารดา หรือการที่เยาวชนค้ายาเสพติดเพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว แทนบิดาที่จากไป เป็นต้น

3 เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อต้องการเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของบิดาหรือมารดา (diversion function) โดยที่เด็กพยายามช่วยบิดามารดาโดยทำตัวให้มีปัญหาเพื่อบิดาหรือมารดาจะลืมความทุกข์โศกหรือปัญหาของตน และ หันมาดูแลแก้ปัญหาของลูกแทน สถานการณ์แบบนี้มักเกิดขึ้นเมื่อบิดามารดามีปัญหาทางจิตใจมาก เช่น มีความโศกเศร้ามาก หรือมีความทุกข์ใจ

เนื่องมาจากความขัดแย้งกับคู่สมรสใหม่ ตัวอย่างที่พบบ่อยก็คือ เด็กก่อปัญหาพฤติกรรมเกรงเพื่อให้มารดาหยุด โศกเศร้า หรือให้บิดากับมารดาเลียงหยุดทะเลาะกันแล้วหันมาแก้ปัญหาพฤติกรรมของตนแทน

จากการศึกษาเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง นั้นมักพยายามกระทำบางสิ่งเพื่อปิดเบือนปมด้อยของตน อีกทั้งมักมีความคิดที่แปลกไปจากบุคคลอื่นในสังคม มักน้อยใจและต่อว่าตนเองอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และ หาททางออกไม่ได้ ไม่เข้าใจตนเองจะพยายามที่จะดิ้นรนเพื่อแก้ปัญหาหรือเอาตัวรอดอยู่เสมอ ไม่ว่าจะป็นวิธีที่เหมาะสมหรือไม่ก็ตามและการกระทำบางอย่างที่ไม่เหมาะสมก็จะสร้างให้เกิดการกระทำผิด ซึ่งจะทำให้เยาวชนรู้สึกว่าคุณกรมทำร้ายมากขึ้น มีความคิดดูถูกตนเองมากขึ้น ซึ่งหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นเพียงเพราะสภาพความเป็นอยู่ของเขา ซึ่งส่งผลทำให้เกิดความคิดในเชิงลบมักมองว่าผู้อื่น หลอกลวง ไม่ไว้ใจใครและการเข้าร่วมสังคมยาก สิ่งที่จะทำให้เขาสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างปกติและมีความสุขคือการปรับเปลี่ยนมุมมองและความคิดให้มองโลกในแง่ดีให้มากขึ้น

ความคิดเชิงบวก

การคิดบวกคือการคิดในแง่ดีที่เราสามารถมีความคิดและความรู้สึกได้ทั้งด้านบวก (ด้านดี) และ ด้านลบ (ด้านไม่ดี) การคิดทั้งด้านบวกและด้านลบไม่ได้มีประโยชน์หรือมีโทษเพียงด้านใดด้านเดียว คิดบวกทั้งหมดทำให้จิตใจสบายแต่ถ้ามากเกินไปก็อาจทำให้ไว้ใจคนอื่นมากเกินไปหรือตกอยู่ในความประมาท

การคิดลบคือการคิดทั้งหมดที่ทำให้จิตใจหดหู่หาความหวังหากมีไว้บ้างจะทำให้มีความระมัดระวังตัวได้ดี

Seligman (1990) ให้จำกัดความของการคิดเชิงบวกหรือการมองในแง่ดีว่าหมายถึงการที่บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้นเพียงเพราะสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้น ไม่นานจะมีแต่สิ่งมีความพยายามเอาชนะอุปสรรคเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทายซึ่งตรงกันข้ามกับการมองในแง่ร้ายหรือมีความคิดเชิงลบซึ่งผู้ที่มิมุมมองในเชิงลบนั้นจะเป็นบุคคลมีลักษณะซึมเศร้าได้ง่ายเกิดความกดดันได้ง่ายและรู้สึกว่าชีวิตไม่น่าพอใจอย่างที่ควรจะเป็น

Makin และ Lindley (1996) กล่าวว่าความคิดในด้านบวกไม่ใช่การมองโลกในแง่ดีแบบมีขอบเขตแต่เป็นวิธีการคิดที่เน้นมองสิ่งต่างๆใหม่ในด้านบวกมากกว่าที่จะมองแต่ด้านลบเช่นคนที่บอกกับตนเองว่า “ตัวฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ” เมื่อไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้สำเร็จก็ให้

ความคิดใหม่ว่า “ฉันยังขาดทักษะในการทำงานนี้” ซึ่งเป็นการมองความสามารถของตนในแง่บวก และตามความเป็นจริง

Remez (2005) ได้กล่าวถึงข้อดีของการคิดเชิงบวกจะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้นการเรียนรู้ที่จะมีความคิดเชิงบวกจะทำให้โครงสร้างของการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดี มีความสุขมากขึ้น

เท็ดสัคดี เดชกง (2547) กล่าวว่าความคิดเชิงบวกหรือการมองในแง่บวกคือการรับรู้และแปลความหมายของเหตุการณ์ในด้านบวกและมีทิศทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองอีกทั้งบุคคลที่มองโลกในแง่บวกหรือมีความคิดเชิงบวกนั้นจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์การมองในแง่ดีหรือมีความคิดเชิงบวกไม่ใช่เป็นเพียงการมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้นแต่ยังรวมถึงการมองหรือการมีความคิดต่อตนเองต่อโลกภายนอกและต่ออนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังบุคคลที่มีความคิดเช่นนี้ก็จะมียุติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่ดีด้วยซึ่งคล้ายกับความเชื่อของ Makin, P.E. & Lindley, P.A. (1996). กล่าวถึงการมองโลกเชิงบวก (positive thinking) จึงหมายถึงการมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดาหากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้น ๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่างเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะทำให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้วเราเลือกได้ว่าจะมอง และ รู้สึกกับมันอย่างไร โดยเท็ดสัคดี เดชกง (2547) ได้ศึกษาการมองโลกในด้านบวกขึ้นอยู่ กับปัจจัยภายในของคนที่ผสมผสานกับปัจจัยภายนอกที่เขาพบเจอ กล่าวคือ

1. ปัจจัยพื้นฐานของร่างกาย (physiological factor) โดยระบบร่างกายที่ผ่อนคลายมีแนวโน้มที่จะทำให้คนเรามองโลกด้านบวกได้ดีขึ้นตรงกันข้ามคนใจร้อนอารมณ์ร้ายก็ย่อมมองโลกในด้านบวกได้ยาก

2. การเล็งดูจากบิตามารดาผลจากการเล็งดูนั้นเกิดได้จาก 2 กระบวนการคือ การอบรมสั่งสอนอย่างตรงไปตรงมาโดยอาจเป็นการพูดแนะนำและการเป็นแบบอย่างในการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคซึ่งการเล็งดูจากบิตามารดาเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับสมดุลให้เด็กมีความผ่อนคลายสามารถมองในด้านบวกมองอนาคตในแง่ดีซึ่งจะทำให้มีกำลังใจในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่อไปตรงกันข้ามหากเล็งดูในสภาพของการตำหนิว่ากล่าวโดยไม่ให้ออกาสในการแก้ไขตนเองการถูกสบประมาทหรือเอาเรื่องเก่าที่ไม่ดีมาพูดถึงอยู่เรื่อย ๆ ก็จะเป็นการสร้างความรู้สึว่าตนเองด้อยค่า ขาดความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเองซึ่งคนที่ไม่มั่นใจตนเองก็ย่อมมองตนเองในด้านลบคนที่มองตนเองในด้านลบก็ยากที่จะมองสิ่งอื่น ๆ ในด้านบวก

3. ประสบการณ์และการเรียนรู้ในสังคมคำว่าสังคมในที่นี้อาจเป็นโรงเรียนวัดชุมชนซึ่งมีผลต่อการมีโลกทัศน์การที่สื่อมวลชนอย่างหนังสือพิมพ์มีแต่ข่าวอันเลวร้ายตัวอย่างที่ไม่ดีก็จะทำให้

ผู้อ่านค่อย ๆ ซึมซับเอาความธรรมดาในการทำผิดรวมทั้งการมองคนอื่นในด้านลบหนักเข้าก็เป็นในทำนอง “เราไม่เอาเปรียบเขาเขาก็เอาเปรียบเรา”

การคิดเชิงบวกเป็นเสมือนนามธรรมที่ไม่สามารถเห็นเป็นรูปร่าง ไม่สามารถจับต้องได้ แต่จะสัมผัสได้ด้วยอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ซึ่งหากเหตุการณ์เดียวกันเกิดขึ้นกับคน 2 คน คนหนึ่งคนอาจมองเหตุการณ์นั้นเป็นเรื่องที่เลวร้ายและทำให้หมดพลังขึ้นได้ แต่หากอีกคนได้มองเหตุการณ์อันเลวร้ายนั้นเป็นสิ่งที่สามารถสร้างคุณค่าให้แก่ตน ก็จะสามารถผ่านพ้นเรื่องราว ๆ เหล่านั้นไปได้ด้วยดี ซึ่งการคิดเชิงบวกนั้นจะต้องอาศัยพลังแห่งการคิดเชิงบวกเพื่อให้เกิดผลในด้านบวก

พลังความคิดเชิงบวก(positive thinking)

พลังความคิดเชิงบวก (positive thinking) คือ การมองโลกในแง่ดีที่ใช้กันมากก็มักเป็นเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ที่มักจะอธิบายกันว่าการคิดเชิงบวกทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงจึงมีผลทำให้สุขภาพทั้งกายและจิต และสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้จะเป็นตัวกำหนดความสุขความทุกข์ความสำเร็จของชีวิต

กาญจนา เกิดมี (2550) กล่าวว่า เด็กจะคิดเชิงบวกได้ก็ต่อเมื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มั่นคงปลอดภัย ถ้าบิดามารดาทะเลาะกันทุกวันเด็กอยู่ในความเครียดตลอดเวลา จะทำให้เด็กคิดในแง่ดีเป็นไปได้ยากเพราะมีแต่ความหวั่นไหว หวาดกลัวตลอดเวลาฝึกให้เด็กรู้ว่าทุกอย่างมีทั้งด้านบวกและด้านลบ มีทั้งข้อดีและข้อเสียขึ้นอยู่กับมุมมองความคิดว่าจะมองด้านไหน คิดด้านไหน

จากข้อความข้างต้นจะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีสามารถช่วยทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิต ให้อยู่ในภาวะสมดุลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่การกระทำนั้นเป็นการยาก เพราะฝืนความเป็นธรรมชาติที่มนุษย์มักจะมองในสิ่งที่ร้าย โดยเฉพาะเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาหย่าร้างแล้วนั้น เหมือนผ้าขาวที่เปื้อนสีจะเป็นการยากที่จะเปลี่ยนความคิดเพื่อให้ปรับทัศนคติและวิธีการคิดในเชิงบวก สาเหตุจากสิ่งที่เยาวชนได้รับบาดแผลมาแต่เด็ก มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีความมั่นคง แต่ถ้าเยาวชนเหล่านี้สามารถปรับทัศนคติของเขาเพื่อเปลี่ยนมุมมองในการมองโลกได้ ปัญหาในชีวิตของเขาจะลดน้อยลงและสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถสร้างครอบครัวที่ดีในอนาคตต่อไป ซึ่งสิ่งหนึ่งที่สามารถเป็นเครื่องมือช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ทัศนคติและเสริมสร้างให้เกิดพลังแห่งความคิดเชิงบวกขึ้นจำเป็นต้องอาศัยเครื่องมือในการช่วยเหลือ นั่นคือกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยา

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยานั้นหมายถึง การรวมตัวกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปเพื่อ การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน มีความสัมพันธ์กันและมีการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน ซึ่ง สามารถช่วยในการประหยัดเวลาในการให้คำปรึกษาเนื่องจากสามารถให้คำปรึกษาที่หลาย ๆ คน ทำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และสามารถย้อนกลับไปดูตนเอง เกิดการตระหนักรู้ตนเอง การเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่มสามารถ ช่วยปรับตัว ความคิดและพฤติกรรมได้

ทิววัลย์กิตติพร (2535) ได้กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ กันภายในกลุ่มระหว่างสมาชิกด้วยกันมีการปรึกษาและ ตัดสินใจร่วมกันสมาชิกมีโอกาสในการ แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองมีการสำรวจตนเองยอมรับและเข้าใจ ตนเองกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาโดยใช้ความคิดในการแก้ปัญหาพร้อมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและ ความ คิดเห็นของผู้อื่นซึ่งจะทำให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตได้อย่างมี ประสิทธิภาพต่อไป

ชูชัย สมितिไกร (2538) กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตน เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อ ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิด บรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มมี บทบาทในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

Hansen and other (1980 อ้างใน กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง และ จัดสถานการณ์ ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความพยายามที่จะปรับทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

ดิสรณี มีสมศักดิ์ (2544) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นจะมี ลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ เป็นวัยที่จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งกายและจิตใจทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์รุนแรง ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของความเป็นผู้ใหญ่ให้ ตนเอง แสวงหาความเป็นอิสระ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงต้องพึ่งผู้อื่น มีความสนใจในเพศตรงข้าม ดังนั้นการจัดการให้คำปรึกษากระบวนการกลุ่มให้เด็กวัยรุ่นนั้น ควรคำนึงถึงลักษณะความต้องการ ของวัยรุ่น ผู้นำกลุ่มควรมีความอดทน พร้อมทั้งจะรับฟังเมื่อเขามีการเปิดเผยปัญหาต่าง ๆ ให้ ความ เคารพในความคิดเห็นของเขาและต้องกำหนดขอบเขตต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อการ แก้ไขปัญหาของตนเอง

กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาการปรึกษาตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มี 4 ขั้นตอนคือ

1. การยอมรับ (Permission) เป็นเทคนิคที่นำกลุ่มเปิดโอกาสให้โอกาสแก่ผู้สมาชิกกระทำหรือพูดสิ่งใดก็ตามความเชื่อของตน โดยมีขอบเขตของ 3 ประการ คือ

1.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพจะไม่ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งใช้เวลาไปแบบการเลี้ยวหนี (withdrawal) หรือ แบบพิธีการ

1.2 ผู้นำกลุ่มค้นหาบุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะ ของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่โน้มน้าวสมาชิกให้ใช้เชิงเหตุเชิงผลแบบสภาวะผู้ใหญ่ (adult state) และ ตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบุคลิกภาพ โดยผู้ให้การปรึกษาอาจนำเทคนิคอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ประกอบใช้ เช่นการ แสดงบทบาทสมมุติ (role playing)

1.3 ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสวงหาการยอมรับแบบตรงไปตรงมา จริงใจ และใกล้ชิด

2. การเสริมแรง (Protection) เป็นเทคนิคเพื่อทำให้เกิดความมั่นใจเมื่อสมาชิกเกิดความประหม่าและใช้การปลอมโยน เสริมสร้างให้เกิดกำลังใจและสร้างความมั่นใจเมื่อสมาชิกแสดง ความหวั่นวิตกออกจากส่วนของ (child ego state) ซึ่งความหวั่นวิตกนี้เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกได้รับ อนุญาตที่จะใช้ (adult ego state) ทำความเข้าใจและหลุดพ้นจากความเชื่อเก่า ๆ ของบิดามารดา

3. การสร้างพลังให้เกิดศักยภาพ (Potency) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะใช้เพื่อการทดสอบการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก เช่น การสร้างสถานการณ์เพื่อการสังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป

4. การสร้างเสริมพฤติกรรม (Operation) เป็นเทคนิคที่นำกลุ่มกำหนดเป้าหมายที่ค่อนข้าง เฉพาะเพื่อการคงอยู่ของพฤติกรรมที่เหมาะสม เกิดการฝึกฝนและการนำไปใช้ตลอดเวลา เช่น การ ซักถาม (interrogation), การเจาะจงเป้าหมาย (specification), การเผชิญหน้า (confrontation), การ อธิบาย (explanation), การแสดง (illustration), การเตือนซ้ำ (confirmation), การแปลความหมาย (interpretation) และ การเปลี่ยนแปลง (crystallization)

จากที่ได้ศึกษาการทำกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยา ทำให้เล็งเห็นว่าปัญหาของเยาวชนที่เกิด จากสาเหตุของผู้เป็นบิดา มารดา ไม่ว่าจะเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามนั้น ส่งผลให้เยาวชน มีความคิดและทัศนคติในเชิงลบ จึงส่งผลให้ความมุ่งมั่นเพื่อกระทำใ้บรรลุเป้าหมายได้ยาก ไม่สามารถเข้าสังคมได้อย่างมีความสุข สิ่งสำคัญที่ควรจะช่วยบรรเทาความเจ็บปวดให้กับเยาวชน เหล่านี้ คือการทำกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาว่าเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมโดยการนำกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยามาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยนั้น เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่ากระบวนการกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่กันอีกทั้งยังมีการสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้เพื่อนสมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดทัศนคติและพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสมและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม โดยการทำกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยาผู้ศึกษาได้มีความสนใจในทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transaction Analysis) เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงพฤติกรรม การแสดงออกระหว่างบุคคล โดยมี (Eric Berne) เป็นจิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้คิดค้นทฤษฎี (Berne) ได้นำเอาหลักของ (Sigmund Freud) มาประยุกต์เพื่อการนำไปใช้จนได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ โดย (Eric Berne) ได้นำคำว่า (Ego) มาจาก (Sigmund Freud) มาปรับเปลี่ยนเพื่อให้ ง่ายต่อการทำความเข้าใจและสามารถฝึกปฏิบัติในคนทุกระดับชั้น เรียกว่า (Ego state) ประกอบได้ ด้วย 3 สภาวะ (states) คือ 1.สภาวะบิดามารดา (Parent ego state) 2.สภาวะผู้ใหญ่ (Adult ego state) 3.สภาวะเด็ก (Child ego state) โดยแต่ละบุคคลมีการเรียนรู้ทั้งสามสภาวะมาตั้งแต่ในวัยเด็ก

Stewart (1992) ได้อธิบายแนวคิดเบื้องต้นของทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transaction Analysis) ว่า มนุษย์เป็นบุคคลที่มีคุณค่าบุคลิกภาพและชีวิตส่วนตัวสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยการเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริงเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) มีการแสดงพฤติกรรมอย่างเป็นธรรมชาติ มีเหตุผลน่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ โดยที่ เบิร์น (Berne) ได้กล่าวถึง บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง คือ เป็นบุคคลที่มีศักยภาพทางการรับรู้ (awareness) มีลักษณะของ ความเป็นธรรมชาติ (spontaneity) และมีความสนิทสนมใกล้ชิดกับคนอื่น ๆ (Intimacy) สามารถตระหนักรู้ได้ว่าตนกำลังทำอะไร กำลังคิดอะไรอยู่ กล้าเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากความกลัว สามารถยืดหยุ่น (flexibility) มีความรับผิดชอบในทุกสิ่งที่ตนตัดสินใจกระทำไป

พรรณราย ทรัพย์ประภา (2527) ได้กล่าวถึงทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า TA นั้น เป็นวิธีการจิตบำบัด (psychotherapy) ชนิดหนึ่ง นิยมจัดในรูปแบบกลุ่ม ซึ่งแต่ละคนในกลุ่มจะสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น เทคนิคการบำบัด รักษา พัฒนาในแนวความคิดของ TA นั้นมาจากหลายแบบ โดยเฉพาะเทคนิคของเกสโตลท์ หากมีการนำแนวคิดและกระบวนการจากทฤษฎี เกสโตลท์มาผสมผสานกับ TA จะทำให้กระบวนการคลอบคลุมยิ่งขึ้น จากการเข้ากลุ่มนี้เองจะทำ

ให้เขาได้ตระหนักถึงการแสดงออกซึ่งสิ่งต่อไปนี้ กล่าวคือ โครงสร้างของบุคลิกภาพของเขาเอง วิธีการที่เขาใช้ติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เกมส์ที่เขาเล่น การนึกคิดและบท (script) ที่เขาแสดงออกมา การตระหนักรู้ดังกล่าว ช่วยส่งเสริมให้ตนสามารถมองเห็นตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อว่าเขาจะสามารถเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เขาต้องการเปลี่ยนแปลง อาจจะไปไปที่ประสบการณ์ในวัยเด็กที่เป็นส่วนที่มีอิทธิพลต่ออาการบางอย่างในปัจจุบัน โดยเฉพาะเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ที่อาจมีประสบการณ์ที่เด็กถูกเหยียบย่ำ ทำให้รู้สึกต่ำต้อยถูกทอดทิ้งถูกตามใจมากเกินไป หรือถูกเพิกเฉย เป็นต้นผู้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มตามทฤษฎีTA แต่ละคนเรียนรู้ด้วยการศึกษาพฤติกรรมของตนในลักษณะที่เป็น ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here – and – now)

Tudor (2002) กล่าวว่า TA เป็นจิตวิทยาที่ผู้ศึกษาจะนำมาใช้ช่วยตัวเองได้ (self-help psychology) เนื่องจาก เป็นทฤษฎีที่สามารถเข้าใจง่ายและนำมาใช้ในการปรับปรุงตนเองได้ เป็นทฤษฎีที่สามารถสัมผัสได้ช่วยสร้างให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นที่จะเปลี่ยนแปลงคน ทั้งในด้านของพฤติกรรมและทัศนคติของคน คนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์รวมถึงสามารถใช้ในครอบครัวได้ โดยจะคำนึงถึงว่า จะใช้ทฤษฎีเพื่อเปลี่ยนอะไรหรือเปลี่ยนอย่างไรและอะไรเป็นจุดที่ต้องการเปลี่ยนและจะเปลี่ยนแปลงโดยวิธีใด อาศัยการวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ (structural analysis) การวิเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional analysis) การวิเคราะห์เกมส์ (game analysis) และการวิเคราะห์บทชีวิต (script analysis)

การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ(structural analysis)

การแสดงออกมาของพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพใดใดนั้นมักมีเหตุผลหรือที่มาของการกระทำนั้นๆ ซึ่งEric Berne (1961 อ้างใน อาภา จันทรสกุล, 2535) เชื่อว่าโครงสร้างทางบุคลิกภาพของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วย 3 สภาวะคือ

1. สภาวะของความเป็นเด็ก (child ego state) เป็นสภาวะที่ได้เรียนรู้แต่แรกเกิด มีสัญชาตญาณธรรมชาติของการแสดงพฤติกรรม เช่น ร้องไห้ งอแง ส่งเสียงดัง เป็นลักษณะบุคลิกที่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง เป็นธรรมชาติที่ยังไม่ขัดเกลา ซึ่งสภาวะความเป็นเด็กนี้ไม่เกี่ยวข้องกับอายุคนที่อายุมากก็อาจแสดงสภาวะนี้ได้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถแบ่งสภาวะเด็กออกเป็น 3 สภาวะ กล่าวคือ สภาวะเด็กอิสระ (The free child: FC) เป็นสภาวะที่แสดงกริยาไปตามธรรมชาติ สภาวะเด็กปรับตัว (The adapted child: AC) และสภาวะความเป็นเด็กที่มีเหตุผล (The Little Professor) คือ เป็นสภาวะที่มีการแสดงออกโดยการนำเหตุผลเข้ามาร่วมกับการพิจารณาตัดสินใจ

2. สภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult ego state) เป็นสภาวะที่มีความรู้สึกรู้ความคิดใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่มีการสัมผัสถึงอารมณ์และความรู้สึก

คำถามที่มักใช้ขึ้นต้นด้วยคำว่า “อะไร” “ทำไม” และ “อย่างไร” พิจารณาตามความเป็นจริงและตัดสินใจไปตามข้อมูลที่ได้รับมา

3. สภาวะของความเป็นบิดามารดา (parent ego state) เป็นสภาวะที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดา เป็นสภาวะที่เด็กได้เริ่มพัฒนาตั้งแต่เด็กเริ่มมีความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ สภาวะของบิดามารดาจะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ไม่ใช่เหตุผล เช่น ความเชื่อ ศาสนา ที่ถูกสอนมาอย่างไม่สามารถพิสูจน์ได้ ซึ่งจะทำให้ใช้ค่านิยม ทักษะคติที่ได้รับมาตั้งแต่อดีต นำมาตัดสินใจตามที่เขาได้เรียนรู้มา ซึ่งหากสิ่งที่เขาได้เรียนรู้มาจากอดีต เป็นไปในทางลบ อาจส่งผลทำให้ทัศนคติค่านิยมในปัจจุบันเป็นลบด้วย โดยสภาวะนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ บิดามารดาแบบเอื้อเฟื้อ (Nurturing parent: NP) เป็นความแสดงความห่วงใยใส่ใจเมตตากรุณาช่วยเหลือผู้อื่นมีน้ำใจต่อผู้อื่น แต่ละบุคคลอาจมีความพอดี หรือมาก-น้อยเกินไปและบิดามารดาวิพากษ์วิจารณ์ควบคุม (Critical หรือ Controlling parent: CP) คือส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดให้ตั้งมาตรฐานความประพฤติตามความนึกคิดของตนเองมากกว่าความเป็นจริง บางครั้งทำให้อาจทำให้เกิดอคติอันเกิดมาจากการได้รับการสั่งสอนมาแบบผิด ๆ

Berne เชื่อว่า สภาวะทั้ง 3 นี้จะมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่สภาวะใดจะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่า พลังทางจิต (psychic energy) ของบุคคลนั้นจะไหลไปสู่สภาวะใดมากกว่ากัน ในขณะที่แสดงพฤติกรรมออกมาจะทำให้สภาวะอื่นที่มีอยู่นั้นมีบทบาทลดน้อยลงไป หรือหมดไปชั่วขณะหนึ่ง ซึ่งโครงสร้างบุคลิกภาพของคนทั้ง 3 สภาวะ จะสามารถสังเกตได้จาก การแสดงออกภายในกลุ่มสามารถรับรู้ได้ถึงที่มาของการแสดงออก เพื่อวางแผนในการช่วยเหลือให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม

การวิเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional analysis)

การสื่อสารเป็นรากฐานของการแสดงออกมาซึ่งพฤติกรรม การพูดและการอยู่ร่วมกันในสังคมโดย หลุย จาปาเทส (2533) กล่าวถึง โครงสร้างการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในการวิเคราะห์การสนทนาระหว่างบุคคล ซึ่งจำแนกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสื่อสารที่สอดคล้องกัน (complementary transactions) เป็นการสื่อสารที่ผู้ส่งข่าวสารและผู้รับข่าวสารเข้าใจกันมีการสื่อสารที่ชัดเจน ทำให้เกิดความพึงพอใจซึ่งกันและกัน
2. การสื่อสารที่ขัดกัน (crossed Transactions) เป็นการสื่อสารที่ผู้ส่งข่าวสารและผู้รับข่าวสารเกิดการขัดแย้งกันเกิดความไม่เข้าใจกันความคิดเห็นไม่ตรงกัน
3. การสื่อสารที่มีการซับซ้อนแอบแฝง (ulterior transactions) หรืออาจจะซ่อนเร้นบางอย่างไว้ในคำพูดกับการแสดงออก (verbal and non-verbal) ไม่ตรงกัน ซึ่งการสื่อสารสัมพันธ์เช่นนี้ถ้ามีการ

ใช้ขึ้นครั้งใด การสื่อสารมักยุติหรือเปลี่ยนความได้ Berne เรียกว่า เป็นการเล่นเกมส์ ระดับการพูดแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ระดับสังคม (social level) และ ระดับจิตวิทยา (psychological level)

ซึ่งการเลือกรูปแบบการสื่อสารจำเป็นต้องวิเคราะห์บุคคลิกภาพหรือการสื่อสารของกลุ่มสนทนา ว่าขณะนั้นกลุ่มสนทนากำลังต้องการสื่อสารแบบใด หรือกำลังรู้สึกอย่างไร การยอมรับและการใส่ใจกลุ่มสนทนาก็เป็นสิ่งสำคัญของการสื่อสารเช่นกัน

การยอมรับ และ ได้รับการเอาใจใส่ (Strokes) คือแรงจูงใจพื้นฐานของพฤติกรรมมนุษย์ คือ การได้รับการยอมรับจากเพื่อนมนุษย์ (human recognition) ซึ่ง TA ใช้คำว่า Strokes หมายถึง การยอมรับและเอาใจใส่ Strokes อาจแสดงออกทางกาย เช่นการเข้าสัมผัส โอบกอด หรือแสดงทางวาจา ซึ่ง พระพรหมราช ทรัพย์ะประภา (2527) กล่าวว่าไว้ว่า เด็กจะไม่สามารถเจริญเติบโตตามปกติได้ ถ้าปราศจากการสัมผัสและต้องจากผู้อื่น เราจะพบความต้องการเช่นนี้ได้ในชีวิตประจำวัน ในความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับลูก การสัมผัสเป็นการกระตุ้นปฏิกิริยาเคมีบางประการให้เด็กอันเกี่ยวกับการเจริญงอกงามทั้งทางร่างกายและจิตใจเด็กที่ถูกทอดทิ้งหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควร โดยเฉพาะเด็กที่มีปัญหาทางครอบครัวย่อมจะมีทุกขเวทนาด้านการเสื่อมโทรมทางจิตใจ และ ทางร่างกายลงเรื่อย ๆ ซึ่งบางคนต้องการความเอาใจใส่มากทีเดียวอาจส่งผลให้เกิดการกระทำอื่น ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความเอาใจใส่ การทำให้เขารู้สึกมั่นคงและปลอดภัยทางด้านจิตใจคือการเอาใจใส่เขา โดยแบ่งออกเป็น 6 ชนิด

1. การเอาใจใส่ทางบวก (positive strokes) หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้รับมีความรู้สึกดีขึ้น ได้แก่ คำชมเชยกิริยาท่าทางที่สื่อสารความหมายที่ทำให้ผู้รับแปลความหมายได้ว่าคุณเป็นคนดี หรือคุณเป็นคนใช้ได้ (You're o.k.) เช่น “คุณนี่พิมพ์งานดีจริงไม่มีผิดเลย”

2. การเอาใจใส่ทางลบ (negative strokes) หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้รับมีความรู้สึกว่าคุณเองไม่ดีไม่มีคุณค่า (You're not o.k.) ได้แก่ คำตำหนิ เช่น “คุณนี่แนะนำไปหลายครั้งแล้วก็ยังคงพิมพ์งานผิดอยู่อีก”

3. การเอาใจใส่ทางบวกหรือทางลบอย่างมีเงื่อนไข (conditioned strokes) หมายถึง การกระทำในลักษณะที่ทำให้กำลังใจหรือลดกำลังใจเพราะผู้รับได้ปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามความประสงค์ของผู้ให้หรือลดกำลังใจ ตัวอย่างการเอาใจใส่ทางบวก ได้แก่ “คุณดวงใจงานที่คุณทำเสนอขึ้นมาเรียบร้อยดีจริงจึงขอมอบปากกาให้เป็นรางวัล” การเอาใจใส่ทางลบ ได้แก่ “นี่คุณเสนองานขึ้นมาแต่ละครั้งมีแต่ผิด ๆ พลาด ๆ เห็นท่าจะต้องย้ายให้ไปอยู่แผนกอื่น”

4. การเอาใจใส่ทางบวกหรือทางลบอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditioned strokes) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกในลักษณะที่ทำให้หรือลดกำลังใจ โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้รับเช่น “ดีใจจังเลยที่ได้พบคุณวันนี้” หรือ “คุณนี่อยู่ที่ไหนวุ่นที่นั่น”

5. การเอาใจใส่ที่หลอกหลวง (plastic strokes) หมายถึงการกระทำที่ทำให้กำลังใจแต่ผู้ให้อย่างเสแสร้ง ไม่ได้ให้จากใจจริง เช่น แกล้งยื่นมือหรือแกล้งชม

6. การเอาใจใส่ที่เป็นพิธีการ (ritual strokes) หมายถึง การกระทำดีต่าง ๆ เพียงเพื่อเป็นมารยาทในสังคมหรือเพื่อดำเนินสัมพันธภาพของบุคคลในสังคม เช่นการจับมือกัน การโค้ง การไหว้ การทักทายถามถึงความทุกข์สุขซึ่งกันและกันในระหว่างที่พบกันในสังคม

การวิเคราะห์เกมส์ (game analysis)

เกมส์ (Games) ในความหมายของ (Eric Berne (1964)) เป็นผู้อธิบายเกี่ยวกับเกมส์ หมายถึงวิธีการที่บุคคลพยายามเอาประโยชน์จากบุคคลอื่นเพื่อให้ได้ความเอาใจใส่ที่ตนพอใจ โดยพยายามดึงให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้ามาร่วมเล่นเกมด้วย ซึ่งอาจเป็นการแสดงออกทางคำพูดหรือการกระทำก็ได้ และในที่สุดเกมจะจบลงด้วยการคิดว่ากล่าวถูกเหยียดหยามหรือประณามอย่างคาดไม่ถึง คนเราจะรู้จักเล่นเกมมาตั้งแต่เด็ก เพื่อหาทางที่จะพยายามกระทำกับบิดามารดาของตนเพื่อให้ได้รับความเอาใจใส่ เมื่อคนเราเกี่ยวข้องในการเล่นเกมนั้นจะต้องแสดงบทบาทซึ่งอาจรู้หรือไม่รู้ตัวก็ตาม ในบทบาทเด่นๆ 3 บทบาท ซึ่งแต่ละบุคคลจะแสดงบทบาทต่าง ๆ สลับสับเปลี่ยนกันไปตามวงจรสามเหลี่ยมการแสดงเกมส์ (Drama triangle)

1. ผู้หน่อกว่า (Persecutor) หรือเรียกอีกอย่างว่า ผู้กล่าวหา เป็นบทบาทที่บุคคลจะสวมหน้ายักษ์ และ แสดงหน้านี้ไว้ขวมวด ข่มขู่ ตะคอกทำให้ผู้อื่นเสียหน้าหรืออับอาย เช่น “คุณทำไง ๆ แบบนี้ได้ยังไง”

2. ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) หรือ อศวินม้าขาว แสดงบทบาทเห็นอกเห็นใจเพราะอีกฝ่ายด้อยกว่าขอเสนอตนให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหรือคนที่ไม่ยอมช่วยตนเองบุคคลประเภทนี้ชอบสอดแทรกเข้าไปตัดสินใจแทนผู้อื่นและประเมินผู้อื่นต่ำกว่าที่เป็นจริง

3. เหยื่อ (Victim) หรือ ผู้เคราะห์ร้าย แสดงบทบาทช่วยเหลือตนเองไม่ได้ถูกรังแกพ่ายแพ้บุคคลจะแสดงบทบาทต่าง ๆ สลับเปลี่ยนกันในวงจรของสามเหลี่ยมการแสดงเกมส์ (Drama-Triangle) บุคคลประเภทนี้ไม่ยอมช่วยตนเอง มักแสดงออกว่าตนเองทำอะไรไม่เป็น แต่จริง ๆ แล้วตนมีความสามารถสาเหตุที่ต้องเล่นบทนี้เพียงเพราะอยากให้มีคนช่วยเหลือปกป้องหรือแสดงความเห็นใจ เช่น “ผมพยายามทำทุกอย่างแล้ว” (ความจริงไม่ได้ทำอะไรอีกตั้งหลายอย่าง)

การแสดงบทบาทชีวิตของแต่ละคนนั้นเหมือนมีการวางแผนไว้ซึ่งเป็นแผนที่มีการสะสมมาแต่เด็กบิดามารดาเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญต่อจากนั้นคือครูอาจารย์และสังคมรอบ ๆ ตัวอื่น ๆ หากเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหาขาดความอบอุ่นรวมไปถึงการหย่าร้างจะไม่ได้รับการตอบสนองความใส่ใจตามที่ตนปรารถนาเขามักจะถามตนเองอยู่เสมอว่าเขาเป็นผู้ชนะ (the winner)

ผู้ไม่เคยชนะ (the non-winner) หรือผู้แพ้ (the loser) เมื่อเขาได้พบทางเดินที่เลือกไม่ได้ซึ่งเกิดจากปัญหาที่บิดามารดาได้สร้างขึ้น ก็ขึ้นอยู่กับเด็กว่าจะสามารถตระหนักรู้ตนเองได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเขาได้มากน้อยเพียงใด หากเขาสามารถปรับตัวได้ก็ถือว่าเป็นโชคช่วยของเขา เขาก็จะกลายเป็นผู้ชนะในเกมส์ชีวิต แต่หากเขาปรับตัวไม่ได้หรือโชคไม่ช่วยเขาจะกลายเป็นผู้แพ้ จะดำเนินชีวิตเป็นไปเหมือนเทพ ที่คอยให้เขาเล่นเกมส์ของผู้แพ้เรื่อยไป เพราะเขามักคิดว่าคนเป็นผู้แพ้เสมอ แต่ในมุมตรงกันข้าม หากเขาได้รับความรักอย่างเหมาะสมได้รับการเอาใจใส่ทางบวกตลอดมา การวางแผนชีวิตของเขาก็ย่อมไปในทางของผู้ชนะ นี่ก็คือตำแหน่งชีวิตฉันดี-เธอดี (I'm ok, you're ok.) และในทางตรงกันข้ามหากชีวิตที่เลือกไม่ได้ทำให้จำเป็นต้องรับรู้ในสิ่งที่ทำร้ายความรู้สึกเขาโดยตลอด ก็มีไว้ว่าแต่ละคนจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เบิร์นเชื่อในการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ขึ้นอยู่กับมุมมองชีวิตของเขาว่าจะวางตำแหน่งชีวิตไว้ในทางบวกหรือทางลบหากต้องการวางตำแหน่งชีวิตให้ตนเป็นผู้ชนะเขาควรเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนตนเองเพื่ออยู่ใน โลกปัจจุบัน โลกแห่งความเป็นจริง ปรับแนวความคิดเพื่อให้อยู่ในตำแหน่ง ฉันดี-เธอดี (I'm ok, you're ok.) ทุกสิ่งรวมไปถึงการดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปอย่างมีความสุข

การวิเคราะห์บทชีวิต (script analysis)

ขั้นสุดท้าย เป็นเป้าหมายสูงสุดของทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เบิร์นได้กล่าวไว้ว่าการวิเคราะห์แนวทางของบทบาทชีวิตของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่กำหนดเป้าหมายและอัตลักษณ์เฉพาะของบุคคล (Berne, 1964)

ดวงมณี จงรักษ์ (2548) กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการประสบผลจากการถูกดำเนินคดีขูดเงินทองอยู่เสมอก็ได้รับการคุกคามทางจิตใจไม่ได้รับความรักความอบอุ่นทางจิตใจอาจมองโลกในแง่ร้ายและมักเข้าข้างตนเอง เห็นใจตนเองเกิดทัศนคติว่าตนดีผู้อื่นไม่ดีเกิดความระแวงและมองผู้อื่นในแง่ร้าย

หลุยส์ จาปาเทศ (2533) อธิบายว่า (Games) มักจะมีจุดมุ่งหมาย แอบแฝงซ่อนอยู่ซึ่งเกมส์ที่เล่นกันอยู่ทุกวันนี้ แบ่งตามความรุนแรงของผลลัพธ์ที่ตามมาได้ 3 ระดับ คือ

1. First Degree Game เป็นระดับที่สังคมใกล้ชิดพอยอมรับได้แต่ผลลัพธ์คือเหยื่อจะโกรธหรือร้องไห้ ถ้าเหยื่อพอแก่สถานการณ์ได้ก็รอดไป
2. Second Degree Game เป็นเกมที่มีความรุนแรงขึ้นมาคือการเล่นเกมส์ที่แตกหัก
3. Third Degree Game เป็นเกมที่ก่อให้เกิดความพินาสแตกหัก คุณค่าที่ต้องจ่ายทดแทนในการเล่น คืออาจทำให้ถูกเนรเทศจากกลุ่ม ซึ่งการอบรมตั้งแต่ในวัยเด็ก เช่น การไม่ให้ขาดความรัก

การใช้เหตุผลใช้กับข้อมูลในการตัดสินใจการคิดถึงผู้อื่นในมุมมองของเขาจะช่วยแก้การเล่นเกมส์ได้ เป็นอย่างดีการเล่นเกมส์ของคนเราจะลดหรือหมดหายถ้าเราตามเกมส์ทันและรู้จักวิธีแก้เกมส์

การที่คนเราจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้นั้นจะต้องไม่เล่นเกมส์ชีวิตซึ่งบางครั้งจะทำให้เหนื่อยกับการเล่นเกมส์มากเกินไปและหาวิถีทางเพื่อจะหลีกเลี่ยงออกจากตรงนั้น แต่หากมีการเข้าใจ และสามารถปรับทัศนคติเพื่อการแก้ปัญหา ก็จะสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข สิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการศึกษาเพื่อการวิเคราะห์ชีวิตนั้น คือ การใช้ช่วงเวลาของชีวิตว่าที่ผ่านมาเราได้มีช่วงเวลาของชีวิตเป็นแบบใดเพื่อหลีกเลี่ยงเกมส์ชีวิตที่พบเจอ

การใช้ช่วงเวลาของชีวิตของคนทุกคนตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความเชื่อว่ารูปแบบการใช้เวลาของบุคคลเป็นสิ่งที่สะท้อนการรู้จักตอบสนองความต้องการการยอมรับและการเอาใจใส่จากผู้อื่น (Stroke) กล่าวคือบุคคลจะใช้เวลาไม่เหมือนกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับและการเอาใจใส่รูปแบบการใช้เวลาแบ่งได้ 6 ประเภท เรียงลำดับจากการยอมรับเอาใจใสน้อยที่สุด ไปถึงรูปแบบที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด

1. การหลบหนีจากผู้อื่น (Withdrawal) การใช้เวลาแบบที่ไม่สูงสิ่งกับใครการมีเวลาเพื่อตนเองโดยลำพังในระดับที่พอสมควรเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีความสุขจิตใจที่ดีแต่หากหลีกเลี่ยงจากผู้อื่นมากเกินไปอาจนำไปสู่การคิดแบบ เพ้อฝัน (Autistic)

2. แบบใช้พิธีการ (Rituals) การใช้เวลาที่รูปแบบการสนทนาเป็นเสมือนพิธีการกระทำซ้ำซาก บุคคลจะสัมพันธ์กับผู้อื่นแบบผิวเผิน

3. แบบใช้เวลาว่างให้หมดไป (Past time) การใช้เวลาสัมพันธ์กับผู้อื่นกับเรื่องราวการสนทนาเปรียบเสมือนการฆ่าเวลา ดังนั้นเนื้อหาสาระที่สนทนาจึงยังเป็นเรื่องที่ให้ผู้รู้สึกปลอดภัยไกลตัวหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง เช่น สนทนาเกี่ยวกับเพลง ดาราทีวี

4. แบบกิจกรรม (Activities) การทำงานหรือการประกอบอาชีพนั้น ถือว่าเป็นกิจกรรมหลักของชีวิตจึงทำให้บุคคลพยายามสร้างสถานการณ์ที่มุ่งมั่นจะไปให้ถึงความสำเร็จในงานเพราะการประสบความสำเร็จในงานทำให้ตนได้รับความเอาใจใส่ ดังนั้นบุคคลบางคนจึงมุ่งมั่นทำงานอย่างเดียวจนกลายเป็นคนบ้างานไป ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการให้ได้มาซึ่งความเอาใจใส่ที่เขาต้องการ

5. แบบเกมส์ (Games) คือ การใช้เวลาแบบเล่นเกมส์ทางจิตวิทยาบุคคลมีการสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยอาศัยเกมส์ ดังนั้นระดับการสื่อสารจะมีเรื่องของอารมณ์แรงจูงใจเข้ามาเกี่ยวข้องมาก ซึ่งผลลัพธ์ (Pay-Off) ในที่สุดคือ ทั้ง 2 ฝ่ายต้องได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ เพราะเกมส์ในความหมายของ TA หมายถึงวิธีการที่บุคคลหนึ่งมุ่งจะเอาประโยชน์จากบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้ได้รับความเอาใจใส่ที่ตนพอใจและในที่สุดเกมส์ก็จะจบลงด้วยการติเตียนดูถูกประณามค่าอย่างคาดไม่ถึงหรืออาจเป็นไปดังเจตนาได้

6.แบบใกล้ชิด (Intimacy) การใช้เวลาที่มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกความคิดประสบการณ์อย่างตรงไปตรงมา ซึ่งไม่จำเป็นต้องปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตน เพราะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเองรู้สึกไว้วางใจบุคคลที่ตนสัมพันธ์ด้วย

การใช้ช่วงเวลาของชีวิตของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับการเล่นเกมส์ของแต่ละคนว่าจะเลือกการใช้เวลาเพื่อเลี้ยงการเล่นเกมส์กันแบบใด ซึ่งทำให้เกิดบทชีวิตของแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป

บทชีวิต (Life Script) เป็นสิ่งที่ได้รับมาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดเป็นความเชื่อ ความคิด และทัศนคติ ที่เป็นต้นเหตุแห่งพฤติกรรม

Keith Tudor (2002) จากสิ่งที่เป็นความเชื่อพื้นฐานที่สั่งสมมาจากวัยเด็ก ทำให้เกิดบทชีวิตของแต่ละคนทั้งในแง่ของการจินตนาการ ทัศนคติของแต่ละคนส่งผลให้แสดงออกมาเป็นการกระทำหรือพฤติกรรม ความคิดในแง่ต่าง ๆ ซึ่งเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีการหย่าร้างนั้นมักได้รับความเชื่อในบทชีวิตของตนที่เลวร้ายมา มักมองตนเองและสิ่งต่างๆรอบข้างในแง่ลบตามความเชื่อของบทชีวิตของตน

บัวทอง สว่าง โสภากุล (2545) กล่าวว่า ทฤษฎี TA นั้น ถือว่าเป็นบุคลิกภาพที่เป็นผลมาจากการอบรมและเลี้ยงดูของบิดามารดาถ้าถูกเลี้ยงดูอย่างสุขลักษณะ เด็กก็จะเจริญเติบโตมาอย่างมีภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเองและคนรอบข้างหากแต่ว่าเด็กเกิดมาในสภาวะที่ไม่พร้อมถูกสุขลักษณะ เด็กก็จะมองภาพตนเองในทางลบรวมไปถึงมองผู้อื่นในทางลบด้วยเช่นกัน

Eric Berne (1964) กล่าวในเชิงอุปมาอุปมัยว่า คนเราเกิดมาเป็นเจ้าหญิงเจ้าชายแต่บิดามารดานั้นแหละที่มาเปลี่ยนเขาให้เป็นกบ ทั้งนี้เพราะการอบรมสั่งสอนการห้ามปรามคำสั่งและการขู่บังคับต่าง ๆ ที่เด็กได้รับมาตั้งแต่เมื่อจำความได้นั้นอาจกลายเป็นบทชีวิตที่ฝังอยู่ในจิตใจ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลเมื่อเจริญเติบโตได้หลายทาง บทชีวิตแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

1. การตระหนักรู้ในบทชีวิตที่ได้รับในช่วงทารก (Script Proper)

การตระหนักรู้ในบทชีวิตที่ได้รับในช่วงเป็นทารก เป็นช่วงที่ไม่สามารถรู้ฟื้นความทรงจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในอดีต เนื่องจากบทชีวิตที่เป็น (Script Proper) ได้ถูกกำหนดในลักษณะของจิตที่อยู่ในส่วนของจิตไร้สำนึก ซึ่งจะทราบได้ว่าพฤติกรรมปัจจุบันใดได้รับอิทธิพลมาจาก (Script Proper) ก็ต่อเมื่อการแสดงพฤติกรรมนั้นทำให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ คือ รู้สึกอึดอัด หัวใจเต้นแรงตื่นเต้นกังวลจนเหงื่อออกท้องป่วนหรืออื่น ๆ

2. การตระหนักรู้ใน (Counter Script)

การตระหนักรู้ในบทชีวิตในช่วง (Counter Script) เป็นช่วงที่สามารถรื้อฟื้นความทรงจำได้โดยพยายามรื้อฟื้นความทรงจำเกี่ยวกับคำสอนคำบอกและนำมาเป็นพฤติกรรมการแสดงออกของตน ซึ่งจะสามารถแสดงออกมาในภาวะบิดามารดาและภาวะเด็กของอีโก้

ความเชื่อบทชีวิตพื้นฐาน 12 ประการ (Twelve Common Script Beliefs) สำหรับบทชีวิตในช่วงแรก (Script Proper) บุคคลจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันจำแนกได้ 12 ประเด็นดังนี้

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 2.1 I mustn't exist. | ฉันต้องไม่มีตัวตน |
| 2.2 I mustn't be me. | ฉันต้องไม่เป็นตัวฉัน |
| 2.3 I mustn't grow up. | ฉันต้องไม่เติบโต |
| 2.4 I mustn't be a child. | ฉันต้องไม่เป็นเด็ก |
| 2.5 I mustn't make it. | ฉันต้องไม่สำเร็จ |
| 2.6 I mustn't do anything. | ฉันต้องไม่ทำอะไร |
| 2.7 I mustn't be important. | ฉันต้องไม่ทำตัวสำคัญ |
| 2.8 I mustn't be close. | ฉันต้องไม่ใกล้ชิด |
| 2.9 I mustn't be well. | ฉันต้องไม่ปกติดี |
| 2.10 I mustn't think. | ฉันจะต้องไม่คิด |
| 2.11 I mustn't belong. | ฉันต้องไม่เป็นส่วนหนึ่ง |
| 2.12 I mustn't feel. | ฉันต้องไม่รู้สึกรู้สา |

การวิเคราะห์บทชีวิตจะทำให้เห็นและเข้าใจถึงการเลี้ยงที่จะพบเจอสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์เกิดความเหนื่อยล้าที่จะเล่นเกมสที่ตน หรือผู้อื่นสร้างขึ้นให้แก่ตน โดยทำให้เกิดการเสียโอกาสได้พบเจอกับสิ่งสวยงาม หากแม้เราได้เริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงซึ่งยังสามารถพบกับชีวิตที่สวยงามในอนาคตได้โดยการที่เราได้กำหนดตำแหน่งชีวิตของตนเพื่อให้มีความสุขอยู่เสมอ

ตำแหน่งชีวิต (Life Position) คือสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความคิดและทัศนคติของบุคคลที่กำลังดำรงตำแหน่งนั้น

หลุยส์ ปาปาทอส (2533) กล่าวว่า การที่คนเราได้รับ (Stroke) และประสบการณ์จากบิดามารดาและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องมาตั้งแต่ในวัยเด็กก็จะเก็บสะสมไว้และก่อให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งในทาง TA เรียกว่า “แบบแผนชีวิต” (Life Position) อันหมายถึงทัศนคติที่คนเรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ “แบบแผนชีวิต” มี 4

แบบโดยปกติคนทุกคนจะมีทุกแบบสลับซับซ้อนกันไปตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมคนบางคนก็มีจุดยืนแบบใดแบบหนึ่งอยู่ตลอดเวลา

1.ฉันไม่ดี – เธอดี (I'm not o.k.-You're o.k.) หมายถึงคนที่ประเมินการกระทำของตนเองในลักษณะนี้จะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าและถูกกดดันหรือเรียกง่าย ๆ ว่ารู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยอันเป็นการตรงกันข้ามกับผู้อื่น โดยพฤติกรรมของผู้ที่มีความรู้สึกเช่นนี้จะแสดงออกในลักษณะของคนที่ไม่มีความสุข อิจฉาริษยาผู้อื่น ไม่มีความมั่นใจในตนเอง มองหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

2.ฉันดี – เธอไม่ดี (I'm o.k.-You're not o.k.) หมายถึง ผู้ที่มีทัศนคติไม่ดีต่อบุคคลอื่นมองคนอื่นในแง่ร้ายไม่เชื่อใจใคร ดังนั้นพฤติกรรมที่แสดงต่อผู้อื่น จึงเป็นไปในลักษณะไม่สนใจไม่ให้การยอมรับนับถือไม่ไว้วางใจคอยจับผิดผู้อื่นอยู่เสมอเพราะคิดว่าไม่มีใครที่ดีและมีคุณค่าเท่าตนเอง บุคคลประเภทนี้จะเป็นคนที่ไม่มีความสุขยิ่งกว่าบุคคลแบบแรก

3.ฉันไม่ดี -เธอก็ไม่ดี (I'm not o.k.-You're not o.k.) หมายถึงเป็นความรู้สึกนึกคิดของคนที่ยึดมั่นในชีวิต คิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่าและในขณะที่เดียวกันคนอื่น ๆ ก็เป็นเช่นนั้นด้วยพฤติกรรมของคนที่มีแบบแผนชีวิตแบบนี้จะเป็นคนที่ไม่รู้จะทำอย่างไรในปัจจุบันและอนาคตไม่มีจุดหมายปลายทางและหากมีความรู้สึกรุนแรงมาก ๆ อาจถึงกับฆ่าคนอื่นและฆ่าตัวเองเพื่อให้พ้นสภาพผิดหวังในความรู้สึกของตน

4.ฉันดี –เธอก็ดี (I'm o.k.-You're o.k.) หมายถึงคนที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์จะมีทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่นแบบนี้กล่าวคือยอมรับการกระทำของคนอื่นในแง่ดี เป็นคนที่มีความสุขเข้ากับคนอื่น ได้ดีมีความกระตือรือร้น ไม่หลบหลีกปัญหาของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่จะกล้าเผชิญกับปัญหาและหาหนทางแก้ไขอย่างมีเหตุมีผล และ อย่างสร้างสรรค์ บุคคลประเภทนี้จะประสบความสำเร็จในชีวิตที่สุด “ตำแหน่งชีวิต” (Life Position) ทั้ง 4 แบบดังกล่าวข้างต้น ล้วนมาจากวิถีคิดและทัศนคติทั้งสิ้น ซึ่งบุคคลใดจะมีวิถีคิดแบบใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมาจะทำให้ตนคิดไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ซึ่งวิธีวางตำแหน่งชีวิตของแต่ละบุคคล ก็จะแสดงให้เห็นถึงตัวตนได้เช่นกัน

ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อการพัฒนาความคิดเชิงบวกของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

จากการศึกษาเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะเห็นได้ว่า ความเจ็บปวดภายในจิตใจรวมไปถึงการกระทำบางสิ่งที่ย่ำแย่หรือผิดพลาดจนนำไปสู่การเป็นอาชญากร ล้วนแล้วแต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัวที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เยาวชนเหล่านี้เพียงอยากจะทำในสิ่งที่

เสมือนว่าตนมีคุณค่า มีคนสนใจ แต่การกระทำนั้นอาจจะแสดงออกมาในมุมที่ไม่เป็นที่ต้องการของสังคม ซึ่งการจะทำให้เยาวชนเหล่านี้เลิกเล่นเกมสล็อตเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือการทำร้ายตนเองทางอ้อม คือการทำให้เยาวชนเหล่านี้สามารถปรับเปลี่ยนแนวความคิดเพื่อให้เป็นไปในทางที่ดีคิดบวกอยู่เสมอ

ซึ่ง (Seligman (1990)) ให้คำจำกัดความของการคิดเชิงบวกหรือการมองในแง่ดีว่าหมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้นและเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดของตนเองแต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อมความโชคร้าย หรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำซึ่งตรงกันข้ามกับการมองในแง่ร้ายหรือมีความคิดเชิงลบซึ่งผู้ที่มีมุมมองในเชิงลบนั้นจะเป็นบุคคลมีลักษณะซึมเศร้าได้ง่ายประสบความสำเร็จในการทำงานน้อยกว่าความสามารถที่มีอยู่เกิดความกดดันได้ง่ายและรู้สึกว่าชีวิตไม่น่าพอใจอย่างที่ควรจะเป็น

การเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นเป็นกระบวนการหนึ่งซึ่งช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิดทัศนคติและการใช้ชีวิตในสังคมโดยใช้พลังกลุ่มในการขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นมีความคิดเชิงบวกมากขึ้น โดย (Gladding (2000 อ้างใน บัวทอง สว่างโสภาคกุล,2545)) กล่าวว่า TA เป็นทฤษฎีที่มองโลกในแง่ดีและมีความเชื่อว่ามนุษย์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถึงแม้ในอดีตจะมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายมาเพียงใด TA เชื่อว่ามนุษย์สามารถเลือกทางเดินชีวิตของตนเองใหม่ได้ซึ่งการดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้นจะได้รับสัมพันธภาพอย่างแท้จริงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม มีคำแนะนำ การยกตัวอย่างการเปรียบเทียบประสบการณ์และการเปิดใจทำให้เกิดกำลังใจและพลังในการเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนาตนเองและปรับแนวความคิดทัศนคติและปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกงานวิจัยที่เกี่ยวกับเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างการให้ความช่วยเหลือเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาพบว่าม้งานวิจัยเกี่ยวข้องดังนี้

ศิรินทร์ทิพย์ มากบุญ (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวกับการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 192 คน โดยมีเครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวและแบบวัดการปรับตัวของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนมาจากครอบครัวที่มีสภาพสมรสแตกต่างกัน มีการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่แตกต่างกัน ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันจะมีทักษะในการแก้ปัญหาดีกว่าครอบครัวหย่าร้าง โดยครอบครัวที่บิดามารดาหย่าร้าง มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตโดยพบว่ามีภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 65 ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันจะมีความผูกพันทางอารมณ์มากถึงร้อยละ 83.3 และสภาพสมรสก็มีผลถึงการปรับตัวเช่นกันจะเห็นได้ว่า เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างแตกแยกจะมีค่าการปรับตัวน้อยกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวสมบูรณ์

อุบลรัตน์ ฃวียงษ์ (2543) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวต่อสัมพันธภาพภายในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนนิคมวิทยา จังหวัดระยอง โดยกลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีครอบครัวหย่าร้างว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวปัจจุบันขาดความเข้าใจกัน ขาดความรักความอบอุ่นเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีการทะเลาะวิวาทมีปัญหาคู่ครอบครัวหย่าร้างเพิ่มขึ้นอีกทั้งสภาพความกดดันทางเศรษฐกิจและความทันสมัยทำให้ครอบครัวไทยเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่ส่งผลให้ความผูกพันในครอบครัวลดลงสภาพที่บิดามารดาต้องทำงานนอกบ้าน ทิ้งให้บุตรอยู่กับ ปู่ ย่า ตา ยายคนแก่และหลานมีช่องว่างระหว่างวัย ไม่สามารถเข้าใจความต้องการของกันและกันบิดามารดาที่หย่าร้างกันหรือทะเลาะกันทุกวันจนลูกไม่อยากอยู่บ้านเกิดความเบื่อหน่ายอยากหนีสังคมและไม่อยากไปโรงเรียน สภาพการณ์เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวที่ควรจะได้รับ การช่วยเหลือที่เหมาะสมเพื่อช่วยลดผลเสียของการขาดบิดามารดาและปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวที่อาจมีแนวโน้มไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของเยาวชนได้

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2535) ได้ศึกษาเด็กกับการหย่าร้าง พบว่า เด็ก 20 คนจาก 18 ครอบครัวที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการหย่าร้างในผู้ป่วยจิตเวชเด็กช่วงเดือนมิถุนายน 2533 ถึงเดือนกรกฎาคม 2534 พบเด็กปกติ 1 รายปฏิบัติการของเด็กที่มีต่อการหย่าร้างไม่จำเป็นต้องมีเสมอไปถ้ามี จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมถดถอยโดยเฉพาะในเด็กเล็กเป็นปัญหาอารมณ์และความสับสนในเด็ก 6-9 ปี ถ้าขาดความเข้าใจหรือขาดความช่วยเหลือจะทำให้เกิดเป็นปัญหาสัมพันธภาพที่ไม่ดีระหว่างผู้ปกครองกับเด็กและจะมีผลต่อเด็กในระยะยาว โดยจะออกมาเป็นปัญหาอารมณ์ปัญหาพฤติกรรม ปัญหาการเรียนการสังคมและการปรับตัวซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษามีบิดามารดากลุ่มหนึ่ง (ร้อยละ 35) นี้ยังมีความขัดแย้งสูงระหว่างกันทั้งที่หย่าขาดแล้วแต่ยังมีการต่อสู้ทั้งทางกาย วาจา หรือเอาเด็กเป็นตัวต่อรองทำให้เสริมปัญหาในเด็กให้รุนแรงยิ่งขึ้น

นิลภา สุอังคะ (2550) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน แนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิด

มนุษย์นิยมและปัญญานิยมมีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษย์นิยมและปัญญานิยมมีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิภาวี เกียรติัชฌาย์ (2542) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของ (Rogers) และกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 24 คนพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของ (Rogers) มีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของ (Rogers) จะเน้นความรู้สึกและอารมณ์ของสมาชิกเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจอย่างอิสระสมาชิกในกลุ่มจึงมีโอกาสได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้นยอมรับและ เข้าใจตนเองมีการปรับตัวที่ดีขึ้นไม่มีความขัดแย้งระหว่างอัตมโนทัศน์และประสบการณ์จึงทำให้สมาชิกมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านดีมองตัวเองในด้านดี

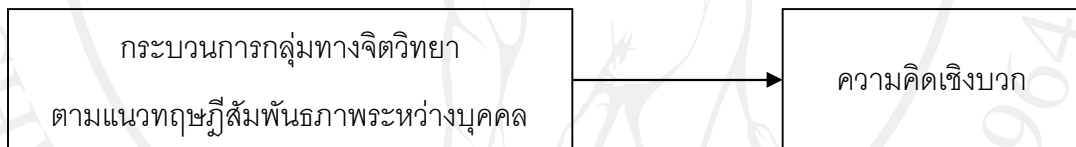
Tanom Intarakumnerd (1976) ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional analysis) ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของนักเรียนไทยที่สมัครเข้าเรียนใน (Mississippi University) จำนวน 50 คนพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ร่วมกิจกรรมกลุ่มโปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีผลการทำแบบทดสอบ TSCS (The Tennessee Self-Concept Scale) ได้สูงและมีอัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-concept) มากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม (.01) จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีผลในการทำให้เกิดลักษณะของอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ได้

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะสังเกตเห็นว่าอัตราการหย่าร้างมีจำนวนมากซึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำใดใดในเด็ก บางทีอาจจะลงมือกระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมายได้ซึ่งการเป็นเยาวชนในกลุ่มเช่นนี้ เยาวชนเองเลือกไม่ได้เช่นกันเขาคงไม่อยากเกิดมาเพื่อพบเจอสภาพความไม่พร้อมทางครอบครัว ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นจากปัญหาขอบิดามารดา ทำให้เกิดบาดแผลขนาดใหญ่ขึ้นทำให้การคิดการวิเคราะห์รวมถึงการมองโลกของเยาวชนส่วนมากจะเป็นไปในเชิงลบ ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยข้างต้นจะสังเกตได้ว่าสามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้คิดบวกได้โดยอาศัยเครื่องมือที่เรียกว่ากระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา จากงานวิจัยข้างต้นเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

โดยที่ Tanom Intarakumnerd (1976) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Transactional analysis) โดยมีผลคะแนนTSCS (The Tennessee Self-concept Scale) สูงและมีอัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-concept) มากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม (.01) ดังนั้นจากที่ผู้ศึกษาได้มีความสนใจกระบวนการกลุ่มตามทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความคิดเชิงบวกของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้น กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ (Berne) จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นทักษะทางการสื่อสารการเข้าใจตนเองแม้กระทั่งการพัฒนาวิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่ออยู่อย่างมีความสุขและช่วยในการพัฒนาความคิดเชิงบวกส่งผลให้เยาวชนที่เข้ากลุ่มมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมุติฐานทางการวิจัย

1. เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความคิดเชิงบวกมากกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม
2. เยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ที่เข้าร่วมกระบวนการพัฒนาความคิดเชิงบวกตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีความคิดเชิงบวกเมื่อวัดผลภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มมากกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม