

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารบทความและรายงานการวิจัย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยรวบรวมและสรุปเนื้อหาตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความมั่นคงทางจิตใจ

1.1 ความหมายของความมั่นคงทางจิตใจ

ความมั่นคงทางจิตใจ รู้จักกันในคำศัพท์ Psychological Endurance หมายถึง ความทนทานต่อความเจ็บปวดหรือทุกข์ทรมาน หรือการมีชีวิตรอดอยู่ได้และดำเนินต่อไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้ หลังจาก ค.ศ. 1997 คำ Hardiness ซึ่งมีความหมายว่าความอดทนต่อความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน หรือทนทานต่อ งานหนัก ถูกนำมาใช้แทนคำ Psychological Endurance และตั้งแต่ปี 1998 จนถึงปัจจุบัน Resilience ถูกนำมาใช้แทนคำ Hardiness มากขึ้น โดยที่ Hardiness ยังคงมีใช้กันอยู่บ้าง (เพ็ญประภา ปริญญาพล, 2545)

Resilience มีชื่อเรียกเป็นภาษาไทยที่หลากหลายด้วยกัน เช่น เพ็ญประภา ปริญญาพล (2545) ใช้คำว่า ความยืดหยุ่นและทนทาน ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2550) ใช้คำว่า ความเข้มแข็งทางใจ กรมสุขภาพจิต (2551) ใช้คำว่า พลังสุขภาพจิต ความสามารถในการฟื้นพลังและความหยุ่นตัว ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้ใช้คำว่า ความมั่นคงทางจิตใจในงานวิจัยฉบับนี้ ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้นิยามความมั่นคงทางจิตใจ หลายท่านด้วยกันได้แก่

The Oxford English Dictionary (1971) ได้อธิบายถึง ความมั่นคงทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกลับคืนสู่สภาพปกติ หรือยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีที่กำลังประสบ

Wong (1997) ได้เสนอความหมายของความมั่นคงทางจิตใจว่า หมายถึง ลักษณะนิสัย การประสบความสำเร็จในนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ที่เผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี หรืออุปสรรคที่รุนแรง แต่สามารถประสบความสำเร็จทางการศึกษาและเจริญงอกงามได้

Turner (2001) ได้ให้ความหมายความมั่นคงทางจิตใจว่า หมายถึง ความสามารถพิเศษของบุคคลในการอดทนต่อความยากลำบาก สามารถผ่านมรสุมและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความหยุ่นตัว มีความสามารถ “งอโดยไม่หัก” (Bent without Breaking) และ หวนกลับคืนสู่สภาพปกติได้ใหม่

Mayo Clinic Staff (2008) ได้อธิบายความมั่นคงทางจิตใจว่า คือ ความสามารถในการปรับตัวได้อย่างดีต่อความเครียด เคราะห์กรรม บาดแผลทางใจ หรือเรื่องโศกเศร้า สามารถคงไว้ซึ่งความคงที่และระดับสุขภาวะของการทำหน้าที่ทางกายและจิตใจเมื่อเผชิญความยากลำบาก โดยสามารถทำกิจกรรมในประจำวันได้ ยังมองชีวิตในแง่ดี ไม่สับสนและกลับสู่คืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว

กรมสุขภาพจิต (2548) กล่าวถึงความมั่นคงทางจิตใจไว้ว่าแตกต่างจากการปรับตัวทั่วไป คือ

1. สถานการณ์ที่มีความยากลำบาก สร้างความกดดันสูงหรือได้รับความเครียดความกดดันเป็นเวลานาน เช่น สูญเสียคนรัก ครอบครัวแตกแยกล้มละลาย การหย่าร้าง การต้องคดีความเป็นต้น
2. สถานการณ์ที่คนเราไม่สามารถใช้วิธีการปรับตัวตามปกติ ต้องมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก และการปรับตัวที่แตกต่างออกไป

กรมสุขภาพจิต (2551) ได้กล่าวถึง ความมั่นคงทางจิตใจว่า หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤต และฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติได้สำเร็จ

โดยสรุป ความมั่นคงทางจิตใจ คือ กระบวนการที่มีพลังและความคิดสร้างสรรค์ที่บุคคลแสดงออกมา ซึ่งเป็นการปรับตัวในเชิงพฤติกรรมทางบวก เมื่อเผชิญกับเคราะห์กรรมหรือบาดแผลทางจิตใจ โดยที่บุคคลสามารถประคับประคองตนเองให้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบาก มรสุมหรือความกระทบกระเทือนทางจิตใจที่รุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้

1.2 ความสำคัญของความมั่นคงทางจิตใจ

ความมั่นคงทางจิตใจ เป็นกลไกที่จะช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์วิกฤตได้ดี และการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้กับบุคคลจะช่วยเพิ่มทักษะในการปรับตัว เมื่อเจอสถานการณ์วิกฤต อีกทั้งช่วยให้บุคคลมีความหวังและพัฒนาชีวิตตนเองได้ดี ในที่สุดก็จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีแม้จะอยู่ในสถานการณ์วิกฤต (กรมสุขภาพจิต, ม.ป.ป)

ความมั่นคงทางจิตใจ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เด็กเติบโตมีชีวิตที่ดี และรอดพ้นจากปัจจัยเสี่ยงรอบตัว ความมั่นคงทางจิตใจ ถือเป็นความสามารถเฉพาะตัวในการจัดการปัญหาและความเครียด ที่ทำให้บุคคลไม่เพียงแต่แก้ปัญหาในชีวิตได้เท่านั้น หากยังใช้เป็นโอกาสในการเรียนรู้และเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย อีกทั้งจะช่วยให้ ‘อยู่ได้’ ภายใต้อสถานการณ์ที่กดดัน ในภาวะวิกฤตหรือยามที่ชีวิตพบกับความสูญเสีย ทำให้ปรับตัวปรับใจคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว เป็น

ความสามารถที่จะนำพาชีวิตไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายเพียงใดก็ตาม (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล, 2550)

ความมั่นคงทางจิตใจ เป็นลักษณะภายในตัวบุคคล ด้านลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง ปัจจัยทางสังคมด้านการสนับสนุนเกื้อกูล และความมั่นคงทางจิตใจด้านทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถทำให้บุคคลทนต่อสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต และสามารถนำมาสร้างเป็นโปรแกรมพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้ (Grothberg, 1995)

Werner (1982) ได้ศึกษาเด็กที่มีฐานะยากจนจาก Kauai, Hawaiiia เดิบโตมาพร้อมกับพ่อแม่ที่ติดเหล้าหรือมีปัญหาสุขภาพจิต และไม่มียานทำ เด็ก ๆ เหล่านี้เติบโตท่ามกลางสถานการณ์ที่เลวร้ายจำนวน 2 ใน 3 เหล่านี้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในช่วงเป็นวัยรุ่น เช่น ว่างงาน เรือร้าง ติดสาร มีบุตรนอกสมรส (กรณีวัยรุ่นหญิง) อย่างไรก็ตาม 1 ใน 3 ของเด็กเหล่านี้ ไม่ได้แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่ง Werner สรุปว่า เด็กที่ไม่ได้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพราะเป็นเด็กที่มีความมั่นคงทางจิตใจสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายต่าง ๆ ได้

จากการศึกษาของ Masten's (1989) พบว่า เด็กที่มีพ่อแม่เป็นโรคจิตเภทอาจจะไม่ได้รับการดูแลด้วยความเอาใจใส่มากพอเมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีพ่อแม่สุขภาพดี และด้วยสถานการณ์เช่นนั้น ทำให้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก แต่ก็พบว่ามียุติบางคนที่มีพ่อแม่ป่วยแต่ก็สามารถเจริญเติบโตได้ดีและประสบความสำเร็จด้านการเรียน ในสถานการณ์หรือช่วงเวลาเวลาที่เลวร้ายของชีวิต

โดยสรุป ความมั่นคงทางจิตใจนั้นมีความสำคัญ คือ ทำให้บุคคลเติบโตมีชีวิตที่ดี และรอดพ้นจากปัจจัยเสี่ยงรอบตัว เพิ่มทักษะในการปรับตัว ช่วยให้บุคคลมีความหวัง เรียนรู้และเข้าใจชีวิตเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น รวมถึงช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์วิกฤตได้ดี

นอกจากความหมายและความสำคัญของความมั่นคงทางจิตใจแล้ว ในการวิจัยครั้งนี้ได้ ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับองค์ประกอบของความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อนำมาสร้างโปรแกรมในการพัฒนาความสามารถด้านความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ได้อย่างเหมาะสมที่สุด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

13 องค์ประกอบของความมั่นคงทางจิตใจ

Grothberg (1995) ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความมั่นคงทางจิตใจและสรุปได้ว่า ความมั่นคงทางจิตใจเป็นความสามารถที่ทุกคนมี เป็นสิ่งที่นำมาช่วยในการป้องกัน ลด และเอาชนะความทุกข์ยากในชีวิตได้ โดยศึกษาจากการสัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวของผู้ดูแลเด็ก

และเด็กจำนวนรวมทั้งสิ้น 589 คน ที่เคยเผชิญความทุกข์ยากหลากหลาย รวม 15 สถานการณ์ เช่น การฆ่ากันตายในครอบครัว ความยากจน การหย่าร้างในประเทศต่าง ๆ จำนวน 14 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของความมั่นคงทางจิตใจมี 3 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 I have : ฉันมี ได้แก่ ความผูกพันที่จะช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ คือ การมีครอบครัวที่อบอุ่น มีคนคอยเป็นที่ปรึกษา ให้การสนับสนุน มีแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต ครอบครัวมีกฎเกณฑ์ให้เด็กต้องปฏิบัติ

มิติที่ 2 I am : ฉันเป็น ได้แก่ พลังทางจิตใจที่มั่นคงเห็นอกเห็นใจคนอื่น ความภาคภูมิใจ ในตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง

มิติที่ 3 I can : ฉันสามารถ ได้แก่ ทักษะในการดำเนินชีวิต เช่น การจัดการ การแก้ไขปัญหา การสร้างมิตร

นอกจากนี้ Grothberg ยังได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีความมั่นคงทางจิตใจ ไว้ดังนี้ คือ

1. มีประสบการณ์ในการเผชิญหรือเอาชนะความทุกข์ยากมาบ้างแล้ว
2. มีมุมมองโลกทางบวก มองส่วนที่เป็นประโยชน์ ส่วนที่ดีที่เหลืออยู่
3. ยืดหยุ่น ปรับตัวได้ เรียนรู้จากบทเรียนในอดีต
4. เข้าใจตนเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองได้
5. มีความศรัทธาและยึดมั่นในศาสนา รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเองได้ ล้มแล้วลุกได้
6. มีทักษะในการสื่อสาร ค่อรอง ขอความช่วยเหลือ
7. มีทักษะในการจัดการปัญหา พยายามหาทางออกที่ดีที่สุด
8. มีสัมพันธ์ภาพที่ดีและราบรื่นกับคนใกล้ชิด มีที่ปรึกษา
9. มีอารมณ์ขัน

และเขายังได้สรุปว่า คนที่มีความมั่นคงทางจิตใจไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติดังกล่าวทุกข้อ บางคนมีเพียงบางข้อ แต่เป็นข้อที่มีความสำคัญสามารถนำไปใช้ในการเผชิญกับวิกฤตได้

นอกจากนี้ Bissonette (1998) ได้สังเคราะห์และทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับเรื่อง การมองโลกในแง่ดี ความอดทน ความแข็งแกร่ง และความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจสำหรับเด็กและครอบครัว เขาสรุปว่า การสร้างเสริมความมั่นคงทางจิตใจทำได้โดยพัฒนาใน 3 ด้าน คือ

1. การควบคุม (control) ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกและความคิดของตนเอง ควบคุมตนเองให้คิดบวก มองสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ควบคุมตนเองให้มีวินัยเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ทั้งนี้การควบคุม ตั้งอยู่บนพื้นฐานความคิดว่า ถึงแม้มีวิกฤตก็มีบางสิ่งที่เรายังสามารถควบคุมได้ จัดการแก้ไขได้

2. การมีพันธะสัญญาทางใจที่จะต้องทำให้สำเร็จ มีความมุ่งมั่น (Commit) ได้แก่ ความตั้งใจว่าจะเอาชนะ ความคิดว่าจะทำเพื่อครอบครัว เพื่อพ่อแม่ คิดว่าต้องทำอะไรให้กับครอบครัว ก่อนที่จะจากไป อยู่บนพื้นฐานการคิดว่าชีวิตมีความหวัง

3. การมองมุมบวก การมองว่าวิกฤตเป็นเรื่องท้าทายความสามารถ (Challenge) ใช้ทักษะที่มีในการแก้ปัญหา จัดการเรื่องต่าง ๆ

Bissonette ยังเสนอข้อค้นพบเพิ่มเติมว่า

ความมั่นคงทางจิตใจที่แต่ละคนมีเป็นเรื่องเฉพาะตัว ที่มีความแตกต่างกัน คนที่มีความความมั่นคงทางจิตใจโดดเด่นมากนั้นมีจำนวนน้อย คนส่วนใหญ่มีความมั่นคงทางจิตใจอยู่แล้วแต่ไม่ได้นำมาออกมาใช้ หากมีการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจก็จะทำให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตมากขึ้น รวมทั้งเสนอว่า ความมั่นคงทางจิตใจ คือโครงสร้างที่มี 2 มิติ ได้แก่

- 1) การเผชิญกับเคราะห์กรรมให้ได้
- 2) ผลของการปรับตัวทางบวกต่อเคราะห์กรรมนั้น

โดยให้ความหมายของเคราะห์กรรมว่า หมายถึง ความเสี่ยงใด ๆ ก็ตามที่เกิดจากเงื่อนไขของชีวิตในทางลบที่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับปัญหาการปรับตัวหรือความยากลำบากในการปรับตัว เช่น ความยากจน เด็กที่มีแม่ป่วยโรคจิตเภท หรือ ผู้ที่ผ่านประสบการณ์การถูกโจมตีจากการก่อร้ายเมื่อ 11 กันยายน ที่อเมริกา

และให้ความหมายของการปรับตัวทางบวกต่อเคราะห์กรรมว่า หมายถึง การแสดงพฤติกรรมที่เป็นศักยภาพทางสังคมหรือความสำเร็จในการทำงานใด ๆ ก็ตามในช่วงชีวิตหนึ่ง เช่น การปราศจากความทุกข์หรือโรคทางจิตเวช เป็นต้น

สำหรับลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นคงทางจิตใจนั้น Bissonette ได้เสนอไว้ว่า มี 3 ประการดังนี้

1. ไม่มีสภาวะความเสี่ยงสูง ใส่ใจความก้าวหน้าของตนเอง
2. มีความเข้มแข็งอดทนในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด
3. มีการฟื้นตัวจากการกระทบกระเทือนทางจิตใจที่รุนแรง

คนที่มีความมั่นคงทางจิตใจจะสามารถปรับตัวได้ดี แม้เมื่อเผชิญกับปัจจัยเสี่ยง

นอกจากนี้ Bissonette ได้เสนอแนะปัจจัยการสร้างเสริมความมั่นคงทางจิตใจ ไว้ 3 ระดับ ดังนี้

ระดับบุคคล

1. พื้นฐานอารมณ์ที่ดี เข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย
2. ผู้ใหญ่จะมีวุฒิภาวะดีกว่าวัยรุ่น
3. ผู้ที่มีประสบการณ์เดิม ที่เคยเผชิญกับความทุกข์ยากมาก่อนย่อมแก้ปัญหาและอดทนได้ดีกว่า

4. การรู้จักตนเอง เข้าใจคนอื่นได้ดี
5. ความศรัทธาเชื่อมั่นในศาสนา

ระดับครอบครัว

1. ความผูกพันเอื้ออาทรต่อกัน
2. การมีคนใกล้ชิดคอยช่วยเหลือ
3. การมีคนรับฟัง ปลอดภัย ให้กำลังใจ

ระดับชุมชน สังคม

1. การมีความผูกพันที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ในที่ทำงานและความสำเร็จ
2. การมีเพื่อนสนิทที่ดี หรือมีผู้ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งไม่ใช่คนในครอบครัว
3. สถาบันทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ชุมชนมีการปฏิบัติศาสนกิจสม่ำเสมอ
4. ชุมชนมีความใกล้ชิด อบอุ่น ผูกพันกับคนในชุมชน
5. ชุมชนมีวัฒนธรรมศิลปะ ประเพณีที่ต้องยึดถือปฏิบัติ และมีกิจกรรมในชุมชนเพื่อคนทุกเพศทุกวัยเสมอ ๆ

กรมสุขภาพจิต (2551) ได้เสนอองค์ประกอบของความมั่นคงทางจิตใจไว้ 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. อึด หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
 - ไม่อ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ให้สงบได้
 - อดทนต่อความกดดันได้
 - เมื่อมีปัญหาารุมเร้าก็จัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม
2. ยึด หมายถึง มีกำลังใจ มีแรงในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดันซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
 - มีเป้าหมาย มุ่งมั่น
 - มั่นใจว่าตนเองจะจัดการกับปัญหาได้
 - มีคนสนับสนุนให้กำลังใจ

3. ผู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถ หรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ไขปัญหานี้ได้

- มีวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
- มีทักษะในการสื่อสาร รับฟังความคิดเห็น
- แก้ปัญหาแบบยืดหยุ่น



ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบทั้ง 3 แนวคิดของ Grothberg (1995), Bissonette (1998) และกรมสุขภาพจิต (2551) พบว่า มีความสอดคล้องกัน ใน 3 ประเด็น ดังรายละเอียดตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของความมั่นคงทางจิตใจ

แนวคิด องค์ประกอบ	Edith Grothberg	Michlle Bissonette	กรมสุขภาพจิต
อัปเดตที่แข็งแกร่ง	มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจในตนเอง (I am)	ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกลึกตนเอง (Control)	มั่นคงทางอารมณ์ ไม่อ่อนไหว (ฮึด)
การมีกำลังใจ	มีความผูกพัน มีคนสนับสนุน (I have)	พันธะสัญญาทางใจ มุ่งมั่น (Commit)	มีกำลังใจ ไม่ทอดย มีคนสนับสนุน (ฮึด)
การเผชิญและการ เอาชนะปัญหา	มีทักษะในการจัดการ และดำเนินชีวิต (I can)	มองมุมบวก ปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทาย ใช้ทักษะจัดการปัญหา (Challenge)	ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีทักษะสื่อสาร ทำได้/ แก้ปัญหาได้ (สู้)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของความมั่นคงทางจิตใจ จากการสังเคราะห์แนวคิดทั้ง 3 แนวคิดข้างต้น มาเป็นโครงสร้างของโปรแกรมที่ใช้ในการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขัง ซึ่งประกอบไปด้วย 1) อัปเดตที่แข็งแกร่ง 2) การมีพลังใจ 3) การเผชิญและการเอาชนะปัญหา ซึ่งจะได้กล่าวถึงในรายละเอียดดังต่อไปนี้



1) อัตตาที่แข็งแกร่ง

อัตตา หรือ ตัวตน ตรงกับคำภาษาอังกฤษคือคำว่า “Self” ในวิจัยเล่มนี้ใช้คำว่า อัตตามีนักวิชาการให้คำอธิบายของคำว่า “อัตตา” ไว้ดังนี้

Allport (1965 อ้างถึงใน Boeree, 2006) ได้อธิบายคำว่า อัตตา ไว้ใน “โครงสร้างของบุคลิกภาพ” ว่า อัตตา หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคล ถ้าเปรียบบุคลิกภาพของมนุษย์เป็นต้นไม้ใหญ่ที่ประกอบไปด้วย ราก กิ่ง ใบ ก้าน เปลือก อัตตา เปรียบเสมือนแก่นของต้นไม้ ลักษณะต่าง ๆ ที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล จะมีทั้งส่วนกาย จิต สังคม อารมณ์ มีจุดศูนย์กลางคือ อัตตา ถ้าอัตตาสามารถประสานสัมพันธ์กันได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ ถ้าอัตตาไม่สามารถประสานสัมพันธ์กันได้อย่างเหมาะสม ก็จะนำไปสู่โรคจิต โรคประสาท ความอ่อนแอ ความก้าวร้าว อันธพาล เป็นต้น ดังนั้น อัตตา จึงหมายถึงรวมถึง ทุกสิ่งทุกอย่างของบุคลิกภาพที่แสดงถึง เอกภาพภายในของบุคคล ที่เกิดจากพัฒนาการที่ต่อเนื่อง ตั้งแต่วัยทารกจนถึงสิ้นอายุขัย โดยผ่านขั้นต่าง ๆ ของพัฒนาการชีวิต

Rogers (1961 อ้างถึงใน Boeree, 2006b) ได้อธิบายคำว่า อัตตา ไว้ใน “โครงสร้างของบุคลิกภาพ” ว่า อัตตา เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ที่เป็นส่วนของการรับรู้ และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา อัตตาพัฒนามาจากการที่ตัวบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตน ในการพัฒนาตัวตนของบุคคล จะพบว่า มีบางส่วนที่คล้ายและบางส่วนของที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลคงเส้นคงวา (Consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยันความคิดรวบยอดของตน (Self-concept) ที่บุคคลมีอยู่ บุคคลจะรับรู้และผสมผสานประสบการณ์นั้นเข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ละบุคคลจะรู้จักการสังเกตสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา โดยมีแนวทางเฉพาะของบุคคล กล่าวได้ว่าเป็นการรับรู้สภาพสิ่งแวดล้อมซึ่งมีความสำคัญมาก อีกทั้งได้ศึกษาบุคลิกภาพของมนุษย์จากส่วนที่เป็นประสบการณ์เฉพาะตัวของบุคคล ซึ่งรวมความรู้สึกและเจตคติของบุคคล ต่อโลก ต่อชีวิต ต่อตนเอง และต่อสังคมแวดล้อมโดยมุ่งให้ความสำคัญที่ตัวเอง และความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลนั้น (I หรือ Me หรือ Self)

Rogers เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีอัตตา 3 แบบ

1. **ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept)** เป็นมโนภาพแห่งตน หรือ ความคิดรวบยอดของตน หรือภาพที่ตนเห็นตนเองว่าเป็นอย่างไร มีความรู้ความสามารถ ลักษณะเฉพาะตนอย่างไร รับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม เช่น สวย รวย เก่ง คำด้อย ขี้อาย เป็นต้น และสิ่งที่ตนเองมองเห็นนี้อาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็นหรือรับรู้ก็ได้

2. **ตนตามที่เป็นจริง (Real Self)** เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ตัวตนตามข้อเท็จจริง โดยตนเองอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ซึ่งพบว่าบ่อยครั้งบุคคล

จะมองไม่เห็นในส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของตน และอาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น แดงกวาง ที่คิดว่าตนเองเรียนเก่งกว่าเพื่อน ๆ ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น เธอจึงทำตัวดูถูกเพื่อน ๆ ที่เรียนเก่ง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เธอ ไม่มีเพื่อน เป็นต้น

3. **ตนตามอุดมคติ (Ideal Self)** เป็นภาพที่ตัวตนอยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่เป็น เป็นในสภาวะปัจจุบัน เช่น ชอบเก็บตัว แต่อยากเก่งด้านเข้าสังคม เป็นต้น

Rogers ได้กล่าวว่า การทำงานของตัวตนบุคคล ต้องสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม กล่าวคือ มโนภาพแห่งตนของบุคคลต้องมีความสมเหตุสมผล ตรงกับความเป็นจริงและตรงจากประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนสอดคล้องกับตนตามความเป็นจริงนั้น และมองเห็นตนตามอุดมคติสอดคล้องกันไปด้วยเช่นกัน ก็จะมี ความพอใจกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ไม่ต้องสร้างภาพตามที่ต้องการ แนวโน้มพัฒนาตนเองไปสู่การรู้จักตนเองที่แท้จริง เป็นผู้ที่มีความสุขจิตที่ดี ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง มีการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้าเปิดตนเองรับสถานการณ์ใหม่ๆ เลือกรัดคิดสนใจด้วยตนเอง สามารถยืดหยุ่นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน เชื่อในความสามารถของตนเอง ตลอดจนรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

อัตตา หรือ ตัวตน คือ การรวมกันของรูปแบบค่านิยม เจตคติการรับรู้และความรู้สึก ซึ่งแต่ละบุคคลมีอยู่และเชื่อว่าเป็นลักษณะเฉพาะของเขานั่นเอง ตนเองหมายถึงฉันและตัวฉัน เป็นศูนย์กลางที่รวมประสบการณ์ทั้งหมดของแต่ละบุคคล ภาพลักษณ์นี้เกิดจากการที่แต่ละบุคคลมีการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกชีวิต ภาพลักษณ์นั่นเองสำหรับบุคคลที่มีการปรับตัวดีก็จะมี การเปลี่ยนแปลงอย่างคงที่และมีการปรับตัวตามประสบการณ์ที่แต่ละคนมีอยู่

นอกจากนี้ Roger ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า ตัวตนของบุคคล จะเริ่มพัฒนาเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว และรับรู้ความจริงของสภาพแวดล้อม และนำเอาประสบการณ์ต่าง ๆ เข้ามาและพัฒนาไปสู่ความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

โดยสรุป อัตตาที่แข็งแกร่ง คือ อัตตาที่ทนต่อแรงกดดัน สามารถที่จะดูแลจิตใจและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ของตนเองให้ทนอยู่ได้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่บีบคั้น

2) การมีกำลังใจ

ได้มีผู้ให้ความหมายการมีกำลังใจ ไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2551) กล่าวว่า กำลังใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอยมีที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

วนิดา ชูลิกาวิทย์ (2553) ได้อธิบายว่า กำลังใจ หมายถึง พลังที่ทำให้มนุษย์สามารถเผชิญกับความทุกข์ยากและเคราะห์ภัยอย่างกล้าหาญ และสามารถผ่านพ้นไปได้

โดยสรุป การมีกำลังใจ คือ การมีกำลังใจที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และกำลังใจที่เกิดขึ้น จากการสนับสนุนเกื้อกูลจากคนรอบข้าง และมีแรงในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน

ความสำคัญของกำลังใจ

กรมสุขภาพจิต (2551) ได้อธิบายความสำคัญของกำลังใจไว้ดังนี้ กำลังใจเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ทำให้จิตใจมีความแข็งแกร่ง สามารถเอาชนะอุปสรรคของชีวิตและประสบความสำเร็จของชีวิตได้ ผู้ที่มีกำลังใจที่ดีสามารถที่จะเอาตัวรอดประสบความสำเร็จในสังคม ทำให้ชีวิตมีคุณภาพเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

การพัฒนาและการเสริมสร้างกำลังใจ

วนิดา ชูลิกาวิทย์ (2553) กล่าวว่าวิธีสร้างกำลังใจ หลากหลายวิธี ดังนี้

1. รักษาสุขภาพกายและใจให้สมบูรณ์ การรักษาสุขภาพให้ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตน และเป็นการสร้างกำลังใจให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิต
2. ฝึกคิดดีกับตนเอง ไม่คิดทางลบ ไม่มองแต่สิ่งเลวร้าย
3. มองโลกให้มีความสุขเพื่อสามารถรับกับปัญหาได้ สร้างนิสัยให้เป็นคนมีความสุขอยู่เสมอ
4. ฝึกตนเองให้รักษาคำมั่นสัญญาและตั้งใจ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเองและรู้วิธีพัฒนาความคิดในทางสร้างสรรค์ ต้องเชื่อว่าตนเองมีความสามารถทำได้ มีคุณค่า พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เปิดใจให้กว้าง
6. ฝึกตนเองให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเป็นคนใจเย็น
7. ฝึกให้เป็นคนมุนานะ
8. หมั่นสร้างระเบียบแบบแผนสำหรับตนเอง
9. หมั่นคิดถึงเป้าหมายในอนาคตอยู่เสมอ
10. คิดถึงคนที่เรารักรวมทั้งคนที่รักเราและทำเพื่อพวกเขาเหล่านั้น
11. หากให้กำลังใจตนเองแล้วไม่ได้ผล ขอให้ลองหากำลังใจจากคนใกล้ชิดหรือคนรอบข้าง

3) การเผชิญและการเอาชนะปัญหา

การเผชิญและการเอาชนะปัญหา หรือภาษาอังกฤษ คือ “Adversity Quotient” ซึ่งได้มีนักวิชาการ ให้คำอธิบายของคำว่า “การเผชิญปัญหาและการเอาชนะปัญหา” ไว้ดังนี้

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้ให้ความหมายว่า คือ ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ ส่วนจะเป็นผู้ชนะหรือผู้แพ้ั้นไม่เป็นไร เพราะถือว่าได้ลงมือทำสิ่งที่ควรทำแล้ว

อารี พันธุ์มณี (2546) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและการฝ่าฟันอุปสรรคหรือการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หมายถึง ความอดทน การมีจิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความเข้าใจโลก สามารถทนต่อความเหนื่อยยาก ลำบาก และความเจ็บปวด อดทนต่อความเหนื่อยหน่าย และการรอคอย มุ่งมั่น ฟันฝ่าอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ได้

ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2548) ได้อธิบายว่า คือ ความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส มองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ มองปัญหาเป็นพลังของชีวิต ความสามารถในการเปลี่ยนทางขึ้นให้เป็นทางลาด และมีเจตคติว่า “ปัญหามีไว้สำหรับการแก้ไขไม่ใช่มีไว้ท้อ”

โดยสรุป การเผชิญและการเอาชนะปัญหา คือ ความสามารถในการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์วิกฤตได้อย่างมั่นใจ

ความสำคัญของการเผชิญและการเอาชนะปัญหา

ความสามารถในการเผชิญและเอาชนะปัญหาเป็นแนวคิด ที่สามารถนำมาประยุกต์ในความเป็นจริงได้ ซึ่งใช้ได้ดีกับรายบุคคล อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์เพื่อใช้ส่งเสริมประสิทธิภาพทีมงาน (Teams) ความสัมพันธ์ (Relationships) ครอบครัว (Families) องค์กร (Organizations) ชุมชน (Communities) วัฒนธรรม (Cultures) สังคม (Societies) และนอกจากนั้นยังช่วยในการทำนายคังนี่ (Stoltz, 1997)

1. บุคคลใดสามารถอดทนต่อความยากลำบาก อุปสรรค และสามารถที่จะฝ่าฟันอุปสรรคและพ่ายแพ้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีเพียงใด บุคคลนั้นก็จะมีเผชิญและการเอาชนะปัญหาได้ดี
2. บุคคลใดเอาชนะต่ออุปสรรคได้ บุคคลนั้นก็จะมีเผชิญและการเอาชนะปัญหาได้ดี
3. บุคคลใดทำงานได้มีศักยภาพที่เหนือกว่าความคาดหวังได้ บุคคลนั้นก็จะมีเผชิญและการเอาชนะปัญหาได้ดี
4. บุคคลใดมีความพยายามฟันฝ่าอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ บุคคลนั้นก็จะมีเผชิญและการเอาชนะปัญหาได้ดี

การพัฒนาและส่งเสริมการเผชิญและการเอาชนะปัญหา

วิทยา นาควัชระ (2544) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและการเอาชนะปัญหาไว้ดังนี้

1. ต้องคิดว่า ความอดทน คือ ความกล้าหาญ เพราะถ้าเรารู้สึกว่าเป็นผู้กล้า เป็นผู้ชนะ มีเกียรติที่สามารถทนต่ออุปสรรคและความคับแค้นใจได้ เมื่อพบอุปสรรคต้องอดทน ให้นึกว่าเราเองกำลังมีความกล้าหาญมากขึ้น ๆ ทุกที ที่ผ่านไปพร้อมอุปสรรคนั้น

2. สร้างความภาคภูมิใจในตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้ ด้วยการรู้จักและค้นหาความดีพื้นฐานของตนเองให้ได้ ได้แก่ สิ่งที่เราเคยทำดีมาแล้วและจบไปแล้ว โดยไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นที่ต่อเนื่องจนมาถึงปัจจุบัน แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อย ๆ ก็นับว่าเป็นความดีพื้นฐานได้ เช่น เคยช่วยลูกสุนัขตกน้ำ เคยให้เงินขอทาน ฯลฯ การเชื่อว่าเราเป็นคนดีเพราะเคยทำดีพื้นฐานมาแล้ว จะทำให้เกิดความมั่นใจ ภาคภูมิใจในตนเอง รักตนเองเป็นและมีภูมิคุ้มกัน เกิดพลังที่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้

3. รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อดี ๆ เสมอ เช่น เชื่อว่าอุปสรรคที่มีอยู่จะลดลงหรือสามารถแก้อุปสรรคได้ โดยคิดซ้ำเพื่อให้เกิดความเชื่อ เมื่อเราเชื่อว่าชีวิตนี้จะดีขึ้นในอนาคตเราก็จะเกิดพลังใจ เกิดพลังในการอดทนรอคอยวันดี ๆ และสิ่งดี ๆ จะเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดีต่อไป

4. รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ โดยคิดว่า การที่เรามีชีวิตที่ดีขึ้น เราต้องเปลี่ยนแปลงตนเองบางอย่างให้เหมาะสมขึ้นดีขึ้น โดยลดสิ่งที่ไม่ดีในตัวออกไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้ดี สามารถแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้ดีขึ้น

เกียร์รี่ (Geary, 2000) ได้เสนอวิธีการในการพัฒนาการเผชิญและการเอาชนะปัญหาไว้ 10 วิธี ดังนี้

1. ตั้งปณิธานอย่างชัดเจนต่อวิสัยทัศน์ในชีวิตว่าจะดีขึ้น คิดว่าความสำเร็จมีความหมายอย่างไรต่อตนเองและจะบรรลุความสำเร็จนั้นอย่างไร ใครสามารถที่จะช่วยเราประสบความสำเร็จ
2. มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเสมอว่าจะฟันอุปสรรคที่กำลังเผชิญให้กลับ มามีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร
3. มีความกล้าในการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค
4. เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อช่วยพัฒนา ในการเผชิญและการเอาชนะปัญหาให้เพิ่มขึ้น
5. อยู่ใกล้กับคนที่มียุทธศาสตร์การเผชิญและการเอาชนะปัญหาสูง
6. ขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จ เช่น การพูดถึงตนเองในด้านบวก
7. ให้รางวัลกับตนเองโดยไม่ปฏิเสธที่จะกล้าในการลงมือทำต่อไป
8. เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
9. มองความล้มเหลวเป็นเหมือนส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

10. สร้างอารมณ์ขันให้เกิดในชีวิตประจำวัน

1.4 แนวทางการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

Grotberg (1995) กล่าวว่า การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ สามารถทำได้โดยการนำมาสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อพัฒนาบุคคล

ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล (2550) ได้นำโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มาจัดเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มุ่งเน้นในการเติมศักยภาพในการดำเนินชีวิตให้กับเยาวชน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจโดยการพัฒนาต้นทุนภายในให้เข้มแข็ง พร้อมเผชิญกับปัญหาในทุกรูปแบบ อีกทั้งนำโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการป้องกันการฆ่าตัวตายในพื้นที่ภาคเหนือตอนบน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงที่สุดของประเทศมาอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่าสองทศวรรษ จากการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง มีส่วนช่วยให้การทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายสำเร็จในกลุ่มประชากรผู้ใหญ่ลดลงได้ในระดับหนึ่ง นอกจากนี้ได้ใช้โปรแกรมรูปแบบของกลุ่มการเรียนรู้ในการอบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุขภายในหน่วยงาน เพื่อจัดการความเครียดและป้องกันภาวะหมดไฟในการทำงานได้

2. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

2.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มในภาษาอังกฤษใช้คำอยู่หลากหลาย เช่น Group Dynamics, Group Psychology, Human Relation, Group Process ส่วนภาษาไทยมีชื่อเรียกหลากหลายด้วยกัน เช่น พลวัตรกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ พลังกลุ่ม และกระบวนการกลุ่ม (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้คำว่า กระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่งมีนักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2540) กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่ม ทั้งกาย วาจา อารมณ์ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ต่อกันอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

ชญญา อภิบาลกุล (2542) กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องทัศนคติ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มอันจะเป็นประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ และการทำงานร่วมกันของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) พลวัตกลุ่ม หมายถึง การเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากนำเอกปัจจัยต่าง ๆ เช่น กระบวนการบริหารงานในกลุ่ม คุณลักษณะของผู้นำตลอดถึงความสามารถของสมาชิกกลุ่ม มาใช้กับกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มไปสู่เป้าหมาย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมาร่วมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมการเป็นผู้นำผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

Forsyth (2006) พลวัตกลุ่ม หมายถึง การศึกษากลุ่มด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (the scientific study of groups) ซึ่งรวมถึงการกระทำ กระบวนการ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทางสังคม

โดยสรุป กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การรวมกันของบุคคล ในทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน มีการพึ่งพาอาศัยและมีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อศึกษาประสบการณ์ของสมาชิก ศึกษาพฤติกรรม ความคิด และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยสมาชิกมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

2.2 ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มมีความสำคัญในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาทั้งตัวบุคคลเองและช่วยพัฒนาในด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ อย่างหลากหลาย ซึ่ง กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1) กระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนาตัวบุคคล มีดังนี้

(1) สนองความต้องการของบุคคลได้ คือ การที่กระบวนการกลุ่มตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการความปลอดภัย และต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

(2) สร้างและพัฒนากายทางอารมณ์และสังคม คือ การที่กระบวนการกลุ่ม ช่วยฝึกให้สมาชิกรู้จักการเก็บอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ให้ถูกต้องและสมเหตุผล รู้จักการพูดคุย ทักทาย รวมทั้งการแสดงออกตามกาลเทศะ การแสดงสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกคนอื่น ๆ ของกลุ่ม

(3) พัฒนาด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ คือ การที่บุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่ม อาจมีทัศนคติที่ไม่ชอบบางสิ่งบางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟังผู้อื่น ฯลฯ แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องระงับสิ่งไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมในสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาทัศนคติดีขึ้น นอกจากนี้บุคคลอาจสนใจเล่นละคร แต่ไม่มีโอกาสเล่น

เมื่อมาเข้ากลุ่ม กลุ่มอาจให้เขาได้แสดงละครเพื่อให้สมาชิกดู ก็เป็นการสนับสนุนและพัฒนาความสนใจของบุคคลอีกด้วย

(4) พัฒนาคุณค่าทางด้านอาชีพ คือ การที่กระบวนการกลุ่มสามารถนำไปใช้ในงานหรือวิชาชีพได้ กระบวนการกลุ่มจะมีกิจกรรมการกล้าแสดงออก ฝึกความเป็นผู้นำและฝึกการกล้าตัดสินใจ ซึ่งจะเอื้ออำนวยอาชีพของผู้บริการ เป็นต้น นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่มจะฝึกให้บุคคลได้เรียนรู้ ฝึกบุคลิกภาพ การพูด การเดิน การยืน การมีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาอาชีพเลขานุการ เป็นต้น

(5) กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ คือ การที่สมาชิกได้พัฒนาทักษะในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ฝึกทำตามกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือเคารพในกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ให้ความร่วมมือในกิจกรรมกลุ่ม เช่น รู้จักให้ข้อมูลต่าง ๆ แก่สมาชิก และเป็นผู้รู้จักฟัง ซึ่งในการฟังนี้อาจนำไปสู่การเกิดความรู้ที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น

2) กระบวนการกลุ่มที่มีคุณค่าในการวินิจฉัย

กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัย เช่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มเกิดความประหม่า ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงออก ผู้นำกลุ่มสามารถวินิจฉัยได้ว่า สมาชิกอาจจะอาย ไม่สามารถปรับตัวได้ ดังนั้นต้องหาวิธีการใช้กิจกรรมทำให้เขาได้พัฒนาตนเอง นอกจากนี้ กระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้ประเมินค่าหรือประเมินตน เช่น ความสามารถของตนเอง ประเมินสำนึกในขอบเขตการกระทำของตน

3) กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัด

ด้านวงการแพทย์ได้นำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้ในผู้ป่วยทางจิต โดยเรียกว่า “จิตบำบัดหมู่” (Group Psychotherapy) ซึ่งซิกมันด์ ฟรอยด์ ได้เป็นผู้ริเริ่มนำวิธีนี้มาใช้กับผู้ป่วยทางจิตที่สถาบัน Tavistock Institute of Human Relation ในประเทศอังกฤษ ซึ่งต่อมาได้มีผู้นำวิธีทางจิตบำบัดหมู่ไปใช้กับบุคคลปกติที่ไม่มีความผิดปกติทางจิตในวงการต่าง ๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการทหาร โรงงานอุตสาหกรรม และชุมชนในสังคมต่าง ๆ

4) กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในวงการศึกษา

วงการศึกษากลุ่มเริ่มเข้ามามีบทบาท โดย จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) จากคำพูดของเขาที่ว่า การเรียนรู้โดยให้เด็กลงมือทำ (Learning by Doing) จึงกลายมาเป็นหลักสูตรในการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ รวมกลุ่มเพื่อทำงานและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การร่วมมือในการทำงาน ความเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตามที่ดี การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มมีประโยชน์ที่หลากหลาย และในงานวิจัยครั้งนี้ กระบวนการกลุ่มมีเป้าหมายเพื่อช่วยพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของตนเองให้กับสมาชิกกลุ่มจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

2.3 รูปแบบและวิธีการของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มแบ่งออกเป็นรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้นำกลุ่มสามารถวางแผนจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม และเข้าใจถึงลักษณะของรูปแบบกระบวนการกลุ่มได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น จึงได้เสนอรูปแบบของกระบวนการกลุ่มออกเป็น 4 รูปแบบใหญ่ ๆ ดังต่อไปนี้ (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2540)

- 1) กิจกรรมกลุ่ม
- 2) เกม
- 3) เพลง
- 4) เพลงประกอบจังหวะ

นอกจากนี้ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2540) ยังกล่าวว่า ในทางปฏิบัติ ในการจัดกระบวนการกลุ่มแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะจัดทั้ง 4 รูปแบบควบคู่กันไป เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ และให้การดำเนินการบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ให้มากที่สุด ต่อไปจะกล่าวถึงรายละเอียดของกระบวนการกลุ่มแต่ละรูปแบบดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่ม คือ วิธีการที่ใช้กับกลุ่มของผู้เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกระทำกิจกรรมร่วมกัน หรือการได้แสดงออกร่วมกันภายใต้จุดมุ่งหมายบางประการ เช่น ฝึกทักษะมนุษยสัมพันธ์ ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เป็นต้น ลักษณะของกิจกรรมส่วนใหญ่ จะเป็นการเสริมสร้างความรู้สึกร่วม สร้างสรรค์ประสบการณ์และสร้างทัศนคติที่ดีงามต่อกันโดยให้สมาชิกเรียนรู้ด้วยการกระทำ และขั้นสุดท้ายของกิจกรรมจะต้องมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) เพื่อให้สมาชิกเกิดการหยั่งรู้ (Insight) ด้วยตนเอง

กิจกรรมกลุ่มสามารถทำได้หลายวิธี แล้วแต่ความเหมาะสมของสถานการณ์ ดังนี้

1.1 การแสดงบทบาทสมมุติ (Role playing) หมายถึง การให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสวมบทบาทนั้น ๆ และแสดงออกตามความรู้สึกของตนเองให้เป็นไปตามธรรมชาติในบุคลิกภาพของตนให้ได้มากที่สุด วิธีการนี้จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และเป็นการช่วยพัฒนาทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ รวมทั้งอาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติได้ด้วยจากการแสดงบทบาทนี้

1.2 กรณีตัวอย่าง (Case study) หมายถึง การที่สมาชิกได้ศึกษาเรื่องราวจากเหตุการณ์ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ปัญหา ภายใต้สถานการณ์ที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด วิธีการนี้เหมาะสมที่จะใช้กับขนาดกลุ่มที่ไม่ใหญ่มากนัก เพราะสมาชิกจะได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างทั่วถึง วิธีการนี้นอกจากจะเป็นการฝึกให้สมาชิกได้รู้จักวิเคราะห์ อภิปราย และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันแล้ว ยังเป็นการช่วยให้สมาชิกได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ได้รับ อย่างถี่ถ้วนและมีเหตุผล

1.3 สถานการณ์จำลอง (Stimulation) หมายถึง การจำลองสถานการณ์จริงหรือเสริมสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ซึ่งกันและกันในสถานการณ์นั้น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้มากที่สุด เพื่อจะได้เข้าถึงที่มาของพฤติกรรมแต่ละบุคคล และทำให้คนเรามีการแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป

1.4 การระดมสมอง (Brain Storming) หมายถึง การร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องเดียวกัน โดยผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดทุกอย่างต้องได้รับการยอมรับจากกลุ่ม และสุดท้ายก็สรุปผล

นอกจากการจัดกิจกรรมกลุ่มทั้ง 5 ประเภทแล้ว นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2540) ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้นำกลุ่มสามารถจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายต่าง ๆ ตามที่วางแผนไว้ โดยมีลำดับขั้นตอนเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน ไปด้วยดังนี้

1.4.1 กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคย เป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ใช้ในการทำกระบวนการกลุ่ม หรือที่เรียกว่า “การละลายพฤติกรรม” (Ice Breaker) ผู้นำกลุ่มสามารถเลือกใช้โดยพิจารณาจากความสัมพันธ์ของสมาชิก กิจกรรมสร้างความรู้จักคุ้นเคยจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการจัดกิจกรรมกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป เพราะสมาชิกจะเกิดการรู้สึกว่ามีส่วนร่วม มีความยึดมั่นในกลุ่ม มีความอบอุ่นใจ ปรับตัวได้ มีความผูกพันที่จะทำกิจกรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรู้ตามที่คาดหวังต่อไป

1.4.2 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การเข้าใจผู้อื่น สามารถที่จะช่วยแก้ปัญหาคความขัดแย้งและความไม่เข้าใจกันของบุคคล

1.4.3 กิจกรรมกลุ่มเพื่อการติดต่อสื่อสาร เป็นกิจกรรมที่ถ่ายทอดข่าวสารและความเข้าใจ จากคนหนึ่งหรือหลายคนไปอีกคนหนึ่งหรือหลายคน การสื่อสารเป็นการนำไปสู่มิตรภาพ เกิดความเข้าใจอันดีต่อกัน และทำให้ความต้องการของแต่ละฝ่ายบรรลุ

1.4.4 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากแรงคโลใจ เกิดจากการคิดแก้ปัญหา และเกิดจากความตั้งใจที่จะปรับปรุงชีวิตและความเป็นอยู่ให้ผาสุกขึ้น ซึ่งต้องอาศัยความอดุสาหะ พากเพียร มุมานะ

1.4.5 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเพื่อการแก้ปัญหา เป็นกิจกรรมที่ช่วยเป็นแนวทางในการพัฒนาการตัดสินใจให้แก่บุคคลทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ซึ่งลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อาจจะเป็น ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาเพื่อนร่วมงาน หรือปัญหาจากสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

1.4.6 กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศก่อนปิดอบรมเป็นกิจกรรมที่สร้างความประทับใจให้เกิดแก่สมาชิกตราดิ่งใจ ทั้งระหว่างสมาชิกด้วยกันและต่อหลักสูตรอบรม นอกจากการเรียนรู้อ่วมกัน ความผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจ สมาชิกอาจจะหยุดหิดในบางสถานการณ์ การสร้างความประทับใจและความผูกพันที่เกิดขึ้นนำไปสู่การประสานงาน การให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในอนาคต

2. เกม คือ กิจกรรมที่สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติหรือเข้ามามีส่วนร่วมในบรรยากาศของการแข่งขันแทรกอยู่ด้วย โดยอาจจะเป็นการแข่งขันกับตัวเอง แข่งขันกับเวลา แข่งขันกับบุคคลอื่นและแข่งขันระหว่างกลุ่ม ภายใต้กติกาหรือเงื่อนไขที่วางไว้ เป็นเทคนิคกระบวนการกลุ่มอีกประเภทหนึ่ง กิจกรรมที่จัดจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เช่น การสร้างความรู้จักคุ้นเคย การสื่อสารความหมาย ความพร้อมเพียงและการทำงานร่วมกันเป็นทีม การสร้างความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นต้น

3. เพลง คือ การนำเพลงมาใช้ในการประกอบการทำกิจกรรมในกระบวนการกลุ่ม เพลงที่นำมาใช้ ผู้นำกลุ่มอาจจะแต่งขึ้นมาเอง หรือคัดเลือกมาจากเพลงที่มีจากนักร้องทั่ว ๆ ไป เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี ก่อให้เกิดความอบอุ่น เกิดความรักความผูกพัน และให้ข้อคิดแก่สมาชิกในกลุ่มได้เป็นอย่างดี

4. เพลงประกอบจังหวะ คือ การใช้จังหวะทำทางประกอบเพลง มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถ สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการแสดงออกอย่างทั่วถึง โดยอาจจะมีทำทางเป็นตัวอย่างอยู่แล้ว หรือให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดทำประกอบก็ได้

รูปแบบและวิธีการของกระบวนการกลุ่มต่าง ๆ ที่กล่าวมาล้วนมีส่วนในการสร้างบรรยากาศและดำเนินการบรรลุตามวัตถุประสงค์ ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย การแสดงบทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การระดมสมอง เกม เพลง และเพลงประกอบจังหวะที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและได้ประโยชน์สูงสุด

2.4 หลักและเทคนิคที่ใช้ในโปรแกรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

เทคนิคที่นำมาใช้ในโปรแกรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

2.4.1 การแสดงบทบาทสมมติ คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ต่างๆของการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดบทบาทและสถานการณ์ต่างๆเอาไว้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลองแสดงบทบาทโดยไม่มีการซักซ้อมมาก่อน

2.4.2 กรณีตัวอย่าง คือ การที่สมาชิกได้ศึกษาเรื่องราวจากเหตุการณ์ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาวิเคราะห์ อภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างความเข้าใจและฝึกฝนทางแก้ปัญหา

2.4.3 สถานการณ์จำลอง คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือเสริมสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ซึ่งกันและกันในสถานการณ์นั้นๆ

2.4.4 การระดมสมอง คือ การร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องเดียวกัน โดยผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดทุกอย่างต้องได้รับการยอมรับจากกลุ่ม และสุดท้ายก็สรุปผล

2.4.5 เพลง คือ การนำเพลงมาใช้ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดี ก่อให้เกิดความอบอุ่น เกิดความรักความผูกพัน และให้ข้อคิดแก่สมาชิกในกลุ่ม

2.4.6 เพลงประกอบจังหวะ คือ การใช้จังหวะทำทางประกอบเพลง มีการเคลื่อนไหว เปลี่ยนอิริยาบถ สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการแสดงออกอย่างทั่วถึง

2.5 องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่ม

การนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ มีองค์ประกอบที่สำคัญด้านผู้นำกลุ่ม ประเภทของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม รวมถึงระยะเวลาที่เหมาะสมและความถี่ในการเข้ากลุ่ม ซึ่ง Corey & Corey (2006) ได้กล่าวถึงสิ่งควรคำนึงถึงดังนี้

1. ผู้นำกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและการปฏิบัติในเรื่องของกระบวนการกลุ่ม ได้รับการฝึกฝนการเป็นผู้นำกลุ่ม ตลอดจนมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มและเป็นสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุคคลว่าแต่ละคนมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองได้ อีกทั้งผู้นำกลุ่มควรมีการตระหนักรู้เท่าทันสถานะอันแท้จริงของตน มีความไวต่อการรับความรู้สึกและความต้องการของสมาชิกและเอื้อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกัน

Corey & Corey ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

- 1) แนะนำกฎระเบียบทั่วไปของกลุ่มและพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม
- 2) สร้างบรรยากาศของความปลอดภัย และความไว้วางใจในกลุ่ม
- 3) ช่วยให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ทั่วไปให้ชัดเจน
- 4) ช่วยให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์เฉพาะที่มีความสำคัญต่อสมาชิก
- 5) ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรับผิดชอบ และทิศทาง เป้าหมายของกลุ่ม
- 6) ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมกับกลุ่มและมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน

อย่างทั่วถึง

ช่วยเหลือผู้อื่น

สมาชิกทราบ

- 7) เป็นตัวแบบที่ดีของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นตัวแบบของการช่วยเหลือผู้อื่น
- 8) เปิดเผยตนเองต่อสมาชิกกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคาดหวังที่ตนมีต่อกลุ่มให้

9) มีความรู้สึกดีต่อกลุ่ม และให้ความช่วยเหลือเมื่อมีสมาชิกมีความวิตกกังวล

10) ให้ข้อมูลเปิดเผยตรงไปตรงมา เมื่อสมาชิกมีคำถามต่าง ๆ

11) ช่วยให้สมาชิกลดการพึ่งพาผู้นำกลุ่ม และหันมาพึ่งตนเองและกลุ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ Corey & Corey ยังได้กล่าวถึงลักษณะที่เหมาะสมของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

- 1) มีความเต็มใจ และใส่ใจต่อปัญหาสมาชิก
- 2) มีลักษณะเป็นต้นแบบของสมาชิก
- 3) มีความกระตือรือร้น
- 4) มีความเข้าอกเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึก จิตใจของสมาชิกได้
- 5) มีสมาธิและจดจ่อต่อเรื่องราวของสมาชิก
- 6) มีความเป็นธรรมชาติ
- 7) มีความตั้งใจดี
- 8) มีอารมณ์ขัน
- 9) มีความตระหนักรู้ในตนเอง
- 10) ชอบแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ

11) มีคุณลักษณะในการเป็นคนเปิด ขอมเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวที่เกิดขึ้นในบรรยากาศของกลุ่ม (ร่วมแสดงความรู้สึก แต่ไม่ได้หมายถึงว่าจะแสดงความรู้สึกส่วนตัวในทุกแง่มุม)

12) มีความคิดสร้างสรรค์มีความเชื่อในกระบวนการกลุ่ม เชื่อว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่จะทำให้เกิดปัจจัยบำบัด แก่สมาชิกในกลุ่มได้

2. ประเภทของกลุ่ม

สำหรับประเภทของกลุ่มนั้น Corey & Corey ได้เสนอไว้ว่ามี 2 ประเภท ดังนี้

2.1 กลุ่มแบบปิด เป็นกลุ่มที่มีการจำกัดเรื่องเวลา มีการกำหนดจำนวนครั้งในการทำกลุ่มไว้ชัดเจน โดยทั่วไปกลุ่มลักษณะนี้สมาชิกจะยังคงอยู่ในกลุ่มจนกระทั่งปิดกลุ่มและไม่มีการเพิ่มสมาชิกใหม่เข้ามา

2.2 กลุ่มแบบเปิด เป็นกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงสมาชิก กล่าวคือ ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งออกจากกลุ่มก็สามารถรับสมาชิกเข้ามาเพิ่มและกลุ่มก็สามารถดำเนินต่อไปได้

สำหรับการศึกษารุ่นนี้เป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจต้องการความต่อเนื่อง เกิดความไว้วางใจกันระหว่างสมาชิก ซึ่งจะนำไปสู่ความสามารถในสำรวจปัญหาที่มีความลึกซึ้งได้ดี ดังนั้นการรับสมาชิกใหม่เข้ากลุ่ม อาจทำให้การพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้

3. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย Corey & Corey ได้กล่าวว่าปัจจัย เช่น อายุของสมาชิกกลุ่ม ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม ประเภทของกลุ่ม ปัญหาที่ต้องการสำรวจ ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มของเด็กนักเรียนชั้นประถม อาจจะมีสมาชิก 3-4 คน ในขณะที่กลุ่มเด็กวัยรุ่น อาจจะมีสมาชิก 6-8 คน และอาจจะมี 20-30 คน ได้ในชั้นเรียนแนะแนวสำหรับกลุ่มพัฒนาการในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีการพบปะสัปดาห์ละครั้งอย่างต่อเนื่องก็ควรมีสมาชิก 8 คน กับผู้นำ 1 คน ซึ่งกลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนเท่านี้ถือว่าเป็นขนาดที่มากเพียงพอที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ได้เต็มที่ และมีลักษณะเล็กมากเพียงพอที่จะทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความเป็นกลุ่มได้

สำหรับการศึกษารุ่นนี้สมาชิกกลุ่มมีจำนวน 12 คน เพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้อย่างทั่วถึงและผู้นำกลุ่มสามารถนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำกลุ่ม

Corey & Corey ได้เสนอว่า กลุ่มที่เป็นเด็กและวัยรุ่นควรมีการทำกลุ่มให้บ่อย แต่ควรใช้เวลาช่วงสั้นๆ เพื่อให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็ก ถ้ามีการทำกลุ่มขึ้นในสถานศึกษาก็ควรจะจัดกลุ่มให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ในกลุ่มผู้ใหญ่ที่ปกติควรพบสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ซึ่งถือเป็นเวลาที่เหมาะสมที่ทำให้สามารถทำกิจกรรมได้ละเอียดลึกซึ้ง และไม่ยาวนานจนกระทั่งเกิดความเหนื่อยล้า อย่างไรก็ตามกลุ่มจะจัดได้ที่ไหน จัดช่วงเวลาใดก็ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการเป็นผู้นำกลุ่ม และขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกกลุ่ม สำหรับกลุ่ม

ผู้ป่วยในประกอบด้วยสมาชิกผู้มีความบกพร่อง จำเป็นต้องทำกลุ่มทุกวันวันละ 1 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที เพราะมีความบกพร่องทางด้านจิตใจ เขาจึงไม่สามารถที่จะคงไว้ซึ่งสมาธิที่ยาวนาน แต่ในกลุ่มที่มีความบกพร่องแต่สามารถดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งหรือหลายครั้งต่อสัปดาห์ และควรจัดตารางครั้งละ 90 นาที

ความยาวนานในการทำกลุ่ม Trotzer (อ้างถึงใน สุคนต์ พรหมรักษา, 2544) กล่าวว่า กลุ่มควรจะพบกันอย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้งและจำนวนต่ำสุดของการการจัดกลุ่มคือ 10 ครั้ง

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ระยะเวลาในการทำกลุ่มที่สอดคล้องกับกลุ่มผู้ต้องขัง คือ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยมีจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง เพื่อสอดคล้องกับเป้าหมายของกลุ่ม

5. สมาชิกกลุ่ม

สำหรับลักษณะของสมาชิกกลุ่ม Corey & Corey ได้เสนอว่า ประกอบไปด้วย 2 ชนิด ดังนี้

5.1 กลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกันหรือคล้ายกัน (Homogeneous group) เช่น อายุ ความสนใจหรือปัญหาเหมือนกัน

5.2 กลุ่มที่มีลักษณะต่างกัน (Heterogeneous group) สมาชิกจะมีประสบการณ์แตกต่างกัน อายุ ความสนใจ ปัญหาต่างกัน

การเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มนั้น กลุ่มจะมีลักษณะเหมือนกันหรือแตกต่างกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่ม แต่โดยทั่วไป สมาชิกที่มีเป้าหมายเฉพาะและมีความต้องการคล้ายกันหรือที่มีปัญหาคล้ายกัน (Homogeneous group) เช่น มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้จุดหมาย ถูกปฏิเสธ มีปัญหาด้านการเงิน หรือมีความบกพร่องของร่างกาย สมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกันเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเป็นพวกพ้องเป็นกลุ่มก้อน เป็นหนึ่งเดียว ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกรุ่นสามารถสำรวจวิกฤตชีวิตของตนเองได้อย่างลึกซึ้งและเปิดกว้าง สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่เคยเปิดเผยให้ผู้อื่น ได้รับรู้ และสิ่งที่เกิดขึ้นของพวกเขาเหล่านั้นก็จะนำมาสู่ความผูกพัน เช่น กลุ่มของผู้ติดเหล้า กลุ่มพ่อและแม่ที่เลี้ยงลูกเพียงลำพัง เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นที่จะต้องมีความสามารถแบบเดียวกับสมาชิก แต่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการช่วยให้สมาชิกค้นหาความรู้สึกโดดเดี่ยว ความรู้สึกกังวล ความกลัวของตนเองได้ เมื่อปัญหาใดปัญหาหนึ่งเกิดขึ้นหรือคงอยู่ความเป็นพวกพ้องก็จะสามารถช่วยเหลือปัญหาเหล่านี้ได้ ดังนั้น กลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ก็เหมาะสมกับการทำกลุ่มลักษณะนี้

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ เลือกสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกันหรือเหมือนกัน เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจและช่วยเหลือกันสามารถพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

นอกจากนี้ กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า กลุ่มจะดำเนินการไปด้วยดีและสามารถดำเนินกิจกรรมให้ถึงจุดหมายหรือไม่นั้น สมาชิกมีส่วนสำคัญมาก จึงได้กล่าวถึงบทบาทที่สำคัญของสมาชิกต่อกลุ่มพอสรุปดังนี้

1) สมาชิกของกลุ่มควรเคารพในสมาชิกคนอื่นๆ เพราะในกระบวนการกลุ่มเชื่อว่าทุกคนมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีความสามารถ บางสิ่งบางอย่างที่เขามีในตัวอาจจะเป็นประโยชน์จากสมาชิก

2) สมาชิกต้องยอมรับการดำเนินงานภายในกลุ่ม การที่สมาชิกได้ร่วมกันทำงาน แสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถและแสดงประสบการณ์ต่าง ๆ ช่วยให้บุคคลปลอดภัยในการทำงาน ดังนั้น การทำงานกลุ่มจะช่วยให้ทุกคนได้รับความรู้สึกที่สนองความต้องการของเขา

3) สมาชิกต้องเข้าใจบทบาทของตนเอง การเข้าใจบทบาทของตนเองมีความสำคัญ ทุกคนในกลุ่มจะมีบทบาทของตนเอง ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะมีผลต่อกระบวนการกลุ่ม ถ้าทุกคนเข้าใจบทบาทของตนเองดี ย่อมทำให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี

4) สมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมภายในกลุ่ม ดังนั้น ความรับผิดชอบของสมาชิกจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อกระบวนการกลุ่ม ทำให้กิจกรรมภายในกลุ่มดำเนินไปสู่จุดหมาย รวมทั้งผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม ไม่ข่มขู่แต่ส่งเสริมความเป็นไปของกลุ่ม

5) สมาชิกของกลุ่มต้องให้การยอมรับ รับฟังและซาบซึ้งต่อคนที่สมาชิกคนอื่นๆ ให้การช่วยเหลือกับกลุ่ม

6) สมาชิกที่ช่วยเหลือกลุ่ม ควรได้รับการชมเชยจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ ถ้าหากงานดำเนินไปด้วยดี ดังนั้นควรมอบหมายงานให้ตรงตามความสามารถเพื่อช่วยให้เขาได้รับความสำเร็จ และควรให้เขาได้รับความชื่นชม ชมเชยจากสมาชิกของกลุ่ม

7) สมาชิกควรปรับตัวเองให้เข้ากับกลุ่ม สมาชิกที่มีสิ่งเหมือนกันมาก ๆ ทำให้กลุ่มมีความมั่นคงแต่ทักษะที่แตกต่างมีส่วนช่วยเหลือกลุ่มในด้านต่าง ๆ แต่สิ่งที่สมาชิกควรปรับตัวให้เข้ากับกลุ่ม คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ฯลฯ

8) สมาชิกควรร่วมกิจกรรมมาก ๆ การร่วมกิจกรรมมาก ๆ ของสมาชิก ช่วยให้บุคคลได้มีโอกาสมากขึ้น ได้รับความสัมพันธ์ที่มีประโยชน์ต่อตนเอง

9) สมาชิกควรให้ความสนใจต่อปัญหาและกระบวนการในกลุ่ม การให้ความสนใจปัญหาและกระบวนการแก้ไขให้สำเร็จเป็นความสำคัญต่อกลุ่มที่จะทำให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ ดังนั้นสมาชิกทุกคนควรให้ความสนใจและช่วยกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์

10) นำจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้กับกลุ่ม เช่น การใช้แรงเสริมแรงจูงใจ ได้แก่ การใช้แรงจูงใจให้ร่วมกันดำเนินการกิจกรรมในกลุ่ม แรงจูงใจ ได้แก่ การใช้คำพูด ท่าทาง สิ่งของในทำนองเดียวกับแรงเสริมหรือการเสริมแรงควรให้แก่สมาชิกที่ช่วยให้กลุ่มดำเนินไปจนบรรลุเป้าหมาย

11) สมาชิกทุกคนควรร่วมกันทำให้สมาชิกเกิดความมั่นคงทั้งด้านอารมณ์ และจิตใจ เพราะจะมีผลต่อการดำเนินการภายในกลุ่มและผลสำเร็จของกลุ่ม เพราะแต่ละคนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อความเป็นไปของกลุ่ม

12) สมาชิกควรให้ความร่วมมือ ซึ่งความร่วมมือจะทำให้กลุ่มบรรลุถึงจุดหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้ ช่วยตอบสนองความต้องการที่ซ่อนเร้นในใจของบุคคลได้

13) สมาชิกทุกคนควรคำนึงถึงการสื่อสารในกลุ่ม การสื่อสารเป็นหัวใจข้อหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม การสื่อสารที่ดีทำให้เกิดวินัยในกลุ่ม ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานกลุ่มจะดำเนินไปด้วยดีหรือไม่ขึ้นกับการสื่อสาร

14) สมาชิกต้องมีการประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินงานของกลุ่ม การประเมินผลเป็นส่วนทำให้ทราบว่ากลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ในการประเมินผลนี้สมาชิกอาจประเมินด้านการทำงานร่วมกัน ผลของงานที่ออกมาที่ได้จากการประเมินทำให้ทราบว่ากลุ่มดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ต้องการ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมชี้แจงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในครั้งแรกที่พบกัน

6. กิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้มีปฏิสัมพันธ์กันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้ทำกิจกรรมแล้วยังช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง มีโอกาสสำรวจ รู้จักเข้าใจตลอดจนเกิดการตระหนักถึงศักยภาพและคุณค่าในตนเอง (Worchel Stephen et al., 1992)

2.6 ขั้นตอนการดำเนินการของกระบวนการกลุ่ม

ในการดำเนินการของกระบวนการกลุ่มนั้น ได้มีนักวิชาการ กล่าวไว้หลายท่าน ซึ่งจะช่วยในการจัดประสบการณ์ภายในกลุ่มให้เกิดผลบรรลุตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2540) ได้กล่าวถึงการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้เป็นขั้นตอน คือ

1. **ขั้นเตรียมการ** วิทยากรหรือผู้นำกลุ่มต้องศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของผู้รับการอบรม เช่น เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา หน้าที่การงาน จำนวน เป็นต้น แล้วมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและขอบเขตว่าต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับอะไรบ้าง เช่น ให้ความคุ้นเคย ให้รู้จักกัน รู้จักบทบาทหน้าที่หรือให้ทำงานร่วมกันเป็นทีม จากนั้นจึงกำหนดเนื้อหา รูปแบบและวิธีการในการถ่ายทอด เป็นต้น

2. **ขั้นดำเนินกิจกรรม** เป็นกระบวนการเดียวกันกับการสอน คือ มีการนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการสร้างสิ่งเร้ากระตุ้น ให้ผู้เข้ารับการอบรมอยากรู้ อยากเห็น อยากทำ ต้องการมีส่วนร่วม เป็นการปูพื้นให้เกิดความพร้อมหรือการสร้างบรรยากาศ ให้เกิดการเรียนรู้ เมื่อผู้เข้ารับการอบรมเกิดความพร้อมแล้ววิทยากรจะทำการสอนหรือถ่ายทอด โดยผู้เรียนเป็นผู้คิดผู้ทำตามรูปแบบที่วางไว้ จากนั้นให้มีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การสรุปตามเป้าหมายที่วางไว้

3. **ขั้นประเมิน** เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมแล้ว วิทยากรต้องทำการประเมินผลดูว่าได้ผลตามจุดมุ่งหมายหรือไม่อย่างไร โดยอาจใช้วิธีการประเมินผลรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสังเกต การใช้แบบสอบถาม หรือแบบวัด การสัมภาษณ์ เป็นต้น

Corey & Corey (2006) แบ่งขั้นตอนการดำเนินการของกระบวนการเป็น 4 ระยะดังนี้ คือ

ระยะที่ 1 ระยะก่อนการรวมกลุ่ม (Pregroup stage) เป็นระยะที่ก่อนสมาชิกจะลงมือทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกต้องทราบข้อมูลรายละเอียดที่สำคัญสำหรับการตัดสินใจในการทำงานที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน และเมื่อถึงเวลาที่สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว สมาชิกควรมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น มีความกระตือรือร้นและสร้างสรรค์

ระยะที่ 2 ระยะการสร้างสัมพันธภาพ (Initiating stage) เป็นระยะเริ่มสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิกกลุ่มในบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ด้วยการแนะนำตนเอง จุดมุ่งหมายของการดำเนินกลุ่ม วิธีการดำเนินกลุ่ม ความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม รวมทั้งกติกาและแนวทางในการปฏิบัติตน

ตามบทบาทของสมาชิกกลุ่ม อันก่อให้เกิดความร่วมมือในการนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายและสร้างแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม

ระยะที่ 3 ระยะดำเนินการ (Working stage) เป็นระยะรวบรวมพลังของสมาชิกกลุ่มเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจและเชื่อมั่นในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการระบายความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดเผยตนเองมากขึ้น ขอมรับและนำพาแนวทางการแก้ปัญหา โดยมีเพื่อนสมาชิกกลุ่มคอยช่วยเหลือ และจากการมีความเชื่อมั่นในกลุ่มก็จะทำให้สมาชิกสามารถให้และรับรู้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ ซึ่งบทบาทในการเป็นผู้ให้และผู้รับนี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าและสำคัญต่อกลุ่ม

ระยะที่ 4 ระยะสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม (Final stage) เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มสรุปประสบการณ์และพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งหมดในการดำเนินกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประสบการณ์ ความก้าวหน้า และเปลี่ยนแปลงตนเอง ตลอดทั้งความสำเร็จของกลุ่ม ซึ่งอาจประเมินด้วยการสอบถามความคิดและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหรือประเมินโดยใช้เกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นและก่อนที่จะมีการสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มควรแจ้งให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบล่วงหน้า เพื่อลดความวิตกกังวลที่จะมีการสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม พร้อมทั้งให้โอกาสสมาชิกได้ระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับภายหลังจากการสิ้นสุดการดำเนินกลุ่ม

ผู้วิจัยได้จัดกระบวนการกลุ่มในโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อเอื้อประสบการณ์ภายในกลุ่ม โดยการดำเนินการกลุ่มประกอบไปด้วยกิจกรรม 12 ครั้ง และการดำเนินกระบวนการกลุ่มเป็นไปตามรูปแบบของ Corey & Corey (2006) ในกิจกรรมที่ 1 คือ ระยะที่ 2 ระยะการสร้างสัมพันธภาพ (Initiating stage) กิจกรรมที่ 2-11 คือระยะที่ 3 ระยะดำเนินการ (Working stage) กิจกรรมที่ 12 คือระยะที่ 4 ระยะสิ้นสุดการดำเนินกลุ่มตามโปรแกรม (Final stage) ส่วนในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งทำตามรูปแบบของ นีรันคร์ จุลทรัพย์ (2540) คือ ขั้นตอนการดำเนินการและขั้นการประเมิน

2.7 การประเมินผลการดำเนินกลุ่ม

การประเมินผลการดำเนินกลุ่มหรือการสรุปความก้าวหน้าของกลุ่ม เป็นส่วนที่สำคัญส่วนหนึ่งของผู้นำกลุ่ม ได้แบ่งการประเมินผลการดำเนินกลุ่มไว้ 2 ประเภทด้วยกัน (Worchel Stephen et al., 1992) คือ

1. การประเมินกระแสด้านความเคลื่อนไหวของกลุ่ม (Process evaluation) เป็นการประเมินในด้านประสิทธิภาพของกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความเข้าใจในการเคลื่อนไหวการ

เปลี่ยนแปลงของกลุ่มและใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานกลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งจะกระทำเมื่อสิ้นสุดการดำเนินงานในแต่ละครั้ง โดยประเมินจากการสังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเองและกับผู้นำกลุ่ม ทักษะและความสามารถในการดำเนินงานของผู้ในกลุ่ม การแก้ปัญหาและความร่วมมือของสมาชิก ความเข้าใจและการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิก การตัดสินใจและกระบวนการแก้ปัญหาที่กลุ่มลงมติ รวมทั้งกฎระเบียบและบรรทัดฐานของสมาชิกกลุ่ม ตามที่สมาชิกร่วมกันสร้างขึ้น

2. การประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม (Outcome evaluation) เป็นการประเมินประสิทธิผลของกลุ่มถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกที่เป็นผลเนื่องมาจากการเข้ากลุ่ม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ซึ่งระดับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ จะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงผลลัพธ์หรือความสำเร็จของกลุ่ม โดยการประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มจะกระทำภายหลังการดำเนินงานกลุ่มเสร็จสิ้นลง ซึ่งแนวทางในการประเมินนั้นผู้นำกลุ่มต้องกำหนดตัวแปรหรือสิ่งที่ต้องการวัด โดยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินวัดตัวแปรนั้น ๆ ก่อนการเข้ากลุ่มและเมื่อการดำเนินงานกลุ่มเสร็จสิ้น จึงให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินวัดตัวแปรซ้ำอีกครั้ง โดยการเปรียบเทียบโดยตรงกับกลุ่มควบคุมหรือจะเปรียบเทียบภายในกลุ่มเดียวกันก็ได้

สำหรับการศึกษานี้ การประเมินกระแสดความเคลื่อนไหวของกลุ่มจะประเมินภายหลังการดำเนินงานกลุ่มเสร็จแต่ละครั้ง โดยประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มในแต่ละครั้ง เพื่อประเมินถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกภายหลังการดำเนินงานกลุ่มเสร็จแต่ละครั้งในการทำกิจกรรม ส่วนการประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม เป็นการประเมินถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกที่เป็นผลเนื่องมาจากการเข้ากลุ่ม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในด้านความมั่นคงทางจิตใจ จะกระทำก่อนการเข้ากลุ่มและภายหลังการดำเนินงานกลุ่มเสร็จสิ้นลง

3. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า นำมาสรุปและเลือกทฤษฎีที่เหมาะสมมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม ดังต่อไปนี้

3.1 ทฤษฎีสถานาม (Field Theory) โดย เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin)

ทฤษฎีสถานามของ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) มีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้ (ทิสนา แคมมณี,

- 3.1.1 โครงสร้างของกลุ่มเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน
- 3.1.2 การรวมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกในกลุ่ม จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปของการกระทำ (Act) ความรู้สึก (Feel) และความคิด (Think)
- 3.1.3 องค์ประกอบต่าง ๆ มีผลต่อโครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม
- 3.1.4 สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งการที่บุคคลพยายามปรับตัวจะก่อให้เกิดความเป็นหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) และทำให้เกิดพลัง หรือแรงผลักดันที่ทำให้กลุ่มสามารถดำเนินงานไปได้ด้วยดี

3.2 ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม (A Theory of Group Achievement) ของ สโตกคิล (Stogdill)

ทฤษฎีสัมฤทธิ์ผลของกลุ่มมีจุดประสงค์สำคัญในเรื่องผลผลิตหรือสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงไม่กล่าวถึงพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม แต่เน้น โครงสร้างของทฤษฎีประกอบด้วยตัวแปร 2 ประเภท (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2544)

3.2.1 การลงทุนของสมาชิกหรือตัวแปรที่สมาชิกป้อนใส่เข้าไป (Member Input) คือ การแสดงออกของสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงการกระทำและการแสดงออกของสมาชิกเป็นส่วนสำคัญโดยเฉพาะในเรื่องต่อไปนี้

3.2.1.1 เมื่อบุคคลมารวมกันจะมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) เกิดขึ้น มีการกระทำ มีปฏิกิริยาตอบสนอง หรือมีการแสดงออกของสมาชิกตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

3.2.1.2 การแสดงออก (Performance) หมายถึง การได้ตอบหรือการตอบสนองของสมาชิกอันเป็นหนึ่งของการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น การตัดสินใจ การเตรียมการสื่อสาร การร่วมมือร่วมใจในการทำงาน

3.2.1.3 การคาดหวัง (Expectations) หมายถึง สิ่งที่ประกอบกันเข้าเพื่อเสริมให้สมาชิกคาดหวังความพอใจที่จะได้รับจากการรวมกลุ่ม เช่น จุดมุ่งหมายของกลุ่ม การแสดงบทบาทต่างๆ ความมั่นคงของกลุ่ม

3.2.2 สื่อกลางของการลงทุนของสมาชิก (Mediating Variables) หมายถึงเมื่อสมาชิกมีการลงทุนโดยการกระทำหรือมีปฏิสัมพันธ์ รวมทั้งการคาดหวังผลร่วมกันแล้ว สิ่งหนึ่งที่ทำให้กลุ่มบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ คือ การกำหนดโครงสร้างของกลุ่มขึ้น เพื่อเป็นสื่อให้การลงทุนของสมาชิกบังเกิดผล โครงสร้างของกลุ่มประกอบด้วย

3.2.2.1 โครงสร้างอย่างเป็นทางการ คือ สิ่งที่คาดหวังจากการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก เช่น การกำหนดตำแหน่งให้แก่สมาชิกแต่ละคนให้มีฐานะและหน้าที่ ตามที่ควรเป็น เพื่อให้สมาชิกกระทำและมีปฏิกิริยาตามที่คาดหวังไว้ และทำให้เกิดผลของการทำงานที่จริงจังขึ้นมา

3.2.2.2 โครงสร้างเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิก คือ โครงสร้างของกลุ่มที่เชื่อว่า จะอยู่ภายในตัวของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกแต่ละคนจะมีอิสระที่จะแสดงบทบาทของตนได้อย่างเต็มที่ บทบาทที่กล่าวถึงได้แก่ ความรับผิดชอบและอำนาจในการกระทำตามตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

3.2.2.3 ผลของกลุ่มหรือสัมฤทธิ์ผลของกลุ่ม หมายถึง ผลที่ได้รับจากการลงทุนของสมาชิกจากการแสดงออกของการมีปฏิสัมพันธ์ และการคาดหวังโดยผ่านการแสดงออกตามโครงสร้าง และการกระทำของกลุ่มที่กำหนดขึ้น ผลของกลุ่มที่ได้รับนี้มีอยู่ 3 ประการ คือ

1) ผลผลิตของกลุ่ม (Productivity) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลจากพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม การกระทำของสมาชิกในกลุ่ม และการมีปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางบวกและทางลบ ปริมาณการเปลี่ยนแปลงจะสะท้อนให้เห็น ผลผลิตทั้งทางบวกทางลบด้วย

2) จริยธรรมของกลุ่ม (Morale) ความเป็นอิสระในการทำงานหรือการแสดงพฤติกรรมที่จะให้บรรลุดูมุ่งมั่นหมายดังกล่าว ถ้ากลุ่มมีการกำหนดโครงสร้างและปฏิบัติตามโครงสร้างนั้น จริยธรรมของกลุ่มจะมีมากขึ้น เพราะช่วยให้กลุ่มทราบเกี่ยวกับผลที่จะได้รับ

3) บูรณาการของกลุ่ม (Integration) หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้กลุ่มคงสภาพทางโครงสร้างอยู่ได้และสามารถดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ด้วยดี จะปรากฏเป็นความพอใจของกลุ่มหรือสนองความต้องการของสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิก การได้รับการสนับสนุน การแสดงปฏิกิริยาที่ส่งผลดีต่อกลุ่ม ลักษณะเช่นนี้บางครั้งเรียกว่า “แรงยึดเหนี่ยวของกลุ่ม” (Cohesiveness)

3.3 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่ม (Exchange Theory) ของ ธิฟอท์ แอนด์ เคลลี (Thifaut and Kelley)

ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่ม เน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและกระบวนการกลุ่ม ซึ่งก่อให้เกิดผลจากการรวมกลุ่ม แนวคิดของทฤษฎีนี้จะเป็นพื้นฐานของการทำหน้าที่ในกลุ่มได้เป็นอย่างดี แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้มี 2 ประการ ลูทท์ (Lugt) (1970 อ้างถึงใน กาญจนนา ไชยพันธุ์, 2549)

ประการที่ 1 การรวมกลุ่มทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมและเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ซึ่งเกิดจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสื่อสาร หรือการแสดงพฤติกรรมที่บุคคลหนึ่งแสดงต่ออีกคนหนึ่ง และจะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้นด้วย เช่น การแสดงพฤติกรรม การกระทำหรือคำพูด ซึ่งสรุปแนวคิดของทฤษฎีในประการแรกในการรวมกลุ่มคือ

1. สมาชิกมีความสัมพันธ์กัน (Interpersonal Relationship)
2. สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction)
3. การแสดงปฏิสัมพันธ์ คือ การแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ของสมาชิก (Behavior Sequences)
4. พฤติกรรมที่แสดงออกภายในกลุ่มจะเป็นพฤติกรรมที่เลือกสรรแล้ว (Behavior Repertoire)

ประการที่ 2 การแลกเปลี่ยนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก

จะก่อให้เกิดผลของกลุ่ม (Group Outcome) ขึ้น ซึ่งเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก (Consequences of Interaction) ซึ่งประกอบด้วยรางวัลจากการมีปฏิสัมพันธ์ เช่น ความสบายใจ ความสนุกสนาน ความอึดอึดใจ ความพอใจ และเห็นคุณค่าของการพยายามกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่ต้องการ

3.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม (Group Syntality Theory) ของ แคทเทล (Cattell)

ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มเน้นหลักการจากทฤษฎีการเสริมแรง (Reinforcement Theory) คือกฎแห่งผล (Law of Effect) เพื่ออธิบายพฤติกรรมของกลุ่ม แนวคิดในทฤษฎีนี้ประกอบด้วยลักษณะของกลุ่มและพลังการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพกลุ่ม (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2544)

ลักษณะของกลุ่มประกอบด้วย

1) กลุ่มแต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกซึ่งมีบุคลิกภาพเฉพาะตัว (Population Traits) ได้แก่ สถิติปัญญา ทักษะสติ บุคลิกภาพ เป็นต้น จะเห็นได้ว่า เป็นลักษณะในรูปเอกลักษณ์บุคคลที่รวมกันเข้าเป็นกลุ่ม การทำงานของเอกลักษณ์บุคคลที่ทำงานสอดคล้องกันเรียกว่า “รวมกลุ่ม”

2) กลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีบุคลิกภาพเฉพาะกลุ่ม (Syntality Traits หรือ Personality Traits) หรือความสามารถที่กลุ่มได้รับสมาชิกดังกล่าวมาแล้วในข้อ (1) ซึ่งทำให้แต่ละกลุ่มมีลักษณะแตกต่างกันออกไป บุคลิกภาพของกลุ่มได้จากความสามารถของกลุ่มที่มีอยู่ในการกระทำของสมาชิกร่วมกัน เช่น การตัดสินใจ รวมทั้งพฤติกรรมหรือการแสดงออกของสมาชิก เป็นต้น

3) กลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะโครงสร้างภายใน โดยเฉพาะ (Characteristic of Internal Structure) ซึ่งหมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและแบบแผนหรือลักษณะในการรวมกลุ่ม เช่น มีการแสดงบทบาทตำแหน่งหน้าที่ มีการสื่อสารระหว่างสมาชิก เป็นต้น

พลังหรือการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของกลุ่ม หมายถึง การแสดงกิจกรรมหรือความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจุดมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง การกระทำของสมาชิกจะมีลักษณะ 2 ประการ คือ

1) ลักษณะการรวมกลุ่มกันได้ (Maintenance Synergy) หมายถึง ลักษณะของความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่มเพื่อให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกเป็นไปได้อย่างราบรื่นและก่อให้เกิดความสามัคคี ซึ่งจะทำการรวมกลุ่มโดยไม่มีการแตกแยกหรือถอนตัวออกจากกลุ่ม

2) ลักษณะที่ทำให้กลุ่มประสบความสำเร็จ (Effective Synergy) หมายถึง กิจกรรมที่สมาชิกกระทำเพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

โครงสร้างของบุคลิกภาพ Cattell (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2544) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมของบุคคลไว้ว่า เป็นผลกระทบร่วมกันระหว่างตัวแปรของทางด้าน Traits หรือลักษณะของบุคคล กับสภาวะแวดล้อมเนื่องจาก Traits คือ ลักษณะที่ค่อนข้างจะถาวร และซึมลึกอยู่ในตัวของบุคคล มีแนวโน้มที่จะมั่นคงและแสดงออกอย่างสม่ำเสมอแม้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป และในช่วงเวลาที่ต่างกัน

3.5 ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือ FIRO (Fundamental Interpersonal Relation Orientation) ของ สคูลท์ (Schutz)

ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะพิจารณาพฤติกรรมระหว่างสมาชิกที่พยายามปรับตัวเข้าหากัน โดยเชื่อว่าคนทุกคนจะมีลักษณะเฉพาะในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมี 3 ลักษณะ คือ (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549)

3.5.1 ความต้องการมีส่วนร่วมหรือมีการเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Inclusion) ได้แก่ ความต้องการจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยแสดงพฤติกรรมการสนใจต่อผู้อื่น แสดงความเป็นมิตรหรือต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดชื่อเสียง (Prestige) การเป็นที่ยอมรับนับถือ (Recognition) และการมีเกียรติ (Prestige) เป็นต้น

3.5.2 ความต้องการในการควบคุม (Control) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลตัดสินใจเพื่อจะให้อิทธิพล (Authority) มีอำนาจ (Power) หรือความต้องการจะควบคุมคนอื่น ซึ่งอาจจะออกมาในลักษณะ คือ การควบคุมคนอื่น

3.5.3 ความต้องการเป็นที่รักใคร่ของคนอื่น (Affection) หมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ส่วนตัวที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคน เช่น ความรัก ความเป็นมิตร การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การสร้างความผูกพันทางอารมณ์ เพื่อให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมต่อกัน

การที่บุคคลมีความสัมพันธ์กัน จะแสดงพฤติกรรมและความต้องการเฉพาะตนซึ่งพัฒนาขึ้นจากการได้รับการตอบสนองความต้องการในวัยเด็ก ความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มอาจเป็นในลักษณะที่เข้ากันได้ (Compatibility) หรือเข้ากันไม่ได้ (Incompatibility) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่สัมพันธ์กันและลักษณะในการแสดงความสัมพันธ์เป็นสำคัญซึ่ง สตุทส์ (Schuts) ได้เสนอความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีลักษณะเข้ากันได้ และเข้ากันไม่ได้ 3 แบบ คือ

ก) การพยายามปรับตัวเข้าหากันโดยแสดงความรู้สึกที่ต้องการ (Interchange Compatibility) โดยบุคคลจะพยายามแสดงความรู้สึกที่ต้องการของตน ซึ่งมีอยู่ 3 ประการดังที่กล่าวมาแล้ว และถ้าบุคคลมีความต้องการคล้ายกัน ก็จะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

ข) การพยายามปรับตัวเข้าหากันโดยแสดงความรู้สึกที่ต้องการ (Originator Compatibility) จะมีฝ่ายหนึ่งเป็นผู้แสดงความต้องการของตน โดยพยายามริเริ่มกิจกรรมกลุ่ม ถ้าผู้อื่นซึ่งเป็นผู้รับ (Receiver) ไม่ต้องการจะร่วมกิจกรรมนั้นปฏิสัมพันธ์จะเป็นลักษณะที่สมาชิกเข้ากันไม่ได้

ค) การปรับตัวโดยการแลกเปลี่ยนความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนปรารถนา (Reciprocal Compatibility) โดยการแสดงความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมให้อีกคนหนึ่งทราบ และถ้าความพอใจของสมาชิกไม่ตรงกัน หรือบุคคลไม่สามารถแสดงความต้องการเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนพอใจให้บุคคลอื่นทราบ คนทั้งคู่ก็จะเข้ากันไม่ได้

3.6 ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Theory) ของ โมรีโน (Moreno)

ทฤษฎีสังคม ของโมเร โนมมีแนวคิดที่สำคัญดังต่อไปนี้ คือ (ทิสนา แจมมณี, 2523)

การกระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำของกลุ่ม จะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน (Interpersonal Choice) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์คือ การแสดงบทบาทจำลอง (Role playing) หรือการใช้เครื่องมือวัดการเลือกทางสังคม (Sociometric Test)

พื้นฐานของทฤษฎีสังคมมิติ (กาจญา ไชยพันธุ์, 2549) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. กระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำของกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์ คือ การแสดงบทบาทจำลอง (Role Playing) หรือสังคมมิติ (Sociometric)

3.7 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) มีแนวคิดที่สำคัญ คือ (ทศนา เขมมณี, 2523) เมื่อบุคคลอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม จะต้องอาศัยความงูใจ (Motivation Process) ซึ่งอาจเป็นรางวัล หรือผลจากการทำงานในกลุ่ม ในการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผย หรือพยายามป้องกันปิดบังตนเองโดยวิธีต่าง ๆ (Defense mechanism) การใช้แนวคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่ม โดยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีการบำบัดทางจิต (Therapy) ก็จะช่วยทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

ซิกมันด์ ฟรอยด์ Sigmund Freud (1993 อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549) มีแนวคิดสำคัญของทฤษฎีมีดังนี้

1. กระบวนการทางแรงงูใจ (Motivation Process) เมื่อบุคคลมาอยู่รวมกันจะต้องอาศัยแรงงูใจเป็นรางวัลหรือผลจากการทำงานในกลุ่ม
2. การรวมกลุ่ม (Cohesive) บุคคลจะมีโอกาสแสดงตนอย่างเปิดเผยหรือพยายามป้องกันปิดบังตนเองโดยกลวิธีในการป้องกันปิดบังตนเองหรือพยายามป้องกันปิดบังตนเอง โดยกลวิธีในการวิเคราะห์กลุ่มต่าง ๆ (Defense Mechanism) การใช้แนวคิดนี้ในการวิเคราะห์กลุ่มโดยบุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง โดยใช้วิธีการบำบัด (Therapy) จะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มหลายแนวคิดทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีสนาม ทฤษฎีพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทฤษฎีสังคมมิติ ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่ม ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่ม และทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เพื่อให้กระบวนการกลุ่ม มีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขัง

4. ข้อมูลทั่วไปของเรือนจำกลางขอนแก่น

สภาพทั่วไปและการดำเนินงานของเรือนจำกลางขอนแก่น (สถาบันพัฒนาข้าราชการราชทัณฑ์, 2533)

เรือนจำกลางขอนแก่น เป็นหน่วยงานบริหารส่วนกลาง สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม ตั้งอยู่เลขที่ 17 ถนนศรีจันทร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ห่างจากศาลากลาง จังหวัดขอนแก่น ไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ประมาณ 3.2 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งหมด 52 ไร่ 96 ตารางวา

อาคารสถานที่ พื้นที่ทั้งหมด แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ คือ เนื้อที่ภายในเรือนจำ 16 ไร่ ภายนอก 36 ไร่ 96 ตารางวา และแบ่งให้ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น 15 ไร่ 2 งาน ในเนื้อที่ 16 ไร่ แบ่งเป็นดังนี้ คือ

- 1) อาคารที่ทำการเรือนจำ จำนวน 1 หลัง เป็นอาคารที่ใช้ทำการบริหาร
 - 2) แคนท์ 1 ภายในเรือนจำมี อาคารโรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ อาคารโรงเลี้ยง โรงอบรม อาคารโรงสุทกรรม อาคารที่ทำการแคนท์ 1
 - 3) แคนท์ 2 อาคารเรือนนอนผู้ต้องขังเรือนนอนที่ 1, ที่ 2, ที่ 3 และที่ทำการแคนท์ 2
 - 4) แคนท์ 3 มีอาคารโรงฝึกวิชาชีพช่างไม้ ช่างปูน ช่างสี ช่างเชื่อมแก๊ส ช่างทออวน ช่างทอเสื่อ ช่างเย็บรองเท้าหนัง และอาคารศูนย์ฟื้นฟูยาเสพติด
 - 5) แคนท์กลาง มีอาคารร้านสงเคราะห์ผู้ต้องขัง อาคารที่พักเวรยามของเจ้าพนักงาน และที่ทำการส่วนและฝ่ายต่าง ๆ
 - 6) แคนท์พยาบาล มีอาคารเรือนพยาบาล อาคารอเนกประสงค์
 - 7) แคนท์กีฬา มีความเวทิมวย ที่ทำการแคนท์ อ่างอาบน้ำสำหรับผู้ต้องขัง และสนามตะกร้อเปตอง
 - 8) แคนท์หญิง มีอาคารเรือนนอนหญิง โรงงานฝึกวิชาเย็บเสื้อผ้า และประกอบดอกไม้พลาสติก
 - 9) สุทกรรม มีอาคารทำอาหาร
 - 10) สถานตรวจพิสูจน์ มีอาคารคุมขังผู้ที่เสพยาเสพติดที่รอการตรวจพิสูจน์
 - 11) โรงอาหาร เป็นอาคารรับประทานอาหาร และห้องประชุม
- การควบคุมผู้ต้องขังในเรือนจำกลางขอนแก่น ได้แบ่งแยกเป็นแคนท์ ดังนี้
- แคนท์ 1 แคนท์ 2 แคนท์ 3 ใช้ควบคุมผู้ต้องขังชาย สำหรับแคนท์หญิงเป็นที่คุมขังหญิง โดยเฉพาะและทางเรือนจำกลางขอนแก่น ได้จำแนกลักษณะผู้ต้องขังตามนโยบายของกรมราชทัณฑ์ โดยแยกประเภทความผิดของผู้ต้องขังโดยมิได้ปะปนกัน และยังมีกรแยกผู้ต้องขังเข้าใหม่จะพยายามแยกออกจากผู้ต้องขังที่ดองโทษนาน ส่วนผู้ต้องขังคดีเกี่ยวกับพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษและผู้ต้องขังวัยหนุ่ม ทางเรือนจำได้แยกห้องไม่ให้ปะปนกัน แต่ก็มีปัญหาอุปสรรค เนื่องจากสถานที่ภายในเรือนจำคับแคบไม่อำนวยแก่การปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง ซึ่งทางเรือนจำได้พยายามทำเพื่อประโยชน์แก่ผู้ต้องขังให้มากที่สุด

จำนวนผู้ต้องขังและการแยกประเภทความผิด

ปัจจุบันเรือนจำกลางขอนแก่นมีผู้ต้องขังทั้งสิ้น 1,092 คน เป็นชาย 932 คน เป็นหญิง 160 คน (ข้อมูล ณ เดือนกันยายน 2552) โดยแบ่งแยกตามประเภทความผิดดังนี้

คดีความผิด	ชาย	หญิง	รวม
เกี่ยวกับทรัพย์สิน	237	10	247
เกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย	47	2	49
เกี่ยวกับยาเสพติด	537	144	681
เกี่ยวกับเพศ	16	1	17
อื่น ๆ	95	3	98
รวม	932	160	1,092

เรือนจำกลางขอนแก่นมีขั้นตอนในการดำเนินงานในการควบคุมตัวผู้ต้องขัง เมื่อเริ่มเข้ามาในเรือนจำกลางขอนแก่น โดยเริ่มจากการรับตัวผู้ต้องขังจากศาล นำมาผ่านกระบวนการจำแนกลักษณะผู้ต้องขังเพื่อความเหมาะสมในการทำงานในกองงานต่าง ๆ หรืออาจจะส่งตัวไปยังเรือนจำอื่น ซึ่งจะจัดระบบ ระเบียบในการดำเนินกิจกรรมในเรือนจำ และเตรียมตัวฟื้นฟูตามโปรแกรมต่าง ๆ

หน้าที่ความรับผิดชอบ

เรือนจำกลางขอนแก่นมีอำนาจหน้าที่ในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด ให้เป็นไปตามคำพิพากษาของศาลและตาม พ.ร.บ. ราชทัณฑ์ 2479 และส่วนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจัดการให้เป็นไปตามคำสั่งลงโทษของผู้มีอำนาจตามกฎหมาย การดำเนินงานเป็นไปตามขั้นตอนและวิธีการที่กำหนดไว้ เรือนจำกลางขอนแก่น มีอำนาจควบคุมผู้ต้องขัง ที่มีกำหนดโทษสูงสุดไม่เกิน 25 ปี

การปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขังโดยอนุโลมเท่าที่กำลังเงินงบประมาณ ประเพณี วัฒนธรรมและสถานการณ์ของประเทศจะอำนวย ภารกิจที่ปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง คือ การควบคุมอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ไข ฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ต้องขังให้สำนึกผิด มีความพร้อมที่จะประพฤติเป็นพลเมืองดี สามารถประกอบอาชีพสุจริต และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีภายหลังพ้นโทษ ด้วยการจัดการศึกษาอบรมการฝึกวิชาชีพ ตลอดจนสวัสดิการด้านต่าง ๆ แก่ผู้ต้องขังตามความเหมาะสม ดังนี้

1. การจัดสวัสดิการและนันทนาการ

เรือนจำกลางขอนแก่นจัดให้มีสวัสดิการต่าง ๆ แก่ผู้ต้องขัง เช่น

- การจัดให้มีร้านสงเคราะห์ภายในเรือนจำ
- การแจกจ่ายเครื่องอุปโภคที่จำเป็น เช่น เสื้อผ้า ผ้าห่ม เป็นต้น
- การจัดหาอุปกรณ์เพื่อบันเทิง เช่น โทรทัศน์ เครื่องเล่นวีดีโอ
- การจัดตั้งห้องสมุด หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ จัดหาอุปกรณ์กีฬา

2. การจัดให้ผู้ต้องขังทำงาน

การจัดให้ผู้ต้องขังทำงานหรือการฝึกอาชีพ เป็นกิจกรรมปฏิบัติอย่างหนึ่ง ใช้ในการอบรมแก้ไขผู้ต้องขัง

3. การจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ราชทัณฑ์ของเรือนจำกลางขอนแก่น

การจัดให้ผู้ต้องขังทำงานหรือการฝึกวิชาชีพของผู้ต้องขัง ได้ก่อให้เกิดผลงานหรือผลิตภัณฑ์ราชทัณฑ์ ซึ่งทางเรือนจำกลางขอนแก่นได้นำไปจำหน่ายในงานต่าง ๆ

4. การรักษาพยาบาล

เรือนจำกลางขอนแก่น มีสถานพยาบาล 1 แห่ง มีเจ้าหน้าที่พยาบาล 1 คน หากในระหว่างการควบคุมตัวผู้ต้องขังเจ็บไข้ได้ป่วย จะได้รับการรักษาพยาบาลตามความเหมาะสมโดยเจ้าหน้าที่พยาบาลในเรือนจำ หรือนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น หรือนายแพทย์ที่ได้มอบหมาย ซึ่งจะมาตรวจสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือตามคำร้องของเรือนจำกลางขอนแก่น ถ้าเกินความสามารถก็จะส่งตัวผู้ต้องขังที่ป่วยดังกล่าวออกไปรับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลขอนแก่น ถ้าผู้ต้องขังป่วยที่ต้องใช้เวลาในการรักษาตัวเป็นระยะเวลานาน จะส่งตัวไปรักษาที่โรงพยาบาลกลางกรมราชทัณฑ์ ที่เรือนกลางจำลองเปรม กรุงเทพมหานคร กรณีที่เป็นนักโทษเด็ดขาดหรือระหว่างอุทธรณ์ฎีกา

การดำเนินงานฝึกอบรมให้แก่ผู้ต้องขังในเรือนจำกลางขอนแก่น

เรือนจำกลางขอนแก่น เป็นหน่วยงานบริหารราชการส่วนกลาง มีอำนาจในการควบคุมผู้ต้องขังที่มีกำหนดโทษตั้งแต่ 25 ปี ลงมา ในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง เรือนจำได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำสำหรับปฏิบัติต่อผู้ต้องขัง โดยอนุโลมเท่าที่กำลังเงินงบประมาณ ประเพณี วัฒนธรรม และสถานการณ์

การพัฒนาผู้ต้องขัง

ฝ่ายการศึกษาและพัฒนาจิตใจ จะวางแผนและดำเนินการ เกี่ยวกับการศึกษาและพัฒนาจิตใจผู้ต้องขัง จัดการศึกษาสายสามัญ วิชาชีพและธรรมศึกษา จัดอบรมหลักสูตร การจัดเตรียมเข้า

ทำงาน การใช้แรงงาน การฝึกวิชาชีพผู้ต้องขัง ตลอดจนการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน ผู้ต้องขัง การเตรียมความพร้อมด้านวิชาชีพให้กับผู้ต้องขังใกล้พ้นโทษ รวมทั้งประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องฝ่ายฝึกวิชาชีพ มีหน้าที่วางแผน และดำเนินการเกี่ยวกับวิชาชีพผู้ต้องขังให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่มีอยู่ในพื้นที่ตามความต้องการของตลาดและความถนัดของผู้ต้องขังพัฒนาทักษะผู้ต้องขังด้านการฝึกวิชาชีพ

จากรายละเอียดของการช่วยเหลือกลุ่มผู้ต้องขังในหลายเรื่อง เช่น การสร้างอาชีพ การให้การศึกษา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ส่วนใหญ่เน้นเกี่ยวกับการปรับบุคลิกภาพภายนอก ส่วนการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพภายในหรือด้านจิตใจยังมีน้อย ซึ่งการจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพภายในให้กับผู้ต้องขังน่าจะ ปรับเปลี่ยนและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น และคงทนถาวรกว่า

