

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของกลุ่มระดับประคองต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองของมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง
- 2.3 กลุ่มระดับประคอง
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

##### 2.1.1 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง

มารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังหรือการที่มีมารดาเพียงคนเดียวเป็นหัวหน้าครอบครัว ดูแลบุตรอยู่เพียงคนเดียว โดยไม่มีสามีคอยช่วยเหลือ มีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย หย่าหรือร้าง มีปัญหาในเรื่องการขาดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ (Burke, 1983 ; Bum, 1984) Stuart and Sundeen (1979) ได้กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดได้จากสาเหตุดั้งเดิมมาตั้งแต่เป็นเด็ก นอกจากนั้นยังเกิดได้จากปัญหาที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งถือเป็นเหตุกระตุ้นไม่ว่าจากความทุกข์ยากหรือเหตุการณ์ความเครียดต่อบุคคล เช่น การสูญเสียงาน ล้มเหลวในการสร้างสัมพันธภาพเรื่องความรัก การล้มเหลวในชีวิตแต่งงาน และการสูญเสียคู่สมรส จะเห็นได้ว่ามารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังไม่ว่าจะเป็นจากภาวะหม้าย หย่า หรือร้าง ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป นอกจากนั้นแล้ว มารดาเหล่านี้ยังต้องประสบกับปัญหาที่มาจากการสูญเสีย คือ การถูกตีตราจากสังคม (Burke, 1983; Butcher and Gaffney, 1995) เมื่อบุคคลรับรู้ต่อการถูกตีตราจากสังคมจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตในการทำกิจกรรม การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม และการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ทำให้บุคคลเกิดความตึงเครียด รู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ทำให้บุคคลมีการรับรู้เกี่ยวกับตนและความสามารถของตนในทางลบ รับรู้ภาพลักษณ์ในทางลบและรู้สึกไร้คุณค่า (Fabrega and Van Egarens อ้างถึงใน ทตติยา มานิจลิน, 2534) เมื่อเป็นมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังแล้วมารดาเหล่านี้ต้องรับบทบาทหลายอย่าง, มีการเปลี่ยนบทบาทเป็นเหตุกระตุ้นให้คุกคามต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคล ถ้าบุคคลกระทำบทบาทได้สอดคล้องกับตนเองในอุดมคติก็จะมี

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่ถ้าไม่สอดคล้องก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ และเกิดความขัดแย้งในบทบาทได้ (Role conflict) (Stuart and Sundeen, 1979)

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้บุคคลมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคม (Pop, Mchale, and Craighead, 1988) นักทฤษฎีหลายคนได้ให้ความเห็นสอดคล้องว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Coopersmith, 1971 ; Stuart and Sundeen, 1979; Pop. et. al, 1988) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีจุดกำเนิดมาตั้งแต่เป็นเด็กและเป็นพื้นฐานมาจากการยอมรับของบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เช่น บิดา มารดา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นตามอายุ และมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ในวัยผู้ใหญ่เริ่มมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่คงที่ เนื่องจากมีวุฒิภาวะ ทำให้มองตนเองได้กระจ่างมากขึ้น ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะยอมรับตนเองและลดตนเองในอุดมคติลงมากกว่าวัยรุ่น ในวัยสูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอาจมีปัญหาจากการที่มีปัญหาจากสิ่งใหม่ ๆ เช่น การหมดประจำเดือน (Menopause) การเกษียณอายุราชการ การสูญเสียคู่สมรส และการไม่สามารถทำหน้าที่ได้ของร่างกาย ได้มีผู้ให้คำจำกัดความ และความหมายของคำว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

1) Rosenberg (1965) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเคารพนับถือในตนเองและความรู้สึกว่าตนเองมีค่า

2) Stuart and Sundeen (1979) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินของบุคคลต่อคุณค่าของเขา จากการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่าคล้ายตามกับตนเองในอุดมคติอย่างไร

3) Coopersmith (1984) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความยอมรับนับถือในตนเองว่ามีความสำคัญและความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

4) Pop et. al. (1988) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นภาพรวมของทุกสิ่งที่บุคคลใช้อธิบายตนเอง

จากความหมายต่าง ๆ ที่กล่าวมา อาจสรุปได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพ การยอมรับในตนเอง ว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ตลอดทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

### 2.1.2 ลักษณะของผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith (1984) ได้กล่าวไว้ดังนี้

**ผู้ที่มีคุณค่าในตนเองสูง**

- 1) มีความกระตือรือร้น
- 2) มีความเป็นตัวของตัวเอง
- 3) ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์

- 4) มีความคิดสร้างสรรค์
- 5) มองโลกในแง่ดี
- 6) มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า
- 7) มีความพึงพอใจ เคารพ และประทับใจในตนเอง
- 8) ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

#### ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

- 1) วิตกกังวล
- 2) เก็บตัว
- 3) แสวงหาการยอมรับจากบุคคลอื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับตน
- 4) ท้อแท้
- 5) หวาดกลัว
- 6) หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์
- 7) มีความยุ่งยากใจในการแก้ไขปัญหา

#### 2.1.3 องค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Components of self esteem)

Ross (1992) ได้กล่าวถึง 4 ด้าน คือ

- 1) ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำ
- 2) คุณค่า (Worth) เป็นการบรรลุซึ่งมาตรฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม
- 3) อำนาจ (Power) เป็นความคิดเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลในความสามารถของตนต่อการควบคุมและการมีอิทธิพลต่อคนอื่น
- 4) การยอมรับ (Acceptance) เป็นการที่บุคคลอื่นมีต่อตัวเราว่าชอบหรือยอมรับ และเห็นความสำคัญของเราหรือไม่

#### 2.1.4 ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง แบ่งเป็น 5 ด้านคือ

(Coopersmith, 1984; Pop. et. al, 1988)

- 1) ด้านสังคม (Social area) เป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตัวเขาในฐานะเพื่อนต่อคนอื่น
- 2) ด้านการศึกษา (The Academic area) เป็นการประเมินตนเองของบุคคลในฐานะที่เป็นนักเรียน
- 3) ด้านครอบครัว (The Family area) เป็นผลต่อความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับตนเองในฐานะที่เป็นสมาชิกของครอบครัว บุคคลที่รู้สึกว่าเป็นสมาชิกที่มีค่าในครอบครัว มีความเป็นตัวของตัวเอง และมั่นคงในความรัก ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่สูง
- 4) ด้านร่างกาย (Body image) เป็นการรวมระหว่างลักษณะทั่วไปและความสามารถ ซึ่งขึ้นกับความพึงพอใจของบุคคลกับการมองร่างกายของเขาและการสามารถปฏิบัติได้
- 5) ด้านทั่วไป (The Global area) เป็นการประเมินคุณค่าโดยทั่วไปเกี่ยวกับตนเอง

ในการที่จะเข้าใจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้น เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะต้องเข้าใจความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของอัตมโนทัศน์ เพราะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นส่วนประกอบสำคัญของอัตมโนทัศน์

องค์ประกอบในแนวคิดอัตมโนทัศน์ของ Driever (Roy, 1984) แบ่งเป็น 2 ด้านคือ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical self) และอัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal self)

1) อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย หมายถึง การรับรู้ถึงรูปร่างหน้าตาและสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงสมรรถภาพทางเพศ สาเหตุใดก็ตามที่ทำให้รูปลักษณ์ของบุคคลเปลี่ยนไป ซึ่งอาจเกิดจากความเจ็บป่วยหรืออื่น ๆ ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถยอมรับได้จะนำมาซึ่งความรู้สึกสูญเสีย และทำให้การมีเพศสัมพันธ์บกพร่องได้

2) อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล เป็นมโนคติส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ ความคาดหวัง ปณิธาน ที่บุคคลยึดถืออยู่ แบ่งออกเป็นสามย่อย ดังนี้

(1) อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self consistency) บุคคลจะพยายามดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคงหรือสม่ำเสมอ เพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงทางความรู้สึก ภาวะใดก็ตามที่คุกคามความรู้สึกภายในตน เกิดความไม่แน่ใจในความมั่นคง หรือความปลอดภัยของตนเอง จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล

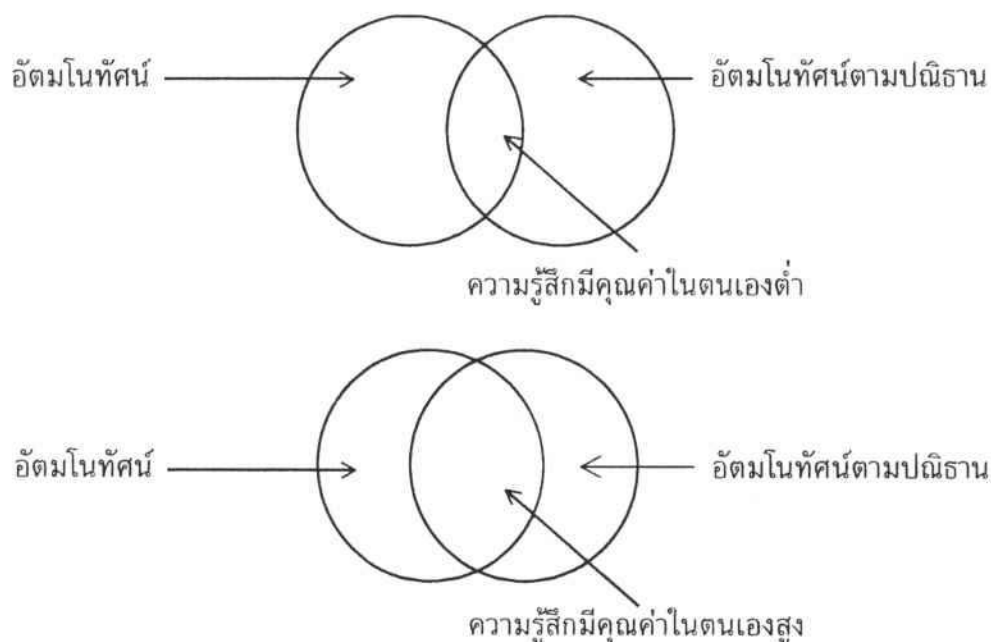
(2) อัตมโนทัศน์ตามปณิธานหรือความคาดหวังแห่งตน (Self idea) เป็นความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับตนเองตามที่บุคคลปรารถนา รวมทั้งรับรู้ในสิ่งที่คาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อตนเองด้วย ถ้าสิ่งที่คาดหวังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จะก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่ หดกำลังใจ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

(3) อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรม-จรรยา (Moral ethical self) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับกฎเกณฑ์และค่านิยมทางสังคม ซึ่งรวมถึงค่านิยมทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินใจว่าสิ่งใดดีหรือเลว ถูกหรือผิด ในภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองละเมิดกฎเกณฑ์หรือค่านิยมทางสังคม จะแสดงออกถึงความรู้สึกผิด เป็นบาป หรือตำหนิตนเอง

(4) อัตมโนทัศน์ด้านคุณค่าแห่งตน (Self esteem) เป็นการยอมรับนับถือตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ได้รับการยอมรับยกย่องจากผู้อื่น เป็นส่วนที่ผสมผสานอยู่ในอัตมโนทัศน์แห่งตนของทุก ๆ ด้าน ภาวะใดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า บุคคลจะพยายามปรับความรู้สึกของตนเอง ถ้าปรับไม่ได้จะก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นภาพรวมของทุกสิ่งที่บุคคลใช้อธิบายตนเอง (Pop et. al, 1988) เนื่องจากอัตมโนทัศน์เป็นส่วนที่บุคคลมองตนว่าเป็นอย่างไร ส่วนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นเป็นส่วนที่บุคคลมองเข้าไปในแต่ละส่วนของอัตมโนทัศน์ว่าตนเป็นอย่างไร ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ และอัตมโนทัศน์ตามปณิธาน ถ้าบุคคลที่มีการผสมผสานกันดีระหว่างอัตมโนทัศน์ และอัตมโนทัศน์ตามปณิธาน บุคคล

นั่นก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นไปในทางบวก ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลไม่มีความสอดคล้องกันมาก จะกลายเป็นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำได้ (Stuart and Sundeen, 1979; Pop et. al, 1988) ดังแผนภูมิ



ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์กับอัตมโนทัศน์ตามปณิธานที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Potter and Perry, 1991)

#### 2.1.5 การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ได้มีผู้สร้างแบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองขึ้นมาหลายอย่าง เช่น แบบประเมินอัตมโนทัศน์แบบเทนเนสซี (Tennessee Self-Concept Scale) แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Self-Esteem Scale) (Rosenberg, 1965) แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Self-Esteem Inventory) (Coopersmith, 1985) ซึ่งแบบประเมินที่มีวิธีการรายงานตนเองอย่างมีมาตรฐาน โดยมีการกำหนดสเกลการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบประเมินของตน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบประเมิน ตอบในลักษณะที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ และจัดให้มีการประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่นด้วยนั่นคือ แบบประเมินการมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1985) โดยมีการพัฒนาแบบประเมินนี้มาเรื่อย ๆ ตั้งแต่ฉบับนักเรียน ฉบับสั้น และมาเป็นฉบับผู้ใหญ่ แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่นี้ ได้ดัดแปลงขึ้นมาเพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป เครื่องมือนี้ได้มีการแปลเป็นภาษาไทยโดยนายทยา วงศ์หลักภัย ลักษณะของแบบประเมินนี้มีข้อความที่อธิบายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทั้งทางบวกและทางลบ รวม 25 ข้อ โดยให้ผู้ตอบ

เลือกคำตอบตามมาตราส่วนประมาณค่า 6 ช่วง มีคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 6 แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อความ ซึ่งประเมินเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านทั่วไป ด้านสังคม และด้านครอบครัว ในการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ได้จากแบบประเมินนี้ จะไม่มีจุดตัดของค่าคะแนน แต่จะได้จากการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในค่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน โดยจะประเมินหลังการทดลอง 1 วัน ซึ่ง Coopersmith (1985) ได้กล่าวไว้ว่า ไม่มีเกณฑ์ที่แท้จริงในการระบุถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าสูง ปานกลาง หรือต่ำ แต่ค่าที่ได้จะขึ้นกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้น นาดยา วงศ์หลักภัย (2532) ได้แปลและนำแบบประเมินนี้มาใช้ แล้วประเมินหลังการทดลอง 1 วัน พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

### 2.2.1 ความเชื่อมั่นในตนเองของมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตนเอง มีการตัดสินใจได้ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต ถ้าไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลนั้นก็จะมีความจำกัดอย่างมากในการทำอะไรให้สำเร็จและสิ่งที่สำคัญที่สุดคือบุคคลจะดำเนินชีวิตอย่างไม่มีความสุข (Yoder and Proctor, 1988) การขาดความเชื่อมั่นในตนเองถือเป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญของมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังที่พบในภาวะวิกฤติในระยะคงตัว (Stable) ทำให้มารดาเหล่านี้มักมีปัญหาในเรื่องการแยกตัวจากสังคม (Burke, 1983) สาเหตุการขาดความเชื่อมั่นในตนเองของมารดาเหล่านี้ นั้น ปราชญา กล้าผจญ (2537) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเองว่าเกิดจากการหย่าและการสูญเสีย การเป็นหม้าย หย่า หรือร้าง เป็นภาวะสูญเสียที่ทำให้บุคคลมีความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตหลังภาวะนั้น เนื่องจากว่าการที่จะสนิทสนมคุ้นเคยกับใครที่เคยทำมานั้น จะไม่สามารถทำได้อย่างเป็นปกติในสถานภาพสมรส หม้าย หย่า หรือร้าง และการดำเนินชีวิตอยู่เพียงคนเดียว จากที่เคยมีคู่ชีวิตช่วยในการตัดสินใจ สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย และความเชื่อมั่นก็จะหายไป

Burgess (1970) กล่าวว่า การช่วยเหลือผู้ที่ดูแลบุตรตามลำพัง ควรช่วยสร้างความมั่นใจในตนเองและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพราะบุคคลที่หย่าหรือเป็นหม้าย มักจะกลัวการออกไปเผชิญหน้ากับบุคคลใหม่ ๆ บุคคลเหล่านี้มักหลีกเลี่ยงจากสังคมและการติดต่อกับคนอื่น เพราะกลัวการผิดหวังอีกครั้ง

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพทางสังคมอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้มีและพัฒนาอยู่เสมอ เพราะคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีบุคลิกภาพดี มองโลกในแง่ดี และมีความรู้สึกปลอดภัย ถ้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม (สุชา จันทน์เอม, 2510)

### 2.2.2 พัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง

Yoder and Proctor (1988) ได้กล่าวว่าสัมพันธภาพตัวต่อตัวระหว่างพ่อแม่และเด็กเป็นพื้นฐานสำคัญต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง ในความเป็นจริงความสัมพันธ์ใกล้ชิดเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการที่จะประสบความสำเร็จและมีความสุขในชีวิต ความสัมพันธ์ที่ดีเริ่มมาตั้งแต่วัยทารก โดยเฉพาะ 6 เดือนแรกของชีวิต ซึ่ง Erikson ได้ถือว่าในขั้นแรกซึ่งเป็นขั้นความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจที่เกิดขึ้นในพัฒนาการในระยะ 2 ขวบแรกของชีวิตนั้นเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเองหรือไม่เป็นตัวของตัวเองในระยะพัฒนาการขั้นที่ 2 และโยงไปสู่การมีความคิดริเริ่ม กล้าแสดงออกหรือความรู้สึกลาดกลัวในพัฒนาการขั้นที่ 3 จนในที่สุดจะสร้างเสริมลักษณะและพฤติกรรมของเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือบั่นทอนให้เด็กมีลักษณะพฤติกรรมที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองในพัฒนาการขั้นที่ 4 ซึ่งถ้าเด็กสามารถผ่านพัฒนาการแต่ละขั้นได้อย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ ก็จะสามารถปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างมั่นใจ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช [มสธ], 2530) เช่นเดียวกับที่ Garrison (1965) ซึ่งได้กล่าวถึงพัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่า มีความเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการก่อตัวของนิสัยและความรับผิดชอบทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งนิสัยแต่ละอย่างเกิดจากการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ใช้ความรับผิดชอบและความสามารถในการริเริ่ม ถ้าเด็กได้พัฒนาความสามารถในตนเองให้ดีขึ้นแล้ว เด็กจะเชื่อถือตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของเขา และคิดว่าตนเองมีคุณค่า และทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นพัฒนามาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคลคือ เขาได้กระทำในสิ่งที่เขาพอใจและได้รับผลสำเร็จในสิ่งนั้น

จากแนวคิดเรื่องพัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลเคยได้รับความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ทำให้เขาได้รับประสบการณ์ที่ดีสะสมมา ทำให้รู้สึกว่าเขาเองมีความสามารถ ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าหาญในการแสดงและกล้ายืนยันในความคิดและการกระทำของตนเอง

### 2.2.3 ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

1) ชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจ หรือมั่นใจ หรือความกล้าหาญของบุคคล ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ตามที่บุคคลนั้นตั้งใจไว้ แม้จะมีเหตุการณ์หรือสิ่งอื่นใดมาเป็นอุปสรรคก็ไม่บังเกิดความท้อถอยแต่อย่างใด ยังคงตั้งใจกระทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมั่นใจว่าตนสามารถกระทำสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความถูกต้องเหมาะสม

2) สุชา จันทน์เอม (2519) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง คนที่มีความสามารถตัดสินใจได้อย่างฉับพลัน ไม่มีจิตใจรวนเร ทั้งนี้จะทำให้มีลักษณะของความเป็นผู้นำ เป็นที่เชื่อถือและไว้วางใจของผู้อื่น

3) Yoder and Proctor (1988) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลที่เกิดจากแรงขับภายในของตนเอง เป็นการแสดงออกของอารมณ์ภายในที่เป็นผลจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง พฤติกรรมการกระทำของบุคคลที่ต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจ แน่ใจ กล้าหาญ แม้จะมีอุปสรรคก็ไม่ท้อถอย ทำสิ่งที่กระทำอยู่ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ตามที่ตั้งใจไว้ด้วยความถูกต้องเหมาะสม

#### 2.2.4 ลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

(Yoder and Proctor, 1988) จะต้องมีความสามารถดังต่อไปนี้

- 1) กล้าแสดงออก โดยปราศจากการก้าวร้าว
- 2) ยึดมั่นในความเชื่อของตนเอง
- 3) สร้างเพื่อนใหม่ได้โดยง่าย
- 4) ยึดมั่นกับงานที่ทำอยู่ จนกระทั่งสำเร็จลุล่วง และมีความมั่นคงอย่างเพียงพอต่อการรับรู้สิ่งที่ดีที่สุดในตนเองนั้นดีพอแล้ว
- 5) ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค
- 6) ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี เป็นผู้ร่วมทีมได้
- 7) แสดงบทบาทของผู้นำได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
- 8) คาดหวังว่าจะได้เป็นผู้นำ อย่างน้อยในบางโอกาส

#### 2.2.5 องค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง

Smith (1961 อ้างถึงในมาลี วงษ์แก้ว, 2526) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนี้

- 1) ทราบในสิ่งที่ตนต้องการ
- 2) คิดในสิ่งที่ตนเห็นว่าจะกระทำสำเร็จ
- 3) สามารถตัดสินใจได้
- 4) ลงมือกระทำจริง ๆ กับสิ่งที่ได้ตัดสินใจแล้ว

ส่วนปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเราขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ

- 1) ขาดความรู้
- 2) ขาดความกล้าหาญในทางชอบธรรม
- 3) ความเกียจคร้าน

## 2.2.6 การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

วารุณี ธนวานิช (2524) ได้กล่าวถึงการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1) รู้จักตนเอง รู้ทั้งกายและใจในด้านจุดดีและจุดอ่อน เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเอง

2) พอใจตนเองในด้านกายและใจ เช่น พอใจในด้านน้ำเสียง สีสันการพูด ท่าทางสุภาพ หลีกเลี่ยงความชั่วร้ายทุกชนิด พูดดีและทำดี

3) คิดคำนึงถึงสภาพปัจจุบันเสมอว่าจะพูดหรือจะทำอะไร คำพูดและการกระทำนั้นจะมีผลอะไรติดตามมาบ้าง การรู้คิดอย่างรอบคอบจะทำให้บุคคลปรับปรุงการกระทำของเขาให้เหมาะสม ซึ่งทำให้บุคคลมีแนวทางการปฏิบัติตนที่น่าพอใจ

## 2.2.7 การประเมินความเชื่อมั่นในตนเอง

การประเมินความเชื่อมั่นในตนเองนี้ใช้แบบประเมินที่สร้างขึ้น ตามลักษณะความเชื่อมั่นในตนเอง 8 ลักษณะของ Yoder and Proctor (1988) ลักษณะของแบบประเมินนี้มีข้อความที่อธิบายพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง 28 ข้อ โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ช่วง มีคะแนนตั้งแต่ 1-5 ในการประเมินความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้จากแบบประเมินนี้ จะไม่มีจุดตัดของค่าคะแนน แต่จะได้รับการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง ในค่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ว่าจากการที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อได้เข้ากลุ่มระดับประคองแล้ว มีความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่ โดยจะประเมินหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ เนื่องจากว่า ความเชื่อมั่นในตนเองในครั้งนี้จะประเมินเป็นคะแนนพฤติกรรม การจะประเมินจึงต้องให้ออกสัปดาห์กลุ่มทดลองหลังสิ้นสุดการทดลอง ในการได้กระทำพฤติกรรมที่แสดงถึงความเชื่อมั่นก่อน โดยใช้เวลา 6 สัปดาห์

## 2.3 กลุ่มระดับประคอง

### ความหมายของกลุ่มระดับประคอง

1) Haber (1987) กล่าวว่า กลุ่มระดับประคอง หมายถึง เป็นกลุ่มของบุคคลผู้ซึ่งมาพบกันเป็นประจำ เพื่ออภิปรายในปัญหาที่เฉพาะของเขามีเป้าหมายเพื่อระบายความรู้สึกและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยกัน

2) Barry (1989) กล่าวว่า กลุ่มระดับประคอง หมายถึง กลุ่มที่สมาชิกผู้ซึ่งมีปัญหาแบบเดียวกัน ได้มาแสดงความรู้สึก อภิปรายในปัญหานั้น และได้รับการระดับประคอง ดูแลจากสมาชิกที่สามารถเข้าใจในปัญหาของเขา

### สรุป

กลุ่มระดับประคอง หมายถึง กลุ่มของสมาชิกที่มีภาวะสุขภาพดี ได้มาพบกันเป็นประจำตามกำหนด เพื่ออภิปรายในปัญหาเดียวกัน และได้รับการระดับประคองจากสมาชิกด้วยกัน

### วัตถุประสงค์ของกลุ่มระดับประคอง

Haber (1987) เพื่อ

- 1) ส่งเสริมความมีสุขภาพดี (Well-being) โดยการแลกเปลี่ยนการสนับสนุน
- 2) เพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ด้วยความพึงพอใจในการมีสัมพันธกับผู้อื่น
- 3) เพื่อให้การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่อภิปรายกัน

Murray and Hnelkocetter (1991) กล่าวว่า กลุ่มระดับประคองมีเป้าหมายเพื่อ การให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และวิกฤติการณ์ของชีวิต ตลอดจนการรวมกลุ่มแบบไม่เป็นทางการ เพื่อให้เกิดการเจริญเติบโตและความสามารถในการแก้ไข จัดการกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป

Haber (1992) กล่าวว่า กลุ่มระดับประคองเป็นกลุ่มที่ตั้งขึ้นเพื่อสนับสนุนและแก้ไขปัญหสำหรับสมาชิก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในปัญหา หรือช่วยเหลือผู้ซึ่งมีความทุกข์ทรมานเกี่ยวกับปัญหาที่เฉพาะเจาะจง เป้าหมาย เพื่อ

- 1) เป็นเครือข่ายทางสังคม
- 2) แลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาที่เฉพาะทาง
- 3) จัดการรับรู้ใหม่ (Reshape perception) เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม

Keltner et al. (1991) กล่าวว่า กลุ่มระดับประคองมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมกำลัง หรือคงไว้ซึ่งความเข้มแข็งของผู้ป่วยและพฤติกรรม ทั้ง ๆ ที่ต้องเผชิญหน้าหรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการเผชิญปัญหา

### ลักษณะของกลุ่ม

ผู้วิจัยใช้กลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งปิดกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มมีการพัฒนาและไปสู่การแก้ไขปัญหา ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเวลาและความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียว การที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่มอาจขัดขวางต่อการพัฒนาการได้ (Yalom, 1975)

### การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม

เลือกสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน (Homogeneous group) ป่วยด้วยโรคเดียวกัน มีพยาธิสภาพที่คล้าย ๆ กัน หรือปัญหาเดียวกัน ในสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน (Homogeneous group) สมาชิกมีแนวโน้มที่จะอภิปรายในปัญหา มีการแลกเปลี่ยนถึงปัญหา

เพื่อสมาชิกจะได้รับประโยชน์ และการสนับสนุนจากการแลกเปลี่ยนปัญหานั้น มีความเห็นอกเห็นใจ ให้ความคิดเห็น และให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

### ขั้นตอนของพัฒนาการกลุ่ม

โดยทั่วไปพัฒนาการของกลุ่มแบ่งได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้ (Marram, 1978)

#### ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ

สร้างความรู้สึกลอดภัย (The introductory phase or Initiating phase) เป็นระยะที่เริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร สร้างความรู้สึกลอดภัยให้กับสมาชิกกลุ่ม ในตอนเริ่มต้นของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรย้าให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าใจจุดมุ่งหมายของการทำกลุ่ม กฎ และแนวทางในการปฏิบัติตนในฐานะสมาชิกกลุ่ม เป็นการให้ข้อมูลข่าวสาร (Imparting of information) ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดที่จำเป็นมากในระยะแรกนี้เพื่อสร้างความรู้สึกลอดภัยขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกลอดภัย ได้แสดงความคิดเห็นของตนออกมา เพื่อก่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มว่า สมาชิกทุกคนจะต้องต่อสู้ปัญหาหรืออุปสรรคเหมือนกัน ซึ่งการรับรู้เช่นนี้เป็นการสร้างพื้นฐานร่วมกันให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

การสร้างควมไว้วางใจ (Trust) ให้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นมิตร สนใจ ตั้งใจฟัง เข้าใจ และยอมรับในความคิดเห็น และพฤติกรรมของสมาชิกโดยไม่ได้อาศัยความคิดของตนเป็นเครื่องตัดสิน จะเป็นการสร้างควมไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่มให้เกิดขึ้นกับสมาชิก

เมื่อมีความไว้วางใจเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มเต็มใจที่จะเปิดเผย ระบายความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตน มีความมั่นใจในการให้และการยอมรับความช่วยเหลือจากสมาชิกผู้อื่น โดยมีการเปิดเผยตนเอง มีการเล่าปัญหาส่วนตัว ปัญหาที่รบกวนจิตใจให้สมาชิกอื่นในกลุ่มฟังโดยไม่มีการซักถาม สมาชิกมีปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดเกิดขึ้น คือ การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning) ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองด้วย มีผลให้สมาชิกลดความวิตกกังวลลง โดยเฉพาะในกลุ่มระดับประคองในระยะแรกนี้หน้าที่ของกลุ่มคือการพูดเกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกต่อปัญหาและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากการที่มีปัญหานั้นเกิดขึ้น ซึ่งกลุ่มระดับประคองจะประสบความสำเร็จได้มาก ถ้ากลุ่มได้พูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาซึ่งเป็นสาเหตุที่ต้องมาอภิปราย ทำให้กลุ่มสนใจที่เป้าหมายได้ตลอดไป ไม่เกิดการยกเลิกกลุ่มกลางคัน (Barry, 1989)

ในระยะสร้างสัมพันธ์ภาพนี้จะมีการสร้างปทัสถาน (Norm) ของกลุ่มเพื่อเป็นกฎเกณฑ์สำหรับสมาชิกกลุ่มใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งปทัศานนี้ผู้นำกลุ่มได้สร้างขึ้นไว้แล้วเป็นบางส่วนก่อนการเข้ากลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมสร้างขึ้นบางส่วนในขณะที่ทำกลุ่มได้

## ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working phase)

ระยะนี้สมาชิกจะมีความรู้สึกไว้วางใจและเชื่อมั่นในกลุ่ม ตลอดจนผู้นำกลุ่ม สมาชิกเริ่มรู้ว่าตนมีสภาพในกลุ่มเป็นอย่างไร และเริ่มมีเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) ความใกล้ชิดสนิทสนม และความเชื่อมั่นในกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการระบายความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น ในกลุ่มระดับประคองการค้นพบความเหมือนในกลุ่มเป็นสิ่งที่สมาชิกรู้สึกสบายใจและเป็นสิ่งสำคัญในการได้มาซึ่งความสำเร็จ สมาชิกกลุ่มเริ่มตระหนักว่าความรู้สึกที่เขาคิดว่ามั่นคงคลุมเครือ สิ่งที่ไม่คิดว่าจะเกิดในชีวิต กลายเป็นสิ่งปกติร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ (Barry, 1989) ทำให้สมาชิกจะมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหา ยอมรับว่าตนมีปัญหา หาทางแก้ปัญหาและเลือกวิธีแก้ปัญหา โดยมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคอยช่วยเหลือสนับสนุน การที่ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มนี้ จะทำให้เกิดความคิดใหม่ ๆ มาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขปัญหาของตน นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในกลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถรับข้อมูลย้อนกลับ และให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังเพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ สมาชิกกลุ่มจะมีบทบาททั้งผู้ให้และผู้รับ สมาชิกจะรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีศักดิ์ศรีมากขึ้น ที่สามารถเข้าใจปัญหาของตนเอง สามารถเลือกวิธีแก้ไขปัญหา ตลอดจนสามารถช่วยเหลือสมาชิกผู้อื่นให้เข้าใจ และแก้ไขปัญหบางอย่าง ระยะนี้จึงเป็นระยะระดมพลังของสมาชิกทุกคนมาแก้ไขปัญห

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญในการให้กลุ่มได้บรรลุจุดมุ่งหมาย เสริมสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก เอื้ออำนวยให้กลุ่มได้อภิปรายปัญหาและหาทางแก้ไขช่วยเหลือในการทดสอบความถูกต้อง เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการนำวิธีไปใช้ในการแก้ปัญหาต่อไป

## ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม (Final Stage)

เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มต้องสรุปประสบการณ์ทั้งหมดในการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มประเมินความก้าวหน้า ความเปลี่ยนแปลงในทางองงามของตนเอง ความสำเร็จของกลุ่ม นอกจากจะใช้ในการประเมินด้วยวาจาของสมาชิกในกลุ่มแล้ว ยังต้องประเมินจากพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกจากการประเมินของบุคคลอื่นนอกกลุ่ม และบางครั้งอาจมีเกณฑ์ที่ตั้งไว้เฉพาะเจาะจง ในกลุ่มระดับประคองระยะนี้สมาชิกจะมีความสงบลงสมาชิกมีความเข้มแข็ง มีการดูแลและประคับประคองซึ่งกันและกัน อาจมีการติดต่อกันของสมาชิกหลังจบกลุ่มเพราะในความเหมือนกันของปัญหาทำให้เขาได้รับการประคับประคองที่เขาไม่ได้รับจากบุคคลอื่น ๆ (Barry, 1989) และก่อนจะสิ้นสุดการทำกลุ่มผู้นำกลุ่มควรจะบอกสมาชิกกลุ่มให้ทราบล่วงหน้า ในกรณีสมาชิกกลุ่มบางรายเกิดความวิตกกังวลที่จะมีการสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้อง

ให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกนึกคิดอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งพยายามชี้แนะให้เห็นถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับเมื่อออกจากกลุ่มไป

นอกจากนั้น พัฒนาการกลุ่มยังสามารถแบ่งเป็นระยะต่าง ๆ ตามแนวคิดและความเชื่อของแต่ละทฤษฎีได้ ดังนี้

พัฒนาการกลุ่มตามแนวคิดของ Bennis and Shepard (Sampson and Marya, 1977) ได้แบ่งระยะของพัฒนาการกลุ่มเป็น 2 ระยะ คือ

#### ระยะที่ 1 ระยะของการพึ่งพาและการมีอำนาจ

ประกอบด้วยระยะย่อย ๆ 3 ระยะ คือ

1) ระยะพึ่งพาและการหนี สมาชิกมีการอภิปรายปัญหาภายนอกต่อกลุ่ม สมาชิกที่ก้าวร้าวมักมีบทบาทเด่น มีการปรากฏกลุ่มย่อย

2) ระยะต่อต้านการพึ่งพาและต่อสู้ สมาชิกอภิปรายถึงองค์ประกอบและโครงสร้างของกลุ่ม สมาชิกที่พึ่งพาและต่อต้านการพึ่งพามีบทบาทเด่น กลุ่มมีการค้นหาวางจะพูดอะไร และจะตัดสินใจอย่างไร

3) ระยะรวมกลุ่มกันทำงาน บทบาทที่เด่นคือ เริ่มมีอิสระ กลุ่มมีการทำงานให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และสมาชิกเริ่มมีบทบาทมากกว่าผู้นำ

#### ระยะที่ 2 ระยะของการพึ่งพาอาศัยกัน และมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน

ประกอบด้วยระยะย่อย ๆ 3 ระยะ คือ

1) ระยะการรวมตัว กลุ่มมีความเป็นปึกแผ่น มีความสนิทสนมระหว่างเพื่อน มีการให้คำแนะนำสูง สมาชิกพูดเกี่ยวกับความคาดหวังในทางบวกต่อกลุ่มและสมาชิก สมาชิกอื่น ๆ เริ่มมีบทบาทที่เด่น

2) ระยะหนีและต่อสู้ เกิดความไม่เชื่อใจ และสงสัยในสมาชิกกลุ่มที่เปลี่ยนแปลงไป มีความขัดแย้งเกิดขึ้นจากที่กลุ่มเริ่มสนิทสนมกัน และสมาชิกมีแนวทางที่ต่างกัน

3) ระยะเข้าใจและยอมรับ กลุ่มมีความเป็นตัวของตัวเองและประสบความสำเร็จ มีความสอดคล้องกันและเห็นร่วมกันในกลุ่ม

พัฒนาการกลุ่มตามแนวคิดของ Schutz (Sampson and Marya, 1977) ได้แบ่งระยะของพัฒนาการกลุ่มเป็น 3 ระยะ คือ

#### ระยะที่ 1 ระยะของการมีส่วนร่วมเข้าร่วมกลุ่ม

พฤติกรรมของกลุ่มจะมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นเจ้าของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะเริ่มสร้างความมั่นใจ ตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมหรือออกจากกลุ่มดี ถ้าสมาชิกเกิดความพอใจ และมี

ความไว้วางใจก็จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วย แต่ถ้าสมาชิกกลุ่มเกิดความไม่ไว้วางใจก็อาจตัดสินใจออกจากกลุ่มได้

## ระยะที่ 2 ระยะของการควบคุม

ระยะนี้มีจุดเด่นในเรื่องพฤติกรรมการแข่งขันเพื่อความเป็นผู้นำ เป็นความต้องการที่จะคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึที่มีอำนาจและอิทธิพล จึงมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้นเกี่ยวกับบทบาท ตำแหน่ง การใช้อำนาจ การแบ่งสรรความรับผิดชอบ

## ระยะที่ 3 ระยะของความรู้สึกและอารมณ์

กลุ่มจะมีความใกล้ชิดสนิทสนม มีความเป็นเจ้าของกลุ่มร่วมกัน เอาใจใส่ต่อกัน อาจมีความรู้สึกที่ห่างเหิน มีการแยกตัวและเฉยเมยต่อกลุ่ม

จากพัฒนาการกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่ากลุ่มมีพัฒนาการตั้งแต่เริ่มกลุ่มมีการสร้างสัมพันธภาพ การร่วมกันทำงาน และการยุติกกลุ่ม โดยอาศัยกระบวนการของกลุ่ม ซึ่งเริ่มตั้งแต่มีการคัดเลือกสมาชิกมาเข้ากลุ่ม และดำเนินการกลุ่มมาเรื่อย ๆ ตามพัฒนาการกลุ่ม สิ่งหนึ่งที่ต้องประกอบไปกับกระบวนการกลุ่มคือ พฤติกรรมกลุ่ม

### พฤติกรรมกลุ่ม

แบ่งได้ตามระยะต่าง ๆ ของพัฒนาการกลุ่ม แต่ละระยะสมาชิกกลุ่มจะมีปฏิกริยาแตกต่างกัน ดังนี้ (มสธ, 2530)

### พฤติกรรมกลุ่มระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ

ระยะนี้สมาชิกจะมีภาวะความวิตกกังวลสูง สนใจตนเองมาก สนใจผู้อื่นน้อย ไม่แน่ใจว่าตนเองจะต้องพูดอะไรหรือทำอะไรในกลุ่ม มีความต้องการที่จะให้กลุ่มยอมรับตน กลัวการถูกกลุ่มปฏิเสธไม่ยอมรับเป็นสมาชิก กลัวที่จะต้องเปิดเผยตนเองให้กลุ่มรู้จัก สมาชิกส่วนใหญ่จึงมักจะไม่ค่อยพูด ความเจ็บใจเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ ความวิตกกังวลและความเจ็บใจก็จะเกิดขึ้น ซึ่งมักจะเป็นเหตุทำให้สมาชิกมีการแสดงออกซึ่งความไม่เป็นมิตร และผู้ที่ตกเป็นเป้าความไม่เป็นมิตรก็คือ ผู้บ่าบดหรือสมาชิกคนอื่น ๆ ที่อ่อนแอกว่า เราเรียกสมาชิกผู้นี้ว่า “แพะรับบาป” สิ่งทีผู้นำกลุ่มจะกระทำเพื่อเป็นการช่วยเหลือสมาชิกในระยะแรกเริ่มนี้ก็คือ ช่วยลดภาวะความวิตกกังวลและความกังวลให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะต้องไวที่จะรับรู้พฤติกรรมของกลุ่ม ทำให้กลุ่มมีความรู้สึกเป็นกันเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยการให้กลุ่มรวมทั้งผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเอง กระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการสนทนา แต่ต้องไม่ให้ผู้หนึ่งผู้ใดผูกขาดการสนทนาอยู่เพียงผู้เดียว กฎเกณฑ์ของกลุ่มในระยะนี้สมาชิกส่วนใหญ่จะยังไม่เข้าใจ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ข้อมูลกับสมาชิก เพื่อขจัดภาวะความสับสนที่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อสมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเอง

และเริ่มพูดถึงปัญหา ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสนใจในเรื่องราวที่เกี่ยวข้อง ชักถามและฟังอย่างเข้าใจ เห็นใจในความรู้สึก กระตุ้นให้กลุ่มสนใจในทุกข์ของสมาชิกอื่น ๆ

### พฤติกรรมกลุ่มระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ

สมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงให้เห็นว่าเข้าใจในวัตถุประสงค์ของกลุ่ม มีความสนใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น สนใจตนเองน้อยลง กลุ่มมีความสามัคคีมากขึ้น มีการใช้คำพูดว่า “เรา” มากกว่าคำว่า “ฉัน” สมาชิกจะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ตระหนักถึงผลการกระทำของตนที่จะกระทบกระเทือนสมาชิกอื่น สามารถให้ความสนใจและติดตามเรื่องราวที่สนทนาได้ การชักถามสมาชิกกลุ่มจะกระทำอย่างมีความหมายและเหมาะสม มีความเข้าใจ เห็นใจกันและกันมากขึ้น การเพิ่มหรือการขาดหายของสมาชิกจะก่อให้เกิดปฏิกิริยา สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรจะทำในระยะนี้คือ ส่งเสริมความสนใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม ให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกห่วงใยซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้กลุ่มสำรวจปัญหาและช่วยแก้ปัญหา กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ได้จากการสังเกตนั้น ๆ ให้ข้อคิดเห็นในสิ่งที่สังเกตได้ในกรณีที่จะมีการเพิ่มหรือลดสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องเตรียมกลุ่มให้พร้อม โดยให้โอกาสสมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อการเพิ่มและลดสมาชิกนั้น ๆ

### พฤติกรรมกลุ่มระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม

ระยะสุดท้ายที่กลุ่มจะพบกัน เป็นระยะที่สำคัญไม่น้อยไปกว่า 2 ระยะแรก เป็นระยะที่กลุ่มเกิดความรู้สึกสูญเสียอาลัยอาวรณ์ ก่อนที่จะยุติการเข้ากลุ่ม 4 สัปดาห์ ผู้นำกลุ่มจะต้องบอกเตือนกลุ่มในเรื่องเวลาที่จะต้องยุติกลุ่ม เพื่อให้โอกาสสมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อการสิ้นสุดของการพบกันของกลุ่ม ให้เวลาในการปรับตัว ถ้าการยุติกลุ่มกระทำอย่างกะทันหันจะเป็นเหตุให้สมาชิกปรับตัวไม่ทัน ทำให้เกิดความเสียหายและสูญเสีย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะความรู้สึกเช่นเดียวกับเมื่อเราต้องจากโรงเรียนเมื่อจบการศึกษา ต้องจากบ้านไปอยู่ที่อื่น ต้องจากบุคคลที่เคยอยู่ร่วมกันมาเป็นเวลานาน ๆ กลุ่มจะรู้สึกใจหายและเสียเวลาที่ผ่านมา ๆ มา อาจมีความรู้สึกเสียใจ ถ้าหากเขารู้สึกว่าเขาไม่ได้ปฏิบัติตนให้สมกับที่เป็นสมาชิกที่ดีในกลุ่ม รู้สึกผิดถ้าหากว่าเขาได้ทำอะไรไม่ดีงามไว้ และยังไม่มีโอกาสได้แก้ตัว บางคนอาจจะรู้สึกโกรธ และไม่พอใจที่จะต้องจากบุคคลที่เข้าใจและเห็นใจกันไป สมาชิกอาจจะแสดงความโกรธและความไม่เป็นมิตรออกมาได้

สิ่งที่ผู้นำกลุ่มควรจะทำในระยะสุดท้ายคือ การเตรียมสมาชิกเพื่อรับการสิ้นสุดของกลุ่ม โดยบอกเวลาการสิ้นสุดกลุ่มแต่เนิ่น ๆ ให้เวลาและโอกาสสมาชิกที่จะนำเรื่องนี้ขึ้นมาพูดในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มคลายความรู้สึกและอารมณ์ที่มีต่อกลุ่ม หรืออาจช่วยชี้ให้สมาชิกเห็นว่า การยุติกลุ่มเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าสมาชิกมีการพัฒนาขึ้น มีความเข้าใจตนเอง และปัญหาชีวิตมากขึ้น สามารถที่จะอยู่ได้ด้วยตนเองมากขึ้น และจะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทดสอบความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตของเขาด้วยตนเอง สำหรับสมาชิกที่รู้สึกสูญเสียมาก ๆ ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยสมาชิกผู้นั้น โดยสังเกตว่าสมาชิกผู้นั้นยังต้องการความช่วยเหลือต่อหรือไม่ ระบบประคับประคองของ

เขามีหรือไม่ ระบบประคับประคองดีหรือไม่อย่างไร ถ้ายังไม่ดีพอก็อาจต้องหาทางช่วยเหลือต่อไป โดยให้เข้ากลุ่มใหม่หรืออาจจะส่งต่อไปยังกลุ่มอื่น ๆ ถ้าหากผู้นำกลุ่มผู้นั้นไม่มีจุดมุ่งหมายที่จะทำกลุ่มต่อไป

### ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด (Curative factors)

Yalom (1975) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดมี 11 ข้อ และมีความเกี่ยวข้องกัน เป็นกลไกที่ทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นกรอบแนวคิดสำหรับการประเมินถึงผลสำเร็จของการทำกลุ่ม เพราะปัจจัยเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำหรับการเลือกใช้เทคนิค หรือขั้นตอนของผู้นำกลุ่ม บางครั้งปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดก็ปรากฏเดี่ยว ๆ หรืออาจปรากฏแบบรวมเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม (Hastings-Vertino et al. 1996) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การให้ข้อมูล (Imparting of information) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นการแลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกหรือจากผู้นำไปสู่กลุ่มแล้วกลุ่มมีการอภิปรายเกี่ยวกับปัญหานั้น ข้อมูลที่ต้องเป็นความจริงและกระจ่างชัด การให้ข้อมูลเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่ต้องให้ในระยะแรกของการทำกลุ่มเพื่อเป็นการเตรียมกลุ่มและสมาชิกกลุ่มและเป็นการสร้างความเชื่อใจ (trust) ของสมาชิกต่อกลุ่มด้วย

2) ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) การได้รับการให้กำลังใจจากการเห็นว่าผู้อื่นก็มีปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตที่จะต้องเผชิญ และกำลังกล้าเผชิญกับปัญหาของเขานั้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้นช่วยให้สมาชิกคงไว้ซึ่งความศรัทธาในการรักษา สมาชิกมองโลกในแง่ดี และเชื่อว่าตนเองจะดีขึ้น ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีการติดต่อกับกลุ่มเป็นระยะ ๆ ซึ่งในปัจจุบันนี้สามารถสร้างได้โดยผู้นำกลุ่มต้องบอกถึงความมั่นใจแก่สมาชิกตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกันเพื่อให้มีความแน่ใจในการเข้ากลุ่ม นำไปสู่ความหวังได้ โดยเฉพาะเมื่อมีสมาชิกใหม่เข้ามาในกลุ่มและมีการสร้างความหวังให้ทำให้สมาชิกนั้นเชื่อว่ากลุ่มจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองจริง ๆ เช่น พวกเราอย่าท้อแท้ให้ต่อสู้ชีวิต, เราจะร่วมเสนอปัญหาและกลุ่มช่วยกันแก้ไข

3) ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) การได้เห็นความจริงว่าตนเองนั้นมีได้มีปัญหาเพียงคนเดียวอย่างที่คิด ไม่ได้แตกต่างไปจากคนอื่น ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น เมื่อสมาชิกรู้สึกว่าทุกคนในกลุ่มมีปัญหาเหมือนกันทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในการเสริมสร้างปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดข้อนี้ทำได้โดยผู้นำกลุ่มซักถามถึงปัญหาของสมาชิกและให้สมาชิกพูดถึงประสบการณ์ปัญหานั้นและผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มปัญหานั้นให้เป็นกลุ่มเดียวกันเป็นหัวข้อใหญ่ หัวข้อเดียวทำให้สมาชิกรู้สึกมีความเห็นเหมือนกันของชีวิต เช่น พักหน้ารับว่ามีปัญหาคคล้ายกัน, ฉันรู้ว่าทุกคนมีปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสีย

4) ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) เป็นกระบวนการที่สมาชิกมีการช่วยเหลือคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นในฐานะของผู้ให้ โดยผู้บำบัดต้องให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น, ความรู้สึกและให้ความเป็นเพื่อนต่อสมาชิก



กระบวนการนี้เป็นกระบวนการรักษาอย่างหนึ่ง เช่น ฉันอยากช่วยเหลือทุกคนเท่าที่ทำได้, ฉันรู้สึกดีที่คุณบอกว่าคำพูดของฉันช่วยให้คุณมีกำลังใจในการทำงาน

5) ความรู้สึกเป็นครอบครัว (The Corrective recapitulation of the primary family group member) กลุ่มเป็นสถานการณ์จำลองคล้ายกับเป็นครอบครัวของสมาชิก สิ่งที่สมาชิกแสดงต่อกลุ่มคล้ายกับสิ่งที่เขาแสดงต่อครอบครัว ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม กลุ่มจึงต้องเสนอแนะถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสมาชิก เช่น คุณจะเหมือนกับแม่ของฉันคือ ไม่อยากเป็นภาระลูก

6) พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) จากการยอมรับการสะท้อนกลับ (feed back) เกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้สมาชิกมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพทางสังคมเพิ่มขึ้น เช่น มีการยืมทักทายกัน พูดคุยกันก่อนและหลังเข้ากลุ่มมากขึ้น

7) การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative behavior) สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้และเลียนแบบจากสมาชิกอื่น ๆ และผู้นำกลุ่ม ทั้งการนั่ง พูด เดิน ทำให้มีการเลียนแบบพฤติกรรม ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์เข้ากับตนเอง แต่ถ้าสมาชิกทำตามผู้อื่นโดยไม่รู้ตัวเองว่าตัวเองเป็นใคร อาจทำให้เขาเกิดสับสนได้ กลุ่มต้องนำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นมาวิเคราะห์ร่วมกัน บางพฤติกรรมไม่จำเป็นต้องเอามาแก้ไขในกลุ่มอาจจะทำเป็นตัวอย่างได้ เช่น ฉันเห็นคนอื่นเขาทำแล้วดีขึ้น ฉันก็ทำบ้าง จนตอนนี้ฉันดีขึ้นแล้ว

8) การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning) สมาชิกได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดที่สำคัญตัวหนึ่ง ซึ่ง Yalom กล่าวว่า เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกต่อผู้อื่น (transference) คือบุคคลมักจะรับรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นบิดเบือนจากความเป็นจริง ผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกมองหลาย ๆ ด้าน หรือที่ Janosik ได้มองเป็น 2 อย่าง คือ การรับเข้ามา (input) ซึ่งเป็นการอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ที่รับจากผู้อื่นและการส่งออก (output) เป็นกิจกรรมที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ของคนอื่น เทคนิคนี้ต้องทำตั้งแต่ในระยะแรก ๆ โดยประเมินความวิตกกังวลของสมาชิกไปด้วย ให้ความวิตกกังวลลดลงแล้วสมาชิกจะเปิดเผยตนเองได้มากขึ้น และสมาชิกจะเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในคนอื่น เช่น ฉันยินดีที่ได้รู้จักทุกคน และดีใจที่ได้เข้ากลุ่ม, ฉันขอเริ่มแนะนำตัวก่อน

9) ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) และแสดงออกถึงอารมณ์ลึก ๆ ทั้งทางบวกและทางลบในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความสบายใจและคลายวิตกกังวลแต่ไม่ควรให้เปิดเผยมากเกินไป เพราะอาจทำให้สมาชิกรู้สึกอายและเจ็บปวด ต้องให้เปิดเผยในเรื่องที่เหมาะสม เช่น ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่เชื่อฟังแม่, ฉันเคยบอกเลิกกับแฟนและให้เขาไปแต่งงานกับคนอื่น

10) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดที่สำคัญ เป็นประโยชน์ เป็นที่พึงปรารถนาในกระบวนการกลุ่ม หน้าที่พื้นฐานของความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม คือการสนับสนุนปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดตัวอื่น ๆ ในกลุ่มและ

สนับสนุนส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของสมาชิก (Beeber and Schmitt, 1986) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นการที่สมาชิกรู้สึกเป็นพวกเรา รู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อกลุ่ม มีความหมายต่อกลุ่ม การสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนี้ผู้นำกลุ่มต้องให้สมาชิกได้ร่วมกันตัดสินใจ ช่วยกันแก้ไขปัญหา ให้พูดถึงประสบการณ์เดิมที่เหมือนกัน ให้สมาชิกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มต้องให้ความสนใจและให้ข้อมูลแก่สมาชิกที่มาเข้าและออกจากกลุ่ม เช่น ฉันมีความสุขที่ได้เข้ากลุ่มกับทุกคน, ดีใจที่ได้มีโอกาสเข้ากลุ่มกับคุณ, รู้สึกหายเหงามากเมื่อได้มาพูดคุยในกลุ่ม

11) การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) สมาชิกได้ตระหนักถึงปัญหาบางอย่างที่สามารถช่วยกันได้ แต่ก็มีปัญหาบางอย่างที่ต้องเผชิญตามลำพัง และถ้าปัญหานั้นแก้ไขไม่ได้ก็ต้องปล่อยไป การเรียนรู้แม้ว่าจะทำอะไรไม่ได้ แต่ก็ช่วยให้สมาชิกยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นโดยไม่หลีกเลี่ยงและมีความทุกข์น้อยลง เช่น ทำสีหน้าเศร้าขณะพูดว่า ฉันคงต้องกลับไปต่อสู้ชีวิตอยู่คนเดียวเหมือนเดิม, ฉันว่าทุกคนมีปัญหาเหมือนกัน อาจมากบ้างน้อยบ้าง แก้ไขได้หรือไม่ต่างกันไป

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด แบ่งตามพัฒนาการกลุ่ม 3 ระยะ ซึ่งกัลยา ไม้เกาะ (2537) ได้แบ่งไว้ ดังนี้

**ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ** ประกอบด้วย

- 1) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness)
- 2) การเห็นเหมือนกันในชีวิต (Universality)
- 3) ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope)

**ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการกลุ่ม** ประกอบด้วย

- 1) ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis)
- 2) การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning)
- 3) พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of Socializing techniques)
- 4) ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism)

**ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม**

ในระยะนี้จะเกิดการเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors)

จะเห็นว่ากลุ่มประคับประคองมีวัตถุประสงค์ที่เหมาะสมกับกลุ่มที่เป็นมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง ไม่ว่าจากการเป็นหม้าย หย่า หรือร้าง ที่ต้องปรับตัวให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤติในระยะคงตัว (Stable) ไปได้ เกิดการเรียนรู้ต่าง ๆ ไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตตามมา Caplan (Stuart and Sundeen, 1979) ยังได้เสนอถึงแนวทางปฏิบัติการจิตเวชชุมชน เพื่อช่วยเหลือบุคคลในภาวะ

วิกฤติ แบ่งเป็น 3 ระยะคือ 1) ระยะป้องกันขั้นที่ 1, 2) ระยะป้องกันขั้นที่ 2 และ 3) ระยะป้องกันขั้นที่ 3 ในขั้นที่ 1 (Primary prevention) นี้ มีเป้าหมายเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทางจิต Caplan มองว่าเป็นสิ่งที่สังคมและบุคคลควรทำการช่วยเหลือให้สามารถจัดการกับภาวะวิกฤติได้ เป็นปฏิบัติการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การป้องกันระยะนี้เพื่อพยายามลดอัตราการเกิดผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตรายใหม่ ในบทบาทของพยาบาลจิตเวชการที่จะช่วยเหลือมารดาเหล่านี้ให้มีประสิทธิภาพในการป้องกันอาการผิดปกติทางจิต (Mental disorder) ที่จะเกิดขึ้นจึงควรใช้การป้องกันขั้นที่ 1 ซึ่งเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม ในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางจิตขึ้นในมารดาเหล่านี้ (Caplan quoted in Stuart and Sundeen, 1979)

จากวัตถุประสงค์ของกลุ่มระดับประคองและแนวคิดในการป้องกันขั้นที่ 1 ดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลสาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชสมควรที่จะสนับสนุนให้มารดาเหล่านี้เป็นสมาชิกกลุ่ม เพื่อที่ว่า เมื่อมารดาเหล่านี้ได้เข้ากลุ่มแล้ว จะทำให้ได้มีการแลกเปลี่ยนปัญหา, ความรู้สึก และการแก้ไขต่าง ๆ มีการประคับประคองซึ่งกันและกัน ทำให้เขาไม่รู้สึกโดดเดี่ยว มีการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ต่อไป

## 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่มีการใช้กระบวนการกลุ่มและกลุ่มประคับประคองกับมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง ทำให้มารดาเหล่านั้นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองได้ มีดังนี้

Knive-Ingraham (1985) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลกระทบของโปรแกรมกลุ่มให้คำปรึกษาต่อการรับรู้หน้าที่ครอบครัวของมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง โปรแกรมมุ่งไปที่การเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองและทักษะการตัดสินใจ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 27 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังที่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคมน้อยกว่า 1 ปี จำนวน 12 คน เป็นผู้ที่ย่าและแยก 11 คน อีก 1 คนไม่ได้แต่งงาน อายุอยู่ระหว่าง 17-42 ปี เฉลี่ย 29 ปี กลุ่มที่ 2 เป็นมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังที่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคมมากกว่า 1 ปี จำนวน 15 คน เป็นผู้ที่ย่าและแยก 9 คน ไม่ได้แต่งงาน 4 คน และเป็นหม้าย 2 คน อายุระหว่าง 19-53 ปี เฉลี่ย 35 ปี เครื่องมือวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองใช้ Tennessee Self-Concept Scale และใช้ Family environment Scale วัดการรับรู้ความสัมพันธ์ในครอบครัว การพึ่งพาและการแสดงออก ผลการวิจัยพบว่ามารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังทั้งสองกลุ่มมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นและมีการแสดงออกถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพที่ระดับนัยสำคัญ .05

Beinstock and Videka-Sherman (1989) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการวิเคราะห์กระบวนการของกลุ่มระดับประคองสำหรับมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง มีจุดประสงค์เพื่อช่วยให้มารดาเหล่านั้นได้มาพบปะพูดคุยกันกับผู้ที่เผชิญปัญหาเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้มารดาเหล่านั้นมีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นการอธิบายระบบพัฒนาการของกลุ่มระดับประคองสำหรับมารดาเหล่านี้ มีผู้เข้าร่วมกลุ่ม 5 ราย เป็นมารดาของบุตรที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่มา

พบแพทย์ที่คลินิกผู้ป่วยนอกของโรงพยาบาลจิตเวช ใช้เวลา 10 เดือน เดือนละ 4 ครั้ง ๆ ละ 75 นาที ในแต่ละครั้งจะมีการบันทึกเทป หลังจากนั้นเลือกมา 1 ครั้ง ใน 1 เดือน รวม 10 ครั้ง เพื่อมาศึกษา ผลการศึกษาพบว่าสมาชิกใช้เวลาถึงร้อยละ 32 ในการอภิปรายเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในการอภิปรายเรื่องการปรับตัวต่อการที่ต้องเป็นผู้ดูแลบุตรตามลำพัง และการเป็นผู้เลี้ยงดูร้อยละ 20 เท่ากัน ร้อยละ 13 เป็นการอภิปรายในประเด็นการหย่าร้าง ร้อยละ 8 เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ และที่เหลือเป็นการอภิปรายเกี่ยวกับสาเหตุการหย่าซึ่งถูกอภิปรายน้อยมาก ในการประเมินกระบวนการกลุ่มพบว่า การดำเนินไปของกลุ่มทั้ง 10 เดือนนั้น สิ่งที่พบว่าการตอบสนองต่อการแลกเปลี่ยนปัญหาอยู่ตลอดคือ มีการนำเสนอถึงปัญหาที่เหมือนกันของสมาชิกอยู่ตลอดเวลา ในอัตราที่สูง (เดือนที่ 1-3 ร้อยละ 32, เดือนที่ 4-6 ร้อยละ 40 และเดือนที่ 8-10 ร้อยละ 22) นอกจากนั้นได้มีการประเมินถึงผลของกลุ่มระดับประคองต่อมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง พบว่า มารดาเหล่านี้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในชุมชนและครอบครัวดีขึ้นและเพิ่มความสามารถในการเป็นผู้เลี้ยงดูบุตร

งานวิจัยที่มีการใช้กลุ่มระดับประคองกับครอบครัว โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ให้เข้าเป็นกลุ่มบิดามารดา กลุ่มเด็ก และรวมเป็นกลุ่มครอบครัวทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองคือ

Sochner et al. (1988) ได้ทำการศึกษาการวิจัยเรื่อง โปรแกรมการป้องกันสำหรับครอบครัวที่มีผู้เลี้ยงดูบุตรเพียงคนเดียวโดยใช้ชุมชนเป็นพื้นฐาน โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยบิดาหรือมารดาที่เป็นผู้เลี้ยงดูบุตรตามลำพังและบุตรให้มีการปรับตัวและเรียนรู้ประสบการณ์ความทุกข์ยากของบุคคลเหล่านั้นจากการแต่งงานที่ล้มเหลว จากภาวะหย่าหรือร้างไม่เกิน 2 ปี มีครอบครัวที่เข้าร่วม 35-40 ครอบครัว แบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มบิดาหรือมารดาที่เป็นผู้เลี้ยงดูบุตรตามลำพัง แบ่งย่อยเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มเด็กและวัยรุ่น แบ่งย่อยตามอายุได้ 5 กลุ่ม กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มปฏิบัติการ รวมกันทุกครอบครัว เด็กและวัยรุ่นอาจเข้าร่วมด้วยหรือไม่เข้าร่วมก็ได้ โปรแกรมทั้งหมดนี้ใช้เวลา 5 เดือน ใช้สถานที่คือโรงเรียนและโบสถ์ของชุมชน มีการใช้กลุ่มระดับประคอง การปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตครอบครัว การเข้าถึงชุมชนและองค์กรการให้คำแนะนำของชุมชน การเก็บข้อมูลทำก่อนและหลังการทดลองและติดตามผล หลังจากนั้นอีก 2 ครั้ง คือ 6 เดือน และ 1 ปี ผลการวิจัยพบว่าบุตรมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีทักษะการเผชิญปัญหาและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง สำหรับบิดาหรือมารดาที่เป็นผู้เลี้ยงดูบุตรตามลำพังนั้นพบว่า มีความเครียดลดลง มีการปรับตัวที่ดีขึ้นและได้รับทักษะการเป็นผู้เลี้ยงดูบุตร

นอกจากนั้นได้มีผู้ศึกษาโปรแกรมให้ความรู้ มีการกำหนดเนื้อหาของโปรแกรมที่จำเป็นสำหรับมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง และให้ความรู้โดยใช้รูปแบบของกลุ่มระดับประคอง ซึ่งผลที่ได้จากการเข้าโปรแกรมนี้ในลักษณะของกลุ่มระดับประคอง นอกจากจะทำให้มารดาเหล่านี้มีความรู้ในเรื่องดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองจากการใช้กลุ่มระดับประคองอีกด้วย ดังเช่น

Wienman et al. (1992) ได้ทำการศึกษาเรื่องการให้โปรแกรมการศึกษาเพื่อการเป็นผู้เลี้ยงดูต่อมารดาวัยรุ่นที่ดูแลบุตรตามลำพัง จำนวน 73 คน ผลการศึกษาพบว่ามารดาเหล่านี้มีความรู้เกี่ยวกับการเป็นผู้เลี้ยงดูเพิ่มขึ้น และมีการมองภาพลักษณะตนเองในทางบวกก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

Butcher and Gaffney (1995) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมการเสริมสร้างภาวะสุขภาพดีสำหรับครอบครัวที่มีมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง โปรแกรมนี้ออกแบบเพื่อใช้สอนพฤติกรรมสุขภาพในทางบวกและทักษะการดำเนินชีวิตสำหรับมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง โดยพัฒนาและใช้การสอนในรูปแบบของกลุ่มระดับประคองผสมผสานกับการให้ความรู้ทางสุขภาพและประชุมกลุ่มย่อย โดยมีเนื้อหาของกลุ่ม เช่น การรวบรวมข้อมูลภาวะสุขภาพของครอบครัว ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พัฒนาการเด็ก ทักษะของการเป็นบิดามารดา การจัดการการเงิน การแก้ปัญหา การเผชิญปัญหา การดำเนินชีวิต และมีการปิดกลุ่ม ทำในมารดาเหล่านี้ 5 ราย อายุระหว่าง 17-26 ปี มีบุตรอายุ 2 เดือน- 6 ปี ใช้กระบวนการกลุ่มทั้งสิ้น 6 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง ชั่วโมงที่ 1 เป็นการสอน ในชั่วโมงที่ 2 ให้ประชุมกลุ่มย่อยเพื่ออภิปรายปัญหา ผลการศึกษาพบว่ามารดาเหล่านี้มีความรู้เรื่องภาวะสุขภาพดีของครอบครัวเพิ่มขึ้น ได้พัฒนาการเป็นผู้เลี้ยงดูและมีการได้ตระหนักขึ้นมาใหม่ถึงความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง

จากงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มระดับประคองที่มีผู้ได้ศึกษาผ่านมานั้น ทำให้มารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังได้มีแบบอย่าง (Role model) เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง งานวิจัยในครั้งนี้นี้ก็เช่นเดียวกัน เพื่อที่จะได้ส่งเสริมให้มารดาที่ดูแลบุตรตามลำพังได้มีคุณค่าในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งกลุ่มระดับประคองที่ผู้วิจัยนำมาใช้นี้เป็นสิ่งที่เหมาะสมต่อกลุ่มมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง เพื่อที่เขาจะได้ช่วยกันแก้ไขปัญหาด้วยความรู้สึกอันเดียวกัน มีทางออกของปัญหา และสามารถนำแนวทางที่ได้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้ดียิ่งขึ้น และจะเห็นได้ว่า ในประเทศไทยยังไม่มีผู้ใดได้ทำการศึกษาไว้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาขึ้น เพื่อจะได้มีการนำรูปแบบนี้ไปใช้กับมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง ให้เข้ากับบริบทของสังคมไทยต่อไป