

ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษา  
ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์



นางสาวอัจฉิมา อากานันท์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF ART-MAKING IN GROUP COUNSELING AMONG  
UNIVERSITY STUDENTS WITH EMOTIONAL CRISIS TENDENCY



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology  
Faculty of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2014  
Copyright of Chulalongkorn University



อัจฉิมา อากานันท์ : ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF ART-MAKING IN GROUP COUNSELING AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH EMOTIONAL CRISIS TENDENCY) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ.ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์, 215 หน้า.

การวิจัยนี้เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์ศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์และประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่ม สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชม. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ และเป็นผู้ที่มีค่าคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้มีประสบการณ์ทางจิตใจ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม เมื่อเริ่มได้แสดงออกถึงความเป็นตนเองและรับรู้ถึงการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลก็ยินดีที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการดำเนินไปของกระบวนการกลุ่ม 2) การตระหนักในตนเองผ่านการทำงานศิลปะ โดยการทำงานศิลปะเป็นสิ่งที่ดึงให้ผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสกลับมาอยู่กับตัวเอง ได้สำรวจอารมณ์ ไตร่ตรองความรู้สึกนึกคิดเพื่อแสดงออกมาผ่านอุปกรณ์ศิลปะ 3) การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธภาพและการทำศิลปะ โดยผู้ให้ข้อมูลต่างตระหนักถึงการเรียนรู้ที่ตนได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้ทำให้เห็นว่าการทำงานศิลปะมาใช้ร่วมด้วยในกลุ่มมีส่วนช่วยเอื้อกระบวนการกลุ่มโดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับการช่วยลดความประหม่า ความรู้สึกกระแวดระวังในช่วงต้นของกลุ่มและประเด็นเกี่ยวกับการเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง รวมไปถึงประโยชน์ของการทำงานศิลปะเพื่อแสดงความคิดอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายสบายใจ ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองของผู้ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ตลอดจนผู้ที่ทำงานดูแลจิตใจบุคคลที่มีแนวโน้มดังกล่าว

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิสิต .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5477621238 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: ART-MAKING IN GROUP COUNSELING / EMOTIONAL CRISIS TENDENCY / UNIVERSITY STUDENTS / QUALITATIVE / PHENOMENOLOGY

AJJIMA ARPANAN: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF ART-MAKING IN GROUP COUNSELING AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH EMOTIONAL CRISIS TENDENCY. ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 215 pp.

This phenomenological study aims to explore the participants' experiences of attending group counseling with art as medium, as well as their experiences afterwards. The informants for this study were university students with emotional crisis tendency who had taken part in a total of 6-week sessions, each lasting 3 hours, and whose posttest scores from the Emotional Crisis Inventory for Thai University Students had increased after attending the sessions. The three major themes emerged as follows: 1) *Self-disclosure in group*. After expressing themselves to the group and feeling accepted by the group, the informants became more willing to share themselves, resulting in the smooth continuation of the group process. 2) *Self-awareness via art-making*. Creating a piece of artwork enabled the informants to explore and express their thoughts and feelings, resulting in an increase in various aspects of self-awareness. 3) *Learning in group via interpersonal relationship and art-making*. The informants became aware of the learning in the group through the therapeutic relationship and the creation of a piece of artwork suggested that utilizing artwork in the group could facilitate the group process, particularly the feelings of anxiety and insecurity during the initial stages and self-disclosure. The benefits of expressing feelings and thoughts through art during the group process should be useful to individuals with emotional crisis tendency and those who help people with emotional crisis tendency.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2014

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสว่างได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษาทางด้านวิชาการในทุกขั้นตอนของการทำงานวิจัย รวมทั้งให้ความดูแลเอาใจใส่ และกำลังใจแก่ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาการทำงาน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ไว้ในที่นี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ และอาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบ ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้เชิงวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับจิตวิทยาการศึกษา การช่วยเหลือเยียวยาจิตใจ และการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการศึกษาตลอดจนการเป็นนักวิจัย

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณบุคคลเหล่านี้ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้าพเจ้าตลอดกระบวนการดำเนินงานวิจัย จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล และอาจารย์ เกศรา น้อยมานพ ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในด้านสถานที่และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล พี่น้องชาวจิตวิทยาการศึกษาฯ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อน ๆ ชารุ่นที่ 27 ทุกคนที่ให้กำลังใจ ความหวังใจ และพร้อมให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อยู่เสมอ ทั้งเรื่องหาสถานที่กลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสม และยังเป็นกำลังช่วยเหลือในขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล เจ้าหน้าที่คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ช่วยติดต่อประสานงาน และที่สำคัญที่สุด ข้าพเจ้าขอขอบคุณน้อง ๆ นิสิตนักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือสละเวลามาเป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้ มาเป็นคุณครูให้แก่บทเรียนที่สำคัญของข้าพเจ้า และขอขอบคุณประสบการณ์ทุกอย่างที่ได้รับจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น ทำให้ข้าพเจ้าเติบโตขึ้นในฐานะบุคคลคนหนึ่ง

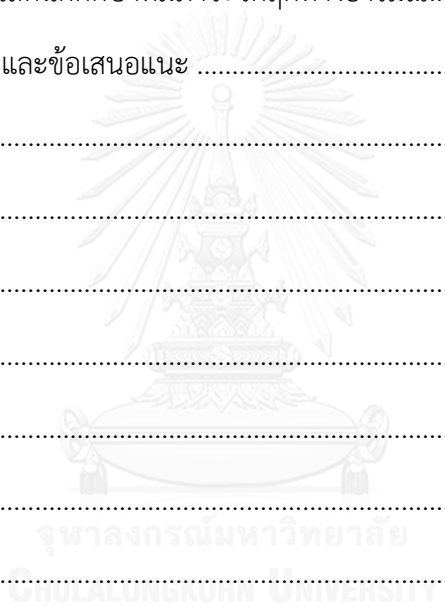
สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณครอบครัวที่ให้พื้นที่แก่ข้าพเจ้าในการเลือกศึกษาต่อในศาสตร์สาขานี้ ทั้งยังเป็นกำลังใจ ให้ความเอาใจใส่ดูแล และการสนับสนุนช่วยเหลือข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาของการศึกษาและการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ฉุ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
1. แนวคิดเกี่ยวกับแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ .....	7
2. แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	23
3. แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดโดยมีศิลปะเป็นสื่อ .....	36
4. แนวคิดงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา .....	49
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	54
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	64
1. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล.....	64
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	66
3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	83

4. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย .....	85
6. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลวิจัย.....	86
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล .....	87
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มี ศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	97
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	160
สรุปผลการวิจัย .....	161
อภิปรายผลการวิจัย.....	164
รายการอ้างอิง .....	180
ภาคผนวก.....	188
ภาคผนวก ก .....	189
ภาคผนวก ข .....	199
ภาคผนวก ค .....	210
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	215





## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ทิศทางของข้อกระทง .....	68
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์คะแนนแบบประเมินฯ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม .....	70
ตารางที่ 3 แสดงเกณฑ์การแปลผลแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ฯ ของนิสิตนักศึกษาใน การวิจัยครั้งนี้ .....	71
ตารางที่ 4 สรุปรายละเอียดเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล.....	71
ตารางที่ 5 ตารางขั้นตอนการดำเนินกลุ่ม กิจกรรมที่ใช้และแนวคิดที่เกี่ยวข้อง .....	73
ตารางที่ 6 วันและระยะเวลาการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 8 คน.....	84



## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 รูปแบบกระบวนการการก่อตัวของภาวะวิกฤต.....	12
ภาพที่ 2 ลำดับขั้นการเกิดภาวะวิกฤต .....	13
ภาพที่ 3 รูปแบบการเพิ่มประสิทธิภาพพฤติกรรม.....	19
ภาพที่ 4 หน้าต่างโจฮารีตามแนวคิดของ Luft & Ingham (1970).....	26
ภาพที่ 5 กระบวนการพื้นฐานทางจิตใจและกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	30
ภาพที่ 6 การจำแนกประเภทแบบฝึกหัดในกลุ่ม.....	36
ภาพที่ 7 สัมพันธภาพระหว่างนักบำบัดและผู้ให้บริการแบบสามเส้า.....	42
ภาพที่ 8 สัมพันธภาพแบบเน้นความสัมพันธ์ระหว่างนักบำบัดและผู้รับบริการ.....	42
ภาพที่ 9 สัมพันธภาพแบบเน้นความสัมพันธ์กับศิลปะ .....	43
ภาพที่ 10 สัมพันธภาพแบบผู้บำบัดหรือผู้รับบริการเป็นทำงานศิลปะ .....	44
ภาพที่ 11 ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของ นิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	159

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบันมีผลกระทบต่อจิตใจของบุคคลในหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวหลายครั้งจากการศึกษาของ Kitzrow (2003) เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในความต้องการเชิงสุขภาพจิตและปัญหาอุปสรรคที่นักศึกษาต้องเผชิญ พบว่าในทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงในสาเหตุที่นักศึกษาเข้ามาใช้บริการจากศูนย์การปรึกษาของมหาวิทยาลัยจากแต่เดิมเป็นความต้องการเกี่ยวกับพัฒนาการและความต้องการด้านข้อมูล มาเป็นประเด็นปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจเพิ่มมากขึ้น เช่น การฆ่าตัวตาย การใช้สารเสพติด การมีประวัติการได้รับการรักษาทางจิต ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล ทั้งนี้หากนิสิตนักศึกษาผู้ที่ต้องเผชิญกับปัญหา ความเครียด และภาวะวิกฤต ไม่สามารถจัดการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ก็จะเกิดความรู้สึกไร้ทางออก ซึ่งสามารถส่งผลให้เกิดการกระทำที่เป็นอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่นได้ รวมทั้งการศึกษาของสุกัญญา รัชชชิจกุล (2556) ในกลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 1,600 ราย พบว่ามีความชุกของภาวะซึมเศร้าเท่ากับร้อยละ 24 และมีนักศึกษาที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ร้อยละ 6.4 และเคยทำร้ายตนเอง ร้อยละ 1.2 โดยความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่และเพื่อน รวมทั้งการไม่สามารถพูดคุยกับเพื่อนเมื่อมีปัญหาเป็นปัจจัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า และสาเหตุของการทำร้ายตนเองมากที่สุดคือ การมีปัญหาทะเลาะกับคนใกล้ชิด ปัญหาการเรียนและปัญหาผิดหวังในความรัก

การศึกษาเกี่ยวกับผลทางจิตใจจากภาวะวิกฤตจะช่วยให้นักจิตวิทยาเข้าใจสถานภาพทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ที่มีแนวโน้มที่จะประสบกับภาวะวิกฤต ซึ่งคือสภาวะที่บุคคลรับรู้หรือประสบกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากเกินความสามารถที่จะจัดการรับมือด้วยตนเอง (James & Gilliland, 2001) และภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Emotional crisis) คือผลกระทบทางอารมณ์ความรู้สึกจากภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น เป็นสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้สูงอายุ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกินกว่าความสามารถ เกินกว่าทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ที่แก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ได้ หรือวิธีการจัดการรับมือแบบเดิมที่เคยใช้ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ อย่างไรก็ตามภาวะวิกฤตทางอารมณ์สามารถนำพาให้เกิดความงอกงามขึ้นได้เมื่อบุคคลเรียนรู้ที่จะรับมือกับภาวะความเครียดและกดดันที่สุดเท่าที่จะจินตนาการได้ แต่ผู้ที่กำลังประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ก็มักรู้สึกว่าไม่สามารถช่วยตัวเองหรือทำอะไรให้ดีขึ้นได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สูญเสียความสามารถที่จะเก็บเกี่ยวประโยชน์และสิ่งดี ๆ จากสถานการณ์ ทั้งยังรู้สึกว่าถูกโดดเดี่ยว (Breggin, 1997)

ภาวะวิกฤตนั้นมีทั้งลักษณะที่มาจากการพัฒนาการที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิต (Development Crises) และจากการเปลี่ยนแปลง (Transitional origin) (Brammer, 1985, p. 95, อ้างถึงใน James & Gilliland, 2001, p.10) กล่าวคือเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามปกติในช่วงชีวิตต่างๆ เหตุการณ์หรือปัญหาที่นำมาซึ่งภาวะวิกฤตอาจมีขนาดใหญ่หลวง หรือเป็นการสะสมของเหตุการณ์เล็กน้อย (เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี, อุษา ลิ่มชิว, และชาดา ประจง, 2550) ในวัยของนิสิตนักศึกษา เป็นช่วงที่เกิดพัฒนาการจากวัยรุ่นตอนปลายสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และยังเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นได้ หลายช่วง เช่น การเข้ามหาวิทยาลัย เปลี่ยนจากสภาพนักเรียนเป็นนิสิตนักศึกษา เปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อน เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนแปลงสถานที่อยู่อาศัย เป็นต้น หากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่เกิดขึ้นและไม่สามารถจัดการด้วยวิธีแบบเดิมก็สามารถทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้

นักวิจัยมีความพยายามที่จะพัฒนาแนวทางการดูแลและเยียวยา ทำความเข้าใจภาวะทางจิตใจของนักศึกษาที่เผชิญเหตุการณ์ภาวะวิกฤต รวมทั้งศึกษาปัจจัยป้องกันและปัจจัยที่เป็นปัญหา ดังตัวอย่างจากในงานวิจัยของเปรมพร มั่นเสมอ (2545) พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการปรับตัวโดยรวมดีกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และไพรัช วงศ์ศรีตระกูล (2554) ศึกษาปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความเครียดคือ เกรดเฉลี่ยสะสม สภาพการศึกษา ในมหาวิทยาลัยด้านการเรียนการสอน ด้านกิจกรรมนักศึกษา และด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดความวิตกกังวล คือ เกรดเฉลี่ยสะสม การทำงาน สภาพการศึกษาในมหาวิทยาลัย ด้านกิจกรรมนักศึกษา

ในงานศึกษาแหล่งที่มาของความเครียดในนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยของวรินทร์ รามสูต (2547) พบว่านิสิตรับรู้ความเครียดด้านการเรียนสูงที่สุด รองลงมาคือด้านสถานะทางสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านเรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ตามลำดับ และงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของพิชญ่า จันทร์บำรุง (2554) พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตคือ การจัดการปัญหาล้มเหลว การผิดหวัง ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต ในภาวะเสียสมดุลจะส่งผลกระทบต่อความคิดและความรู้สึก การทำหน้าที่ต่าง ๆ บกพร่อง และมีผลกระทบต่อสุขภาพ ในงานศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักของพุทธิกันต์ คงคา (2554) พบว่านิสิตนักศึกษาในหอพักต้องเผชิญกับความทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความไม่สุขสบายกาย ความรู้สึกอึดอัดที่คลายไม่ออก ความคิดที่วนเวียนฟุ้งซ่าน และความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่บกพร่องเนื่องจากความทุกข์ทางใจ ในส่วนสาเหตุของความทุกข์จากการมี

ความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยและการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย สิ่งที่ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ได้แก่ การไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวัง การมีเรื่องค้างคาใจ การยึดติดกับอดีต การสูญเสียพลัดพรากและการอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ

นอกจากการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาและศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ที่ต้องพบเจอกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ยังมีความพยายามศึกษาเพื่อพัฒนาวิธีการดูแลจิตใจที่จะสามารถเยียวยาและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์ด้วยการให้บริการการปรึกษา ดังที่ปรากฏในงานศึกษาของปริยานุช ชีนาตา (2550) ซึ่งได้ศึกษาแนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลนครปฐมโดยอาศัยแนวทางขั้นตอนการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบภาวะวิกฤตของ Roberts (1990) พบว่าผู้ป่วยมีองค์ประกอบปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุล และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงออกทางด้านอารมณ์ลดลง และงานศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มที่มีต่อการระงับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ (negative affect) เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์รุนแรงในกลุ่มนักดับเพลิง และกัญญาของ De Gaglia (2006) พบว่าในกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนองค์ประกอบอารมณ์ทางลบลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และในกลุ่มตัวอย่างนี้ก็ยังมีแนวโน้มที่จะเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตมากกว่า นอกจากนี้กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาจะเปิดโอกาสให้สามารถช่วยเหลือเยียวยาหลายคนพร้อมกัน ยังสามารถเป็นสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมสามารถได้แรงสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ตระหนักและเข้าใจในตนเอง รวมทั้งเข้าใจโลกและชีวิตยิ่งขึ้น ทั้งนี้ทิศทางของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยายังสามารถมุ่งเน้นการเยียวยา แก้ปัญหาในจิตใจ หรือมุ่งเน้นการส่งเสริมความงอกงามในบุคคล ทางจิตใจ รวมทั้งส่งเสริมความเข้มแข็งที่มาจากภายในของตัวบุคคล (Corey, 2012)

จากงานวิจัยที่มีทั้งการศึกษาถึงแหล่งที่มาของความเครียดในวัยนิสิตนักศึกษา ประสบการณ์ของผู้ที่ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์และแนวทางเยียวยารักษา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์ที่ได้รับการช่วยเหลือทางจิตใจในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่กำลังเผชิญความเครียดและอาจมีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยมีความสนใจการเยียวยาด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีการศึกษาถึงประโยชน์ของการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อผู้มีประสบปัญหา เช่น กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับนิสิตนักศึกษาที่มาจากครอบครัวหย่าร้างของสมรภัช ทองทรัพย์ (2553) และการวิจัยกลุ่มวัยรุ่นซึ่งได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ Trotzer ที่พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มมีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การปรับตัวทางสังคม การตระหนักรู้ในตนเอง และลดความซึมเศร้า (ปิยพงษ์ กัณหะกาลัง, 2552; วสิกาล ญาณสาร, 2550; สมฤทัย ชัยพิमान, 2552)

ในส่วนของแนวทางการปรึกษาสำหรับผู้มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์อาศัยแนวทางการช่วยเหลือผู้เผชิญภาวะวิกฤต การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า มุมมองต่อประสบการณ์และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะเสียสมดุลทางจิตใจ การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือจากทั้งภายใน

ตนเองและจากสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะสามารถเปลี่ยนประสบการณ์ที่เผชิญวิกฤตให้เป็นโอกาสที่บุคคลสามารถเติบโตงอกงามได้ ซึ่งทักษะการปรึกษา เช่น การฟังอย่างใส่ใจ การเอื้อให้เกิดการแสดงอารมณ์ความรู้สึก เอื้อให้บุคคลยอมรับความเป็นจริง มีส่วนสำคัญในกระบวนการนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสนใจเกี่ยวกับการนำศิลปะมาใช้ร่วมกับกระบวนการกลุ่มการปรึกษา ซึ่งสำหรับศิลปะบำบัดนั้นมีรากฐานมาจากแนวคิดว่าการบวนการสร้างสรรค์ผ่านการสร้างงานศิลปะสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยให้คนสำรวจความรู้สึก สมานความขัดแย้งทางอารมณ์ หล่อหลอมการตระหนักรู้ในตนเอง จัดการพฤติกรรมและการเสพติด พัฒนาทักษะทางสังคม ช่วยให้มีความสามารถกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นจริง ลดความวิตกกังวลและเพิ่มพูนความเคารพในตนเอง (American Art Therapy Association, n.d.) แนวทางการบำบัดนี้ไม่จำกัดเพศ อายุหรือความสามารถเชิงศิลปะ ด้วยความเชื่อที่ว่าแต่ละบุคคลต่างมีความสามารถที่จะสื่อสารและแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ส่วนผลงานที่ได้นั้นมีมีความสำคัญน้อยกว่ากระบวนการบำบัดที่เกี่ยวข้อง (C. A. Malchiodi, 2003) การทำงานศิลปะมีผลช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งในกลุ่มผู้ป่วยและผู้ที่มีสุขภาพดี ทั้งยังช่วยลดความเครียด และลดอารมณ์เชิงลบ (Bell & Robbins, 2007; Reynolds & Lim, 2007; Reynolds, Lim, & Prior, 2008; Salzano, Lindemann, & Tronsky, 2013; Titus & Sinacore, 2013) การทำงานศิลปะยังเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ที่สร้างสรรค์งานได้ทำความเข้าใจประสบการณ์ และกระบวนการทางจิตใจของตนเอง (Or, 2010)

ในสหรัฐอเมริกา Isis, Bush, Siegel, และ Ventura (2010) ได้ศึกษาความเป็นมาและพัฒนาการเกี่ยวกับการเสริมพลังให้กับนักเรียนผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ของศิลปะบำบัดในโรงเรียนของรัฐ Miami-Dade County Public Schools ซึ่งโรงเรียนแห่งนี้ได้นำศิลปะบำบัดมาใช้ในโรงเรียนตั้งแต่ปี 1979 เพื่อช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางอารมณ์และพฤติกรรมให้เปิดรับและมีส่วนร่วมในห้องเรียน รวมทั้งเพิ่มศักยภาพด้านสังคมและด้านอารมณ์ ปัจจุบันประเทศไทยมักจะนำศิลปะบำบัดมาใช้เพื่อเยียวยาจิตใจผู้ป่วย ช่วยในการพัฒนาการของเด็ก และช่วยเหลือฟื้นฟูสภาพจิตใจเด็กที่ถูกทารุณกรรม และมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของศิลปะบำบัดกับการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เด็กชั้นประถมและผู้ติดยา (ขวัญชัย อิมสมโภช, 2549; ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550; รัฐ ลอยสงเคราะห์, 2552) และแม้ว่าจะมีการศึกษาเกี่ยวกับภาวะความเครียดของนิสิตนักศึกษาอยู่บ้าง แต่ก็ยังมีงานศึกษาในเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์ไม่มากนัก ทั้งยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานศิลปะ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ น่าจะนำมาซึ่งข้อมูลที่สามารถนำมาปรับใช้ช่วยเหลือและเพิ่มช่องทางในการบรรเทาความทุกข์ให้กับบุคคลที่มีวิกฤตทางอารมณ์ รวมถึงบุคคลที่ประสบกับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ เช่น ความเครียด

ความวิตกกังวล และการศึกษาวิจัยยังเป็นที่เห็นถึงปรากฏการณ์ทางจิตใจที่มีการคลี่คลายความ  
ยากลำบากทางจิตใจของผู้ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิง  
คุณภาพ เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจดังกล่าว

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ  
ของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์และประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการเข้าร่วม  
กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ

### ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้จำกัดขอบเขตการวิจัยเฉพาะการศึกษาจากประสบการณ์ทางจิตใจของนิสิต  
นักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ระหว่างการทำงานศิลปะทั้งในระหว่างกระบวนการกลุ่ม  
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อและประสบการณ์ทางจิตใจหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิง  
จิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

**แนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Emotional crisis tendency)** หมายถึง แนวโน้มที่บุคคล  
จะประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์จากการที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากและ  
ไม่อาจจัดการรับมือด้วยวิธีที่เคยใช้เป็นปกติ ทำให้เกิดสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์ หรือไม่มีความสุข เกิด  
ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย สูญเสียสภาวะของความสมดุล มีความเครียดและความรู้สึกอารมณ์  
รุนแรง

ในการวิจัยครั้งนี้แนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์อ้างอิงการวัดจากแบบประเมินภาวะวิกฤต  
ทางอารมณ์นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย ได้รับการพัฒนาขึ้นในปีพ.ศ. 2555 โดย รศ. ดร. อรัญญา  
ตุ้ยคำภีร์ รศ. สุภาพรรณ โศตรจรัส และอ. ดร. ณิชสุดา เต้พันธ์

**นิสิตนักศึกษา (University students)** นิสิตนักศึกษาไทยระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษา  
หรือลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2557 อยู่ในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาทั้งของภาครัฐและ  
เอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล

**กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีงานศิลปะเป็นสื่อ** หมายถึง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่  
นำการทำงานศิลปะมาช่วยในกระบวนการการเยียวยารักษาจิตใจ หรือส่งเสริมความงามเข้มแข็ง

ของจิตใจ ช่วยให้กระบวนการเป็นสิ่งที่มองเห็นและจับต้องได้มากขึ้น โดยแบ่งเป็น 6 กลุ่ม สมาชิกในแต่ละกลุ่มมี 9 – 11 คน รวมทั้งหมด 58 คน กระบวนการกลุ่มทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 15 – 18 ชั่วโมง โดยมีรายละเอียดกิจกรรมกลุ่มโดยสรุปดังต่อไปนี้

**ครั้งที่ 1** สมาชิกเริ่มเข้าใจจุดประสงค์เป้าหมายกลุ่ม ทำความคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่ม คุ้นเคยกันและกันและคุ้นเคยกับการทำศิลปะอย่างอิสระและไม่คำนึงถึงความสวยงาม และเริ่มเปิดเผยเกี่ยวกับตนเอง โดยมีกิจกรรม 1) ทดลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดอย่างอิสระ 2) สื่อความเป็นตัวเองออกมาด้วยการวาดชื่อตนเอง

**ครั้งที่ 2** สมาชิกเริ่มเชื่อมโยงเข้าหากัน เริ่มเกิดความไวใจซึ่งกันและกันและเริ่มตระหนักรู้ภายในตนเอง โดยมีกิจกรรม 1) วาดภาพและส่งต่อให้สมาชิกคนอื่นได้ต่อเติมภาพ 2) จับคู่แล้วผลัดกันวาดภาพอารมณ์ความรู้สึกและสังเกตกันและกัน

**ครั้งที่ 3** สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่อาจนำไปสู่ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ทบทวนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อเหตุการณ์ และตระหนักว่าไม่ใช่เพียงคนที่เผชิญปัญหาที่ยากจะแก้ไข โดยมีกิจกรรมวาดภาพเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไร้ทางออก ยากที่จะจัดการรับมือ

**ครั้งที่ 4** สมาชิกทบทวนผลของภาวะวิกฤตที่มีต่อตนและคนรอบข้าง สืบหาความรู้สึกในปัจจุบันที่มีต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาและสื่อผ่านการปั้นดิน

**ครั้งที่ 5** สมาชิกเรียนรู้ที่จะจัดการหรืออยู่กับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ทบทวนทรัพยากรภายในตนเองและรอบข้างที่สามารถเกื้อหนุนตนเองเมื่อต้องเผชิญปัญหาและสื่อออกมาผ่านภาพสมบัติในกล่อง

**ครั้งที่ 6** สมาชิกทบทวนประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีกิจกรรม และอำลากันและกัน 1) วาดภาพประสบการณ์กลุ่มตามการรับรู้ของตน และส่งภาพนั้นให้สมาชิกคนอื่นเขียนข้อความให้แก้กัน 2) พูดความรู้สึกขอบคุณ ขอโทษและให้กำลังใจแก่กัน

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ข้อค้นพบที่ได้สามารถอธิบายประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มและหลังจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์
2. ข้อค้นพบที่ได้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับการดูแลตนเองของผู้ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์
3. ข้อค้นพบที่ได้สามารถเป็นแหล่งอ้างอิงความรู้เกี่ยวกับการผสมผสานการทำงานศิลปะในกระบวนการการศึกษา



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มวิกฤตทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องครอบคลุมรายละเอียดเพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นในการทำวิจัยตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดโดยศิลปะเป็นสื่อ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์

เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจะทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤต และภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เนื่องจากภาวะวิกฤตทางอารมณ์จัดเป็นภาวะหนึ่งของภาวะวิกฤตที่นักวิชาการมีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ผู้วิจัยจึงทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤต ทั้งในส่วนของความหมายของภาวะวิกฤต ประเภทของภาวะวิกฤต คุณลักษณะของภาวะวิกฤต ลำดับขั้นการตอบสนองต่อภาวะวิกฤต และแนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับภาวะวิกฤต จากนั้นผู้วิจัยจึงจะทบทวนที่เกี่ยวกับวิกฤตทางอารมณ์

##### 1.1 ภาวะวิกฤต

เมื่อบุคคลจะมีความพยายามรักษาสมดุลของสภาพอารมณ์ความรู้สึก และภาวะของสมดุลของสภาพแวดล้อม (homeostasis) ดังนั้นเมื่อต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งในทางบวกและทางลบ บุคคลจะพยายามปรับสภาพแวดล้อมและสภาวะอารมณ์ให้กลับสู่สภาวะสมดุล กล่าวโดยสรุปคือ ภาวะวิกฤตที่มีผลต่อสภาพจิตใจคือ ผลของสถานการณ์ที่บุคคลประสบความล้มเหลวที่จะแก้ไขปัญหาหรือจัดการรับมือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ซึ่งหมายความว่า บุคคลนั้นไม่สามารถกลับสู่สภาวะปกติที่สมดุลได้

### 1.1.1 ความหมายของภาวะวิกฤต

Dixon (1986) ให้คำจำกัดความภาวะวิกฤตว่าเป็นภาวะที่สภาพจิตใจไม่อาจทำงานได้อย่างปกติอันเป็นผลจากการตอบสนองของบุคคลต่อสถานการณ์ที่รับรู้ว่าเป็นอันตราย ยังผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกอับจนหนทาง ไร้ที่พึ่งพิง และไม่สามารถจัดการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่เคยใช้ปกติได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Janosik (1994) ที่อธิบายว่า ภาวะวิกฤต คือ การที่มีเหตุการณ์สำคัญเกิดขึ้นและตามมาด้วยความพยายามจัดการรับมือที่ไม่ประสบผลสำเร็จซึ่งตามมาด้วยผลกระทบทางลบ เช่นเดียวกัน James และ Gilliland (2001) สรุปคำจำกัดความของ ภาวะวิกฤต ไว้ว่า คือ การรับรู้หรือการประสบกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ยากลำบากที่เกินความสามารถของบุคคลที่จะจัดการรับมือด้วยวิธีการแก้ปัญหาแบบปกติและด้วยทรัพยากรที่มีอยู่

สำหรับในงานวิจัยนี้ ภาวะวิกฤต คือ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะต้องจัดการรับมือ หรือเปลี่ยนแปลงแก้ไข แต่ไม่สามารถคลี่คลายสถานการณ์นั้นได้ด้วยวิธีการเดิมที่เคยใช้ ซึ่งความล้มเหลวในการรับมือนำไปสู่ผลทางกระทบลบต่อสภาพจิตใจ ความคิด และพฤติกรรม

### 1.1.2 ประเภทของภาวะวิกฤต

Brammer (1985 อ้างถึงใน James & Gilliland, 2001; James, 2008) แบ่งประเภทของภาวะวิกฤตออกเป็น 4 ประเภทดังนี้

**ภาวะวิกฤตจากพัฒนาการ (Developmental Crises)** คือ เหตุการณ์วิกฤตอันเนื่องมาจากกระบวนการการเติบโตและพัฒนาการโดยปกติของมนุษย์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง เช่น การคลอดบุตร การจบการศึกษา การเปลี่ยนงานในช่วงวัยกลางคน การเกษียณ และก่อให้เกิดการตอบสนองที่ผิดปกติ

**ภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ (Situational Crises)** เมื่อมีเหตุการณ์ไม่ปกติเกิดขึ้น ซึ่งบุคคลไม่สามารถคาดการณ์เอาไว้ล่วงหน้าสามารถส่งผลให้เกิดภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ได้ ภาวะวิกฤตประเภทนี้มีความแตกต่างตรงที่ไม่เจาะจง กะทันหันไม่ทันตั้งตัว ก่อให้เกิดความตกใจสุดขีด และทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้นรุนแรง

**ภาวะวิกฤตเชิงอัตภาวะ (Existential Crises)** หมายถึงถึงความขัดแย้งภายในและความวิตกกังวลที่มากับความเป็นมนุษย์และการดำรงอยู่ เช่น ความหมายของชีวิต ความรับผิดชอบ ความเป็นอิสระ และการผูกมัด ภาวะวิกฤตลักษณะนี้มักเกิดเมื่อบุคคลตระหนักว่าตนเองอาจไม่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงใด ๆ หรือไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

**ภาวะวิกฤตจากสภาพแวดล้อม (Ecosystemic Crises)** เกิดขึ้นเมื่อบุคคลหรือกลุ่มคนได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติซึ่งมีสาเหตุจากธรรมชาติหรือจากมนุษย์ และบุคคลหรือกลุ่มคนนั้น ๆ ไม่ได้เป็นผู้ก่อให้เกิดภัยพิบัติขึ้น

สำหรับการแบ่งสาเหตุที่มาของภาวะวิกฤตของ Hoff, Hallisey, และ Hoff (2009) ก็มีส่วนคล้ายกับของ Brammer โดย Hoff และคณะแบ่งสาเหตุออกเป็น 3 แหล่งด้วยกันคือ สาเหตุจากสถานการณ์ (situational) สาเหตุจากช่วงการเปลี่ยนผ่าน (transitional) สาเหตุจากสังคมและวัฒนธรรม (social/cultural)

**ภาวะวิกฤตจากสถานการณ์** มีแหล่งที่มาจาก 1) วัตถุหรือสิ่งแวดล้อม (เช่น ไฟ หรือภัยธรรมชาติ) 2) เหตุการณ์ส่วนบุคคล หรือเกี่ยวเนื่องกับสภาพร่างกาย 3) ความสัมพันธ์กับบุคคล หรือสังคม และมักเป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่ได้คาดการณ์ไว้ ทำให้ยากที่จะเตรียมตัวรับมือได้

**ภาวะวิกฤตจากช่วงการเปลี่ยนผ่าน** การเปลี่ยนแปลงสภาพตามระยะต่าง ๆ ในชีวิต (transition states) แบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ 1) การเปลี่ยนแปลงที่เป็นสากล (universal) คือ วงจรในแต่ละช่วงชีวิต หรือการเปลี่ยนถ่ายสถานะทั่ว ๆ ไปตามช่วงพัฒนาการของช่วงชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิต ยากที่จะเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงนี้ซึ่งผลดีคือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่คาดการณ์ได้ 2) การเปลี่ยนแปลงที่ไม่เป็นสากล (nonuniversal) คือ การเปลี่ยนแปลงในสถานะทางสังคม เช่น จาก การเป็นนักศึกษาเข้าสู่การทำงาน จากพนักงานกลับไปสู่นักศึกษา การอพยพย้ายถิ่นฐาน การเกษียณอายุ ภาวะวิกฤตจากการเปลี่ยนผ่านนี้ นอกจะเกิดขึ้นตลอดช่วงชีวิต แล้วยังเป็นกระบวนการที่พัฒนาไปในทางบวกหรือลบก็ได้ และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สามารถคาดการณ์ได้ แต่การเปลี่ยนแปลงทางสถานะแตกต่างจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการตรงที่ไม่ใช่ทุกคนที่จะต้องเผชิญ อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านสำคัญ จะเป็นช่วงที่บุคคลเปราะบาง และเมื่อต้องเจอกับความกดดันเพิ่มขึ้นจากสิ่งที่ไม่อาจคาดการณ์ได้บุคคลก็มักจะประสบกับภาวะวิกฤต

**ภาวะวิกฤตจากสังคมและวัฒนธรรม** ภาวะวิกฤตอันเป็นผลจากค่านิยมทางวัฒนธรรม โครงสร้างทางสังคม รวมถึงการตักเตือนเนื่องจากการถูกเลือกปฏิบัติ การแบ่งแยกโดยอาศัยพื้นฐานของอายุ เพศ เชื้อชาติ ความพิการ หรืออัตลักษณ์ทางเพศ นอกจากนี้ภาวะวิกฤตที่จัดอยู่ในสาเหตุนี้เป็นผลมาจากการกระทำของบุคคลอื่น พฤติกรรมขัดกับมาตรฐานทางสังคม เช่น การปล้น การข่มขืน การนอกใจคู่สมรส การทำร้ายร่างกาย เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ภาวะวิกฤตที่เกิดจากสาเหตุนี้จะไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้แต่พอจะสามารถคาดเดาได้ เช่น การอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีการก่ออาชญากรรมสูง

นอกจาก Brammer (1985 อ้างถึงใน James & Gilliland, 2001; James, 2008) และ Hoff, Hallisey, และ Hoff (2009) ที่ได้กล่าวเกี่ยวกับการแบ่งประเภทของภาวะวิกฤตตามเหตุการณ์

ที่อาจก่อให้เกิดวิกฤตแล้ว Janosik (1994) ก็ได้แบ่งประเภทของภาวะวิกฤตตามเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุเช่นกัน โดย Janosik ได้แบ่งเหตุการณ์ที่อาจไม่ปลอดภัยในชีวิต (hazardous life events) ที่อาจมีส่วนก่อให้เกิดภาวะวิกฤตได้ 3 ประเภท คือ

**เหตุการณ์เกี่ยวกับพัฒนาการในช่วงชีวิตที่สำคัญ** (Significant developmental milestone) เช่น เข้าสู่วัยรุ่น เข้ามหาวิทยาลัย แต่งงาน มีบุตร เป็นต้น

**เหตุการณ์เกี่ยวกับตัดสินใจที่สำคัญ** (Significant decisions) เช่น เปลี่ยนหน้าที่การทำงาน หย่าร้าง ย้ายถิ่นฐาน เกษียณการทำงาน เป็นต้น

**เหตุการณ์เกี่ยวกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ** (Significant challenge and change) เช่น เจ็บไข้ได้ป่วย บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ปัญหาทางเศรษฐกิจ ภัยธรรมชาติ เป็นต้น

### 1.1.3 คุณลักษณะของภาวะวิกฤต

James และ Gilliland (2001) และ James (2008) อธิบายถึงคุณลักษณะของภาวะวิกฤตไว้ดังนี้

**1. ภาวะวิกฤตเป็นทั้งสิ่งที่ไม่ดีและเป็นโอกาส** ภาวะวิกฤตเป็น *อันตราย* เพราะเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าคุณถูกถามเข้าไปใส่ทั้งทางร่างกายและจิตใจจนอาจส่งผลให้เกิดผลร้ายแรง ซึ่งรวมถึงการทำร้ายตนเองและผู้อื่น แต่ในทางกลับกันก็เป็น *โอกาส* เนื่องจากภาวะวิกฤตจะผลักดันให้บุคคลมองหาความช่วยเหลือและเปิดรับการบำบัด (Aguilera & Messick, 1982, อ้างถึงใน James & Gilliland, 2001; Aguilera, 1998) และหากบุคคลใช้ประโยชน์จากโอกาสนี้ ความช่วยเหลือที่ได้รับจะส่งเสริมให้บุคคลได้เติบโตองงามและตระหนักรู้ในตนเอง (Brammer, 1985 อ้างถึงใน James & Gilliland, 2001)

**2. ภาวะวิกฤตมีลักษณะอาการที่ซับซ้อน** ภาวะวิกฤตมีความซับซ้อน ยากที่จะเข้าใจและจัดการรับมือ และอาจดูไม่สมเหตุสมผล เหตุการณ์ที่นำไปสู่วิกฤตเกี่ยวเนื่องโยงใยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บุคคลอาศัย จนเมื่อถึงจุดที่ภาวะวิกฤตปรากฏออกมา เวลานั้นอาจมีปัญหาคับข้องกันมากมายซึ่งผู้ให้บริการการปรึกษาต้องเข้าแทรกแซงในหลาย ๆ ด้าน สิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ควรคำนึง เนื่องจากเป็นสิ่งที่ช่วยคลี่คลายปัญหาหรือทำให้เกิดปัญหามากขึ้นก็ได้

**3. ภาวะวิกฤตเป็นโอกาสแห่งการเติบโตเปลี่ยนแปลง** ในภาวะของการเสียศูนย์หรือเสียสมดุลซึ่งมักมาควบคู่กับการเกิดภาวะวิกฤตจะมีความวิตกกังวลผสมร่วมอยู่ และความรู้สึกกังวลนี้จะ

เป็นตัวผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตามความวิตกกังวลจะมีมากจนถึงจุดหนึ่งที่บุคคลจะยอมรับว่าไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้อีกต่อไป

**4. ภาวะวิกฤตไม่มีทางลัดที่จะแก้ไขได้ง่าย** ๆ บุคคลในภาวะวิกฤตมักยอมเข้ารับการช่วยเหลือในรูปแบบของการบำบัดต่าง ๆ เช่น การบำบัดระยะสั้น (brief therapy) แต่สำหรับปัญหาที่มีระยะคงอยู่ยาวนานก็ยากที่จะมีทางลัดเพื่อแก้ไข ทั้งนี้ภาวะวิกฤตที่มีความรุนแรงส่วนมากก็มักเป็นผลจากการที่บุคคลใช้วิธีแก้ไขแบบง่าย ๆ มาตั้งแต่ในช่วงแรก ทางแก้เหล่านั้นอาจช่วยบรรเทาผลกระทบเชิงลบแต่ก็ไม่ได้ทำให้ปัญหาหายไป ซ้ำยังจะทำให้สถานการณ์แย่ลงอีก

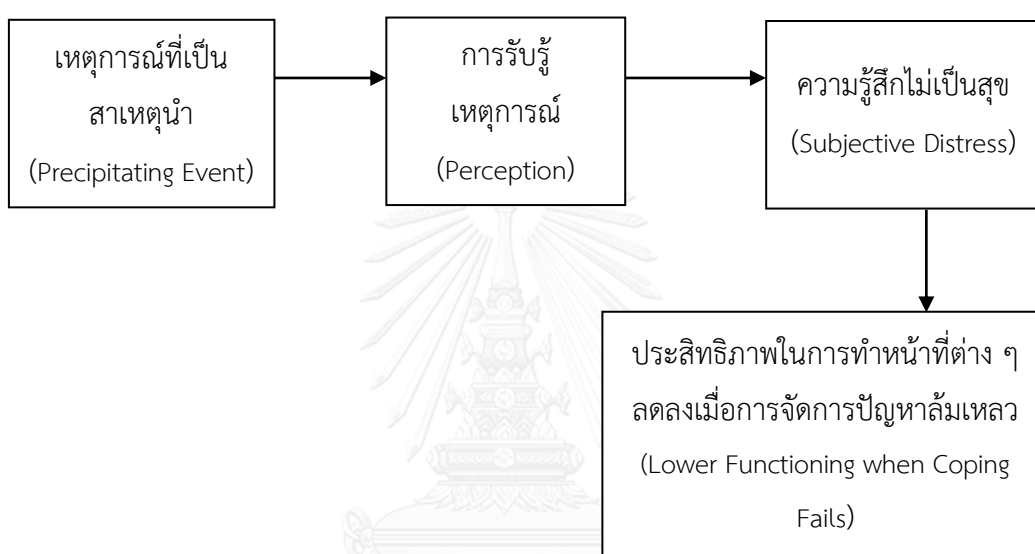
**5. บุคคลในภาวะวิกฤตมีความจำเป็นต้องเลือก** บุคคลสามารถเลือกได้ว่าจะเผชิญหน้าหรือหลีกเลี่ยงภาวะวิกฤตหรือความท้าทาย เลือกที่จะอยู่หรือไป ในบริบทของภาวะวิกฤตการไม่เลือกก็เป็นตัวเลือกอีกข้อหนึ่ง แต่ก็ยังเป็นทางที่มักส่งผลกระทบทางลบตามมา ทั้งนี้การเลือกทำอะไรบางอย่างอย่างน้อยที่สุดก็เป็นการเปิดโอกาสให้เกิดการเติบโต และทำให้บุคคลมีโอกาสตั้งเป้าหมาย วางแผน และเริ่มการก้าวข้ามสถานการณ์ยากลำบากไปได้

**6. มีลักษณะเป็นสากลและมีลักษณะเฉพาะ** เมื่อสถานการณ์ดำเนินไปจนถึงภาวะหนึ่งก็ไม่มีใครจะสามารถป้องกันตัวเองจากความเจ็บปวดทางจิตใจได้ จึงทำให้ภาวะวิกฤตมีความเป็นสากล ในทางกลับกันภาวะวิกฤตมีลักษณะเฉพาะเนื่องจากบางสถานการณ์ที่มีความคล้ายกัน บางคนสามารถก้าวผ่านมาได้ แต่บางคนก็อาจไม่สามารถทำได้

Kanel (2012) มีแนวคิดที่สอดคล้องกับ James และ Gilliland (2001) คือ ภาวะวิกฤตได้ทั้งสิ่งอันตรายและเป็นโอกาส ภาวะวิกฤตเกิดขึ้นได้ตามช่วงพัฒนาการต่าง ๆ ของชีวิต และสภาวะเสียสมดุลหรือภาวะวิกฤตสามารถเป็นฐานนำไปสู่การเติบโต แม้ว่าภาวะวิกฤตมักจะมีช่วงระยะเวลาคงอยู่ราว 1 – 2 เดือน และบุคลิกลักษณะของบุคคลมีส่วนต่อการเติบโตทางจิตใจภายหลังผ่านพ้นภาวะวิกฤต แต่สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเติบโตมากกว่านั้นคือความช่วยเหลือที่เหมาะสมที่ได้รับขณะพยายามจัดการรับมือปัญหา เมื่อได้รับความช่วยเหลือบุคคลจะกลับมาทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพในระดับเท่าเดิมหรือดีกว่าเดิม และมีทักษะการจัดการรับมือปัญหาดีขึ้น แต่หากบุคคลไม่ได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมในขณะที่อยู่ในภาวะสูญเสียความสมดุล บุคคลนั้นอาจใช้วิธีการจัดการปัญหาด้วยกลไกป้องกันตนเอง (ego defense mechanisms) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลงจากที่เคยเป็น และยิ่งส่งผลต่อเนื้อทำให้กลายเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มตกอยู่ในภาวะวิกฤต เนื่องจากความพยายามรักษาสมดุลของจิตใจทำให้ต้องอยู่ในสภาวะพยายามปกป้องตนเองอย่างต่อเนื่อง ทำให้ความสามารถที่จะจัดการรับมือปัญหาในอนาคตยิ่งลดลง เมื่อเกิดความล้มเหลวในการแก้ปัญหาซ้ำ ๆ ก็จะมีวนกลับไปสู่การตกอยู่ในภาวะวิกฤต

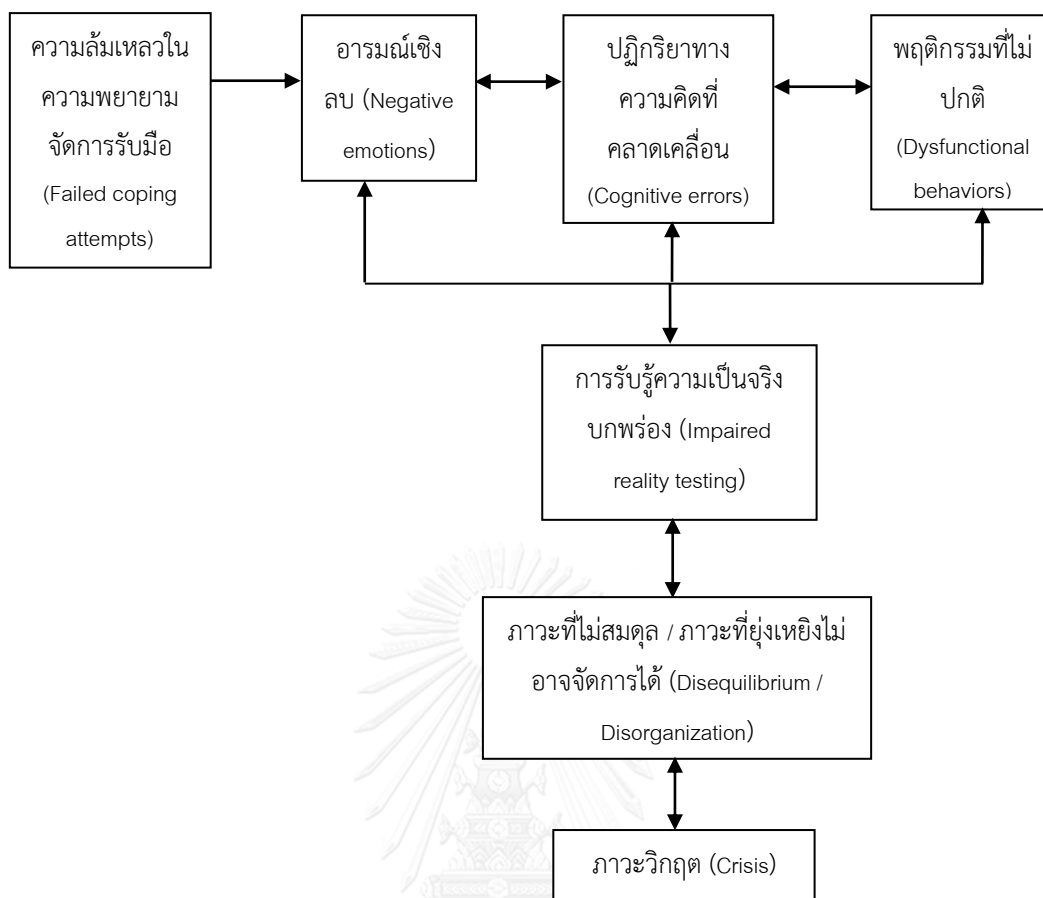
### 1.1.4 ลำดับขั้นของการนำไปสู่ภาวะวิกฤตและการตอบสนอง

Kanel (2012) อธิบายถึงภาวะวิกฤตว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ 1) เหตุการณ์ที่เป็นชนวนต้นเหตุ 2) การรับรู้เหตุการณ์ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่เป็นสุข และ 3) ความล้มเหลวในการจัดการปัญหาด้วยวิธีรับมือแบบเดิม ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพต่ำกว่าที่เคยเป็นก่อนหน้าที่จะเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา โดย Kanel นำเสนอลำดับขั้นการเกิดภาวะวิกฤตและเพิ่มประสิทธิภาพพฤติกรรมของบุคคลไว้ดังนี้



ภาพที่ 1. รูปแบบกระบวนการการก่อตัวของภาวะวิกฤต. จาก *A Guide to Crisis Intervention* (p.2), โดย K. Kanel, 2012, Singapore: Brooks/Cole Cengage Learning

เมื่อบุคคลที่กำลังประสบปัญหาต้องเผชิญกับความล้มเหลวในการจัดการรับมือซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะเกิดการสะสมของอารมณ์ทางลบ เกิดความทุกข์หรือความรู้สึกไม่เป็นสุข Janosik (1994) ระบุว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะไม่ปลอดภัยก็มักส่งผลให้เกิดภาวะวิกฤต แต่ก็เชื่อว่าผลสืบเนื่องนี้จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือหากบุคคลพบวิธีจัดการรับมือที่ได้ผล ก็จะสามารถเลี่ยงภาวะวิกฤต มีอารมณ์เชิงลบและความรู้สึกไม่เป็นสุขลดลง และสามารถรักษาภาวะสมดุลไว้ได้ แต่เมื่อสถานการณ์ไม่ตอบสนองต่อวิธีการแก้ปัญหาที่นำมาใช้ ภาวะไม่ปลอดภัยก็จะปรากฏขึ้น และเมื่อบุคคลเลือกใช้วิธีอื่นแล้วแต่ก็ยังคงล้มเหลว ความรู้สึกไม่เป็นสุขทั้งต่อตนเองและคนรอบข้างก็จะเพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกไม่เป็นสุขนี้สามารถส่งผลกระทบเป็นทอด ๆ ทำให้บุคคลขาดการคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล สูญเสียสมาธิ ความคิดที่ผิดพลาดทำให้บุคคลประเมินสถานการณ์ผิดพลาด ส่งผลให้เกิดความบานปลายของสถานการณ์ ทั้งนี้ Janosik เสนอลำดับขั้นการนำไปสู่ภาวะวิกฤตแสดงออกเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 2. ลำดับขั้นการเกิดภาวะวิกฤต. จาก *Crisis counseling: a contemporary approach* (p. 9), โดย E. H. Jasonik, 1994, Boston, MA: Jones and Barlett.

### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตนั้นอาจแตกต่างกันไปตามช่วงเวลาขึ้นกับหลายปัจจัย ได้แก่ คุณลักษณะของบุคคล ตัวเหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อม Dass-Brailsford (2007) แบ่งการตอบสนองของบุคคลตามช่วงระยะของภาวะวิกฤตออกเป็น 3 ช่วง ด้วยกันคือ ระยะเฉียบพลัน (Acute Phase) ระยะการแก้ไขปรับเปลี่ยนภายนอก (Outward Adjustment Phase) และระยะบูรณาการ (Integration Phase)

**ระยะเฉียบพลัน (Acute Phase)** การตอบสนองแรกต่อเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ มักจะเป็นไปในเชิงกายภาพและจิตใจ โดยหมายรวมถึงความรู้สึกถูกกดขี่ รื้อสีกวิตกกังวล สิ้นหวัง ไร้ที่พึ่งพิง รู้สึกผิด เกิดความกลัวอย่างมาก ตระหนก สับสนไร้ทิศทาง ด้านชา ตกตะลึง และความรู้สึกไม่อยากจะเชื่อ บุคคลในระยะนี้จะมีการตอบสนองทั้งในแบบเห็นชัด เช่น มีอาการสับสน อารมณ์แปรปรวน หรืออาจจะไม่ทำทางสงบนิ่ง แยกตัวออกมาและไม่แยแส

**ระยะการแก้ไขปรับเปลี่ยนภายนอก (Outward Adjustment Phase)** บางกรณีบุคคลเริ่มแก้ไขปรับเปลี่ยนภายนอกภายในระยะเวลา 24 ชั่วโมงหลังเจอเหตุการณ์วิกฤต ซึ่งเป็นความพยายามรักษาอำนาจการควบคุมผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามแบบแผนกิจวัตร อย่างไรก็ตามแม้ผู้ที่ประสบภาวะวิกฤตจะมีท่าทีภายนอกดูจะกลับสู่ภาวะปกติแล้ว แต่ก็เป็นไปได้ว่าภายในจิตใจยังคงได้รับความกระทบกระเทือนอย่างมาก บางกรณีบุคคลอาจแยกตัวเองออกมาจากแหล่งให้ความช่วยเหลือ เกื้อหนุน หรือแยกตัวออกจากสังคมโดยสิ้นเชิง การตอบสนองในระยะนี้จัดว่าเป็นความพยายามปรับให้กลับสู่สภาวะปกติโดยที่ยังคงพยายามทำความเข้าใจและยอมรับวิกฤตที่เกิดขึ้น

**ระยะบูรณาการผสมผสาน (Integration Phase)** เป็นระยะที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจหรือหาเหตุผลในสิ่งที่เกิดขึ้น จุดที่สำคัญในระยะนี้คือการสลายความคิดการกล่าวโทษและความรู้สึกผิด ยิ่งบุคคลตระหนักและระบุได้ถึงความคิดคาดหวังตัวเองที่มีต่อโลกรอบข้างและที่มีต่อผู้อื่นอันเป็นผลจากเหตุการณ์วิกฤตได้เร็วเท่าไร ก็จะยิ่งพัฒนาความรู้สึกสมดุลจากการบูรณาการได้เร็วยิ่งขึ้น และผู้รับบริการควรเริ่มสร้างความเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นสำหรับการจำกัดโอกาสไม่ให้เกิดเหตุการณ์วิกฤตขึ้นซ้ำ ทั้งนี้การพยายามทำความเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้รับบริการอาจวนอยู่ในระยะนี้กลับไปกลับมา บางกรณีผู้รับบริการอาจเคลื่อนผ่านระยะนี้อย่างรวดเร็วหรืออาจข้ามขั้นนี้ไปเลย และเมื่อเวลาผ่านไปผู้รับบริการลักษณะนี้มักกลับเข้าสู่ภาวะวิกฤตอีก

## 1.2 ภาวะวิกฤตทางอารมณ์

### 1.2.1 นิยามวิกฤตทางอารมณ์

ภาวะวิกฤตทางอารมณ์คือสภาวะจิตใจที่เป็นทุกข์อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม สถานการณ์ที่ยากลำบาก หรือภาวะจิตใจไม่เป็นสุข เป็นผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย (Kotrjaras, Taephant, & Tuicomepee 2013)

Myer (2001, อ้างถึงใน อรรถวิภา ตัญคำภีร์, สุภาพรรณ โคตรจรัส และ ณัฐสุดา เต้พันธ์, 2555) อธิบายว่า ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ หมายถึง สภาพอารมณ์และความรู้สึกในระดับรุนแรง เช่น ความกลัว ความวิตกกังวลอย่างสูง ความโกรธ ความเศร้า ซึ่งอาจทำให้เกิดการตอบสนองอย่างรุนแรงในลักษณะการทำร้ายตนเองหรือทำร้ายผู้อื่น ซึ่งสภาพอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรงนี้เป็นผลสืบเนื่องเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาสำคัญแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ หรือไม่สามารถใช้วิธีการจัดการปัญหาที่เคยใช้มายุติปัญหานั้น ๆ ได้ สภาพอารมณ์ความรู้สึกรุนแรงอาจเพิ่มมากขึ้นจนส่งผลให้



เกิดการเบี่ยงเบนในพฤติกรรม ก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัวบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาหรือครอบครัว ทั้งนี้ภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะเข้าสู่ภาวะสมดุลในระยะเวลา 4 – 8 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามก็ยังมีแนวคิดที่เสนอว่าผลกระทบของภาวะวิกฤตอาจส่งผลนานกว่ากรอบเวลานั้น และอาจจะส่งถึงตลอดช่วงชีวิต โดยสิ่งตามมาเมื่อเหตุการณ์วิกฤตผ่านพ้นไปจะเป็นตัวตัดสินว่าภาวะวิกฤตนั้นจะเป็นสิ่งที่ส่งผลกระทบระยะยาวหรือไม่ (James, 2008)

Caplan (1964, อ้างถึงใน Baldwin, 1978; Janosik, 1994; James & Gilliland, 2001) อธิบายเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ว่า คือ สภาวะที่จิตใจขาดความสมดุล ซึ่งเป็นการตอบสนองเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอันตราย (hazardous) และสถานการณ์อันตรายนั้นส่งผลกระทบต่อเป้าหมายชีวิต โดยบุคคลมักเชื่อว่าสถานการณ์นั้นยากที่จะหลีกเลี่ยงหรือไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาให้ลุล่วงด้วยวิธีหรือทางเลือกที่เคยทำและกำลังทรัพยากรเท่าที่มีอยู่ เมื่อบุคคลพบว่าไม่สามารถคลี่คลายหรือรับมือสถานการณ์ได้ด้วยวิธีที่เคยใช้ สิ่งที่มาคือช่วงเวลาของภาวะที่ไม่สมดุลหรือสับสนยุ่งเหยิง ในช่วงเวลานี้บุคคลจะยังคงพยายามจัดการปัญหาแต่จะถูกขัดขวางด้วยสภาพจิตใจที่ไม่อยู่ในภาวะปกติ

ในงานวิจัยนี้อาศัยแนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของทั้ง Myer และ Caplan มาเป็นแนวทางการอธิบายภาวะวิกฤตทางอารมณ์ว่าเป็นผลทางอารมณ์จากภาวะวิกฤตที่ทำให้ความรู้สึกถูกกดดัน ไร้ทางออกและวิธีจัดการรับมือปัญหาที่เคยใช้ไม่สามารถนำมาจัดการหรือคลี่คลายสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นได้

## 1.2.2 ประเภทวิกฤตทางอารมณ์

Baldwin (1978) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการจัดประเภทภาวะวิกฤตตามลักษณะการให้ความช่วยเหลือเพื่อนำมาเป็นแนวคิดพื้นฐานสำหรับการพัฒนากรอบการแบ่งประเภทภาวะวิกฤตทางอารมณ์ โดย Baldwin แบ่งวิกฤตทางอารมณ์ที่มักพบบ่อยในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤตออกเป็น 6 ประเภทด้วยกัน คือ

**ประเภทที่ 1: ภาวะวิกฤตตามความลักษณะปัญหา (Dispositional Crises)** คือความรู้สึกไม่เป็นสุขอันเป็นผลจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และการให้ความช่วยเหลือหลักไม่ใช่การบำบัดรักษา แต่เป็นลักษณะที่ผู้ให้บริการให้การสนับสนุนและช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในปัญหาชัดเจนขึ้น

หรือให้ความช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นหรือตามที่ผู้รับบริการต้องการ ซึ่งอาจเป็นการให้ข้อมูล การให้ความรู้ การสนับสนุนหรือการส่งต่อผู้รับบริการ การช่วยเหลือภาวะวิกฤตลักษณะนี้จะได้ลงลึกไปยังระดับอารมณ์ความรู้สึก แต่ผู้ให้บริการควรตระหนักถึงสถานการณ์วิกฤตที่ผู้รับบริการเผชิญ รวมทั้งตระหนักถึงสถานะทางอารมณ์ของผู้รับบริการ

**ประเภทที่ 2: ภาวะวิกฤตจากการเปลี่ยนแปลงตามช่วงชีวิตที่คาดการณ์ได้** (Crises of Anticipated Life Transitions) คือภาวะวิกฤตทั่วไป (Generic Crisis) อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติในแต่ละช่วงชีวิต หรือการเปลี่ยนแปลงที่คาดการณ์ได้ ซึ่งผู้รับบริการอาจสามารถหรือไม่สามารถควบคุมสถานการณ์หรือผลลัพธ์ได้ ในภาวะวิกฤตประเภทนี้ผู้รับบริการอาจเข้ามารับบริการก่อน หลัง หรือในขณะที่กำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การให้ความช่วยเหลือภาวะวิกฤตประเภทนี้ ผู้ให้บริการควรช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงอย่างถ่องแท้ และช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจผลทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้นตามมา หรือช่วยให้ผู้รับบริการพร้อมรับมือกับผลที่จะเกิดจากการเปลี่ยนแปลง

**ประเภทที่ 3: ภาวะวิกฤตซึ่งเป็นผลจากความเครียดจากการถูกระทบกระเทือนจิตใจ** (Crises Resulting From Traumatic Stress) คือ ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นฉับพลันเมื่อบุคคลถูกระทบทำให้เกิดความเครียดจากปัจจัยภายนอกหรือจากสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดและไม่อาจควบคุมได้ ซึ่งนำไปสู่ผลกระทบทางความรู้สึกที่ท่วมท้นและรุนแรง การเผชิญกับสิ่งที่ไม่คาดคิดอาจทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการรับมือลดลงไปชั่วคราว และบุคคลมักต้องเรียนรู้วิธีการจัดการอื่น ๆ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่เคยเจอมาก่อน สิ่งที่กระตุ้นความเครียดในตัวบุคคลจนเกิดเป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์นั้นอาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่กระทบกระเทือนจิตใจผู้รับบริการมาก หรือเกิดจากการรวมกันของหลาย ๆ เหตุการณ์ในระยะเวลาใกล้เคียงกัน ผลกระทบทางจิตใจอาจทำให้ผู้รับบริการเกิดการรับมือปัญหาที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นงานหลักของผู้ให้บริการในกรณีภาวะวิกฤตประเภทนี้คือ การให้การสนับสนุนช่วยเหลือ และเอื้อให้ผู้รับบริการตระหนักและเข้าใจถึงผลกระทบของสถานการณ์ รวมทั้งช่วยให้ผู้รับบริการหิวเอาวิธีการการจัดการรับมือปัญหาที่มีอยู่มาใช้ที่เหมาะสมหรือเอื้อให้เกิดการเรียนรู้การจัดการใหม่ ๆ

**ประเภทที่ 4: ภาวะวิกฤตจากพัฒนาการ** (Maturational/Developmental Crises) คือภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เป็นผลจากความพยายามจัดการสถานการณ์ปัญหาเชิงความสัมพันธ์ ซึ่งสามารถสะท้อนกลับไปยังปัญหาในอดีตที่ไม่ได้รับการจัดการสะสางอย่างเหมาะสม และภาวะวิกฤต

ประเภทนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามของบุคคลที่ต้องการพัฒนาเติบโตทางด้านอารมณ์ความรู้สึก ลักษณะของภาวะวิกฤตประเภทนี้ยกตัวอย่างเช่น การไม่สามารถพึ่งพาตนเอง ความขัดแย้งทางค่านิยม ความสามารถในการผูกพันกับผู้อื่นในเชิงอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น แนวให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤตประเภทนี้คือ การทำความเข้าใจปัญหาเบื้องต้นเหตุให้เกิดปัญหาเชิงความสัมพันธ์ในปัจจุบัน และการหาวิธีการตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้ง

**ประเภทที่ 5: ภาวะวิกฤตที่สะท้อนถึงพยาธิสภาพทางจิตใจ (Crises Reflecting Psychopathology)** คือสภาวะที่พยาธิสภาพทางจิตใจเป็นตัวเร่งให้เกิดภาวะวิกฤต หรือมีส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการรับมือปัญหาอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เช่น การมีปัญหาด้านจิตเวช กล่าวคือปัญหาด้านพยาธิสภาพทางจิตใจของผู้รับบริการซึ่งทำให้เกิดการตอบสนองต่อการจัดการรับมือปัญหาที่ไม่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตมากกว่าที่จะมีสาเหตุมาจากตัวเหตุการณ์ที่เข้ามากระตุ้นการตอบสนองดังกล่าว เป้าหมายหลักในการให้ความช่วยเหลือผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤตประเภทนี้คือ การลดความตึงเครียดในตัวผู้รับบริการให้อยู่ในระดับที่จัดการได้ และส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียดอย่างเหมาะสม

**ประเภทที่ 6: ภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช (Psychiatric Emergencies)** คือ ภาวะวิกฤตที่ทำให้การทำงานปกติทางร่างกายและจิตใจเกิดบกพร่องอย่างรุนแรง จนทำให้บุคคลไม่สามารถมีความรับผิดชอบต่อตนเองได้ ลักษณะของภาวะวิกฤตประเภทนี้ เช่น ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย หรือผู้ที่เสพยาเกินขนาด เป็นต้น การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบภาวะวิกฤตประเภทนี้ต้องอาศัยความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ โดยเน้นการประเมินสภาวะจิตใจและสภาพร่างกายของผู้รับบริการ เน้นการทำความเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่นำมาสู่ภาวะฉุกเฉินนี้ และเน้นการให้ความช่วยเหลือที่จำเป็นตามอาการของผู้รับบริการอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

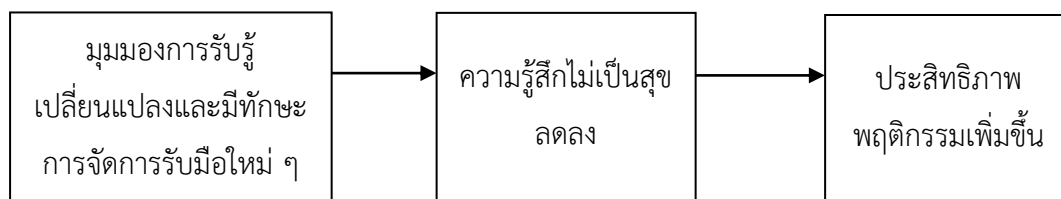
ในงานวิจัยนี้จะมุ่งเน้นไปยังผู้มีแนวโน้มภาวะวิกฤตอารมณ์ประเภทที่ 1 – 4 เนื่องจากผลกระทบทางจิตใจมักไม่รุนแรงและเฉียบพลัน และผู้รับบริการมีแนวโน้มสามารถจัดการรับมือสถานการณ์ปัญหาได้ด้วยตนเองโดยผ่านการเข้ารับความช่วยเหลือ ทั้งนี้บุคคลที่เผชิญปัญหาที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงหรืออยู่ในสภาวะที่ไม่อาจแก้ไขหรือรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ก็มักประสบกับความเครียด Hoff และคณะ (2009) ระบุเกี่ยวกับความเครียด (stress) และภาวะวิกฤตว่า

ความเครียด คือ ความไม่สบาย เจ็บปวด หรือความรู้สึกไม่สงบใจที่มาจากอารมณ์ สังคม วัฒนธรรม หรือทางกายภาพ ยังผลให้เกิดความต้องการการผ่อนคลาย การรับการรักษา หรือความบรรเทาต่าง ๆ โดยความเครียดจัดได้ 2 ลักษณะคือ ความเครียดแบบเฉียบพลัน (Acute stress) มีระยะการเกิดขึ้นและปรากฏออกมาโดยมีลักษณะอาการและผลลัพธ์ที่คาดการณ์ได้ ซึ่งผลนั้นอาจปรากฏออกมาในรูปของภาวะวิกฤตได้ อีกแบบคือ ความเครียดแบบแฝง (Insidious stress) ซึ่งมีระยะการเกิดนานกว่า อาจเป็นสัปดาห์ เดือน หรือกระทั่งปี ผู้ที่ประสบจะสังเกตเห็นความเครียดในตัวเองได้ยาก เนื่องจากไม่แสดงอาการบ่งบอกชัดเจน ยังผลให้เกิดอาการเหนื่อยล้า หรือเจ็บป่วยเป็นโรคได้

โดยทั่วไปแล้วการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรที่จะช่วยต้านทานปัญหา เช่น การสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคม มุมมองที่บุคคลมีต่อปัญหาว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ จัดการรับมือได้ บุคคลจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตเมื่อไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่เคยใช้ปกติได้ ส่งผลให้เกิดผลกระทบทางอารมณ์ บุคคลในภาวะวิกฤตมักจะประสบกับการสูญเสียหรือความเสี่ยงที่จะต้องสูญเสียบางสิ่งบางอย่างที่บุคคลนั้นเห็นความจำเป็นและให้ความสำคัญ ผลกระทบทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นสิ่งที่ผลักดันให้บุคคลกระทำบางสิ่งเพื่อลดความวิตกกังวลลงมาให้อยู่ในระดับที่สามารถทนรับได้ ทั้งนี้เมื่อบุคคลเผชิญภาวะวิกฤตอาจส่งผลตามมาได้ 3 ลักษณะคือ บุคคลกลับเข้าสู่สภาวะปกติก่อนหน้าที่จะเกิดภาวะวิกฤตจากการที่สามารถจัดการรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ บุคคลไม่ได้กลับคืนสู่สภาวะก่อนหน้าจะเกิดวิกฤตแต่เติบโตจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการพบแหล่งให้ความช่วยเหลือและแนวทางแก้ปัญหาใหม่ ๆ และบุคคลตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการตกอยู่ในรูปแบบพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและส่งผลร้ายย่ำตัวเอง (Hoff et al., 2009)

### 1.2.3 แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤต

Kanel (2012) สรุปว่าการปรับเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลไม่ตกอยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เมื่อบุคคลสามารถปรับการรับรู้ปัญหาและมีทักษะการรับมือปัญหาเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลให้ความรู้สึกไม่เป็นสุขลดลงซึ่งส่งผลต่อเนื่องให้มีระดับพฤติกรรมดีขึ้น แสดงให้เห็นดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3. รูปแบบการเพิ่มประสิทธิภาพพฤติกรรม. จาก *A Guide to Crisis Intervention* (p.3), โดย K. Kanel, 2012, Singapore: Brooks/Cole Cengage Learning

คำอธิบายของ Kanel (2012) สอดคล้องกับ Hoff et al. (2009) ที่ระบุว่ามุมมองที่บุคคลรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่กดดันมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของบุคคลและการสื่อความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ และวิธีการเข้าช่วยเหลือควรอาศัยพื้นฐานจากมุมมองความคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้ประสบวิกฤต รวมทั้งปรับให้เหมาะสมกับสาเหตุที่มาของภาวะวิกฤต โดยแนวทางการช่วยเหลือผู้รับบริการนั้นมุ่งไปยังการจัดการรับมือภาวะวิกฤตทั้งทางด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ประกอบด้วยแนวทางดังนี้

**ฟังอย่างตั้งใจและห่วงใย** ผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤตมักมีความรู้สึกละอายใจที่ตนเองไม่สามารถจัดการรับมือปัญหาได้ การที่มีผู้ฟังที่ตีรับฟังจะช่วยให้อุณหภูมิความรู้สึกมีความสำคัญและรู้สึกว่าคุณสมควรได้รับความช่วยเหลือแม้ว่าปัญหาที่เผชิญอาจจะดูไม่ใช่เรื่องใหญ่

**สนับสนุนการแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างเปิดเผย** ผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤตบางรายมักจะกักเก็บความรู้สึก เช่น โกรธ เสียใจ หงุดหงิด ไม่พอใจ หมดหวัง สิ้นหวัง การเชื่อมโยงแง่ลบที่มีต่อการแสดงอารมณ์ความรู้สึกในวัยเด็กหรือเหตุผลทางวัฒนธรรมมีส่วนต่อการแสดงความรู้สึกเมื่อเกิดสถานการณ์ที่กระทบจิตใจ การที่ผู้ให้บริการยอมรับความรู้สึกเชิงลบนั้นจะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกดีขึ้นได้ทันที ทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของการรับมือปัญหาที่มีประสิทธิภาพในอนาคต ทั้งนี้การฟังและการสนับสนุนให้แสดงออกและเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก ควรเอื้อให้เปิดเผยอารมณ์ที่เป็นการตอบสนองต่อภาวะวิกฤต รวมทั้งผลกระทบทางความคิดและพฤติกรรม

**การช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในภาวะวิกฤต** ผู้ให้บริการสามารถช่วยให้บุคคลมองเห็นปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่มีส่วนทำให้เกิดสถานการณ์วิกฤต และช่วยขจัดความรู้สึกโทษตัวเอง ผู้รับบริการควรได้สำรวจปัญหาในภาพรวม ซึ่งรวมทั้งผลทางกายภาพและพฤติกรรมซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤต

**การช่วยให้บุคคลเริ่มยอมรับความเป็นจริง** บุคคลที่เผชิญภาวะวิกฤตบางคนจะรู้สึกว่าคุณตกเป็นผู้เคราะห์ร้ายและโทษคนอื่น โดยเฉพาะผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤตที่สาเหตุมาจากสภาพสังคมไม่

เพียงจะเป็นแค่ความรู้สึกแต่บุคคลอยู่ในฐานะของผู้เคราะห์ร้ายจริง ๆ การช่วยเหลือทำได้โดยเอื้อให้บุคคลนั้นได้สื่อความโกรธออกมาเป็นการกระทำที่จะเปลี่ยนการกดขี่ทางสังคม

**การช่วยให้บุคคลได้สำรวจแนวทางใหม่ ๆ ที่จะจัดการรับมือปัญหา** ในบางกรณีบุคคลจะไม่ใช้วิธีการรับมือปัญหาแบบเดิมที่เคยใช้อีก ผู้ให้บริการสามารถชวนให้ผู้รับบริการสำรวจวิธีการรับมือที่เคยใช้แล้วประสบผลสำเร็จ และค้นหาว่าวิธีนั้นน่าจะยังใช้ได้หรือไม่ หรือสามารถเรียนรู้การตอบสนองต่อปัญหาด้วยการรับมือรูปแบบใหม่

**เชื่อมโยงบุคคลเข้ากับเครือข่ายทางสังคม** การสำรวจแนวทางการจัดการปัญหาใหม่ ๆ จะนำไปสู่การเชื่อมโยงกับสังคม เนื่องจากบุคคลที่เผชิญภาวะวิกฤตมักตัดขาดตนเองออกจากผู้อื่น การเยียวยารักษาจึงจำเป็นต้องเชื่อมความสัมพันธ์นั้นใหม่ หรือสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ในทางเดียวกัน นอกจากเอื้อการเชื่อมสัมพันธ์ภาพกับสังคม ผู้ให้บริการยังมีหน้าที่เอื้อให้ผู้รับบริการตัดความสัมพันธ์ที่ส่งผลลบต่อจิตใจ

**เน้นย้ำถึงวิธีการจัดการใหม่ที่ได้เรียนรู้ ประเมินผลที่ได้รับจากการปรึกษาและติดตามผล** หลังผ่านพ้นภาวะวิกฤต บุคคลต้องการเวลาเพื่อที่จะใช้แนวทางที่เรียนรู้มาใช้กับปัญหา แนวทางที่ได้ผลควรได้รับการสนับสนุน แนวทางที่ไม่ได้ผลก็ควรละทิ้ง และค้นหาแนวทางใหม่ ๆ

นอกจากนี้ Gilliland นำเสนอ โมเดล 6 ขั้นสำหรับช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤต โดยแบ่งออกเป็น 2 หัวข้อหลักคือ การฟังและการปฏิบัติ โดย *การฟัง* เริ่มจาก 1) การนิยามทำความเข้าใจปัญหา 2) การทำให้มั่นใจว่าผู้รับบริการมีความปลอดภัย และ 3) การให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ *การปฏิบัติ* เริ่มจาก 1) การประเมินหาทางเลือกอื่น 2) การวางแผนปฏิบัติ และ 3) การรับผิดชอบให้เป็นไปตามแผน (James & Gilliland, 2001)

Hersh (1985) สรุปว่าเป้าหมายของการช่วยเหลือผู้เผชิญภาวะวิกฤตคือการสร้างความสมดุลทางจิตใจและช่วยให้บุคคลนั้นสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีสติรอบคอบ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่อทั้งตัวบุคคลและคนรอบข้าง รูปแบบการช่วยเหลือผู้ที่เผชิญภาวะวิกฤตตามที่ Hersh เสนอแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นที่ 1 การเข้าถึงเหตุการณ์** ขั้นนี้อาศัยปัจจัย 3 ปัจจัยหลักในการทำงานและสร้างสัมพันธภาพเพื่อเอื้อให้ผู้รับบริการกลับมารู้สึกสมดุลทางจิตใจ ประกอบด้วย

**ความสุขุมมั่นใจ (Calm Confidence)** ผู้เผชิญภาวะวิกฤตจะรู้สึกจิตใจสงบขึ้นเมื่อผู้ให้บริการมีปฏิสัมพันธ์ด้วยท่าทีที่สุขุมและมั่นใจ และสื่อให้ผู้เผชิญปัญหาทราบว่าผู้ให้บริการจะให้ความช่วยเหลือ

**การคาดการณ์อย่างมีความหวัง (Hopeful Expectation)** ผู้เผชิญวิกฤตมักมีความกลัวว่าโลกของตนจะทลายลงมาและจะไม่มีอะไรดีขึ้นได้ ดังนั้นควรสื่อให้รับรู้ว่าทั้งผู้ให้และผู้รับบริการจะหา ร่วมกันว่าจะอะไรที่ทำให้เกิดความกังวลใจเพื่อจะสามารถช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกดีขึ้นได้

**พื้นที่ เวลา และความเอาใจใส่ (Space, Time and Attention)** ผู้เผชิญวิกฤตจะรู้สึกไร้ทางออกและมีความวิตกกังวล ผู้ให้บริการสามารถช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายด้วยการมีปฏิสัมพันธ์ที่ปราศจากความกดดันเรื่องเวลาและไม่มีสิ่งก่อกวนใจ รวมถึงสถานที่ในการพูดคุยควรมีบรรยากาศผ่อนคลาย สบายปลอดภัย และไม่มีสิ่งรบกวน

**ขั้นที่ 2 การติดต่อเชื่อมโยง** ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จในการรับมือภาวะวิกฤต ยิ่งผู้รับบริการมีความรู้สึกและความเชื่อในแง่บวกต่อตัวผู้ให้บริการ ภาวะวิกฤตก็จะยิ่งค่อย ๆ ลดลง ขั้นนี้อาศัยปัจจัย 5 ปัจจัยที่จะเอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีคือ

**การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น (Empathy)** ผู้ให้บริการควรจะต้องเปิดรับเพื่อแบ่งเบาภาระความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างไม่ตัดสิน รวมทั้งด้วยท่าทีที่เข้าใจและสนับสนุน

**ความจริงใจ (Authenticity)** แม้ผู้เผชิญภาวะวิกฤตจะมีความรู้สึกสับสน แต่ก็ยังสามารถรับรู้ได้ถึงความจริงของผู้ให้บริการ เช่น หากผู้ให้บริการไม่เข้าใจสิ่งที่ผู้รับบริการพูดก็ไม่ควรแสร้งว่าเข้าใจ

**กิจกรรม (Activity)** ผู้เผชิญภาวะวิกฤตต้องการความรู้สึกของการมีส่วนร่วม ผู้ให้บริการสามารถทำได้โดยให้ความสนใจสิ่งที่ผู้รับบริการพูด ผ่านการรับฟัง การถามคำถาม และการสะท้อนความรู้สึก ทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการมีสมาธิจดจ่อ และไม่รู้สึกถูกแยกตัว

**ความตรงไปตรงมา (Directedness)** การพูดอย่างตรงประเด็นไม่อ้อมค้อมจะช่วยให้ผู้รับบริการได้ยินสิ่งที่ผู้ให้บริการต้องการจะสื่อและเกิดความรู้สึกเชื่อมโยง

**อำนาจในการกำกับดูแล (Authority)** ผู้เผชิญภาวะวิกฤตอาจต้องการให้คนอื่นมาทำหน้าที่กำกับดูแล ดังนั้นผู้ให้บริการจึงควรพร้อมรับความรับผิดชอบที่จะจำกัดสิ่งแวดล้อม การเฝ้าระวังรักษา และการจัดการควบคุม โดยปกติจะมีการเจรจากับผู้รับบริการและบุคคลใกล้ชิด แต่หากผู้รับบริการนั้นเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น ผู้ให้บริการ (ร่วมกับการปรึกษากับผู้อื่น) จำต้องรับหน้าที่ประกันความปลอดภัยของผู้รับบริการ

**ขั้นที่ 3 การประเมิน** การประเมินสถานการณ์อย่างถูกต้องแม่นยำนั้นมีความสำคัญ อาศัยปัจจัย 4 ปัจจัยดังนี้

**การเข้าสู่การเป็นผู้ป่วย (Customer Approach to Patienthood)** คือกระบวนการพูดคุยเจรจาระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการโดยเริ่มจากการพูดคุยเกี่ยวกับความต้องการของผู้รับบริการ ความต้องการในนี้หมายถึงวิธีการที่ผู้รับบริการต้องการให้ผู้ให้บริการตอบสนองเพื่อที่จะช่วยให้บรรลุ

เป้าหมาย ซึ่งคือสิ่งที่ผู้รับบริการอยากทำให้สำเร็จหรืออยากที่จะมีความรู้สึกเช่นนั้น แม้ว่าความต้องการหรือเป้าหมายของผู้รับบริการไม่อาจทำให้สำเร็จหรือเป็นสิ่งที่ขัดขวางการเยียวยารักษา แต่การแสดงความยอมรับความต้องการนี้จะช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพ

**การรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน** (Gathering Basic Information) การพูดคุยถึงเรื่องพื้นฐานทั่วไป เช่น สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย การเรียน การทำงาน จะช่วยให้ผู้รับบริการผ่อนคลายและผู้ใช้บริการก็จะได้ข้อมูลที่จำเป็นเพิ่มขึ้น

**การตรวจสอบสภาพทางจิต** (Mental Status Exam) ในสถานการณ์วิกฤตผู้ให้บริการควร จะทำการตรวจสอบสภาพทางจิตเพื่อประเมินว่าผู้รับบริการจะเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร ผู้รับบริการมีความสามารถในการตัดสินใจครบถ้วนสมบูรณ์และอยู่กับความเป็นจริงมากน้อยเพียงใด และผู้รับบริการมีการทำงานด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับใดก่อนที่จะเผชิญภาวะวิกฤต

**การบ่งชี้เหตุการณ์ที่นำไปสู่ภาวะวิกฤต** (Identifying the Precipitating Events of the Crisis) ผู้ที่มาเข้ารับบริการอาจไม่สามารถระบุถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตตนในช่วงที่ผ่านมาได้ การพูดคุยจะเริ่มจากการระบุถึงเหตุการณ์ที่เกิดก่อนหน้าที่จะประสบภาวะวิกฤต ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้อาจครอบคลุมกลับไปถึงช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา หรืออาจเป็นช่วงครบบรอบ 3 เดือน 6 เดือนหรือ 1 ปี ที่ผู้รับบริการได้สูญเสียบางอย่าง เช่น สูญเสียความสัมพันธ์ที่สำคัญ สูญเสียความเคารพตนเองหรือสูญเสียอำนาจการควบคุม เป็นต้น และเมื่อผู้ให้บริการสามารถระบุเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุได้ ก็จะนำไปสู่การสำรวจความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ ร่วมกัน

**ขั้นที่ 4 การให้ความช่วยเหลือ** เป้าหมายของการพูดคุยก็เพื่อสร้างความรู้สึกสมดุลง่ายๆ ที่เคยมีก่อนที่จะเผชิญภาวะวิกฤตและรับรองความปลอดภัยของผู้รับบริการ การเข้าแทรกแซงช่วยเหลือจะประสบความสำเร็จต้องอาศัย 3 ปัจจัยสำคัญคือ

**การช่วยให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจต่อภาวะวิกฤต** (Help the Student Gain an Understanding of the Crisis) โดยช่วยให้ผู้รับบริการมองเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นและเหตุการณ์นำ เมื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ประสบการณ์ที่เคยรู้สึกว่าการจัดการไม่ได้ก็จะดูรับมือได้มากขึ้น

**การเอื้อให้ปลดปล่อยความรู้สึกอย่างเหมาะสม** (Facilitate Appropriate Release of Feelings) บุคคลเมื่อรับรู้ว่ามีคนรับฟังเรื่องราวของตนจะตอบสนองด้วยการเปิดเผยความรู้สึก หากผู้รับบริการไม่เปิดเผยหรือสับสนในความรู้สึก ผู้ให้บริการสามารถเอื้อการเปิดเผยด้วยการช่วยผู้รับบริการระบุนอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

**การสำรวจพฤติกรรมจัดการรับมือปัญหา** (Exploration of Coping Behavior) ในขั้นนี้เป็นการสำรวจหาแนวทางอื่น ๆ ในการจัดการรับมือปัญหาร่วมกัน ทั้งการจัดการระยะสั้นและระยะยาว



**ขั้นที่ 5 การวางแผนจัดการ** ในขั้นสุดท้ายนี้เป็นการทบทวนภาวะอารมณ์ ทบทวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นและพิจารณาแผนการที่จะทำ เช่น ความวิตกกังวลของผู้รับบริการลดลงหรือไม่ ผู้รับบริการสามารถอธิบายถึงแผนการในอนาคตได้หรือไม่ มองอนาคตอย่างมีความหวังหรือไม่ นอกจากนี้ควรตรวจสอบว่ามีบุคคลอื่นที่รับรู้ถึงสภาพจิตใจของผู้รับบริการและสามารถติดต่อได้ในภายหลังหรือไม่

จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถสรุปได้ว่า ภาวะวิกฤตเกิดขึ้นเมื่อบุคคลล้มเหลวในการจัดการรับมือปัญหาซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งนี้สิ่งที่จะช่วยบรรเทาผลกระทบที่ตามมาคือแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือที่บุคคลมีอยู่ เช่น ความสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง มุมมองที่มีต่อภาวะปัญหา เป็นต้น แต่หากบุคคลไม่สามารถหาวิธีจัดการรับมือปัญหา และมีมุมมองที่ไม่เอื้อต่อการจัดการรับมือ จะยิ่งทำให้บุคคลไม่อาจเติบโตหรือเรียนรู้จากประสบการณ์ หรืออาจได้รับผลกระทบระยะยาวจากภาวะวิกฤต หากบุคคลติดอยู่ในภาวะวิกฤตและไม่สามารถหาทางออกได้ บุคคลนั้นมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้สถานการณ์วิกฤตสามารถคลี่คลายลงตามระยะเวลา หากบุคคลไม่ได้รับการช่วยเหลือและเลือกวิธีการรับมือภาวะสูญเสียสมดุด้วยการใช้กลไกป้องกันตนเอง บุคคลจึงเกิดความเปราะบางทางจิตใจมากขึ้นเนื่องจากอยู่ในภาวะพยายามปกป้องตนเองอย่างต่อเนื่อง หากในอนาคตต้องเผชิญปัญหาที่จัดการด้วยวิธีรับมือแบบเดิมที่เคยใช้ไม่ได้ บุคคลก็มีความเสี่ยงที่จะตกอยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้ง่าย ในส่วนแนวทางการช่วยเหลือจะอาศัยทักษะการปรึกษาพื้นฐานที่สำคัญ คือการฟัง การสะท้อน การร่วมรู้สึก และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อสร้างสัมพันธภาพและสามารถเอื้อให้ผู้รับบริการเปิดเผยอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตน และร่วมกันหาหนทางเพื่อลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบและหาวิธีการจัดการรับมือปัญหาโดยอาศัยสภาพจิตใจ มุมมองการรับรู้ของผู้รับบริการเป็นหลัก

## 2. แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### 2.1 ความหมายของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพ ระหว่างผู้บริการการปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรม กับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือเพื่อจะได้เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถที่จะพัฒนาตนเองต่อไป (วัชร ทรัพย์มี, 2551) ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็มีทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม ในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงจะสรุปแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในภาพรวมของ Corey (2012) ดังนี้

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (group counseling) มีเป้าหมายทั้งเพื่อการรักษา (remedy) และป้องกัน (prevention) มีทิศทางที่ทั้งมุ่งแก้ปัญหาและการส่งเสริมความงอกงามทางจิตใจและส่งเสริมความเข้มแข็งจากภายใน จัดขึ้นสำหรับผู้ที่มีสนใจเข้าร่วมซึ่งอาจกำลังเผชิญสถานการณ์เลวร้าย ความขัดแย้งชั่วคราว หรือวิกฤตการณ์ในชีวิต หรือต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระบวนการเชื่อมโยงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารและการตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในกรอบเวลาปัจจุบัน (here and now) ในกลุ่มจะมีบรรยากาศของความเชื่อใจจากการร่วมรู้สึก (empathy) ความเข้าใจ และการให้ความสนับสนุน และนำไปสู่การแบ่งปันและสำรวจเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ในกลุ่ม ผู้ให้บริการการปรึกษาจะใช้เทคนิคทั้งวจนและอวจนภาษารวมไปถึงกิจกรรมที่มีรูปแบบ เพื่อเอื้อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มระหว่างสมาชิก ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้จากเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายของตนเอง และส่งเสริมให้นำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## 2.2 แนวคิดพื้นฐาน

กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาของ Trotzer (2006) นั้น อาศัยแนวคิด 2 แง่มุมด้วยกันในการสนับสนุนกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยแบ่งออกเป็นส่วนของตัวบุคคลซึ่งอ้างอิงตามแนวคิดลำดับความต้องการของบุคคลของ Maslow และส่วนของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลซึ่งอ้างอิงตามแนวคิดการพัฒนาความสัมพันธ์แบบหน้าต่างโธฮารี และสามารถสรุปกระบวนการกลุ่มออกมาได้ดังภาพที่ 5

### 2.2.1 แนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow

แนวคิดนี้แสดงถึงลำดับขั้นของปัจจัยพื้นฐานอันเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจของตนเอง ในแง่ของกระบวนการกลุ่มคือการเอื้อให้สมาชิกบรรลุความต้องการของตนในแต่ละขั้นและนำไปสู่ความงอกงามในตนเอง ทั้งนี้ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของ Maslow ประกอบด้วย 5 ขั้นด้วยกันดังนี้

**ขั้นที่ 1 ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs)** เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการปัจจัย 4 และอื่น ๆ ในบริบทของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรคำนึงว่าสมาชิกได้รับการตอบสนองทางร่างกายได้ที่เพียงพอและเหมาะสม รวมทั้งคำนึงถึงการตอบสนองต่อร่างกายของตนเองที่อาจส่งผลต่อการดำเนินไปของกลุ่ม

**ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs)** มนุษย์มีความต้องการความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและทางสังคม เมื่อขาดความรู้หรือสิ่งที่จะยึดมั่นก็จะนำไปสู่ความรู้สึกขาดความมั่นใจ และที่ตามมาคือเกิดความกังวลและแรงผลักดันให้ปกป้องตนเอง ความต้องการนี้แสดงออกมาใน 5 ทางด้วยกันคือ ความปลอดภัยทางร่างกาย ความมั่นคงทางวัตถุ ความต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการความเชื่อมั่นในผู้อื่น และความต้องการที่จะได้รับความไว้วางใจ ในบริบทของกลุ่มควรสร้างบรรยากาศที่สมาชิกสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคคล และเอื้อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันอันจะส่งเสริมการเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเมื่อสมาชิกรับรู้ว่าคุณได้รับการไว้วางใจจากกลุ่มก็จะเอื้อต่อการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ระหว่างกัน

**ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging)** มนุษย์มีความต้องการที่จะได้รับความรักและมอบความรักให้แก่ผู้อื่น และมีความต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมนุษย์ยังมีความต้องการการยอมรับในตนเองซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความสามารถที่จะยอมรับผู้อื่น ดังนั้นในกลุ่มควรมีบรรยากาศที่สมาชิกจะรู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นอิสระที่จะแบ่งปันตัวตนที่แท้จริงกับผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเองได้มากขึ้น

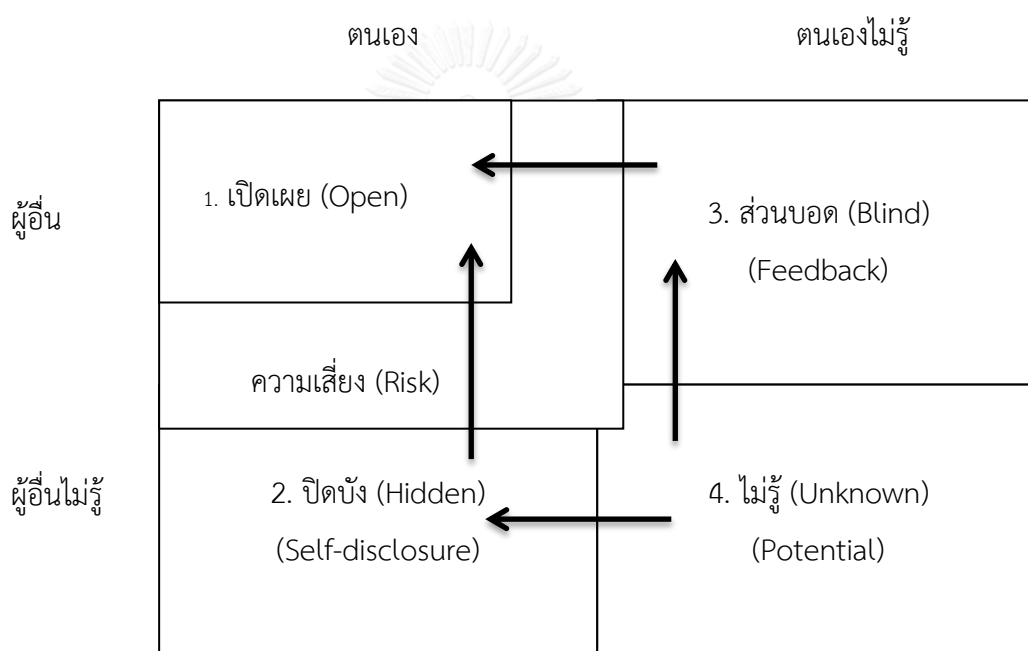
**ขั้นที่ 4 ความต้องการมีคุณค่า (Esteem Needs)** คือความต้องการที่จะให้ทั้งผู้อื่นและตนเองรับรู้ว่าคุณเป็นคนที่มีคุณค่า ความรู้สึกมีคุณค่าอย่างมีความหมายนี้เป็นสิ่งที่มาจากภายในตนเองและจากบุคคลอื่น ดังนั้นความต้องการมีคุณค่าจะได้รับการตอบสนองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่เห็นคุณค่าแห่งตนบวกกับมุมมองที่เห็นว่าตนมีคุณค่า แง่มุมอีกประการของความมีคุณค่าคือความรับผิดชอบ การประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัยความรับผิดชอบและเมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบและตระหนักถึงความสำเร็จก็จะนำไปสู่ความเคารพที่มาจากทั้งตนเองและผู้อื่น ดังนั้นในกลุ่มสมาชิกควรได้รับรู้ว่าตนมีคุณค่าและมีมุมมองที่ดีต่อทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของสมาชิก รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในตนเองและเอื้อให้ช่วยเหลือกันและกัน อันจะส่งผลต่อการแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการเป็นที่เคารพ

**ขั้นที่ 5 ความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (Self-Actualization)** ภาวะสัจการแห่งตนคือภาวะที่บุคคลใช้พลังงานทั้งหมดที่มีเพื่อขับเคลื่อนไปสู่การใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่มีความต้องการถึงภาวะสัจจะกาลแห่งตนคือความปรารถนาที่จะเติมเต็มตนเอง เป็นบุคคลที่ไปถึงศักยภาพสูงสุดของตน ในกระบวนการกลุ่ม ความต้องการที่จะใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่คือแรงจูงใจที่สำคัญซึ่งสมาชิกไม่เพียงจะได้รับรู้ถึงศักยภาพของตนมากขึ้นแต่ยังสามารถใช้เพื่อพัฒนาชีวิตของกลุ่มมีบทบาทที่จะช่วยขยายการรับรู้ในศักยภาพแห่งตนและใช้ศักยภาพนั้นอย่างเต็มที่ ทั้งยังมี

บทบาทในการเอื้อให้สมาชิกไม่หลีกเลี่ยงและจัดการปัญหาของตน รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกมีทักษะการแก้ปัญหาที่อาจจะเป็นประโยชน์ในอนาคต

## 2.2.2 แนวคิดหน้าต่างโहारีของ Luft และ Ingham

แนวคิดหน้าต่างของโहारีอธิบายถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและการกระทำของบุคคลในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 มิติคือ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) ซึ่งแต่ละมิติจะแบ่งออกเป็น ส่วนรับรู้ (Known) และไม่รู้ (Unknown) สามารถสรุปในรูปแบบของช่องหน้าต่าง 4 ช่อง ดังนี้



ภาพที่ 4. หน้าต่างโहारีตามแนวคิดของ Luft & Ingham (1970). จาก *The Counselor and the Group* (p. 75), โดย J. P. Trotzer, 2006, New York, NY: Routledge.

**ส่วนเปิดเผย (Open Area)** แสดงถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ทั้งตนเองและผู้อื่นรับรู้ เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลพัฒนาขึ้น ส่วนเปิดเผยนี้จะขยายขึ้นจากการดึงข้อมูลจากส่วนอื่น ๆ รวมเข้ามา ส่วนเปิดเผยนี้จะขยายออกได้ต้องอาศัยบรรยากาศของความสนิทสนมไว้วางใจระหว่างกัน บุคคลจึงกล้าเปิดเผยตนเองกับผู้อื่น

**ส่วนปิดบัง (Hidden)** คือส่วนของข้อมูลที่ตนเองรู้แต่ไม่แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ โดยข้อมูลในส่วนนี้คือความรู้เกี่ยวกับตนเองที่สะสมมาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคล ในส่วนนี้บุคคลจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าเมื่อไหร่และสิ่งไหนที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) ในส่วนนี้อาศัยการรับรู้ถึงระดับความไว้วางใจและการยอมรับ ขณะเดียวกันการเปิดเผยส่วนนี้ก็มีความเสี่ยงเนื่องจากบุคคลจะได้ข้อมูลในส่วนนี้และบุคคลก็จะสูญเสียอำนาจควบคุมเหนือข้อมูลเหล่านี้

การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การแสดงออกที่เปิดเผยให้บุคคลอื่นรับรู้แง่มุมต่าง ๆ ของตน โดยการเปิดเผยจะเอื้อให้บุคคลได้มองเห็นตนเองอย่างชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น

**ส่วนบอด (Blind Area)** ส่วนนี้แสดงถึงข้อมูลที่ตนเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรับรู้ ในแง่สัมพันธภาพ การลดส่วนบอดนี้ ซึ่งขณะเดียวกันก็เป็นการขยายส่วนเปิดเผย ต้องอาศัยกระบวนการสื่อสารโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) แต่เป็นกระบวนการที่มีความเสี่ยงเช่นกัน ดังนั้นการให้ข้อมูลย้อนกลับจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลแน่ใจว่าการกระทำนี้จะไม่กระทบความสัมพันธ์ ระบุว่าความสัมพันธ์จะพัฒนาขึ้นจากการกระทำนี้ และความต้องการที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับมีมากกว่าความกังวลถึงผลกระทบที่อาจมีผลต่อความสัมพันธ์

การให้และการได้รับข้อมูลย้อนกลับ หมายถึง การให้และรับข้อมูลที่แสดงการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อการกระทำของตน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักในบางแง่มุมของตนที่ไม่เคยรู้มาก่อน

**ส่วนไม่รู้ (Unknown Area)** ส่วนนี้แสดงถึงข้อมูลที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างไม่รู้ และเป็นส่วนที่แสดงถึงศักยภาพความสามารถในการเติบโตของงานซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสัมพันธภาพ ข้อมูลที่อยู่ในส่วนนี้จะปรากฏออกมาเมื่อความสัมพันธ์พัฒนาผ่านขั้นต่าง ๆ กล่าวคือเมื่อบุคคลเชื่อมโยงตนเองเข้ากับบุคคลอื่น เมื่อเวลาผ่านไปแง่มุมบางแง่มุมของบุคคลก็จะปรากฏออกมา ซึ่งเป็นแง่มุมที่ทั้ง 2 ฝ่ายไม่เคยรับรู้มาก่อน อย่างไรก็ตามข้อมูลในส่วนนี้จะค่อย ๆ เคลื่อนผ่านส่วนบอดหรือส่วนปิดบังก่อนจะเข้าสู่ส่วนเปิดเผย

การเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นต้องอาศัยปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ คือ ความเสี่ยงซึ่งบุคคลจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลทั้งเชิงบวกและลบของตนก็ต่อเมื่อแน่ใจว่าตนจะไม่ถูกลงโทษ ถูกทำให้เจ็บปวด หรือสัมพันธภาพมั่นคงพอที่จะรับไหว ระดับความเสี่ยงนั้นขึ้นอยู่กับข้อมูลที่ถูกรับเปิดเผย ยิ่งข้อมูลเป็นส่วนตัวมากความเสี่ยงก็จะยิ่งเพิ่ม ความเสี่ยงนี้คือการรับความเสี่ยงที่ผู้อื่นอาจปฏิเสธตนเองหรืออาจถูกการโต้ตอบกลับมาจากการที่ได้เปิดเผยข้อมูลออกไป กระนั้นเพื่อให้ความสัมพันธ์เติบโตได้จำเป็นต้องอาศัยความเสี่ยง กล่าวคือเมื่อบุคคลเสี่ยงเปิดเผยตนเองหรือให้ข้อมูล

ย้อนกลับและได้ผลตอบรับที่ดีกลับมา บุคคลก็จะเต็มใจที่จะเปิดเผยอีกซึ่งจะก่อให้เกิดวงจรแห่งการเติบโต ในทางกลับกันหากบุคคลได้รับผลตอบรับแง่ลบก็จะไม่เสี่ยงเปิดเผยตนเองอีกซึ่งจะส่งผลให้ความสัมพันธ์หยุดนิ่ง ถดถอยหรือสิ้นสุด

ความเสี่ยงนี้จะลดลงเมื่อสัมพันธ์ภาพมีองค์ประกอบของความไว้วางใจ ความเคารพซึ่งกันและกัน การสื่อสารและความเข้าใจ เมื่อเงื่อนไขที่เหมาะสมแก่การเปิดเผยตนเอง ปริมาณและคุณภาพของข้อมูลที่ถูกเปิดเผยก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อการเปิดเผยยิ่งเกิดขึ้น เงื่อนไขที่เหมาะสมก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเช่นกัน ดังนั้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงควรสร้างบรรยากาศที่สมาชิกสามารถกล้าที่จะเสี่ยง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดกระบวนการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับและช่วยเอื้อให้บุคคลได้เรียนรู้และเกิดความงอกงาม

### 2.2.3 ลำดับขั้นกระบวนการของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Trotzer (2006) ยังได้จำแนกลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่มไว้ 5 ขั้น โดยแต่ละขั้นจะมีลักษณะเฉพาะแต่ไม่ได้แยกขาดจากกันและมีความเกี่ยวเนื่องกัน

**ขั้นความปลอดภัย (Security Stage)** เป็นช่วงที่สมาชิกเริ่มพัฒนาความรู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่ภายในกลุ่ม รู้สึกปลอดภัยที่จะพูดถึงตนเองและปัญหาที่กำลังเผชิญได้ ในขั้นนี้ความต้องการในระดับบุคคลคือต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และลักษณะความสัมพันธ์ที่เน้นในขั้นนี้คือความไว้นใจเชื่อใจกัน หากสมาชิกเริ่มรู้สึกปลอดภัยและมีความไว้วางใจให้กัน ในกลุ่มก็จะสามารถพัฒนาไปสู่ขั้นถัดไป

**ขั้นการยอมรับ (Acceptance Stage)** กลุ่มในขั้นนี้ สมาชิกเริ่มประสบกับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งและความรู้สึกของการได้รับการยอมรับในฐานะคน ๆ หนึ่ง และในฐานะสมาชิกของกลุ่ม เป็นความรู้สึกของการได้รับการยอมรับแม้ว่าตนเองจะมีปัญหาหรือว่าเผชิญสถานการณ์ปัญหาใด ๆ อยู่ก็ตาม ในขั้นนี้ความต้องการในระดับบุคคลคือต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง และลักษณะความสัมพันธ์ที่เน้นในขั้นนี้คือการยอมรับ

**ขั้นความรับผิดชอบ (Responsibility Stage)** ขั้นนี้เป็นการพัฒนาบรรยากาศที่เน้นถึงความ เป็นปัจเจกในบริบทของกลุ่ม และเน้นการสร้างบรรทัดฐานของความรับผิดชอบต่อตนเองและปัญหา ของตน ความต้องการระดับบุคคลในขั้นนี้คือ ความเคารพนับถือ ลักษณะความสัมพันธ์ที่เน้นในขั้นนี้คือ การแยกแยะและความรับผิดชอบ

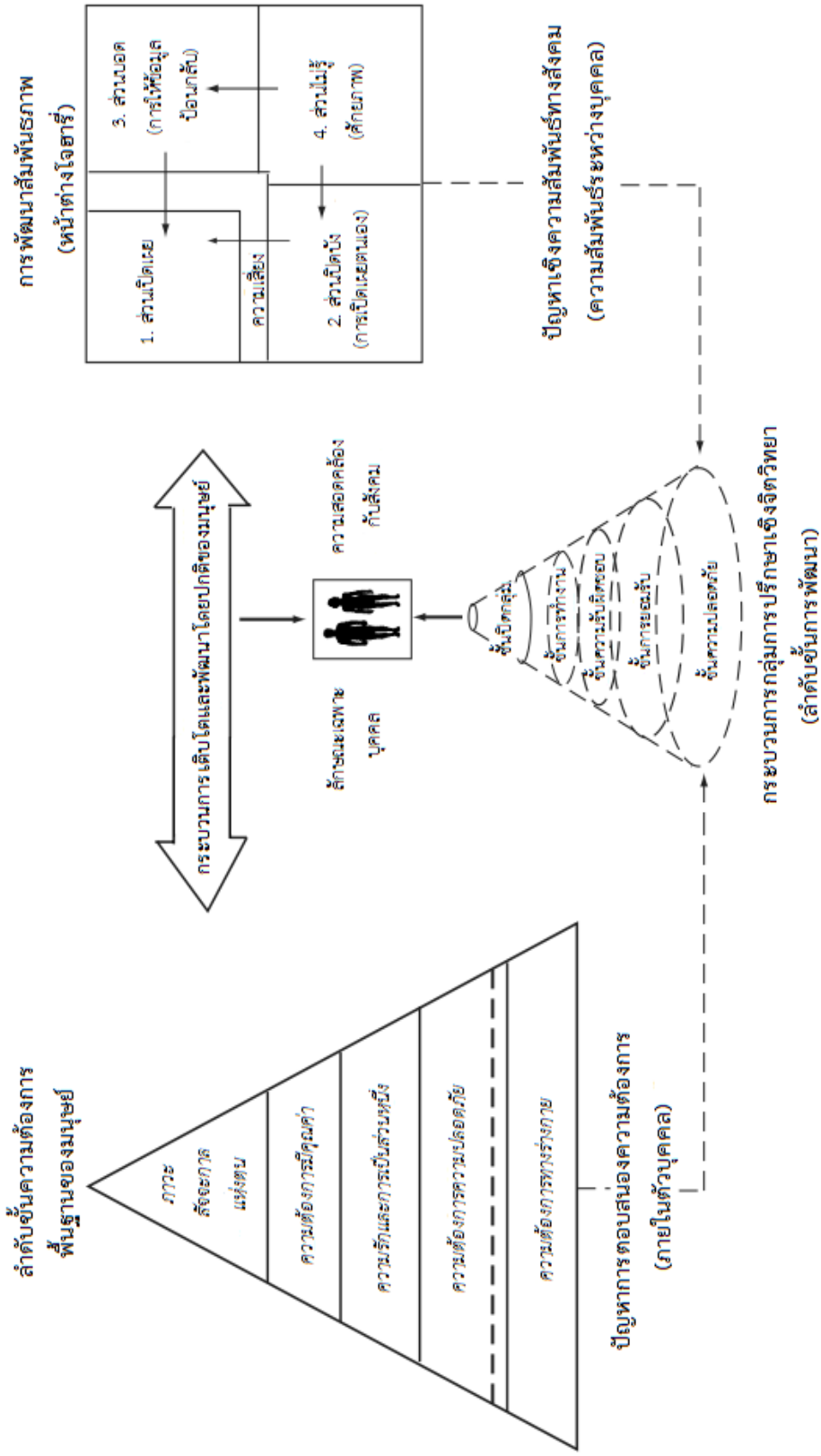
**ขั้นการทำงาน (Work Stage)** ขั้นนี้เป็นการพัฒนาบรรยากาศการทำงานร่วมกัน สมาชิก ร่วมกันทำงานเพื่อช่วยเหลือกันและกันในการรับมือและแก้ไขปัญหที่กำลังเผชิญ ความต้องการระดับ บุคคลในขั้นนี้คือ การตระหนักในศักยภาพแห่งตน ส่วนลักษณะความสัมพันธ์ในกลุ่มคือการทำงานร่วมกัน

**ขั้นปิดกลุ่ม (Closing Stage)** ขั้นนี้เป็นการสิ้นสุดกลุ่มและเน้นย้ำการถ่ายทอดการเรียนรู้ในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่ม การพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การย้ำเตือนและยืนยันตนเอง

เมื่อนำแนวคิดเรื่องลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านบุคคล แนวคิดหน้าต่างใจฮารีซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพ และขั้นกระบวนการมารวมกันก็จะได้เป็นองค์ประกอบด้านเป้าหมาย ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังในรูปภาพ 5 กระบวนการเติบโตและพัฒนาโดยปกติของมนุษย์เกิดขึ้นโดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการพื้นฐานและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งยังผลลัพธ์คือธรรมชาติอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติระหว่างพัฒนาการก็สามารถเกิดอุปสรรคที่ขัดขวางการเติบโต อุปสรรคนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ปัญหาในการตอบสนองความต้องการแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นปัญหาภายในตัวบุคคลและปัญหาเชิงความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ปัญหาทั้ง 2 ประเภทนั้นมีความเนื่องกัน เช่น หากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองก็จะมีส่วนให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และหากมีปัญหาความสัมพันธ์ก็อาจส่งผลต่อการตอบสนองความต้องการ ดังนั้นการคลี่คลายปัญหาต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของทั้งความต้องการและความสัมพันธ์ โดย Yalom ระบุว่าเป้าหมายของการบำบัดมักเคลื่อนจากการบรรเทาความรู้สึกทุกข์มาเป็นเป้าหมายเชิงสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงต้องครอบคลุมทั้งความต้องการของแต่ละบุคคลและสัมพันธภาพทางสังคมที่จำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

กระบวนการการคลี่คลายปัญหานั้นมีส่วนทำให้เกิดพลวัตในกลุ่มการปรึกษา เมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับปัญหาที่ไม่อาจจัดการได้ด้วยตนเองก็มักจะหันไปพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่น กลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกต่างมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือกันและบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม โดยกระบวนการคลี่คลายปัญหามีลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจาก 1. รับรู้ถึงบรรยากาศหรือบริบทความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยพอที่บุคคลจะสามารถพูดถึง แบ่งปันและระบุถึงปัญหา 2. ยอมรับให้ปัญหาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง 3. รับผิดชอบต่อปัญหา 4. หาวิธีคลี่คลายปัญหา โดยเริ่มจากหาแนวทางใหม่ในการมองปัญหาหรือวิธีแก้ปัญหาอื่นๆ ประเมินแนวทางแก้ปัญหาเพื่อให้ได้วิธีที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ ตัดสินใจ วางแผนการปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติ (ฝึกหัดภายในกลุ่ม) ปฏิบัติตามแผนที่วาง และประเมินว่าปัญหาคลี่คลายหรือไม่ ซึ่งภายในกลุ่มจะมีพื้นที่ที่ให้ผู้บุคคลสามารถคลี่คลายปัญหาตามขั้นตอนที่ได้กล่าวมา

กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ Trotzer ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 ขั้น สามารถสะท้อนถึงองค์ประกอบ บุคคล (ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์) และองค์ประกอบ กระบวนการ (การพัฒนาสัมพันธภาพสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับ) และองค์ประกอบ เป้าหมาย (การคลี่คลายปัญหาภายในตัวบุคคลและปัญหาเชิงสัมพันธภาพ)



ภาพที่ 5. กระบวนการพื้นฐานทางจิตใจและกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา. จาก *The Counselor and the Group* (p. 80), โดย J. P. Trotter, 2006, New York, NY: Routledge.



## 2.3 ผู้นำกลุ่ม

Troster (2006) ระบุว่าผู้นำกลุ่มควรมีการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เนื่องจากผู้นำกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อธรรมชาติของกลุ่ม การกระทำของผู้นำกลุ่มนั้นส่งผลต่อการตอบสนองของสมาชิก องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองคือ มุมมองของผู้นำกลุ่มซึ่งสมาชิกจะสามารถรับรู้ได้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบค่านิยมความเชื่อของตนเพื่อที่จะได้อยู่ในกลุ่มด้วยความโปร่งใส ซึ่งจะเอื้อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกได้อย่างอิสระ

บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นส่วนสำคัญต่อลักษณะการนำกลุ่ม หากไม่ตระหนักถึงจุดนี้ก็ยากที่จะหาวิธีการที่เข้ากับตนเองได้ ลักษณะบุคลิกของผู้นำกลุ่มจะมีผลต่อความเร็วในการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในช่วงระยะแรกของกลุ่ม เมื่อกลุ่มพัฒนาไปบุคลิกของผู้นำกลุ่มจะเป็นปัจจัยที่กำหนดขอบเขตของประสบการณ์กลุ่ม ทั้งนี้บุคลิกที่เปิดรับและมีความยืดหยุ่นก็เป็นลักษณะที่ส่งผลดีต่อการนำกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ การเปิดรับที่ดีอาศัยความมั่นคงในตนเองที่มากพอจะเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น ส่วนความยืดหยุ่นนั้นอาศัยความมั่นใจของผู้นำกลุ่มและความไวต่อความต้องการของผู้รับบริการ หากปราศจากความมั่นใจก็จะยิ่งเข้มงวด ผู้ที่ยืดหยุ่นจะรู้ขอบเขตของตนและพร้อมที่จะผันแปรไปตามขอบเขตนั้น และพร้อมที่จะทดสอบขอบเขตของตนเพื่อยืนยันตำแหน่งตนเอง บุคลิกที่เป็นประโยชน์ต่อผู้นำกลุ่มอีกประการคือ ความอดทนกับความไม่ชัดเจน ซึ่งคือความสามารถที่จะกระทำการที่เป็นประโยชน์สำหรับกลุ่มแม้จะไม่รู้ถึงสิ่งที่สมาชิกคิดอยู่ในใจก็ตาม

ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพคือบุคคลที่มีภาวะเชิงบวก (positive individual) เนื่องจากจะเป็นอิทธิพลที่ดีให้แก่คนรอบข้างได้ สามารถมองเห็นความเข้มแข็งในตัวผู้อื่น นอกจากนี้การเป็นคนอบอุ่นและเอาใจใส่ก็เป็นคุณสมบัติที่ผู้นำกลุ่มควรมี

### บทบาทของผู้นำกลุ่ม

**ผู้กำกับ (director)** บทบาทนี้ทำหน้าที่กำกับโครงสร้างและทิศทางของกระบวนการกลุ่ม ทำให้ผู้นำกลุ่มเข้ามามีบทบาทในกระบวนการ และช่วยให้สมาชิกเกิดความชัดเจนในสถานการณ์คลุมเครือ หน้าที่ผู้กำกับนี้เหมาะสำหรับการตอบสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนและกระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่เป็นประโยชน์ระหว่างกันในกลุ่ม อย่างไรก็ตาม การใช้บทบาทนี้มากเกินไปจะลดโอกาสที่สมาชิกจะได้แสดงออกในกลุ่มและทำให้กลุ่มขาดความยืดหยุ่น

**ผู้เอื้อกระบวนการ (facilitator)** บทบาทนี้เกี่ยวข้องเนื่องกับการมอบความรับผิดชอบต่อกระบวนการกลุ่มให้กับสมาชิก โดยสมาชิกมีอิสระมากขึ้นที่จะกำหนดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน แต่ขณะเดียวกันก็มั่นใจว่าผู้นำกลุ่มจะก้าวเข้ามาแนะนำหรือให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม ทั้งนี้

ผู้นำกลุ่มสวมบทบาทผู้เอื้อกระบวนการโดยมีจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่เพียงแค่การปล่อยให้ กระแสกลุ่มพัดพาไป ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่ใช้บทบาทนี้มากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดความกดดันและความคับข้องใจภายในกลุ่ม และอาจทำให้สมาชิกหมดความสนใจ

**ผู้มีส่วนร่วม** (participator) การที่ผู้นำกลุ่มจะรู้เมื่อไหร่จะเข้าไปมีส่วนร่วมกับการอภิปรายหรือจะเข้าไปร่วมอย่างไรเป็นสิ่งที่ตัดสินใจได้ยาก บางครั้งสมาชิกเพียงอยากให้ผู้ในกลุ่มก้าวเข้ามาเฉพาะเวลาที่กลุ่มมีปัญหา บางครั้งสมาชิกรับรู้ว่าการเข้ามามีส่วนร่วมของผู้นำกลุ่มเป็นการเข้ามาควบคุม ดังนั้นสิ่งสำคัญสำหรับบทบาทนี้คือ ประเภทและปริมาณของสิ่งที่ผู้นำแบ่งปันกับกลุ่ม ซึ่งมีข้อบ่งชี้ว่าผู้นำกลุ่มที่มีส่วนร่วมนั้นส่งผลดีต่อขวัญกำลังใจและความรู้สึกในกลุ่ม การสวมบทบาทนี้จะทำให้สมาชิกสามารถเชื่อมโยงเข้าหาผู้นำกลุ่มในฐานะบุคคลและไม่รู้สึกว่าคุณบังคับให้ทำสิ่งต่าง ๆ

**ผู้สังเกตการณ์** (observer) ในบทบาทนี้ผู้นำกลุ่มสามารถเข้าร่วมกับบทบาทอื่น ๆ โดยผู้นำกลุ่มสามารถนำพากลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และก็ยังเฝ้าต่อการรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม คือแม้จะมีบทบาทของผู้สังเกตการณ์แต่ก็เป็นการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม

**ผู้เชี่ยวชาญ** (expert) บทบาทนี้เป็นบทบาทที่ผู้นำกลุ่มควรระวังแต่ขณะเดียวกันก็เป็นบทบาทที่มีประโยชน์มากที่สุด ผู้นำกลุ่มอาจกลายเป็นทำหน้าที่ให้คำแนะนำ หรือให้คำปรึกษาเฉพาะบุคคลในกลุ่ม แต่ทั้งนี้ความเชี่ยวชาญจากการฝึกฝน ประสบการณ์ ความรู้ของผู้นำกลุ่มก็จำเป็นต่อการช่วยเหลือสมาชิก ดังนั้นการรักษาสมดุลระหว่างการใช้และไม่ใช้ความเชี่ยวชาญจึงเป็นหน้าที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถประเมินความจำเป็นจากแรงจูงใจที่จะสวมบทบาทผู้เชี่ยวชาญว่าเป็นไปเพื่อสมาชิกหรือกระบวนการกลุ่ม หรือเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

#### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Trotzer (2006) ระบุว่าองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้สัมพันธภาพในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพคือ

**ความไว้วางใจ** (trust) คือประสบการณ์ของความรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง แบ่งปันมุมมอง ความคิด และการรับรู้ว่าจะไม่ถูกปฏิเสธหรือไม่ยอมรับจากคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ในขณะเดียวกันก็หมายรวมถึงความไว้วางใจที่มีให้ผู้อื่นและการเป็นบุคคลที่ผู้อื่นสามารถไว้วางใจได้

**การยอมรับ** (acceptance) คือคุณสมบัติของการได้รับอนุญาตให้เป็นตัวของตัวเองไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดหรือปัญหาใด ๆ ก็ตาม

**ความเคารพ** (respect) คือคุณสมบัติของการเชื่อมโยงระหว่างบุคคล เมื่อบุคคลหนึ่งรับรู้ถึงความ เป็นปัจเจก (uniqueness) และความหลากหลาย และความเหมือนกัน (commonality) ในความเป็นมนุษย์ที่บุคคลต่างมีร่วมกัน

**ความอบอุ่น** (warmth) คือการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งหมายรวมถึงความเอาใจใส่ ความรักแบบไม่เป็นเจ้าของ การให้คุณค่าความสำคัญ และความชอบ องค์กรประกอบเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความไวสัมผัส (sensitivity) ของแต่ละบุคคลที่จะรับรู้และเปิดรับสิ่งเหล่านี้เข้ามา และรวมถึงความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะรู้สึกและแสดงมันออกมา

**การสื่อสาร** (communication) คือวิธีการที่บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างมีความหมาย การสื่อสารในที่นี้คือการสื่อสารแบบ 2 ทาง โดยบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความต้องการและความสามารถที่จะเริ่มทำ ตอบรับ และเปิดรับกระบวนการการสื่อสาร

**ความเข้าใจ** (understanding) คือการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) ทำให้สามารถมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของคนอื่นได้ สามารถที่จะสวมวิธีการมองโลกของคนอื่นแต่ขณะเดียวกันยังสามารถมีความเป็นตัวของตัวเอง

## 2.4 สมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนสำคัญต่อการประสบผลสำเร็จของกลุ่ม และปัจจัยหลักคือสัมพันธภาพระหว่างกันของสมาชิก และการมีส่วนร่วมของสมาชิกแต่ละคน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องเข้าใจตัวสมาชิกและการกระทำที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ภายในกลุ่มนั้นประกอบด้วยบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้คุณสมบัติสำคัญของการเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดีคือ ความสามารถในการเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมของกลุ่มย่อย ดังนั้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม สมาชิกจะแสดงออกถึงลักษณะการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ประสบการณ์เดิม วิธีการ รวมทั้งปัญหาเชิงความสัมพันธ์ที่ตนมี การแสดงออกหรือพฤติกรรมที่สมาชิกทำปกติ เป็นส่วนจำเป็นสำหรับกระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

### บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

บทบาทสมาชิกกลุ่มแบ่งได้เป็น 4 บทบาท คือ ผู้รับบริการ ผู้ช่วยเหลือ ต้นแบบ และตรวจสอบความเป็นจริง

**ผู้รับบริการ** (client) คือ บทบาทการมีส่วนร่วมของสมาชิกที่เน้นไปที่ความกังวลหรือความต้องการของแต่ละบุคคล ในกระบวนการกลุ่มสมาชิกต้องมีช่วงที่เปิดรับการช่วยเหลือและใช้ประโยชน์จากกระบวนการที่เกิดขึ้น หากสมาชิกปฏิเสธที่จะสำรวจความต้องการหรือความกังวลของตน ก็เป็นการปฏิเสธสถานภาพสมาชิกของตน ทั้งยังเป็นอุปสรรคต่อการให้ความช่วยเหลือ

**ผู้ช่วยเหลือ** (helper) ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกมีโอกาสที่จะสวมบทบาทเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ ซึ่งเน้นไปยังการตอบสนองต่อความต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุน ความ

เข้าใจ กำลังใจ หรือการเผชิญหน้าของสมาชิกคนอื่น ๆ บทบาทผู้ช่วยเหลือนั้นมีประโยชน์เชิงเยียวยา โดยได้ช่วยผู้อื่นเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งหันเหสมาชิกออกจากความกังวลของตนเองชั่วคราวและปรับความสมดุลทางจิตใจ

**ต้นแบบ (model)** สมาชิกมีบทบาททั้งการเป็นตัวต้นแบบและสังเกตต้นแบบในสมาชิกคนอื่น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้การปรับตัวทางสังคมโดยการทำตามแบบอย่างจากสมาชิกที่มีทักษะด้านนี้ดีอยู่แล้ว

**การตรวจสอบความเป็นจริง (reality check)** บรรยากาศของการอยู่ร่วมกันของสมาชิกเป็นการจำลองหน่วยย่อยของสังคมภายนอกกลุ่ม ดังนั้นพื้นที่ในกลุ่มจึงเป็นพื้นที่ที่สมาชิกจะได้ประเมินความกังวลของตนกับความเป็นจริงและพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ ที่น่าจะทำได้จริง

การแสดงบทบาทตัวต้นแบบและการตรวจสอบความเป็นจริง เป็นโอกาสให้สมาชิกได้แสดงธรรมชาติที่แตกต่างกันออกมา ซึ่งความแตกต่างอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างกัน อย่างไรก็ตามความขัดแย้งจากมุมมองที่แตกต่างกันจะช่วยให้สมาชิกได้เผชิญกับอุปสรรคและพัฒนาการจัดการรับมือความขัดแย้งได้ รวมทั้งวิธีคลี่คลายปัญหาหรือความกังวลที่สมาชิกมีอยู่

Hulse-Kilacky และคณะ (2001 p.6, อ้างถึงใน Trotzer, 2006) ระบุลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ เมื่อสมาชิกรู้สึกว่ามีคนรับฟัง ได้รับการยอมรับในฐานะบุคคล มีปากมีเสียงในกลุ่ม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแม้จะมีมุมมองความต้องการที่แตกต่างไป มีความเข้าใจและสนับสนุนเป้าหมายของกลุ่ม และมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในความสำเร็จของเป้าหมาย

## 2.5 การใช้แบบฝึกหัดเพื่อการสื่อสารในกลุ่ม

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของ Trotzer (2006, p. 441) เปิดพื้นที่ให้สำหรับการทำแบบฝึกหัดเพื่อการสื่อสาร ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้นำกลุ่มสามารถใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีจุดมุ่งหมายที่จะมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน โดยแบบฝึกหัดที่ใช้นั้นควรสอดคล้องกับกระบวนการกลุ่ม วัตถุประสงค์กลุ่ม และความต้องการของสมาชิก

การใช้แบบฝึกหัดในกลุ่มแบ่งได้เป็น 2 มิติด้วยกัน มิติที่ 1 คือ จุดประสงค์ ซึ่งแบ่งย่อยเป็นแบบฝึกหัดที่มุ่งเน้นไปยังสภาวะภายในบุคคล (intrapersonal) คือมุ่งให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเองเพื่อเอื้อให้เกิดการเติบโตทางจิตใจ หรือมุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal) คือมุ่งให้สมาชิกสำรวจ ทำความเข้าใจและพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ส่วนมิติที่ 2 คือกระบวนการวิธีสื่อสาร คือ วจนภาษา (verbal) ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดที่เน้นการใช้คำพูดเป็นเครื่องมือสื่อสารหลัก สามารถอาศัยทั้งการพูดและการเขียนและอวจนภาษา (nonverbal) ซึ่งหมายถึง

รวมถึงศิลปะแขนงต่าง ๆ ภาษาอาจจนถึงกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล โดยเป็นแบบฝึกหัดที่การกระทำหลักไม่ใช่หรือฟังพาคำพูด เมื่อรวมมิติทั้ง 2 เข้าด้วยกันก็จะได้ประเภทของแบบฝึกหัดดังนี้

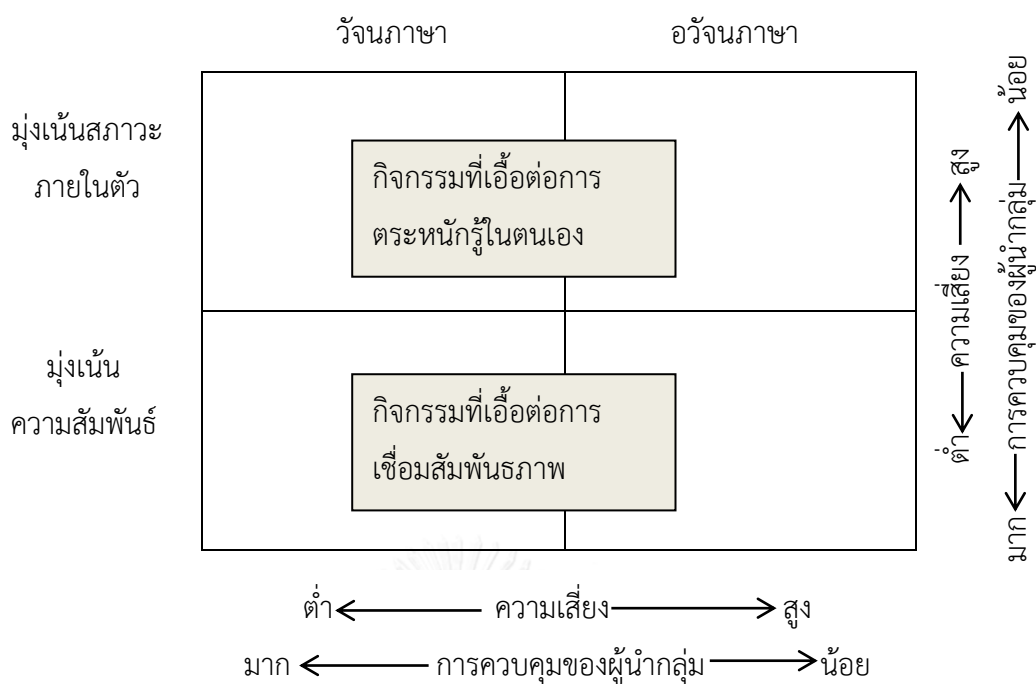
แบบวัจนภาษาที่มุ่งเน้นสภาวะภายในบุคคล ช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบสภาวะจิตใจของตน จากนั้นแบ่งปันมุมมองที่เกิดขึ้นด้วยการเปิดเผยตนเองผ่านคำพูด

แบบวัจนภาษาที่มุ่งเน้นสภาวะภายในบุคคล เอื้อให้เกิดกระบวนการภายในจิตใจของสมาชิก โดยสมาชิกจะได้รับแนวทางสำหรับทบทวนตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในโดยผู้อื่นไม่อาจเข้าถึงหรือรับรู้ได้ แม้กิจกรรมลักษณะนี้มักมีการแบ่งปันความเข้าใจต่อประสบการณ์ผ่านทางคำพูด แต่ความสำคัญของกิจกรรมคือช่วงการลงมือปฏิบัติที่เอื้อการให้เกิดประสบการณ์ภายใน

แบบวัจนภาษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีลักษณะเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และต้องฟังพาคำสื่อสารผ่านคำพูดในการแบ่งปันและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

แบบวัจนภาษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการเอื้อให้สมาชิกได้เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยไม่ผ่านการสื่อสารด้วยคำพูด แม้ว่าจะมีการแบ่งปันประสบการณ์ภายหลัง แต่ความสำคัญของกิจกรรมจะเน้นในช่วงการลงมือปฏิบัติ

ทั้งนี้อาศัยมิติทั้ง 2 มิติสามารถจำแนกประเภทแบบฝึกหัดในกลุ่มเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 6. การจำแนกประเภทแบบฝึกหัดในกลุ่ม. จาก *The Counselor and the Group* (p. 442), โดย J. P. Trotzer, 2006, New York, NY: Routledge.

ในงานวิจัยนี้จะใช้การทำงานศิลปะเป็นเครื่องมือสื่อสารร่วมกับการพูดคุย โดยการทำงานศิลปะจะเป็นแบบฝึกหัดที่เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจสถานะภายในตนเองและเอื้อการเชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิก ซึ่งจัดว่าเป็นกิจกรรมแบบวจนภาษาที่มุ่งเน้นสถานะภายในบุคคล เช่น การวาดภาพเกี่ยวกับตนเองและอธิบายภาพกับกลุ่ม แบบวจนภาษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การจับคู่วาดภาพร่วมกัน และแบบอวจนภาษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การวาดภาพและส่งให้คนอื่นวาดต่อ

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการบำบัดโดยมีศิลปะเป็นสื่อ

#### 3.1 นิยามของการใช้ศิลปะเพื่อการบำบัดรักษา

British Association of Art Therapists (BAAT) ให้คำอธิบายเกี่ยวกับศิลปะบำบัดไว้ว่า คือ วิธีจิตบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งใช้งานศิลปะเป็นสื่อหลักในการสื่อสาร ผู้รับบริการที่เข้ามาไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์หรือทักษะในงานศิลปะ เนื่องจากนักศิลปะบำบัดไม่ได้มุ่งเน้นที่ความสวยงามของผลงานหรือวินิจฉัยจากภาพของผู้รับบริการ เป้าหมายโดยรวมคือเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลง

และเกิดความงอกงามในระดับบุคคลผ่านทางการใช้อุปกรณ์เชิงศิลปะในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และปลอดภัย

American Art Therapy Association (AATA) ให้นิยามของศิลปะบำบัดไว้ว่า คือวิชาชีพทางสุขภาพจิต ซึ่งผู้รับบริการโดยผ่านการเอื้อจากนักศิลปะบำบัดจะใช้สื่อทางศิลปะ กระบวนการความคิดสร้างสรรค์และผลงานศิลปะเพื่อสำรวจความรู้สึก สมานความขัดแย้งทางอารมณ์ หล่อหลอม การตระหนักรู้ในตนเอง จัดการพฤติกรรมและการเสพติด พัฒนาทักษะทางสังคม ส่งเสริมการอยู่กับทิศทางที่เป็นจริง ลดความวิตกกังวลและเพิ่มพูนความเคารพในตนเอง ในส่วนเป้าหมายนั้นคือการปรับปรุงหรือฟื้นฟูพฤติกรรมและการรับรู้สภาพสุขภาวะตนเองของผู้รับบริการ การนำศิลปะบำบัดไปใช้จำเป็นต้องมีความรู้ในทัศนศิลป์ (วาดเขียน จิตรกรรม การปั้น และงานศิลปะแขนงอื่น ๆ) และกระบวนการความคิดสร้างสรรค์ รวมไปถึงพัฒนาการของมนุษย์ ทฤษฎีและการปฏิบัติในงานเชิงจิตวิทยาและการให้การปรึกษา

Malchiodi (2005) อธิบายว่า Expressive therapies คือ การนำงานศิลปะ ดนตรี การเคลื่อนไหว/การเต้น การละคร บทกลอน/การเขียนเชิงสร้างสรรค์ การละเล่นและการเล่นทราย มาใช้ในบริบทของจิตบำบัด (psychotherapy) การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) การฟื้นฟู (rehabilitation) หรือการดูแลสุขภาพ (health care)

Karkou และ Sanderson (2006) ได้ให้คำจำกัดความของการบำบัดด้วยศิลปะแขนงต่าง ๆ (Arts Therapies) ว่า การใช้สื่อศิลปะเชิงสร้างสรรค์เพื่อการสื่อสารแบบอวัจนภาษา และ/หรือการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ ภายในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และได้รับการส่งเสริมผ่านความสัมพันธ์ระหว่างนักบำบัดและผู้รับการบำบัดที่ชัดเจน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการบำบัดทั้งในเชิงบุคคล และ/หรือเชิงสังคมที่เหมาะสม

สิ่งที่เน้นในช่วงของการบำบัดไม่ใช่เพียงแค่ผลงานที่ได้ออกมา แต่เป็นวิธีว่ามันถูกถ่ายทอดสร้างสรรค์ออกมาอย่างไร แม้ว่าผลงานจะช่วยสื่อถึงเรื่องราวหรือข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับตัวศิลปิน/ผู้รับบริการ สิ่งนี้นักบำบัดควรให้ความสนใจอีกประการคือกระบวนการสร้างงานศิลปะนั้นมีความหมายอย่างไร และควรสนับสนุนให้ผู้รับบริการเปิดรับมุมมองเช่นนี้เช่นกัน นอกจากนี้ Bruscia ได้อธิบายว่า “งานศิลปะจะสะท้อนประสบการณ์ของมนุษย์ที่มีมิติและแง่มุมหลายหลาย” (Bruscia, 1988, อ้างถึงใน Karkou & Sanderson, 2006) โดยสรุปคือ งานศิลปะทุกรูปแบบจะเกี่ยวพันกับทั้งตัวตนของบุคคล ซึ่งรวมแง่มุมด้านประสาทสัมผัส-การเคลื่อนไหว การรับรู้ ปัญญาการคิด อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ

จากคำนิยามต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น จะเห็นว่าความสร้างสรรค์ หรือกระบวนการสร้างสรรค์นั้น เป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการบำบัดด้วยศิลปะแขนงต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการของศิลปะบำบัดอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

### 3.2 ความสร้างสรรค์ (Creativity)

แนวคิดความสร้างสรรค์เปรียบได้กับศูนย์กลางของการบำบัดด้วยศิลปะแขนงต่าง ๆ (Arts therapies) แต่ความสร้างสรรค์เป็นแนวคิดที่ค่อนข้างซับซ้อน นักจิตบำบัดหลายคนได้อธิบายเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ไว้หลายแง่มุม (Winnicott, 1971; Rogers, 1961; Fromm, 1959; May, 1975, อ้างถึงใน Karkou & Sanderson, 2006) แต่สิ่งที่เห็นสอดคล้องกันคือ ความสร้างสรรค์เป็นการแสดงออกถึงสุขภาพและวุฒิภาวะทางอารมณ์

Karkou และ Sanderson (2006) ให้คำจำกัดความของความสร้างสรรค์จากพื้นฐานแนวคิดของ Stanton-Jones (1992) และ Smitskamp (1995) ระบุว่า ความสร้างสรรค์คือความสามารถที่จะค้นหาการเชื่อมโยงใหม่และไม่คาดคิด ความสัมพันธ์รูปแบบใหม่ ซึ่งจะนำไปสู่การให้ความหมายใหม่ ดังนั้นความสร้างสรรค์จึงไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในแง่มุมของศิลปะ สามารถประกอบอยู่ในองค์ความรู้อื่น เช่น วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ เป็นต้น หรือกระทั่งกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำอาหาร ทำสวน เป็นต้น เมื่อก้าวถึงความสร้างสรรค์ลักษณะเช่นนี้ในบริบทของศิลปะบำบัด ก็คือ การส่งเสริมให้ผู้รับบริการสามารถใช้ความสร้างสรรค์กับแง่มุมอื่น ๆ ในชีวิตได้ แต่ระดับความสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไป

ความสร้างสรรค์นั้นต้องอาศัยความกล้า คือความกล้าที่จะปล่อยวางขอบเขตที่เคยจำกัดตัวเองไว้ และเลือกที่จะเป็นอิสระเพื่อสร้างสิ่งใหม่ ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะยอมรับข้อจำกัดในกระบวนการคิดของตนเอง และการละความเชื่อหรือค่านิยมเดิม ๆ ก็ไม่ใช่สิ่งที่ง่ายเช่นกัน (May 1975 อ้างถึงใน Karkou & Sanderson, 2006) ดังนั้นการให้ความใส่ใจจึงสำคัญ โดยกระบวนการของศิลปะบำบัดนั้น ศิลปะสามารถใช้เป็นวิธีที่จะสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมา หรือทำตามสิ่งที่มีรูปแบบวางไว้หรือสร้างสิ่งที่คล้ายกับงานศิลปะที่มีอยู่ก่อนแล้ว กรณีหลังอาจจะมองว่าไม่ใช่เป็นการสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมา แต่การเริ่มจากสิ่งที่คุ้นเคย สามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สร้างความรู้สึกปลอดภัยให้แก่ผู้รับบริการ เพื่อเป็นพื้นที่สำหรับสร้างสิ่งใหม่ขึ้นมาได้



**ขั้นตอนของกระบวนการสร้างสรรค์ตามแนวคิดของ Wallas (Karkou & Sanderson, 2006)**

**ขั้นเตรียมการ (Preparation)** ขั้นนี้คือการจัดระเบียบความคิดเพื่อพิจารณาหนทางแก้ปัญหา หรือในที่คือการเริ่มต้นว่าจะสร้างสรรค์อะไรบางอย่างขึ้นมา ในแง่ของศิลปะบำบัด ขั้นนี้คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางศิลปะ การทดลองกับอุปกรณ์ การทำความเข้าใจข้อมูล ทิศทางของกระบวนการและเป้าหมาย และการทดลองการแสดงออกทางความคิดและความเป็นตัวเอง

**ขั้นบ่มเพาะ (Incubation)** เป็นขั้นที่ยากขึ้นมา ไม่สามารถสังเกตเห็นอย่างชัดเจนได้ เพราะเป็นขั้นที่รวมทั้งการทำงาน และไม่ทำงานเข้าด้วยกัน หรือก็คือเป็นขั้นพัก ผ่อนคลาย เป็นช่วงเริ่มซึมซับวิถีการวาด ระบาย หรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ และต้องรับมือกับสิ่งที่รู้และความอึดอัดที่มาจากความไม่รู้หรือสิ่งที่ยังไม่ถูกค้นพบ ซึ่งส่งผลต่อความตั้งใจ และมั่นใจของผู้รับบริการได้

**ขั้นกระจ่าง (Illumination)** เป็นขั้นในกระบวนการเมื่อบางสิ่งใหม่ที่มีความหมายเกิดขึ้น บางสิ่งทีแม้ว่าจะยังไม่สมบูรณ์แต่ก็เป็นที่น่าพอใจและเติมเต็ม เป็นขั้นที่ได้ปล่อยวางขอบเขตจำกัดเดิมที่มีอยู่ในตนเอง เป็นช่วงจุดประกายแรงบันดาลใจและการตระหนักรู้ที่เรียกว่าช่วงเวลา 'Aha'

**ขั้นพิจารณาบทพบ (Verification)** เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการ ในขั้นนี้จะเป็นการทำให้กระจ่างชัดและปรับเปลี่ยนผลงาน เก็บตกรายละเอียดต่าง ๆ ให้กับผลงานเพื่อให้สมบูรณ์

### 3.3 ประโยชน์ของการใช้ศิลปะร่วมกับการบำบัด

Rubin (2005) ได้นำเสนอเหตุผลสำหรับการนำศิลปะมาใช้ประกอบการบำบัดไว้ในหนังสือ *Artful Therapy* ดังนี้

**ศิลปะเป็นวิธีสื่อสารโดยธรรมชาติ** จากการศึกษาลิงวานร (ape) หลายสายพันธุ์ที่ใกล้เคียงมนุษย์ พบว่ามีความสามารถที่จะสร้างงานศิลปะ ทั้งยังจดจ่ออยู่กับกระบวนการสร้างด้วย ใน การศึกษากับกลุ่มชิมแปนซี ช้าง โลมาและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดอื่นยังพบว่าแต่ละตัวจะมีสไตล์ของตัวเอง ขณะเดียวกันในเด็กจากทั่วโลก การขีดเขียนจะเป็นพัฒนาการโดยธรรมชาติ และจากประวัติศาสตร์ การสื่อสารทางการเขียนถูกสื่อผ่านด้วยภาพก่อนที่จะเป็นตัวอักษร ดังนั้นการสื่อสารแสดงออกในรูปแบบนี้จึงเป็นลักษณะทางธรรมชาติเช่นเดียวกับการสร้างเสียง

**การสร้างงานศิลปะช่วยลดความตึงเครียด** การขีดเขียนเล่น หรือการปั้นดินเล่น ๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายเพื่อจะสื่อสารอะไร มีผลช่วยลดความตึงเครียดและความกังวลได้ทุกช่วงอายุ บางกรณียัง

ช่วยผ่อนคลายทำให้กล้ามเนื้อคลาย (loosen the tongue) นอกจากนี้การขีดเขียนเล่นยังอาจช่วยแสดงออกถึงความคิดหรือความรู้สึกที่เจ้าตัวยังไม่ทันรู้ตัว

**วิธีการคิดมักเป็นในแบบรูปภาพ** การคิดเป็นภาพนับว่าเป็นส่วนสำคัญในกระบวนการคิด การวาดภาพออกมาจะต้องผ่านกระบวนการคิดเป็นภาพเช่นนี้ ดังนั้นการสร้างงานศิลปะจึงเป็นการนำเอาความคิดนี้ออกสู่โลกภายนอก ทำให้มองเห็นและกระตุ้นให้เกิดความคิดและความรู้สึก ในขณะที่การทำงานศิลปะเป็นการคิดรูปแบบหนึ่ง การทำงานศิลปะและมองดูผลที่ได้ก็เปรียบได้กับเป็นการฟังด้วยตา

**ภาพหนึ่งภาพสามารถสื่อคำได้หลายพันคำ** การแสดงออกมาเป็นภาพช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายขึ้น ดังเช่นการสรุปผลงานด้วยการแสดงแผนภูมิรูปภาพ ในการอธิบายความคิดบางอย่างที่ยากจะสื่อผ่านคำพูดให้ผู้รับบริการเข้าใจก็สามารถวาดหรือเขียนแผนภาพแสดงให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น หรือในทางกลับกันก็สามารถขอให้ผู้รับบริการอธิบายภาพที่ตรงกับความรู้สึกที่ต้องการจะสื่อได้หรือเพียงถามถึงภาพที่ปรากฏขึ้นในใจขณะพูดถึงสิ่ง ๆ หนึ่ง

**การสื่อสารบางอย่างด้วยศิลปะทำได้ง่ายกว่าด้วยคำพูด** มีหลายสิ่งที่ยากที่สื่อออกมาเป็นคำพูด แต่สามารถสื่อออกมาผ่านทางงานศิลปะได้ เช่น ความรู้สึกที่ท่วมท้น ความทรงจำก่อนที่จะเริ่มเรียนรู้ภาษา ความทรงจำที่กดเก็บไว้ การสร้างงานศิลปะเปรียบได้กับเป็น “การบอกโดยไม่ต้องพูด” นอกจากนี้งานศิลปะยังเปิดโอกาสให้ได้แสดงออกถึงด้านมืดได้ง่ายกว่า เพราะระยะห่างที่เกิดขึ้นจากภาพสัญลักษณ์ทำให้ผู้สร้างงานสามารถสื่อสิ่งที่อยู่ภายในออกมาได้ก่อนที่เจ้าตัวจะพร้อมรับรู้และยอมรับความคิดความรู้สึกนั้น ข้อดีคือความสามารถที่จะใส่ความก้าวร้าวผ่านอุปกรณ์งานศิลปะหรือผลงานที่ออกมาได้ ความคิดความรู้สึกที่ถูกตีคำว่า “ไม่ดี” แม้ว่าจะรับรู้ถึงมันแล้วแต่เพราะความรู้สึกละเอียด จึงมักจะต้องใช้เวลากว่าจะยอมรับและกว่าจะสามารถสื่อสารออกมาเป็นคำพูดได้ ในทางหนึ่งงานศิลปะสามารถเป็นตัวแทนของส่วนที่ถูกปฏิเสธไม่ยอมรับนี้ได้ และนำไปสู่การยอมรับ และเมื่อนั้นบุคคลจะสามารถพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้ และภาพเพียงภาพเดียว ยังสามารถเป็นตัวแทนความรู้สึกและสถานการณ์ที่ซับซ้อนได้ ในหนึ่งภาพสามารถแสดงถึงหลายหลายเวลาและสถานที่ หรือต่อเนื่องกัน การได้เห็นช่วงชีวิตที่ปรากฏออกมาเป็นภาพกับการพูดถึงชีวิตที่ผ่านมาทางคำพูดนั้นให้ประสบการณ์ที่ต่างกัน

**ในงานศิลปะทุกคนสามารถพูดออกมาได้พร้อม ๆ กัน** ในขณะที่แต่ละคนสร้างชิ้นงานของตนเอง ก็สามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเป็นส่วนตัว ช่วยลดความความรู้สึกระแวงระวังตัว และในขณะที่ทำงานยังช่วยให้บทสนทนาเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น ทำให้มองเห็นว่าสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร

**บางสิ่งสามารถทำให้มองเห็นได้ผ่านงานศิลปะ** การทำงานศิลปะช่วยเปิดเผยความคิด ความรู้สึกที่ไม่ต้องการซึ่งอาจจะถูกปกปิดไว้ด้วยคำพูดที่ปกป้องตนเอง หรือทำให้มองเห็นความคิด ความรู้สึกนั้นได้ชัดเจนกว่าการพูดถึง

**ศิลปะมักมีส่วนช่วยเร่งกระบวนการบำบัด** แม้ว่าการสร้างชิ้นงานอาจต้องใช้เวลา แต่ศิลปะ จะช่วยให้เข้าถึงประเด็นที่สำคัญ ๆ ได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามการพิสูจน์ปรากฏการณ์นี้ทำได้ยาก เนื่องจาก เป็นการยากที่จะตรวจวัดปริมาณตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับศิลปะบำบัด หรือทำให้ตัวแปรคงที่เสมอ สำหรับการศึกษาวิจัย

**ศิลปะสามารถช่วยเปิดทางให้การบำบัด** บางกรณีที่มีการพูดคุยอาจติดขัด หยุดนิ่ง ไม่ไป ไหน ผู้รับบริการมักยอมที่จะลองทางเลือกอื่น เช่น การทำงานศิลปะ ซึ่งสามารถส่งผลลัพธ์ที่คาดไม่ถึงถึง และช่วยให้กระบวนการเคลื่อนไปได้

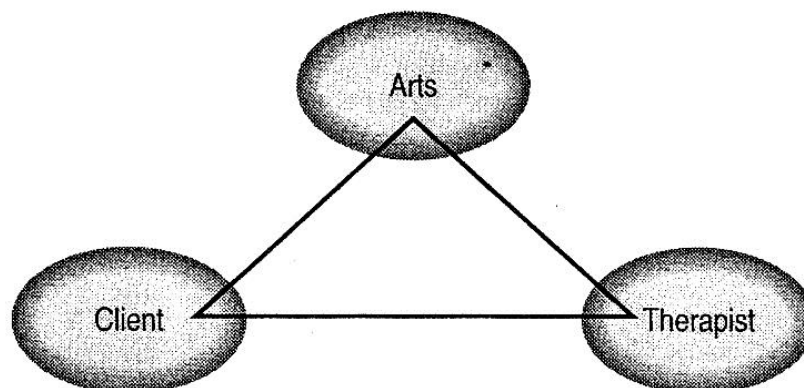
**ศิลปะช่วยลดความรู้สึกระแวงตัว** เนื่องจากสิ่งที่สื่อออกมาในภาพนั้นมีลักษณะไม่ เฉียบขาด (less direct) และเป็นส่วนตัวมากกว่าด้วยคำพูด ทั้งการสื่อสารบางอย่างในเชิงสัญลักษณ์ บางครั้งก็เป็นสิ่งที่ผู้สร้างงานก็ยังไม่ได้ตระหนักรู้ถึงความหมายที่แฝงอยู่ข้างในจึงไม่กังวลว่าต้องระวัง ว่ามีอะไรที่ถูกเปิดเผยออกไปบ้าง นอกจากนี้การพูดคุยถึงชิ้นงานที่เสร็จอย่างในกรณีของเคสเดียว การให้ความสนใจไปที่ผลงานให้ความรู้สึกต่างจากการมองที่กันและกัน ซึ่งจะส่งผลดีโดยเฉพาะกับ กรณีที่ผู้รับบริการที่ไม่กล้าสบตาหรือพูดเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งการพูดถึงชิ้นงานที่ออกมาก็ไม่ชวนให้ต้อง ระแวงตัวมากเท่ากับการพูดถึงตัวเอง

**งานศิลปะนั้นจับต้องได้และคงอยู่** การสร้างงานศิลปะออกมาเป็นสิ่งที่จับต้องได้ทำให้งาน นั้นมีบทบาทต่อการบำบัดได้ตลอดกระบวนการ ไม่ว่าจะหยิบมาดูหรืออ้างถึง และความจับต้องได้ของ งานศิลปะยังเป็นสิ่งที่ช่วยเชื่อมโยงได้หากเกิดกรณีที่มีการบำบัดถูกขัดจังหวะหรือขาดตอน

**งานศิลปะส่งเสริมการผสมผสาน** กระบวนการสร้างสรรค์ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ทั้ง 2 ฝ่าย การจดจ่ออยู่กับกระบวนการสร้างสรรค์ช่วยสร้างการตระหนักรู้และความรู้สึกของสุขภาวะ (well-being)

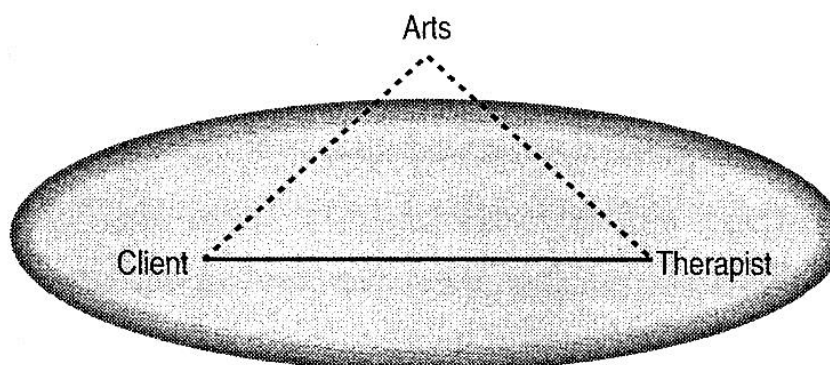
### 3.4 สัมพันธภาพระหว่างนักบำบัดและผู้ให้บริการ

ลักษณะรูปแบบสัมพันธภาพในการบำบัดที่มีศิลปะเป็นสื่อ นั้นจะมีลักษณะสามเส้า คือ นัก บำบัด ผู้รับบริการ และงานศิลปะ สามารถแสดงออกมาได้รูปแบบดังนี้



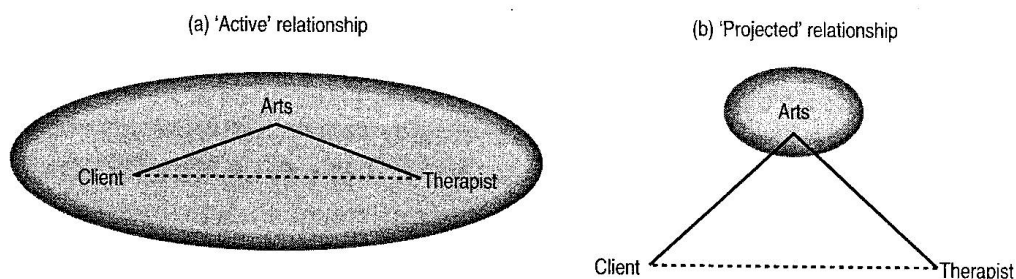
ภาพที่ 7. สัมพันธภาพระหว่างนักบำบัดและผู้ให้บริการแบบสามเส้า. จาก *Art therapies: a research – based map of the field* (p. 65), โดย V. Karkou & P. Sanderson, 2006, Edinburgh, NY: Elsevier Churchill Livingstone.

สัมพันธภาพแบบเน้นความสัมพันธ์ระหว่างนักบำบัดและผู้รับบริการ ความสัมพันธ์ลักษณะนี้การทำงานศิลปะเป็นเพียงส่วนประกอบของกระบวนการบำบัด และมีลักษณะคล้ายกับรูปแบบการปรึกษาและจิตบำบัดแบบเน้นการพูดคุย



ภาพที่ 8. สัมพันธภาพแบบเน้นความสัมพันธ์ระหว่างนักบำบัดและผู้รับบริการ. จาก *Art therapies: a research – based map of the field* (p. 65), โดย V. Karkou & P. Sanderson, 2006, Edinburgh, NY: Elsevier Churchill Livingstone.

สัมพันธภาพแบบเน้นความสัมพันธ์กับศิลปะ ความสัมพันธ์รูปแบบนี้ผู้บำบัดจะเชื่อมโยงกับผู้รับบริการผ่านทางงานศิลปะ และศิลปะจะเป็นส่วนหลักของกระบวนการบำบัด ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบดังภาพ



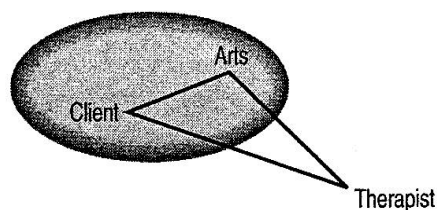
ภาพที่ 9. สัมพันธภาพแบบเน้นความสัมพันธ์กับศิลปะ. จาก *Art therapies: a research – based map of the field* (p. 66), โดย V. Karkou & P. Sanderson, 2006, Edinburgh, NY: Elsevier Churchill Livingstone.

ความสัมพันธ์แบบร่วมกัน (Active relationship) ในรูปแบบนี้คือทั้งผู้บำบัดและผู้รับบริการต่างมีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างงานศิลปะ แต่ข้อพึงระวังในสัมพันธภาพรูปแบบนี้คือ ระดับการมีส่วนร่วมของนักบำบัดซึ่งอาจส่งผลให้มองข้ามข้อความบางอย่างที่ผู้รับบริการสื่อออกมา หรือผู้บำบัดอาจจะใส่ความเป็นตัวเอง ความชอบส่วนตัวลงไปมากเกินไป

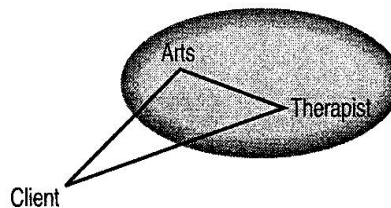
ความสัมพันธ์แบบห่างไกล (Projected relationship) รูปแบบนี้จะหมายถึงช่วงเวลาระหว่างกระบวนการบำบัดที่ด้านหนึ่งผู้บำบัดและผู้รับบริการจะมีระยะห่างระหว่างกัน อีกด้านก็จะมีระยะห่างจากงานศิลปะ เป็นช่วงเวลาแห่งการสะท้อนในสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการที่ผ่านมา เป็นช่วงเวลาที่คุณบำบัดและผู้รับบริการใช้ใคร่ครวญและไตร่ตรองผลงานร่วมกัน

สัมพันธภาพแบบผู้บำบัดหรือผู้รับบริการเป็นช่างงานศิลปะ ความสัมพันธ์รูปแบบนี้จะไม่มีความเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่า

(a) Relationship with the client as the artist



(b) Relationship with the therapist as the artist



ภาพที่ 10. สัมพันธภาพแบบผู้บำบัดหรือผู้รับบริการเป็นทำงานศิลปะ. จาก *Art therapies: a research – based map of the field* (p. 67), โดย V. Karkou & P. Sanderson, 2006, Edinburgh, NY: Elsevier Churchill Livingstone.

ความสัมพันธ์แบบผู้รับบริการเป็นทำงานศิลปะ ลักษณะนี้นักบำบัดจะมีบทบาทที่ห่างออกมา โดยที่ผู้รับบริการจะมีส่วนในการสร้างงานศิลปะแต่ผู้เดียว และเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ที่ปรากฏมากในการบำบัดแบบศิลปะบำบัด (Art therapy) ที่ผู้รับบริการเป็นผู้วาดหรือระบายสีโดยมีนักบำบัดเป็นผู้สังเกตการณ์

ความสัมพันธ์แบบนักบำบัดเป็นทำงานศิลปะ ลักษณะนี้จะเป็นรูปแบบที่ไม่ค่อยเกิดขึ้นนักที่นักบำบัดเป็นผู้สร้างงานศิลปะและมีผู้รับบริการเป็นผู้สังเกตการณ์ มีส่วนร่วมในกระบวนการน้อย นักบำบัดเปรียบเสมือนเป็นผู้รู้

### 3.5 บทบาทของวัสดุและอุปกรณ์สื่อในศิลปะบำบัด

C. H. Moon (2010) อธิบายบทบาทของวัสดุและอุปกรณ์สื่อในศิลปะบำบัดตามแนวคิด Systems Theory โดยอาศัยหลักการของ Expressive Therapies Continuum (ETC) เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการกับวัสดุหรืออุปกรณ์สื่อ แบ่งออกเป็น 4 ลำดับชั้น 3 ชั้นแรกจะต่อเนื่องกัน ส่วนชั้นที่ 4 คือบทบาทการสังเคราะห์ในกระบวนการจัดการข้อมูลซึ่งสามารถเกิดขึ้นในชั้นใดก็ได้

**ชั้นที่ 1 การเคลื่อนไหวและประสาทสัมผัส (Kinesthetic/sensory)** เป็นชั้นที่ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะหรือคุณสมบัติของวัสดุอุปกรณ์ ทางด้านการเคลื่อนไหว ประสบการณ์เกี่ยวกับอุปกรณ์จะมาจากการกระทำทางกายและการเคลื่อนไหวเป็นหลัก ทางด้านประสาทสัมผัส ประสบการณ์จะมาจากการมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส และกลิ่นหรือรสชาติ เมื่อมีการเคลื่อนไหวมากขึ้นการรับรู้ประสาทสัมผัสก็จะลดลง ชั้นนี้จะมีลักษณะของการจดจ่ออยู่กับประสบการณ์และไม่ค่อยมีระยะสะท้อนทบทวน (reflective distance) โดยระยะสะท้อนทบทวนหมายถึงระดับที่ผู้

ทำงานศิลปะสามารถแยกตัวทางความคิดออกมาจากการจดจ่ออยู่ในกระบวนการศิลปะเพื่อมาพิจารณาความสำคัญของผลงาน

**ขั้นที่ 2 การรับรู้และอารมณ์** (Perceptual/affective) เกี่ยวโยงกับกระบวนการซึ่งวัสดุ กลายมาเป็นการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรม ทางฝั่งการรับรู้ จะเป็นการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่เน้น คุณลักษณะของการสื่อให้เห็น ไม่เน้นเนื้อหาที่เฉพาะเจาะจงหรือความสำคัญทางอารมณ์ความรู้สึก ในขณะที่ฝั่งของอารมณ์ จะเป็นการใช้วัสดุอุปกรณ์เพื่อการสื่อถึงและปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก ทางฝั่งของการรับรู้ จะทำให้ผู้ทำงานศิลปะมีระยะสะท้อนทบทวนชัดเจนกว่าทางฝั่งอารมณ์

**ขั้นที่ 3 การรู้คิดและสัญลักษณ์** (Cognitive/symbolic) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างวัสดุ อุปกรณ์และกระบวนการทางศิลปะกับเนื้อหาและความหมายในงานศิลปะ ทางฝั่งการรู้คิด จะเน้นไปที่ตรรกะ การวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และการทำความเข้าใจข้อมูลโดยอาศัยพื้นฐานความเป็นจริง ทางฝั่งสัญลักษณ์ จะเน้นการก่อร่างแนวคิดโดยอาศัยสัญชาตญาณเป็นพื้นฐาน อุปมาอุปมัย และการทำความเข้าใจข้อมูลในแง่มุมที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์และโลกภายในของตนเอง

นอกจากนี้ Seiden (2001, อ้างถึงใน C. H. Moon, 2010) มีมุมมองว่าศิลปินและวัสดุ อุปกรณ์มีอิทธิพลเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ผู้ทำงานศิลปะจัดกระทำกับอุปกรณ์ให้เป็นรูปเป็นร่าง ขณะเดียวกันในระหว่างกระบวนการวัสดุอุปกรณ์ก็มีอิทธิพลต่อศิลปินเช่นกัน คือการที่บุคคลรู้สึก ถูกดึงดูดให้เข้าหาอุปกรณ์ชนิดใดชนิดหนึ่งนั้นมาจากอิทธิพลจากประวัติส่วนตัวและอิทธิพลทาง วัฒนธรรม วัสดุอุปกรณ์ทางศิลปะสามารถกระตุ้นและสะท้อนถึงประสบการณ์เชิงโต้ตอบของมนุษย์ เช่น ความกลมกลืน ความขัดแย้ง ความดึงดูด ความพึงพอใจ ความกดดัน ความเกลียดชัง หรือ ความสงสัย

### 3.6 การใช้ศิลปะร่วมกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

#### 3.6.1 ประโยชน์ของการใช้ศิลปะร่วมกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Good และ Rosal (1999, อ้างถึงใน Gladding, 2005) ได้ระบุข้อดีของการผสมผสานการทำงานศิลปะเข้ากับกระบวนการกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้ดังนี้

1. ช่วยในการรวมตัว การเชื่อมเข้าหากันอย่างกลมกลืนและสร้างอัตลักษณ์ภายในกลุ่ม จากการที่สมาชิกเรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านรูปแบบที่สามารถจับต้อง มองเห็นได้
2. ช่วยในการระบุเป้าหมายของกลุ่ม ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นไปจนตลอดการดำเนินการของกลุ่ม

3. เป็นอีกทางเลือกในการสื่อสาร การแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกผ่านทาง การวาดภาพหรือผ่านทางรูปภาพ
4. เป็นอีกวิธีที่จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มองเห็นประเด็นปัญหาจากมุมมองที่แตกต่างออกไป
5. ช่วยกระตุ้นการคิดเชิงสร้างสรรค์และความคิดใหม่ ๆ
6. เป็นสิ่งบันทึกกระบวนการ การดำเนินไปของกลุ่ม รวมทั้งช่วยทำให้เห็นว่ากลุ่มมีการทำงานร่วมกัน และลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเป็นอย่างไร

นอกจากนี้ Riley (2001) เล็งเห็นว่าเป้าหมายของการบำบัดกลุ่มคือการให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบัน กระตุ้นให้เกิดปฏิสัมพันธ์และความเอาใจใส่ระหว่างกัน และเมื่อบรรยากาศกลุ่มพร้อมการแก้ปัญหา ก็จะเป็นส่วนหนึ่งของพลวัตกลุ่ม Riley จึงได้เสนอว่าการใช้ศิลปะในการบำบัดแบบกลุ่มเป็นสิ่งที่สามารถนำมาช่วยเรื่องการสื่อสารในกลุ่มได้ งานศิลปะมีลักษณะของการสะท้อนมากกว่าที่จะเผชิญหน้า และยังมีคุณสมบัติของการสร้างสรรค์ ซึ่งการสร้างสรรค์ก็คือการทำให้บางสิ่งบางอย่างปรากฏออกมาอย่างมีตัวตน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของการบำบัดที่ต้องการให้สมาชิกที่เผชิญกับความยากลำบากในชีวิตสามารถสร้างคำตอบใหม่ ๆ ได้ ภายในกลุ่มเมื่อโอกาสและความคิดสร้างสรรค์ปรากฏขึ้นก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความสร้างสรรค์เหล่านั้นถูกสื่อออกมาในลักษณะที่สามารถสังเกตเห็นได้ นอกจากนี้การสื่อด้วยภาพยังหมายความว่าผู้ที่ทำภาพนั้นขึ้นมาสามารถควบคุมและจำกัดการเปิดรับ ซึ่งจะช่วยลดความกังวล ความไม่สบายใจจากความรู้สึกว่าไม่พร้อมที่จะเปิดเผยด้วยคำพูด นอกจากการใช้ภาพวาดจะมีลักษณะของการไม่เผชิญหน้าแล้ว ขณะเดียวกันแม้หนึ่งภาพจะสื่อได้หลากหลายความหมายแต่กลุ่มควรมุ่งความสนใจไปยังคำอธิบายและความสำคัญของภาพที่มีต่อผู้วาด ซึ่งจะช่วยจำกัดโอกาสที่สมาชิกคนอื่น ๆ จะตีความเรื่องราวที่บอกเล่าออกมาผ่านคำพูดไปตามความเข้าใจของตนเอง

เมื่อศิลปะถูกนำมาใช้ในกลุ่ม การบำบัดก็จะกลายเป็นสิ่งที่จับต้องได้ การกระทำก็จะถูกดึงกลับมาให้อยู่กับปัจจุบันแม้ว่าประเด็นที่พูดคุยกันจะเป็นเรื่องราวในอดีตก็ตาม สมาชิกจะสามารถมองเห็นว่าความเชื่อเดิมที่เชื่อมโยงพันผูกกับพฤติกรรมปัจจุบันนั้นส่งผลกระทบได้อย่างไรบ้าง ข้อดีของการสื่อด้วยงานศิลปะคือการที่สามารถปรับแก้ไขมุมมองได้ทันที รวมทั้งสามารถสอดแทรกวิธีแก้ไขอื่น ๆ เข้าไปได้ นอกจากนี้การพูดคุยที่มุ่งไปยังผลงานศิลปะช่วยให้การสนทนาอยู่ในกรอบของปัจจุบัน เนื่องจากเมื่อพูดถึงผลงานที่อยู่ตรงหน้านี้ก็ยากที่จะเผลอออกไปยังประเด็นอื่น ๆ



### 3.6.2 ปัจจัยเยียวยาในการใช้ศิลปะในกลุ่ม

Yalom (2005) ระบุว่า การมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยช่วยเยียวยาอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มเป็นการจำลองหน่วยสังคมขนาดเล็ก เมื่อเวลาการอยู่ในกลุ่มผ่านไปสมาชิกจะค่อย ๆ แสดงตัวเองตามความเป็นจริง จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นแบบเดียวกับที่ปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนอกกลุ่ม ซึ่งรวมทั้งการแสดงออกถึงพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่พึงประสงค์ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้เรียนรู้และปรับแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ โดยอาศัยการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างกันบนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดี ความกลมกลืนกันของสมาชิกกลุ่ม

ในบริบทของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อ นั้นมีรูปแบบการดำเนินการที่ไม่ต่างกัน ซึ่งรวมทั้งการพูดคุยแลกเปลี่ยนความเห็น การเกิดประสบการณ์ และการพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น Malchiodi (2003) ได้หยิบยกองค์ประกอบที่มีส่วนช่วยเยียวยาซึ่งจะเกิดขึ้นในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของ Yalom ว่าสามารถเกิดขึ้นในกลุ่มที่ใช้ศิลปะด้วยเช่นกัน ซึ่งได้แก่

**การปลูกฝังความหวัง (Instilling hope)** ประสบการณ์ในกลุ่มที่มีการให้ความสนับสนุนและการแบ่งปันซึ่งกันและกันจะนำไปสู่การสร้างความหวัง โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกบอกเล่าถึงประสบการณ์เชิงบวกของการก้าวข้ามผ่านปัญหา การฟื้นตัวจากบาดแผลทางจิตใจ การสูญเสีย ความเจ็บป่วย หรือความขัดแย้ง

**การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Interaction)** ในกลุ่มเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน โดยเฉพาะการแลกเปลี่ยนการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health) และสุขภาวะ (well-being) การทำงานศิลปะในบริบทของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเชื่อมโยงเข้าหากันและกันผ่านการทำงานศิลปะร่วมกัน และ/หรือการแบ่งปันผลงาน

**ความเป็นสากล (Universality)** ภายในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสได้เรียนรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหา ความกังวล ความกลัว และประสบการณ์ที่คล้ายกัน อย่างไรก็ตามแม้ว่าสมาชิกอาจมีประสบการณ์ที่คล้ายกัน และภาพที่ผู้คนสร้างขึ้นก็อาจมีความหมายที่เป็นสากลแฝงอยู่ แต่ขณะเดียวกันก็มีความเป็นเฉพาะบุคคลเช่นกัน การแบ่งปันสัญลักษณ์ที่อาจคล้ายกัน และ/หรือแบ่งปันประสบการณ์เป็นกระบวนการสำคัญในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการสื่อสารและแลกเปลี่ยนความหวังซึ่งกันและกัน

**ความเอื้อเฟื้อ (Altruism)** กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามุ่งเน้นการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้ข้ามสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ ความเอื้อเฟื้อนี้สามารถเป็นสิ่งที่เยียวยาให้กับทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือ กลุ่มการปรึกษาที่ใช้งานศิลปะส่งเสริมแรงสนับสนุนเชิงบวก และการแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกผ่านทางกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เพื่อสมาชิกจะได้มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกและเป็นไปในทางให้การช่วยเหลือกัน

### 3.6.3 ประเภทของกลุ่มการปรึกษาที่ใช้ศิลปะ

Liebmann (2004) ได้แบ่งกลุ่มการปรึกษาที่ใช้ศิลปะออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. **กลุ่มสตูดิโอ (Open studio approach)** สมาชิกกลุ่มจะพบกันเพื่อทำงานศิลปะ และไม่ได้มาพบกันเพื่อการพูดคุยระหว่างสมาชิก โดยแต่ละคนจะแยกไปทำชิ้นงานของตนเอง และแต่ละคนจะแบ่งปันผลงานกับผู้ให้บริการการปรึกษา
2. **กลุ่มแบบมีประเด็นหลัก (Theme-based groups)** กลุ่มลักษณะนี้จะมาพบกันโดยมีเป้าหมายเพื่อพิจารณาปัญหาบางอย่าง หรือประสบการณ์ร่วมกัน เช่น การสูญเสีย อารมณ์ความโกรธ การเปลี่ยนแปลงในชีวิต กลุ่มลักษณะนี้เหมาะกับระยะสั้นหรือกลุ่มระยะยาวที่มีการพบกันเป็นช่วง ๆ โดยผู้นำกลุ่มอาจเป็นผู้กำหนดประเด็นหรือสมาชิกเป็นผู้กำหนดประเด็นพูดคุยหรืองานศิลปะที่จะทำ
3. **กลุ่มวิเคราะห์ (Group analytic art groups)** กลุ่มลักษณะนี้จะไม่มรูปแบบหรือประเด็นชัดเจน เป้าหมายก็คือเพื่อให้กลุ่มได้สำรวจและรักษาตัวเอง ซึ่งอาศัยแนวคิดพื้นฐานของ Foulkes ที่ระบุว่า กลุ่มวิเคราะห์ (group analysis) คือการวิเคราะห์กลุ่ม โดยกลุ่มซึ่งรวมทั้งผู้นำกลุ่มด้วย (Foulkes, 1983 อ้างถึงใน Liebmann, 2004) ดังนั้นจึงมุ่งเน้นความเข้าใจอย่างเป็นภาวะปัจจุบัน (here and now) ของทั้งกลุ่ม แม้ว่าจะไม่ได้ตั้งประเด็นชัดเจน ก็มีประเด็นที่คล้ายกันปรากฏในงานศิลปะของสมาชิกกลุ่ม
4. **กลุ่มแบบมีปฏิสัมพันธ์ (Group interactive art therapy)** กลุ่มลักษณะนี้มุ่งเน้นทั้งผลงานของสมาชิกแต่ละคนและสัมพันธ์ภาพระหว่างกันของสมาชิก จึงเหมาะแก่การเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ส่วนบุคคล
5. **กลุ่มจิตบำบัดศิลปะ (Art psychotherapy group)** มุ่งเน้นวิธีที่การทำงานศิลปะส่งผลให้เกิดกระบวนการบำบัด ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ยากหากอาศัยการพูดคุยเพียงอย่างเดียว

6. กลุ่มที่อาศัยงานศิลปะเพื่อสำรวจปัญหาชีวิตและสังคม (Art-based groups exploring social and life) กลุ่มลักษณะนี้อาจคล้ายกับกลุ่มที่มีประเด็นหลัก แต่กลุ่มนี้จะเน้นไปยังกลุ่มคนที่การพูดคุยและการเขียนอาจไม่ส่งผลได้ดีเท่าที่ควร

งานวิจัยครั้งนี้ลักษณะของกลุ่มแบบมีประเด็นหลัก คือผู้นำกลุ่มจะมีแนวทางหรือประเด็นหัวข้อที่จะชวนให้สมาชิกพิจารณาในแต่ละช่วง และยังมีลักษณะของกลุ่มแบบมีปฏิสัมพันธ์ที่ผลงานศิลปะมีส่วนในการเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน

### 3.6.4 การทำงานศิลปะในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของTrotzer

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวทางของ Trotzer นั้นเปิดโอกาสให้สามารถใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลางในการสื่อสารเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปตามขั้นกระบวนการ สมาชิกเกิดการเรียนรู้และบรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่จะแก้ไขปัญหภายในตัวบุคคลหรือปัญหาเชิงความสัมพันธ์ โดยกิจกรรมที่ใช้สามารถเป็นแบบวจนหรืออวัจภาษา ซึ่งมุ่งเน้นที่จะเอื้อให้เกิดกระบวนการภายในตัวบุคคลหรือกระบวนการเชื่อมสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทั้งนี้การทำงานศิลปะในกลุ่มในงานวิจัยนี้จะเป็นกิจกรรมเพื่อสื่อสารร่วมกับการใช้คำพูดเพื่อบอกเล่า และมุ่งเพื่อให้เกิดกระบวนการภายในบุคคลเช่น การทบทวนประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตน และการเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น การวาดภาพส่งต่อ การให้เพื่อวาดภาพในกระดาษของตน เป็นต้น

## 4. แนวคิดงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

### 4.1 นิยามของการวิจัยเชิงคุณภาพ

งานวิจัยเชิงคุณภาพเป็นงานวิจัยที่มุ่งเน้นที่จะเข้าถึงโลกอย่างที่เป็นเพื่อทำความเข้าใจพรรณนาและอธิบายปรากฏการณ์บางอย่างจากมุมมองของผู้ที่ผ่านปรากฏการณ์นั้น โดยมีแนวทางดังนี้

- 1) การวิเคราะห์ตรวจสอบประสบการณ์ของบุคคลหรือกลุ่มคน ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวชีวิตหรือการปฏิบัติหน้าที่หรือกิจวัตรประจำวัน อาจทำได้โดยการวิเคราะห์ความรู้ การบอกเล่าเหตุการณ์หรือเรื่องราว
- 2) การวิเคราะห์ตรวจสอบการมีปฏิสัมพันธ์หรือการสื่อสารในขณะที่กำลังเกิดกระบวนการนั้น ๆ สามารถทำได้โดยการสังเกต หรือบันทึกกระบวนการที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์

3) การวิเคราะห์ตรวจสอบเอกสาร การบันทึก (หนังสือ ภาพ ภาพยนตร์หรือดนตรี) หรือสิ่งอื่นที่สามารถสืบเนื่องกลับไปยังประสบการณ์หรือการมีปฏิสัมพันธ์ได้

การวิจัยเชิงคุณภาพแม้จะมีกันอยู่หลายแนวทางแต่คุณลักษณะที่มีร่วมกันคือ การค้นหาเพื่อเปิดเผยว่าบุคคลรับรู้โลกรอบตัวของตนเองอย่างไร การกระทำที่ลงมือทำ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมีความหมายต่อบุคคลนั้นหรือทำให้เกิดความเข้าใจอะไรขึ้นบ้าง สำหรับการมีปฏิสัมพันธ์และเอกสารการบันทึกคือวิธีที่ช่วยให้เข้าใจกระบวนการทางสังคม (Flick, 2007)

การวิจัยเชิงคุณภาพนั้นเป็นการศึกษาในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ เพื่อศึกษาและเครื่องมือการวิจัยที่สำคัญคือ ตัวผู้วิจัย เป็นแนวทางที่ผู้วิจัยจะศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลโดยไม่ตั้งสมมุติฐานก่อนเริ่มเก็บข้อมูล การวิเคราะห์กับข้อมูลสามารถดำเนินไปได้พร้อม ๆ กัน การวิเคราะห์ข้อมูลเริ่มจากการพิจารณาข้อมูลที่รวบรวมมาอย่างละเอียดโดยใช้ตรรกะแบบอุปนัย (deductive) จนเห็นแนวคิดที่ความหมายจากกลุ่มข้อมูล เห็นความสัมพันธ์และการเชื่อมโยงกันของข้อมูลจนสามารถนำมาสรุปเป็นคำอธิบาย แนวคิดหรือทฤษฎีเบื้องต้นได้ การวิจัยเชิงคุณภาพเน้นการตีความเพื่อทำความเข้าใจความหมายของพฤติกรรม หรืออธิบายปรากฏการณ์ผ่านมุมมองของผู้ที่ประสบ (ชาย โปธิสิตา, 2547)

#### 4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

ปรากฏการณ์วิทยาเริ่มขึ้นด้วยประสบการณ์หรือเงื่อนไขบางอย่างและการพิจารณาและวิเคราะห์ผลที่ตามมาและมุมมองการรับรู้ประสบการณ์นั้น ๆ ผ่านการบอกเล่าของผู้ที่มีส่วนร่วม ดังที่ Willis (2007) อธิบายไว้ว่าผู้ศึกษาปรากฏการณ์วิทยาจะแยกปรากฏการณ์ (phenomena) (การรับรู้สิ่งที่ปรากฏให้เห็นจากมุมมองของมนุษย์) ออกจากสิ่งที่จริง ๆ (noumena) การมุ่งเน้นไปยังความเป็นจริงแบบอัตวิสัยและทำความเข้าใจว่ามนุษย์มีมุมมองต่อตนเองและโลกรอบตัวอย่างไร (the subjectivity of reality)

Langdridge (2007) สรุปมุมมองหลักในงานวิจัยเชิงจิตวิทยาการแบบปรากฏการณ์วิทยาว่า คล้ายกับงานวิจัยเชิงคุณภาพอื่น ๆ ดังนี้ 1) เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นไปยังประสบการณ์ของมนุษย์ 2) เป็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความหมายและวิธีที่มนุษย์นิยามความหมายให้แก่ประสบการณ์ 3) ศึกษาเพื่อมุ่งเน้นการบรรยายพรรณนาและมุ่งเน้นความสัมพันธ์ มากกว่าการตีความและความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และ 4) บทบาทผู้วิจัยมีส่วนในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งประสบการณ์ทุกอย่างต้องถูกนำมาพิจารณาทำความเข้าใจภายใต้บริบทที่เกี่ยวข้อง

Schwandt (2001 อ้างถึงใน ชาย โพธิ์สิตา, 2547) แบ่งแนวคิดของปรากฏการณ์วิทยาออกเป็น 3 กระแสหลักคือ

**ปรากฏการณ์วิทยาอุตรวิสัย (transcendental phenomenology)** จากแนวคิดของ Edmund Husserl โดย Husserl มีความเชื่อว่าปรากฏการณ์มีความเกี่ยวเนื่องกับการตระหนักรู้ตัว (consciousness) และมีพื้นฐานจากความหมายที่บุคคลนิยามให้แก่ประสบการณ์ (Creswell, 1994 อ้างถึงใน Reiners, 2012) องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักรู้ตัว (consciousness) คือ เจตนา (intentionality) หมายความว่า เมื่อเราตระหนักรู้ เรากำลังตระหนักรู้ถึงบางสิ่ง (Langdrige, 2007) หรือคือประสบการณ์ของการรับรู้ ความคิด ความทรงจำ จินตนาการและอารมณ์เมื่อคนมุ่งความสนใจ การตระหนักรู้ไปยังสิ่งของหรือเหตุการณ์เรื่องราว (Reiners, 2012) แนวคิดกระแสนี้จึงเน้นการทำความเข้าใจว่าคนเราตีความปรากฏการณ์ตามที่ได้ประสบมาเพื่อทำให้โลกของตนเองมีความหมาย และสร้างโลกทัศน์ขึ้นมาอย่างไร

**ปรากฏการณ์วิทยาอรรถปริวรรต (hermeneutic phenomenology)** จากแนวคิดของ Martin Heidegger ซึ่งมุ่งเน้นไปยังภาวะการดำรงอยู่ โดยอาศัยการตีความ Heidegger ศึกษาภาวะการดำรงอยู่บนโลกแทนที่จะเป็นการรับรู้โลกรอบตัว และมองหาความหมายในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทุก ๆ วัน (Creswell, 1994, Lopez and Willis อ้างถึงใน Reiners, 2012)

**ปรากฏการณ์วิทยาภวนิยม (existential phenomenology)** จากแนวคิดของ Jean-Paul Sartre และ Maurice Merleau-Ponty โดยเน้นความสนใจไปยังการทำความเข้าใจภาวะการดำรงอยู่

ในแนวคิดที่ต่างกันนี้ข้อสรุปสำคัญที่มีรวมกันคือ ประสบการณ์ชนิดเดียวกันย่อมมีแก่นแท้ (essence) หรือโครงสร้างอันเดียวกัน ซึ่งนักวิจัยจะวิเคราะห์เปรียบเทียบประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเพื่อหาลักษณะร่วมของประสบการณ์ (ชาย โพธิ์สิตา, 2547)

Giorgi และ Giorgi (2007) สรุปไว้ว่าในงานวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาประการแรกผู้วิจัยต้องเก็บรวบรวมคำพรรณนาประสบการณ์จากผู้ให้ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยเข้าสู่กระบวนการทอนความคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยาอย่างเป็นระบบ (a scientific phenomenological reduction) ในขณะเดียวกันทำความเข้าใจประสบการณ์นั้นโดยอาศัยมุมมองทางจิตวิทยา จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลดิบเพื่อให้ได้มาซึ่งโครงสร้างหลักของประสบการณ์ ซึ่งจะถูกนำมาอธิบายแบบลำดับขั้น นอกจากนี้ทั้งคูยังระบุว่าในทางปฏิบัตินั้น การสัมภาษณ์ไม่สามารถเก็บรวบรวมคำพรรณนาที่สมบูรณ์แบบได้ จะมีเพียงข้อมูลที่พอเพียงกับไม่พอเพียง (adequate or inadequate) โดยข้อมูลที่พอเพียง

คือคำพรรณนาที่เมื่อมองจากมุมมองทางจิตวิทยาแล้วสามารถแสดงถึงโครงสร้างของปรากฏการณ์ที่มีลักษณะเฉพาะ

### 4.3 การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์

Kvale (1996 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2547) ระบุถึงมิติสำคัญในแนวทางการเก็บข้อมูลสำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพไว้ 12 ข้อดังนี้

1. เน้นศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง มุ่งพรรณนาและทำความเข้าใจโลกในชีวิตจริงของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งทำความเข้าใจความสัมพันธ์ที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อสภาพแวดล้อมของตนเอง
2. เน้นความหมายของผู้ตอบ คือ มุ่งทำความเข้าใจข้อเท็จจริงและความหมายตามมุมมองของผู้ให้ข้อมูล โดยใส่ใจในคำพูดและท่าทีทางอวัจนภาษาของผู้ให้ข้อมูลประกอบกัน
3. เน้นความสำคัญของข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งหาความรู้และข้อมูลเชิงคุณภาพที่ปรากฏผ่านทางคำพูดของผู้ให้ข้อมูล ไม่เน้นที่ปริมาณ
4. เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา ข้อมูลเชิงพรรณนาคือข้อมูลที่ได้มาจากการบอกเล่าเรื่องโดยยังไม่ผ่านการตีความจากผู้ให้ข้อมูล หน้าที่ตีความนั้นเป็นของผู้วิจัย
5. เจาะจงจุดเน้นในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แต่ละครั้งควรมุ่งไปยังเรื่องที่เฉพาะเจาะจง และเป็นข้อมูลจากมุมมองความรู้สึกของตัวผู้ให้ข้อมูลเอง
6. ถามคำถามอย่างเปิดกว้าง โดยผู้วิจัยถามเหมือนกับไม่มีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ ไม่ตั้งเป้าคำตอบไว้ล่วงหน้า
7. มีประเด็นสำหรับสัมภาษณ์ชัดเจน คือเน้นถามคำถามที่จะทำให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ต้องการจะศึกษา
8. ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว เมื่อผู้ให้ข้อมูลให้คำตอบที่ไม่ชัดเจน ก้าวมผู้วิจัยควรทำให้กระจ่างว่าความไม่ชัดเจนนั้นเป็นธรรมชาติของประสบการณ์หรือเป็นปัญหาทางการสื่อสาร
9. จับตาความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นระหว่างสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลอาจเกิดการตระหนักขึ้นมาในเรื่องที่กำลังพูดคุยกันอยู่ ซึ่งอาจทำให้เปลี่ยนแปลงคำตอบ ผู้วิจัยจึงต้องพิจารณาถึงเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงว่าจะส่งผลต่อข้อมูลโดยรวมหรือไม่

10. ทำการบ้านก่อนการสัมภาษณ์ให้ดี ผู้วิจัยต้องมีความรู้และการเตรียมตัวเกี่ยวกับประเด็นที่จะสัมภาษณ์มาเพียงพอ ความรู้นี้จะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจและจับประเด็นในการสัมภาษณ์ได้เร็ว

11. ใส่ใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างสัมภาษณ์ คือผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทั้งสองฝ่ายมีส่วนร่วมในการสัมภาษณ์

12. สร้างความประทับใจแก่ผู้ให้สัมภาษณ์ คือการทำให้การสัมภาษณ์เป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับผู้ให้ข้อมูล

การสัมภาษณ์ที่มุ่งเน้นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลปรากฏการณ์ตามการรับรู้ของผู้ให้สัมภาษณ์ คือ การถามผู้ให้สัมภาษณ์ถึงความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นและผ่านไป แล้ว กับความหมายของสิ่งที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน โดย Kahn (2000 อ้างถึงในชาย โพลิตา, 2547) เสนอรูปแบบคำถาม 3 ประเภทสำหรับการสัมภาษณ์แบบปรากฏการณ์วิทยา

**ประเภทแรก** คำถามเพื่อทราบรายละเอียดของประสบการณ์หรือสิ่งที่เกิดจากคำพูดของผู้ให้สัมภาษณ์

**ประเภทสอง** คำถามถึงลักษณะที่ตรงข้ามกับปรากฏการณ์ที่ศึกษาเพื่อทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่ผู้ให้สัมภาษณ์ได้รับจากปรากฏการณ์ หรือเพื่อทราบว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมีความหมายอย่างไรต่อผู้ให้สัมภาษณ์

**ประเภทสาม** คำถามที่เน้นรายละเอียดชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิตของผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งจะช่วยผู้วิจัยในการตีความหมายของปรากฏการณ์ที่มีต่อผู้ให้สัมภาษณ์

#### 4.4 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

Guba และ Lincoln (อ้างถึงใน Guba, 1981) เสนอว่าเกณฑ์ของความน่าเชื่อถือในข้อมูลควรได้รับการตรวจสอบใน 4 ประเด็นหลักคือ **น้ำหนักของความเป็นจริง (truth value)** ความสามารถในการประยุกต์ใช้ (applicability) ความคงที่ (consistency) และ **ความเป็นกลาง (neutrality)** ทั้งนี้ Guba (1981) ได้เสนอแนวทางในการสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยระบุลักษณะของข้อมูลที่มีความเชื่อมั่นได้ไว้ดังนี้

**ความน่าเชื่อถือ (credibility)** เป็นเกณฑ์เกี่ยวข้องเนื่องกับการตีความและการอธิบายสรุปข้อมูล สามารถสร้างได้โดยอาศัยการใช้ระยะเวลาในสนามที่นานพอ (prolong engagement) เพื่อขจัดการบิดเบือนที่อาจเกิดจากการปรากฏของตัวผู้วิจัย และเพื่อเปิดโอกาสให้ทั้งผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลได้

ทดสอบอคติและมุมมองของตนเอง การสังเกตอย่างต่อเนื่อง (persistent observation) เพื่อจะสามารถระบุถึงลักษณะทั่วไปและลักษณะเฉพาะ การสังเกตนี้จะช่วยให้เข้าใจว่าอะไรคือประเด็นสำคัญหรือคุณลักษณะเฉพาะของสถานการณ์นั้น ๆ การตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (peer debriefing) เพื่อว่าผู้วิจัยจะได้มีโอกาสทดสอบความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นและเปิดตัวเองต่อคำถามของผู้ทรงคุณวุฒิ การตรวจสอบสามเส้า (triangulation) โดยเป็นการตรวจสอบข้ามกันระหว่างแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ผู้วิจัยอื่น ๆ มุมมองทางทฤษฎีที่หลากหลาย และวิธีการเก็บมูลต่าง ๆ วัสดุที่สามารถนำมาอ้างอิงได้ (collection of referential adequacy materials) เช่น เอกสาร การบันทึกภาพ บันทึกเสียง และสุดท้ายคือการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member checks) โดยนำข้อมูลที่ได้กลับไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูล

**ความสามารถในการถ่ายโอน (transferability)** ข้อมูลที่ได้อาจไม่สามารถพัฒนาเป็นความจริงที่สามารถประยุกต์ใช้ทั่วไปได้ คือจำกัดอยู่ในบริบทเฉพาะ ทั้งนี้การสร้างความสามารถในการถ่ายโอนทำได้โดยอาศัยการเลือกแบบเจาะจง (theoretical/purposive sampling) โดยวัตถุประสงค์ของการเลือกคือเพื่อขยายขอบเขตของข้อมูลที่ปรากฏออกมา การเก็บข้อมูลพรรณนาที่ชัดเจน (thick descriptive data) เพื่อที่จะสามารถเทียบเคียงบริบทอื่นที่คล้ายคลึงกันได้ การพัฒนาการพรรณนาที่ชัดเจน (develop thick description) เพื่อจะสามารถตัดสินความเหมาะสมที่จะเทียบเคียงกับบริบทอื่น ๆ ได้

**ความสามารถในการพึ่งพา (dependability)** เกณฑ์นี้เทียบเคียงได้กับความสามารถในการทำซ้ำ และสามารถสร้างได้โดยการใช้วิธีหลากหลายเก็บรวบรวมข้อมูล (overlap method) เพื่อตรวจสอบความตรงของข้อมูลตามแนวทฤษฎีและได้ผลข้อมูลที่คงที่ และเมื่อผลที่ออกมาคล้ายคลึงกันก็จะยิ่งเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูล การแบ่งทีมวิจัย (stepwise replication) โดยแบ่งข้อมูลที่ได้เพื่อให้ทีมวิจัยสองทีมแยกกันจัดการ และการเก็บบันทึกข้อมูลที่สามารถตรวจสอบได้ (audit trail)

**ความสามารถในการยืนยัน (confirmability)** เป็นเกณฑ์ตรวจสอบความสามารถในการยืนยันทางข้อมูลและการตีความว่าเป็นไปตามงานวิจัยเชิงคุณภาพ อาศัยการตรวจสอบสามเส้าของกระบวนการเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งอาศัยการสะท้อนตนเอง

## 5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อรัญญา ตัญคำภีร์, สุภาพรรณ โคตรจรัส, และณัฐสุดา เต็มพันธ์ (2555) ศึกษาภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย เพื่อพัฒนา ตรวจสอบคุณภาพและศึกษาเกณฑ์อ้างอิง เครื่องมือประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย ประกอบด้วย 3



การศึกษาย่อย **การศึกษาที่ 1** ศึกษากรอบมโนทัศน์และขอบเขตของภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยไทย พบประเด็นหลัก 7 ประเด็น ได้แก่ 1) สถานการณ์ที่เผชิญและนำไปสู่ ภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ 2) รูปแบบการคิดในภาวะวิกฤต 3) พฤติกรรมในภาวะวิกฤต 4) วิธีการเผชิญปัญหา 5) ความต้องการในภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ 6) บุคคลแวดล้อม 7) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังผ่านพ้นภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ **การศึกษาที่ 2** เป็นการพัฒนารอบแนวคิดและข้อกระทบพบว่าแบบประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามือถือประกอบ 3 ด้าน คือ 1) การเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดัน 2) การมีวิธีแก้ไขปัญหาด้อยประสิทธิภาพ 3) สภาวะจิตใจที่ท้อแท้ที่บ่งพร่องรวมทั้งหมดจำนวน 36 ข้อ ด้านละ 12 ข้อ ผลการตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น ในกลุ่มตัวอย่างนิสิต นักศึกษา 500 คน พบว่าแบบประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .93 (โดยมีรายด้าน เท่ากับ .85 .86 และ .88 ตามลำดับ) สำหรับผลการตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานของแบบประเมิน ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษานักเรียนจำนวน 376 คน พบว่าโมเดลการวัดของมาตรวัดภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ 3 องค์ประกอบมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-square = 0.04, df = 1, p = .841, GFI = 1.00, AGFI = 1.00, RMR = .00, RMSEA = .00) โดยการตรวจสอบสหสัมพันธ์กับแบบวัดความวิตกกังวลและแบบวัดความซึมเศร้า พบว่าแบบประเมิน ภาวะวิกฤตด้านอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับแบบวัดความวิตกกังวลและแบบวัดความซึมเศร้าในระดับปานกลางถึงดี ( $r = .72$  และ  $.60$  ตามลำดับ,  $p < .01$ ) การตรวจสอบความเที่ยง ด้วยวิธีวัดซ้ำ (test-retest reliability) ในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 34 คน กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนทำแบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์ 2 ครั้ง โดยมีระยะห่างระหว่างครั้งแรกและครั้งที่สองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ พบว่าคะแนนแบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์จากการทดสอบครั้งแรกมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับคะแนนแบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์จากการทดสอบครั้งที่สองในระดับปานกลางถึงดี ( $r = .63$ ,  $p < .01$ ) **การศึกษาที่ 3** เป็นการสำรวจและศึกษาค่าอ้างอิงของแบบประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์ในนิสิตนักศึกษามีจำนวนนิสิตนักศึกษาทั้งหมด 3,422 คน พบว่าค่าอ้างอิงของแบบประเมินภาวะวิกฤตด้านอารมณ์โดยรวมของนิสิตนักศึกษาไทยทั้งหมด คะแนนดิบอยู่ระหว่าง 0-98 คะแนน (ช่วงค่าคะแนน 0-108 คะแนน) มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.81 (SD = 15.37)

พิชญา จันทร์บำรุง (2554) ศึกษาประสบการณ์ภายหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 คน หญิง 8 คน ชาย 2 คน ผลการวิจัยสรุปประสบการณ์ภายหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้ 5 ประเด็นหลักคือ 1) *ชนวนที่กระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์* เกิดได้จากทั้งการ

จัดการแก้ปัญหาล้มเหลว การคาดหวังและผิดหวัง และความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต 2) *การเริ่มต้นภาวะเสียสมดุล* เมื่อบุคคลรับรู้ถึงสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ ทั้งที่เกิดกะทันหันหรือมีหลายเหตุการณ์ซ้อนทับทำให้ไม่สามารถจัดการปัญหาได้ นำไปสู่การเกิดภาวะวิกฤต 3) *ภาวะเสียสมดุล* ความคิดที่วนเวียน จมอยู่กับความทุกข์ใจ ไม่สามารถหาทางออกให้กับปัญหาได้ ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ไม่สมบูรณ์เท่าเดิม จำนวนต่อปัญหา ร่างกายอ่อนแอลง 4) *การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุนเสริมสร้างกำลังใจ* และความเข้มแข็งจากภายใน เป็นแรงให้ก้าวข้ามภาวะวิกฤตได้ 5) *การเติบโตภายหลังประสบภาวะวิกฤต* ความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้น อยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับคนในครอบครัว มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหาต่อไป

วันชัย ขาวรัมย์ (2544) ศึกษาปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาในระดับปริญญาปริญญาตรี ในเขตกรุงเทพมหานครฆ่าตัวตาย โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง บุคคลที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาที่ฆ่าตัวตาย 7 ราย ผลการวิจัยสรุปได้ว่า อายุโดยเฉลี่ยของนักศึกษาที่ฆ่าตัวตายอยู่ที่ 21.5 ปี ส่วนใหญ่เรียนมหาวิทยาลัยเอกชน และส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด และเรียนด้านสังคมศาสตร์มากกว่าวิทยาศาสตร์ ปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาฆ่าตัวตายคือ ปัจจัยด้านความเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านความรัก ปัจจัยด้านโรคซึมเศร้า ปัจจัยด้านการเลียนแบบ และปัจจัยด้านสื่อ มีปัญหาด้านการเรียน มีปัญหาด้านครอบครัวและปัญหาความรัก อย่างไรก็ตาม พบว่าปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและด้านสุขภาพไม่ใช่ปัจจัยที่มีแรงผลักดันต่อการฆ่าตัวตาย และมีหลายรายที่การฆ่าตัวตายเกิดจากแรงผลักดันหลายอย่างประกอบกัน จนกระทั่งไม่สามารถหาทางออกได้ก็ตัดสินใจหาทางออกด้วยการฆ่าตัวตาย

Ross, Niebling และ Heckert (1999) ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งที่มาหลักของความเครียดในกลุ่มนักศึกษา โดยมุ่งสำรวจไปยังการรู้จักสัมพันธ์กับผู้อื่น การรู้จักตนเอง การเรียน และสภาพแวดล้อมที่เป็นแหล่งที่มาของความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดอันดับแรก ๆ ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการณ์นอนหลับ วันหยุด/ช่วงปิดเทอม และงานที่เพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาที่ได้สามารถนำไปปรับใช้เพื่อสร้างโปรแกรมจัดการความเครียด

Joyce, Piper และ Ogrodniczuk (2007) สัมภาษณ์ความสามารถในการเชื่อมโยงของการรวมตัวแปร สัมพันธภาพแนวร่วมที่เอื้อต่อการบำบัดรักษา (therapeutic alliance) และความกลมกลืนเพื่อใช้เป็นตัวทำนายผลลัพธ์ของการบำบัดกลุ่มระยะสั้น การเก็บรวบรวมข้อมูลเก็บจากการเปรียบเทียบผลของกลุ่มบำบัดแบบจำกัดเวลาสำหรับเยาวชนผู้ที่ผ่านการสูญเสีย 2 แบบด้วยกัน ในส่วนของสัมพันธภาพแนวร่วมที่เอื้อต่อการบำบัดรักษา และองค์ประกอบของความกลมกลืน

(cohesion) นั้นจะได้รับการประเมินเป็นระยะ ๆ โดยอาศัยมุมมองของผู้รับการบำบัดแต่ละคนและผู้นำกลุ่ม คณะจะถูกรวบรวมในแต่ละการประเมิน ทั้งนี้การใช้การวิเคราะห์จัดอันดับแบบ multiple regression แสดงให้เห็นว่า สัมพันธภาพแนวร่วมจากการประเมินของผู้รับการบำบัดเป็นตัวทำนายผลลัพธ์ของกลุ่มที่คงที่ ในส่วนการประเมินความกลมกลืนซึ่งเป็นตัวสะท้อนให้เห็นถึงมุมมองของผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ (ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ) ที่มีต่อผู้รับการบำบัดคนนั้น ๆ ว่ามีความเข้ากับกลุ่มได้มากแค่ไหนก็จัดว่าเป็นตัวแปรที่มีผลต่อผลลัพธ์ของกลุ่ม

Kunkle และ Gerrity (1997) ศึกษาว่าเพศ (gender) การเปิดเผยแสดงออก (expressiveness) วิธีการ (instrumentality) และสภาพแวดล้อมทางสังคมภายในกลุ่ม (group social environment) สามารถเป็นตัวทำนายการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) ภายในกลุ่มได้หรือไม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบประเมินตนเองที่ถูกแจกจ่ายให้กับนักศึกษาที่ลงเรียนวิชาการพัฒนาตนเองของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง แบบประเมินที่นำมาใช้ได้แก่ แบบสอบถามการเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure Questionnaire, SDQ) มาตรวัดสภาพแวดล้อมในกลุ่ม (Group Environment Scale, GES) และ แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล (Personal Attributes Questionnaire, PAQ) จากค่าคะแนนที่เกี่ยวข้องด้วยเครื่องมือมาตรวัด Group Environment Scale (GES) ในส่วนของมิติความสัมพันธ์ (RD -The Relationship dimension) ซึ่งประเมินการมีส่วนร่วมและความยึดมั่น ต่อกลุ่ม การแสดงออกถึงความสนใจและความเป็นมิตร ระดับการให้ความสนับสนุนของผู้นำกลุ่ม และการได้รับการสนับสนุนให้แสดงออกถึงความรู้สึก ส่วนของมิติความสัมพันธ์นี้แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อยคือ ความกลมกลืนในกลุ่ม (C-cohesion) การสนับสนุนจากผู้นำกลุ่ม (LS – leader support) และการแสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ภายใน (EXP - expressiveness) ผลการศึกษาแสดงว่าการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ หรือสัมพันธภาพภายในกลุ่มมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการเปิดเผยตนเอง คือเมื่อผู้เข้าร่วมงานวิจัยรับรู้บรรยากาศกลุ่มว่ามีการยอมรับและให้ความสนับสนุน มีความกลมกลืนและปลอดภัยที่จะเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับประเด็นที่ยกมาพูดคุยก็จะเปิดเผยและแสดงออกความเป็นตนเองมากขึ้น (predictors of self-disclosure)

Betensky (1977) เสนอเกี่ยวกับการใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาการสื่อความรู้สึกผ่านศิลปะและศิลปะบำบัด โดยวิธีการนี้มุ่งเน้นไปยังการศึกษากระบวนการทำงานศิลปะของผู้รับบริการ และการสื่อความรู้สึกผ่านศิลปะซึ่งเป็นปรากฏการณ์ของการตระหนักรู้ การพูดคุย นอกจากจะมุ่งไปยังประเด็นเนื้อหาหรือสัญลักษณ์ ยังมุ่งเน้นไปที่การวางรูปแบบโครงสร้างองค์ประกอบ รวมถึงแง่มุมของกระบวนการทำงานศิลปะและประสบการณ์การค้นพบตนเองของผู้ทำงานศิลปะ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเกี่ยวเนื่องกับการสื่อความรู้สึกออกมาทางงานศิลปะ

Blomdahl, Gunnarsson, Guregard และ Bjorklund (2013) ทำการศึกษาเพื่อสำรวจและอธิบายว่าศิลปะบำบัดสามารถช่วยผู้รับบริการที่มีภาวะซึมเศร้าได้อย่างไรบ้าง โดยงานนี้ทำการสืบค้นงานวิจัยต่าง ๆ อย่างเป็นระบบเพื่อหางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับศิลปะบำบัดและผ่านเกณฑ์สำหรับการทำซ้ำ การสืบค้นพบงานวิจัยที่ได้รับการเผยแพร่ 16 บทความ จากวารสาร 7 ฉบับ งานศึกษานี้นำวิธีการการใช้ศิลปะบำบัดที่ปรากฏในบทความมาตรวจสอบและเปรียบเทียบเพื่อทำความเข้าใจกลไกหรือกลไกการเยียวยาซึ่งในงานวิจัยนี้จัดว่าเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเยียวยารักษา จากการวิเคราะห์ได้ผลลัพธ์ของปัจจัยที่เอื้อต่อการเยียวยารักษาทั้งหมด 8 ประการคือ การได้สำรวจตนเอง การได้สื่อสารแสดงออกถึงตนเอง การสื่อสาร ความเข้าใจและการอธิบาย การบูรณาการและการคิดเชิงสัญลักษณ์ ความสำเร็จ และ การกระตุ้นประสาทสัมผัส อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ไม่สามารถหาข้อสรุปโดยทั่วไปเกี่ยวกับบริบทเหตุการณ์ได้ แต่กระนั้นผลศึกษาบ่งชี้ว่าศิลปะบำบัดสามารถประสบความสำเร็จได้ในสถานการณ์คลินิกที่หลากหลาย

Curl (2008) ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของความเครียดอันเป็นผลจากการสร้างสรรค์เชิงศิลปะที่เน้นกระบวนการทางความคิดไปยังสถานการณ์เชิงบวกหรือสถานการณ์ความเครียดส่วนตัว ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมในกลุ่มการเน้นความคิดไปยังสถานการณ์เชิงบวกมีความเครียดที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมในกลุ่มที่เน้นความคิดไปยังสถานการณ์เชิงลบมีการเพิ่มขึ้นของความเครียดเล็กน้อย ผลการศึกษานี้สนับสนุนข้อสันนิษฐานที่ว่า การสร้างงานศิลปะเป็นวิธีที่จะได้รับ “creative high” แต่งานศึกษานี้ยังขาดผลยืนยันระยะยาว

Deaver และ McAuliffe (2009) ใช้กรณีศึกษา 8 กรณีเพื่อทำการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการตอบรับต่อการบันทึกประจำวันแบบมีภาพประกอบ (visual journaling) ในช่วงฝึกงานของนักศึกษาสาขาศิลปะบำบัด 4 คน และนักศึกษาสาขาการปรึกษา 4 คน โดยมีระยะเวลาการจดบันทึกหนึ่งภาคการศึกษา 15 สัปดาห์ ผู้ให้ข้อมูลให้สัมภาษณ์ 4 ครั้ง ตลอดช่วงการศึกษางานวิจัยนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งประกอบด้วยบทถอดเทปและภาพถ่ายของภายในบันทึกพบ 3 ประเด็นหลักคือ ประสพการณ์การฝึกงานโดยรวม ประสพการณ์การจดบันทึกแบบมีภาพประกอบ และกระบวนการจดบันทึก การจดบันทึกแบบมีภาพประกอบช่วยเอื้อต่อการสะท้อนตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับแง่มุมในประสพการณ์ของตนผ่านการทำงานศิลปะ ซึ่งรวมเข้ากับการเขียนตัวหนังสือและการสะท้อนสิ่งที่จดลงในบันทึก นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังใช้การจดบันทึกพร้อมภาพประกอบในการทำความเข้าใจเคส ใช้เพื่อพูดถึงการถ่ายโอนความรู้สึกของผู้ฝึกงาน และเพื่อลดความเครียด อย่างไรก็ตามในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเห็นประโยชน์ของการจดบันทึกพร้อมภาพประกอบแต่ผู้ฝึกงานสาขาการปรึกษาประสบปัญหาในการคิดเป็นภาพ (visual thinking) ในช่วงแรก

Heenan (2006) ศึกษาประสบการณ์ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตที่เข้าร่วมกลุ่มให้ความช่วยเหลือที่มีการใช้ศิลปะเพื่อบำบัด (art as therapy) เพื่อประเมินผลการมีส่วนร่วมช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาวะของการทำงานศิลปะเชิงสร้างสรรค์ งานวิจัยนี้อาศัยของข้อมูลกรณีศึกษาจากโปรแกรมศิลปะบำบัดที่จัดขึ้นโดยองค์กรอาสาสมัครเพื่อดูแลสุขภาพจิตในชุมชนในไอร์แลนด์เหนือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมสำหรับฟื้นฟูผู้มีปัญหาสุขภาพจิต งานศึกษานี้ต้องการสำรวจประสบการณ์และการรับรู้ที่ผู้เข้ารับบริการ อาศัยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม หลักสูตรศิลปะเพื่อการบำบัดนี้ช่วยพัฒนาความเคารพนับถือตนเองและความมั่นใจในตนเองของผู้รับบริการ ทั้งยังเป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับสะท้อนและพิจารณาปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ผู้เข้าร่วมบอกเล่าว่าโปรแกรมนี้ช่วยให้ได้ปลดปล่อยระบายความรู้สึก และช่วยผลักดันการมีส่วนร่วมในโครงการอื่น ๆ ต่อไปในอนาคต งานศึกษานี้สรุปได้ว่าโครงการลักษณะนี้ ซึ่งมีการชวนพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในสภาพแวดล้อมที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ สภาพแวดล้อมที่เป็นบวกและเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้มีลักษณะแบบโรงพยาบาล โดยอาศัยกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ต่าง ๆ มีส่วนช่วยส่งเสริม และเอื้อให้ผู้เข้าร่วมได้รับการเสริมพลังและการฟื้นฟูรักษา

McNiff (1973) เสนอแนวทางเกี่ยวกับศิลปะบำบัดแบบกลุ่มซึ่งจะนำสื่อที่หลากหลายทางทัศนศิลป์มาใช้ แนวทางใหม่นี้จะยังคงรักษาความสำคัญของการรักษาเยียวยาที่ต้องการจะแก้ไขความขัดแย้งและความตึงเครียดภายใน และจะช่วยเพิ่มมิติให้กับประสบการณ์กลุ่ม แนวทางที่ McNiff นำเสนอต้องการจะมุ่งเน้นไปยังธรรมชาติการคิดวิเคราะห์และคิดอย่างมีสติรู้ตัวของการแก้ไขปัญหาด้วยศิลปะ และความพยายามไปสู่การขัดเกลาประสาทสัมผัสทางสายตา กระบวนการนี้จะทำให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์กลุ่ม ซึ่งภายในกลุ่มจะมีสิ่งกระตุ้นทางศิลปะที่หลากหลาย และยังเป็นโอกาสที่จะเอื้อให้เกิดการแบ่งปันสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารระหว่างกัน ธรรมชาติของผลงานศิลปะส่วนบุคคลจะช่วยกระตุ้นการสะท้อนถึงชีวิตตนเองอย่างเป็นระเบียบและระมัดระวัง ซึ่งหากใช้สื่ออื่นที่ไม่เป็นส่วนตัวหรือเป็นนามธรรมมากเกินไปอาจไม่ทำให้เกิดการสะท้อนในลักษณะเดียวกัน

Newsome, Henderson และ Veach (2005) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ Expressive Arts ในการนิเทศกลุ่มเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และสร้างความกลมกลืน โดยผู้ให้การนิเทศจะคัดเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ คือการส่งเสริมความองงามส่วนบุคคล การตระหนักรู้ในตนเองและในวิชาชีพ และเพิ่มความกลมกลืนภายในกลุ่ม ทั้งนี้การเลือกใช้กิจกรรมยังพิจารณาถึงสิ่งที่ต้องการเรียนรู้และระดับพัฒนาการของผู้รับการนิเทศ กิจกรรมเชิงศิลปะที่ใช้ประกอบด้วย ทัศนศิลป์ ดนตรี สื่อ และการสื่อเชิงสัญลักษณ์ อาศัยคำบอกเล่าประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการนิเทศจากการตอบแบบสำรวจความคิดเห็น Newsome และคณะพบว่าจากข้อมูลที่ได้เน้นการใช้ Expressive Arts ในการนิเทศบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่วางไว้ แต่งานนี้ยังสามารถเพิ่มการศึกษาที่เป็นระบบมากขึ้น เพื่อ

ศึกษาประสิทธิผลในการสร้างความกลมกลืนในกลุ่มและส่งเสริมความต้องการพัฒนาเชิงวิชาชีพ รวมทั้งควรมีการวัดความมั่งคั่งของผู้เข้ารับการนิเทศอย่างเป็นมาตรฐานตามช่วงระยะเวลาต่าง ๆ

Pienaar และ Reynolds (2015) ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์การเข้าร่วมโปรแกรมการทำงานศิลปะสร้างสรรค์ในเวลาว่างสำหรับผู้ดูแลในครอบครัวของผู้ป่วยภาวะสมองเสื่อม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ โดยใช้การวิเคราะห์ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (interpretative phenomenological analysis) จากผู้เข้าร่วม 8 คน มีผู้ผ่านเกณฑ์ผู้ให้ข้อมูล 4 คน และตกลงที่จะให้สัมภาษณ์ ประสบการณ์เข้าร่วมกลุ่มศิลปะของผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยอิทธิพลทางบวกของการทำงานศิลปะต่ออารมณ์และอัตลักษณ์ การมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้เข้าร่วม กลุ่มศิลปะเป็นพื้นที่อิสระที่ผู้เข้าร่วมสามารถทำสิ่งที่อยากทำได้ การทำศิลปะเชิงสร้างสรรค์มีอิทธิพลต่อการดูแลผู้ป่วย และข้อจำกัดของโปรแกรมศิลปะสำหรับผู้ดูแลผู้ป่วย

Pizarro (2004) ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพของศิลปะบำบัดและการเขียนบำบัดที่มีต่อสุขภาพจิตของผู้ที่มีประสบการณ์ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจ เพื่อศึกษาว่าศิลปะบำบัดจะมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมผลทางสุขภาพและจิตใจเช่นเดียวกับการบำบัดด้วยการเขียนหรือไม่ ซึ่งในงานวิจัยอื่น ๆ พบว่าการเขียนเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้จิตใจบอบช้ำหรือเรื่องราวความเครียดมีผลช่วยพัฒนาสุขภาพและลดความเครียด แต่ขณะเดียวกันก็มีผลทางลบต่ออารมณ์ ผลการศึกษาของ Pizarro พบว่าผู้เข้าร่วมในกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยการเขียนแต่ไม่ได้รับศิลปะบำบัดแสดงให้เห็นว่ามีปัญหาการเข้ากับสังคมลดลง อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมในเงื่อนไขของศิลปะบำบัดระบุว่ามีประสิทธิภาพมากกว่า มีแนวโน้มมากกว่าที่จะอยู่ร่วมในการศึกษาต่อไป และมีแนวโน้มมากกว่าที่จะแนะนำงานศึกษานี้ให้แก่เพื่อนและครอบครัว

Quail และ Peavy (1994) ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการบำบัดด้วยศิลปะบำบัดของผู้รับบริการโดยมีผู้หญิงวัยผู้ใหญ่คนหนึ่งเป็นกรณีศึกษา ผู้ให้ข้อมูลในกรณีศึกษานี้เข้าร่วมศิลปะบำบัดแบบกลุ่มเป็นเวลา 16 สัปดาห์ งานวิจัยนี้ใช้แนวทางศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยาโดยอาศัยการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้างทั้งหมด 5 ครั้ง จากผลการศึกษาผู้ให้ข้อมูลอธิบายถึงกระบวนการและความรู้สึกของตนในระหว่างการทำศิลปะ ผู้ให้ข้อมูลเคลื่อนจากการมีประสบการณ์อย่างไม่ได้ตั้งใจ (preintentional experiencing) สู่การมีความสัมพันธ์อย่างจงใจกับวัตถุ และการสร้างความหมายในการทำงานศิลปะ

Ranken (2014) ศึกษาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มศิลปะบำบัดเชิงประสบการณ์ (the experiential art therapy group) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการเล่าเรื่อง (narrative) ของผู้เข้าร่วมเป็นแบบเชิงคุณภาพโดยใช้คอมพิวเตอร์ช่วย ข้อมูลการวิจัยเก็บมาจากกลุ่ม

ประสบการณ์ 8 กลุ่ม ประกอบด้วยเรื่องเล่า 36 เรื่อง โดยมีผู้เข้าร่วมเป็นผู้เขียนบันทึกเมื่อจบกระบวนการกลุ่มศิลปะบำบัดซึ่งมีระยะเวลา 1 ปี จุดประสงค์งานวิจัยชิ้นนี้ก็เพื่อทำความเข้าใจลักษณะของกระบวนการที่ผู้เข้าร่วมประสบในระหว่างช่วงระยะต่าง ๆ ของกลุ่ม และเพื่อหาองค์ประกอบพื้นฐานที่ผู้เข้าร่วมต่างบรรยายถึง คำถามการวิจัยคือ ประสบการณ์เชิงบวกและเชิงลบแบบใดที่ผู้เข้าร่วมประสบในแต่ละช่วงระยะของกลุ่ม ผลการศึกษานำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล 3 ระดับด้วยกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกมาเป็นประสบการณ์เชิงลบ 5 ประเด็น ประสบการณ์ที่ขัดแย้ง 7 ประเด็น และประสบการณ์เชิงบวก 8 ประเด็น ในส่วนของประสบการณ์ที่ขัดแย้งซึ่งมีทั้งประสบการณ์เชิงบวกและลบเกี่ยวเนื่องกันมักจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วม คุณภาพของกระบวนการที่ประสบในประเด็นประสบการณ์ที่ขัดแย้งนี้บางส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางผลของกลุ่ม

Reynolds และ Lim (2007) ศึกษาการมีส่วนร่วมของการทำงานศิลปะแบบทัศนศิลป์ต่อสุขภาพส่วนบุคคลของผู้หญิงที่ใช้ชีวิตร่วมกับโรคมะเร็ง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจมุมมองของผู้เข้าร่วมที่มีต่อการมีส่วนร่วมของการทำงานศิลปะแบบทัศนศิลป์ต่อสุขภาพส่วนบุคคล เป็นการศึกษาบนพื้นฐานการวิจัยแบบ interpretative phenomenological analysis (IPA) ผู้เข้าร่วมคือผู้หญิง 12 คน อายุตั้งแต่ 23 – 74 ปี เข้าร่วมการให้สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้เข้าร่วมบรรยายถึงระดับความยากลำบากที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็ง เช่น ความกลัวเกี่ยวกับอนาคต ความเจ็บปวด การนอนไม่หลับ การสูญเสียบทบาท การถูกจำกัดในกิจกรรม ความมั่นใจในตนเองที่ลดลงและความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลง และอธิบายว่าการทำงานศิลปะช่วยส่งเสริมสุขภาพใน 4 แนวทางหลักคือ 1) กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ช่วยให้จดจ่อความสนใจสู่ภายนอก ไปยังประสบการณ์ชีวิตเชิงบวก หันเหออกจากความคิดถึงความเจ็บป่วย 2) การทำงานศิลปะช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและส่งเสริมอัตลักษณ์ผ่านการให้โอกาสที่จะแสดงออกถึงความต่อเนื่อง ความท้าทายและความสำเร็จ 3) การทำงานศิลปะช่วยให้ผู้เข้าร่วมรักษาอัตลักษณ์ทางสังคม ที่ไม่แปรเปลี่ยนจากการถูกจำกัดความด้วยโรคมะเร็ง 4) ส่วนน้อยของผู้ให้ข้อมูลระบุว่าศิลปะช่วยให้สามารถแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกในเชิงสัญลักษณ์ออกมาได้ โดยเฉพาะในช่วงที่เข้ารับเคมีบำบัด

Reynolds, Prior และ Lim (2008) ศึกษาการทำงานศิลปะบำบัดเพื่อการเยียวยาในบริบทของการสิ้นสุดการสมรส (marital breakdown) ในผู้หญิงวัยกลางคน 3 คน อายุ 65 -72 ปี ซึ่งบอกเล่าเรื่องราวการทำงานศิลปะเพื่อการเยียวยารักษา งานศึกษานี้ใช้วิธี Narrative analysis โดยเน้นไปยังวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าเรื่องราวที่นำไปสู่การทำงานศิลปะ แง่มุมของการทำงานศิลปะที่ยังคงมีความสำคัญต่อมาเรื่อย ๆ ตัวละครหลักในเรื่องราวที่เกี่ยวกับการเดินทางผ่านการบำบัดและการสิ้นสุดการสมรส ความหมาย สัญลักษณ์และอื่น ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูล

Shectman และ Perl-dekel (2000) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยการเยียวยาโดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มจิตบำบัดแบบใช้การพูดคุยและกลุ่มจิตบำบัดที่ใช้ศิลปะ สถานที่คือคลินิกแห่งหนึ่งในอิสราเอล ผู้รับบริการเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 2 แบบติดกัน 2 วัน อาทิตย์ละครั้ง ผลการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างของมุมมองที่มีต่อปัจจัยการเยียวยาในกลุ่มแต่ละแบบพบว่ามีความแตกต่างกันเพียงบางส่วน แต่ขณะเดียวกันก็พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้เข้าร่วม คือ ผู้เข้ารับการบำบัดและผู้บำบัดจะให้น้ำหนักกับปัจจัยการเยียวยาแต่ละปัจจัยต่างกัน อย่างไรก็ตาม 1 ใน 3 ของปัจจัยการเยียวยาที่ปรากฏในกลุ่มศิลปะบำบัดไม่ได้ถูกจัดไว้ในกลุ่มปัจจัยการเยียวยาหลัก 12 ประการ ซึ่งข้อนี้ควรได้รับการศึกษาเพิ่มขึ้นต่อไป

Sutherland, Waldman และ Collins (2010) ศึกษาการใช้โปรแกรมศิลปะบำบัด Art Therapy Connection (ATC) กับกลุ่มนักเรียนเกรด 3 – 12 ที่เสี่ยงต่อการซ้ำชั้น และมีการเข้าถึงการให้บริการสุขภาพจิตที่จำกัด เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการจัดการตนเอง โดยมีเป้าหมายหลัก 2 ประการคือ ส่งเสริมการพัฒนาความสนใจทางสังคม (การใส่ใจตนเองและผู้อื่น) เพื่อสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกที่ให้ความเคารพ ให้การสนับสนุนกันระหว่างนักเรียน ผู้ให้การบำบัด เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน และผู้ปกครอง เป้าหมายประการที่ 2 คือ การสร้างและสอนวิธีควบคุมอารมณ์จัดการความโกรธ และทักษะการจัดการรับมือกับปัญหาในชีวิตจริง เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบและพฤติกรรมเชิงบวก และจากการรวบรวมข้อมูลพบว่าในช่วง 1 ปี 80% ของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการกลับเข้าชั้นเรียนเป็นประจำ และเกือบ 20% ที่ไม่ได้เข้าร่วมมาจากการเจ็บป่วย หนีเรียน พักการเรียน ถูกไล่ออก หรือย้ายไปที่อื่น และ 78% ของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการจบการศึกษาระดับไฮสคูล นอกจากนี้พัฒนาการด้านการศึกษาที่ดีขึ้น นักเรียนที่เข้าร่วมยังมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีแรงจูงใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปอย่างพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ

Salzano, Lindemann และ Tronsky (2013) ศึกษาผลของการร่วมมือกันสร้างงานศิลปะที่มีผลต่อการลดความเครียดและภาวะหมดพลัง และเพิ่มความสนับสนุนทางสังคมให้แก่กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลผู้ป่วย จำนวน 20 คน ได้ใช้วิธีวิจัยแบบเทียบผลก่อนหลัง (pre-post design) ทั้ง 20 คนจะอยู่ในสถานะควบคุม (control-condition) หลังจากนั้น 1 เดือนจะตามด้วยการทดลองการสร้างงานศิลปะซึ่งกลุ่มจะทำงานร่วมกันเพื่อประดิษฐ์ผ้าปะติด (quilt) ประจำกลุ่ม พบว่าหลังจากทำงานประดิษฐ์มีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญของภาวะหมดพลังจากช่วงก่อนทำการทดลอง จากผลคะแนนของ Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในผลคะแนนช่วงก่อนหลังการทดลองของ Work Colleague Support ในส่วนของ Support Appraisal for Work Stressors (SAWA)



Titus และ Sinacore (2013) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์การทำงานศิลปะ (art-making) และสุขภาพในกลุ่มผู้หญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีสุขภาพดี รวมทั้งกล่าวถึงบริบทที่การทำงานศิลปะเกิดขึ้น โดยผู้เข้าร่วมคือผู้ทำงานศิลปะด้านทัศนศิลป์ (visual artists) จำนวน 10 คน อายุ 25 – 30 ปี งานวิจัยนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทัศนะของญาณวิทยาแบบสตรีนิยม (feminist standpoint epistemology) และวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา การเก็บข้อมูลอาศัยสมุดบันทึก focus groups และการสัมภาษณ์รายบุคคล ข้อมูลถูกวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ของการทำงานศิลปะและบทบาทการทำงานศิลปะในชีวิตของผู้เข้าร่วม สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นหลักคือ 1) ตัวตนของผู้เข้าร่วมที่เป็นศิลปินประกอบด้วย 4 ส่วนและต่างมีส่วนในสุขภาพของผู้ให้ข้อมูล 2) กระบวนการและบริบทของการทำงานศิลปะมีผลต่อการเริ่มและมีส่วนร่วมในการทำงานศิลปะและความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้เข้าร่วม 3) ลักษณะอารมณ์และความนึกคิดต่าง ๆ มีปฏิสัมพันธ์กับกระบวนการทำงานศิลปะและส่งผลกระทบต่อระดับผลิตภาพของผู้เข้าร่วม และการทำงานศิลปะทำให้เกิดช่องทางที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ จากงานศึกษานี้สรุปได้ว่า ในบางบริบทการทำงานศิลปะสามารถทำให้เกิดสุขภาพได้ และควรส่งเสริมให้มีการทำงานศิลปะนอกช่วงโหม่งการบำบัด

White, Wallace และ Huffman (2004) ศึกษาความเกี่ยวเนื่องในภาพวาดของเด็กกับสุขภาพทางอารมณ์และพฤติกรรม อาศัยแบบประเมิน Formal Elements Art Therapy Scale (FEATS) ผู้เข้าร่วมคือนักเรียน อายุ 8 – 16 ปี จำนวน 53 คน ที่เข้าเรียนในชั้นเรียนเพื่อการบำบัดสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม (a therapeutic day school for students with emotional and behavioral disorders) โดยให้วาดภาพคนเก็บผลแอปเปิ้ลจากต้นไม้ (PPAT) จากการวิเคราะห์พบว่าการประเมินในส่วนของมาตรวัดย่อย 5 มาตรวัดคือ Integration, Realism, Problem-Solving, Developmental Level และ Details of Objects and Environment สามารถแยกสมาชิกออกเป็นกลุ่มที่มีกระบวนการคิดบกพร่อง และไม่บกพร่อง

โดยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นถึงลักษณะของภาวะวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นได้ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และปัจจัยที่ช่วยทำให้เกิดความกลมกลืนในกลุ่มซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อบรรเทาอารมณ์ทางลบ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความเครียดและภาวะหมดพลัง และเพื่อส่งเสริมพัฒนาสุขภาพ การปรับเปลี่ยนมุมมอง รวมทั้งงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ศิลปะร่วมกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์วิทยาแบบมุ่งพรรณนา (Descriptive Phenomenological Method) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มวิกฤตทางอารมณ์ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อ ผู้วิจัยเตรียมตัวโดยศึกษาเอกสารงานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการวิจัยที่จะศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

##### 1.1 พื้นที่ศึกษา

ผู้วิจัยเลือกพื้นที่ศึกษาเป็นสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาในกำกับของรัฐบาลแห่งหนึ่ง

##### 1.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

งานวิจัยนี้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเจาะจง (purposive sampling) คือนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยของ อรรถญา ตัญคำภีร์, สุภาพรณ โคตรจรัส และณัฐสุดา เต็มพันธ์ (2555) ก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อและมีคะแนนจากการทำแบบประเมินชุดเดิมเพิ่มขึ้นภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยได้เทียบเคียงเกณฑ์ในการคัดเลือกเพื่อแสดงถึงผู้ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์จากการกำหนดเกณฑ์ของ อรรถญา ตัญคำภีร์และคณะ โดยในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องเป็นผู้ที่มีค่าคะแนนภาวะวิกฤตทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 27 หรือตั้งแต่ 69 คะแนนลงมา

ผู้ให้ข้อมูลมีอายุระหว่าง 19 – 25 ปี เป็นเพศหญิง 5 คน และเพศชาย 3 คน นิสิตนักศึกษา 7 คนใน 8 คนกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 และ 1 คน กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 5 ทั้งหมดมีความยินดีและสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ได้ โดยระยะเวลาการสัมภาษณ์ทั้งหมดอยู่ระหว่าง 60 ถึง 120 นาที ทั้งนี้งานวิจัยชิ้นนี้มีขั้นตอนในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

### **ขั้นที่ 1** การเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ

#### เกณฑ์สำหรับคัดเข้าร่วมกลุ่ม

1. นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศชายและหญิงที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาครัฐและเอกชน ในเขตกรุงเทพและจังหวัดใกล้เคียง
2. เป็นผู้ที่มีคะแนนจากการตอบแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยไทย
3. มีความสมัครใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย

### **ขั้นที่ 2** การเป็นผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

#### เกณฑ์คัดผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

1. เป็นผู้ที่มีผลคะแนนแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยของ อธิญา ตัญคำภีร์, สุภาพรณ โคตรจรัส และณัฐสุดา เต้พันธ์ (2555) ก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 27 หรือตั้งแต่ 69 คะแนนลงไป
2. เป็นผู้ที่มีผลคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ฯ เพิ่มขึ้นภายหลังการเข้ากลุ่ม
3. มีความยินดีและสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ได้ และสามารถให้สัมภาษณ์ถึง 45 นาที เป็นอย่างน้อย

#### เกณฑ์การคัดออก

1. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการทางจิต อยู่ในช่วงระหว่างการบำบัดรักษาอาการทางจิต หรือในช่วงการรักษาด้วยยาทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า
2. ไม่สามารถเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อได้ครบตามเวลาที่กำหนด (ไม่ครบ 6 ครั้ง)

ซึ่งในการวิจัยครั้งผู้ให้ข้อมูลที่ถูกรับคัดออกเนื่องจากเข้าร่วมกลุ่มไม่ครบ 6 ครั้งจำนวน 1 คน จึงไม่ได้ทำการสัมภาษณ์

### **1.3 การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก**

ผู้วิจัยติดต่อหน่วยบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งเพื่อขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาการปรึกษา และติดต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากกว่า 200 ชั่วโมงขึ้นไป เพื่อทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้

ศิลปะเป็นสื่อซึ่งจัดขึ้นสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ โดยมีภาระนัยหมาย เพื่อพูดคุยรายละเอียดและทำความเข้าใจเกี่ยวกับแผนกระบวนการกลุ่มที่จะใช้

สำหรับการได้มาซึ่งผู้เข้าร่วมกลุ่มเพื่อการวิจัย ผู้วิจัยติดต่อผ่านฝ่ายที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษา ระดับอุดมศึกษาต่าง ๆ เพื่อขออนุญาตทำการประชาสัมพันธ์โครงการ และขอให้นิสิตนักศึกษาใน รายวิชาที่อาจารย์ผู้สอนอนุญาตได้ทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ จากนั้นเมื่อได้นิสิต นักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมได้มาทั้งหมด 58 คน จึงได้จัดให้เข้ากลุ่มจำนวน 6 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ละ 9 – 11 คน เมื่อสิ้นสุดกระบวนการจึงให้นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมตอบแบบประเมินชุดเดิมอีกครั้ง หนึ่ง เมื่อได้ข้อมูลจากแบบประเมินจึงนำมาวิเคราะห์เพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ที่มีคะแนน วิกฤตทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อในระดับต่ำกว่าเปอร์เซน ไทล์ที่ 27 หรือตั้งแต่ 69 คะแนนลงไป ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ และมีผลคะแนน เพิ่มขึ้นในภายหลัง

เมื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลได้แล้วผู้วิจัยจึงติดต่อกลับไปเพื่อสอบถามความสมัครใจที่จะให้ สัมภาษณ์ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเป็นข้อมูลการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลแสดงความเข้าใจและ ตอบตกลงผู้วิจัยจึงนัดสัมภาษณ์ ในวันเวลาและสถานที่ต่าง ๆ ที่เป็นส่วนตัวและเป็นสถานที่ที่ทั้งผู้ให้ ข้อมูลหลักและผู้วิจัยสะดวกใจ ทั้งนี้ข้อมูลการติดต่อกลับของผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยหรือผู้ให้ข้อมูล หลักจะถูกเก็บเป็นความลับ และทันทีที่เสร็จสิ้นการศึกษาวิจัยข้อมูลการติดต่อดังกล่าวทั้งหมดจะถูก จัดทำลาย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

**2.1 ตัวผู้วิจัย** ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยมีบทบาทสำคัญ เพราะเป็นผู้ดำเนินการ สัมภาษณ์ ผู้สังเกตการณ์และจดบันทึกและรวบรวมข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเตรียมความพร้อม ดังต่อไปนี้

- 1) ด้านความรู้พื้นฐาน ได้แก่ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการนำศิลปะมาใช้ในการบำบัดและการปรึกษา เชิงจิตวิทยา ประโยชน์ทางจิตใจจากการทำงานศิลปะ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และระเบียบ วิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงเตรียมความพร้อมด้านเหล่านี้ด้วการศึกษาและทบทวนเอกสาร หนังสือ บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประกอบเป็นแนวทางการตั้งคำถามเพื่อการ สัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview)
- 2) การใช้ศิลปะเป็นสื่อร่วมกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร หนังสือและงานวิจัย ที่เกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อการเยียวยา รักษา และการใช้ศิลปะประกอบการพูดคุยในกระบวนการ

ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยเข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการของกลุ่ม Artfield ซึ่งเป็นกลุ่มศิลป์บำบัดซึ่งประกอบด้วยนักศิลปะบำบัดและดนตรีบำบัด มีเป้าหมายเพื่อการบำบัดฟื้นฟูเยียวยาทางด้านจิตใจของผู้ป่วย และให้ความรู้บุคคลทั่วไป และเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการใช้ดนตรีในละครบำบัดและกระบวนการกลุ่มการศึกษา และการอบรมเชิงปฏิบัติการการเล่นทรายบำบัด (Sandplay) และ การบำบัดด้วยการแสดงออก (Expressive Therapy) ขึ้นนำ

3) การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนรายวิชาเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังต่อไปนี้

*ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* ในภาคต้น ปีการศึกษา 2554 ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการบริการการปรึกษา

*จิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และจิตวิทยาตะวันออก* ในภาคต้น ปีการศึกษา 2554 ศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดทางตะวันออกที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

*กระบวนการให้ความช่วยเหลือและทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา* ในภาคต้น ปีการศึกษา 2554 ศึกษาเนื้อหาและปฏิบัติฝึกฝนทักษะพื้นฐานสำหรับการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

*การอบรมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อพิเศษด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว* ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2554 ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีของซาเทียร์ และลงพื้นที่ชุมชนในจังหวัดสระบุรีเพื่อเก็บข้อมูลครอบครัวจากการสัมภาษณ์

*เทคนิคกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด* ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2554 ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิด กระบวนการของกลุ่ม

*ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ* ในภาคต้น ปีการศึกษา 2555 ศึกษาเนื้อหาและมีประสบการณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ทั้งนี้ในการทำวิจัยผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาเพิ่มเติมจากเอกสารหนังสือ และบทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นความรู้พื้นฐานสำหรับการวิจัย

*จิตวิทยาการปรึกษาวินิตและจิตบำบัด (Practicum in Counseling and Psychotherapy)* ในภาคต้น ปีการศึกษา 2555 ได้ฝึกปฏิบัติการบริการการปรึกษาแบบกลุ่มรวมประมาณ 90 ชั่วโมง และแบบรายบุคคลรวมประมาณ 20 ชั่วโมง

*การฝึกปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดขั้นต้น (Basic Internship in Counseling)* ภาคปลาย ปีการศึกษา 2555 ฝึกปฏิบัติการบริการการปรึกษาแบบกลุ่มรวมประมาณ 120 ชั่วโมง และแบบรายบุคคลรวมประมาณ 50 ชั่วโมง

## 2.2 แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย

แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทยของ อรรถนุญา ต้อยคำภีร์, สุภาพรณ โคตรจรัส และณัฐสุดา เต้พันธ์ (2555) แบบประเมินนี้เป็นมาตรฐานค่าแบบลิ

เคิร์ต 4 ช่วง ตั้งแต่ 0 ถึง 3 (0 = ไม่เคยเลย 1 = นาน ๆ ครั้ง 2 = บ่อยครั้ง 3 = เป็นประจำ)  
ประกอบด้วย 3 ด้าน ด้านละ 12 ข้อ รวมเป็นทั้งหมด 36 ข้อ

**ด้านที่ 1 :** การเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดัน (Precipitating Event: PE) คือเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิตนักศึกษาและนำไปสู่การเกิดภาวะวิกฤตการณ์ ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด และปัญหาจากการประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ สถานการณ์ความไม่สงบที่ก่อให้เกิดสูญเสียอย่างฉับพลัน

**ด้านที่ 2 :** การมีวิธีแก้ไขปัญหาคือประสิทธิภาพ (Ineffective Problem-Solving Methods: IPS) คือ เมื่อรูปแบบการปรับตัวและกลไกการแก้ไขปัญหาที่นิสิตนักศึกษาเคยใช้ไม่สามารถใช้ได้ผลในสถานการณ์วิกฤต

**ด้านที่ 3 :** สภาวะจิตใจที่ทำหน้าที่บกพร่อง (Functionally Debilitating Mental State: DMS) เป็นการที่นิสิตนักศึกษามีการตอบสนองต่อความกดดันหรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมากเกินไป เช่น ด้านความคิด คิดไม่สมเหตุผล คิดวนเวียน คิดโทษตัวเอง คิดบิดเบือนไปจากความจริง ด้านอารมณ์ รู้สึกสับสน กัดดัน เครียด หงุดหงิด วิตกกังวล ด้านพฤติกรรม ร้องไห้ง่าย มีการแยกตัว ไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ไม่ดูแลตนเอง ทำร้ายตนเอง

การตรวจให้คะแนนแต่ละข้อกระทงในแบบประเมินชุดนี้มี 2 ลักษณะ คือ ข้อกระทงทางบวก และข้อกระทงทางลบ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ทิศทางของข้อกระทง

คะแนนข้อคำถาม	ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
ทางบวก	0	1	2	3
ทางลบ	3	2	1	0

ค่าอ้างอิงของแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาไทย คะแนนดิบอยู่ระหว่าง 0-98 คะแนน (ช่วงค่าคะแนน 0-108 คะแนน) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ  $34.81 \pm 1SD$  ( $SD = 15.37$ )

ในส่วนของคุณภาพของเครื่องมือ คณะผู้จัดทำแบบประเมินตรวจสอบคุณภาพทั้งความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินไว้ดังนี้

1) การตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น เพื่อคัดเลือกข้อกระทงจาก 80 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้านคือการเผชิญกับเหตุการณ์ที่กดดัน (Precipitating Event: PE) การมีวิธีแก้ปัญหาคือ

ประสิทธิภาพ (Ineffective Problem-Solving Methods: IPS) สภาวะจิตใจทำหน้าที่บกพร่อง (Functionally Debilitating Mental State: DMS) และการรับรู้ความหมาย (Perceived Meaning: PM) จากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 500 คน อาศัยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงกับคะแนนรวมทั้งชุด (CITC) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical  $r$  ( $r = .10$ ,  $df = 485$ ,  $p < .05$ ) จากนั้นวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกกลุ่มสูง-ต่ำรายข้อ โดยเลือกข้อกระทงที่มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จึงได้ข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ 48 ข้อ จากนั้นนำมาทดสอบความเที่ยงด้วยค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค (Conbach's alpha) พบว่ามีค่าเท่ากับ .934

2) การตรวจสอบความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันในกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 400 คน พบว่าตัวแปรสังเกตได้ส่วนใหญ่มีสหสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นความสัมพันธ์ระหว่างด้านการรับรู้ความหมาย (PM) ที่ไม่มีความสัมพันธ์กับด้านย่อยอื่นอีก 3 ด้านที่กล่าวมาในข้างต้น ทั้งนี้ผู้พัฒนามาตรใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่า องค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ไม่มีความร่วมเป็นองค์ประกอบเดียวกัน และมีเพียงองค์ประกอบย่อย PE IPS และ FDMS ที่มีความเป็นองค์ประกอบอยู่ในองค์ประกอบหลักเดียวกัน ส่วนองค์ประกอบ PM มีความเป็นองค์ประกอบอยู่ในองค์ประกอบหลักที่สอง

ผลการทดสอบด้วยโมเดลสมการโครงสร้างเชิงเส้นสรุปได้ว่า โมเดลการวัดของแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่วัดองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ด้วย 2 องค์ประกอบหลักมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงพบว่า องค์ประกอบหลักที่ 1 และ 2 ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า องค์ประกอบ PM ไม่มีความร่วมกันกับองค์ประกอบย่อยอีกสามตัวที่เหลือ แสดงว่าองค์ประกอบหลักทั้ง 2 ไม่ควรรวมอยู่ในมาตรวัดเดียวกัน ดังนั้นผู้พัฒนามาตรจึงตัดข้อกระทงในองค์ประกอบ PM ออกไป และวิเคราะห์ข้อกระทงทั้ง 36 ข้ออีกครั้ง พบว่าข้อกระทง 36 ข้อ ยังสามารถจำแนกกลุ่มสูงกลุ่มต่ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค (Conbach's alpha) เท่ากับ .93 มาตรวัดนี้ที่วัดสามองค์ประกอบมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรทั้ง 3 มีค่าเป็นบวก และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3) การตรวจสอบความตรงแบบลู่เข้า (convergent validity) กลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษา 400 คน อาศัยแบบวัดความวิตกกังวล (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1997) และแบบวัดความซึมเศร้า (Radloff, 1977) พบว่าแบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับแบบวัดความวิตกกังวลและแบบวัดความซึมเศร้าในระดับปานกลางถึงดี ( $r = .72$  และ  $.60$  ตามลำดับ,  $p < .01$ )

4) การตรวจสอบความเที่ยงด้วยวิธีวัดซ้ำ (test-retest reliability) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 44 คน แต่ละคนทำแบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์ 2 ครั้ง โดยเว้นระยะห่าง 2 สัปดาห์ ระหว่างครั้งแรกและครั้งที่สอง พบว่าคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกมีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับคะแนนการทดสอบครั้งที่สองในระดับปานกลางถึงดี ( $r = .63$ ,  $p < .01$ )

#### การพัฒนาเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

การแปลความหมายค่าคะแนนเพื่อกำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเทียบเคียงการกำหนดแนวโน้มที่นิสิตนักศึกษาจะมีภาวะวิกฤตทางอารมณ์โดยอาศัยค่าคะแนนดิบที่ได้จากผลคะแนนการทำแบบประเมินฯ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มของนิสิตนักศึกษาทั้งหมดจำนวน 58 คน โดยจากการเก็บแบบประเมินฯ มีผู้ตอบแบบประเมินฯ ทั้งหมด 58 คน มีค่าคะแนนดิบตั้งแต่ 0 – 105 คะแนน เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติสำหรับนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้สามารถสรุปได้ดังนี้

#### ตารางที่ 2

ผลการวิเคราะห์คะแนนแบบประเมินฯ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม

จำนวน (N)	ค่าเฉลี่ย (Mean)	มัธยฐาน (Median)	ฐานนิยม (Mode)	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73	เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27
58	77.21	79	69	14.82	85.14	69.93

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงกำหนดการแปลความหมายโดยอาศัยเปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์การเปรียบเทียบภายในกลุ่ม สามารถสรุปออกมาดังในตารางที่ 3



## ตารางที่ 3

แสดงเกณฑ์การแปลผลแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ฯ ของนิสิตนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ระดับเปอร์เซ็นต์	คะแนนรวม	แนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์
73 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 85 คะแนนขึ้นไป	ต่ำ
72 – 28	ระหว่าง 70 – 84 คะแนน	ปานกลาง
27 ลงไป	ตั้งแต่ 69 คะแนนลงมา	สูง

ผู้วิจัยจึงคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้ที่มีคะแนนวิกฤตทางอารมณ์ก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 27 และมีค่าคะแนนเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีนิสิตนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์ดังที่ปรากฏรายละเอียดในตารางที่ 4

## ตารางที่ 4

สรุปรายละเอียดเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

รหัส	นาม สมมุติ	อายุ	เพศ	ชั้นปี	คะแนนก่อน เข้าร่วมกลุ่ม	คะแนนหลัง เข้าร่วมกลุ่ม
ID1	กุง	25	ชาย	ปริญญาตรีปีที่ 5	50	59
ID2	นิต	19	หญิง	ปริญญาตรีปีที่ 2	37	43
ID3	เบน	20	ชาย	ปริญญาตรีปีที่ 2	69	96
ID4	สั่ง	22	ชาย	ปริญญาตรีปีที่ 2	57	92
ID5	นิล	19	หญิง	ปริญญาตรีปีที่ 2	59	61
ID6	แอน	19	หญิง	ปริญญาตรีปีที่ 2	69	80
ID7	เนม	19	หญิง	ปริญญาตรีปีที่ 2	67	71
ID8	มต	19	หญิง	ปริญญาตรีปีที่ 2	59	61

## 2.1 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อ

เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระยะสั้น มีผู้นำเดินกระบวนการกลุ่มคือ ผู้ที่มีประสบการณ์การทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างน้อย 200 ชั่วโมง และผู้ที่เข้าร่วมคือนิสิตนักศึกษาซึ่งไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษานี้เป็นสถานที่ที่ผู้ที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน ได้พูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เรียนรู้ซึ่งกันและกันและการเรียนรู้ร่วมกัน โดยทิศทางการดำเนินการจะเป็นทั้งในเชิง

เยียวยาแก้ไขปัญหาจิตใจ และส่งเสริมความเข้มแข็ง และความงอกงามในจิตใจ (personal growth) (Corey, 2012) โดยมีการใช้ศิลปะเข้ามาเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการสื่อสารและระบายอารมณ์ความรู้สึก เสริมในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เนื่องจากศิลปะจะช่วยให้ความคิด ความรู้สึกบางอย่าง ปรากฏออกมาในลักษณะที่สมาชิกสามารถมองเห็นและจับต้องได้ กลุ่มการศึกษานี้เป็นกลุ่มการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาระยะสั้น มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 58 คน แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 9 – 11 คน จำนวน ทั้งหมด 6 กลุ่ม ดำเนินการสัปดาห์ละครั้งติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง กระบวนการ ทั้งหมดใช้เวลา 18 ชั่วโมงโดยประมาณ

ส่วนของการรักษาความลับในระหว่างช่วงการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยจะพูดถึงข้อตกลง สำหรับการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งรวมไปถึงการรักษาความลับเกี่ยวกับเรื่องราวที่เปิดเผยและพูดคุยกัน ในกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรก และจะย้ำกำชับถึงข้อตกลงเมื่อเริ่มกิจกรรมในครั้งถัด ๆ ไป สำหรับการประเมิน กิจกรรมกลุ่มว่าบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ประเมินในแต่ละช่วงว่ากลุ่มดำเนิน ไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ ในกรณีที่ระหว่างการดำเนินกลุ่ม หากเกิดภาวะไม่พึงประสงค์ เช่น ผู้เข้าร่วมเกิดความเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจอย่างกระทันหัน (nervous breakdown) ก็จะมีผู้นำ กลุ่มที่เป็นนักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์เป็นผู้ดูแลในเบื้องต้น ทั้งนี้ในงานวิจัยครั้งนี้ไม่มีเหตุการณ์ ดังกล่าวเกิดขึ้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อขึ้นมาจากการทบทวน วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนำไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษา และนำผลการทดลองใช้ดังกล่าวมาปรับ การนิเทศจากอาจารย์ที่ปรึกษา และทำการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มคนที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น กลุ่มนิสิตนักศึกษา นักเรียน ทั่วไป จำนวน 2 ครั้งและนำผลที่ได้มาปรับปรุงโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริง โดยโปรแกรมก่อนการ ปรับปรุงและผลการนำไปทดลองใช้ ได้แสดงอยู่ในภาคผนวก ข สำหรับโปรแกรมกลุ่มที่ได้นำไปใช้กับ กลุ่มตัวอย่างจริง แสดงอยู่ในตารางที่ 5

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิดที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
1 3 ชม.	<p>1) สมาชิกเข้าใจจุดประสงค์ เป้าหมาย และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม</p> <p>2) สมาชิกเริ่มทำความคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่ม อุปกรณ์ที่จะใช้ทำงานศิลปะ ทัศนภาพ ประพจน์</p> <p>3) สมาชิกได้ทดลองทำงานศิลปะ อย่างอิสระ และเริ่มเรียนรู้ที่จะสื่อความรู้สึกออกมาทางผลงานศิลปะ</p> <p>4) สมาชิกเริ่มทำความรู้จักกัน และมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มองเห็นความคล้ายคลึงกันในประสบการณ์</p>	<p>แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการเรียนรู้</p> <p>แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการเรียนรู้</p> <p>ตามทฤษฎีของYalomและTrotzel ในช่วงเริ่มต้น สมาชิกยังรู้สึกไม่คุ้นเคย ดังนั้นกระบวนการในขั้นนี้จึงควรเป็นลักษณะพัฒนาความคุ้นเคย ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ระหว่างสมาชิกด้วยกันและสมาชิกกับสภาวะของกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถพูดคุยเกี่ยวกับจุดประสงค์เป้าหมายของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพและเข้าใจกระบวนการอย่างชัดเจน สมาชิกเริ่มสำรวจบทบาทของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม แต่ขณะเดียวกันสมาชิกก็ยังมีความลังเลที่จะเปิดเผยตนเองหรือเรื่องราวเชิงลึก</p> <p>แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อการเยียวยา</p> <p>1) บุคคลมักกังวลและรู้สึกไม่เต็มใจที่จะเข้าร่วมเมื่อต้องเจอกับประสบการณ์หรือสถานการณ์ใหม่ ๆ การพยายามทำให้สมาชิกรู้สึกสะดวกใจ และสบายใจกับการทำงานศิลปะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ละทิ้งความคิดที่ว่าตนเองไม่เก่งศิลปะหรือทำ</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว สมาชิกแนะนำชื่อของตนเอง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มระบุจุดประสงค์ เป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม</li> <li>- สมาชิกจับคู่พูดคุยกับคนที่รู้สึกว่าจะไม่รู้จัก จากนั้นแนะนำชื่อของตนให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จัก</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำอุปกรณ์แต่ละชนิด และให้สมาชิกได้ลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิด คือ ดินสอ สีเทียน สีเมจิก สีโปสเตอร์ สีน้ำ (ดินน้ำมัน) และอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสาร ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดผ่านงานศิลปะ และเน้นย้ำว่าความสวยงามในงานไม่ใช่สิ่งสำคัญ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดอย่างอิสระ จากนั้นแบ่งปันภาพวาดของตนเล็กน้อยกับกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงที่มาที่ไปของชื่อตนเอง จากนั้นให้ลองสื่อความรู้สึกนึกคิดที่ตนเองมีต่อชื่อ สื่อความเป็นตัวของตัวเองออกมาด้วยการวาดชื่อตนเอง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวกับกลุ่ม</li> </ul>

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
1 3 ชม.		<p>งานศิลปะไม่เป็น ทั้งนี้การได้รับการสนับสนุนในการเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ และสามารถมีผลงานที่สำเร็จเป็นรูปธรรมจะช่วยให้เกิดความรู้สึกของความสำเริง และยังช่วยลดความรู้สึกกลัวที่มีอยู่ภายใน (Warren, 2008)</p> <p>2) องค์ประกอบสำคัญในกระบวนการสร้างสรรค์ของการทำงานศิลปะคือ การเอื้อให้บุคคลได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงอย่างชัดเจน การเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตนเองและจัดกิจกรรมที่ไม่ใช่การผลิตแต่ภาพสวยงามก็จะเป็นการเอื้อให้เกิดการสื่อสารและแสดงออกถึงความจริงจังและความพึงพอใจ (Warren, 2008)</p> <p>แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์</p> <p>ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม จะเอื้อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ เอื้อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง ในช่วงแรก อาจจะเป็นเรื่องราวทั่ว ๆ ไปแต่เมื่อกระบวนการดำเนินไปบนพื้นฐานของความมั่นคงปลอดภัย สมาชิกจะพร้อมเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวมากขึ้น และในกระบวนการช่วยเหลือบุคคลในภาวะ</p>	

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินงาน
1 3 ชม.		<p>วัตถุประสงค์การมีสัมพันธภาพที่ดี มีความไวเหนือ เชื่อมโยงกันระหว่างผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้กระบวนการนั้นได้ผล (Hoff, Hallisey &amp; Hoff, 2009)</p>	
2 3 ชม.	<p>1) สมาชิกเริ่มมีความไวใจซึ่งกันและกัน มีความไวใจในกลุ่มมากขึ้น</p> <p>2) สมาชิกเริ่มเรียนรู้ที่จะแบ่งปัน เชื่อมประสานเข้าหากัน มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม</p> <p>3) สมาชิกเริ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกตนเอง</p>	<p>แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>ตามทฤษฎีของ Yalom และ Trutzler</p> <p>ในช่วงต้น สมาชิกจะทดลองบทบาทของตนเองว่าสามารถทำอะไรบ้างในกลุ่ม และเมื่อสมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กระบวนการก็จะสามารถเคลื่อนสู่ขั้นการเชื่อมประสาน เพื่อให้กลุ่มมีความกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เมื่อสมาชิกมีความไว้วางใจและรู้สึกปลอดภัยก็จะเริ่มเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวในเชิงลึก และให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) ระหว่างกัน การได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกและเห็นว่ามีความคล้ายคลึงกันจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น เริ่มเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและให้สมาชิกแต่ละคนเลือกอุปกรณ์สำหรับวาดที่อยากใช้ เพื่อผ่อนคลายและทำความคุ้นเคยด้วยการให้สมาชิกวาดภาพอะไรก็ได้ โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที</li> <li>- จากนั้นเมื่อหมดเวลา สมาชิกส่งภาพวาดของตนเองให้สมาชิกทางด้านขวา สมาชิกแต่ละคนจะวาดเพิ่มเติมไปในกระดาษตรงหน้าโดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และเมื่อครบก็ส่งไปทางขวาเรื่อย ๆ จะกระทั่งภาพวนกลับมาที่เจ้าของเดิม</li> <li>- เจ้าของภาพพิจารณาภาพของตน แบ่งปันประสบการณ์เมื่อต้องเติมภาพคนอื่นและเมื่อเห็นภาพของตนเองที่รับการต่อเติม</li> <li>- ถัดมาให้สมาชิกจับคู่ และให้คนใดคนหนึ่งเลือกอารมณ์ความรู้สึกอะไรก็ได้ไว้ในใจ โดยให้ลองพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งอารมณ์</li> </ul>

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินงาน
2 3 ชม.		แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีที่ใช้ศิลปะเพื่อกรรณียธิบาย Rubin (2005) ระบุคุณลักษณะอย่างหนึ่งของศิลปะเพื่อการบำบัดคือ ศิลปะช่วยลดความรู้สึกแหวะระว่างตัว เพราะการสื่ออย่างตรง ๆ แบบการใช้คำพูด (less direct) ทั้งนี้การอธิบายถึงซึ่งงานนั้นช่วยสร้างระยะห่างระหว่างประเด็นกับตัวผู้พูดมากกว่าการพูดถึงตนเองตรง ๆ นอกจากนี้ Good และ Rosal (1999, อ้างถึงใน Gladding, 2005) ยังสนับสนุนว่า การผสมการใช้ศิลปะเข้ากับกระบวนการกลุ่มช่วยให้กลุ่มเชื่อมโยงเข้าหากัน และสร้างอัตลักษณ์ภายในกลุ่ม จากการศึกษาวิจัยผู้ซึ่งกันและกันผ่านรูปภาพที่มองเห็นจับต้องได้	ความรู้สึกนั้นลึกซึ้ง - จากนั้นให้คนหนึ่งสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เลือกลงบนกระดาษก่อน โดยให้ผู้นั่งดูอยู่เรียง ๆ สังเกตภาพและผู้วาด ใช้เวลาประมาณ 2 – 3 นาที แล้วจึงสลับให้อีกคนวาด โดยจะเป็นการวาดเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่สังเกตเมื่อครู่ ใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที จากนั้นส่งกลับคืนให้คนแรก ทำสลับไปมา 3 – 4 ครั้ง - จากนั้นคนที่เป็นผู้วาดตอบครั้งแรกเป็นฝ่ายเลือกอารมณ์ความรู้สึกและวาดออกมาบ้าง และทำตามกระบวนการเดิมซ้ำอีกครั้ง - เมื่อเสร็จกระบวนการวาด ให้สมาชิกกลับมารวมกลุ่มเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะวาดและสิ่งที่สังเกตเห็น
3 3 ชม.	1) สมาชิกสำรวจ ใครตรวจ และ สามารถระบุได้ถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กดดันซึ่งนำไปสู่ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ 2) สมาชิกถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดการรับรู้ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ	แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามทฤษฎีของ Yalom และ Iotzer เมื่อกลุ่มมีความกลมกลืนกันมากขึ้น สมาชิกก็มีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น รับฟังประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกคนอื่นอย่างมีส่วนร่วม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ	- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมีก้อนและพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่กดดัน และทำให้อีกผู้ว่าไร้นทางออก จนก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ - ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์และให้สมาชิกถ่ายทอดภาพของเหตุการณ์นั้นตามการรับรู้ ลงบนกระดาษ

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
3 3 ชม.	3) สมาชิกได้รับรู้ และตระหนักว่าไม่ใช่เพียงตนเองที่ประสบกับภาวะวิกฤต และรู้สึกว่าการทางออกไม่ได้ 4) สมาชิกมีโอกาสดีที่พบทางความเข้าใจเหตุการณ์และประสบการณ์	แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามทฤษฎีของYalomและTrotzer เมื่อกลุ่มมีความกลมกลืนกันมากขึ้น สมาชิกก็มีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น รับฟังประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกคน อื่นอย่างมีส่วนร่วม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ เรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อการเยียวยา	ขั้นตอนการดำเนินการ - นำผลงานมารวบรวมกัน สมาชิกพิจารณาภาพแต่ละภาพอย่างเงียบ ๆ สักพัก จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง (ผู้นำกลุ่มแจกสมุดเปล่าเพื่อให้สมาชิกได้บันทึก และระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองระหว่างช่วงอาทิตย์ พร้อมเป็นการฝึกให้สมาชิกได้เริ่มกลับมาอยู่กับปัจจุบัน โดยสมุดนี้จะเก็บไว้เป็นของส่วนตัวของสมาชิก)
4 3 ชม.	1) สมาชิกสำรวจสถานการณ์ สภาวะอารมณ์ความรู้สึก ความนึก คิดที่เป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ในปัจจุบัน 2) สมาชิกสำรวจผลของภาวะ วิกฤตที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีผลต่อตนเอง และคนรอบข้าง 3) สมาชิกสำรวจว่าเมื่อมีโอกาสได้ พิจารณาเหตุการณ์อีกครั้งแล้ว เป็นอย่างไรบ้าง มีการ เปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง	1) Malchiodi (2005) ระบุเกี่ยวกับการใช้ศิลปะบำบัดเพื่อเยียวยากับกลุ่มผู้ใหญ่ ศิลปะจะเป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความกระจำ ให้กับประสบการณ์ ปรับมุมมองเกี่ยวกับ ปัญหา และการลงมือหาทางแก้ไขผ่าน การวาดภาพหรือกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ทั้งยังระบุว่า ข้อดีหนึ่งของการใช้ศิลปะเป็น สื่อภายในกลุ่มช่วยให้สามารถมองเห็น กระบวนการกลุ่มได้ชัดเจน 2) กระบวนการของการสร้างงานศิลปะมีผล ต่อการเยียวยาในหลาย ๆ ด้าน <i>ด้านร่างกาย</i> ช่วยให้บุคคลอยู่กับปัจจุบัน <i>ด้านอารมณ์</i>	- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนถึงสิ่งที่ได้พูดคุย กันในช่วงที่แล้ว - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจว่ามีความ เปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้าง หลังจากผ่านมา หนึ่งอาทิตย์ที่ได้ลองพิจารณาเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ที่กดดันที่กระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤต - หากสมาชิกมีมุมมองที่เปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มจะ ชวนสำรวจปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่อีกครั้ง - ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกพิจารณาผลทางอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง - จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกคืนบัตร โดยให้สมาชิก หลับตาและถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ภายในใจตนเอง

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
4 3 ขม.		<p>เป็นวิธีการที่ช่วยเหลือ/แสดงอารมณ์ความรู้สึก ออกมาสู่ภายนอก <i>ด้านจิตใจ</i> ช่วยจัด/ปรับมุมมอง หรือสร้างมุมมองใหม่ <i>ด้านจิตวิญญาณ</i> ช่วยให้กลับมาเชื่อมต่อกับจิตใจภายในตนเอง (Bodhar, n.d., อ้างถึงใน Archibald, 2012)</p> <p>แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤตของอารมณ์</p> <p>1) Hersh (1985) ระบุว่าในขั้นตอนหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาที่กำลังเผชิญภาวะวิกฤต คือ การช่วยให้เกิดความเข้าใจในภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้น การระบุถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤตเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการ ช่วยให้นักศึกษาได้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างภาวะวิกฤตในปัจจุบัน และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า เมื่อได้ทำความเข้าใจในบรรยายกาศที่ก่อเหตุ สิ่งที่ดีเหมือนจะจัดการไม่ได้ก็พอจะมีหนทาง ความเชื่อมั่นตนเองก็จะกลับมา</p> <p>2) Breggin (1997) ระบุว่าผู้ที่เผชิญกับภาวะวิกฤตมักเกิดความรู้สึกไร้ที่พึ่งพิงและ</p>	<p>ออกมา รวมทั้งชวนให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจขณะที่กำลังเป็น - แบ่งปันเรื่องราวในผลงานกับกลุ่ม</p>



ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
4 3 ชม.		แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกกว่าขาดการช่วยเหลือเกื้อหนุน และยังกล่าวด้วยว่า การระบุเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะช่วยให้บุคคลเห็นความเชื่อมต่อของเหตุการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจภาวะวิกฤตปัจจุบันได้ 3) Kanel (2012) เมื่อบุคคลปรับเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ที่มีต่อปัญหาและมีวิธีจัดการรับมือปัญหาใหม่ ๆ อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบจะลดลงและพฤติกรรมด้านต่าง ๆ มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น	
5 3 ชม.	1) สมาชิกเรียนรู้แนวทางการจัดการรับมือ หรือการอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ส่งผลลบต่อตนเองและคนรอบข้าง 2) สมาชิกเริ่มมองเห็นหนทางที่จะรับมือหรือออกจากภาวะวิกฤตได้ 3) สมาชิกมองเห็นความเข้มแข็งในตนเอง 4) สมาชิกทบทวน ใคร่ครวญถึง	แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามทฤษฎีของ Yalom และ Truzler กระบวนการกลุ่มในช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ช่วงการทำงาน คือร่วมกันแก้ปัญหา หากทางออกที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ก่อนจะดำเนินสู่ช่วงท้ายคือช่วงการยุติกลุ่ม แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ 1) Breggin (1997) ระบุว่าเกือบทุก ๆ	- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงความเข้มแข็งที่มีในตนเอง และทรัพยากรที่สามารถให้ความช่วยเหลือเกื้อหนุนได้ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือภาวะวิกฤต - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองนึกถึงกล่อง ๆ หนึ่งภายในกล่องนั้นคือกล่องที่บรรจุความเข้มแข็งและความเกื้อหนุนที่พร้อมจะหยิบยื่นให้อยู่ - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจ แรงสนับสนุนความเกื้อหนุนช่วยเหลือที่สัมผัสได้จากคนรอบ

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
5 3 ชม.	กำลังใจ ความเกื้อหนุนช่วยเหลือ จากคนรอบข้าง หรือแหล่งอื่น ๆ	ปัญหาของภาวะวิกฤตทางอารมณ์มักมีที่มา จากความรู้สึกลัวว่าช่วยเหลือพึ่งพาใครไม่ได้ (personal helplessness) ความรู้สึกว่าตน ถูกถาโถมเข้าใส่และการไม่ได้รับการ เกื้อหนุนสนับสนุนส่งผลให้เกิดความรู้สึกไร้ที่ พึ่งพิงและความรู้สึกโดดเดี่ยว การเอื้อให้ ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นบุคคลเหลืออยู่ หรือมีอยู่ แม้ว่าจะสูญเสียบางสิ่งไปช่วยให้บุคคลเกิด ความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยมากขึ้น	ข้าง เพื่อที่จะเป็นทุนให้เผชิญกับภาวะกดดันที่ เผชิญในปัจจุบันหรือที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ -ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความเข้มแข็งที่ ตนเองมีอยู่ภายใน ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกลักษณะ อุบิสัย ความคิดความเชื่อของตนเอง -สมาชิกถ่ายทอดสภาพลงบนกระดาษ โดย สามารถเป็นทั้งภาพสิ่งของหรือเชิงสัญลักษณ์ก็ได้ จากนั้นแบ่งปันผลงานกับกลุ่ม
6 3 ชม.	1) สมาชิกสำรวจ ทบทวน ประสบการณ์การเข้ากลุ่ม สิ่งที่ได้ เรียนรู้ ได้รับ แบ่งปัน ความรู้สึกที่ มีต่อกัน 2) สมาชิกเรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง ดูแลสภาพจิตใจของตนเองหาก ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่รู้สึกว่ าท่างออกไม่ได้ 3) สมาชิกสำรวจ ใครควรเข้าถึงการ เด็บโต หรือบทเรียนที่น่าจะได้รับ จากการเรียนรู้กับภาวะวิกฤต	2) บุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตมักเป็นจากการ เผชิญกับความสูญเสียอย่างกระทันหัน หรือ มีความเป็นไปแต่ที่จะเกิดการสูญเสียบุคคล หรือสิ่งที่ให้ความสำคัญ (Hoff, Hallisey & Hoff, 2009) 3) ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะวิกฤตระบุว่า ภาวะวิกฤตนั้นแม้จะมีความอันตรายแต่ก็ เป็นโอกาสด้วย คือบุคคลสามารถใช้ ประโยชน์จากโอกาสนี้ในการตระหนักรู้ใน ตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการรับมือกับ ความเครียด และส่งผลให้เกิดการเติบโต	-ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและเน้นย้ำถึง ความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเองและความเกื้อหนุน ช่วยเหลือจากรอบข้าง -ผู้นำกลุ่มชวนทบทวนวิธีการรับมือและดูแล สภาพจิตใจตนเองเมื่อต้องเผชิญความกดดันว่า สามารถทำอะไรได้บ้าง -ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ การเข้ากลุ่มที่ผ่านมา และให้ลองจินตนาการว่า หลังจากนี้ เมื่อย้อนนึกถึงกลุ่มภาพของงกลุ่มใน ความทรงจำจะภาพอย่างไรบ้าง

ช่วงที่	จุดมุ่งหมายโดยรวม	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
6 3 ชม.		<p>แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง</p> <p>องกามในฐานบุคคล และมีความมั่นใจในตนเองกลับคืน (Aguilera, 1998; Brammer, 1985; Breggin, 1997; James &amp; Gilliland, 2001)</p>	<p>ขั้นตอนการดำเนินการ</p> <p>- จากนั้นแจกกระดาษและอุปกรณ์ที่สมาชิกเลือก ถ่ายทอดภาพของกลุ่มในมุมมองของตน</p> <p>- เมื่อเสร็จให้สมาชิกพบกระดาษครึ่งหนึ่งให้เป็นเหมือนการ์ด ด้านในเขียนข้อความสั้น ๆ สำหรับเสริมความเข้มแข็งและให้กำลังใจตนเอง</p> <p>สมาชิกแลกเปลี่ยนภาพผลงานชิ้นสุดท้ายเพื่อเขียนความในใจสั้น ๆ หรือคำอวยพรฝากไว้ด้านในการ์ด</p> <p>- จากนั้นสมาชิกนั่งล้อมวงกันโดยมีคนหนึ่งอยู่ตรงกลาง เพื่อให้สมาชิกในวงนอกได้ถ่ายทอดความรู้สึก คำขอบคุณ ความหวังดีหรือคำขอโทษกับสมาชิกที่นั่งอยู่ตรงกลาง</p>

**2.4 แนวทางคำถามสัมภาษณ์** การสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลจะเป็นแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (in-depth, semi-structured interview) มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลบรรยายประสบการณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น ใช้เวลาสัมภาษณ์ประมาณ 60 – 90 นาที โดยเก็บจากผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ โดยแนวคำถามสัมภาษณ์พัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรม จากนั้นจึงให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ คืออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ หลังผ่านการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจึงนำไปทดลองสัมภาษณ์กับกลุ่มคนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ นิสิตนักศึกษา ผู้ที่ทำงานศิลปะในช่วงเวลาว่าง หรือทำงานศิลปะเพื่อการผ่อนคลาย แนวทางคำถามสัมภาษณ์มีดังนี้

### คำถามเกริ่นนำ

อย่างที่เคยคุยกันตั้งแต่ต้นนะว่าพี่อยากศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มที่มีการทำงานศิลปะเป็นสื่อว่าเป็นอย่างไรบ้าง ประสบการณ์ในการเข้าร่วมของเราเป็นอย่างไร มีผลอะไรกับตัวเองไหม ทีนี้ก่อนอื่นมีคำถามทำความเข้าใจกันก่อนนะ

- 1) ตอนนี่เรียนอะไร เรียนที่ไหน ชั้นปีอะไร
- 2) เป็นคนพื้นเพที่ไหน ตอนนี่พักอยู่อย่างไร ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้าง

### คำถามเจาะลึก

- 1) ทราบว่าช่วงนี้/ก่อนหน้านีมีเรื่องที่ทำให้เราเครียด รู้สึกแย่ กอดตัน พอเล่าได้ใหม่ว่าเป็นอย่างไร มีอะไรที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น
- 2) แล้วเราอยู่กับสถานการณ์นั้นอย่างไร
- 3) อยากจะฟังเกี่ยวกับภาพกลุ่มโดยรวม ประสบการณ์การโดยรวมของเราที่ได้เข้ากลุ่ม
- 4) สัมพันธภาพในกลุ่ม

**การรับรู้ตนเอง** เรารับรู้ตัวเราระหว่างอยู่ในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรบ้าง

**การรับรู้ตนเอง** ระหว่างช่วงแรกกับช่วงท้ายของการเข้าร่วมกลุ่มเรารู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรเกี่ยวกับตัวเองไหม

**การรับรู้ตนเองกับผู้อื่น** เรารับรู้ตัวเรากับสมาชิกคนอื่น ๆ ระหว่างอยู่ในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรบ้าง

**การรับรู้ตนเองกับผู้อื่น** ระหว่างช่วงแรกกับช่วงท้ายของการเข้าร่วมกลุ่ม เรารู้ว่ามี การเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไรระหว่างตัวเองกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มไหม

- 5) ปกติได้ทำงานศิลปะอย่างวาดภาพ ระบายสีไหม แล้วเมื่อได้มาทำศิลปะในกลุ่มเป็นอย่างไรบ้าง

- 6) ระหว่างการทำงานศิลปะแต่ละชิ้นเป็นอย่างไรบ้าง
- 7) การได้สื่ออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ผ่านทางภาพวาด ทางศิลปะแบบนี้เป็นอย่างไรบ้าง มีผลอะไรกับตัวเราบ้างไหม อย่างไร
- 8) จากการเข้าร่วมกลุ่มนี้มีส่วนช่วยในการรับมือหรือแก้ไขปัญหาก็กำลังเผชิญอยู่บ้างไหม อย่างไร
- 9) หลังจากเข้าร่วมกลุ่มนี้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นบ้างไหม (ต่อตนเอง สัมพันธภาพ มุมมอง) อย่างไร

### **คำถามปิดท้ายการสัมภาษณ์**

มีประเด็นอะไรเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมหรือการทำงานศิลปะในกลุ่มที่อยากเพิ่มเติมไหม

**2.5 เครื่องบันทึกเสียง** สำหรับบันทึกเสียงเพื่อนำไปถอดคำภายหลังโดยผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักก่อนทำการบันทึกเสียงทุกครั้ง

**2.6 แบบจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม** สำหรับการจดบันทึกส่วนตัวของผู้วิจัยขณะสัมภาษณ์หรือภายหลังการสัมภาษณ์

### **3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล**

หลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยสามารถคัดกรองผู้ที่ผ่านเกณฑ์ได้ทั้งหมด 8 คน จากจำนวนทั้งหมด 58 คน ผู้วิจัยติดต่อผู้ที่ผ่านเกณฑ์ผู้ให้ข้อมูลเพื่อสอบถามความสมัครใจที่จะให้สัมภาษณ์ จากนั้นจึงนัดเวลา สถานที่ตามความสะดวกของทั้งผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีชุดคำถามกึ่งโครงสร้าง (in-depth, semi-structured interview) เพื่อนำไปวิเคราะห์เชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ทั้งนี้อาศัยผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก โดยใช้เวลาสัมภาษณ์เป็นเวลา 65 ถึง 120 นาที ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับงานวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลทราบอีกครั้งก่อนการสัมภาษณ์ จากนั้นจึงขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยจะไม่ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลบนไฟล์บันทึกเสียงแต่จะระบุเป็นรหัสในการวิจัย และใช้นามสมมติเมื่อทำการถอดบทสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บไฟล์บันทึกเสียงและจะทำลายทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับการสัมภาษณ์ตามตารางที่ 6 ดังนี้

## ตารางที่ 6

วันและระยะเวลาการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 8 คน

รหัส	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลาการสัมภาษณ์
ID1	22 พฤษภาคม 2557	13.15 – 15.15 น. (120 นาที)
ID2	13 มิถุนายน 2557	13.35 – 15.16 น. (101 นาที)
ID3	22 มิถุนายน 2557	13.11 – 14.56 น. (105 นาที)
ID4	21 กรกฎาคม 2557	13.03 – 14.44 น. (101 นาที)
ID5	11 สิงหาคม 2557	13.52 – 15.33 น. (101 นาที)
ID6	21 สิงหาคม 2557	13.28 – 14.33 น. (65 นาที)
ID7	24 สิงหาคม 2557	15.23 – 16.31 น. (68 นาที)
ID8	31 สิงหาคม 2557	14.37 – 16.03 น. (96 นาที)

### ระยะเวลาการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลหลังจากได้รับการอนุมัติเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน (Institutional Review Board; IRB) โดยเก็บข้อมูลจากการให้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 8 คน ใช้เวลาประมาณ 3 เดือน ตั้งแต่ 22 พฤษภาคม 2557 ถึง 31 สิงหาคม 2557

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบการวิจัยเชิงคุณภาพ แนวปรากฏการณ์แบบมุ่งเน้นพรรณนา (Descriptive Phenomenology) มีดังต่อไปนี้

4.1 ผู้วิจัยสำรวจจุดยืน อคติ ความคิดที่มีอยู่แต่เดิมของตนเองเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่จะศึกษา หากพบว่ามีควรขจัดทิ้งก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้มีทัศนคติที่เปิดกว้าง สามารถวิเคราะห์ได้อย่างถูกต้องตรงไปตรงมา

4.2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล ผ่านบทถอดเทปบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ (verbatim) มาเป็นบทสนทนาแบบตัวอักษร (transcript) และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยเทียบกับบทสัมภาษณ์ที่ถุกบันทึกเสียง

4.3 ผู้วิจัยอ่านบทสนทนาเพื่อถอดรหัสข้อความ (coding) และแยกแยะจัดรหัสข้อความเป็นส่วนความหมายย่อย ๆ (meaning units) ของประสบการณ์นั้น ๆ

4.4 ผู้วิจัยจัดส่วนความหมายย่อยที่มีความเชื่อมโยงกันหรือคล้ายคลึงกันเข้าด้วยกันเป็นหมวดหมู่ (category) จากนั้นรวบรวมหมวดหมู่ที่เพื่อพิจารณาค้นหาประเด็นย่อย (subtheme) และเมื่อรวมประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องกันจึงสรุปเป็นประเด็นหรือนิยามหลัก (theme)

4.5 ผู้วิจัยสังเคราะห์โครงสร้าง โดยการหาแก่นสำคัญ (essence) ของประสบการณ์และความหมายที่คงที่ของประสบการณ์นั้น ๆ เพื่อบรรยายถึงโครงสร้างพื้นฐานของประสบการณ์ (psychological structure of the experience) ที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีคล้ายกันและหาข้อมูลมาสนับสนุนการวิเคราะห์อย่างเหมาะสม

4.6 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลภาพรวมอีกครั้งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของข้อสรุปและหมวดหมู่ที่ได้

## 5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

5.1 ผู้วิจัยระบอคติส่วนตัวอย่างชัดเจน ทั้งแนวคิด ทศนคติ หรือข้อสรุปส่วนตัวที่มีอยู่ก่อนที่อาจส่งผลกระทบต่อวิเคราะห์ข้อมูล

### จุดยืนผู้วิจัย

ผู้วิจัยวิเคราะห์จุดยืนของตนที่อาจส่งผลต่อการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีความสนใจทางด้านศิลปะ คือเป็นผู้ที่ทำงานศิลปะในเวลาว่าง ทั้งนี้จากประสบการณ์ของตนเองทั้งในฐานะสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มทำให้ผู้วิจัยมีความเชื่อว่ากลุ่มการปรึกษาและสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มสามารถมีส่วนร่วมสนับสนุนช่วยเหลือสมาชิกที่มีปัญหาไม่สบายใจ และยังคงมีความเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มแม้จะกำลังอยู่ในช่วงที่มีปัญหาแต่พื้นที่ภายในกลุ่มจะเป็นพื้นที่ที่ทำให้ได้ใช้เวลาพิจารณาถึงปัญหา แม้ว่าจะไม่ได้หยิบยกนำประเด็นปัญหาของตนขึ้นมาพูดคุยปรึกษา แต่ผู้วิจัยเชื่อว่ากระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกคนนั้น ๆ ได้มีโอกาสทบทวนและสะท้อนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและจะมีส่วนช่วยในการจัดการรับมือ หรืออยู่กับปัญหาได้ไม่มากนัก

ในส่วนของการทำศิลปะ ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมและทบทวนวรรณเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ศิลปะเชิงสร้างสรรค์เพื่อการบำบัดรักษาทำให้มีความเชื่อว่าการทำศิลปะสามารถส่งผลดีต่อสภาพจิตใจของผู้ที่ทำงานศิลปะได้ แต่อย่างไรก็ดีความมากน้อยหรือระยะเวลาของผลนั้นก็ขึ้นอยู่กับหลาย ๆ ปัจจัย ทั้งตัวผู้รับบริการ ผู้ให้บริการ บริบทเหตุการณ์ขณะที่ทำงานศิลปะ และการรับรู้ประสบการณ์ของแต่ละคน ทั้งนี้จากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้วิจัยเกี่ยวกับการทำงานศิลปะพบว่าในช่วงระยะเวลาที่ตนเองเริ่มรู้สึกเครียดก็จะมีความรู้สึกอยากวาดภาพหรือทำงานศิลปะหรืองาน

ประดิษฐ์เชิงสร้างสรรค์มากเป็นพิเศษ ซึ่งพอเมื่อได้ลงมือทำแม้ว่าจะเป็นเพียงการวาดเล่นก็ช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ในระดับหนึ่ง เมื่อสังเกตตนเองขณะวาด ไม่ว่าจะในขณะที่วาดผู้วิจัยจะนึกถึงความเครียดที่เผชิญอยู่หรือไม่ก็ตาม พบว่าสิ่งที่ช่วยทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลายขึ้นคือช่วงเวลาที่จดจ่ออยู่กับการเล่นของดินสอ/ ปากกา และการมองเห็นเส้นสาย สีเส้นที่ปรากฏออกมาบนแผ่นกระดาษ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังมีความเชื่อว่าการทำศิลปะเพื่อเยียวยาที่ดีที่สุดคือการทำศิลปะออกมาด้วยความรู้สึกเป็นอิสระโดยไม่ต้องกังวลเรื่องความสมจริงหรือความสวยงาม

5.2 ผู้วิจัยจดบันทึกส่วนตัวเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล และการได้มาซึ่งข้อมูล

5.3 ผู้วิจัยตรวจทานความถูกต้องของบทสัมภาษณ์ด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์พร้อมฟังเทปบันทึกเสียงการสนทนา และอ่านทวนบทสัมภาษณ์หลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้คำดิ่งลงไปข้อมูล

5.4 ผู้วิจัยให้อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในด้านที่จะศึกษาและดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลและแสดงความคิดเห็น

5.5 ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการนำเสนอการถอดบทสนทนาและผลการวิเคราะห์ข้อมูลแก่ผู้ให้ข้อมูล (member checking) เพื่อการตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องของข้อมูลระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยส่งเอกสารการสรุปประเด็นประเด็นการสนทนาจิตใจให้แก่ผู้ให้ข้อมูลทางอีเมลจำนวน 6 คน ทั้ง 6 คน ตอบกลับผู้วิจัยโดยระบุว่าไม่มีประเด็นต้องแก้ไข ผู้ให้ข้อมูลอีก 2 คนไม่สามารถติดต่อได้

## 6. การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลหลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน และในการประชาสัมพันธ์หาผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียด จุดประสงค์ และข้อตกลงในการทำวิจัยครั้งนี้ให้กับผู้ที่สนใจเข้าร่วมอย่างละเอียดชัดเจน หากผู้สนใจตกลงที่จะเข้าร่วมการวิจัย จึงมีการขอให้ลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งในเอกสารจะอธิบายถึงชื่อการวิจัย วัตถุประสงค์ กระบวนการขั้นตอนการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การเก็บรักษาความลับและความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล การทำลายข้อมูลการบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และระบุว่า การนำเสนอและเผยแพร่ข้อมูลจะเป็นไปในเชิงวิชาการเท่านั้น รวมทั้งแจ้งสิทธิ์ที่ละถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากต้องการ และสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามใด ๆ ที่ไม่ต้องการ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลที่จัดทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาไทยก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาที่มีศิลปะเป็นสื่อและมีผลคะแนนหลังการเข้าร่วมเปลี่ยนไปในทางที่ดี ได้ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย เป็นชาย 3 ราย หญิง 5 ราย โดยผู้วิจัยขอเสนอข้อมูลออกมาเป็น 2 ส่วน ดังนี้ 1) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล 2) ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

##### ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 (ID1)

กุง (นามสมมติ) นักศึกษาชาย อายุ 25 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 5 ผมสั้นปรกหน้าผาก ผิวค่อนข้างขาว สวมแว่น สวมชุดนักศึกษาโดยมีเสื้อกันหนาวทับ พูดด้วยน้ำเสียงค่อนข้างเบา มีลักษณะการนั่งห่อตัว เมื่อเวลาผ่านไปแม้กุงจะมีท่าที่ผ่อนคลายมากขึ้น มีการขยับเอนตัวพิงพนักบังหากยังนั่งห่อตัวเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเริ่มสัมภาษณ์กุงออกตัวตั้งแต่เริ่มสัมภาษณ์พร้อมกับรอยยิ้มจาง ๆ ว่าตนเป็นคนพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง และไม่เก่งเรื่องการพูดคุยกับคนอื่น โดยปัจจุบันกุงอาศัยตามลำพังในบ้านพักที่อยู่ห่างจากมหาวิทยาลัยเล็กน้อย ก่อนหน้าที่จะมาอยู่ตามลำพังกุง เคยเข้าบ้านใกล้มหาวิทยาลัยอยู่กับเพื่อนกระทั่งเพื่อนจบการศึกษาไปก่อน และกุงมองว่าตนอยู่คนเดียวสะดวกกว่า

กุงเริ่มว่าเรื่องที่ทำให้ตนกังวลมากที่สุดในขณะนี้คือเรื่องเกี่ยวกับการเรียนและครอบครัว ซึ่งขณะนี้ตนกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 5 สาเหตุเพราะเปลี่ยนสาขาหลังจากเรียนไปแล้ว 2 ปี บวกกับผลการเรียนที่ไม่ดีและดรอปเรียนไป 1 เทอมจึงทำให้เรียนล่าช้าไป การเรียนจบช้ามีส่วนทำให้กุงต้องเลิกกับแฟน เกิดเป็นความรู้สึกแค้นแค้น ใช้ชีวิตไปวัน ๆ จนนำไปสู่เริ่มลองใช้ยาเสพติด ต่อมาเมื่อทางบ้านสังเกตเห็นอาการจึงขอให้หยุดเรียนกลับไปอยู่ที่บ้านสักพัก แม้ในขณะที่กุงเผชิญกับปัญหาการเรียนที่เป็นผลกระทบมาจากปัญหากับคนรักและปัญหาการใช้ยาเสพติด กุงยังตระหนักถึงภาระหน้าที่ที่ตนมีในฐานะลูกชายคนโตที่ต้องดูแลครอบครัว ที่ตนยังไม่สามารถทำหน้าที่นั้นได้เพราะยังเรียนไม่จบ

ทำให้พ่อที่มีปัญหาสุขภาพและอาจมีชีวิตอยู่อีกได้ไม่กี่ปียังคงต้องทำหน้าที่เสาหลัก อย่างไรก็ตาม ภาระหนักกว่าตนมีระยะเวลาจำกัดก็เป็นแรงผลักดันให้กุงตั้งใจพยายามเรียนให้จบให้เร็วที่สุดเท่าที่ทำได้

หลายครั้งกุงตระหนักว่าตนเองมีส่วนในปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การเลิกกราบแฟนก็เห็นว่า เพราะการทำตัวเกรงและทำตามใจตัวเองอาจทำให้แฟนไม่ชอบ การรับมือกับผลกระทบทางความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเลิกกราบไม่ได้นำไปสู่การลงใช้ยาเสพติด ไม่ใช่เพราะมีเพื่อนมาชักชวนแต่เป็นตัวกุงเองที่ตัดสินใจลอง เรื่องการเรียนก็เป็นผลจากการที่ตนขาดความพยายาม และประมาทไปว่าน่าจะทำได้ ตนจึงไม่ตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือเพียงพอ และแม้กุงจะรู้ว่าควรขยันมากกว่านี้แต่ก็บังคับตัวเองไม่ได้ ซึ่งกุงเองก็ไม่เข้าใจว่าทำไมตนถึงบังคับใจตัวเองให้ทำในสิ่งที่ควรทำแต่ทำไม่ได้ กุงรู้ว่าการที่ตนเองยังเรียนไม่จบมีผลต่อสถานการณ์ในครอบครัว เป็นประเด็นที่ทำให้มีปากเสียงอยู่เนื่อง ๆ ทั้งยังทำให้คนรอบข้าง หรือคนแถวบ้านมีมุมมองต่อตนเองเปลี่ยนไป ซึ่งกุงก็รับรู้ว่ามีกังวลกับสายตาของคนรอบข้างแม้ว่าตัวกุงเองไม่อยากจะให้แม่ต้องไปใส่ใจเสียงของคนนอก สุดท้ายจึงมักนำไปสู่การโต้เถียงและเกิดบรรยากาศตึงเครียดในครอบครัว ตลอดจนการให้สัมภาษณ์กุงจะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยน้ำเสียงเรียบๆไม่มีการเปลี่ยนแปลง แม้จะเป็นการบอกเล่าถึงปัญหาของการติดยา การไม่ประสบความสำเร็จด้านการเรียนเพราะการขาดความพยายามของตัวเอง หรือ การที่ตนเป็นคนที่มีหน้าก้มตาไม่ยอมมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ราวกับกุงยอมรับเรื่องราวในอดีตที่ผิดพลาด และข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นส่วนหนึ่งของตน จึงสามารถพูดถึงได้โดยไม่แสดงความรู้สึกร่วมนัก นอกจากรอยยิ้มจาง ๆ ของการยอมรับและอาจตำหนิตัวเองกลาย ๆ

กุงเล่าว่าเมื่อได้เข้ากิจกรรมกลุ่ม แม้ในตอนแรกจะรู้สึกลังเลทำตัวไม่ถูก แต่พอผ่านไปกุงก็รับรู้ว่าคุณสบายใจที่จะอยู่ในบรรยากาศกลุ่มและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ เล่าว่าตนเองอาจไม่ได้วิธีจัดการรับมือปัญหาใหม่ ๆ แต่ก็เป็นโอกาสได้ย้ำเตือนตนเองในสิ่งที่ตั้งใจจะทำมาตลอด ได้เห็นตัวอย่างจากเพื่อนสมาชิกที่ได้ลงมือทำในสิ่งที่ตนเองก็คิดเอาไว้ว่าจะทำได้สำเร็จ รวมทั้งเป็นโอกาสที่ทำให้ตนได้พูดคุย ระบายสิ่งที่ไม่ค่อยได้นำมาพูดคุยกับใคร ทั้งยังรู้สึกว่ามีคนเข้าใจเมื่อเห็นว่ามีสมาชิกคนอื่นที่เผชิญปัญหาคล้าย ๆ กัน และได้เห็นเพื่อนสมาชิกที่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้สำเร็จ อย่างไรก็ตามภาระหนักถึงความตั้งใจของตนที่จะปรับปรุงตัว สร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว ตั้งใจเรียนให้จบ ทำหน้าที่ดูแลครอบครัวแทนพ่อได้ทันเวลาที่มีจำกัด กลายเป็นความรู้สึกกดดันที่กุงมีต่อตนเองว่าต้องทำให้ได้ แต่ในขณะเดียวกันก็มีความไม่มั่นใจ ลังเลสงสัยในความสามารถของตนว่าจะทำได้หรือไม่ หรือจะติดอยู่กับนิสัยเดิม ๆ

## ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 (ID2)

**นิต (นามสมมุติ)** นักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 ธรรมดา ประมาณคาง ย้อมผมสีน้ำตาลออกแดง สวมชุดนักศึกษาและแต่งหน้าอ่อน ๆ ในการให้สัมภาษณ์ นิต บอกเล่าเหตุการณ์ได้ค่อนข้างละเอียด ฉะฉาน และลำดับเหตุการณ์ได้ชัดเจนเข้าใจได้ง่าย ปัจจุบันนิตพักอาศัยอยู่กับเพื่อนสนิทอีกคนในบ้านพักของแม่ซึ่งอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย

นิตเล่าถึงเหตุการณ์ในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมาซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของนิตอย่างมาก และระหว่างเล่าในบางช่วงนิตมีน้ำเสียงที่สั่นนิต ๆ ราวกับว่าเหตุการณ์นั้นยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของนิตอยู่ โดยเหตุการณ์นี้เกี่ยวกับเพื่อนสนิทในกลุ่มเดียวกัน การมาอยู่มหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรกที่นิตได้ออกมาอยู่ด้วยตนเอง เป็นอิสระ ได้เจอทั้งเพื่อนฝูง และเปิดหูเปิดตาไปกับสิ่งใหม่ ๆ ทำให้นิตรู้สึกมีความสุขมาก แม้ว่าบางครั้งจะมีกระทบกระทั่งกันกับเพื่อน หรือรู้สึกไม่พอใจ แต่นิตก็ยังยอมรับเป็นเพื่อนโดยไม่รู้สึกว่ากระทบความสัมพันธ์มากนัก จนกระทั่งเกิดเหตุผิดใจครั้งใหญ่เกี่ยวกับเรื่องการจะทำธุรกิจขายตรงร่วมกัน ทำให้นิตรับรู้ในตอนนั้นว่าหลาย ๆ เรื่องที่ตอนไม่คิดว่ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน หรือเรื่องที่ตนคิดว่าปรับความเข้าใจกันได้แล้ว แต่แท้จริงเพื่อนกลับเก็บความโกรธต่อตนเอาไว้ เมื่อได้รู้เช่นนั้นนิตจึงรู้สึกเสียใจมาก ผิดหวังที่เพื่อน ๆ ที่ตนคิดว่าสนิทสนมกันมาก กินด้วยกัน นอนด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน มีเวลาสนุกสนานร่วมกัน กลับมีมองตนเป็นคนไม่ดีแบบนั้น กระนั้นในวันที่เกิดเรื่องราวก็มีช่วงที่มีโอกาสเปิดใจกัน พูดถึงข้อดีข้อเสีย ข้อควรปรับปรุงของกันและกัน เมื่อได้ฟังนิตก็เล่าว่าเปิดใจยอมรับจุดบกพร่องของคนที่ทำให้เพื่อนไม่พอใจ และรู้สึกสบายใจขึ้นที่ได้พูดคุยเปิดใจกับเพื่อน คิดว่าเพื่อนไม่เกลียดตนแล้ว แต่ความรู้สึกสบายใจกลับอยู่ได้ไม่นาน เมื่อนิตกลับมาคิดย้อนว่าเพื่อนที่ตนให้ความสนิทสนม ให้ใจไปแต่เขากลับมองตนแย่เช่นนั้นมาตลอด ในวันที่เพื่อนทำอะไรทำร้ายตนได้ขนาดนั้น ความรู้สึกเสียใจ ผิดหวัง ความคิดว่าทำไมทุกคนถึงทำกับตนได้ทั้ง ๆ ที่ตนไม่เคยมีเจตนาไม่ดีเลยกลับมารบกวนจิตใจของนิต หลังจากนั้นนิตก็เจอกับเรื่องราวกระทบกระทั่งกันอีก แต่ครั้งนี้นิตไม่ได้อยู่ในเหตุการณ์แต่เพื่อนสนิทที่ปัจจุบันอาศัยอยู่ที่บ้านพักด้วยกัน จนผลสุดท้ายกลุ่มเพื่อนที่เคยสนิทสนมกันก็ค่อย ๆ ห่างกันไป แต่นิตกลับไม่ได้รู้สึกโกรธเพื่อน ๆ เลย แม้ว่าตอนนี้จะเหลือแค่นิตกับเพื่อนสนิทอีกคนที่อยู่บ้านด้วยกัน อย่างไรก็ตามนิตก็รับรู้ว่าคุณสมบัติยังไม่สามารถลืมหรือจัดการกับผลกระทบทางความรู้สึกได้ทั้งหมด แต่ก็รับรู้ว่าคุณสมบัติดีขึ้นบ้าง ซึ่งนิตมองว่าอาจจะเป็นเพราะช่วงปิดเทอมไม่ได้เจอหน้ากัน ทำให้ไม่มีสิ่งมากระตุ้นให้นึกถึงความรู้สึกแย่ ๆ

สำหรับการเข้ากลุ่ม ในช่วงครั้งแรกนิตสื่อถึงความรู้สึกของตนเองว่าแม้ภายนอกจะดูยิ้มแย้ม แต่ภายในมีเรื่องหม่นหมอง ซึ่งเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแม้จะไม่สนิทแต่เรียนอยู่คณะเดียวกันก็พอสังเกตเห็นว่านิตเจอปัญหาแต่ก็ไม่มีรู้รายละเอียดมากนัก เมื่อเพื่อนแสดงท่าทีห่วงใยแต่นิตกลับรู้สึกว่าเป็นเพื่อนสงสาร

ตนในขณะที่ตนเองไม่ต้องการให้ใครมาสงสาร นิดเล่าว่าเมื่อเปิดเผยเกี่ยวกับปัญหาของตนเล็กน้อยก็ รู้สึกอยากจะร้องไห้แล้วทำให้นิดไม่ค่อยกล้าพูดถึงความรู้สึกทั้งหมด ต่อมาในกลุ่มครั้งถัด ๆ ไปเมื่อนิด ได้ฟังเรื่องราวของคนอื่น เห็นว่าใคร ๆ ต่างก็มีปัญหาทำนองนี้ทำให้นิดกล้าพูดถึงเรื่องของตนมากขึ้น เมื่อนิดได้พูดถึงเรื่องราวเหตุการณ์นี้กับกลุ่ม ได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิก รับรู้ถึงการยอมรับ รับฟังที่สมาชิกแสดงออกให้แก่กัน นิดก็สัมผัสได้ถึงสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันของสมาชิก การได้ พูดคุยบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้คำแนะนำ กำลังใจแก่กันทำให้นิดเกิดความรู้สึกผูกพันต่อกลุ่มและ เพื่อนสมาชิกแม้จะได้ใช้เวลาร่วมกันเพียง 6 ครั้ง

### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 (ID3)

**เบน (นามสมมติ)** นักศึกษาชาย อายุ 20 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 รูปร่าง ผอมสูง ผิวค่อนข้างเข้ม ผมสั้นปรกด้านหน้า สวมชุดไปรเวท เบนมีท่าที่สบาย ๆ แม้จะอยู่ในช่วง ฝึกงานและมีวันหยุดพักแค่เพียงวันอาทิตย์วันเดียว ปัจจุบันเบนอาศัยอยู่คนเดียวในหอพักใกล้ มหาวิทยาลัย ซึ่งเบนเล่าอย่างภูมิใจว่าตนสามารถซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในหอพักด้วยการอด ออมและการทำงานของตนเอง

เบนเล่าถึงอดีตว่าตนมาจากครอบครัวที่มีปัญหา พ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่ตนยังเด็ก พ่อมี ภรรยาใหม่และมีลูกด้วยกันหนึ่งคน ซึ่งเบนก็รักเหมือนน้องแท้ ๆ เบนเห็นว่าพฤติกรรมการตีแม่เหล้า และการพนันของพ่อกับแม่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว เบนรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรและทำให้เรียนรู้ที่จะ เกลียดพฤติกรรมแบบนั้น เบนยอมรับว่าสมัยเด็กตนทำตัวเกรง ทำตัวมีปัญหาเพราะไม่พอใจที่ ครอบครัวเป็นแบบนี้ แต่ต่อมาเมื่อสอบเข้าโรงเรียนมัธยมต้นที่ต้องการไม่ได้ทำให้ทั้งเสียใจและผิดหวัง มาก เบนรับรู้ว่าการขาดการสนับสนุนเรื่องการเรียนเสริมจากพ่อแม่มีส่วนทำให้ตนสอบไม่ติดด้วย และด้วยความต้องการที่จะทำให้ดีกว่าที่แล้วมา เบนตระหนักว่าต้องปรับปรุงตนเอง เบนตั้งใจเรียนจน ผลการเรียนดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตามดีจากประสบการณ์ที่เผชิญทำให้เบนมองว่าครอบครัวไม่มีส่วน เกี่ยวข้องหรือสนับสนุนใด ๆ ในความสำเร็จของตน ไม่ได้มีส่วนในการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ของตน แต่กลับเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีให้แก่ตนและน้อง และอีกครั้งที่ในที่สุดพ่อกับแม่ใหม่ก็แยกทางกัน ทุกวันนี้ครอบครัวของเบนก็เหลือแต่ตน พ่อ และน้องชายต่างแม่ จากการบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ได้ เห็นว่าเบนมีมุมมองที่ค่อนข้างแยกตัวเองออกจากครอบครัวแต่ไม่ได้ตัดขาด โดยรับรู้ว่าคุณยังมีความ รับผิดชอบที่ต้องดูแลน้องและพ่อในอนาคตแต่ก็ไม่ได้นำครอบครัวมาเป็นส่วนประกอบในชีวิตปัจจุบัน มากนัก สิ่งต่าง ๆ ที่เบนลงมือทำในตอนนี้อย่างเรื่องเรียน การฝึกงานก็เป็นไปเพื่ออนาคตของตนเอง

และเบนยังมองว่าเมื่อทุ่มเทให้กับอนาคตตนเองแล้วอย่างไรเสียครอบครัวคือน้องชายและพ่อก็จะได้รับประโยชน์ไปด้วย

เบนมีการวางแผนและมีกรอบเป้าหมายชัดเจน และรู้สึกภูมิใจมากกับความสำเร็จที่สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาความช่วยเหลือจากทางบ้านเท่าที่จำเป็นจริง ๆ ในการสัมภาษณ์เบนมักเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นอยู่หลายครั้ง อย่างไรก็ตามแม้เบนจะบอกว่าตนสามารถแยกแยะเรื่องปัญหาครอบครัวในอดีตกับชีวิตในปัจจุบันของตนได้ แต่เมื่อพูดถึงเรื่องราวในอดีตในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา รวมทั้งการที่สมาชิกคนอื่นแสดงที่ท่าห่วยโยใส่ใจกลับทำให้เบนรับรู้ว่ามีผลกระทบทางความรู้สึกอยู่ จากนั้นเบนจึงเลี้ยงที่จะยกหรือคิดถึงเรื่องราวในอดีตอีกตลอดช่วงระยะเวลาของกิจกรรมกลุ่ม โดยระหว่างการสัมภาษณ์เบนเล่าว่าที่เลือกทำเช่นนั้นเพราะทำให้รู้สึกดีกว่า มีความสุขมากกว่าที่จะนึกถึงอดีต และที่จริงตนก็ควรจะแยกแยะได้แล้วว่าอะไรสำคัญไม่สำคัญ โดยการนึกถึงเรื่องอดีตหรือสิ่งที่เป็นปัญหาทำให้เกิดความรู้สึกยุ่งเหยิง ในทำนองเดียวกันเมื่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่มพูดถึงประสบการณ์เรื่องราวในอดีตที่เป็นปัญหา เบนก็มีความคิดไม่เห็นด้วยที่เพื่อนสมาชิกแม้แต่จมอยู่กับปัญหาหรืออดีตโดยที่ไม่เอาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้น และควรเรียนรู้ที่จะแยกแยะแก้ไขได้เอง แต่กระนั้นเบนก็ไม่ได้แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม นอกจากนี้ในช่วงแรกของกลุ่มเบนรับรู้ว่าการแสดงออกตรงไปตรงมาของตนอาจไม่เป็นที่ยอมรับจากเพื่อนสมาชิกทำให้เบนเรียนรู้ที่จะปรับท่าทีในกลุ่มของตน โดยเลือกที่จะสงวนท่าทีมากขึ้น รวมทั้งแสดงความคิดเห็นเท่าที่จำเป็น และแสดงออกถึงเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้นในช่วงขณะของกลุ่มมากกว่าจะเป็นเรื่องราวในอดีต ซึ่งเบนเน้นย้ำอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุขมากกว่า และถ้ามีสิ่งที่มาสะกิดให้เกิดความรู้สึกในแง่ลบ ก็ควรจะหาวิธีจัดมันออกไปให้ได้เร็วที่สุด

เบนตอบสนองดีต่อการทำงานศิลปะ โดยบอกว่าพอได้มาวาดในกลุ่มทำให้รู้ว่าตัวเองการวาดภาพได้ดีเหมือนกัน ทั้งการวาดตามที่ยากจะวาดยังทำให้มีความสุข และเริ่มทำงานศิลปะเองบ้างหลังจากจบกลุ่มไป

#### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 (ID4)

**สัง (นามสมมุติ)** นักศึกษาชาย อายุ 22 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 รูปร่างท้วม ผิวค่อนข้างเข้ม ผมสั้นด้านหน้ายาวปรกหน้าผาก สวมที่นั้งค่อนข้างท่อน้ำไปข้างหน้าโดยวางข้อศอกลงบนโต๊ะ ระหว่างการสัมภาษณ์เมื่อพูดถึงเหตุการณ์เรื่องราวในอดีต ก็มักจะเล่าไปด้วยและเล่นแผ่นกระดาษในมือไปด้วย บางครั้งก็จะมองไปทางอื่นแต่ก็หันกลับมาสบตากับผู้ให้สัมภาษณ์เป็น

ระยะ ขณะเดียวกันเมื่อพูดคุยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่จะหยุดเล่น  
แผ่นกระดาษในมือและมีท่าทีที่นิ่งขึ้น

สิ่งเริ่มต้นด้วยการเล่าว่าตนมาเข้าเรียนในสถานศึกษาปัจจุบันหลังจากลาออกจากสถานศึกษา  
เดิมเนื่องจากเข้ากับระบบการรับน้องไม่ได้ และเมื่อไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมจึงถูกโดดเดี่ยวจากรุ่นพี่ เมื่อ  
ถูกกดดันมากเข้าจึงไม่อยากไปเรียนและตัดสินใจลาออกในที่สุด ซึ่งทางพ่อแม่ก็ไม่ได้คัดค้าน จากนั้น  
สิ่งจึงมาสอบตรงเข้าสถานที่ที่เรียนปัจจุบันเพราะไม่กล้าเสี่ยงสอบแอดมิชชันเพราะกลัวว่าคะแนน  
สอบของตนจะสู้คนอื่น ๆ ไม่ได้ แต่อย่างไรสักก็เลือกเรียนในสาขาตามความสนใจของตนเอง โดยขอ  
คำแนะนำจากเพื่อนและพ่อด้วย สิ่งเล่าต่อว่าตั้งแต่ประณมนมัธยมต้นมักตนเป็นคนโดนกลั่นแกล้ง  
เสมอ จากทั้งครูและเพื่อนร่วมชั้น ซึ่งมีส่วนทำให้ตนกลายเป็นคนขาดความมั่นใจ จนกระทั่งสังเกตเห็นว่า  
สุดท้ายแล้วพ่อครูก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้ ข้าโดนกลั่นแกล้งหนักกว่าเดิม และตระหนักว่าหากตน  
ยังยอมให้แกล้งต่อไปจะยิ่งส่งผลกระทบต่อตนมากกว่านี้จึงเรียนรู้ที่จะตอบโต้กลับด้วยการแสดงความ  
โกรธ จนในที่สุดเมื่อเข้ามัธยมปลายได้เจอกับกลุ่มเพื่อนที่สามารถสนิทสนมไว้ใจ เป็นที่พึ่งพาเวลามี  
ปัญหาได้ ทั้งเรื่องการเรียนและความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามในระหว่างช่วงเวลาที่หยุดพักการเรียน  
มหาวิทยาลัยก็เป็นโอกาสให้สั่งได้ทบทวนชีวิตตนเองที่ผ่านมา แม้จะยังรู้สึกขุ่นเคืองอยู่แต่ก็เกิดความ  
เข้าใจว่าที่เพื่อน ๆ เคยกลั่นแกล้งสมัยเด็กนั้นเป็นเพียงการกระทำตามภาษาวัยรุ่น สิ่งตระหนักว่า  
ประสบการณ์ในอดีตมีผลต่อมุมมองของตนในปัจจุบัน เช่น จากที่เคยโดนครูล้อในวัยเด็กกลายเป็นทำ  
ให้ตนไม่อยากจะช่วยงานหรือยุ่งเกี่ยวกับครูนอกเหนือจากในห้องเรียน หรือมีมุมมองว่าใคร ๆ ก็เห็น  
แก่ตัว ดังนั้นตนจะเห็นแก่ตัวบ้างก็ไม่แปลกอะไร

ระหว่างหลังจากจบกิจกรรมกลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงเผชิญสถานการณ์ที่ต้องเลิกสักกับแฟน  
ในแบบไม่ทันตั้งตัว สิ่งรับรู้ว่ามีท่าทีที่เปลี่ยนไปมากในระยะหลังจึงเริ่มถอยห่างออกมา จนกระทั่ง  
มาเจอข้อความที่น้องของแฟนลงไว้ในเฟซบุ๊กต่อว่าว่าสิ่งเป็นคนน่ารำคาญ เป็นแค่เพื่อนกับพี่สาวของ  
ตนก็อย่าเข้ามายุ่งยาม ตนเห็นแล้วรำคาญแทนพี่สาว เมื่อสิ่งบังเอิญเห็นข้อความเข้าจึงตัดสินใจจบ  
ความสัมพันธ์นี้ลง จากเรื่องราวที่เล่ามาสิ่งมักเป็นฝ่ายให้ความช่วยเหลือ ให้ความเอาใจใส่แฟนจน  
บางครั้งก็ทำให้การเรียนของตนเองต้องเสียลงไปบ้าง แต่สิ่งก็เข้าใจและยอมรับผล ทั้งยังเล่าอีกว่า  
ตั้งแต่เริ่มความสัมพันธ์ เพื่อนรอบข้างก็เตือนตนไว้แล้วให้ระวังการคบหาครั้งนี้แต่ตนไม่เชื่อ จนกระทั่ง  
อีกฝ่ายมีท่าทีเปลี่ยนไป และสิ่งก็เป็นฝ่ายที่ถูกตัดความสัมพันธ์ไป ทั้งนี้สิ่งบอกว่าการได้ฟัง  
ประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มการปรึกษามีส่วนช่วยให้ตนสามารถรับมือกับสถานการณ์ได้ดี  
ขึ้น เพราะอย่างน้อยก็มีความเข้าใจว่าการเลิกกันเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ยังมีเพื่อนสมัย  
มัธยมและพ่อแม่ที่ช่วยให้รับมือกับการเลิกกันนี้ได้ นอกจากจะได้วิธีรับมือปัญหาสิ่งยังบอกอีกว่าจาก

การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ตนเริ่มเรียนรู้ที่จะเปิดตัวเองเพื่อเข้าหาคนอื่นมากขึ้น จากการเห็นตัวอย่างของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

สังรับรู้ว่าประสบการณ์ในอดีตมีส่วนต่อตนในปัจจุบันอย่างไรบ้าง เช่น การถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งในอดีตจากครูและเพื่อนทำให้ตนเป็นคนไม่อยากยุ่งเกี่ยวหรือทำกิจกรรมกับครู มีความลังเลสงสัย ไม่ค่อยเชื่อใจคนอื่น และเป็นคนไม่มั่นใจในตนเองเมื่อต้องเจอกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สัมผัสน้ำเสียงในการเล่าเรื่องที่ไม่ได้แสดงอารมณ์โกรธหรือขุ่นเคืองต่อเหตุการณ์ในอดีตของตน บางครั้งก็หัวเราะแห้ง ๆ ให้กับเรื่องราวที่ผ่านมา และมีน้ำเสียงที่แสดงถึงความกระตือรือร้นขึ้นเล็กน้อยเมื่อเล่าถึงสิ่งที่ตนได้รับรู้ หรือเรียนรู้จากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้สังเข้าร่วมพร้อมเพื่อนสนิทหนึ่งคนคือเม้ง สังยอมรับว่าตอนเข้ากลุ่มครั้งแรกตนไม่อยากจะเข้าหาใคร ไม่อยากคุยกับใครถ้าไม่จำเป็น แต่เมื่อได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิก ได้เห็นเพื่อนเปิดเผยเรื่องราวผ่านทั้งทางคำพูดและภาพวาด สังรับรู้ว่าเป็นอีกสิ่งที่เปิดใจให้กับคนในกลุ่มที่ไม่ได้สนิท เมื่อเพื่อนให้ใจมาเช่นนี้ตนจึงควรเปิดใจกลับบ้าง รวมทั้งเมื่อสังเห็นว่าเพื่อนที่เปิดเผยตนเองได้รับการยอมรับ และความห่วงใยจากสมาชิก สังจึงรับรู้ว่าปลอดภัยที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง แสดงความคิดเห็นของตนออกไป

#### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 (ID5)

**นิล (นามสมมุติ)** นักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 หมดปลอยยาว สวมเสื้อยืดและกางเกงเล มีท่าทีสบาย ๆ เป็นกันเอง พูดคุยฉะฉาน นิลมีลักษณะของการคิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง ให้ความสำคัญกับข้อเท็จจริงต่อความคิดอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง และการแสดงออกถึงความเป็นตนเองอย่างตรงไปตรงมาในการกระทำต่าง ๆ แม้สุดท้ายจะส่งผลดีหรือไม่ก็ตามนิลก็มองว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ได้เรียนรู้ ซึ่งประเด็นเหล่านี้เป็นสิ่งที่นิลเน้นย้ำอยู่เสมอตลอดการสัมภาษณ์

นิลเล่าว่าแต่เดิมตนอาศัยอยู่กับยาย เนื่องจากพ่อกับแม่แยกทางกันและแม่ต้องทำงาน ยายจึงทำหน้าที่เลี้ยงดูเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาจึงย้ายเข้าโรงเรียนประจำช่วงมัธยมต้น ซึ่งนิลมองว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี แม้จะมีสิ่งที่ไม่ชอบใจแต่ก็ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่างเช่น การดูแลตนเอง ช่วยเหลือตนเอง การมองคน ต่อมาเมื่อเข้ามัธยมปลายจึงย้ายมาอยู่กับแม่โดยนิลรับรู้ว่ามีแม่อยากจะทำหน้าที่เลี้ยงดูตนอย่างเต็มที่จากที่สมัยตนยังเด็กแม่ไม่มีโอกาสได้ทำ แต่สมัยที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันนิลกับแม่อีกก็ติดต่อกันอยู่เป็นประจำ นิลเล่าอีกว่าตนเป็นคนมีเพื่อนเยอะ ทั้งเพื่อนสนิทกลุ่มเดียวกันในคณะและเพื่อนที่ทำกิจกรรมด้วยกัน นิลบอกว่าแต่ก่อนตนไม่ใช่คนที่กล้าแสดงออกมากนัก ถ้าอยู่กับคนไม่รู้จักจะดูเป็นคนเงิบ ๆ ขริบ ๆ ด้วยซ้ำ แต่เมื่อเข้ามหาวิทยาลัยก็ได้เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ลอง

มาทำกิจกรรมของคณะทำให้รู้ว่าตนเองสามารถทำได้ และรู้สึกว่าได้มีจุดยืนเป็นของตัวเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่

ในส่วนของความกังวลนิลบอกว่ามีเรื่องการเรียนที่ยากขึ้น และหนักขึ้น แต่ก็คิดว่าจะทำให้ดีที่สุด ทั้งมีเรื่องของการจัดกิจกรรมรับน้องที่ต้องรับผิดชอบ และสำหรับเรื่องส่วนตัวก็จะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ โดยนิลเล่าว่าแฟนที่คบหากันมาตั้งแต่สมัยมัธยมปลายไปคบคนอื่นในขณะที่ยังคบอยู่กับตน ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมาแล้วครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ซึ่งครั้งล่าสุดเป็นสาเหตุให้นิลตัดสินใจเดินออกมาจากความสัมพันธ์เองแม้ว่าจะมีความรู้สึกผูกพันอยู่ โดยนิลทำความเข้าใจว่ากว่าจะได้คบกันต้องผ่านอะไรหลาย ๆ ให้ครอบครัวได้ยอมรับทำให้เกิดความรู้สึกผูกพัน อย่างไรก็ตามในช่วงแรกที่เกิดเหตุการณ์ยังอยู่ในช่วงเปิดภาคเรียนทำให้นิลไม่ค่อยมีเวลามาคิดมาก แต่เมื่อถึงช่วงปิดเทอมกลับไปที่บ้าน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นความรู้สึก กระตุ้นความทรงจำกลับมาทำให้ตัวเองคิดมาก จากการเล่าเรื่องให้นิลพยายามทำความเข้าใจอีกฝ่าย เช่น เนื่องจากตนและแฟนต่างเป็นแฟนคนแรกของกันและกันอาจทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอยากรู้จักคนอื่นบ้าง หรือที่อีกฝ่ายเป็นคนไม่เด็ดขาดที่จะเลือกคบคนใดคนหนึ่งเนื่องจากพื้นฐานครอบครัวที่ต่างกันโดยที่บ้านแฟนมีพ่อเป็นใหญ่ ในขณะที่ของตนแม่เลี้ยงดูสนิทสนมกันเหมือนเพื่อนทำให้ตนเป็นคนกล้าคิดกล้าตัดสินใจ และนिलก็มีโอกาสทำความเข้าใจได้ ทบทวนกับตัวเองว่าทำไมตนต้องมานั่งฟูมฟายเสียใจ ทั้ง ๆ ที่ควรจะดีใจที่แยกจากคนแบบนั้นออกมาได้ จนได้ข้อสรุปว่าที่รู้สึกเสียใจมากเพราะตนรับความจริงที่ว่าแฟนไปรักกับคนอื่นไม่ได้ ทำให้ไม่อยากจะปล่อยมือออกมา แต่สุดท้ายก็ต้องทำเพื่อให้ตัวเองดีขึ้น อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ครั้งนี้ทำให้นิลหยุดพักเรื่องความรักไว้แม้จะมีคนที่เข้ามาในชีวิตและทำให้รู้สึกสบายใจ โดยนิลรับว่ายังรู้สึกไม่พร้อมที่จะไว้ใจใคร

ในส่วนของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนิลมีส่วนร่วมในการพูดคุยเสมอ ทั้งในการเปิดเผยเรื่องราวของตนและการแสดงความคิดเห็นในเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดคุยในกลุ่ม มองว่าเป็นโอกาสที่ได้ทบทวนตนเองและได้ฟังเสียง ได้ทำความเข้าใจเพื่อนหลังจากที่ก่อนหน้านี้มีเรื่องขัดแย้งกันอยู่ และได้ตระหนักย้ำเตือนถึงความสำคัญและมิตรภาพที่สืบทอดกันของกลุ่มเพื่อนสนิทที่ตนอยากจะทำรักษาไว้

#### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 (ID6)

**แอน (นามสมมุติ)** นักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 ปล่อยผมยาวเลยบ่าเล็กน้อย สวมแว่น แต่งชุดไปรเวท มีท่าทีค่อนข้างอ่อนคลาย ในการพูดคุยแอนมีน้ำเสียงที่ค่อนข้างมั่นใจหากยังมีท่าทีที่ลังเลสงสัยว่าจะต้องพูดถึงอะไร ปัจจุบันแอนพักอาศัยอยู่หอพักใกล้มหาวิทยาลัย และกลับบ้านช่วงสุดสัปดาห์



แอนเล่าว่าในตอนแรกตนเองไม่ได้สนใจจะเรียนในขณะที่เรียนอยู่ปัจจุบัน แต่มีความสนใจและความถนัดไปในทางด้านศิลปะมากกว่า แต่ต่อมาเมื่อรับรู้ว่าคุณแม่ไม่ได้สนับสนุนให้ตนไปในทางสายนั้นด้วยเหตุผลของความไม่มั่นคงในอาชีพการงาน และตนก็ไม่มีโอกาสได้ฝึกหัดการวาดเขียนอย่างจริงจัง สำหรับการสอบเข้า รวมทั้งคุณแม่ต่างสนับสนุนให้ไปทางด้านแผนการเรียนวิทย์-คณิตมากกว่า แอนจึงตัดสินใจมาเรียนในสายที่คุณแม่แนะนำด้วยเพราะไม่ยากให้เป็นปัญหาและคิดว่าคงสอบสู้คนที่เตรียมตัวอย่างเต็มที่เพื่อสอบทางด้านศิลปะไม่ได้ ซึ่งทางสายวิทย์นี้แอนรับรู้ว่ายากแต่ก็เรียนได้ แต่ก็ไม่ได้เก่งเสียทีเดียว ทั้งนี้แอนเล่าอีกว่าแต่ก่อนในสมัยเด็กตนเป็นคนขี้กังวลเรื่องการเรียน เรื่องผลคะแนนมากจนบางครั้งก็คิดมาก เครียดมากกับเรื่องผลคะแนนถึงขั้นเลือดกำเดาไหล แต่ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเมื่อแอนตระหนักได้ว่าแม่จะคิด จะเครียดไปขนาดนั้นแต่ผลที่ออกมา กลับไม่ได้แย่อย่างที่กลัว และในเมื่อได้ทำเต็มที่แล้วก็ไม่มีอะไรจะต้องเครียด ไม่ว่าจะผลจะเป็นอย่างไรสิ่งสำคัญอยู่ที่ได้ทำเต็มที่แล้ว ประสบการณ์การนี้ทำให้แอนรับรู้ว่าคุณตนเปลี่ยนมาเป็นคนที่สบาย ๆ มากขึ้น

ในส่วนของคุณกังวลในปัจจุบัน แอนรับรู้ถึงความกังวลที่มีต่อการเรียนภาคการเรียนใหม่ที่ยากขึ้น และเนื้อหาในห้องเรียนที่บางครั้งอาจจะไม่เข้าใจ แต่เป็นความกังวลที่ไม่ได้รบกวนจิตใจมากนัก และยังพอมีวิธีจัดการรับมือ ทั้งนี้จากการบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของแอนทำให้สังเกตเห็นว่าความเห็นของครอบครัวมีน้ำหนักต่อตัวแอนไม่มากนักน้อย เช่น การเลือกสาขาที่เรียน หรือการไม่ได้ฝึกขับขี่จักรยานยนต์เพราะคุณแม่เห็นว่าอันตรายและไม่แนะนำ รวมทั้งการทำงานศิลปะในกลุ่มที่แอนเองก็มีโอกาสได้สื่อถึงประเด็นว่าสิ่งแวดล้อม คนรอบข้างมีอิทธิพลต่อตนมากน้อยต่างกันไป และสำหรับการทำงานศิลปะในกลุ่ม แอนชอบการวาดภาพเล่นเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และมักจะวาดออกมาตามที่ยากจะวาดแล้วค่อยดึงเข้าสู่ประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุย แอนบอกว่าช่วงแรกที่เริ่มเข้ากลุ่มรู้สึกตื่นเต้นเพราะไม่แน่ใจว่าต้องทำอะไร ต้องพูดคุยอะไร และตนเองก็เป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นอะไร จึงตื่นเต้นที่ต้องมาพูดในกลุ่มที่มีคนนั่งล้อมแบบนี้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป เมื่อในกลุ่มได้พูดคุยกันไปเรื่อย ๆ ความตื่นเต้นที่ต้องพูดก็ลดลง ทั้งนี้ในการเข้ากลุ่มแอนมองว่าตนอยู่ในกลุ่มอย่างเรื่อย ๆ วาดภาพ พูดคุยตาม ผู้นำกลุ่มชักชวน และไม่คิดว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอะไรมาก แต่รับรู้ว่ามีทัศนคติที่ดี มีความเข้าใจกันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น ทั้งเพื่อนที่เป็นเพื่อนสนิทเดิมและเพื่อนที่เพิ่งได้ใช้เวลาด้วยกัน

### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 (ID7)

**เนม (นามสมมุติ)** นักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 ผนยมารวมผม สวมชุดไปรเวท มีท่าทีแจ่มใส นิ่งสบาย ๆ ระหว่างการให้สัมภาษณ์ เนมบอกเล่าเรื่องราวของตนอย่างฉะฉาน ชัดเจน เข้าใจง่าย ปัจจุบันเนมพักอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยกับเพื่อนร่วมห้อง

เนมมักบอกเล่าประสบการณ์ของตนอย่างยิ้มแย้ม ฉะฉาน โดยเล่าว่าครอบครัวของตนพ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่ตนยังเด็ก ตนย้ายมาอยู่กับแม่และลุง ต่อมาแม่มีครอบครัวใหม่ซึ่งฝั่งพ่อใหม่ก็มีลูกติดและกลายมาเป็นพี่ของตน และเพราะยังเด็กจึงไม่ได้คิดอะไรจึงปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ง่าย จนปัจจุบันก็รู้สึกว่าเป็นครอบครัวปกติธรรมดาทั่วไป สำหรับพ่อแม่ ๆ ก็ได้มีครอบครัวใหม่เช่นกัน เนมจึงมีน้องคนและแม่ และเนมก็รับรู้ที่พ่อแม่ยังติดต่อกันเรื่อยมา ตนเองก็ติดต่อไปมาหาสู่ครอบครัวของพ่ออยู่บ่อย ๆ เนมระบุว่าตนเป็นคนมีหลายบ้าน บ้านแม่ บ้านพ่อ บ้านยาย บ้านป้า และก็ไป ๆ มา ๆ แต่ละที่อยู่บ่อย ๆ จนรู้สึกชินเลยไม่รู้สึกว่าแปลกอะไร ในส่วนของการเรียนเนมเข้าเรียนในสถานศึกษาปัจจุบันจากการสอบตรง แม้ว่าจะมีสอบติดอีกที่ด้วยแต่เพราะระยะทางไกลแม่จึงอยากให้เรียนในที่แรกที่ใกล้กว่าตนก็ตกลง สำหรับสาขาที่เรียนเนมเลือกเรียนด้วยความถนัดและสนใจของตนเอง แต่กระนั้นในการสอบเข้าแม่เนมจะบอกว่ามีคามชอบสาขาวิชาที่เรียนอยู่ในระดับหนึ่งแต่ก็ไม่รู้ว่าแท้จริงตนอยากเรียนอะไร จนกระทั่งได้มาเข้าเรียนจริง ๆ จึงรู้ว่าตนเริ่มชอบทางการตลาดบวกกับที่บ้านมีธุรกิจเล็ก ๆ ของตัวเอง เนมจึงพูดคุยปรึกษากับแม่เรื่องการเปลี่ยนสาขา แต่สุดท้ายตัดสินใจเรียนสาขาเดิมเพราะคิดว่าอย่างน้อยก็เป็นวิชาความรู้ติดตัว เปิดโอกาสให้ตนมีทางเลือกในอนาคตมากขึ้น ในส่วนของความกังวลเนมรับรู้ว่ามีความเป็นห่วง และความเครียดเรื่องการเรียนด้วยเนื้อหาที่ยากจนบางครั้งเหมือนยากเกินที่จะเข้าใจ แต่ก็มีรุ่นพี่ที่สามารถเข้าไปพูดคุยและขอความช่วยเหลือ คำปรึกษาได้ซึ่งช่วยบรรเทาความกังวลลงได้

ในส่วนของการเข้าร่วมกลุ่ม เนมเล่าว่าในตอนแรกรู้สึกอึดอัดที่ต้องวาดภาพเพราะคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถด้านศิลปะ แต่เมื่อรับรู้ว่าจะสามารถวาดได้โดยไม่ต้องคำนึงความสวยงาม หรือต้องออกมาเป็นรูปร่างสิ่งของจึงเปิดใจให้กับการวาดและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการทำศิลปะ เนมสังเกตไตร่ตรองและพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างกันของเพื่อนสมาชิก เรื่องราวที่สมาชิกแต่ละคนเปิดเผย ตลอดจนถึงสิ่งที่ตนได้เรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

### ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 (ID8)

**มด (นามสมมุติ)** นักศึกษาหญิง อายุ 19 ปี กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีปีที่ 2 ผมปล่อยยาว ผิวค่อนข้างเข้ม สวมเสื้อโปโลและกางเกงวอร์ม มีท่าทางร่าเริง สบาย ๆ แม้บางครั้งจะดู ลุกลี้ลุกลอน มดคิดเร็ว พูดเร็ว ปัจจุบันมดอาศัยอยู่ที่หอพักมหาวิทยาลัยกับเพื่อนอีก 2 คน ซึ่งก็ต้องมีการปรับตัวเข้าหากันบ้างแต่มดก็ไม่เห็นว่าเป็นปัญหาใหญ่

ช่วงการสัมภาษณ์เป็นช่วงเพิ่งเปิดเทอม มดเล่าว่าเพิ่งกลับมาเรียนหนังสือแต่ก็เริ่มมีจุดที่ไม่เข้าใจแล้ว และยังมีกิจกรรมรับน้อง ซึ่งกลายเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน โดยเพื่อนอยากจะให้ตนเข้ามามีส่วนร่วมช่วยกิจกรรมมากกว่านี้ แต่มดไม่อยากไปและมองว่าตนทำในส่วนที่ตนรับผิดชอบดีแล้ว นอกจากนี้มดยังกล่าวถึงสถานการณ์ขัดแย้งกันระหว่างกลุ่มเพื่อนสนิทและแฟนของตน ส่วนตนเองที่เป็นคนตรงกลางบางครั้งก็แบ่งเวลาให้กับทั้งสองได้ไม่ทัน ซึ่งมดรับรู้ถึงความเข้ากันไม่ได้นี้แต่ก็ไม่คิดว่าเป็นปัญหา โดยมดอธิบายว่า “มันไม่ได้มีปัญหาขนาดนั้น แต่ว่ามันก็มีปัญหาขึ้นมา” และ “ถ้าอยู่กัน ก็คือเหมือนแบบ มันก็ไม่ได้เรียกว่ามีปัญหาอะ แต่ว่าเรารู้ว่ามันมีอะ” ทั้งนี้มดรับรู้ว่าเป็นคนที่มักไม่ค่อยพูดถึงปัญหาของตนกับคนอื่น เหตุผลเพราะมองว่าเป็นเรื่องเล็ก ไม่ใช่ปัญหาใหญ่อะไร เดียวก็ผ่านไป นอกจากนี้จากมดยังมองว่าตนเองเป็นคนที่ง่าย จากการเลี้ยงสัตว์ที่ตอนแรกมีความยุ่งยากทำให้เกิดความรู้สึกไม่ยากเลี้ยง แต่ก็ยอมรับความรับผิดชอบในการเลี้ยงดู แม้หลายครั้งจะมีความคิดจะยกให้คนอื่นแล้วหันมาเลี้ยงสัตว์อื่นที่ตอนแรกตนอยากเลี้ยงจริง ๆ

ในส่วนของการทำกิจกรรมกลุ่มมดมองว่าเป็นโอกาสที่ได้ใช้เวลาด้วยกันกับเพื่อน จากที่ก่อนหน้านี้มดมองว่าตนเองไม่ได้ให้เวลาอยู่กับเพื่อนเท่าที่ควรและทำให้เพื่อนไม่พอใจ และได้มีโอกาสพูดในสิ่งที่ปกติจะไม่พูดกับใคร สำหรับส่วนของการทำงานศิลปะมดบอกว่ารู้สึกสนุกที่ได้ทำ แต่เดิมตนมองว่าถ้าพูดถึงศิลปะคือต้องเน้นความสวยงาม ซึ่งตนรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องทำออกมาให้สวย แต่ในกลุ่มเปิดโอกาสให้ทำได้ตามต้องการโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม ความสมจริง จึงวาดตามใจ และตั้งใจจะวาดออกมาให้ไม่สวย

### ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์

ผลการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์ สามารถวิเคราะห์ผลออกมาได้เป็น 3 ประเด็นหลักดังนี้

1. การเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม
  - 1.1 ความรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจต่อกลุ่มในช่วงต้น
  - 1.2 ปัจจัยที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม
    - 1.2.1 การรับรู้ว่ามีคนเอาใจใส่รับฟังและมีการตอบสนองกลับที่ดี
    - 1.2.2 การรับรู้ถึงความคล้ายคลึงกันของประสบการณ์
    - 1.2.3 การรับรู้ว่าประสบการณ์ของตนอาจช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้
2. การตระหนักในตนเองผ่านการทำงานศิลปะในกลุ่ม
  - 2.1 วิธีการแสดงเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดผ่านสื่อศิลปะ
    - 2.1.1 สื่อภาพออกมาตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดึงเข้าสู่ประเด็นที่จะพูดคุย
    - 2.1.2 สํารวจทำความเข้าใจประเด็นที่จะสื่อก่อนจึงแสดงออกผ่านสื่อศิลปะ
  - 2.2 ปัจจัยที่มีส่วนต่อความไม่สมดุลในชีวิต
    - 2.2.1 รากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว
    - 2.2.2 การรับรู้ว่าคุณจะเชื่อมสัมพันธ์กับผู้อื่น
    - 2.2.3 การรับรู้ปัญหาทางการเรียนและแนวทางจัดการรับมือความกังวล
    - 2.2.4 ความขัดแย้งไม่ลงรอยในความสัมพันธ์
      - 2.2.4.1 ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง
      - 2.2.4.2 ความขัดแย้งกับแฟน
      - 2.2.4.3 ความขัดแย้งกับเพื่อน
  - 2.3 ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจจากการทำงานศิลปะ
  - 2.4 การสื่อความรู้สึกผ่านการใช้สีที่แตกต่างกัน
3. การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธภาพและการทำศิลปะ
  - 3.1 การรับรู้ถึงประโยชน์ของการแสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่ม
    - 3.1.1 มีโอกาสได้ระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก
    - 3.1.2 การบอกเล่าและรับฟังเรื่องราวทำให้ได้กลับมามองตัวเอง
    - 3.1.3 มีมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ
    - 3.1.4 รับรู้ถึงความห่วงใยจากเพื่อนสมาชิก
  - 3.2 การเรียนรู้อันเนื่องมาจากการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
    - 3.2.1 การพัฒนาความเข้าใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิก
    - 3.2.2 การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันของสมาชิก

- 3.2.3 ตระหนักว่าตนมีสิ่งควรต้องปรับปรุงเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
- 3.2.4 มองเห็นแนวทางในการจัดการรับมือปัญหา
- 3.3 การรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำงานศิลปะภายในบรรยากาศกลุ่ม
  - 3.3.1 การทำงานศิลปะเอื้อต่อการอยู่ในกลุ่มอย่างกลมกลืน
  - 3.3.2 ได้ทบทวนและอยู่กับตนเองจากการสื่อสารเรื่องราวผ่านการทำงานศิลปะ
  - 3.3.3 พัฒนาความเข้าใจในตัวเพื่อนและเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากการเห็นผลงานของเพื่อน

## 1. การเปิดเผยความเป็นตนเองต่อกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนมีโอกาสได้แสดงออกถึงความเป็นตนเองต่อกลุ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไปตั้งแต่ระยะแรกของกลุ่ม แม้ในตอนต้นผู้ให้ข้อมูลบางคนอาจรู้สึกลังเล ไม่แน่ใจที่จะพูดคุยกเปิดเผยตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกับการอยู่ในบรรยากาศของกลุ่มที่ไม่คุ้นเคย แต่เมื่อระยะเวลาในกลุ่มผ่านไป ผู้ให้ข้อมูลหลายคนรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในตนเองและตระหนักถึงปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการแสดงออกถึงความเป็นตนเองต่อกลุ่ม โดยประเด็นที่จะกล่าวต่อไปประกอบด้วยความรู้สึกลังเล ไม่แน่ใจในช่วงต้นที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม และปัจจัยที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย 1. การรับรู้ว่ามีคนเอาใจใส่รับฟังและมีการตอบสนองกลับที่ดี 2. การรับรู้ถึงความคล้ายคลึงกันของประสบการณ์ และ 3. การรับรู้ว่าประสบการณ์ของตนอาจช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

### จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### 1.1 ความรู้สึกลังเล ไม่แน่ใจในช่วงต้นที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

ในเบื้องต้น ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกลังเล ไม่แน่ใจระคนความรู้สึกประหม่า ตื่นเต้น ไม่รู้ว่าควรแสดงท่าทีอย่างไรท่ามกลางคนที่ไม่สนิทคุ้นเคย อันเป็นพื้นฐานในความเป็นตนของผู้ให้ข้อมูล ร่วมกับไม่คุ้นชินเมื่อมาอยู่ในสภาพแวดล้อมของกลุ่ม ไม่แน่ใจว่าจะต้องทำกิจกรรมอะไร เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลยังไม่รู้สึกสนิทใจจึงไม่แน่ใจว่าจะแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้มากแค่ไหน รวมทั้งยังลังเลที่จะยอมรับคนอื่นและลังเลว่าสมาชิกคนอื่น ๆ จะยอมรับตนเองหรือไม่ โดยความรู้สึกดังกล่าวปรากฏในคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ที่แม้จะมีเพื่อนสนิทเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วย หากก็มีความรู้สึกตื่นเต้นและไม่คุ้นเคยกับบรรยากาศการทำกิจกรรมหรือการพูดคุยกันในลักษณะนี้

เอ่อ ก็ ตื่นเต้นนะ แรกๆก็ตื่นเต้น พอ พอชินก็โอเค ...ก็ มีกลุ่มหนู ก็อีกกลุ่มนึง และ ก็ รุ่นพี่ ...ก็ รุ่นพี่เค้าไม่ค่อยคุย เราก็ ไม่อะไรมาก แต่ คือแบบ อยู่รวมกัน แค่นั้นไม่มี อะไรอะคะ ...อืม ตื่นเต้นคือแบบ ตอนที่ออก เสนอ นำเสนอความ อะไรของเรา คือ แบบ ปกติหนูก็นั่งเงียบไป ก็เออ ปกติก็ไม่ค่อยมีอะไรพวกนี้เท่าไร

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

เช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ได้เริ่มต้นเปิดเผยปัญหาของตนให้กลุ่มได้รับรู้บางส่วน หาก ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกไม่สบายใจเมื่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีตอบสนองเชิงเห็นใจหรือสงสาร

อ้อ หมายถึงเพื่อนที่นั่งล้อม? เค้าก็แลมองเราเหมือนกับว่าสงสารเลยพี่ (หัวเราะ) หนู ก็แบบ ไม่รู้ดี ไม่ต้องมาสงสารกันก็ได้ ก็ไม่ได้อยากให้ใครมาสงสารอะไรอย่างเงี้ยพี่ บางทีแบบจะพูดไปน้ำตามันก็จะไหล (หัวเราะ)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ระบุว่า เป็นเรื่องธรรมดาของหลาย ๆ คนที่เมื่อต้องทำกิจกรรมร่วมกับคนที่ ไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคยก็จะเกิดความรู้สึกลังเลที่จะเข้าหาหรือพูดคุย

ส่วนหนึ่งก็คือเราไม่รู้ว่าเค้าจะมีที่ท่า แล้วเราก็ไม่รู้จักใครเลย เพราะว่าเป็นครั้งแรก ก็คนอื่น ๆ ก็ ปฏิกริยาอัตโนมัติของคนทั่วไปเจอคนแปลกหน้าก็จะ ไม่คุ้นเคยก็จะไม่ พยายามคุยด้วย เป็นเรื่องธรรมดา ผมก็เป็นอย่างนั้นนะ (หัวเราะ)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

## 1.2 ปัจจัยที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

แม้จะเริ่มต้นเป็นสมาชิกของกลุ่มด้วยความรู้สึกลังเลไม่แน่ใจว่าจะเปิดเผยตนเองอย่างไร หาก เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีโอกาสได้เปิดเผยตนเองต่อกลุ่มผ่านทางการทำงานศิลปะและแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ของตนเองตั้งแต่ช่วงต้นของกลุ่ม แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลบางคนจะรู้สึกอึดอัด ลังเลที่จะ แสดงออกหรือพูดเกี่ยวกับตนเองต่อหน้าสมาชิกคนอื่นที่ตนยังไม่รู้จักคุ้นเคย แต่ก็ยังร่วมมือทำงาน ศิลปะและบอกเล่าเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งที่เข้ามาช่วยเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลสบายใจที่จะเปิดเผยตนเองต่อ กลุ่มมากขึ้นคือเมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าสมาชิกในกลุ่มต่างเอาใจใส่รับฟังกันและกัน และมีการตอบสนอง กลับที่ดีต่อการแบ่งปันเรื่องราว ระบุว่าสมาชิกคนอื่นก็เผชิญกับประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกับตนเอง และรับรู้ว่า การแสดงออกของตนผ่านการแบ่งปันเรื่องราว น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ใน กลุ่ม ดังในรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.2.1 การรับรู้ว่ามีคนเอาใจใส่รับฟังและมีการตอบสนองกลับที่ดี

ผู้ให้ข้อมูลเริ่มเผยแพร่เรื่องราวของตนทีละน้อยตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นกลุ่ม ต่อมาเมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่น มีการตอบสนองที่ดีต่อการเผยแพร่ตัวเองผ่านภาพวาด การบอกเล่าเรื่องราว สัมผัสได้ว่ากลุ่มมีการรับฟังและยอมรับตัวเอง ตลอดจนทำให้การตอบสนองจากสมาชิกกลุ่ม เช่น การแสดงความเข้าใจ ความห่วงใย กำลังใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงระหว่างกัน ก็จะเป็นเหตุให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจ ปลอดภัยและอยากที่จะเปิดเผยแบ่งปันเรื่องราว มุมมอง ประสบการณ์ของตนมากขึ้น ดังปรากฏในข้อความต่อไปนี้

การตระหนักถึงความเอาใจใส่และความพร้อมที่จะรับฟังของสมาชิกกลุ่มเมื่อตนได้เปิดเผยเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกภายในกลุ่ม รวมถึงความห่วงใยที่มีต่อตนแม้จะอยู่นอกกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 รู้สึกว่าตนสามารถเปิดเผยตัวเองออกมาได้

*ไม่รู้สิ เหมือนทุกคนพร้อมที่จะรับฟังเราอะค่ะ ตอนที่เนมเกริ่นขึ้นมาอย่างงี้ คือเนมเป็นคนที่มีน้ำตาตกง่ายมาก แล้วเพื่อนตั้งใจที่จะฟังเรา คือพร้อมให้เรา คือเค้าพร้อมที่จะรับฟังเราอะค่ะว่าเราเป็นยังไง ... ไข่ๆ เหมือนกับว่าเรา เราสามารถที่จะฟังพาเค้าได้ เวลาที่เรามีความรู้สึกแบบนี้อะค่ะ ... ไข่ๆ หนูเป็นคนที่เป็นแบบ เรื่องความรักอะไรอย่างงี้ จะไม่ค่อยบอก คือจะพูดกับแค่บางกลุ่ม ไข่ เออนั้นแหละ แต่พอแบบมา เหมือนเราพร้อมที่จะให้เค้ารับฟังเรื่องราวของเราอะค่ะ ไข่ๆ ...พร้อมที่จะฟังเรา .. ไข่.. เพื่อนตกใจ พอออกมาเพื่อนมาถามว่า เฮ้ยมันเป็นขนาดนั้นเลยหรอ เออ มันเป็นคนนั้นแหละ*

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ซึ่งในช่วงต้นรู้สึกไม่สบายใจที่สมาชิกคนอื่นมีท่าทีสังสารเห็นใจ หากต่อมาเมื่อได้แบ่งปันเรื่องราวระหว่างกันมากขึ้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลสบายใจที่จะเล่าความในใจออกมาให้กลุ่มได้รับฟัง และรับรู้ว่าการร่วมรู้สึกไปกับตน และต่อมาก็รับรู้ได้ถึงมิตรภาพที่เกิดขึ้นระหว่างกันในกลุ่ม

*ก็ อืม มีช่วงเวลาที่ได้แชร์มั้งว่าเรามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น และก็ช่วงเวลาสุดท้ายมั้งที่ที่ให้วาดเกี่ยวกับเราแล้วให้เพื่อนเขียนว่าเป็นยังไงบ้าง มันแฉะเป็นเหมือนครอบครัวอะ พี่ ออบุ่นดีค่ะ...ก็รู้สึกดีนะพี่ อืม รู้สึกแบบมันก็ยังไม่อะ โลง่ สบายใจที่ได้พูดออกมา เพราะปกติหนูเป็นคนไม่ค่อยพูดกับใครในนอกจากจุ่ม (นามสมมุติ) ไม่ค่อยได้คุยกับ*

ใคร ..อ้อ คำก็ฟัง แล้วคำก็โห เพื่อนแม่ง อะไรเงี้ย ประมาณนี้ ...ดูเข้าใจคะ ดูเข้าใจ  
...อ้อ ช่วยให้เราารู้สึกดีขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

การรับรู้ว่าคุณได้รับการตอบสนองอย่างเป็นมิตรเมื่อได้เปิดเผยเรื่องราวของคุณออกไป ทำให้เกิดการเปิดเผยตนเองมากขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 รับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผ่านมา สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ตอบสนองด้วยท่าที่เป็นมิตรและให้กำลังใจ และเมื่อเห็นว่าคุณประสบการณืนั้นคล้ายกับตน ผู้ให้ข้อมูลก็จะเปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ในส่วนของคุณเองด้วย

ประมาณครั้งที่ 3 อะครับ พอนิดกับจุ่ม คำเล่าให้ฟัง เหตุการณ์นี้เพื่อน ๆ คำก็พูดแบบเห็นใจกัน เออ เพื่อน ๆ คำก็เทคแคร์ดีกันนะ พวกคำเป็นเพื่อนที่ดีให้เรา ...พร้อมรับและให้กำลังใจ...ใช่ครับ เปิดในส่วนของเราส่วนหนึ่งที่เราเคยเจอเล่าให้พวกคำฟัง เราก็เคยเจออะไรที่คล้าย ๆ กันอย่างงี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

เช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 รับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่นที่ได้เจอประสบการณ์คล้ายกันกับตนเอง และทำให้รู้สึกดีที่มีคนเข้าใจในสิ่งที่ตนเจอมา

ก็ดีนะ ก็รอฟังคำแชร์ประสบการณ์ คำทำยังไง คำรู้สึกแบบไหน รู้สึกคล้าย ๆ กันเหมือน ๆ กันครับ ...ตอบว่ายังไงดี ก็ดีนะ (หัวเราะ) ผมไม่รู้จะตอบว่ายังไง ความรู้สึกที่เจอคนที่เจอปัญหาคล้าย ๆ กันหะรอครับ ผมต้องตอบว่ายังไง ...อืม ก็ดีนะที่มีคนเป็นแบบเรานะ ดีที่มีคนเข้าใจว่าเหตุการณ์แบบเนี้ยมันรู้สึกแบบไหน มันดีใจเสียใจ หรือว่าเป็นยังไง ดีที่มีคนเคยผ่านเหตุการณ์เนี้ยมาแล้ว เคยมีความรู้สึก อ้อ แบบเรา เหมือนเราเล่าให้คำฟังแล้วคำ "อ้อ" คำเข้าใจ ก็โอเคนะ ...ไม่ะ เหมือนดีใจมากกว่าที่มีคนคล้าย ๆ เรา ฟังเรื่องของเราแล้วคำรู้เรื่อง แล้วมีการตอบรับมา มีการเสนอแนะมา

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

การรับรู้ว่ามีคนเอาใจใส่ รับฟังและการตอบสนองกลับที่ดีนี้มีความสำคัญต่อการเปิดเผยตนเองของผู้ให้ข้อมูล การบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ยิ่งย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของประเด็นนี้ โดยผู้ให้ข้อมูลรายนี้รับรู้ว่าสมาชิกคนอื่น ๆ อาจไม่เห็นด้วยกับการพูดของตน ดังนั้นในการเข้าร่วมครั้งถัด ๆ ไปผู้ให้ข้อมูลจึงเสนอความคิดเห็นเพียงเล็กน้อยและเปิดเผยตนเองในระดับผิวเผินและปลอดภัย



คือช่วงแรก ๆ ครั้งแรกเลยที่พี่มา ผมเกิดการโต้เถียงกับไม้ (นามสมมุติ) ไข่ปะครับ เกิดการพูดแทรกขึ้นมา แล้วมีคนคนหนึ่งเค้าพูดให้ผมฟังว่า เอ้ย พูดอย่างงี้ไม่ได้นะ ดูเหมือนว่าเราอิจฉาเค้าอะไรเงี้ย แล้วแบบคนเรานั้นก็หลายมุมมองอะ แต่ถ้าเราคิดได้ เราจะเริ่มปรับตัวว่าเราควรวางตัวอยู่ที่ไหน ถ้าเรามีความคิดพอ เราไม่ฉลาดเท่าเค้า แต่เรารู้จักวางตัว ต่อจากนั้นมาผมก็เริ่มจะพูดน้อยลง แต่ผมจะเสนอความคิดเห็นที่แบบนิดนึง ๆ ภาพผมก็จะพยายามวาดออกมาโดยแบบไม่คิดอะไรมาก บางทีก็มีความคิด บางทีก็ไม่คิด แต่การที่เราไม่คิดอะไรเลยมันจะดีที่สุด เราจะได้รับอะไรได้มามากที่สุดอะ ไข่��ครับ ... ไข่��ครับ แรก ๆ ผมแอบน้อยใจนะ แล้วที่คนอื่นเค้าพูดทำไม ผม ผมถึงเป็นคนโดนอยู่ฝ่ายเดียว ผมเลือกที่จะตัดทุกอย่าง ไม่สงสัยอะไรเลยกะไอ้เรื่องเนี้ย เพราะมันไม่มีประโยชน์อะไรเลยกับชีวิตเรา ถ้าไปคิดก็ปวดหัวไป แทนที่จะเอาชีวิตไปคิดอย่างอื่นให้มันโอเคที่สุด ทำอะไรให้มันมีความสุขที่สุด มันไม่จำเป็น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

### 1.2.2 การรับรู้ถึงความคล้ายคลึงกันของประสบการณ์

เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าจะสามารถเชื่อมโยงเรื่องราวเหตุการณ์ที่สมาชิกคนอื่นเผชิญเข้ากับประสบการณ์ของตนเองได้ ผู้ให้ข้อมูลจะรู้สึกยินดีที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่คล้ายกันของตนให้กับกลุ่มได้รับรู้ ในขณะที่เดียวกันเมื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่นเผชิญกับประสบการณ์ลักษณะคล้ายกันกับตนก็จะส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ ซึ่งเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าจะตนสามารถพูดถึงเรื่องราวเหล่านั้นได้ ดังรายละเอียดในคำกล่าวต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ที่กล่าวว่าเมื่อได้ฟังเรื่องราวที่คล้ายกันบางส่วนกับประสบการณ์ของตน ผู้ให้ข้อมูลจึงแบ่งปันเรื่องราวจากแง่มุมของตนด้วย

ก็ ส่วนใหญ่แล้วก็นึกตอนนั้นแล้วก็วาดไปแล้วก็ พอถึงตาเพื่อนเรากี่ เพื่อนเค้าก็พูด เรื่องของเค้าไข่��แล้วก็ เออ เราก็มีบางมุมมองที่เหมือนกับเค้า เราก็เลยพูดออกมา ... ก็ เยอะอะ แต่แบบ หมายถึงหัวข้อแต่ละหัวข้อมันก็มี คล้ายอะ แต่แบบ ไม่ทั้งหมดเงี้ยอะ ...ไข่ บ้างจุดที่เหมือนเราอะ ...บางอันเราก็คิดว่า อืม เรากี่ แยกว่าเค้า เนอะ อะไรประมาณเนี้ยอะ ...อืม... เรากี่ไม่ ...ก็ ไม่ ไม่ได้อะไรมาก ก็คงประมาณว่า แบบ เอเค้าก็อยู่ในมุมเดียวกับเราเลยเนาะ อะไรประมาณเนี้ยอะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่รับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่นในกลุ่มที่มาจากพื้นเพเดียวกัน และสมาชิกคนนั้นก็แสดงออกว่าเข้าใจในสิ่งที่ตนประสบมา การรับรู้ว่ามีคนเข้าใจเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ยินดีที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

ก็รู้สึกแบบเหมือนมีคนที่เป็นคล้าย ๆ เรา เหมือนมีคนเข้าใจในปัญหาของเราที่เรา กำลังเป็นอยู่ เหมือนเวลาพูดไปอย่างงี้เค้าก็ หนูก็เคยเป็นพี่ แบบนี้แหละ อย่างงี้แหละ แต่จริง ๆ ผมว่าครอบครัวเค้าก็เป็นเหมือนครอบครัวผมแหละ อยู่ในโซนเดียวกันที่ต้องมีอะไรประมาณนี้ เหตุการณ์ประมาณนี้ครับ จนทำให้เค้าต้องมีปัญหา ประมาณนี้คล้าย ๆ กัน แต่ไม่รู้ มันไม่ใช่ปัญหาที่ใหญ่โต มันเป็นปัญหาที่ทำให้เราก่อนข้างรู้สึกกดดันนิด ๆ ในชีวิตประจำวันที่เราเป็นอยู่นะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

เช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 แบ่งปันประสบการณ์ที่ไม่ดีของตนเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของประสบการณ์ที่ไม่ดีของเพื่อนสมาชิก เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนที่เจอเหตุการณ์หนักกว่าแต่ก็สามารถผ่านพ้นมาได้ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังพบว่าตนยังได้กำลังใจกลับมาจากสมาชิกในกลุ่มด้วย

บางครั้งผมก็ไม่ได้เอาอุปสรรคตรงหน้าแบบพวกเค้าที่เจอมาหมาด ๆ ก็เอาอุปสรรคจากอดีตบ้าง จากเทอม 2 เพื่อน ๆ เค้าก็เล่าจากเทอม 2 ที่เพิ่งเจอ ผมก็เล่าให้เค้าฟังบ้าง เพื่อนเค้าเล่าให้ฟังเสร็จ ผมก็เจอผมก็จะเล่าต่อว่าเจอเคลสคล้าย ๆ กัน เพื่อให้เค้ารู้ว่าเออ มีนะมีคนเจอเหมือนกันอยู่ แล้วยังอยู่ได้ หรือบางครั้งผมอยู่ไม่ไหวก็จะเล่าให้เค้าฟัง เค้าก็จะให้กำลังใจว่าเค้าก็เจอเรื่องแบบนี้ ก็ทำให้ชีวิตรู้สึกว่ามันคงมีคนที่อยู่เยอะนะ เมื่อก่อนนี่ผมก็คิดว่า เออ คนมันก็เห็นแก่ตัวกัน เราก็ก็นเห็นแก่ตัวไม่ได้แปลกอะไร ก็ทำให้ความเห็นแก่ตัวลดลงไปบ้าง (หัวเราะ)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

### 1.2.3 การรับรู้ประสบการณ์ของตนอาจช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้

ในการแบ่งปันประสบการณ์ของตนให้กลุ่มฟังผู้ให้ข้อมูลบางคนตระหนักว่าบางครั้งที่เปิดเผยเรื่องของตนออกไปก็เพื่อเป็นประโยชน์ให้กับสมาชิกคนอื่น ทั้งเพื่อให้กำลังใจ ให้อีกฝ่ายรู้ว่าไม่เจออุปสรรคปัญหาเพียงลำพัง หรือเพื่อให้สมาชิกคนอื่นได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้วของตน

ในทางกลับกันหากมีมุมมองว่าการแบ่งปันประสบการณ์ปัญหาของตนกับกลุ่มเป็นเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ ผู้ให้ข้อมูลก็จะไม่แบ่งปันเรื่องราวของตนเอง ดังรายละเอียดในข้อความต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 เล่าว่าตนเริ่มพูดคุยมากขึ้นเมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มเรื่อย ๆ บรรยากาศในกลุ่มช่วยให้ตนพูดคุยกง่ายขึ้น ผู้ให้ข้อมูลยังตระหนักว่าประสบการณ์ของตนสามารถเป็นบทเรียนให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่เป็นรุ่นน้องได้

คือประมาณ 5-6 ครั้งใช้มะ น่าจะสองสามครั้งสุดท้ายเนียแหละที่เริ่ม เริ่มให้พูดหลาย ๆ ครั้ง เริ่มมีเรื่องตลก เริ่มมีคนสนใจ เริ่ม อ่า มีน้องเค้าบอกเราเจ๊ เอ๊ย ลู๊ ๆ ก็เริ่ม เออ แสดงว่ามีคนรับฟังเรา ทำให้เราเริ่มอยากพูด อยากเล่าเรื่องราว แล้วเค้าจะนำไปใช้ เพราะโดยส่วนใหญ่เค้าไม่มีปัญหาแบบนี้มาก่อน เพราะว่าเค้าเพิ่งเข้ามาในมหาลัยเหมือนกัน ปี 2 บางคนก็ปี 3 เพราะนี่ก็เป็นวิชาช่วยด้วย ก็จะคละกันมาเดี๋ยวกี้เจอครบ เดียวเค้าก็อาจจะมีปัญหา ถ้าเกิดคนไหนที่มีมียังง้อะ ไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไรอย่างเจ๊ อาจจะเจอปัญหา คนไหนที่เค้าแข็งแรงน้อยเค้าจะผ่านไปนะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ที่ไม่ดีซึ่งคล้ายคลึงกับสมาชิกคนอื่น เพื่อว่าสมาชิกคนนั้นได้รับรู้ก็อาจจะสบายใจขึ้น

ที่ได้ฟัง ก็ไม่รู้ว่าจะจำได้ไหม ก็คือตอนนั้นอะ ในกลุ่มอะ เค้าทะเลาะกัน เค้าทะเลาะกันกับเพื่อนในกลุ่มอีกคนนึง แล้วหนูก็พูดเรื่องนี้ เออ ฉันทก็เคยมี เคยเกิด เคยทะเลาะกับเพื่อน อะไรประมาณเนี่ย เหมือนแบบเล่าเรื่องของเรา ที่เราเจอให้เค้าฟัง บางทีเค้าอาจจะสบายใจขึ้น อะไรประมาณนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

การได้รับฟังเรื่องราวจากคนอื่น ๆ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เห็นว่าสมาชิกต่างก็เจอประสบการณ์ที่แย่เหมือน ๆ กัน และตระหนักว่าตนได้รับกำลังใจจากครอบครัวทำให้ผ่านพ้นมาได้ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงบอกเล่าประสบการณ์ของตนที่เลวร้ายกว่าเพื่อเป็นการให้กำลังใจสมาชิกคนอื่นว่าตนยังสามารถผ่านมันมาได้

ถ้าเป็นครั้งแรก ๆ ครั้งที่ 1 ครั้งที่ 3 จะมองอะไรไม่เห็นเลย ไม่รู้จะสื่ออะไรดี แล้วว่าวาดภาพแล้วไม่เห็นเรื่องราวในอดีต เพราะผมไม่ค่อย เพราะผมมองไปข้างหน้าผมก็จะไม่ค่อยอยากจะทำมันเท่าไร แต่ว่าหลังจากที่ เพื่อน ๆ หลาย ๆ คนเค้าเจอมา

อย่างเงี้ย กำลังลับสนบ้าง หรือว่าเค้ามันแย มันก็ต้องให้เค้า แล้วค่อยแปลความสนใจของตัวเองออกมาแล้วอธิบายให้เค้าฟังว่า อืม เราก็เคยเจอคล้าย ๆ กับเค้า แล้วเราก็เคยผ่านช่วงเวลานั้น เคยผ่านมันมาได้ แต่ว่าเรามีคนรอบข้างครอบครัวคอยให้กำลังใจเสมอ ๆ จนผ่านมันมาได้ ... กำลังใจ แล้วผมก็ผ่านจุดนี้ยิ่งกว่าพวกเค้ามา อย่างพวกเค้าเรียนเครียด ได้ D มา ผมก็จะพูดให้ฟังว่าผมได้ F มาแล้วตอนที่ชี้ออกมา หน่วยกิตก็ 2 หน่อย ๆ ละ ไม่ไหวละสำหรับผม ขึ้นปี 2 ก็คงตาย 2.0 กว่า ก็เลยบอกเค้าว่าผมน่าจะเจอยิ่งกว่านี้ แล้วก็อยากให้เค้าน่าจะผ่านมันไปให้ได้ ต้องมองไปข้างหน้า เป็นบทเรียนครับเรื่องในอดีต การไปยึดติดกับมันทำให้เราไม่สามารถไปต่อได้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ในทางกลับกัน เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองต่อการแบ่งปันประสบการณ์ปัญหาที่คล้ายกันว่าเป็นเรื่องไม่เกิดประโยชน์ ก็จะมีผลต่อการเปิดเผยตนเองคือเลือกที่จะไม่เปิดเผยประสบการณ์ที่เป็นปัญหาของตน ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

เมื่อตอนแรก ๆ ผมวาดรูปออกมาเหมือนเอาครอบครัวมาอ้างถูกปะครับ เหมือนพายุโหมไร่เงี้ย เหมือนการบอกเล่าเรื่องของเราให้คนอื่นเค้าฟัง มาอาจจะใช่ แต่มากไปมันก็ไม่ดี ... เพราะว่ามันจะไปทับถมคนอื่นเข้าอะ อย่างผมพูดไปไม่กี่พูดแทรก อย่างผมพูดไปนึลก็พูดแทรก อย่างคนอื่นพูดไปก็ให้ข้อเสนอมาเงี้ย เหมือนมันน่าเห็นใจนะ เป็นเงี้ย นะ แต่จริง ๆ แล้วเราไม่ต้องให้ใครคนอื่นมาเห็นใจเราเลย ... ใช่ว่าเงี้ยนะ แล้วคนอื่นเค้าก็พูดแบบ เหมือน ยิ่งแยกว่า (หัวเราะ) ทำให้ตัวเองดูแยกว่า เหมือนแข่งขันกันอะ ผมว่าตกลงอะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

## 2. การตระหนักในตนเองผ่านการทำงานศิลปะในกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลระบุว่ากิจกรรมที่ทำในกลุ่มทั้งการทำงานศิลปะและแบ่งปันเรื่องราวเป็นสิ่งที่ตั้งให้ตนมีโอกาสกลับมาอยู่กับตัวเอง ได้สำรวจอารมณ์ ไตร่ตรองความรู้สึกนึกคิดและได้แสดงออกมาผ่านคำพูดและผ่านอุปกรณ์ศิลปะ ในการตระหนักในตนเองผ่านในกลุ่มประกอบด้วย 1. ตระหนักถึงวิธีการแสดงเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดผ่านสื่อศิลปะ 2. ตระหนักถึงสิ่งที่มีส่วนต่อความไม่สมดุลในชีวิต 3. ตระหนักถึงความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจที่เกิดขึ้นจากการทำงานศิลปะ และ 4. ตระหนักถึงความรู้สึก

ของตนที่มีต่ออุปกรณ์และการเลือกใช้สีแต่ละชนิดเพื่อสื่อให้ตรงกับความรู้สึก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 2.1 วิธีการแสดงเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดผ่านสื่อศิลปะ

ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงแนวทางวิธีการสื่อสารผ่านศิลปะของตน โดยเมื่อผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นพูดคุยหรือชวนให้สมาชิกนึกทบทวนประสบการณ์ ความรู้สึกของตนและสื่อออกมาทางภาพวาด ผู้ให้ข้อมูลจะมีกระบวนการที่เกิดภายใน จากนั้นสิ่งที่อยู่ภายในจะถูกสื่อออกมาภายนอก วิธีการสื่อเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดผ่านศิลปะปรากฏออกมาใน 2 ลักษณะด้วยกันคือ สื่อภาพออกมาตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดึงเข้าสู่ประเด็นที่จะพูดคุย และสำรวจและทำความเข้าใจประเด็นที่จะสื่อก่อนแล้วจึงแสดงออกผ่านสื่อศิลปะ

### 2.1.1 สื่อภาพออกมาตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดึงเข้าสู่ประเด็นที่จะพูดคุย

ผู้ให้ข้อมูลบางครั้งจะสื่อสารผ่านงานศิลปะในกลุ่มโดยเลือกแสดงออกถึงความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นเป็นหลักในการวาดมากกว่าจะอ้างอิงตามประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนสำรวจพูดคุย เป็นแนวทางการวาดตามสิ่งที่ใจนึกแล้วจึงเชื่อมภาพผลงานเข้ากับประเด็นที่จะพูดคุยกันในกลุ่ม ดังปรากฏในข้อความต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เล่าว่าตนสื่อออกมาทางภาพวาดตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น

*บางทีก็ไม่ได้คิดนะที่ ก็วาดไป แต่บางทีก็คิดไม่ออก (หัวเราะ) ก็วาดไป แล้วแต่ อารมณ์อะพีตอนนั้นว่าเรารู้สึกยังไง ...ใช่ ก็วาดไปเลย*

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 เน้นถึงการวาดภาพตามที่ใจอยากวาด เนื่องจากการวาดโดยไม่ต้องคิดใคร่ครวญทำให้ตนมีความสุข

*ผมวาดรูปออกมาเลยครับ ผมวาดรูปน้ำทะเล วาดวงกลมรู้สึกเหมือนแบบญี่ปุ่น มี ภาษาญี่ปุ่นด้วย ที่ผมเลือกจะวาดอย่างนั้นเพราะผมอยากวาด ไม่มีความคิดอะไรเลย (หัวเราะ) แล้วคำพูดที่บอกว่าเพื่อนงั้นผมก็แกล้งไปนั่นแหละ เพื่อนมันก็รู้ ผมก็บอกแค่ว่าผมอยากวาดเฉย ๆ เพราะผมวาดแล้วมีความสุขใจ ผมไม่ต้องเอา*

เรื่องราวอะไรเข้ามาเกี่ยวให้มันมีความทุกข์ชะหน่อย เดี่ยวเพื่อนมันก็เปิดประเด็น  
ขึ้นมาเอง ปวดหัว

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

เช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เมื่อวาดตามอารมณ์ความรู้สึกก็จะพยายามสื่อสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในใจในตอนนั้นออกมาอย่างตรงไปตรงมา

ประมาณนั้นนะค่ะแบบ ถ้า มันก็แล้วแต่อารมณ์นะค่ะ ถ้าเกิดว่าเฟล เฟลแบบ มา  
เฟลบีบบ้างบีบ ก็จะเป็นอะไรก็ไม่รู้ เป็นหมุหมากาโกไปเรื่อย ๆ แล้วบางครั้งก็วาด  
ไม่ออกเลยด้วยซ้ำ แต่อันนั้นก็คือแบบเราอยากจะวาด เราแบบ ไม่ได้บังคับตัวเองนะ  
คะเราอยากจะวาด เราอยากจะทำออกมาว่า เออ จริง ๆ แล้วเราเป็นอย่างงั้นนะ ใช้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 การสื่อออกมาทางภาพคือสิ่งที่นี่ก็อยากจะทำออกมา แล้วเมื่อได้  
ภาพออกมาแล้วจึงพยายามเชื่อมโยงภาพเข้ากับประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุย

ก็เรื่อย ๆ ส่วนใหญ่หนูก็วาดไป ละหนูคิดไรออกหนูก็เลยพูด แคนั้นนะค่ะ ไม่มีอะไร  
หนูอยากวาดอะไรหนูก็วาดก่อน อะไรเงี้ย ก็ไม่มีอะไร ... อยากวาดก่อนแล้วค่อยคิด  
ว่าเออ ตรงไหนบ้างนะ อะไรเงี้ย ... ซ้าย อยากวาดไรเราก็กวาดเลย ... ส่วนใหญ่หนู  
คิดไม่ออกนะ หนูไม่รู้ว่าจะวาดอะไร ...ก็วาดได้ค่ะ ...เออ ก็สมมติว่าพี่เค้าให้  
หัวข้อมา หนูก็คิดว่าหัวข้อเนี้ย กับไอ้ที่หนูวาด พอจะมีอะไรเชื่อมๆกันได้มั้ยอะไร  
อย่างงี้ ...หนูก็วาดไปก่อนแล้วหนูก็ค่อยคิดอีกที อ่า มันเชื่อมอย่างอื่นได้อีกมั้ย อะไร  
อย่างงี้ค่ะ ...ก็ ก็คิดก่อนว่ามันเชื่อมจุดไหนได้ก่อน พอเชื่อมจุดนี้ได้เราก็คิดว่า อะพอ  
วาดเสร็จแล้วมันพอจะไปเชื่อมกับจุดอื่นได้มั้ย อะไรเงี้ยค่ะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

### 2.1.2 สํารวจ ทำความเข้าใจประเด็นที่จะสื่อก่อนจึงแสดงออกผ่านสื่อศิลปะ

ในแนวทางนี้ เมื่อผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่ประเด็นที่จะชวนให้สมาชิกสำรวจทบทวน ผู้ให้ข้อมูลจะ  
สำรวจทบทวนเรื่องราว อารมณ์ความรู้สึกของตนที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ผู้นำกลุ่มหยิบยกขึ้นมา  
พิจารณาสิ่งที่ต้องการจะบอกเล่าให้กลุ่มได้รับรู้แล้วจึงสื่อออกมาผ่านภาพ ดังปรากฏในข้อความ  
ต่อไปนี้

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 มีกระบวนการวาดโดยเริ่มจากทบทวนตนเองตามประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนพิจารณา และต้องการจะบอกเล่าอะไรกับกลุ่ม จากนั้นจึงพยายามสื่อความรู้สึกที่สิ่งที่ได้จาก การทบทวนตัวเองสื่อออกมาทางงานศิลปะ

ก็วาดจากความรู้สึก ตอนแรกผมไม่ได้ อ่า บางคนเห็นน้องเค้าคิดก่อนนะว่าจะวาดอะไร แล้วก็คิดเรื่องเล่า แต่ผมจะวาดจาก ผมคิดก่อนว่าผมจะอธิบายหรือจะเล่าให้เค้ายังไงแล้วค่อยวาดตาม ... เออ ก็เหมือนจะเอาความรู้สึกเนี่ยเป็นภาพ แล้วก็ค่อยวาด ... อ้อ ก็เหมือน อย่างที่เค้าให้หัวข้อมาอย่างเงี้ย ผมก็คิดก่อนว่า เออ เรามีปัญหาอะไร เราต้องการสื่ออะไรออกไป จะเล่าอะไร แล้วค่อยวาดภาพที่มันเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เราจะเล่า จะสื่อออกไป ... ไซ้ ๆ คิดว่าเราจะพูดอะไรอย่างเงี้ยแล้วเราก็พยายามหาภาพที่มันมีความเกี่ยวข้อง ... เออ ไม่แตกต่างนะผมว่า เพราะว่าในตอนที่อยู่มันเค้าก็กำหนดหัวข้อมาให้เราวาดจากสิ่งที่เราจะต้องพูด ผมพยายามสื่อความหมายให้มันสอดคล้องกับสิ่งที่ผมพูด ประมาณนั้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

การวาดของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 คล้ายกับคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 คือผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 จะทบทวนตนเองตามผู้นำกลุ่มชวนพิจารณา จากนั้นจึงสื่อความรู้สึกตามที่ตระหนักออกมาทางงานศิลปะ

เหมือนแบบบางครั้งอะ เราคิด.. คือเหมือนพี่ปาย [ผู้นำกลุ่ม] บอกว่าให้เราคิดถึงความรู้สึกยังไง เราก็จะคิดว่า เอ้ยเรื่องไหนที่เราารู้สึกอย่างงั้น เราก็จะวาดออกมาในลักษณะแบบ เออเนี่ย แค่นี้ละ เหมือนเราได้ระบายมากกว่า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 มีแนวทางการทำงานศิลปะโดยเริ่มจากทบทวนถึงเรื่องราวที่ตนอยากจะเล่าหรือสิ่งที่อยากจะสื่อให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ จากนั้นจึงแสดงออกมาผ่านงานศิลปะพร้อมกับการเล่าเรื่อง

เราก็นึกเรื่องเราเก่าๆ เรื่องราวที่มันมา บางทีอาจจะเป็นเรื่องอะไรที่เราารู้สึกดีใจมากๆ หรือไม่บางที ปัญหาบางที ส่วนใหญ่ปัญหาจะ ปัญหาใหม่ เดี่ยวหนูคิดก่อนปัญหาก็มี ก็คือแบบเราได้นึกย้อนไปว่าตรงนั้น เวลานั้นเรารู้สึกอะไรยังไง อารมณ์เราเป็นยังไง เราดีใจขนาดไหนที่เราได้หมา อย่างหนูชอบหมา ดีใจมากที่เราได้หมา

อะไรอย่างเงี้ย ก็คือที่บ้านไม่ให้เลี้ยง เราไปแย่งมาได้ อย่างเงี้ย มันดีใจมาก อะไรประมาณนี้ แล้วก็ส่วนใหญ่การวาดใจใหม่คะ บาง จะมีเพื่อนที่วาดสวยมากๆ เลยอะ เราก็ไม่ได้สนใจเลยนะ เรื่องความสวยความงาม เราสนใจแค่กระดาษของเรา ความคิดเราว่าเรานึกถึงตรงนั้น อะไร เราอยากจะทำอะไรให้เพื่อน เพื่อนรู้ ก็คือเราอยากเล่าเรื่อง นี่ให้เพื่อน เราก็เลยวาดรูปนี้ให้เพื่อน ให้เพื่อที่จะเล่าให้เพื่อนฟังด้วย ก็คือ ก็รู้สึก รู้สึกดีอะคะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ใช้วิธีการทำงานศิลปะทั้ง 2 แบบเมื่ออยู่ในกลุ่ม โดยในแนวทางนี้ ผู้ให้ข้อมูลจะคิดก่อนว่าจะสื่อออกมาเป็นภาพอะไร อย่างไรให้เป็นไปตามประเด็นที่ผู้นำกลุ่มหยิบยกขึ้นมา และเน้นการสื่ออย่างตรงไปตรงมาตามที่ตนเองเป็น

แต่พอมากิจกรรมที่ 2 ที่ 3 ก็จะมีแนะนำตัวเอง ให้หัวข้อมาว่า เออเราจะวาดรูปเกี่ยวกับอันนี้ ๆ อะไรเงี้ย มันก็ทำให้เราแบบได้คิดก่อนที่จะวาด โดยที่ไม่ต้องใช้อารมณ์ไปอะคะ เหมือนได้รู้จักประสงค์มันก่อน แต่ว่าจุดประสงค์นั้นมันจะออกมาผลลัพธ์มันก็ออกมาในแบบของตัวเอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

## 2.2 ปัจจัยที่มีส่วนต่อความไม่สมดุลในชีวิต

ภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้ให้ข้อมูลได้ทบทวนตนเอง รวมทั้งตระหนักถึงตัวตน ในกระบวนการนี้ผู้ให้ข้อมูลทุกคนได้นึกถึงประสบการณ์ของตนเอง และตระหนักว่าตนได้ประสบกับปัญหา ความไม่ราบรื่นในบางแง่มุมของชีวิต ทั้งที่เป็นเรื่องราวในอดีตที่อาจส่งผลถึงปัจจุบัน หรือเป็นเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นในช่วงปัจจุบัน ซึ่งประเด็นเหล่านี้สามารถนำมาซึ่งความไม่สมดุลในชีวิตของผู้ให้ข้อมูล ความไม่สมดุลนี้เกิดขึ้นเมื่อปัญหาความไม่ราบรื่นเรื่องหนึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกหรือกระทั่งชีวิตด้านอื่น ๆ แม้ลักษณะปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลจะคล้ายกัน เช่น ความกังวลเรื่องการเรียน ปัญหาความสัมพันธ์ แต่ด้วยรูปแบบของสถานการณ์ ประสบการณ์ในอดีตที่แต่ละคนมีทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงผลกระทบที่ได้รับและหนทางจัดการรับมือแตกต่างกันไป จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปประเด็นเกี่ยวกับความไม่สมดุลในชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลประสบได้ดังนี้ 1. รากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว 2. การรับรู้ตนว่าอยากจะเชื่อมความสัมพันธ์กับคนอื่น 3. การรับรู้ปัญหาที่มีต่อการเรียน และ 4. ความขัดแย้งไม่ลงรอยในแง่ความสัมพันธ์ โดยรายละเอียดแบ่งประเด็นได้ดังนี้



## 2.2.1 รากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว

ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งตระหนักว่าลักษณะครอบครัวของตนมีความแตกต่างจากครอบครัวอื่น ๆ ผู้ให้ข้อมูลหลายคนมาจากครอบครัวที่พ่อแม่แยกทาง ต่างฝ่ายต่างมีครอบครัวใหม่ หรือในวัยเด็กได้รับการเลี้ยงดูจากญาติแทนพ่อแม่ อย่างไรก็ตามก็ดีจากคำบอกเล่า ผู้ให้ข้อมูลหลายคนแสดงออกถึงความเข้าใจในสถานการณ์ของครอบครัว แม้จะตระหนักว่าครอบครัวของตนไม่ได้สมบูรณ์ตามแบบครอบครัวทั่วไปแต่ผู้ให้ข้อมูลต่างก็ไม่ได้มองว่าความไม่สมบูรณ์นั้นส่งผลกระทบต่อชีวิตในปัจจุบันของตนมากนัก ทั้งนี้นอกจากการหย่าร้างแยกทางของพ่อแม่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงรากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว ในผู้ให้ข้อมูลบางรายก็มีปัจจัยอื่น ๆ อย่างการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัว การติดยาเสพติด ส่งผลให้เกิดความสั่นคลอนในความสัมพันธ์ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกกดดันและนำไปสู่แนวโน้มที่จะเกิดภาวะวิกฤต โดยการตระหนักถึงรากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้ให้ข้อมูลมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในคำบอกเล่าถัดมาของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ซึ่งพ่อแม่ได้แยกทางกันตั้งแต่ผู้ให้ข้อมูลยังเด็กและต่างฝ่ายต่างก็มีครอบครัวใหม่เช่นกัน ในกรณีนี้ผู้ให้ข้อมูลสามารถปรับตัวเข้ากับครอบครัวใหม่ได้ดีจนปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลมองว่าเป็นความสัมพันธ์ที่เหมือนกับครอบครัวอื่น ๆ ทั่วไป แต่ขณะเดียวกันยังรับรู้ว่าครอบครัวของตนมีลักษณะที่แตกต่างไป

*ใช่ เป็นเรื่องของครอบครัวอะคะ.. คือพ่อกับแม่เค้าแยกทางกัน ก็เลย มาอยู่กับลุง แต่ก็คือแม่หนูมาอยู่กับลุง หนูก็เลยมาอยู่กับแม่ ค่ะ ...มัน...จะพูดยังไงอะ (ถอนใจ) ก็คือพ่อกับแม่หนูอะ หนูเป็นลูกคนเดียว แต่ว่ามีน้อง ที่เป็นคนละแม่กัน ค่ะ ...มีหนูคนเดียวคะ... แต่ว่าฝั่งแม่เค้าก็มี พ่อใหม่อะ พ่อใหม่เค้าก็มีลูกติด ค่ะ ก็คือพี่หนู ก็เป็นลูกติดพ่อ หนูก็เป็นลูกติดแม่ ค่ะ. ..หนู คือ เหมือน.. หนูเรียกพ่อใหม่ว่าพ่อ เค้าอยู่ด้วยกันตั้งแต่หนูยังเด็ก ก็เลยไม่รู้สิคะอะไร คือโตมาก็คือเค้าเลี้ยงหนูอะคะ ก็เลยไม่ค่อยอะไร...ใช่ๆ ก็คือไม่ได้อะไร กับพี่หนูก็เฉยๆ อะ ก็รักกันเหมือนพี่น้องทั่วไป อาจจะมีติดกันบ้างเล็กน้อย ก็เหมือนทั่วไปอะคะ ไม่ได้ซีเรียสอะไร*

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

คล้ายกันนั้น ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 บอกเล่าถึงการเลี้ยงดูที่ตนได้รับเมื่อพ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน โดยแม่และญาติไม่สามารถเลี้ยงดูตนได้ จึงต้องอาศัยการเลี้ยงดูจากคนรู้จักซึ่งไม่ใช่คนในครอบครัว

*อ้อ ก็ อ้อ ตอนแรกหนูอยู่กับป้า ค่ะ แต่ว่าไม่ใช่ป้าแท้ ๆ เป็น อิม ยังไง เป็นคนรู้จักกับยาย ค่ะ แล้วพ่อแม่หนูเนี่ยเค้าไม่ได้อยู่ด้วยกัน ก็ตอนหนูเกิดมา หนูก็แบบเป็น*

เด็กขี้แฉะมากเลย คุณยายกับคุณตาเค้าก็เลยเลี้ยงไม่ค่อยไหว ก็เลยไปฝากไว้ที่ป้า แล้วก็อยู่ไป อยู่กับป้าก็เหมือนอยู่มา ๆ เรื่อย ๆ คุณตาบอกว่าถ้าอายุ 5 ขวบเนี่ย คือจะให้หลานเนี่ยกลับไปอยู่กับคุณตาคุณยาย ค่ะอยู่กับทางครอบครัว ไม่ให้อยู่กับป้าแล้ว ก็ปรากฏว่าหนูแบบร้องไห้มาก ก็เลยอยู่กับคุณป้า ...ใช่ แต่ว่าคุณตาเค้าจะให้กลับมาตอน 5 ขวบใช้มั้ยคะ แต่ว่าเค้าป่วยซะก่อนแล้วได้เสียชีวิตก่อน หนูก็เลยอยู่กับคุณป้ามาเรื่อย ๆ จนถึงม. 6 เนี่ยแหละค่ะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 อาศัยอยู่กับยายเมื่อพ่อแม่แยกทางกันเนื่องจากแม่ต้องทำงาน จนกระทั่งโตขึ้นจึงเข้าโรงเรียนประจำตามที่แม่ต้องการเนื่องจากเห็นว่าสิ่งแวดล้อมเดิมที่เคยอาศัยอยู่ อาจไม่เอื้ออำนวย

ก็คือว่าตอนม.ต้นเข้าโรงเรียนประจำ คือโดนแม่บังคับเลยคะ เข้าโรงเรียนประจำ เพราะที่แถวบ้านยาย หนูก็จะมีเพื่อนตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ แล้วแบบว่า มันเป็นชุมชนแบบ ยังไง หมายถึงว่าสิ่งแวดล้อมมัน น่ากลัว แล้วหนูก็เป็นเด็ก แล้วอยู่กับยาย ไม่ได้อยู่กับแม่โดยตรง โดนยายเลี้ยงแล้วยายเค้าก็จะเลี้ยงอีกแบบนึง ไม่เหมือนกับแม่เลี้ยง แล้วก็แบบก็กลายเป็นว่าเค้ากลัวว่าจะเสียคน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 บอกเล่าถึงสภาพครอบครัวของตน การรับรู้ที่ตนอันเป็นผลจากการแยกทางของพ่อแม่ ที่เกิดขึ้นกับตน รวมถึงมุมมองที่ตนมีต่อพ่อแม่

คือผมเป็นเด็กที่มีปัญหาทางครอบครัวมาตั้งแต่ ตั้งแต่เด็กแล้ว คือแม่ผมแบบไปเจ๊ย เอ่อ ก็ทิ้งไว้ให้พ่อเลี้ยง 3 ขวบ แล้วพ่อก็มีภรรยาใหม่ ก็มีน้องคนนึง แต่ผมก็รักเหมือนน้องแท้ ๆ แหละ ใช่ แต่ผมก็ ชีวิตผมก็ ตั้งแต่ป.1 จนถึงป. 6 ก็ คือแบบเป็นเด็กที่เกเรมาก ใช่ ใช้คำว่า “เกเร” เลย แบบ เฮ้ว อะ ... คือแบบ ก็พ่อแม่ก่อนก็ดื้อคะครับ แต่เดี๋ยวนี้มันก็ไม่ค่อยดีเท่าไร พ่อทำตัวเหลวไหลเจ๊ย ก็ทำให้เรามีมุมมองหลายอย่าง แล้วแม่ของน้องอะ แม่ของน้องก็ทำตัวแบบไม่ดีเจ๊ย ก็หลายอย่างอะครับ ทั้งพ่อแบบก็รู้อยู่ว่าผู้ชายก็ต้องกินเหล้ากินเบียร์อะไรอย่างงี้ใช้ปะครับ เล่นการพนันงู้นเจ๊ย จนผม จนเค้าเล่นจนแบบทำให้ครอบครัวย่าแย่เจ๊ย ผมก็มองตรงนั้นแล้วว่ามันไม่ใช่ละ ผมก็เลยเกลียดตรงนั้นมากเลย... แล้วม. 4 ม.5 เกิดจุดเปลี่ยน จุดเปลี่ยนตรงที่ว่าแม่ของน้องทะเลาะกับพ่อแล้วที่นี้ก็เหมือนจะเลิกกัน ม.5 เสร็จแล้ว

ม.6 แม่ได้เดินจากไป ตอนนี้อยู่เหลือครอบครัวอยู่ 3 คน มีน้องชาย ผม แล้วก็พ่อ ...แต่แม่เค้าไปแต่แม่เค้ายังติดต่อผมอยู่นะ ณ ตอนเนี้ย แต่ทุกคน ทั้งแม่ทั้งน้องทั้งผมเงี้ย ไม่อยากให้พ่อรู้ เพราะว่าพ่อเป็นคนที่แบบอารมณ์ฉุนเฉียว แต่เดี๋ยวนี้อีกไม่ค่อยได้ติดต่อกันเท่าไรแล้ว เพราะว่าเหมือนว่าเค้าติดต่อแล้วมันมีผลประโยชน์อะคือเค้าจะให้ไปเอาโน่นไปเอานี้ ใบนุ่นใบเนี้ยในบ้าน ผมก็เลยแบบ เฮ้ย แม่่ง ทำไม่ได้ ถ้าพ่อจับได้ใครโดน ผมโดนดิถูกต้องมั้ยครับ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

การมีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่มั่นคงบางครั้งไม่ได้เกิดจากการแยกทางของพ่อแม่ แต่มาจากสถานการณ์ปัจจุบันของครอบครัวที่อาจสูญเสียผู้นำครอบครัว ซึ่งส่งผลต่อผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ในการรับรู้ว่าคุณยังไม่มีความพร้อมจะรับภาระหน้าที่จึงทำให้เกิดความรู้สึกกดดันต่อตนเองที่จะต้องทำหน้าที่ผู้นำและมีความรับผิดชอบดูแลสมาชิกคนอื่น ๆ ได้

ก็กดดันนะ ถ้าเกิด โดยตอนนี้ผมตั้งใจอยู่อยากที่จะทำให้มัน [การเรียน ] เสร็จในเวลาเร็วที่สุด เพราะว่ามันมี จริง ๆ พ่อผมป่วย แล้วเค้าผ่าหัวใจมา 5 ปีแล้ว แล้วหัวใจมันอยู่ได้ 8 ปี แล้วคุยกันเนี้ยเหมือนพ่อเค้าไม่อยากเปลี่ยนรอบ 2 ถ้าอยู่ได้เค้าไหนก็อยู่ไป ถ้านับตามกำหนด หัวใจเค้าก็จะอยู่ได้อีกประมาณ 3 ปี ก็ประมาณพันกว่าวัน ซึ่งในพันวันเนี้ยผมก็อยากทำอะไรให้เค้าภูมิใจ ก็เลยค่อนข้างกดดัน ... อืม ตอนนี้อยู่เหมือนกดดันสั้นๆผมว่า เพราะบางทีต้องกลับบ้าน ทุกวันอยากทำอะไรอย่างให้มันดีที่สุด อยากให้เค้าเห็นว่าเรา เอ่อ เป็นผู้ใหญ่แล้ว อยากให้เค้าเห็นว่าเราสามารถอยู่ดูแลแม่กับน้องได้ เพราะตอนนี้เหมือนเค้าจะยังไม่วางอะไรเลย แม้กระทั่ง ผมก็พยายามพูดนะ อยากให้เค้าปลง อยากให้เค้า เอ่อ คิดเกี่ยวกับเรื่องแม่เรื่องน้องเรื่องผมให้มันน้อยลง เค้าค่อนข้างจะเป็นทุกอย่างในบ้านนะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

### 2.2.2 การรับรู้ตนว่ายากจะเชื่อมสัมพันธ์กับคนอื่น

การเผชิญประสบการณ์ในอดีตบางอย่างส่งผลต่อการพัฒนาความเป็นตน และลักษณะนิสัย บางประการที่เป็นข้อจำกัดซึ่งผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธ์หรือเข้าหาผู้อื่น โดยลักษณะของข้อจำกัดในตนเองที่เป็นอุปสรรคต่อการเชื่อมสัมพันธ์ที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ คือ 1. ความไม่

มั่นใจในตนเอง 2. การเป็นตัวของตัวเองจนลืมนรอบข้าง 3. การเก็บความไม่สบายใจไว้คนเดียวโดยไม่ปรึกษาใคร 4. มีบุคลิกลักษณะที่ไม่ชอบเข้าสังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เล่าถึงประสบการณ์ที่โดนกลั่นแกล้งในวัยเด็กซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทั้งในอดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ถูกหล่อหลอมเป็นมุมมองที่ตนมีต่อตนเอง (ความไม่มั่นใจ) และบุคคลอื่น (ความไม่ไว้ใจ)

เออ ตรง ๆ นะครับก็คือผมไม่มีที่ไปเรียนจริง ๆ (หัวเราะ) ตอนที่สอบติดตรงที่ม. (ชื่อสถานศึกษา) ก็เลยเลือกที่ม. (ชื่อสถานศึกษา) เพราะผมไม่อยากเสี่ยงแอดมิชชั่นกับพวกเด็กเพราะว่าเด็กรุ่นใหม่เก่งกว่าผมแน่นอน ผมเชื่ออย่างนั้นตลอด คะแนนเค้าต้องดีกว่าแน่นอน คะแนนผม O-net GPA ผมสู้เค้าไม่ได้แน่นอน ผมไม่เคยทำได้เลย...ตอนเด็ก ๆ พ่อแม่ผมก็มาส่งทุกวัน มาคอยดูแล ส่วนคนอื่น ๆ ก็ไปรับไปส่งด้วยรถ รถโรงเรียน แล้วคุณครูเห็นมาก ๆ คุณครูก็บอกว่าทำไมถึงให้พ่อแม่ อ้อนอะไรเงี้ยอะครับ อ้อนพ่อแม่เกินไปรีไปเล่า เป็นลูกแหง ผมก็จะโดนพวกเด็กรุ่นเดียวกันล้อว่าเป็นลูกแหง เพราะอาจารย์ล้อผมว่าลูกแหง โดนตั้งแต่ประถมแล้วครับ (หัวเราะ) ... ตรง ๆ ก็รู้สึกแย่มากนะครับ เพราะวาก็โดนล้อโดนแกล้งเยอะสารพัดเลยครับ เพราะว่าผม เด็ก ๆ ก็ไม่สู้คน แบบว่ายอมเค้าตลอด เป็นคนที่อยู่ติดหนึ่งในหมู่คนที่โดนแกล้งมากที่สุดในประถมด้วยกัน ... [ช่วงมัธยม] ก็ไม่ค่อยได้เจอเพื่อนเก่า โอเคครับ เพราะไม่ได้เจอ แต่ก็เจออุปสรรคใหม่ ก็คือเจอกลุ่มแบบนี้แหละ มันก็มีกันทุกที่...ก็มี แต่ถึงตอนนั้นผมก็ไม่ค่อยยอมและ ก็เริ่มไม่ยอมบ้าง ... เพราะว่าถ้ายังยอมอยู่เรื่อย ๆ ก็จะเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลย เดิมทีผมก็ไม่ใช่ว่าคนที่มีความมั่นใจอยู่แล้ว ถ้ามาโดนมาก ๆ ก็จะยิ่ง หนักเลย ถ้าผมโดนตลอดม. ปลายนี่คงจะไปแล้วปานนี้ คงไม่กล้า คือปกติเวลาผมคุยกับเพื่อนตอนประถม โดนแกล้งผมก็จะไม่กล้ามองหน้าคนที่แกล้ง เพราะกลัวเค้าจะยิ่งแกล้ง ก็เป็นกรณีคล้าย ๆ กับพวกจุ่มฮะ คือมันโดนตั้งแต่ แต่ของผมหนักหน่อยคือโดนอาจารย์ ซี้เข้าไปให้ผมโดนคนเดียวเลย ก็เลยทำให้ผมแบบไม่ค่อยชอบทำกิจกรรมหรือทำงานอะไรเกี่ยวกับอาจารย์มาก มันเป็นส่วนหนึ่งด้วยเลย...มันก็เป็นเรื่องปกติของคนที่จะเอาเปรียบกันอะครับ อันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา แล้วผมก็เข้าใจว่ามันก็ต้องเป็นอย่างนั้น เพียงแต่ว่ามัน ระบบมันเล่นกันตั้งแต่ประถมยันมามัธยมต้น ยันมามัธยมปลาย มันก็ วงจรอุปาทานที่ไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ในส่วนของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 รับรู้ถึงความซื่อตรง ตรงไปตรงมาของตัวเอง บวกกับลักษณะที่ไม่สนใจว่าคนอื่นจะคิดกับตนเองอย่างไร ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าการมีลักษณะบุคลิกเช่นนี้อาจเป็นสิ่งที่ไม่คุ้นชินสำหรับคนอื่น และอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ได้

ส่วนมากทุกคนที่เข้ามา ก็จะพยายามที่จะแบบ โอเคถึงเค้าจะไม่ส่งผลต่อชีวิต แต่ว่าคำพูดเราบางครั้งมันอาจจะทำให้เค้าคิดไปอย่างอื่นก็ได้ อาจจะทำให้เค้าเจ็บช้ำน้ำใจขนาดนั้น ก็โอเค เพราะว่าสังคมเราบางครั้งมันก็ต้อง มันเป็นสังคมที่แบบว่า เหมือนพูดพูดมึงแต่เวลาได้ฟังคนอื่นพูดกลายเป็นว่ารับไม่ได้อะไรเงี้ย ชอบเหมือนกลืนน้ำลายตัวเอง ทั้ง ๆ ที่แบบว่า ทำไม ก็ทำออกมาดี นิลคิดวาก็ทำไม นิลคิดแบบนี้ นิลพูดแบบนี้มันผิดมากหรอ มันก็ไม่ได้ผิดนะแค่ทำไมไม่เปิดใจ เหมือนน้ำ เหมือนคนบางคน เพื่อนบางคน อาจจะโลกสวยมากเลย เรียนจบมาจากโรงเรียนสตรีล้วน เรียบร้อย มาเจอ นิลปั๊บ อะไรเนี่ยอะไร อ้าว ทำไมมันกระโดดกระดาก ทำไมเป็นคนแบบนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 ยอมรับว่าตนมักเชื่อมเข้าหาคนอื่นเพื่อบอกเล่าหรือปรึกษาปัญหาส่วนตัว นอกจากปัญหานั้นเป็นสิ่งที่จัดการคนเดียวไม่ได้เช่นเรื่องการเรียน การที่ไม่บอกเล่าปัญหาให้กับคนอื่นผู้ให้ข้อมูลมองว่าเป็นเพราะนิสัยส่วนตัว บวกกับเพราะคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องไม่ใหญ่โต

ที่ทุกทีอะ ปัญหาหนูอะ จะไม่ปรึกษาเพื่อนเลยนะ มีปัญหา ก็จะเก็บไว้คนเดียว คิดคนเดียว ทำอะไรคนเดียว อะไรประมาณเนี่ย ถ้ามันไม่หนักจนเกินไป ประมาณเนี่ย เราถึงจะไปขอความช่วยเหลือกับเพื่อน ส่วนใหญ่จะขอแค่เรื่องการบ้านอย่างเงี้ย การบ้านทำไม่เป็น นี่คือขอความช่วยเหลือ แต่ว่าถ้าเป็นปัญหาอะไรอย่างเงี้ย หนูก็ไม่ค่อย ... เออ สมมติว่าทะเลาะกับแม่ อะไรอย่างเงี้ย สมมติว่าเราเครียดมากเลย เราก็ไม่ได้คุยกับเพื่อนเรื่องเนี่ย ที่จริงเรา เราก็สามารถบอกให้เพื่อนรู้ได้ อะไรประมาณเนี่ย แต่ก็ไม่ค่อย ปัญหาอะไรทุกอย่าง ส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อย ค่ะ ก็คือ ... แล้วอะไรที่ทำให้เราไม่ ทำให้เราเก็บไว้อะคะ ...มัน มัน มัน เป็นนิสัยมั้งคะ ก็แบบไม่อยากจะ อะไร ประมาณเนี่ย มันเรื่องเล็กคะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ระบุตัวเองอย่างชัดเจนว่าเป็นคนที่ไม่ชอบเข้าสังคม หรือสานสัมพันธ์กับคนอื่น แต่ขณะเดียวกันก็ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นเช่นนี้ได้

อย่างเวลาผมเดินเนี่ย อย่างเดินลงไปกลับไปขึ้นมอร์ไซด์เจ๊ยย ผมก็เดินก้มหน้าไปตลอด ไม่ทักใคร ผมก็จะเป็นของผมอย่างงี้ตลอด ... ไข่ครับ ไม่ค่อยอยากสนใจ ไม่ค่อยอยาก ไม่รู้จะพูดยังไงดี ก็เนี่ยผมก็เป็นประมาณเนี่ยแหละ แรก ๆ ก็จะมีเข้ามานั่งก้มหน้า ถ้าเกิดได้พูดคุยก็พอพูดได้ ... ไม่นะ มันเป็นนิสัยของผมนะ มันเป็นอย่างจริงจัง ๆ ไม่ค่อยเข้าหาใครก่อน ... ก็ไม่ดีเท่าไรหรอก มนุษย์สัมพันธ์ไม่ค่อยดี มีเพื่อนน้อย แต่ผมก็อยู่ได้นะ ผมก็อยู่ประมาณนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

### 2.2.3 การรับรู้ปัญหาทางการเรียนและแนวทางจัดการรับมือความกังวล

ผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกคนรับรู้ว่าการเรียนเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความกดดันและความกังวล ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหล่านี้มาจากเนื้อหาการเรียนที่ยากขึ้น ความไม่เข้าใจในบทเรียน ผลคะแนนที่ได้ไม่ดีเท่าที่ควร และความพยายามในการเรียนที่อาจจะไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตามผู้ให้ข้อมูลมีวิธีการรับมือกับความกดดัน ความกังวลทางการเรียน ได้แก่ ตัดสินใจถอนวิชาเพื่อลงเรียนใหม่ เตรียมตัวรับมือเนื้อหาการเรียนที่ยากขึ้นด้วยบททวนบทเรียนให้มากขึ้นหรือปรึกษารุ่นพี่ ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายมองว่าปัญหาเรื่องการเรียนไม่ได้มาจากสาเหตุบทเรียนที่ยากขึ้นแต่เป็นผลจากการกระทำของตนเอง และแม้จะเห็นหนทางรับมือที่จะแก้ไขปัญหาแต่ก็ต้องพยายามบังคับตนเองให้ลงมือทำ โดยประเด็นทั้งหมดนี้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 รับรู้ว่าการเรียนยากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก็ยังมีความพยายามตั้งใจ แม้บางวิชาอาจติดขัดจนต้องถอนวิชาเพื่อลงเรียนใหม่ แต่ก็สามารถแก้ไขและผ่านพ้นมาได้ด้วยดี

อ้อ ก็แรก ๆ เข้ามาเทอมแรกก็โอเค เกรด ก็โอเค ประมาณเกือบ 3 ก็โอเคอยู่ แล้วเรียนไปเรื่อย ๆ ก็รู้สึกว่ามันเริ่มมีวิชาภาคเข้ามามันก็เริ่มหนักขึ้น ก็ค่อย ๆ พยายามทำให้ได้ แต่ก็ดรอปไว้ตัวนึง วิชาภาคเนี่ยแหละค่ะ แล้วก็มาแก้แหละ แก้ตอนซัมเมอร์นี้ ก็ผ่านมาค่ะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการเรียนใหม่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลหลายคนรู้สึกกังวล เช่นในผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 รับรู้ว่าตนมีความกังวลเนื่องจากหลักสูตรใหม่ทำให้ต้องเรียนวิชาที่ยากในเทอมเดียวกัน หากติดขัดวิชาใดก็จะส่งผลกระทบต่อกันเป็นลูกโซ่ แต่ผู้ให้ข้อมูลยังมองเห็นแนวทางรับมือคือการปรึกษารุ่นพี่

จะเปิดเทอมก็ พร้อมที่จะเปิดเทอมแต่ยังไม่พร้อมที่จะเรียนเท่าไร (หัวเราะ)  
 เพราะว่าปีนี้เป็นปีแรกที่เปลี่ยนแปลงหลักสูตรในภาคโดยที่ปีรหัส 56 ได้เรียนวิชา  
 ภาคพร้อมกัน 4 ตัวในเทอมเดียว ปกติเค้าจะให้ 2 ตัว3 ตัวบ้าง อาจจะไม่หนัก แต่นี่  
 คือแบบแต่ละตัวนี่แบบ โอโห ถ้าไม่ผ่านตัวนี้ก็ต่อตัวนี้ไม่ได้อีกอะไอย่างงี้ เรียน 4  
 ตัวนี่คือแบบมันเชื่อมกันหมดเลยอะคะ ก็เลยถ้าแบบถ้าหลุดตัวนึงปุบตัวนึงก็จะไม่ได้  
 เป็นลูกโซ่ไปเลย ก็เครียดอะคะ แต่ว่าก็ยังไม่ถึงก็ต้องลองดู ถ้าเกิดว่ายังไง พี่ก็มี ก็แค่ พี่  
 ในภาคที่รู้จักกันอะไรเงี้ย เค้าก็พร้อมที่จะตัวให้เราที่แค่เราถือหนังสือไปให้เค้า ใช

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

เช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 รับรู้ถึงความยากของการเรียนเทอมในที่จะถึง ที่ต้องเรียนวิชา  
 ที่เชื่อมต่อกัน ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญกับผลคะแนนและมองว่าการเลือกช่วงเวลาเรียนและ  
 อาจารย์ผู้สอนของช่วงนั้น ๆ มีผลต่อผลคะแนนที่จะได้

ปี 2 มันมีตัวเรียนซึ่งมันเป็นตัวที่ห้ามตกแล้วเป็นตัวต่อด้วย เป็นวิชาภาคที่เป็นตัวต่อ  
 และถ้าไปลงเรียนใน sec ที่ให้เกรดยากก็จะยิ่งยากขึ้นไปอีก sec แต่ละ sec ก็จะตัด  
 ไม่เหมือนกันอยู่แล้ว อย่างสมมุติของผมเรียนคอมโป ผมสอบได้มากกว่าเม้งตลอด  
 เลยแต่ผมได้ซีบวก แต่เม้งสอบได้น้อยกว่าผมแต่ได้บีบวก มันก็จะ เป็นความรู้สึกที่  
 แบบ อะไรวะ ทำไมมัน รู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรมเลยสำหรับเรา เอ๊ะเราสอบได้คะแนน  
 ดีกว่าแต่เกรดของเราเม้งห่วยกว่ากัน เยอะมากเลยนะซีบวกกับบีบวก ทำให้รู้สึกไม่  
 สมควรได้รับ ถึงตอนนี้ผมก็ เรื่องขึ้นอยู่กับว่าการเลือกมันจะ ได้เกรดมันขึ้นอยู่กับตั้งแต่  
 เลือก sec แล้ว จะไปลง sec ไหน sec ที่ได้คะแนนง่ายหรือได้คะแนนยาก ...ก็มัน  
 จะเอาคะแนนเอาเกรดดี ๆ ก็ต้องดูกันตั้งแต่ เหมือนกับการแข่งขัน ต้องเลือกอะไรที่  
 ดีที่สุดตั้งแต่แรก ตั้งแต่อาจารย์ การให้คะแนน และการสอนนี่เป็นอย่างสุดท้ายเลย  
 แต่อย่างน้อยอาจารย์ก็ต้องเป็นลำดับที่จะเลือก ที่เค้าสอน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 เล่าว่าอุปสรรคการเรียนของตนคือความไม่เข้าใจบทเรียน และเมื่อไป  
 ปรึกษาอาจารย์ก็ไม่ได้รับคำตอบที่จะช่วยคลายความสงสัยในบทเรียน เมื่อเวลาผ่านไปความไม่เข้าใจก็  
 สะสมมากขึ้นเรื่อย ๆ

เอ่อ คือ ก็ด้วยอะคะ แล้วแบบข้อมูลที่เราต้องการจะรู้จริง ๆ บางทีเรา ก็ หาไม่ได้ ...  
 เค้ามีให้ แต่บางที บางจุดที่เราสงสัยอย่างงี้ มันไม่มี ไม่มีคำตอบให้เรา ในหนังสือ

หรือว่าไร้อ้อ...หนูเคยถาม [อาจารย์] ละคะ โดนไล่กลับมาหาเองคะ หนูก็เลย... ค่ำ...  
เออ ไม่นอนว่าด้วยไง หนูเคยถามแล้วหนูโดนว่าไง หนูก็เลยแบบ ไม่ ไม่เอาละกัน หนู  
ไปหาเองก็ได้ แต่ที่นี้หาเองก็ไม่เจอก็กลายเป็นว่าแบบ เหมือนสะสม งงเข้าไปเรื่อยๆ  
...ช่วย บางทีอาจารย์เค้าก็ไม่ตอบหนู หนูนอนดึกตรงเนี่ยแหละ (หัวเราะ) ...อาจารย์  
เค้าก็ เหมือนประมาณว่าอธิบาย แต่แบบ อาจารย์เค้าอธิบายเหมือนตอนที่อาจารย์  
สอน เราก็ไม่เข้าใจอยู่ดี อะไรประมาณนั้น แล้วไปๆมาๆ อาจารย์เริ่มมีอารมณ์  
(หัวเราะ) อาจารย์ไล่กลับไปหาเอง เหมือนเดิม ก็ ก็หาเองไม่เจอ ก็กลายเป็นว่า งง  
ต่อ อะไร้อ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ในส่วนของความกังวลด้านการเรียนของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 มองว่าสาขาวิชาที่ตนเรียนอยู่มี  
ความยาก และต้องใช้ความพยายามมากกว่าเมื่อเทียบกับเพื่อนที่เรียนสาขาวิชาอื่น และบางครั้งก็มี  
ความไม่เข้าใจในบทเรียน แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีคนอื่นที่ไม่เข้าใจเหมือนกันกับตนก็มีความสบายใจ  
ขึ้น

เห็นเพื่อนมันเรียนง่ายมากเลยอะคะ หนูเลยแบบ คือเรามีความรู้สึกว่า เออธุรกิจเรา  
ก็มี เราจะมาเรียนยากทำไม เพราะวิศวะมันยากมากกกอะ บางทีในความรู้สึกมัน  
ยากเกินที่เราจะเอ้อมอะคะ อ้อ แต่แบบ พอหนูเห็นพวก สาขาอื่น เพื่อนที่เรียนคณะ  
อื่น แม่งโคตรชิลเลยอะ หนูแบบ ทำไมเราไม่เรียนแบบนั้นวะ แต่พอคิดๆ ดูแล้ว กว่า  
เราจะฝ่าฟันตรงนี้ได้ มันก็ไม่ใช่ง่ายๆ อะคะ ก็เลย ลองดู ...ใช่คะ บางวิชามันเป็น  
วิชาเหมือน วิชาเดิมๆ ที่เราเรียนนั่นแหละ แต่ว่า หนูก็ไม่เข้าใจว่ามันยากหรือ  
อาจารย์สอนให้ยากอะนะ ตัวหนูก็ไม่รู้ หนูมีความรู้สึกที่หนูเรียนชั่วโมงนี้ที่ไร หนูก็  
ว่าทำไมมันไม่ได้สักทีวะ แต่ถามเพื่อนทุกคนเค้าก็เป็นเหมือนกัน หนูก็เลย เออช่าง  
มัน ช่วย พี่เค้าก็บอกว่า ไม่เป็นไรหรอก วิชาที่รุ่นพี่ติดเยอะ หนูก็เลยแบบ โอเค

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ไม่ได้กล่าวถึงความกังวลด้านเนื้อหาการเรียนที่ยาก แต่เป็นความกังวลใน  
ความพยายามเรื่องการเรียนของตน ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาคือ  
การกระทำของตนเองที่นิ่งนอนใจและมีความตั้งใจเพียงพอ ผู้ให้ข้อมูลยังรับรู้อีกว่าหนทางที่  
จะสำเร็จการศึกษาภายในเวลาที่กำหนดคือความพยายามที่จะต้องบังคับตัวเองให้เข้าเรียน



ตอนนี้ก็เหลืออยู่อีก 10 หน่วยครับ ก็สะดวก (ไม่ชัด) มาเรื่อย ๆ ครับ ...ใช่ครับ ก็สะดวกมาเรื่อย ๆ ไม่ค่อยเข้าเรียนบ้าง เกเรบ้างครับ ก็เลยทำให้จบช้าไปเรื่อย ๆ ...ใช่ครับ (ยิ้มหัวเราะเบา ๆ) ยังเป็นเหมือนเดิม ยังมีนิสัยแบบเดิม ตอนเข้ามาใหม่ ๆ ก็ยังตั้งใจ แต่พอผ่านไปซักระยะ เริ่มติดนิสัยเดิม ๆ ครับ ...จะค่อนข้างทำตามใจตัวเอง ก็เลยไม่ค่อยใส่ใจเรื่องการเรียน ... อ้อ ไม่ใช่ครับ ก็ตอนนั้นก็ พอเข้ามาแล้วก็พอเรียนได้นะ ผมก็พอไปได้ พอคิดเลขคำนวณ ถ้าเกิด เออ เข้าเรียนครั้งหนึ่ง อ่านหนังสือก่อนสอบซัก 2 - 3 วัน ผมจะทำข้อสอบได้ประมาณครั้งหนึ่ง 40 ก็จะได้ซัก 20 25 อยู่มาตรฐาน เกรดออกมาก็ C C+ อย่างเสียงออกมาก็ D D+ ครับ ...ใช่ครับ โดยเนื้อ เพราะผมคิดว่าผม “น่าจะ” ทำได้ ก็เลยไม่ค่อยเข้าเรียน ไม่ค่อยใส่ใจ พอเป็นตัวที่ทำจริง ๆ แล้วมันพลาดก็จะติดคือ ... เชนะบางทีผมมาเรียนกับรุ่นน้อง อย่างปี 1 ปี 2 เจ๊ เราเข้ามาหมวดคราเพิ่มเลย เอาละ บางคนก็มอง อย่างบางวิชาที่เรียนก็ต้องออกไปรายงานหน้าชั้นอีก ยิ่งผมไม่ค่อยพูดด้วย ออกไป เชน ก็บรรยากาศในห้องเรียนก็ไม่ค่อยทำให้ผมอยากมาเท่าไร แต่ที่มาก็เพราะ “ต้องมา” โดยที่เดี๋ยวนี้ที่คิดไว้ก็คือ ถ้าสิ่งที่ต้องทำ ต้องทำได้ ก็เลยพยายาม

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

## 2.2.4 ความขัดแย้งไม่ลงรอยในความสัมพันธ์

ผู้ให้ข้อมูลหลายคนประสบปัญหาความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง ไม่ว่าจะเป็นความขัดแย้งกับเพื่อน แฟนและครอบครัวซึ่งล้วนแต่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล และความขัดแย้งนี้ยังมีส่วนต่อความไม่สมดุลในชีวิตด้านอื่น ๆ ความขัดแย้งไม่ลงรอยที่ผู้ให้ข้อมูลเผชิญก็มีระดับความมากน้อยต่างกันไป โดยประกอบด้วย 1. ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง 2. ความขัดแย้งกับแฟน และ 3. ความขัดแย้งกับเพื่อน โดยรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

### 2.2.4.1 ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง

ผู้ให้ข้อมูลบางคนประสบกับความขัดแย้งกับผู้ปกครอง โดยพื้นฐานความขัดแย้งมาจากความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน หลายกรณีที่มีความขัดแย้งเป็นผลจากสถานการณ์แวดล้อมอื่น คือ ขัดแย้งกันเรื่องการเรียนหรือผลการเรียน และอาจนำไปสู่ความไม่พอใจที่ถูกกล่าวตักเตือนบ่อย ๆ นำไปสู่ความรู้สึกไม่พอใจผู้ปกครอง ดังเช่นคำบอกเล่าต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เกิดความขัดแย้งกับแม่เนื่องจากถูกกล่าวหาเรื่องผลการเรียน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าเพราะบทเรียนยากจึงทำได้ไม่ดี และยังมีความรู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกกล่าวตักเตือนบ่อย ๆ ในเรื่องอื่น ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าตนเองรู้อยู่แล้วว่าควรต้องทำอะไร

ถ้าปัญหาที่บ้านก็ไม่มี อ้อ ปัญหาที่บ้านมี เพราะว่าแม่อะ แม่บอกว่าเกรดมันตก เกรดมันตก แล้วแม่ก็จะมีปัญหาเรื่องเกรด แม่อยากให้เกรด 3 เนี่ย แล้วเกรดมันอยู่ที่ 2-2.9 แม่ก็จะคิดว่าเกรดมันตก ไม่พยายาม ให้พยายามให้เกรดมันขึ้น อะไร ประมาณเนี่ย แต่ว่ามันเรียนยากอะพี มันยาก ทำแล้ว ทำแล้วมันได้แค่นี้อะ ... ก็คือแบบบางเรื่อง คือ คือแบบ มันเหมือนประมาณว่า เรารู้แหละว่าแม่ต้องการอย่างจ๋าๆ คือเรื่องหลายๆ เรื่องเนี่ย เราสามารถคิดเองได้ เรารู้อยู่แล้วว่าเราจะต้องทำตัวยังไง อะไรประมาณเนี่ย อ้อใช่ค่ะ แต่ว่า แต่ว่าไม่ใช่แม่ หมายความว่า บอกสอนไม่ได้เนาะ แต่ว่ามัน มันบ่อยเกินไป มันถี่เกินไปแบบเนี่ย ประมาณเนี่ยค่ะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ในการทำงานเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 รับรู้ว่าผลการเรียนที่แยกลงส่งผลให้ผู้ปกครองถูกว่ากล่าว ตักเตือน และนอกจากเรื่องการเรียนแล้วยังถูกตักเตือนเรื่องการแบ่งเวลา ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลมองเห็นเหตุ และผลของสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามาจากการให้เวลากับการเรียนน้อยลง

ก็มีบ้างนะครับ อย่างเรื่องกดดันอย่างที่เราเจอตอนของช่วงซัมเมอร์นี่คือเกรดผมตกจน มันก็ไม่ได้ตกมากครับ จาก 3. (ไม่ชัด) มา 3.3 แต่พ่อแม่เค้าก็ แม่เค้าก็เหมือนกับว่า ไม่พอใจที่ผมเรียนตกนะเนี่ย อะไรเงี้ย เทอม 2 ไม่ตั้งใจไปริเปล่า แม่เค้าก็จะพูด เสมอครับว่าผมสนใจเรื่องแฟนมากเกินไป เพราะเวลาแฟนเค้าโทรมากลุ่มใจ หรือว่า โทรมามีปัญหาเรื่องการเรียน ผมก็ พร้อมไม่พร้อมตัวเองก็ไปช่วยเสมอครับ ... ให้ ความช่วยเหลือครับ ก็เลยพอ ก็เลยไม่ค่อยมีเวลา มันก็มีเวลาอ่านหนังสือนะครับ เพียงแต่ว่ามันเรียนยากขึ้นเฉย ๆ แต่ผมให้เวลามันน้อยลง มันก็เลยทำให้การเรียน ตกลงมานิดนึง เป็นเรื่องธรรมดา

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

การขัดแย้งกับผู้ปกครองในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนยังมีในลักษณะของความเห็นไม่ตรงกัน ดังเช่นเดิมที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 มีความตั้งใจที่จะเรียนต่อในสาขาวิชาอื่น แต่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้กับผู้ปกครอง ไม่เห็นด้วยและไม่สนับสนุนให้เรียนในสาขานั้น เมื่อถูกโน้มน้าวและขาดการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ในที่สุดผู้ให้ข้อมูลก็โอนอ่อนตามโดยไม่ได้เลือกเรียนในสาขาวิชาที่ตนสนใจ

ตอนแรกก็นึกอยู่เหมือนกันค่ะ แต่คง เราไม่ไหวอะ คือก็อยากเรียนอะไรดี ๆ แต่ว่า เราก็คงไม่ไหว (หัวเราะ) เพราะว่าเราไม่ได้ชอบทางนี้ ตอนแรกก็กะว่า เอาดีทางศิลป์ ไปเลยละกัน ตอนแรกพ่อแม่ก็สนับสนุน แต่ตอนหลังเค้าก็แบบ เออ มัน ประมาณว่า

อย่าหลอกตัวเองเลย หนูก็เลยแบบเออ มาทางนี้ก็ได้อะ ตอนนั้นคืออยากเรียนศิลปะ  
 อยากมาก พ่อแม่ก็สนับสนุน แต่พอหลัง ๆ เค้าพูดอย่างเงี้ยเราก็เลยแบบ กลายเป็น  
 แบบ อะ อะไรก็ได้ตามใจ เราก็เลยมาอันนี้เลย... คือ เค้าก็พูดประมาณว่า เออ เออ  
 เนี่ยมันคงไม่มันคงเท่าไรหรอก เพราะว่ามันคงเท่าไรหรอก พวกจิตกรก็เห็นตามแบบอะไร  
 อย่างนั้น เค้าก็บอกว่าเออคงไม่มันคงเท่าไร เอออันนี้ละกัน เค้าพูดบ่อย บ่อยๆ  
 เข้าเราก็แบบ ไม่สนับสนุนซักรึ้อะไรเลยอย่างเงี้ย โดนบ่อยเข้าเราก็เฉย ๆ ละ เราก็แบบ  
 อะไรก็ได้ ตามใจละกัน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมของผู้ให้ข้อมูลก็สามารถเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดแย้ง  
 กับผู้ปกครอง ดังในคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ซึ่งรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับผู้ปกครองแย่ง  
 เพราะตนมีพฤติกรรมที่ไม่ดีและทำให้ผู้ปกครองและคนรอบข้างผิดหวังในตน บวกกับตอนที่พ่อที่เป็น  
 หัวหน้าครอบครัวก็มีปัญหาสุขภาพ แต่ในขณะที่เดียวกันผู้ให้ข้อมูลก็ไม่อยากให้ผู้ปกครองรู้สึกเครียดแต่  
 สถานการณ์ก็ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้ข้อมูลจึงรู้สึกถูกกดดัน

พอเปลี่ยนมาอยู่มหาลัยก็เป็นคนละแบบ เป็นคนเกเร ตอนม.ปลายนี้ได้ ได้รับความหวัง  
 ได้รับความภูมิใจ ได้รับความแบบ อ่า กำลังใจนะจากพ่อแม่ คนรอบข้างตอนที่เราสอบติด  
 แล้วเค้ารู้สึกมีความหวังกับเรา อาจจะมือนาคตที่ดี พอผ่านมาซักรั้วหนึ่ง เข้ามหาลัย  
 จน เริ่มคว่ำอะไรไม่ได้ละ มันก็ทำให้มุมมองคนอื่นเค้าเปลี่ยนไปนะ เวลาเรากลับ ...  
 ไซ้ ๆ เพราะตอนนั้นค่อนข้างหงุดหงิดนิดนึง ผมก็แค่อยากให้เค้าแบบมีความสุขเฮฮา  
 กับชีวิตครอบครัว ผมก็เคยบอกเค้าว่าพ่ออาจจะอยู่ได้ซักรั้ววัน คือพูดไปเค้าก็โกรธก็  
 เครียด เลยพูดกันไม่ค่อยได้บางที ก็จะเป็นปัญหาเนี่ยซึ่งเราก็คงกดดันแหละแต่ผมก็ทำ  
 ใจแหละ เพราะผมก็ทำให้เค้าผิดหวังทำให้เค้าเสียใจมาเยอะ ซึ่งมันอาจจะเป็น  
 ความเครียดของผมด้วย ผมก็พยายามตั้งใจอยากเปลี่ยนมุมมองของคนอื่นใหม่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

#### 2.2.4.2 ความขัดแย้งกับแฟน

สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่ประสบกับความไม่ราบรื่นในความสัมพันธ์ในลักษณะการคบหาเป็นแฟน  
 ค่อนข้างจะตระหนักชัดถึงเรื่องราวความขัดแย้ง ประเด็นปัญหาที่สุดท้ายนำไปสู่การเลิกและ  
 ผลกระทบทางความรู้สึกก็ตามมา ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ได้เลิกรากับแฟนที่คบหากันมานาน โดยสาเหตุมาจากความไม่ซื่อสัตย์ของอีกฝ่าย จากคำบอกเล่าแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลได้พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจากทั้งมุมมองของอีกฝ่ายรวมทั้งผลกระทบทางความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

เพราะว่าตรงที่ว่าแบบ ก็คบกันกับแฟนมา 4 ปี แล้วที่นี้พอห่าง ๆ กัน กลายเป็นว่าแบบ ก็ 4 ปีมันก็มีอะไรหลาย ๆ อย่างแต่ก็ คนอีกคนนิ่งเค้าก็เหมือนไม่พอใจตรงที่ว่ามีเราแค่คนเดียว เค้าก็อยากจะแบบมีคนอื่น อยากจะลองมีคนอื่นบ้าง เป็นแฟนกันเหมือนแบบว่าเป็นแฟนคนแรกของกันและกัน ได้เรียนรู้แค่นั้น ๆ เดียว เค้าอาจจะอยากจะเจออะไรใหม่ ๆ รีเปล่าอะไรอย่างเงี้ย (หัวเราะ) ซึ่งแบบว่าถามว่าหนูอยากเจออะไรใหม่ ๆ มั้ย ก็อยากเจอแต่ถามว่ามันก็ตรงนั้นมันก็คบกันไปได้เรื่อย ๆ อะคะ โดยที่ความที่ทางบ้านนี้ก็รู้จักทางบ้านนี้ก็รู้จัก ก็คือเปิดตัวกันแล้ว ที่นี้พอวันหนึ่ง ห่าง ๆ กันไปปุ๊บ ซักประมาณตั้งแต่ต้นปี พอมาถึงประมาณเมษา เค้าก็คุยกับคนอื่นแล้วก็ไปคบกับคนนั้นโดยที่ยังไม่ได้เลิกกับเรา พอเราอยู่ตรงนี้เราไม่มีเวลาที่จะมาคิดเรื่องนู่นเรื่องนี้เพราะว่าเรียนหนัก ไม่ว่าง มีกิจกรรม ก็เลยโอเค ตอนนั้นยังทำใจได้ พอซักพักพอได้ว่างปุ๊บ ไม่มีกิจกรรมอะไร ปิดเทอมอะไร ยังไม่ได้เรียนอะไร กลายเป็นว่ามาคิดเรื่องนี้ทำให้แบบ ทำไม่ต้องเป็นแบบนี้ ... ตอนเนี้ย ณ ตัวเองคือรู้สึกที่ไม่อยากมีใคร ไม่อยากไว้ใจใคร ไม่อยากให้ใจใคร ไม่อยากต้องมานั่งเสียใจมันบ้าง ๆ บอ ๆ เอาเวลาไปทำอย่างอื่นที่เราอยากจะทำดีกว่า มาคิดไปก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา เหมือนว่ารู้ว่าต้องทำยังไง แต่บางครั้งมันก็ทำไม่ได้ ต้องการแค่นั้นที่จะระบายให้ฟังเท่านั้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ก็ประสบกับการเลิกรากับแฟนเช่นเดียวกัน โดยผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแฟน และเมื่อได้รับการปฏิบัติที่ไม่ดีตนจึงเริ่มถอยห่างออกมาจนได้พบข้อความว่ากล่าวบนโซเชียลมีเดียก็ยิ่งตอกย้ำถึงความสัมพันธ์ที่ย่ำแย่จนตัดสินใจเลิกรากันไป

อืม ผมก็ไม่รู้ว่าเค้าคิดอะไรกันแน่ เพราะว่าตอนที่คบกับเค้า ผมก็คิดว่าเค้าเป็นคนดีธรรมดา ๆ ไม่มีอะไรมาก ก็มันก็เริ่ม ๆ แปรลกตอนหลังจากช่วงนั้น กลับมา ... หลังจากเรียนซัมเมอร์ปิดไปแล้วเค้าก็เริ่มเปลี่ยน ๆ ไป ... ก็คือปรึกษากับเพื่อน ๆ อย่างนี้จะทำยังไง เพื่อน ๆ ก็จะแนะนำว่า รอให้วันช่วงระยะหนึ่งก่อน ให้เค้าพักหายใจนิดนึงแล้วค่อยคุยกับเค้าใหม่ ก็วันช่วงไว้ประมาณ 2-3 วัน ก็พอเค้าไป

ทำงานพิเศษช่วงนั้นพอดีที่เค้าไม่พอใจผม แล้วก็บอกวันนี้เลย ก็คือตอนที่เค้ากลับมา  
 เค้าบอกว่าเค้าเหนื่อยมาก ผมก็เลยบอกว่าเดินทั้งวัน ยืนทั้งวันนะเค้าก็เหนื่อยผมเลย  
 แนะนำว่าให้เค้าเอาผ้าชุบน้ำอุ่นมาเช็ด มาขนาดซื้อเท้าจะได้ไม่ปวด เค้าก็บอกว่าไม่ได้  
 เป็นแพนอะไรกันก็ไม่ต้องห่วงอะไรขนาดนั้น ... ก็ไม่ครับ ตอนแรกเค้าก็ คือผมไม่คิด  
 ว่าเค้าจะพูดอย่างงี้เลยนะ คือเค้าพูดประมาณว่าอย่าไปยุ่งกับเค้ามาก ผมก็เลยที่ผม  
 ไม่ยุ่งดีกว่า ถ้ายุ่งแล้วจะมีปัญหาทั้งนั้น แล้วน้องเค้าก็มาโพลตอย่างงั้นก็ดีแล้วละครับ  
 อย่าไปยุ่งเลย เดี่ยวจะมีปัญหา ... เออ เค้าก็บอกว่าเซ็ง ๆ ว่า ผมยังไม่รู้อีกหรือว่า  
 เป็นแค่เพื่อนธรรมดา เพื่อนธรรมดา ไม่เข้าใจรีเปลา เค้าพูดจนแบบว่าไม่ได้เป็นผัว  
 เมียกันจะมายุ่งอะไร อ่า แล้วเค้าก็บอกว่า เห็นพี่สาวเค้าอะ โดนผมพูดเนี่ย เห็นผม  
 อย่างงี้แล้วรำคาญแทน เป็นผู้ชายที่น่ารำคาญ เค้าว่าอย่างงั้น น้องเค้านะ ... โพลต  
 รงเฟสบุ๊คของเค้า ผมมาเห็นพอดีครับ แล้วอีกประมาณ 10 นาทีก็ลบเลย (หัวเราะ)  
 เร็วมาก แหม ก็คือถ้าผมไม่ออนตอนนั้น คือตอนนั้นผมออฟพอดีแล้วมาเปิดเล่น ๆ  
 แล้วมาเจอพอดีเลย บาดตาบาดใจพอดีเลย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ทำนองเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ต้องประสบปัญหาความสัมพันธ์กับแฟนจนต้องเลิกกัน  
 ซึ่งการยุติความสัมพันธ์ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้ให้ข้อมูลไม่มีวิธีการจัดการรับมือกับ  
 ผลกระทบทางอารมณ์และความคิดที่เป็นทุกข์อย่างมีประสิทธิภาพจึงนำไปสู่การใช้จ่ายเสพติด

เออ ก็เรียนมาปกติจนถึงปี 3 ฝึกงานมาอยู่ดี ๆ จนพักนึง เออ แฟนเค้าจบไป แล้ว  
 ก็เลิกกันพอดี ตอนนั้นผมเหมือนทำใจไม่ได้ที่เลิกนิดหน่อย ก็เริ่มใช้ยา เริ่มไปอยู่กับ  
 กลุ่มเพื่อนที่ใช้จ่ายครับ จากนั้นก็ขาดเรื่องการเรียนไปเลย พักนึง จนต้องดรอปไป  
 เหมอหนึ่งครับ แล้วกลับไปบ้านไปตั้งหลักใหม่ กลับมาเก็บ... เหมือนตอนนั้นผม โห  
 หลายอย่างเลยนะ เอาจริง ๆ ผมลองไปเรื่อย ตอนนั้นมันเหมือนแบบ ตอนแรกที่เลิก  
 กับเค้ารู้สึกแบบเสียใจมาก ก็คือแบบ เหมือนกับ เฮ้ย มันไม่มีความหวังอีกต่อไปแล้ว  
 อะไรอย่างเงี้ยครับ เหมือนเราจะท้อและ ก็เลยค่อนข้างแว้งคว้าง พยายาม จริงมัน  
 อาจไม่ได้อยู่ที่กลุ่มเพื่อนหรอก มันอยู่ที่ตัวผมเอง เพราะโดยส่วนใหญ่ผมอยากทำ  
 อะไรผมก็จะทำ ก็อย่างแรก ๆ ก็เริ่มจะเป็นพวก เออ เข้ารู้จักพวกโค้กที่มันเป็นผสม  
 กับยาคลายกล้ามเนื้อ ยาแก้แสบ พวก 4 คุณร้อย ก็จะมาละ เริ่ม เริ่มเดินขาย  
 ลองพวกยาแก้ไอ กินหนักจนแบบเหมือนทำร้ายตัวเอง กินจนนอน ไม่สบายเป็นไข้  
 ร้อน ๆ หนาว ๆ ไป 2-3 วัน จนถึงขั้น จนพอละ เรื่องพวกยานอนหลับ แล้วก็เริ่มมี

เป็นยาไอซ์เข้ามาจากรุ่นน้องนะ ตอนนั้นจะเป็น เหมือนว่าเป็นเอ [เอเยนต์] นะที่เค้า  
ปล่อยอะไรเงี้ย เราก็เลยเริ่มใช้ ต่อเนื่อง ก็เลยติด

(ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

### 2.2.4.3 ความขัดแย้งกับเพื่อน

ผู้ให้ข้อมูลบางคนมีความขัดแย้งไม่ราบรื่นในความสัมพันธ์กลุ่มเพื่อน หลายครั้งที่ความขัดแย้ง  
มาจากความไม่เข้าใจกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นมีทั้งในระดับที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถปรับตัวลดความขัดแย้งลง  
ได้ ไปจนถึงระดับที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ตนเองได้รับผลกระทบทางจิตใจอย่างมากจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้น  
ดังคำบอกเล่าต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ระบุว่ากว่าการเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนที่อยู่หอร่วมเป็นเรื่องปกติ แม้จะ  
มีปัญหาเกิดขึ้นบ้าง แต่เมื่อต่างฝ่ายต่างพยายามปรับตัวเข้าหากันก็สามารถอยู่ร่วมกันได้

คือหนูเรียนเคมี แต่เพื่อนเรียนโยธา ซ้าย ตอนแรกก็ไม่คิดว่าจะอยู่ด้วยกันได้ แต่ก็อยู่  
ด้วยกันได้ (ซ้ำ) คือเป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกัน แต่ว่า ไม่ได้สนิทกันขนาดว่า.. สมมติ  
เพื่อนเราเยอะใช้ปะคะ ในกลุ่ม ประมาณ 6 คน ไร้ คือก็สนิทกัน แต่ว่าแต่ละคนมัน  
ก็สนิทกันไม่เท่ากันอะคะ แต่พอมายู่ด้วยกัน หนูอยู่กับเพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทเท่าไร  
แต่ก็ระดับนึงในกลุ่ม แต่พอมายู่ด้วยกัน เหมือน มันก็ปรับ หนูก็ปรับอะ เพราะว่า  
มันต้องปรับทั้งคู่อะคะ มันก็เลยยังโอเค มี มันก็มีเรื่องบ้างอะ ถ้าบอกว่า เด็กหอ ไม่มี  
ปัญหากันเลย มันก็ดูจะโกหกมัยยะ อะไร้ แต่ก็ ก็โอเคอะคะ ตอนนี้อยู่โอเค

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

สำหรับความขัดแย้งกับเพื่อนของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 มาจากความไม่เข้าใจกัน แม้ผู้ให้ข้อมูล  
รับรู้ว่าคุณประพฤติตัวให้เพื่อนเป็นห่วง และเมื่อพยายามอธิบายให้เพื่อนฟังถึงเหตุผลที่ตนทำเช่นนั้น  
ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงเพื่อนจะมีที่มารับฟังแต่ก็ไม่แน่ใจว่าเพื่อนจะเข้าใจตนมากน้อยแค่ไหน

มาจากเรื่องที่ต้องอธิบายให้เพื่อนฟังว่า เออ ไปเที่ยวมันไม่ได้อะไรนะ (หัวเราะ)  
เพราะว่าเพื่อนมันไม่โอเค เพราะว่า ก็อย่างที่บอกว่าเจอเพื่อนดี แล้วเพื่อนนะ เพื่อน  
ก็รัก เพื่อนเป็นห่วง ก็กลายเป็นว่ามันก็เป็นห่วง มันก็ไม่อยากว่าแบบ มันไม่ได้อยู่ใน  
โหมดที่เราอยู่อะคะ มันก็เลยยังไม่รู้ว่า จริง ๆ แล้วความต้องการเราต้องเป็นอย่างนี้  
เราอธิบายให้ฟัง มันพูดว่าเข้าใจแต่มันไม่รู้ว่า แต่นิลไม่รู้ว่ามันเข้าใจเราก็เปอร์เซ็นต์

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เกิดขัดแย้งกับเพื่อนเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ได้ไปช่วยกิจกรรมของคณะซึ่งเพื่อนสนิทรับภาระหน้าที่รับผิดชอบอยู่ และงานนั้นก็ขาดกำลังคน การที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้ไปช่วยจึงทำให้เพื่อนไม่พอใจและประชดประชัน

เพื่อนบอก ก็ ก็คือเรื่องเนี่ยมันจะไม่คุยกับหนู หมายความว่าไม่ยกประเด็น ก็คือ หนูจะไม่ค่อยไป ไม่ค่อยไปช่วยกิจกรรมใช้ไหมคะ เพื่อนก็เลยแบบ ก็ช่วงแรก ช่วงแรกที่มีปัญหากัน เรื่อง เพราะกิจกรรมเนี่ยภายในเทอมนี้ใช้ไหมคะ พอหนูบอก ว่าหนูไม่ไปนะ เราก็เหมือนแบบทะเลาะกัน เราก็เลยบอกว่าช่างเถอะ มันเหนียว แล้วที่จะพาหนูไป ใช้ มันมีเพื่อนเยอะแยะ หมายความว่า มันประชดอะแหละ มัน บอก หมายความว่า คนที่ช่วยกิจกรรมจริงๆ เนี่ยมีน้อย มันก็เลยอยากให้เพื่อนจะไป ช่วยกัน อะไรประมาณเนี่ย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 เคยมีความกังวลที่จะต้องอยู่คนเดียว เพราะช่วงแรกที่เข้าเรียน มหาวิทยาลัยเคยพักอาศัยอยู่กับเพื่อนที่เรียนด้วยกันมาตลอด จนกระทั่งที่ตนเรียนจบเข้าจึงทำให้ต้อง เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน ทั้งนี้พฤติกรรมบางอย่างของเพื่อนร่วมบ้านทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน จนสุดท้ายผู้ให้ข้อมูลมองว่าอยู่คนเดียวสบายกว่า

ชีวิตมหาลัยมันก็แตกต่างกันนะ ตอนอยู่มหาลัยแรก ๆ ก็ประหม่าเหมือนกัน คิดว่า จะอยู่ไม่ได้ พักนึงไปก็อยู่ได้ จนมาอยู่คนเดียวได้ ผมว่าผม จนหลังสุดผมว่าผมน่าจะ อยู่คนเดียวมากกว่า เพราะอยู่ร่วมกับคนอื่นบางทีเรา มีบางสิ่งบางอย่างไม่ค่อยลง รอยกันอะไรี่ อาจจะทำให้ทะเลาะกัน ก็เดี๋ยวนี้ก็เลือกที่จะอยู่คนเดียว ... เอ้อ ตอน แรกกลัวนะ บางทีเอ๊ะจะอยู่ได้รึเปล่า วัน ๆ จะต้องทำอะไรเนี่ย ... ใช่มั้ย เพราะอยู่กับเพื่อนมาตลอด ตื่นเข้ามาเจอเพื่อนนั่งเล่นเกม นั่งเล่นวินนิง อยู่บ้านตื่นมาเข้า กลางคืน เจอกันตลอด ... ก็เคว้ง ๆ นะ จะมีเพื่อนมาหาอยู่ที่ห้องบ้าง หรือเราไปหา เพื่อนที่หอบ้าง เริ่มเปลี่ยนกิจวัตร แต่โดยส่วนใหญ่ผมจะมีคนมาหาบ่อยนะ ผม เหมือนจะอยู่แบบประเภทหัวหน้าแกงค์อะไรอย่างเงี้ยครับ .... แต่ก็เข้ามาเรื่องไม่ ค่อยดีอะครับ เหมือนเซเวน บางทีผมไม่ค่อยได้นอนเท่าไรเร่ ป๊อก ๆ เข้า กลางคืนก็ ป๊อก ๆ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นเพื่อน ๆ กัน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ความขัดแย้งกับเพื่อนในส่วนของ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เป็นเรื่องราวที่ผู้ให้ข้อมูลมีปัญหาเกี่ยวกับรุ่นพี่ และเพื่อนร่วมรุ่นเนื่องจากกิจกรรมรับน้องซึ่งผู้ให้ข้อมูลเห็นว่ารบกวนเวลาเรียนมากเกินไป ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกถูกกดดันและถูกโดดเดี่ยวจนไม่อยากเข้าเรียนและในที่สุดผู้ให้ข้อมูลก็ลาออกมาเพื่อไปหาสถานศึกษาใหม่

เออ เรียนที่(ชื่อสถานศึกษา)ครับ (ชื่อสถานศึกษา)แล้วผมเข้ากับระบบเค้าไม่ได้ ... มันก็ เค้าก็ มีรับน้องแรงบ้างอะไรบ้าง พอผมพอเจอกดดัน พวกเค้ากดดันมาก ๆ จากทางรุ่นพี่ ผมก็ไม่ค่อยอยากจะเรียนเพราะว่าเค้าก็มาเข้าชี้เรื่องการทำกิจกรรม เยอะมาก ทั้งที่เทอม 2 ก็ยังทำกิจกรรมอยู่ ... ก็เลยออกดีกว่า ก็คุยกับพ่อแม่ตอนนั้น ก็ออกเลย ... พ่อแม่ก็ไม่พยายามยื้อครับ แต่ตอนที่จะออกนี้ ไม่ได้ไปเรียนจนขาดจน ได้ F มาสองตัว พ่อก็ว่า โมโห (หัวเราะ) ก็ว่าตามพ่ออะครับ ... ครับผม โดยตามตัว หลาย ๆ อย่างด้วยครับ เพื่อนก็ พอผมไม่เข้ากิจกรรมก็ไม่คุยด้วย ... แอนตี้เลย ไม่ให้ ยุ่งเลยครับ แทบไม่มีใครยุ่งเลยตอนนั้น ... ไข่ครับ บรรยากาศมันไม่น่าไปก็เลยไม่เอา ดีกว่า ก็เลยย้ายมา(ชื่อสถานศึกษา) พ่อ(ชื่อสถานศึกษา)เค้าก็ไม่ได้ซีเรียสเรื่องรับ น้องผมก็เลยไม่รับ (หัวเราะ) ไม่รับมันซะเลย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เหตุการณ์ความขัดแย้งกับเพื่อนได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ให้ ข้อมูลเป็นอย่างมาก โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ให้ความสนิทสนมไว้ใจเพื่อนมาก จนกระทั่งเกิดความไม่ลงรอยกันในการจะทำธุรกิจทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงมุมมอง ความไม่พอใจที่เพื่อนมีต่อตน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลไม่เคยรับรู้หรือคาดคิดว่าเพื่อนที่ได้ใช้เวลาด้วยกันมาจะคิดกับตนเช่นนั้น

ไม่รู้ดี หนูก็คิดไรอยู่ก็ไม่รู้ตอนนั้น ก็เลยบอกไป เออ หนูอยากได้ มันก็เลยแบบ นั้นไง ก็ มึงอยากได้ไง เออมึงแหม่งไม่จริงใจกับกูเลยวะ แหม่งแบบ มึงอะไม่ใจกับกูเลย แล้วเค้า ก็แบบเหมือนพูด ๆ ๆ ๆ อะไรแบบเนี่ย หนูก็แบบ ไม่รู้ดี ร้องไห้มั้ง ก็เลยแบบเสียใจ ว่าเพื่อนทำไมต้องคิดว่าเราเป็นคนขนาดนี้วะ ทำไมเพื่อนทุกคนแบบ ทุกคนเค้าก็นั่ง นิ่งอะ แล้วคนนี้เค้าก็ลุกขึ้นมาแบบด่าหนู แบบมึงแหม่งไม่จริงใจกับพวกกูเลยวะ มึง แหม่งหวังแต่จะเอาเงิน พูด ๆ ๆ ๆ พี่เข้าใจปะคนที่ฟังแบบ ไม่รู้ดี เราไม่ได้อยากจะ ได้ ของเค้าขนาดนั้น เรายังแบบเสียใจมากเลยแบบ เค้าคิดขนาดนี้เลยหรอ เราอยากได้ ของเค้าขนาดนั้น แบบเสียใจอะพี่ มันเสียใจมากเลย (ทำทางไกลจะร้องไห้) จนมัน พูดไม่ออกแล้วอะ ก็เลยออกไป ไม่ได้พูดไม่ออกเพราะเราไม่ผิดนะ แต่แบบพูดไม่ ออกจริง ๆ อะ ... ก็คือ เพื่อนคุยกับเรามั้ง คือเพื่อนไม่ได้เกลียด ตอนแรกแบบที่เรา



เสียใจมากคือ มึงเกลียดภูขนานนั้นเลยเหอวะ ทุกคนคิดกับภูขนานนั้นเลยเหอ แต่คือแบบพอได้ฟัง ได้ฟังมันก็ เหอวะ ภูมิตรงนี้เหอวะ มันก็ดีที่ได้ฟังมันว่าเรามีความรู้สึกยังไงบ้าง แต่พอหลังจากวันนั้นเรากลับมาคิดกันว่า โห เราแยขนานนั้นเลยเหอวะ กลับมาคิดมากอีกกว่าแบบ มันมีเรื่องหลาย ๆ เรื่อง ไม่รู้ดีพี่ หนูก็คิดนะ ทั้ง ๆ ที่เค้าก็มาอยู่บ้านเรา ทำไมเค้าแบบถึงเป็นอย่างงี้วะ เอาเราไปพูด เราไม่เคยว่าอะไรเค้าเลยนะ จะมากินจะมาอะไร ก็อาจจะมีป่น ๆ นิดหน่อยแต่มันก็ได้รัยแรงใช้มัยพี่ แต่ทำไมเค้าถึงทำรัยเราขนาดนี้วะ หนูก็คิดไปต่าง ๆ นานา เหมือนคิดคนเดียว

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

### 2.3 ความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจจากการทำงานศิลปะ

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการได้ทำงานศิลปะภายในกลุ่มนี้ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ซึ่งความผ่อนคลายสบายใจนี้มาจากการที่ตนได้ระบายความรู้สึกออกมาผ่านสื่อศิลปะ ได้รับความรู้สึกเป็นอิสระจากการที่สามารถจะวาดอะไรก็ได้ตามอารมณ์ความรู้สึกที่อยากจะวาดโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม หรือความถูกต้องสมจริง ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เล่าว่าตนเกิดความรู้สึกสบายใจจากการวาดภาพเพราะได้ระบายสิ่งที่อยู่ในใจออกมา

ไม่ยากนะพี่ ก็ลงสี ... ไซค์ะ ได้ สบายใจขึ้น ... อืม ทำให้สบายใจขึ้นคะ .. ก็คือเราได้เอาสิ่งในใจออกมามั้ง เป็นสิระบายออกมา ว่ามันเป็นอย่างไรอย่างนะ เราารู้สึกยังไงอย่างงี้คะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 เล่าว่าตนรู้สึกชอบการวาดภาพตามใจโดยที่ไม่มีหัวข้อกำหนด การวาดที่เป็นการระบายอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่มีจุดมุ่งหมายชัดเจน และเมื่อได้ภาพที่รู้สึกถูกใจโดยที่ไม่ตั้งใจทำให้รู้สึกดี

ครั้งแรกจำได้ว่าวาดดอกไม้คะ โดยที่พี่ไม่ได้ให้โจทย์มาว่าต้องวาดอะไร แคให้โจทย์มาว่า อะ อยากวาดอะไรก็วาด ชอบ ชอบตรงนั้นมากกว่า ที่ไม่ต้องให้โจทย์มา ... ไซค์ะ วาดเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อน แต่ว่ามันจะมีข้างหลังที่นิลวาด วาดโดยไม่มีหัวข้อวาดที่อยากจะวาดมันมีรูปรูปร่าง จำได้ว่าถ่ายเก็บไว้คะ อันนั้นทำให้รู้สึกดีมาก ๆ

เลย ...มันก็เป็นรูป ตอนแรกจะระบายสีเล่นเฉย ๆ พอกลายเป็นว่า เออวาดใส่หมวด ให้มัน ใส่ตาให้มัน ใส่หัวให้มัน ใส่หมวก ก็ได้เป็นรูปหน้าคนมาอีกหน้าหนึ่ง โดยไม่มีที่มาโดยไม่มีจุดประสงค์ว่าจะวาดหน้าคนนะ จริง ๆ แค่อยากจะระบาย แต่วามัน กลายเป็นแบบนี้ไปได้ ... เราทำอะไรก็ไม่รู้แต่สุดท้ายเราได้ผลลัพธ์ออกมาโดยที่ถูกต้อง เรา ... ไข่ ๆ แบบนั้น มันเป็นฟิลที่แบบ มันหาได้น้อยมากอะคะ แต่อยากจะมีฟิล นั้นนะบ่อย ๆ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ได้มีโอกาสวาดภาพในกลุ่มทำให้พบว่าการวาดภาพทำให้ตนรู้สึกมีความสุข เกิดความผ่อนคลาย แม้จะสิ้นสุดกลุ่มก็ยังคงวาดภาพต่อ

ตั้งแต่เด็กก็ไม่ค่อยได้วาดอยู่แล้ว นาน ๆ ทีอะครับ แต่พอได้วาดก็สนุกนะ ... ก็ค้นพบตัวเองว่ามันใช่ ... ทำแล้วมันมีความสุขอะครับ ไม่ต้องไปคิดอะไร ... อยากวาดอะไรก็วาด ชิด ๆ เขียน ๆ มันก็ออกมาเป็นรูปอะครับ แล้วก็อยู่ที่เราแล้วว่าจะสวยหรือไม่สวย ... ไข่ครับ ผ่อนคลายครับ มีความสุข ได้วาด ตอนนี้จะพยายามวาดอยู่ครับ วาดงานศิลป์ไปติดฝาผนัง แต่ก็วาดอยู่ครับ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เล่าถึงความรู้สึกพอใจที่ตนได้รับจากวาดสิ่งที่อยากวาดออกมาอย่างเป็นอิสระ โดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกต้อง สวยงาม ซึ่งผู้ให้ข้อมูลนำไปเปรียบเทียบกับสถานการณ์นอกกลุ่มที่ยังคงต้องทำสิ่งต่าง ๆ ตามบรรทัดฐานของสังคม

ไข่คะ วาดด้วยความแบบไม่ต้องคำนึงถึงวงกลมต้องกลมเป๊ะๆ เส้นตรงตรง อะไรแบบเนี้ย ไม่ต้องลงสี ส่วนใหญ่เมื่อก่อนจะเหมือนแบบวาดโดยแบบไล่สี คราวเนี้ยอยากลอง ลองแบบเอาสีไม่เหมือนกัน ตัดกันอะมาระบาย สวยดี ... ก็ชอบ มันๆ อันนี้มัน มันก็สวยดีอะ หนูชอบอะ เข้าใจปะคะ ก็เราก็มั่นใจว่าเราไม่ตั้งใจทำนะ เราตั้งใจที่จะวาดมันออกมาจากความคิดเราเลยอย่างเงี้ย ... ก็ ก็คือเหมือนแบบ ทำให้เราเกิดความพอใจอะ เราพอใจที่เราทำ แล้วเราก็มั่นใจ เราไม่อยากทำ เราก็มั่นใจทำอะไรอย่างเงี้ย ก็คือเรา ก็เหมือนแบบเราอยากทำอะไร เราก็มั่นใจที่เราต้องการ อะไรประมาณนี้ ก็คือบางทีหลายๆ เรื่องอะ เราก็มั่นใจจะทำ แต่เราอาจจะ อาจจะ

ไม่ได้ ก็คือเราจะทำอย่างนั้นไม่ได้ เราก็กทำในสิ่งที่อะไร สังคม บรรทัดฐานอะไร  
ประมาณนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

## 2.4 การสื่อความรู้สึกผ่านการใช้สีที่แตกต่างกัน

ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงการรับรู้ในลักษณะและคุณสมบัติของสีที่แตกต่างกัน เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ลองใช้สีประเภทต่าง ๆ (สีน้ำ สีไม้ สีเทียน สีเทียนละลายน้ำ) ในการทำงานศิลปะในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้เลือกลักษณะและคุณสมบัติของสีที่มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกับความรู้สึกภายในใจของคนที่ต้องการจะนำเสนอผ่านสี ลักษณะ คุณสมบัติของสีแต่ละชนิดที่รู้สึกถูกใจเป็นพิเศษ ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างคุณลักษณะของสีนั้น ๆ กับอารมณ์ความรู้สึกของคนที่อยากจะแสดงออกมา ดังคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

จากคำบอกเล่า ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 แสดงถึงการรับรู้ถึงความแตกต่างของลักษณะคุณสมบัติของสีแต่ละชนิดที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกของตน

ใช่ ๆ พี่ ก็มีสีเทียน สีน้ำ สีชอล์คอะไรพวกนี้ใช้บ่อย ก็ถ้าเป็นเหมือนความรู้สึกโกรธ  
เรามักจะใช้สีชอล์ค หรือสีเทียนมากกว่า แต่ถ้าสีน้ำก็พลั่ว รู้สึกอารมณ์เย็น ๆ วาดไป

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 สีน้ำเป็นสีที่ผู้ให้ข้อมูลมองว่าให้ความสวยงาม นอกจากให้ภาพที่สวยงามแล้ว วิธีการระบายก็ง่ายกว่าสีอื่น ๆ เช่น สีไม้ ทั้งยังให้ความเพลิดเพลิน

อีกอย่างผมจะถนัดเรื่องสีน้ำ ค่อนข้างเลอะเทอะหน่อย แล้วก็ผมว่าสีมันสวยกว่านะ เวลาที่มันลื่นกันนะ ก็ชอบสีประมาณนั้น ... อืม ผมว่ามันดูสวยกว่านะเวลาดูภาพรวมทั้งหมดในการลงสีไปแล้ว ถ้าเกิดแบบ แต่ผมก็ลงสีไม่ค่อยเป็นนะแต่ว่าลงสีน้ำผมว่ามันดูสวยสุด อย่างถ้าเราระบายสีไม้เงี้ย กว่าจะเสร็จ กระดาษแผ่นนึงเนี่ย ใช้เวลานานละ... [สีน้ำ] มันก็ลงสีค่อนข้างง่ายกว่าสำหรับพื้นที่ใหญ่ ๆ นะ ก็ เออ เหมือนได้เล่นอะไรกับมันเยอะกว่า การผสมสี การเห็นสีที่มันแบบ สามสีสี่สีผสมกันอย่างเงี้ย ... ไขมันเหมือนกับเล่นอะไรซักอย่าง ทำให้เรารู้สึกอยากค้นพบ อยากค้นหา อยากลองว่าสีนี้ผสมกับสีนี้มันจะออกมาเป็นอะไร ตอนนั้นนะตอนที่เริ่มหัดวาด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

การเลือกใช้สีของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 นั้นแตกต่างกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 โดยผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 เล่าว่าตนเลือกใช้สีชนิดใดชนิดหนึ่งตามความรู้สึกชอบหรือที่ถูกใจ โดยไม่ได้คิดเชื่อมโยงคุณสมบัติของสีเข้ากับลักษณะอารมณ์ความรู้สึก

คือแตกต่างกัน สีอันไหนออกมาระบาย มันไม่ได้เกี่ยวกับอารมณ์นะครับ แต่สีอันไหนจะออกมาแล้วเราชอบอันไหน คนบางคนอาจจะชอบสีอ่อน คนบางคนอาจจะชอบสีเข้ม คนบางคนอาจจะชอบสีน้ำ แต่ผมเป็นคนชอบสีเทียมน สีอะไรที่มันเข้มหน่อย ระบายแล้วมันสวย ก็แค่นั้นแหละ ... ถูกใจเรามากกว่า ใช้ครับ ภาพมันออกมาสวยดีนะอะไรเงี้ย ... ชอบแล้วมันก็ออกมาสวยด้วย วาดรูปแล้วมันก็โอเคอะ มีความสุขดี

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เลือกใช้สีที่ผู้ให้ข้อมูลมองว่าจะสื่อได้ตรงกับความคิดที่ต้องการจะสื่อให้กลุ่มได้รับรู้ ความสะดวกในการใช้ก็เป็นอีกปัจจัยในการเลือกใช้ของผู้ให้ข้อมูลรายนี้

ผมพยายามวาดว่าสื่อว่า เออ อย่างพวกสีเขียวเป็นสีสว่างสดใส เป็นในชีวิตธรรมดา หรือครั้งสุดท้ายของผมผมวาดว่าเป็นแสงท่ามกลางความมืดก็คือ แม้ว่าทางมีแต่ความมืดมืดมีแต่ความทุกข์ความเจ็บปวด แต่ทางข้างหน้าก็ยังมีแสงสว่างแห่งความหวัง อยากจะสื่อ แม้ว่ามันจะไม่ได้สื่อถึงขนาดนั้นนะ บางครั้งก็ดูแล้วจะขำ แต่ผมว่าก็โอเคครับ ... เอาที่ผมชอบส่วนหนึ่งนะ สีน้ำเวลาเราระบาย เราระบายได้เร็วกว่าสีพวกสีไม้ สีไม้จะระบายได้ช้า ส่วนสีเทียมนะ ผมไม่ชอบเพราะเสียงมันดัง คลุกแคะ ๆ แล้วทำให้รู้สึกรำคาญ แล้วสีเทียมนก็ให้สีไม่สวยเท่าสีน้ำ สีเทียมนมันให้สีแบบภาพแปลก ๆ สื่อไม่ได้ทั้งหมดเท่าสีน้ำ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ระบุว่าสีชอล์คกับสีน้ำเป็นสื่อสีที่สามารถสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของตนได้ดี

ชอบ ถ้าอยากจะให้ ถ้าอารมณ์ดี ๆ หน่อยจะคิดถึงสีน้ำอะคะ แต่ถ้าอยากให้มันออกมาแบบ ออกมาเป็น อีกรสหนึ่งก็เป็นสีชอล์คอะคะ ชอบแค่สองสีเนี่ย รู้สึกว่ามันได้อะไร มันระบายแล้วทำให้มีความสุขโดยแบบ ไม่รู้ว่าทำไมถึงจับแล้วมันโอเค มันโอเคกว่าสีไม้ กว่าสีอื่น ๆ ... ก็สีน้ำ เราได้จับพู่กันอะคะ พู่กันกับดินสอมันจับต่างกัน เราอยากจะทำอะไรกับมันก็ได้ เราอยากจะระบาย ระบายไปเส้นหนึ่งบีบ สีมันก็

อาจจะเลอะมานิดนึ่งสีมันอาจจะสวยกว่าสีไม้ โดยที่คนอื่นอาจจะใช้สีไม้ได้สวยแต่ว่า  
เราใช้สีน้ำได้เป็นตัวเราได้มากที่สุด

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

เช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลหลายคน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 เลือกใช้สีที่สามารถเชื่อมโยง และ  
สามารถสื่อออกมาถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนได้ใกล้เคียง

หมายถึงภาพหนูเองหรือ มันก็เป็นอารมณ์อะคะ ที่แบบบางครั้ง ถ้าเกิดพีเค้าให้เราคิดถึง  
อารมณ์ที่แบบ ตีๆ อะไรอย่างงี้ รูปมันก็จะออกมาสดใส ถ้าเราแบบ มีดมน เราก็จะ ส่วนมาก  
หนูจะใช้เป็นสีมากกว่า จะเล่นสีมากกว่า ... หนูชอบสี อะไรอะ สีน้ำอะ หนูว่ามัน.. มันง่ายต่อ  
การระบาย แล้วก็คือ เราใช้ได้เยอะ (โทรศัพท์ดัง) ขอโทษนะคะ...ใช่ๆ อย่างที่หนูบอก หนู  
เป็นคนไม่ชอบวาดรูป แต่หนูจะเล่นสีมากกว่า เพราะหนูมีความรู้สึก ว่า สีอะ มันบ่งบอกได้  
บางที่มันบอกได้มากกว่ารูปอะคะ สำหรับตัวหนูนะ บางทีแบบ เราเครียดเรากังวลอย่างงี้อะ  
มันก็จะออกสีหม่นๆ แต่ถ้าเราแบบ เอ้ยเราสดใส สีก็จะออกแบบ เออน่าดู อะไรอย่างงี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

### 3. การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธภาพและการทำศิลปะ

การได้ทำกิจกรรมและผ่านกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มช่วยเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการ  
เรียนรู้และทบทวนสิ่งที่เคยเรียนรู้มาแล้วเกี่ยวกับตนเองและเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูล  
ต่างตระหนักถึงการเรียนรู้ที่ตนได้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ โดยเริ่มจากการรับรู้ถึงประโยชน์ของการ  
แสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่ม การเรียนรู้อันเนื่องจากการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน และการรับรู้  
ถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำงานศิลปะในกลุ่ม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.1 การรับรู้ถึงประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มจะสามารถเคลื่อนไปได้โดยอาศัยเรื่องราวประสบการณ์ที่ถูกหยิบยกขึ้นมา  
แบ่งปันกันในกลุ่มซึ่งถูกสื่อสารออกมาผ่านทางคำพูดและผลงานศิลปะ ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นทั้งผู้  
แบ่งปันและผู้รับฟังก็รับรู้ถึงประโยชน์ของการที่ได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับนี้ ได้แก่ รับรู้ว่าการแสดง  
ความเป็นตนเองเป็นโอกาสได้ระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก การบอกเล่าและรับฟังเรื่องราวทำให้ได้  
กลับมามองตัวเอง มีมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ และรับรู้ถึงความห่วงใยของ  
เพื่อนสมาชิก

### 3.1.1 มีโอกาสได้ระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก

ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าเมื่อได้เปิดเผยตนเองในกลุ่มบางครั้งก็ไม่ใช่เป็นเพียงนำประสบการณ์ของตนมาบอกเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ฟัง แต่ยังเป็นโอกาสการได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก ความคับข้องใจที่ยังมีต่อเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยรับรู้ว่ามีกำลังมีคนอื่นที่ใส่ใจรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกของตนอยู่

การพูดคุยแบ่งปันเรื่องราวปัญหาของทั้งตนเองและสมาชิกคนอื่น ทั้งได้รับฟังมุมมองการแก้ไขของแต่ละคนทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 รู้สึกเหมือนได้ระบายสิ่งที่เคยเก็บไว้อยู่ข้างในโดยไม่เคยบอกกับใครออกมา และเมื่อได้ระบายออกไปก็รับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นกับตน

อิม ก็ดีนะผมว่าได้แลกเปลี่ยนแนวความคิด เออ แต่ละครอบครัวก็มีปัญหาต่างกัน แต่ละคนก็มีปัญหาต่างกัน ได้ระบายด้วยแหละ บางทีพูดกับคนที่เราไม่รู้จักเงี้ย อาจจะได้ดีกว่าพูดกับคนที่เรารู้จักนะผมว่า เค้าจะไม่ค่อยแย้งคำพูดเรา เค้าจะไม่ค่อยแอนด์คำพูดเรา... อิม ผม มันเหมือนครั้งแรกนะที่ผมพูดกับคนอื่นเรื่องพวกเนี้ย ผมไม่ค่อยพูดแม้กระทั่งคนสนิท พ่อแม่คนรู้จัก เรื่องที่ผมมีปัญหาอะไรเงี้ย ปัญหาผมมักจะเก็บ เก็บไว้กั๊นั๊น จะปล่อยมันผ่านไป จนบางทีเรื่องแดง ต้องให้คนมาแก้ อย่างเงี้ยครับ นาน ๆ ที่ได้เล่าก็รู้สึก สนุกดี เหมือนได้ระบาย เหมือนได้ผ่อนคลาย ... ช่วยผ่อนคลายนะ ในระดับนึงเลยแหละ กับการได้พูดได้คุยได้สนทนาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น บางคนที่คอยตามมีข้อเสนอแนะให้เราหันกลับมาคิดดู นำกลับมาใช้ มีคนที่เป็นคล้าย ๆ เรา ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ได้แปลกแยกอยู่คนเดียว มีวิธีการใช้ชีวิตกับครอบครัวหลาย ๆ แบบ อาจจะทำมาใช้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 รับรู้ว่าการมาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ทำให้ตนมีโอกาสดูระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่ โดยที่ก่อนหน้านี้มีเพื่อนเพียงคนเดียวที่สามารถบอกเล่าได้

ก็ดีค่ะพี่ที่ได้มาร่วมกิจกรรมเนี้ย ก็ทำให้รู้จักเพื่อน ทำให้ได้ระบาย ได้ว่าเรารู้สึกยังไง ทั้ง ๆ ที่มันไม่มีคนให้เราแบบพูดได้หมดขนาดเนี้ยค่ะ มีแต่เพื่อนเราแค่คนเดียว ไม่รู้เราจะไปพูดกับใครด้วย พูดกับพ่อแม่เค้าก็คงไม่เข้าใจหรอก ก็ดีค่ะพี่ กิจกรรมนี้ก็ดี

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 รู้สึกสบายใจที่ได้เล่าถึงเรื่องของตนเองให้กลุ่มได้รับฟัง ได้มีโอกาสพูดในสิ่งที่เคยเก็บเอาไว้ ไม่ได้บอกให้เพื่อนรู้ ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่าแม้อารมณ์ความรู้สึกต่อเรื่องราวจะจางลงไปมากแต่เมื่อได้มาเล่าก็รู้สึกเหมือนได้ระบายออกมา

ก็สบายใจมั้งคะ บางทีเราก็กเล่าเรื่องของเราไปนั่นแหละคะ ...ก็เราได้พูดในสิ่งที่เราไม่ได้พูดออกมา อะไรรอยางเงี้ย ก็ หนูคิดว่าเค้าก็น่าจะ เค้าก็คงรู้ เค้าก็รู้ว่าหนูก็คิดมาก อะไรรประมาณเนี้ย ...แล้วก็มาเล่าอีกในห้องอีก มันก็คือแบบปกติ ทุกอย่างปกติ แล้ว อาการเราปกติ อาการเรา เราไม่ได้เสียใจมากถึงขนาดอดใจที่ผ่านมาอะ.....ใช่พูดได้ แล้วก็เหมือนแบบ เหมือนกับการระบาย เล่ารอบสองรอบสามเนี้ย เหมือนเราคือเราไม่เคยพูดให้ใครฟัง เรา เพราะว่าคิดคนเดียวเงี้ย เราได้ระบายให้ฟัง แล้วก็เหมือนแบบ มันก็โล่งขึ้น อะไรรประมาณเนี้ย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 กล่าวว่าแม้จะสนิทสนมกับเพื่อนหลายคนในกลุ่มที่มาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วยกัน แต่การได้พูดคุยกันในสิ่งที่ไม่เคยมีโอกาสได้บอกเล่ากัน เพื่อนต่างฝ่ายต่างก็ได้ระบายความรู้สึกที่มีอยู่ให้กันและกันรับรู้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีผลที่เกิดขึ้นตามมาคือความรู้นิทสนมกับเพื่อนมีเพิ่มมากขึ้น

คือตอนแรกก็สนิทกันระดับนึง แต่เราทำกิจกรรม เราได้รู้ว่าแต่ละคนเป็นยังไงอะคะ มันก็เหมือนเราสนิทกันมากขึ้นอะคะ อย่างหมายถึงตัวพวกหนู 4 คนเอง ที่ว่าอยู่ด้วยกันตลอด บางครั้ง ถึงเราอยู่ด้วยกันก็จริง แต่เราไม่เคยพูด แบบ ขนาดนั้นว่า ณ ตอนนั้นเรารู้สึกอะไร เพื่อนก็ไม่เคยพูดว่า เออ แบบ มันรู้สึกยังไงที่อยู่กับเรา แต่พอเหมือนกับว่า เราได้มาทำมาอะไรรอยางงี้ เหมือนเราเปิดใจเข้าหากันมากกว่า ...คือจากที่แบบเราไม่ คือเราอยู่ต่อหน้ากันอยางงี้อะ มันจะแปลกๆ มั้ยที่มาบอกว่า เฮ้ย แก รู้สึกอยางงี้รู้สึกอยางงี้ มันก็ไม่ใช่ใจ เออ อะไรรเก็บก็เก็บ แต่พอวันนั้นที่พี่บายให้ตอนจบอะคะ ให้พูดว่า มีอะไรที่อยากบอกเพื่อน ไรจี้ ก็คือเหมือนกับพูดไรจี้คะ ก็คือพูด.. จากที่เราไม่เคยกล้าพูดอะ มันเหมือนกับว่า เค้าเรียกว่าอะไรละ ... ใจ เหมือนมีคนเปิดโอกาสให้เราพูดอะคะ อะไรรแบบนั้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

### 3.1.2 การบอกเล่าและรับฟังเรื่องราวทำให้ได้กลับมามองตัวเอง

การทำกิจกรรมและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้ใช้เวลาพิจารณาทบทวนร่วมกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ทั้งประสบการณ์ของตนและประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิก จากการได้กลับมามองตัวเองทั้งในสิ่งที่ดีและไม่ดี ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ย้ำเตือนในกระทำการของตัวเอง ย้ำเตือนความตั้งใจ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ตระหนักว่าการบอกเล่าเรื่องราวของตนในกลุ่มทำให้ได้กลับมาย้อนดูการกระทำที่ผ่านมาของตนเอง ย้ำเตือนในสิ่งที่ตนเองรู้อยู่แล้วว่าควรลงมือทำและพยายามมากขึ้น

[การได้ทบทวนตัวเอง] ก็มีล่วนนะ ก็ทำให้เรามองย้อนกลับไปได้ว่าทำอะไรไหนแล้วดี อย่งไหนไม่ดี อย่งไหนที่ต้อง อย่งไหนที่ควรทำแล้วคนรอบข้างจะรู้สึกดีต่อเรา เราก็อาจจะต้องยอมบ้าง ...ใช่ครับ ก็อย่งที่ที่บอกมันเป็นการทบทวนทุก ๆ ปัญหาทุก ๆ อย่ง อย่งเวลาเราเล่าไปก็เป็นการทบทวนตัวเราเอง เวลานั้นเค้าเล่า เหตุการณ์ของเค้ามา ก็เหมือนเป็นการทบทวนปัญหาของเราที่เคยผ่านมาที่มันคล้าย ๆ ... ดึงไปใช้ไม่ค่อยมีนะ เพราะมันเป็นเรื่องที่เรารับรู้ รับทราบอยู่แล้วว่าต้องทำ ยังไง แต่แค่สิ่งที่เราจะทำรีเปลา อย่งนี้ก็จะเป็นอย่งของน้องคนนั้นที่เป็นเรื่องการเข้าหาพ่อแม่ เป็นการพูดคุยกับพ่อแม่ หยอกเล่นกับพ่อแม่ก่อน ซึ่งเราก็พยายามทำอยู่แต่บางทีมันได้รับการตอบรับไม่ค่อยดีเราก็ไม่ยอมทำต่อ ก็เคยทำเหมือนกันแบบเนี้ย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

กระบวนการกลุ่มทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ได้มีโอกาสทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง และสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงในตนเอง โดยข้อความนี้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความผ่อนคลายของตนที่มีมากขึ้นในเรื่องการเรียน

อืม เหมือน เจาะในรายละเอียดมากขึ้นมั้งคะ (หัวเราะ) ... ก็เหมือนมองตัวเองมากขึ้น ไรเงี้ย ...ก็ส่วนใหญ่ก็รวมๆ ค่ะ ...ชีวิตรวมๆเลย ไม่เจาะจง ...ก็ หนูว่าหนูหล่นล้ากว่าเดิมอีก (หัวเราะ) ไม่รู้ว่าดีรีเปลา ...ก็คือ อะไรอะแบบ อารมณ์ดี เป็นพิเศษ ทำอะไรไม่ค่อยคิดมากเท่าไร ...อืม มันเหมือนกับแบบเราเครียด ตอนนั้นเราเครียดเหมือนเครียดตลอดเวลา เครียดทุกวัน อะไรอย่างงี้ แล้วมันเหมือนแบบ ไม่... พอผลออกมา ตอนนั้นเครียดมาก พอผลออกมาก็ มันก็ไม่ได้แยอะ แล้วเกรดก็สี่ ก็ปกติ ก็ไม่รู้จะเครียดทำไม... ข่าย เครียด เครียดบางช่วงดีกว่า เพราะว่า ถ้าทำเต็มที่แล้วก็



มีอะไรต้องเครียดแล้ว ถึงเกรดจะไม่ดีเราก็อธิวว่าเราทำเต็มที่แล้ว ...อืม คือตอนนี้ อารมณ์เหมือน มันมาโฟกัสกับสิ่งที่เราทำไปเต็มที่มากกว่าผลคะแนนรีเปลา...ก็ ก็มีบ้าง บางทีก็เสียดาย บางตัวที่แบบ อิกนิตเดียว เออ โอกาสเราก็เพิ่มขึ้นไง แล้วก็ มัวแต่กังวลอันนั้นก็ไม่มีเวลาทำอย่างอื่น ...ก็อะไรที่มันแก้ไม่ได้แล้วก็ทำอันอื่นให้ มันดีดีกว่า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 มีลักษณะที่เป็นคนที่สื่อตรงต่อตนเอง และรับรู้ว่าเป็นคนที่หยุดเพื่อ สำนวตนเองอยู่เสมอ แม้หลายครั้งจะไม่ได้พิจารณาความคิดความรู้สึกในเชิงลึกมากนัก แต่หากมี เวลาผู้ให้ข้อมูลก็คิดวิเคราะห์เพื่อให้เกิดความชัดเจนในตนเองมากที่สุด

ชะลอเพื่อนั่งดูตัวเองว่าตอนนี้ตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ แม้ว่าที่ผ่านมาทุกครั้งคือถาม ว่าดูตัวเองมั๊ย ก็ดูตัวเองแต่เหมือนว่าเราไม่ได้นั่งวิเคราะห์พิจารณาว่า เราตอนนี้เรา กำลังทำอะไรอยู่ มันชัดเจนมั๊ย ...แบบอยากจะทำอะไรก็ทำ ก็ทำๆ อย่างที่บอกว่า อะไรที่ทำแล้วมีความสุขไม่เดือดร้อนคนอื่นก็ทำ จนบางครั้งแบบมันมากเกินไปแล้ว นะ พักก่อน หยุดคิดว่า ถามตัวเองว่าต้องการอะไรกันแน่ ต้องการอะไร ตอนนี้ทำ อะไรอยู่ อย่าโกหกตัวเองนะ จนแบบ ก็อย่างที่บางครั้งได้อยู่กับตัวเอง ได้เช็คตัวเอง ถึงได้รู้ว่าบางเรื่องเราก็ยอมรับความจริงไม่ได้ แล้วเราเอาความรู้สึกไหนละมาปิดกั้น ความรู้สึกนี้ ความรู้สึกที่เรารับความจริงไม่ได้ ...ใช่ค่ะ เราได้คิดว่า เวลาเปลี่ยนไป เรามองเห็น ๆ รู้สึกเห็น ๆ แต่ว่าทุกอย่างมันจะเหมือนเดิม แต่จริง ๆ แล้วมันไม่ได้ เหมือนเดิมตามที่เราคิดไว้เลย มันเปลี่ยนไปตลอดเวลา มันเปลี่ยนไปทั้ง ๆ ที่เราก็ เปลี่ยนไปด้วย เราอาจจะยังไม่รู้ตัวว่าเราเปลี่ยนไป บางครั้งนึกก็ไม่รู้ว่านิลเปลี่ยนไป แต่นิลรู้แค่ว่านิลเปลี่ยนไป ไม่รู้ว่าเปลี่ยนไปยังไง แต่ารู้แค่ว่ายังไงตัวเองก็ต้อง เปลี่ยนไปอยู่แล้ว รู้แค่นี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สำหรับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนพูดคุยกันทำให้ ตระหนักถึงความรู้สึกไม่มั่นคงที่ยังคงหลงเหลืออยู่ในใจซึ่งผู้ให้ข้อมูลไม่ชอบที่ตนมีความรู้สึกเช่นนี้ เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลคิดว่าตนไม่ควรรู้สึกว่าคุณกระทบจากเรื่องราวในอดีตอีกแล้ว และมีผลทำให้ผู้ให้ ข้อมูลไม่เปิดเผยเรื่องราวในอดีตของตนอีก

ใช้ครับ คือ คนเรา ผมเลือกที่จะ คือผมไม่ได้อะไรกับมัน [เรื่องครอบครัว] อีกแล้ว แต่คนอื่นชอบทำให้มันมีอะไรเข้าใจปะครับ คืออย่างที่พี่บอก ก็คือผมมันจบไป ตั้งแต่ผมตัดได้แยกแยะอะไรได้ คือคนอื่นจะพยายามพูดให้ผมดูมีอะไรอะ แล้วทำให้ผมคิดเงี้ย แล้วมันไม่มีอะไร ผมก็เลยตัดไปเลย คือผมเลือกที่จะไม่ทำอะไรที่มันสื่อถึงตรงเนี้ย ถ้าพี่เปิดประเด็นมา ผมก็จะตอบในส่วนที่ผมเป็นตรงนั้น ผมก็จะวาดรูปที่ผมเป็นตรงนั้น ...ใช้ครับ ที่เป็นตรงนั้น ...[การที่สมาชิกคนอื่นเข้ามาแสดงที่ท่าเห็นใจ] มันยังทำให้มันยุ่งเหยิง เรารู้ว่าความสำคัญมันอยู่ตรงไหน เราควรจะดูแลตรงไหน อะ เราจบไปเราควรจะทำอะไร เราควรจะมีความคิดเยอะกว่านั้น ...ใช้ครับ คือมันยังทำให้ยุ่งเหยิง ทำให้เราคิดมาก แล้วหลังจากนั้นมา พอยิ่งทำกิจกรรมเรื่อย ๆ ผมเริ่มที่จะไม่พูดถึงมันตรงนั้น แต่คนอื่นเค้าจะเอาเรื่องแยะ ๆ ของเค้ามาพูดไข่มะ แต่กลายเป็นว่าผมจะ พี่ถามอะไรมาผมก็จะตอบตรงนั้น เพราะมันทำให้ผมแฮปปี้มากกว่า การเปิดใจอะครับ ทุกคนไม่จำเป็นต้องรู้ทุกเรื่องอะครับ แต่ว่าเปิดใจคือให้เค้าเข้ามารู้ตัวเราแค่นั้นพอ แล้วเค้าแฮปปี้กับเราด้วย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

### 3.1.3 มิถุมมองใหม่ต่อสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ

เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น ถ้าหากเคยเจอสถานการณ์ที่คล้ายกันก็มักจะนึกย้อนกลับมาที่ประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นการเอื้อให้เกิดการตระหนักเห็นว่าปัญหาที่ตนเผชิญไม่ได้แย่อย่างที่คิด หรือมองเห็นถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จากการได้รับฟังเรื่องราวจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ตระหนักว่าปัญหาของตนไม่หนักอย่างคนอื่น และสามารถผ่านพ้นมันไปได้

ถ้ากลุ่มนี้หรือพี่ ก็โอเคนะพี่ ก็ได้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากพวกพี่เค้า พวกไรเงี้ย ก็ทำให้เรารู้สึกโอเค ว่ามันยังมีคนที่ปัญหาเยอะกว่าเรามากมายเลย ปัญหาเราก็คือจะเป็นจุดเล็ก ๆ เดี่ยวพุงนี้มันก็ผ่านไปอะ ...ก็ตินะพี่ เป็นการให้กำลังใจตัวเอง อืม เดี่ยวเราก็กินได้แหละ เดี่ยวเราพอโตขึ้น มันก็จะเป็นแบบเรื่องตลกอะไรเงี้ย ในวันข้างหน้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ตระหนักว่าตนไม่ใช่เพียงคนเดียวที่ประสบกับความโชคร้าย ยังมีคนอื่นที่เจอปัญหาที่คล้ายหรืออาจจะแย่กว่าตน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกไว้ใจและอยากเป็นกำลังใจให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

มันก็ทำให้เรารู้ว่า เมื่อก่อนนี้ผมก็คิดว่า อ้อ โชคร้ายจังเลย ทำไมเราต้องมาเจอเหตุการณ์อย่างงี้ด้วย เราเป็นคนโชคร้ายคนเดียวหรือ แต่ว่าพอมาได้เจอเหตุการณ์ที่คล้าย ๆ หรือว่าแย่ยิ่งกว่าทำให้ได้รู้ว่าโลกนี้ก็ยังมีความที่โชคร้ายแล้วก็เจออะไรที่มันแย่กว่าเราเยอะแยะมากมาย ซึ่งบางครั้งเค้าก็ยังไม่หลงทางกันอยู่ ยังไม่สามารถหาคำตอบจากข้างหน้าได้ ก็มันก็ทำให้ผมเปิดใจว่า เออ ถ้าเจอคนพวกนี้ก็อยากจะให้เค้าไปต่อได้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 รับรู้ว่าในกลุ่มตนได้พูดในสิ่งที่อยากพูดแต่ไม่มีโอกาสได้บอกเล่าออกมาให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง มีโอกาสได้รับและทำความเข้าใจกับเพื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้ย้าเตือนถึงความสำคัญของเพื่อนสนิทกลุ่มนี้ และรับรู้ว่าควรจะทำกับเพื่อนอย่างไรเพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้ยาวนาน

ก็ดีอะค่ะ ได้พูดในสิ่งที่ไม่ได้พูด ได้พูดในสิ่งที่รู้สึกแต่ไม่ได้สามารถพูดได้ เพราะว่าเพื่อนในกลุ่มมัน มันส่งผลต่อชีวิตประจำวันอยู่แล้วค่ะ แต่แบบ เพราะว่าถ้าเราไม่มีเพื่อนเราก็คงจะเหงาอะไรเงี้ยไป แล้วเราต้องถนอมเค้าไว้อะค่ะ ใช่มั้ยเหมือนเราเจอของสำคัญเราก็ต้องถนอมไว้มากกว่า ... ใช่มั้ย ๆ ปล่อยให้ไปก็ไม่มีใครที่จะแบบอย่างเงี้ย ... ก็อยู่ด้วยแล้วโอเค ถึงแม้ว่าเราจะทะเลาะกันอะไรเงี้ย แต่เราก็ไม่เคยลืมที่จะ โอเคทะเลาะกัน แยกกันก่อนนะ อารมณ์ดีแล้วค่อยมาคุยกัน เหมือนแค้นมองตาเรารู้ว่า มันต้องการอะไร

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

เมื่อได้รับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นที่มีประสบการณ์คล้ายกันกับตน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ตระหนักถึงความแตกต่างในประสบการณ์ของตน และตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งที่ตนมีอยู่ โดยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าครอบครัวของตนเคยมีปัญหา แต่เพราะตอนที่เกิดเรื่องราวตนยังเด็กทำให้ไม่ได้รู้สึกว่าตนจมอยู่กับการแยกทางของพ่อแม่

ก็จะมีเพื่อนบางคนที่ว่า มีปัญหาครอบครัวในช่วงแรก คือเหมือนกับเนมว่า เนมเป็นคนที่มีปัญหาครอบครัวก็ ... ก็ถือว่าเป็นปัญหาครอบครัวนะ แต่อาจจะเพราะ

นมเจอแต่เด็กอะคะ ก็เลยไม่ได้รู้สึกอะไรมาก แต่แบบบางคนเพิ่งมาเจอตอนนี้ อะไรอย่างนี้ เราก็เลยมีความรู้สึกได้ว่า เออเราโชคดีเนอะ (ข้า) แต่คือแบบนมไม่ ไม่ได้จมปลั๊กกับมัน ว่าทุกอย่างจะต้องเป็นไปอย่างที่เราคิดอะคะ เพราะว่าเหมือนมันเป็น เรื่องของผู้ใหญ่ ...ใช่ คือ พอเราฟังหลายๆ ครอบครัวอย่างงี้อะคะ เรามีความรู้สึกว่า ครอบครัวที่อบอุ่นจริงๆ อะ ไม่จำเป็นต้องอยู่แบบ พ่อแม่ลูกครบ แค่เราแบบรู้สึกได้ว่า เรามีความรักมีความห่วงใยให้กัน แค่นั้นบางทีมันก็อบอุ่นแล้ว ใช่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

### 3.1.4 รับรู้ถึงความห่วงใยจากเพื่อนสมาชิก

เมื่อได้แสดงความเป็นตนเอง บอกเล่าประสบการณ์ อารมณ์ความรู้สึกออกมาให้กลุ่มได้รับรู้ ผู้ให้ข้อมูลก็ได้บอกเล่าถึงความเอาใจใส่ห่วงใยที่สามารถรับรู้ได้จากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มที่มี ให้แก่กัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จากคำบอกเล่านี้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 รับรู้ถึงมิตรภาพและความห่วงใยที่สมาชิกในกลุ่มมีให้แก่ ตน และตัวผู้ให้ข้อมูลก็รู้สึกมีความสุขที่ได้รับสิ่งนี้กลับมา

ก็ดีครับ ก็ได้พูดกันมากขึ้น ได้รู้จักกัน บางคนก็คุยกับเราดีนะ บางคนก็ พี่ ๆ เริ่ม อย่างออกไปข้างนอกห้องก็ยังทักเราอยู่ มีงานอะไรเค้าก็ช่วยบอก หลังจากที่พอได้ ฟังเรื่องราว บางคนเค้าก็ดูเป็นห่วงเรานะ ที่เค้าเขียนใน ที่พี่เค้าให้เขียนก่อนที่จะ สุกท้าย เค้าก็บอกให้เราสู้ ๆ นะ ตั้งใจเรียนนะพี่ เดียวก็จบ ก็ดีนะ ...ก็ดีนะ ก็ยิ้มไป พักนึงแหละ มีความสุข เหมือนมีคนให้กำลังใจเรา มีคนบอกให้เราสู้ ๆ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ได้บางเล่าเรื่องราวบางอย่างที่กระทบจิตใจตนให้แก่กลุ่มฟัง ทำให้ สมาชิกซึ่งเป็นเพื่อน ๆ กันได้เห็นอีกมุมหนึ่งของตัวผู้ให้ข้อมูลซึ่งมักไม่ค่อยได้เปิดเผยให้คนอื่นได้รับรู้ ซึ่งเป็นการระบายให้เพื่อนได้รับรู้ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังบอกเล่าถึงการได้รับความห่วงใยและกำลังใจ จากสมาชิกในกลุ่มซึ่งได้เข้ามามอบให้แก่ตนในภายหลังกลุ่ม

ทุกคนอึ้งเลยอะคะ คือทุกคนไม่รู้ว่ามีจุดนี้ด้วย เพราะว่าหนูจะเล่า เล่าแค่ให้กับ เนยฟัง แล้วก็จะมีเมทหนูที่รู้ เมทหนูก็รู้ว่าหนูอะเศร้า แต่ไม่รู้ว่ามีหนูเศร้าแค่ไหน ... ทุกคนแบบ เฮ้ยนมมันแบบนี่เลยหรอ ไรงี้อะคะ เพราะเวลาเนมอยู่กับเพื่อนนม ก็จะไม่ค่อย ไม่ค่อยซีเรียสอะ จะแบบบ้าๆ บอๆ เลยอะคะ แต่พอเราอยู่คนเดียว เรา

ก็จะเครียด (หัวเราะแหะๆ) ... ก็เค้า มันเป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้วอะคะ เพื่อนเค้าก็บอกว่า เธอไม่ต้องไปคิดถึงมันแล้ว มันผ่านมาตั้งนานแล้ว ก็คือ มีแซทมาหา เหมือนแบบเรากลับไปแล้วใช่ปะคะ เพื่อนก็แซทมาหาว่า เธอไม่ต้องเครียดแล้วนะ มันผ่านมาแล้ว ไรจ๊ะ ...เราก็รู้สึกดีว่า เธออย่างน้อยเราได้ระบายออกไป เพื่อนก็รับรู้ถึงความรู้สึกของเราอะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 รู้สึกประทับใจกับความห่วงใยกำลังใจที่เพื่อนมอบให้ในครั้งสุดท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน รวมทั้งได้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกของเพื่อนทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีไปด้วย

ครั้งสุดท้ายครับ ครั้งสุดท้ายที่ได้เปิดใจและได้สื่อกับเพื่อน ๆ ได้ให้เขียนข้อความลงไป ผมว่ามันเป็นสิ่งที่ผมคิดว่ามันโดดเด่นสำหรับผมและประทับใจที่สุด ที่เพื่อนได้ เพราะผมไม่ได้แค่อ่านของตัวเอง ผมได้อ่านของเพื่อน ๆ ทุกคน เพื่อน ๆ แต่ละคน คิดอะไรกัน มีแต่เรื่องดี ๆ ในช่วงสุดท้ายส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่สว่างกันหมดแล้ว ไม่ค่อยมีสิ่งที่จะเป็นสีดำมืดแล้วครับ ... ทะมึน ๆ แต่ละคน หลังจากเปิดอกคุยกันพูดถึงเรื่องอดีตที่แย่ ถึงตอนนี้เค้าก็จะพูดถึงเรื่องดี ๆ สำหรับเค้า เรื่องที่เค้าแสดงให้เห็นว่าสามารถผ่านไปได้ ที่จะนำพาตัวเองไปสู่วันพรุ่งนี้ได้...ใช่ครับ แล้วก็ได้เห็นมุมมองของเพื่อนที่เค้าคิดกับเรา ถึงแม้ว่าที่เขียนไปเค้าอาจจะไม่มีเรื่องโกหกบ้างแต่ก็รู้สึกว่ามีมากมาย สำหรับผม

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

### 3.2 การเรียนรู้อันเนื่องมาจากการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

การรับรู้สัมพันธภาพในกลุ่มมีความสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนเอง เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่ามีสมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันก็จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น บอกเล่าเรื่องราวเชิงลึกได้อย่างรู้สึกปลอดภัยและให้ความช่วยเหลือและกำลังใจแก่กัน จากกระบวนการนี้ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการเรียนรู้ที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้ขยายการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เกิดความเข้าใจในตัวสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ช่วยให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง และมองเห็นวิธีการจัดการรับมือปัญหา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 3.2.1 การพัฒนาความเข้าใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิก

เมื่อสมาชิกแบ่งปันเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม สมาชิกก็ได้เปิดเผยส่วนหนึ่งของตนให้กลุ่มได้รับรู้และทำความรู้จัก ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าจากการฟังเรื่องราวที่สมาชิกคนอื่น ๆ เผยออกมาทำให้ตนได้เข้าใจถึงตัวตนของเพื่อนมากขึ้น เข้าใจในทัศนคติ แนวคิด ลักษณะบุคลิกภาพ และการกระทำของสมาชิกคนนั้น ๆ เป็นการขยายภาพที่เคยมีให้กว้างขึ้นกว่าแต่ก่อน

ในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 มีโอกาสได้ฟังเรื่องราวจากอีกแ่งมุมหนึ่งของเพื่อนสนิท ซึ่งในเวลาที่ปกติเพื่อนคนนี้ไม่ได้แสดงออกถึงเรื่องราวที่เคยผ่านมา ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รู้จักเกี่ยวกับเพื่อนสนิทคนนี้มากขึ้น

ใช้ ๆ เค้า[เม้ง] คิดอะไรไม่ออกเค้าก็จะวาดในสิ่งที่เค้าอยากวาด และสิ่งที่เค้าคิด ส่วนใหญ่แล้วเค้าก็ เม้งก็เคยมีเปิดประเด็นเรื่องซีเรียสสำหรับเค้าที่ เรื่องเพื่อนเค้าไปทำร้ายเพื่อนเค้านะครับ ด้วยความเข้าใจผิด มันทำให้ผมเห็นมุมมองเพราะปกติเม้งเป็นคนร่าเริงไร้งี้ แล้วเม้งกว่าเค้าจะมาร่าเริงมีทัศนคติอย่างงี้ เค้าเคยทำผิดพลาดเรื่องนี้มาก่อน มาเป็นตัวเค้าในทุกวันนี้ได้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ได้รู้ว่าเพื่อนที่เห็นว่ายิ้มแย้มแต่ที่จริงก็มีเรื่องที่กังวลมากอยู่

ก็ รู้ว่าเพื่อนก็กังวล บางทีเราคิดว่าเค้าไม่กังวลแล้วเค้าก็ยังกังวลอยู่ อะไรประมาณนี้ หรือว่าบางทีเค้าก็แบบยิ้มแย้มอะไรก็ ไม่คิดว่าเค้าจะมีปัญหาอะไรหนักขนาดนั้น อะไรงี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

การได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 รับรู้ว่าเพื่อนได้ผ่านประสบการณ์อะไรมาบ้าง และทำให้รู้จักบุคลิกนิสัยใจคอของเพื่อนมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกชื่นชมเพื่อนที่ผ่านเรื่องราวนั้นมาได้

เราไม่เคยรู้ว่าเพื่อนคนนี้อะ จะต้องผ่านเรื่องอะไรมาขนาดนี้วะคะ แล้วพอเค้ามาแล้ว มันเหมือนเป็นการได้ระบายอะคะ บางทีเราก็ไม่.. อยู่ดีๆ จะให้เรามา นั่งพูดมันก็ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่พอเรามาทำกิจกรรมด้วยกัน ก็คือเหมือนรู้ว่า เออเค้ามีปัญหาอะอะไรก็ เหมือนแบบเพื่อนบางคนเราเห็นเค้าร่าเริงตลอดเวลาทั้งกับเรา แต่พอเค้าทำกิจกรรม เค้าเล่าให้เราฟังว่า ที่บ้านเค้าเป็นยังไง เราก็เลยแบบ เฮ้ย เม้งขนาดนี้เลย

หรือ อะไรจ๊ะ ... ไข่ๆ หนูว่าการมาเข้าครั้งนี้มันทำให้หนูรู้ว่า เพื่อนบางคนแบบ.. นิสัยยังโง่มากกว่า เพราะบางทีเราเจอกันแค่หน้าตาอะคะ ก็แคร์สิสิ รู้นิสัยแค่ที่เพื่อน แสดงออกมาให้เราเห็น แต่พอเรา ได้ฟังเรื่องราวที่เค้าผ่านมาอย่างงี้ มันทำให้บางที เราเห็นว่า เค้าเข้มแข็งกว่าที่เราคิด... เค้าแบบ เรียกว่าโระอะ เค้าเป็น คนที่ลุดยอด ...น่าชื่นชม ไข่ บางคนเค้าฝ่าฟันมาเยอะมากอะ เนมฟังแล้วแบบ โห ผ่านมาได้ไงวะ ...มีเรื่องขนาดนี้...ไข่ๆ แล้วทุกวันนี้เค้าก็ยังเฮฮา เค้าเก่งอะหนูว่า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 มีโอกาสได้ทำความเข้าใจในการกระทำของเพื่อนที่มีต่อตนเอง ได้เข้าใจถึงความห่วงใยที่เพื่อนมีให้มากขึ้น

เหมือนหาคำตอบอะคะ เรามีคำถามในใจ เออทำไมมันเป็นอย่างงี้ ทำไมเพื่อนเป็นอย่างงี้กับเรา ทำไมเพื่อนรู้สึกแบบนี้กับเรา มันกลายเป็นว่าเราได้หยุดหาคำตอบว่า อ้อ จริง ๆ แล้วเพราะอันนี้นะ ... ก็รู้ บางอย่างก็รู้ว่าเค้าเป็นห่วง แต่ว่า คำว่าเป็นห่วง ประโยคที่มีต่อท้ายคำว่าเป็นห่วงเราก็ได้รู้มากขึ้น ... แบบ เป็นห่วงนะ เพราะว่า มันเป็นอย่างงี้ ๆ โดยที่แบบว่า บางครั้งเค้าเป็นห่วงเราเพราะอย่างงี้นี่เองอะโรยอย่างเงี้ย มันก็ดี ก็ได้ในสิ่งที่ยังไม่รู้... ไข่ ๆ เพราะบางครั้งเรา เราขับรถคนเดียวอย่างเงี้ย เราไปไหนมาไหนกลางคืน โอเคมันอันตรายเราเข้าใจแต่ว่า มันก็บอกว่าจะโระอะ จริง ๆ ให้อุไปปรับก็ได้อะไรเงี้ย โทรมากริงเดียวก็ไปปรับอะไรเงี้ย เออ เราก็คิดได้ก็เออ ก็จริงของมันนะ ไข่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 รับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ทำให้ตนมีโอกาสได้รู้จักตัวตนของเพื่อนมากขึ้น จากที่แต่เดิมเพียงแค่เห็นหน้าค่าตาและพูดคุยสนทนากันปกติทั่วไป

บางทีอะการมารวมกลุ่มอะ มันจะมีเพื่อนในกลุ่มเราไข่ปะคะ มันจะมีบางส่วนอีกนิดนึ่ง เป็นสองกลุ่ม เราจะรู้จักเพื่อน เหมือนเราเหมาะ ในกลุ่มเราอะ เราจะรู้จักกัน ไข่ปะคะ เพราะเราคุยกันบ่อย อะโรยอย่างเงี้ย แต่อีกกลุ่มนึ่งอะ เราบอกเพื่อน สมมติว่าในกลุ่มไข่ปะคะ ในการทำงาน ทำกิจกรรมนึ่ง บางทีเราบอกเพื่อน ตอนที่เราบอกเพื่อน ก็จะบอกประมาณว่า เฮ้ยเนี่ย ดิวน่าแบบเรียบบากเลยอย่างเงี้ย ...เห็นคะ แต่ว่าแบบไม่ได้เห็นแบบชัดเจน สำหรับหนูนะ เพราะว่าหนูไม่ค่อยได้เจอตัวเท่าไร แต่หนูก็เห็นว่า จริงๆ ดิวก็พูดเก่ง อะโรยอย่างเงี้ย จากที่เหมือนดิวไม่ค่อยพูด แต่

จริงๆ คิวพูดเก่งมากเลย คิวคือผู้หญิงที่รักครอบครัว ที่หนูบอก วาตรูปครอบครัว ตลอดเลย อะไรอย่างเงี้ย ...ก็คือแบบ เหมือนประมาณว่า เอาเป็นว่า ถ้าเหมือนแบบ เรื่องบางเรื่อง เหมือนเรื่องที่แบบถูกจุดอย่างเงี้ย เค้าก็จะพูดเยาะมาเลยอะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

### 3.2.2 การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันของสมาชิก

เมื่อได้ใช้เวลาระยะหนึ่งทำกิจกรรมร่วมกันทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกสนิทสนมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นการเปิดเผยเรื่องราว ความไม่สบายใจ การรับฟังกันและกัน การให้ความเอาใจใส่ ให้การยอมรับกันเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไว้วางใจในสมาชิกคนอื่น ๆ มากขึ้น นำไปสู่การใส่ใจกันและอยู่ร่วมกันกับเพื่อนได้ดีขึ้น โดยสัมพันธภาพที่พัฒนาขึ้นนี้เกิดกับทั้งผู้ให้ข้อมูลที่สนิทกับสมาชิกในกลุ่มมาก่อนและผู้ให้ข้อมูลที่เพิ่งมาได้ทำความรู้จักกับสมาชิกในกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 รับรู้ถึงความผ่อนคลายและความสนิทสนมที่สมาชิกคนอื่นมีให้ตนมากขึ้น แม้ว่าตนจะยังคงเป็นคนที่ไม่เข้าหาคนอื่นก่อนก็ตาม

ถ้าในกลุ่มเปลี่ยนไปครบจากวันแรก ๆ ก็ไม่ค่อยสนิท หลัง ๆ ก็เริ่มพูดคุยเรื่องเฮฮา เริ่มมีน้องที่มาพูดคุยกับเราก่อน ก็ดีเหมือนกัน แต่ถ้าข้างนอกผมก็เป็นเหมือนเดิมนะ ผมก็ไม่ค่อยพูดกับใคร ผมเป็นอย่างจริงจัง ๆ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

จากการได้พูดคุยบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตนและได้รับการรับฟัง ทำให้ในครั้งสุดท้ายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ตระหนักว่าตนเกิดความผูกพันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

ก็ จบกิจกรรมนี้ก็ คิดถึงนะพี่ แบบวันสุดท้ายแบบ โห จบแล้วเหอ แปปเดียวเอง เนอะ ก็รู้สึกก็คิดถึงเพื่อน คิดถึงพวกพี่ ๆ อะไรอย่างเงี้ย คิดถึงกิจกรรมที่ได้ทำ ...ก็เหมือนเราได้ระบายมั้งพี่ ได้แบบพูด ทั้ง ๆ ที่เราไม่เคยได้พูดกับใคร นอกจากคนที่เราไว้วางใจ ...อืม ไซ้ เพราะเค้ารับฟังด้วย ...มีคนอยู่ข้าง ๆ อะไรเงี้ย ไซ้ มีคนรับฟัง ...เหมือน เราเพิ่งได้เจอกันแค่ 6 ครั้ง ไซ้มั้งพี่ ก็เหมือนแบบเราก็ไม่ได้สนิทกันขนาดเจอกันมาหลาย ๆ ปี แต่เราก็ได้พูดว่าเรารู้สึกยังไงบ้าง ได้แชร์ ได้อะไรอย่างเงี้ย คนอื่นเค้ายังพูดให้เราฟังเลยว่าเค้ารู้สึกยังไง แบบ เค้ามีประสบการณ์อะไรบ้าง แต่ถ้าไปพูดกับคนอื่นที่เราไม่รู้จักเค้าก็คงตกใจ (หัวเราะ) ก็เหมือนเป็นครอบครัวอะพี่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2



สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 แม้จะรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทที่เป็นสมาชิกกลุ่มจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปมาก แต่เป็นความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกที่รู้สึกดีขึ้น จากการเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ก็ยังเหมือนเดิมทุกอย่างอะค่ะ เพียงแต่ว่า อาจจะความรู้สึกกรีไปล่า อาจจะเปลี่ยนไป อาจจะรู้สึกดีขึ้นมากกว่ากัน แต่ว่าก็เพื่อนกัน มันอาจจะมึนอายบ้างมันก็ไม่พูดออกมา แต่ว่าก็รับรู้ได้ว่าโอเคอยู่แล้วมันไม่อึดอัด เวลามีสวนเราไม่อึดอัดนะเราเราเคลียร์ได้ไร้ ... สิ่งที่เราคิดมันชัดเจนตลอดอะค่ะ มันชัดเจนแล้วตั้งแต่คิด แต่ว่าสิ่งที่คนอื่นคิด เหมือนเราจะได้ยินเสียงคนอื่นชัดเจนอะค่ะ เป็นอย่างงั้นมากกว่า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 รับรู้ว่าระหว่างกลุ่มเพื่อนสนิทที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยกันมีสัมพันธ์ภาพต่อกันที่ดีขึ้น ใส่ใจกันและกันมากขึ้น และกับสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เพื่อนสนิทแม้ว่าจะจบกิจกรรมกลุ่มไปแล้วก็ยังยิ้มแย้มทักทายกันเสมอ

ถ้าในกลุ่ม[เพื่อนสนิท] จะคือจะเห็นกันตลอด ก็จะใส่ใจกันมากขึ้น ... ก็แบบปัญหาบางทีเค้าเครียดเรื่องอะไร ไร้ เราก็จะคอยแบบ เออ คอยคุย คอยอะไร ... [สมาชิกคนอื่น ๆ] ก็บางทีเจอกันก็แบบมี มียิ้ม มีทักอะไรเงี้ย แต่ก่อนก็คุยกันแค่แบบ ก็เหมือนแบบเห็นก็ไม่ทักไม่ยิ้มไม่อะไร เห็นก็แบบไม่รู้จักอะค่ะ แต่ก็คุยๆ ก็ไม่ได้อะไรกัน แต่เดี๋ยวนี้ก็มียิ้ม มีทัก มีอะไรมากขึ้น ค่ะ ... เค้า [เพื่อนสนิท] จะเป็นคนพูดมากกว่าค่ะ เพราะว่าแบบ ถ้าสมมติว่าเค้าไม่พูด เราก็จะไม่ถามเค้า รอให้เค้าพร้อมก่อนแล้วเค้าก็บอกเรา เหมือนเค้าปรึกษาเรา เราก็ให้คำปรึกษาเค้าไป ... อืม ก็ ก็ดีนะค่ะที่เค้ามาปรึกษาเราเพราะว่าบางครั้ง เห็นเค้าเครียดอะไรอย่างเงี้ยเราก็แบบเออเดี๋ยวนี้ทำไม่เครียดจิงเลย อะไรเงี้ย ก็ไม่สบายใจ อะไรเงี้ยค่ะ ก็ เค้ายอมเปิดก็เหมือนกับสนิทกันเข้าไปอีก อะไรประมาณเนี่ยค่ะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ตระหนักว่าตนรู้สึกสบายใจขึ้นที่เมื่อเปิดเผยตนเองแล้วเพื่อนสามารถรับลักษณะนิสัย รับตัวตนอย่างเป็นของตนได้ ทำให้เกิดความสนิทใจระหว่างกันเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้กล้าจะพูดในบางเรื่องกับเพื่อนมากขึ้น

เหมือนเราสบายใจขึ้นอะค่ะ ... พอเหมือนกับว่าเราคุยกันเรื่อยๆ เปิดใจกันเรื่อยๆ เรามีความรู้สึกว่า เราสบายใจขึ้นที่บางครั้งเพื่อนรับข้างหลังของเราได้ คือตอนนี้

อะ เพื่อนที่อยู่ด้วยกันใหม่อะ ก็คือรู้จักกันแค่พื้นๆ ยังไม่รู้ว่าภูมิหลังของเราเป็น  
 ยังไง อะคะ แต่พอ เออ ได้มาวาดรูปได้มาพูดว่า ช่างหลังเราเป็นยังไง.. แต่คือทุก  
 คนก็สามารถรับนิสัยของแต่ละคนที่แบบ อดีตที่ผ่านมาได้อะคะ ก็เลยว่าเออมัน  
 โอเคอะ มันสบายใจขึ้นที่จะมองหน้ากัน ... เหมือนมันสนิทใจกันมากขึ้นอะคะ  
 แบบบางครั้ง เรื่องเล็กๆ น้อยๆ มันก็เหมือนกับว่า เรากล้าที่จะพูดกันมากขึ้นนะ  
 ค่ะ ... ใช่ว่า เหมือนกับบางเรื่องเราพูด ก็คือพูดเลยอย่างนี้ เหมือนเรารู้ว่าเพื่อนเรา  
 จะรับได้ขนาดไหน ไร้อะคะ ชอบเขตที่เราจะพูดคุยกัน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

จากการพูดคุยกันในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 รับรู้ว่าเพื่อนมีเคยมีปัญหากันสามารถยอมรับ  
 ตนเองได้มากขึ้น ความไม่พอใจที่เพื่อนเคยมีต่อตนก็ลดลง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจและปรับ  
 ความสัมพันธ์กับเพื่อนได้

ปัญหาเล็กๆ ก็แบบ เฮ้ย ไปกับแฟนอีกแล้วหรือ อะไรประมาณนี้ ที่เพื่อนเค้ายัง  
 รู้สึก แต่ตอนนี้คือ ตอนนี้เป็น ตอนเมื่อก่อนอะเค้ารู้สึก แต่ตอนนี้คือเค้าไม่รู้สึกแล้ว ไม่  
 เป็นไร ไปได้ ... ก็คือแบบ มันรู้ มันรับรู้ได้อะ โดยเรารู้สึกได้อย่างเงี้ย เรารู้สึกได้ ...  
 ใช่ว่าทำที่ยากทำ ก็คือไม่ทำกิจกรรมไป ก็คือเค้าคิดผิดแล้วแหละ (หัวเราะ) ทุกทีหนู  
 จะ เฮ้ย แต่ว่าแบบ แต่ว่าเพื่อนละ ...เราต้องแคร่ใช่ปะหละ เราต้องแคร่เพื่อนเรา  
 ด้วยอย่างเงี้ย อืมใช่ เพื่อนเค้าบอกว่าทำตามใจ จัดไป ... เราก็สบายใจขึ้น คือแบบ  
 แบบประมาณว่า เหมือนแบบ เออ แล้วความสัมพันธ์ของเราเหมือนเดิม เป็นเพื่อน  
 กันเหมือนเดิม แต่ว่าเราอยู่ตรงกลางใช่ปะ เหมือนเค้าเอาความลำบากใจของเรา  
 ออกไปอะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

### 3.2.3 ตระหนักว่าตนมีสิ่งควรต้องปรับปรุงเพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความสำคัญของสัมพันธ์ภาพของตนเองกับเพื่อนและครอบครัว จาก  
 การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ได้รับรู้เรื่องราวมุมมองความคิดจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม  
 และการนำเรื่องราวเหล่านั้นมาไตร่ตรองทำให้ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าตนควรลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลง  
 บางอย่างเพื่อรักษาความสัมพันธ์หรือทำให้ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลง  
 จะเป็นทั้งในเชิงที่ต้องลดความเป็นตัวของตัวเองลงและเปิดตนเองเข้าหาคนอื่นมากขึ้น ดังรายละเอียด  
 ต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ระบุว่าตนต้องทำอะไรที่จะปรับปรุงบรรยากาศสัมพันธภาพในครอบครัว แม้จะเคยทำมาก่อนแล้วแต่ก็ตระหนักว่าควรจะพยายามทำให้มากขึ้นเพราะโดยพื้นฐานผู้ให้ข้อมูลเป็นคนที่ไม่เข้าหาคนอื่นอยู่แล้วแม้กับคนในครอบครัวเอง

มันเขิน ๆ ผมไม่ค่อยทำอะไรแบบนี้เลย เออ แรก ๆ ผมก็ไม่ค่อยได้หอมแก้มแม่เลย ไม่ค่อยแสดงอาการที่บอกรักใครหรือให้กำลังใจใครนะ หลัง ๆ ผมพยายามทำ ... จากที่ว่าอาจจะต้องทำให้ดีขึ้นเจี๊ย ผมก็เริ่มคุยกับพ่อแม่มากขึ้น เริ่มเข้าหาเค้ามามากขึ้น ... อืม ตอบไม่ค่อยถูกนะครับ อาจจะมีแหละครับ อย่างเช่นการปรับตัวเข้าหาคนอื่น การปรับตัวเข้าหาคนที่บ้านอย่างเจี๊ยครับ ผมอาจจะทำได้ไม่เท่าที่ควร ซึ่งอาจจะต้องลองทำใหม่ ต้องลองพัฒนา ... ไม่ครับ ผมมีปัญหาเรื่องการปรับตัวกับคนอื่นนะ ผมไม่ค่อยเข้าหาใครแม้กระทั่งคนที่บ้าน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

จากการได้ฟังเรื่องราว มุมมองจากประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 รู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองในเชิงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

คือเม้งเป็นคนที่เป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่สุดยอดมากที่สุดก็จริงไปทั่ว ไม่มีคนไหนที่มันไม่รู้จักเลย สามารถพูดคุยกับทุกคนได้จนน่าตกใจ ทำให้ผม อย่างหนึ่งที่ทำให้ผมเปลี่ยนแปลงตัวเองเพราะไอ้เม้งด้วยแหละครับ ... ก็ เม้งเป็นคนที่เป็นคน อย่างเค้า เค้าบอกว่าถึงแม้เค้าจะมีความกลัวแต่เค้าจะเข้าหาคนอื่นเสมอ จะเค้าไปทักคนอื่นเสมอ ... ก็เค้าก็คิดว่าคนเราก็ควรที่จะเปิดใจให้คนอื่น เพราะว่ามันไม่ได้เสียหายอะไรสำหรับเค้า ถึงเพื่อนคนนั้นเค้าจะไม่รับเรา แต่ว่าเราได้เปิดใจให้เค้าแล้ว

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ตระหนักว่าในอดีตเคยพูดคุยเล่นกับเพื่อนโดยไม่เคยรับรู้ประสบการณ์ในอดีตที่เพื่อนเคยผ่านมา พอเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและได้มาฟังและได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ที่จะระวางการพูดของตนเอง รวมทั้งได้เรียนรู้ที่จะขยายมุมมองในบางเรื่องของตนให้กว้างขึ้น

ก็เหมือนตอนนี้ก็คือ ก็คุยกันเหมือนเดิม ก็คือแบบว่า เหมือนที่หนูบอกว่ารู้จักกันมากขึ้นนะค่ะ คุยแบบ บางเรื่องที่เราเคยพูดเล่นๆ กัน เราไม่รู้ว่าเป็นเพื่อนเค้าผ่านอะไรมาอย่างนี้ค่ะ เราก็พูดเล่นกันสนุกสนาน แต่พอรู้ เราก็คงรู้ว่า อะไรที่เราควรพูด อะไรที่เราไม่ควรพูดอะค่ะ ... ใช่ว่า เพราะเค้าก็ไม่เคยแสดงอาการอะไรว่าเค้าแบบ จุก อะไรนี้ไม่เคยแสดงอาการแบบว่า เค้ารู้สึกยังไง เค้าก็ยิ้มกับเราตลอดเวลา แต่พอเรามารับรู้

แล้วว่า เฮ้ย.. หนูยังเคยคิดเลยว่า หนูเคยพูดไปได้ไงวะ อะไรอย่างเงี้ย แต่เพื่อนมันก็ไม่ได้  
อะไร ... หนูว่าเพื่อนบางคนอะ ความคิดเค้า.. เค้าลึกซึ้งกว่าที่เราเห็นอะคะ เค้าคิด  
อะไรกว้างกว่าที่เราคิดว่าเค้าจะคิดอะคะ ... มันเหมือนทำให้เรา ได้มองแบบ ยังไง  
อะ หนูก็พูดไม่ถูกอะ ได้เห็นถึงความคิดหลายๆ คนอะคะ มันเลยทำให้เรารู้สึกว่าเรา  
ต้องมองโลกให้กว้างกว่านี้ กว่าที่เราเป็นอยู่อะคะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ตระหนักว่าตนมีความตั้งใจเดิมที่จะปรับปรุงเรื่องการพูดจาตรงไปตรงมา  
ของตนเอง แต่ก็ยังไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจัง แต่ผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักกับตนเองอีก  
ครั้งว่าควรปรับปรุงส่วนนั้นของตนเพื่อถนอมรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทที่ตนให้ความสำคัญ

อืมจำไม่ค่อยได้ แต่คิดแค่ว่า จะทำยังไงจะถนอมเพื่อนให้ ด้วยคำพูดที่ไม่โอ้อวดเกินไป  
จะถนอมน้ำใจเพื่อนยังไง กับการที่เราจะพูดตรง ๆ แต่ไม่ใช่ทำร้ายจิตใจ มากกว่า ...  
อืม จริง ๆ ก็รู้ตัวมานานว่าเป็นคำพูดตรง ๆ ชอบพูดแล้วแบบคนฟังรับไม่ได้  
(หัวเราะ) ก็รู้มานานแต่คือว่าแบบ เมื่อไหร่ เมื่อไหร่เราจะแบบโอ้อวดซะที เมื่อไหร่เรา  
จะทำซะที เพราะว่าแบบ ก็รู้อะ แต่ก็ทำ ก็ทำไม่ ก็มันเป็นตัวนิลอะไรอย่างเงี้ย ก็คิด  
แค่นี้ ก็ในเมื่อรับไม่ได้ก็ต้องแยกทาง ก็ไม่ต้องคบ แต่ว่าในเมื่อเราเจอสิ่งที่  
เหมือนว่า เวลาเราร้องไห้มันก็เข้ามาลอบแต่ว่ามันอาจจะไม่ได้เข้ามาพูด เฮ้ย ไม่  
เป็นไร ไม่คำที่ลอบโยนที่ดี ไม่ใช่คำลอบโยนที่ดีมากแต่แค่แบบมันพูดแบบว่า เออ  
มึง ไม่ต้องร้องไห้หรอก ยังมีพวกกู ก็คือแบบ แค่ว่าพูดประโยคเดียวก็ทำให้รู้สึก  
ต้องถนอมน้ำใจมันให้มากกว่านี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ทำนองเดียวกัน เมื่อได้รับฟังเรื่องราวการสูญเสียคนสำคัญของเพื่อนทำให้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8  
ตระหนักว่าตนยังมีบุคคลคนนั้นในชีวิตอยู่ และยังคงมีโอกาสปรับปรุงแก้ไขตนเองเพื่อให้ความสัมพันธ์  
นั้นดีขึ้นได้

คือมันเหมือนแบบ บางทีอะ เราทำตัวกับยายไม่ดีเลยนะ แบบบางที ไม่ได้แบบ  
หมายความว่าไม่ ไม่ดีของหนูก็คือแบบ บางทีอะ บางที บางทีอะ บางคนเค้าอาจจะ  
เลวกว่านี้ ...แต่สำหรับหนู หนูทำตัวไม่ดีใช่ปะ ก็คือแบบ บางทีอะไม่ได้มีแค่เราที่ทำ  
กับใครคนนึง ทำกับคนในครอบครัว อาจจะมีคนอื่น คนอื่นที่เค้าก็ทำแบบเรา

เหมือนกัน แต่ว่าบางทีเค้าไม่มีโอกาสได้กลับไปแก้ไขอย่างเงี้ย แต่เรามีไซปะ เออเรา ก็ทำตัวดีขึ้น อะไอย่างเงี้ย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ในส่วนของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ซึ่งในช่วงต้นเล่าว่าตนได้รับการตักเตือนเรื่องพฤติกรรม การพูดจาของตนในกลุ่มจากเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งในช่วงแรกของกลุ่มและทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจ ต่อมาผู้ให้ข้อมูลจึงเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีการอยู่กับเพื่อนในกลุ่มเพื่อให้ตนอยู่ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ได้อย่างราบรื่นโดยไม่เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย

คือผมไม่ต้องมาพะวงอะครับ พะวงว่าถ้าคนนี้ว่าผมแล้ว ผมจะเป็นยังไง จริง ๆ แล้ว ผมก็เป็นตัวผมเองนะแหละ ไปคิดมากให้มันไม่มีความสุขทำไมอะ เราก็แค่ปรับให้คน นั้นพอใจแต่เราทำตัวเราให้มีมีความสุขก็เท่านั้น เราอยากจะทำอะไร เราอยากจะทำ วาด อะไรเราก็ทำเลยครับ เพราะเรามีความสุขกับตรงนั้น ... (ถาม: ยังไงนะ ที่เราเป็นตัว ของเราโดยที่ไม่กระทบต่อคนอื่นหรือ) ไซ้ครับ ๆ เรายึดได้ในแบบของที่เราเป็น เรา มีความสุขได้ในสิ่งที่เราเป็น ... ไซ้ครับ พอเราปรับไปถึง ณ จุด ๆ หนึ่งแล้ว แล้วเราก็ ไม่ต้องปรับต่อครับ เราบรู้อะไรควรแล้วไม่ควร สิ่งไหนควรพูดไม่ควรพูด สิ่งไหนควร ทำไม่ควรทำ แล้วสิ่งไหนที่ควรเอามาคิดสิ่งไหนไม่ควรเอามาคิด สิ่งไหนที่ทำแล้วมี ความสุขเราก็ทำ คนอื่นรอบข้างเราจะมีมีความสุขด้วยก็โอเค เราก็ทำมันไป ... ปกติก็ มอง [การอยู่ร่วมกับผู้อื่น] อยู่แล้วครับ แต่ยิ่งใส่ [ตัวของเรา] มาแล้วคนอื่นเค้าจะ มองเรายังไง คนอื่นจะพูดถึงเรายังไง ถ้าเราผิดตรงไหน ไม่ใช่เราปรับครั้งเดียวแล้ว มันจะโอเคนะครับ มันต้องปรับตลอดชีวิตอะครับ ว่าคนไหนมันจะโอเคตรงไหนยังไง บ้าง เราก็แค่ปรับอีกนิดหน่อย เพื่อให้ทุกอย่างมันราบรื่นและเราก็แฮปปี้กับมันด้วย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

### 3.2.4 มองเห็นแนวทางในการจัดการรับมือปัญหา

ผู้ให้ข้อมูลได้รับฟังเรื่องราวการเผชิญและรับมืออุปสรรคต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิก ทั้งใน บริบทเหตุการณ์คล้ายคลึงกันหรือต่างกันก็ตาม และในกลุ่มมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ระหว่างกัน ก็ได้นำมาไตร่ตรอง และบอกเล่าถึงการที่ตนมองเห็นว่าสามารถแนวทางนั้น ๆ มาปรับใช้ กับสถานการณ์ปัญหาของตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 บอกเล่าว่าภายหลังจากสิ้นสุดกลุ่มตนได้เผชิญกับปัญหาความสัมพันธ์กับแฟนจนต้องเลิกกันเป็น แต่จากการได้ฟังเรื่องราวประสบการณ์ทำนองเดียวกันของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มทำให้แม้ว่าจะเสียใจมากแต่ตนก็พอบรรเทาความเสียใจลงได้

ใช้ครับ แต่หลังจากนั้นเจอ [ปัญหา] เต็มเลย (หัวเราะ) แต่ว่าพอ เพราะว่าเพื่อน ๆ ได้เจอปัญหาแล้วมาบอกให้ฟังทำให้ผมรับมือกับปัญหาช่วงนี้ได้ ช่วงที่เลิกกับแฟนได้พอสมควร ...ก็คือผมก็ฟังจากประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ทุกคนก็เจอกันหมดแหละครับเรื่องการเลิก ถ้าสมมุติว่ามีแฟนแล้วต้องเลิกกับแฟน เจอกันทุกคน แล้วปัญหา ก็จะเป็นเรื่องเดิม ๆ เหมือนกันทุกคน ก็คืออาการเบื่อ เบื่อแล้ว เริ่มไม่ใส่ใจ ก็จะเป็นเหตุผลที่แฟนจะมาขอเลิกจะพูดประมาณนี้เสมอ แบบเราเบื่อแล้ว เธอเป็นคนดีเกินไป เออ เธอไม่ทศแค่เราเลย เธอไม่ตามใจเราเลย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ได้รับฟังเรื่องราวกับสมาชิกที่มีสถานการณ์ทางครอบครัวคล้ายกัน โดยสมาชิกคนนั้นได้ลองลงมือปฏิบัติแก้ไขและมีผลทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ซึ่งแม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะรู้อยู่แล้วว่าควรทำเช่นนั้นแต่ก็เป็นการย้ำว่าควรลงมือทำ

ใช้ครับ แล้วก็จะมีการแลกเปลี่ยนปัญหาต่าง ๆ ที่เค้าเจอ วิธีการแก้ปัญหา ก็ดีครับ บางทีผมก็คิดว่าบางทีก็มีบางอย่างที่เพื่อน ๆ น้อง ๆ เค้าพูดมาก็อาจจะนำไปปรับใช้ได้ บางคนก็แนวความคิด การดำรงชีวิตเค้าก็ดีเหมือนกัน...อ้อ ถ้าแนวทางก็อาจจะได้จาก จะมีน้องคนหนึ่งที่เค้าค่อนข้างจะเข้าหาพ่อแม่ ตอนแรกเขาก็อาจจะ เป็นเด็กที่ไม่ค่อยสนใจอะไรเงี้ย จนเค้าอาจจะต้องปรับตัวหาพ่อแม่ จริง ๆ แต่ผมก็คิดได้ (หัวเราะ) แต่ผมก็รู้ว่ามันต้องทำยังไง แต่ไม่ค่อยทำ... เค้าทำ เค้าลงมือทำกับครอบครัวเค้า เค้าบอกให้เราลองทำแบบนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ตระหนักว่าไม่ว่าใครก็ต้องเจอกับปัญหา การได้รับฟังสมาชิกในกลุ่มทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าไม่ว่าอย่างไรตนก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ เช่นเดียวกับที่สมาชิกคนอื่นผ่านมาแล้ว

อ้อ พี่เค้าก็ ต่างคนก็ต่างมีปัญหาบ้าง ไม่มีใครแบบมีความสุขไปร้อยเปอร์เซ็นต์หรอก ค่ะ เค้าก็ได้มาแชร์ ก็รู้สึกชีวิตพี่เค้าก็หนักเนอะ ค่ะ ก็มาสะท้อนตัวเองว่าแบบ อาจจะเป็นปัญหาที่แบบเดียวกันก็ผ่านไป ... ได้นะมุมมอง ก็ได้เอามา

เปรียบเทียบกับตัวเองเนี่ยแหละว่าแบบ ปัญหาเค้าก็ใหญ่น้อ คนอีกหลาย ๆ คนก็คงจะมีปัญหาที่ใหญ่กว่าเราเยอะเลย เราอาจจะเป็นปัญหาแค่ดีดเดียวไปเลยก็ได้ อย่าวไปคิดมากเลย เดี่ยววันพรุ่งนี้ก็อาจจะดีกว่า ค่ะ ความสุขความทุกข์มันก็อยู่กับเรา ไม่ได้นานหรอก เดี่ยวมันก็ผ่านไป

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 ตระหนักถึงความผ่อนคลายในตัวเองที่มีมากขึ้น ได้สะท้อนตนเองและเปิดรับแนวทางแก้ไขปัญหาที่เพื่อนสมาชิกใช้และนำมาปรับใช้เอง

อืม ก็ ก็ไม่ได้อะไรมาก คือเหมือนกับคล้ายว่าแบบ คือก็ชีว ชิวมากขึ้นนั่นละค่ะ คือแบบเราก็คิด คิดที่แบบ อะไรมันมีความสุขมากขึ้น อะไรเจ็ยค่ะ ก็ได้มองลึกลงไปบ้าง ...ในเรื่องปัญหาของเราด้วย ปัญหาของเพื่อนด้วยอะค่ะ บางคนก็มีวิธีแก้ปัญหาของตัวเองอะไรเจ็ยค่ะ เราก็ออ ใช้ของเค้าก็โอเค

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 มีแนวทางพึ่งพาตนเองเป็นหลักในการแก้ปัญหา แต่จะระบายนอารมณ์ความรู้สึกให้เพื่อนได้รับรู้ และจากการเข้าร่วมกลุ่มทำให้เรียนรู้แนวทางจัดการรับมือแตกต่างกันไป เวลาเพื่อนมีอารมณ์ไม่พอใจ ขึ้นอยู่กับเพื่อนแต่ละคน

ใช่ แก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อน ถ้ามันแก้ปัญหาก็ไม่ได้ก็ปรึกษาเพื่อน ปรึกษาคนที่สามารถจะช่วยให้เราแก้ปัญหาได้ แต่ถ้าเกิดว่าปัญหานั้นนะเรารู้ทางออกอยู่แล้ว แต่ว่าเราแค่อยากจะหาคนที่ระบาย เป็นตรงนั้น ...ก็มีอะค่ะ สมมุติเพื่อนเดือดมาอย่างเจ็ยเดือดมาทำไมอะ ต้องชะลอมันนะสำหรับคนนี้ แต่คนนี้ต้องพูดไปเลยนะอะไรเจ็ย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

### 3.3 การรับรู้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำงานศิลปะภายในบรรยากาศกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการทำงานศิลปะในกลุ่มเป็นประโยชน์กับตนมากกว่าเพียงได้ระบายนอารมณ์ความรู้สึก ได้ความผ่อนคลายสบายใจ ได้ความรู้สึกพึงพอใจจากผลงาน นอกจากประโยชน์ในเชิงความรู้สึกแล้วการทำงานศิลปะยังเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งในกลุ่ม คือ ช่วยเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเริ่มอยู่ในกลุ่มได้อย่างกลมกลืน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 3.3.1 การทำงานศิลปะเอื้อต่อการอยู่ในกลุ่มอย่างกลมกลืน

ในช่วงแรกของการเข้ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลอาจจะยังไม่แน่ใจว่าต้องทำอะไรบ้าง หรือไม่ชินกับการมานั่งคุยเป็นกลุ่มในลักษณะนี้ แต่เมื่อได้ลองทำกิจกรรมศิลปะผู้ให้ข้อมูลบางคนก็รับรู้ว่ามี การตอบสนองที่ดีต่อการวาดภาพ และการได้ฟัง ได้เล่าเรื่องราวจากภาพ ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีขึ้นเวลาอยู่ในกลุ่มและช่วยลดความประหม่าเมื่อต้องอยู่กับคนที่ไม่คุ้นเคย

ในตอนแรกผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 คิดว่าการเข้าร่วมกลุ่มจะน่าเบื่อเหมือนเข้าเรียน แต่พอเมื่อได้ทำงานศิลปะก็รู้สึกสนุกขึ้น

*อ้อ จำไม่ได้ แต่ช่วงแรก ช่วงแรก อ้อ อ้อจำได้และ ก็คือ คือช่วงแรกอะ ก็ไม่รู้ว่าจะมาทำอะไรยังไงอย่างเงี้ย ก็คิดแบบว่ามานั่งเหมือนบรรยาย มานั่งจดอย่างเงี้ย แต่ว่า แต่ว่าพอมีศิลปะ อะไรอย่างเงี้ย ก็สนุก มานั่งทำค่ะ*

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ซึ่งเป็นคนไม่ค่อยพูดและเข้าหาคนอื่น ตระหนักว่าตนวาดสิ่งที่ต้องการจะสื่อออกมาและเริ่มพูดคุยจากการอธิบายภาพวาดของตน

*อิม ตอนแรกเกิดจากการวาดรูปนะ เพราะว่าผมพยายามอธิบาย ความคิด ความรู้สึกไปเปิดภาพ แล้วก็ พอเค้าให้อธิบายเราก็พูดที่เราารู้สึก ไม่ค่อยได้อธิบาย ทางภาพ ภาพก็จะวาดไปอย่างงั้นแหละ ตอนที่ มันก็อาจจะไม่ตรงกับที่เราารู้สึก หลาย ๆ อย่าง บางทีเราก็อาจจะวาดมันไม่ได้ จะรู้สึกมากกว่า*

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

ในตอนแรกผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ค่อนข้างไม่ยอมวาดรูปเพราะตนวาดรูปไม่เก่ง แต่เมื่อได้ลองวาดอย่างอิสระโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม ผู้ให้ข้อมูลก็สามารถวาดเพื่อสื่อความรู้สึกนึกคิดออกมาได้

*หนูคิดเลย (ทำเสียงเซ็ง) วาดรูปทำไม คือหนูเป็นคนที่ไม่ชอบวาดรูปเลย วาดรูปห่วยแตกมากอะ อะอะไรเงี้ย แต่พอแบบ พอเราเริ่มวาดแล้ว มันเหมือนกับว่า คือถ้าพี่เห็นงานหนูอะ คือมันจะไม่ได้เป็น อะไรที่สวยๆ ไม่เคยอะ จะเป็นอะไรที่แบบ.. อย่างทำอะไรที่มันสื่อมากกว่า ... ไซ้ อิม แบบว่า เราารู้สึกยังไงเราก็วาด อะไรเงี้ยค่ะ*

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7



ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ระบุว่าตนรู้สึกดีที่ได้วาดรูป เนื่องจากตนมักจะรู้สึกอยากวาดรูปและไม่มีโอกาสวาดภาพ พอได้มาทำงานศิลปะในกลุ่มทำให้รู้สึกพึงพอใจ

ก็รู้สึกดีค่ะ ก็ได้วาดรูปซักรูปที่คิดแค่นี้ (หัวเราะ) คือแบบชอบความรู้สึกแรกที่ได้วาดรูป และได้เข้าครั้งแรก ได้วาดรูปคือแบบตอนนั้นแบบ เออ อยากวาดรูปอะ คิดตั้งนานแล้ว คิดซักรูป เออ อยากวาดรูปจัง อารมณ์มาปั๊บ แล้วอารมณ์ก็หายไป ก็ทำอย่างอื่นไป พออยู่เฉย ๆ ปู๊ เออ อยากวาดรูปอะ ต้องไปซื้ออะไรมั่งอะ โอ๊ย ซี้เกียจจังไม่ไปละ ไม่ซื้อดีกว่าอะไรเงี้ย (หัวเราะ) ก็จะเป็นฟิลนั้น ก็เลยแบบไม่ได้วาดซะที พอได้วาดก็ โอ้ โอเค รู้สึกดี ก็รู้สึกดีไปอีกแบบนี่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 พอได้มาวาดรูปในกลุ่มทำให้ตระหนักว่าตนก็วาดรูปออกมาได้ดีและเริ่มรู้สึกชอบการวาดรูป

แต่ผมคิดว่ากิจกรรมอย่างเงี้ยมันดีตรงที่ว่าได้วาดรูป เมื่อก่อนผมไม่คิดว่าผมชอบวาดรูปนะ แต่พอได้วาดไปแล้วผมเกิดชอบ ชอบวาดรูป มันรู้สึกแบบ เราก็วาดรูปพอได้นะ ใช่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 เล่าว่าช่วงแรกที่เข้าร่วมกลุ่มตนรู้สึกไม่อยากเข้าหาสมาชิกคนอื่น ๆ และพูดคุยแต่กับเพื่อนสนิท แต่เมื่อได้เห็นรูปภาพผลงาน ได้รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนสมาชิกที่เปิดเผยออกมา ทำให้ตนคิดว่าน่าจะเปิดเผยตนเองกลับไปบ้าง

ครั้งแรกนี่คือผมคิดว่าต่างคนต่างมา ผมก็มีความรู้สึกที่ไม่อยากเข้าหาใครเลยซักรคนนะฮะ นอกจากเม้งที่เป็นเพื่อนผมอยู่แล้ว ก็ไม่ จริง ๆ ก็ไม่อยากจะคุยกับใครถ้าไม่จำเป็นเลย ตอนนั้น แต่พอมาฟังไปเรื่อย ๆ มันก็ค่อย เห็นรูปแล้วเค้าอธิบายให้ฟังค่อย ๆ คุยเปิดใจ ไม่ว่าจะจริงรีเปล่า ว่าเค้าเปิดใจจริง ๆ รีเปล่าหรืออะไร มันก็ทำให้เฮ้ย เราควรจะเปิดใจกับเค้าบ้าง เค้าก็เป็นเพื่อนคนนึงในคณะเรา ก็ควรจะคุยกับเค้าบ้าง ต่อมาก็ค่อย ๆ คุยกับเค้า ค่อย ๆ เปิดความคิดของเราให้เค้าฟังมากขึ้น มันอาจจะไม่ใช่ทั้งหมดที่เราคิด แต่ก็เปิดให้เค้าฟัง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

### 3.3.2 ได้ทบทวนและอยู่กับตนเองจากการสื่อเรื่องราวผ่านการทำงานศิลปะ

ผู้ให้ข้อมูลถูกดึงให้กลับมาอยู่กับตนเอง มาทบทวน มาสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการที่ตนมีต่อประเด็น เรื่องราว ประสบการณ์นั้น ๆ เนื่องจากการสื่อผ่านศิลปะเป็นกระบวนการ ช่วยดึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดออกมาจากภายในสู่ภายนอก เริ่มจากการคิดว่าจะสื่อประเด็นเรื่องราวอะไรออกมาเป็นภาพ ซึ่งในขณะนั้นเองก็เป็นการดึงผู้ให้ข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 สังเกตการใช้สีของตนในภาพวาด และตระหนักว่าตนพยายามสื่อความเป็นตัวของตัวเอง มุมมองความคิดของตนให้ปรากฏออกมาในผลงาน

[การเห็นภาพวาดของตัวเอง] ก็รู้สึกว่าจะไม่ค่อยมีผลเท่าไรหรอก แต่ว่ามันทำให้รู้ว่า เราวาดแค่ภาพที่มันเป็นสีเทา หรือว่าวาดภาพที่สื่อไปในทางที่แบบว่า ยังไงอะ นิลพยายามที่จะ นิลมีจุดยืนนะ นิลพยายามที่จะบอกว่า เออ นิลเป็นอย่างนี้ของนินนะ มากกว่า มันจะเด่นชัดไปในแนวนั้นมากกว่า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 มีโอกาสได้ทบทวนตนเองในแง่มุมของที่มาของชื่อของตน มองเห็นการมีทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิตปน ๆ กันไป

เอ๊ะ หนูนึกไม่ออก (หัวเราะ) จำไม่ได้ ชื่อเรา... อ้อ นะๆ รู้สึกว่าเป็นรูปที่สอง ก็วาด หนูก็วาดเป็นรูป เหมือนกับ เป็นหน้าคน แล้วก็แบ่งครึ่งสองฝั่ง คือเป็นชื่อหนูที่ว่า แอน (ความหมายของชื่อจริง) คือชื่อ... ที่แปลว่ามีความสุข แต่แบบชื่อหนูก็ไม่ได้แบบ ชื่อนี้แปลว่ามีความสุข แต่หนูก็ไม่ได้มีความสุขทั้งหมด อะไรประมาณนี้ ก็เลยวาดรูปสองรูปที่แบบ ด้านหนึ่งมีความสุข อีกด้านหนึ่งไม่มีความสุข แล้วแต่เหตุการณ์ที่แบบเกิดขึ้นกับเรา โดยแทนตัวเลขเป็นเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ไร้อี

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 มองว่าการวาดรูปเป็นโอกาสทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา ทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้ได้เห็นอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ชัดเจนขึ้น

หนูว่ามันก็โอเคนะ บางทีมัน หนูเชื่อว่าเพื่อนหลายๆ คนอะ คือมีเรื่องที่อยู่ใจ แต่ว่าไม่รู้จะอธิบายออกมายังไง แต่ว่าพอได้มาวาดรูป เหมือนกับทำให้เรานึกขึ้นได้ว่า เออเรื่องนี้เราเคยผ่านมา อะไรอย่างงี้จะอะ คือเรา คำเรียกว่าไรอะ พอวาดรูปออก

มากเนี่ย เราสามารถที่จะคิดคำอธิบายว่า มันเป็นอย่างไง ค่ะ พี่เข้าใจหนูมัยอะ ... ใช่มั้ย  
พอเราเห็นรูปอย่างงี้ละ แล้วเราสามารถที่จะพูดออกมาได้ว่า มันมีความรู้สึกตอนนั้น  
ยังไง อะไรจ๊ะอะคะ ... เนมว่าหลายๆ คนเป็นแบบที่เนมคิด ส่วนตัวเนมเองอะ เป็น  
แบบนี้ คือแบบว่า พอเราได้เขียน เราได้เห็นอารมณ์หลายๆ ด้านของเราอะคะ บาง  
ที่เราคิด.. เราไม่ได้คิดถึงขนาดที่ว่า เฮ้ยมันอย่างงั้นอย่างงี้ แต่พอเราได้วาดออกไปอะ  
เราได้แบบ เฮ้ยตรงนั้นใช่ เป็นความรู้สึกแบบนี้ ตรงนี้เป็นความรู้สึกแบบนี้ อะไรจ๊ะอะ  
แสดงว่าเพื่อนๆ หลายคนก็เป็นแบบนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

สำหรับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 บอกเล่าถึงการที่ได้สื่อความปรารถนาของตนเองต่อปัญหาที่ตน  
กำลังเผชิญออกมาผ่านผลงานการปั้นดิน

อี้ย นึกถึงดี นึกถึงเกี่ยวกับโกรธ ปั่นสะพาน ปั่นสะพานที่สามารถข้ามปัญหาต่าง ๆ  
ได้ ตอนแรกก็ไม่ได้นึกหรอก แต่พอ ไม่รู้จะปั่นอะไรอะพี่ ก็เออกีนึก ก็ปั่นไป ก็ข้าม  
ปัญหาไปได้ ... อยากให้มันข้ามไปได้เนอะพี่

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ทั้งนี้โอกาสที่ได้การวาดภาพเป็นเครื่องมือกระตุ้นให้ทบทวนพิจารณาประสบการณ์ของตน  
และเพื่อนสมาชิกคนอื่นเป็นการย้ำเตือนและช่วยให้เกิดความกระจ่างชัดในความคิดและความรู้สึกให้  
ชัดเจนยิ่งขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ตระหนักว่าการวาดภาพเป็นโอกาสสำหรับสมาชิกที่จะได้หยุดและหัน  
กลับมาสำรวจตนเอง ทำให้เกิดความชัดเจนในสิ่งต่าง ๆ ยิ่งขึ้น

นิลว่ามันดีมากอะคะ ดีแบบสำหรับตัวนิลเองมันก็ดีเพราะนิลชอบวาดรูป แต่ว่าการ  
วาดรูปแต่ละรูปมัน ส่วนมากอารมณ์นำก่อนมากกว่า มันก็ดีตรงที่ว่าสำหรับบางคน  
อาจจะไม่เคยหยุดคิดตัวเอง สำหรับบางคนอาจจะไม่เคยรู้ว่า จริง ๆ แล้วเรายืนอยู่  
ตรงนี้ มันมีทิศทางให้เราได้หยุดคิดตัวเอง ก็คือแบบทางออกคือทางนี้อีกทางนึงนะ  
แล้วก็สำหรับตัวนิลเองที่แบบว่า เหมือนอะไรบางอย่างมันไม่ชัดเจนกลายเป็นว่ามัน  
ได้ชัดเจนขึ้นอะคะ ชัดเจนจากความคิดอะคะ เหมือนเราได้อยู่กับตัวเอง ได้คิดมาก  
ขึ้น ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง ... ช่วยอะ ชัดเจน แบบบางครั้งเรายังหาคำตอบ  
ไม่ได้ จนบางครั้งเราได้วาดรูปออกมาแล้วเราก็ได้คิด คิดก่อนแล้วก็คือยวาด แล้วก็  
คิด แต่จริง ๆ แล้วมันเป็นอะไรกันแน่ มันก็ได้คำตอบมา ก็เช่นแบบ ตอนเนี่ยจะให้

วาดรูปแบบจริง ๆ ตอนนี้เรารู้สึกยังไงหรือ แบบวันนี้มันเหนื่อยมากมัย วันนี้มันเป็นยังไงมันหดหู่มัย พรุ่งนี้เราต้องเจออะไรบ้าง มันมีคำถามมา แล้วคำตอบล่ะ เราก็ต้องหยุดคิดหาคำตอบให้ตัวเองว่าวันนี้มันเหนื่อยรีเปล่า จะตอบว่าเหนื่อยหรือไม่เหนื่อยดีล่ะ ถ้าตอบว่าเหนื่อย แต่จริง ๆ แล้วมันไม่เหนื่อย มันก็เป็นการโกหกตัวเองที่แบบว่าไม่ชัดเจน ...เพื่อที่จะให้มันตรงกับหัวข้อนี้มากที่สุด แล้วไม่ผิดแปลกไปจากความรู้สึกของตัวเอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 กล่าวว่าการวาดภาพทำให้ได้เห็นอารมณ์ความรู้สึกของตนที่ไม่เคยได้ตระหนักถึง เกิดความชัดเจนในความรู้สึกที่ตนมี

ก็ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะออก อะไรอะ อารมณ์แบบ มา.. เค้าเรียกอะไรอะ มาระบายในแผ่นกระดาษได้อะคะ ว่า เฮ้ย ความรู้สึกเรานั้นเป็นอย่างงี้เลยหรือ ...มันชัดเจน ใช่มันเหมือนกับว่า ตอนเราคิดอะ เราแค่คิด ว่าเราอย่างงี้ๆ แต่พอเราวาดไปแล้วอะคะ เรามีความรู้สึกว่า เฮ้ย อารมณ์เราเยอะขนาดนี้เลยหรือ ในบางครั้งที่เราเครียดอะ รูปที่เราวาดไปมันเครียดจริง แต่อะไรหลายๆ อย่างที่มันประกอบอยู่ในนั้นอะ มันมันยังมีทางออกอยู่อะคะ ใช

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 ได้ทบทวนเรื่องราวของตนจากการนำมาสื่อออกเป็นภาพวาด ทำให้ตระหนักถึงความเป็นคนเจ้าอารมณ์ของตนที่ควรปรับปรุง

ก็รู้ว่าตัวเองเป็นผู้หญิงขี้หงุดหงิด นิ่งแหละ ส่วนใหญ่เป็น บางทีก็เป็นผู้หญิงเจ้าอารมณ์ อะไรประมาณเนี่ยที่ ก็ต้องปรับบางอย่าง อะไรประมาณเนี่ย ... ก็คือเราอะ จะต้องเหมือนแบบ เราอยากวาดอะไร อย่างเงี้ยคะ ส่วนใหญ่ก็จะวาดจากเรื่องราวที่ผ่านๆ มา อะไรอย่างเงี้ย ก็บางทีเราไม่พอใจอย่างเงี้ย เราก็เลยวาดไป ก็เลยเห็นว่าเราอะ เราก็เจ้าอารมณ์ อะไรประมาณนี้ ก็ต้องปรับเปลี่ยน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นอกจากนี้การถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ภายในออกมาเป็นสิ่งที่เห็นได้ภายนอกยังช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลหลายคนตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อประเด็นเรื่องราว ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 สังเกตความเปลี่ยนแปลงในผลงานศิลปะของตนว่ามีความอ่อนโยนมากขึ้น เป็นความสุขที่ถูกปล่อยออกมาเพิ่มขึ้น

ภาพวาดสวยขึ้น (หัวเราะ) .... ภาพมันดูไม่รุนแรงขึ้นอะครับ มันดูอ่อนโยน ดูนี ความสุขมากขึ้นอะครับ กับการใช้ชีวิต [เราจำได้มั้ยว่าในใจเราเป็นยังไงบ้าง] ... จำ ไม่ได้ครับ แต่รู้สึกว่ามันน่าจะว่างเปล่า [แล้วช่วงที่เราวาดครั้งแรกในใจเราเป็นยังไง] ... ก็มีอารมณ์ อะไรเงี้ย เป็นธรรมดา

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึกของคนที่ติดต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่าแม้จะยังมีอารมณ์อยู่แต่ก็ไม่รุนแรงเท่าแต่ก่อน

คืออะไรที่ผ่านมาแล้วมัน มันก็คือว่า.. คือเหมือนกับเราโกรธมากกก ในระดับหนึ่ง ตอนนั้น แต่พอมาถึงตอนนี้อะ มันก็คือลดลงไปเยอะอะคะ ถามว่าคิด ก็คือจุดหนึ่งที่เราคิดว่า เอ๊ยแม่งทำไมต้อง อะไรเงี้ย แต่พอวาด หนูวาดหนูก็ไม่ได้ซีเรียขนาดว่า ทำไมต้องอย่างเงี้ย แต่คือเหมือนกับว่า เรายังรู้สึกอยู่นิดๆ อย่างนั้นมากกว่าคะ ... คืออย่างที่คุณบอกคะว่า หนูเป็นคนที่ไม่ค่อยมีอะไรมากระตุ้น หนูก็จะไม่คิด แต่ถ้ามีมา ปุ๊บก็คิด คะ จะแบบนั้น คือถ้าให้สบายๆ หนูก็จะไม่คิดอะไรที่ผ่านมา ก็คือจะคิดว่า ต้องทำอะไร ต่อ แต่ถ้ามีอะไรมากระตุ้นนิด นิดนึง หนูก็จะเริ่มละ เฮ้ย อะไร อย่างเงี้ย เออ เรื่องนี้ยังงี้ ... มัน บางเรื่องมันเป็นเรื่องที่น่าขำอะ แบบ เฮ้ยทำไมตอนนั้นเรา ต้องแบบ จมปลักขนาดนั้น อะไรแบบเนี่ยะ พอผ่านมาเรากลับรู้สึกว่ บางเรื่องเป็นเรื่องที่ไร้สาระมาก เรา อะไรวะ อะไรเงี้ย เราเป็นขนาดนั้นเลยหรอ ก็ขำตัวเอง เหมือนกันบางครั้งอะ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

เช่นเดียวกับกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 ก็ตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในอดีตนั้นเบาบางลงแต่ก็ยังหลงเหลือความไม่พอใจอยู่

บางทีถ้าเล่า เรื่องบางเรื่องอย่างเงี้ย สมมติเรานึกถึงเรื่องบางเรื่อง บางเรื่องมันไม่ค่อยดีมาก เราก็อึดใจ ตอนแรก ถ้าเมื่อก่อน เราจะรู้สึก แต่ตอนนี้เราเฉยๆ แล้ว เพราะว่ามันผ่านมานานมาก มันก็แบบก็เฉยๆ แต่แบบ แต่บางทีเราก็อึดใจว่า ทำไมต้องเป็นเราที่โดนอะ อะไรประมาณนี้ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ทำอะไรเลย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

### 3.3.3 พัฒนาความเข้าใจในตัวเพื่อนและเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตนเอง จากการเห็นผลงานของเพื่อน

ผู้ให้ข้อมูลบางรายสังเกตเห็นและรับรู้ความเป็นตัวตนของเพื่อนสมาชิกผ่านทางผลงานศิลปะที่เพื่อนสื่อออกมา และเกิดความเข้าใจในความคิดความรู้สึก หรือสิ่งที่เพื่อนให้ความสำคัญ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ได้รับรู้ถึงมุมมอง เรื่องราวปัญหาของสมาชิกคนอื่นผ่านผลงานศิลปะที่ถูกสื่อออกมา ทำให้ได้รู้จักตัวตนของเพื่อนสมาชิกผ่านประสบการณ์ที่คน ๆ นั้นได้ประสบมา

ครับ ก็จะมีครั้งหนึ่งที่เค้าให้เอา อ่า เหมือนแบ่งอะไรซักอย่าง แล้วก็สื่อว่าความรู้สึกเป็นยังไง ส่วนที่...เราคิดอะไร ซึ่งหลาย ๆ คน ที่ผมดูตอนที่ผมได้ร่วมกิจกรรม ได้เห็นความรู้สึกของเค้าว่าเค้าก็อยากจะระบายว่าเออเนี่ย ชีวิตเค้าก็เจอปัญหาอย่างนี้เป็นกลุ่มใหญ่ก็มีคนหนึ่งที่เจอเพื่อนไม่ดี อะไรพวกเนี่ยครับ เจอเพื่อนมีปัญหาขอบวดแก่ง แล้วลับหลังก็นินทาอะไรละเทะ อย่างนึกกับจุ่มเค้าก็เจอ เพื่อนกลุ่มคนนึง ซึ่งตอนแรกก็มาอยู่กันดี ๆ ด้วย มาอาศัยอยู่ แล้วมาเหมือนเกาะ แล้วพอไม่ได้ตั้งใจอะไรก็ไปนินทาลับหลังพวกเค้า

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

จากการได้เห็นผลงานของสมาชิกคนอื่น ๆ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 ได้รับรู้ว่ามีสมาชิกแต่ละคนให้ความสำคัญกับเรื่องอะไรบ้าง หรือแต่ละคนรู้สึกอย่างไร ทำให้ภาพตัวตนของสมาชิกคนนั้น ๆ ขยายกว้างขึ้น

ถ้าของเพื่อน ถ้าของเพื่อนหรือคะ ก็ ก็มี บางคนก็แบบเรื่อยๆ อย่างเงี้ย บางคนก็เรียบร้อยมากเลยอะ บางคนก็แบบ เออ รักครอบครัว รักบ้านมากอะ เรายังไม่รักที่บ้านขนาดนี้ หมายความว่าเราอยาก เรายังไม่อยากกลับบ้านขนาดนี้อะ แต่เพื่อนเราแบบทุกคาบ มั่นวาดบ้านมันตลอดเลย เกี่ยวกับครอบครัวมันตลอด อะไรอย่างเงี้ย บางครั้งก็วาดสวย สวยมาก เฮ้ยเวลาแค่นี้ วาดสวยมากเลยนะ อะไรประมาณเนี่ย บางทีก็แบบอ้อ ก็คือแบบเพื่อน เพื่อนบางคนแบบ มันก็แสดง เหมือนกับการวาดรูปอะ มันก็จะแสดงอารมณ์ของเรา อะไรอย่างเงี้ย เรา ก็ ทำให้เรารู้อย่างเพิ่มขึ้น ... ไซ้ เหมือนตอนนี้มันกำลังเหงาอยู่นะ หรือไม่มันกำลังนึกถึงเรื่องราวในอดีตที่มันเคยเกิดขึ้น ไปเที่ยวทะเลนะ ประมาณเนี่ย

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ได้รับรู้ถึงมุมมอง วิธีการคิดที่แตกต่างไปจากของตน รวมทั้งการได้ฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่าเพื่อนบางคนมีบางแง่มุมที่ตนไม่เคยรับรู้มาก่อน

แล้วมันทำให้เราคิดแปลกได้อะคะ คิดใน เราได้เจอความคิดอีกคนนึง โดยที่แบบ เฮ้ย เออ มัน มันคิดได้อย่างนี้ด้วยหรือวะอะไรเงี้ย ...แบบ เช่นยังงี้อะ ความคิดของ เบนอย่างเงี้ย ความคิดของเพื่อนอย่างเงี้ย จากที่เรามองว่ามัน มันก็คงไม่คิดอะไร แบบนี้หรือมั้ง กลายเป็นว่ารูปที่มันวาด มันก็อธิบาย เออ มันก็เข้าทำดี จากที่มอง มันแบบ เออ มันก็ มันก็ง่าอะไรเงี้ย (หัวเราะ) เออ ก็มองมันดีขึ้นในระดับนึง ...ใช่ ๆ เหมือนเค้าก็มีมุมมองของเค้าแต่เราแค่งยังไม่เข้าไปสัมผัส เพราะว่าเพื่อนในกลุ่มเยอะ เหมือนกัน

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

การได้เห็นผลงาน ลักษณะรูปแบบผลงานของเพื่อนสมาชิกทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายรู้สึกถูกใจ และเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีของตนเองโดยใช้แนวทางที่เห็นจากของเพื่อนเป็นแบบอย่าง ดังรายละเอียดในข้อความต่อไปนี้

เมื่อผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 ได้เห็นวิธีการวาดภาพอย่างสบาย ๆ ของเพื่อนสมาชิกบางคนในกลุ่มก็ รู้สึกว่าเป็นแนวทางที่ดี และจึงนำมาเป็นแบบอย่างเพื่อเปลี่ยนแปลงแนวทางของตนเอง

อ่า ใช่ครับ คือมันเริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ เราเริ่มคิดได้ ว่าเราควรทำยังไงให้เรามีความสุขมากกว่า อย่าไปคิดเรื่องพวกนั้น แต่ผมชอบอยู่คนนึงนะ ชื่อชัตปะครับ ที่คิดว่าดอะไรแต่ละอย่างไม่คิดอะไรเลยอะ ... ที่ดิส ๆ หน้อยอะครับ ...เค้าไม่ได้คิดอะไร เค้าอยากวาดอะไรก็วาดออกมา จะได้แบบมีความสุขอะ ผมก็เลย ไข่เลย ไม่ต้องไปคิดอะไรก็วาด ๆ สนุกดี

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

เช่นเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ซึ่งเมื่อเข้าร่วมกลุ่มช่วงแรก ๆ ไม่อยากทำงานศิลปะเพราะไม่รู้ว่าจะสื่อถึงอะไรดี แต่เมื่อได้เห็นผลงานของสมาชิก เห็นการใช้สีสันหลากหลายเพื่อบอกเล่าเรื่องราว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้และนำมาเป็นแบบอย่าง เริ่มที่จะสื่อแสดงความเป็นตัวของตัวเองผ่านงานศิลปะมากขึ้น

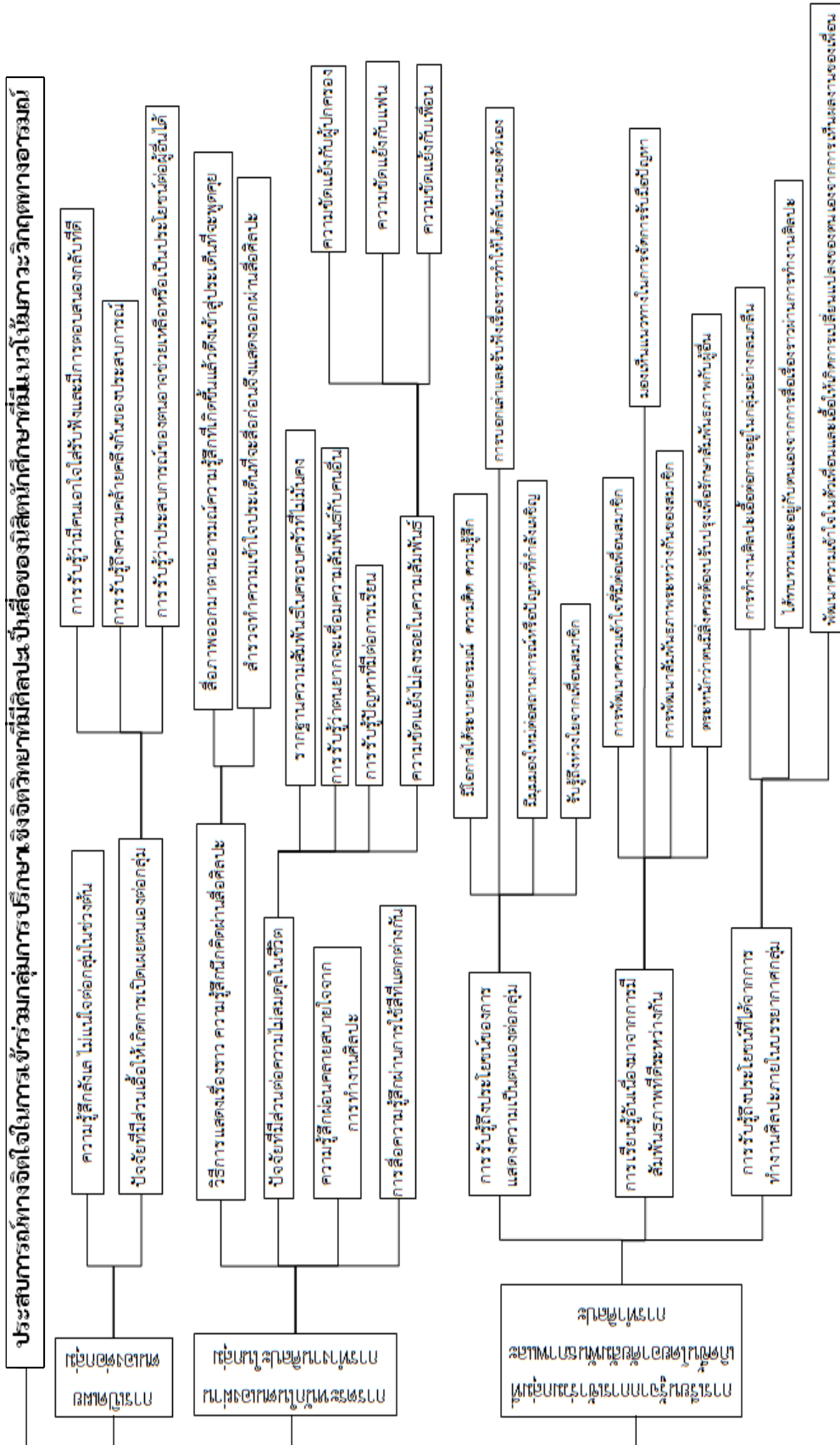
อย่างในกลุ่มตอนทีวาดครั้งแรก ๆ ก็ยังไม่ค่อยมีจินตนาการ ไม่รู้จะสื่ออะไรมาวาด ครั้งแรกที่วาดถ้าผมจำไม่ผิดผมรู้สึกจะวาดดวงอาทิตย์นะ แล้วเป็นฟ้า แต่หลัง ๆ ก็

อาจจะวาดเป็นสีแบบ มองเพื่อน ๆ วาด แบบเอ้ยมีหลาย ๆ สีอยู่ในภาพเนอะ เออ เราก็อยากให้อภาพมันสดใส เราก็เริ่มวาดลงสีแปลก ๆ ลงไปบ้างให้เค้าเห็นว่ามัน สำหรับตัวเราแล้วมีแต่ความสว่าง ตอนนั้น ... เราวาดแบบ คือที่เค้าบอกอยากเติมสีอะไรอยากวาดอะไรวาดไปเลย ตอนแรก ๆ ผมก็ไม่มีจินตนาการ จะวาดอะไรดีวะ ตอนแรกอยากจะทำสักรายการเปล่า แต่ว่าหลัง ๆ ก็ เราอยากจะทำเพิ่มสีตรงนี้ให้เห็นว่า ตรงนี้มีความมืด ตรงนี้มีแสงสว่างนะ มีอุปสรรค ... แต่สำหรับเพื่อน ๆ เค้าวาด วาด แล้วมันดูเป็นสีสัน ดูเป็นธรรมชาติ แล้วมันทำให้ผม เออ มันวาดแล้วสีก็ดูดีแล้วก็ มองเห็นแล้วก็สวย ถึงแม้ว่ามันจะเป็นการวาดที่มีแต่ความทุกข์ก็ตาม แต่ว่ามันดูสวย ในงานวาดแหละครับ แต่ว่าจิตใจไม่สวย เห็น ก็ดูหลาย ๆ คน เพราะว่าหลาย ๆ คน ก็วาดรูปดี สวย แล้วก็ทำให้ผมอยาก เออ ครั้งแรก ๆ จะวาดอะไรที่มันแบบจำเจ เป็นแสงอาทิตย์อะไร มันต้องวาดที่มันต่างออกไปบ้าง ก็อาจจะมียังสีเขียว ลงสีอะไรแปลก ๆ ลงไปเพื่อสื่อให้มันเห็นมากขึ้น ผมมักจะสื่อที่ใช้สี ๆ เดียวเป็นการสื่อ

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

จากผลวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ปรากฏออกมาได้ทั้งหมด 3 ประเด็นหลัก สามารถสรุปออกมาได้ดังแผนภาพที่ 11





ภาพที่ 11. ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการบริการทางจิตวิทยาที่มีศิลปะที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย โดยเป็นผู้ที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาไทยในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 หรือตั้งแต่ 69 คะแนนลงมา และมีการเปลี่ยนแปลงของผลคะแนนเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์และประสบการณ์ทางจิตใจภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ

#### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้คือนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ฯ ในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 หรือตั้งแต่ 69 คะแนนลงมา ผ่านการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อและมีผลคะแนนเพิ่มขึ้นในภายหลัง มีจำนวนทั้งหมด 8 คน เป็นชาย 3 คน และหญิง 5 คน

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากผู้ที่ผ่านเกณฑ์คัดกรองผู้ให้ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยมีการเตรียมแนวคำถามเบื้องต้นไว้ก่อนสัมภาษณ์

#### เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาไทยของอรุณญา ตัญญาภรณ์ และคณะ (2555)

- กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์
- เครื่องมือบันทึกเสียง ตัวผู้วิจัย และแบบบันทึกภาคสนาม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยอาศัยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษา ประสพการณ์ได้เป็น 3 ประเด็นหลักดังนี้

#### 1. การเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจในช่วงต้นของกลุ่ม ทั้งต่อบรรยากาศกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ คือไม่แน่ใจว่าต้องทำอะไร ต้องพูดคุยอย่างไร และสิ่งที่จะพูดคุยเกี่ยวกับตนเองต่อกลุ่มหรือพูดกับเพื่อนที่ไม่ได้สนิทด้วย ด้วยความที่ยังมีความลังเลสงสัย แม้ว่าสมาชิกคนอื่น ๆ จะหยิบยื่นความปรารถนาให้ สมาชิกบางคนก็เกิดความรู้สึกระอ่กระอ่วนที่จะรับความปรารถนานั้น เมื่อผ่านช่วงระยะแรกของกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึง ปัจจัยที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม เมื่อสมาชิกมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมอง มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน ผู้ให้ข้อมูลจึงเริ่มผ่อนคลายและเปิดเผยตนเองด้วยความสบายมากขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลมีการรับรู้ปัจจัยสามปัจจัยที่เอื้อให้ตนสามารถเปิดเผยตนเองได้ นั่นคือ การรับรู้ว่ามีคนเอาใจใส่รับฟังและมีการตอบสนองกลับที่ดี ให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกปลอดภัยพอที่จะเปิดเผยเรื่องราว มุมมองความคิดเห็นความรู้สึกของตนการรับรู้ถึงความคล้ายคลึงของประสบการณ์ เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้รับฟังเรื่องราวจากสมาชิกคนอื่นที่มีความคล้ายคลึงกับตนก็จะบอกเล่าประสบการณ์ของตนร่วมด้วย และการรับรู้ว่าประสบการณ์ของตนอาจช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ เมื่อเห็นถึงความคล้ายคลึงของประสบการณ์บางครั้งผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเพื่อให้สมาชิกรับรู้ว่าได้เผชิญปัญหาลักษณะนั้นอยู่เพียงลำพัง หรือให้กำลังใจว่าจะสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์ปัญหานั้น ๆ ได้ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลที่เจอประสบการณ์คล้ายกันแต่ก็ผ่านมาได้

#### 2. การตระหนักในตนเองผ่านการทำงานศิลปะในกลุ่ม

ในการทำงานศิลปะในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงวิธีการแสดงเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดผ่านศิลปะ ซึ่งปรากฏออกมาใน 2 ลักษณะด้วยกันคือ การสื่อภาพออกมาตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดึงเข้าสู่ประเด็นที่จะพูดคุย คือสื่อตามอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด สิ่ง

ที่นึกอยากวาดออกมาโดยที่ไม่ได้ยึดประเด็นที่จะพูดคุยคุยเป็นหลัก แต่เป็นการดึงภาพที่สื่อออกมาแล้วกลับเข้าสู่ประเด็น วิธีการวาดอีกวิธีคือ *สำรวจทำความเข้าใจประเด็นที่จะสื่อก่อนจึงแสดงออกผ่านสื่อศิลปะ* คือ การสื่อภาพออกมาโดยอาศัยประเด็นที่จะพูดคุยเป็นโจทย์ของภาพ หลังจากทบทวนความรู้สึกนึกคิดที่จะเป็นคำตอบแล้วจึงสื่อคำตอบนั้นออกมาผ่านงานศิลปะ นอกจากนี้จะตระหนักถึงวิธีการวาดที่ตนเองใช้ในการทำงานศิลปะในกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลยังได้ตระหนักถึง *ปัจจัยที่มีส่วนต่อความไม่สมดุลในชีวิต* ซึ่งประกอบด้วย *รากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว* โดยผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสัมพันธ์ภาพในครอบครัว จากการหย่าร้าง แยกทางของพ่อแม่ ความเจ็บป่วยและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน ซึ่งมีทั้งกรณีที่มีความสัมพันธ์นั้นส่งผลกระทบและไม่ส่งผลกระทบอยู่ในปัจจุบัน *การรับรู้ว่าคุณอยากจะทำสัมพันธ์กับผู้อื่น* คือการที่ผู้ให้รับรู้บุคลิกหรือนิสัยบางประการของตนอาจเป็นอุปสรรคต่อการสร้างหรือรักษาสัมพันธ์ต่อผู้อื่น *การรับรู้ปัญหาทางการเรียนและแนวทางจัดการรับมือความกังวล* คือ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเรียนและบทเรียนยากขึ้นจึงส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลต่างเกิดความกังวล แต่ก็ยังสามารถมองเห็นแนวทางที่จะจัดการความกังวลของตนได้ บางกรณีความกังวลของผู้ให้ข้อมูลไม่ได้อยู่ที่ความยากของบทเรียนแต่เป็นพฤติกรรมเรื่องการเรียนของตนเอง นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสมดุลในชีวิตคือ *ความขัดแย้งไม่ลงรอยในความสัมพันธ์* ประกอบด้วย *ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง* โดยมีสาเหตุมาจากความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ความไม่พอใจที่มากกว่ากล่าวตักเตือน *ความขัดแย้งกับแฟน* ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งประสบปัญหาในความสัมพันธ์กับแฟนที่คบหา ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอย่างมากและจบลงด้วยการเลิกกันไป และ *ความขัดแย้งกับเพื่อน* ซึ่งจะเป็นในทำนองไม่พอใจกัน ไม่เข้าใจกัน ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถปรับเพื่อลดความขัดแย้ง จนถึงไม่อาจประสานรอยร้าวและต้องแตกแยกกัน

ผู้ให้ข้อมูลยังเกิดการตระหนักถึง *ความรู้สึกอ่อนคลายสบายใจจากการทำงานศิลปะ* โดยผู้ให้ข้อมูลหลายรายบอกเล่าถึงความรู้สึกอ่อนคลายสบายใจที่เกิดขึ้นเมื่อได้ทำงานศิลปะ โดยการวาดภาพหรือระบายสีนั้นเป็นเหมือนการได้ระบายความรู้สึก ในส่วนของการใช้อุปกรณ์ ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึง *การสื่อความรู้สึกผ่านการใช้สีที่แตกต่างกัน* ผู้ให้ข้อมูลหลายคนมีการเลือกใช้สีตามความชอบ ความถนัด และการรับรู้ถึงคุณลักษณะของชนิดสีต่าง ๆ ที่มีความเชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึกที่ตนต้องการสื่อ

### 3. การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธ์ภาพและการทำศิลปะ

ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ตั้งแต่ช่วงแรกที่ค่อย ๆ ได้เริ่มเปิดเผยเกี่ยวกับตนเองให้กลุ่มรับรู้ทั้งทางภาพวาดและเรื่องราวเกี่ยวกับชื่อของตน ผู้ให้ข้อมูลก็รับรู้ถึง *ประโยชน์ของการแสดง*

ความเป็นตนเองต่อกลุ่ม คือ รับรู้ถึงประโยชน์ที่ตนได้รับเมื่อได้เปิดเผยตนเองเข้าหากลุ่ม ประกอบด้วยโอกาสที่จะได้ระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ซึ่งสำหรับผู้ที่ให้ข้อมูลบางคนนั้นสิ่งที่น่าสนใจมาบอกเล่า แบ่งปันกับกลุ่มเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้นำไปพูดคุยกับคนอื่น หรืออาจเคยเปิดเผยแล้วแต่เมื่อได้มาแบ่งปันอีกก็ยิ่งรู้สึกได้ระบายอีกครั้ง เมื่อได้เปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ผู้ให้ข้อมูลก็พบว่า การบอกเล่าและรับฟังเรื่องราวทำให้ได้กลับมามองตัวเอง นั่นคือ การบอกเล่าและรับฟังเรื่องราวจากสมาชิกคนอื่น ๆ ทำให้ได้กลับมามองตัวเอง ได้ทบทวนประสบการณ์ เกิดความชัดเจนในความคิด ความรู้สึก หรือได้เข้าเตือนกับตนเอง ทั้งยังช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ต่อสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ เช่น ตระหนักว่าตนจะผ่านพ้นปัญหาไปได้ดังเช่นที่เพื่อนสมาชิกคนอื่นที่ได้แบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ที่คล้ายกันและสามารถผ่านพ้นมันมาได้ การเปิดเผยเรื่องราว แสดงความเป็นตนเองต่อกลุ่มยังนำมาสู่การรับรู้ถึงความห่วงใยจากเพื่อนสมาชิก ได้เรียนรู้ถึงมิตรภาพที่สมาชิกต่างมีให้แก่กัน

การเรียนรู้ยังสามารถเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน คือการที่ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสพัฒนาความเข้าใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นผลจากในกลุ่มมีมิตรภาพอันดีต่อกัน บรรยากาศจึงได้เอื้อต่อการเปิดเผยเรื่องราว ทำให้ผู้ฟังได้รู้จักตัวตนของบุคคลนั้นเพิ่มมากขึ้น เมื่อต่างก็ได้รู้จักตัวตนของเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น ได้เรียนรู้กันและกัน ทำให้เกิดความสนิทใจระหว่างกันมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันของสมาชิก จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันประกอบมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อกระบวนการก็นำพาให้ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งตระหนักว่าตนมีสิ่งควรต้องปรับปรุงเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งคือการตระหนักว่าควรเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบางอย่างในตนเองเพื่อที่จะสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น เช่น การลดความเป็นตัวเอง หรือเข้าหาผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในกลุ่ม โดยอาศัยการบอกเล่าประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกทำให้ผู้ให้ข้อมูลเริ่มมองเห็นแนวทางในการจัดการรับมือปัญหา โดยการนำแนวทางที่ได้รับฟังมาปรับใช้กับสถานการณ์ของตนที่อาจกำลังเผชิญอยู่หรือได้เจอในอนาคต

ผู้ให้ข้อมูลยังรับรู้ได้ถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำงานศิลปะภายในบรรยากาศกลุ่ม โดยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการทำงานศิลปะเอื้อต่อการอยู่ในกลุ่มอย่างกลมกลืน การทำศิลปะมีส่วนช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลลดความรู้สึกประหม่า ช่วยให้มีคามสนใจในการอยู่ในกลุ่มมากขึ้น ทั้งนี้ในกระบวนการวาดภาพนั้นผู้ให้ข้อมูลหลายคนจะย้อนนึกถึงประสบการณ์ความคิด ความรู้สึก ได้ทบทวนและอยู่กับตนเองจากการสื่อเรื่องราวผ่านการทำงานศิลปะและคำพูด ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหลายคนไม่มีโอกาสได้ทำในเวลาปกติ และผู้ให้ข้อมูลยังรับรู้ว่าการทำงานศิลปะในกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาความเข้าใจในตัวเพื่อนและเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากการเห็นผลงาน

ของเพื่อน คือการได้เห็นวิธีการวาดอย่างเป็นอิสระและผ่อนคลายของเพื่อนทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเพื่อนสมาชิกคนนั้น และทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในแนวทางการวาดของตน

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ผู้วิจัยขออภิปรายผลเป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ การเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม การตระหนักในตนเองผ่านการทำงานศิลปะในกลุ่ม และการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธภาพและการทำศิลปะ ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายข้อค้นพบดังกล่าวด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

#### ประเด็นที่ 1 การเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม

ตามแนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของTrotzer (Trotzer, 2006) ระบุว่า พื้นฐานของกลุ่มการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพเริ่มจากความสามารถในการเชื่อมโยงทางสังคม การสื่อสารระหว่างกันของสมาชิกในกลุ่ม และรวมถึงกับผู้นำกลุ่มด้วย เมื่อเริ่มได้แสดงออกถึงความเป็นตนเองและรับรู้ถึงการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้ผู้ให้ข้อมูลยินดีที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มที่กล่าวถึงขั้นของการยอมรับ เป็นขั้นที่ผู้ให้ข้อมูลลดความลังเล ไม่แน่ใจ เกิดความคุ้นเคยกับบรรยากาศ กระบวนการของกลุ่มรวมทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกคนอื่น ๆ และตระหนักถึงบทบาทและพื้นที่ของตนเองในกลุ่ม แม้ว่าในกรณีของผู้ให้ข้อมูลบางรายที่รับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่น ๆ อาจไม่ยอมรับเท่าที่การแสดงออกของตนที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลรายนั้นเลือกที่จะปรับตนเองแม้จะลงเอยด้วยการเลี่ยงที่จะเปิดเผยตนเองในเชิงลึกแต่ก็เป็นไปเพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับและสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มได้ ซึ่งตรงกับขั้นการยอมรับที่กล่าวว่าบุคคลมีความต้องการการยอมรับและต้องการมีความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งความต้องการนี้มีผลต่อทิศทางของกระบวนการกลุ่ม ในการศึกษาของ Tschuschke และ Dies (อ้างถึงใน Joyce, Piper และ Ogrodniczuk, 2007) ระบุว่าความกลมกลืนระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม (cohesion) มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับการเปิดเผยเรื่องราวที่ลึกซึ้งอย่างมีความหมาย ซึ่งเอื้อให้เกิดการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างกันในกลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าในช่วงแรกของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มการปรึกษาผู้ให้ข้อมูลที่เข้าร่วมกลุ่มโดยไม่ได้สนิทสนมกับสมาชิกในกลุ่มจะมีความไม่แน่ใจ ไม่สนิทใจต่อสมาชิกคนอื่น มีความลังเลที่จะแสดงออกถึงความเป็นตนเอง เปิดเผยตนเอง หรือแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการของกลุ่มของ Trotzer ที่ขั้นแรกของกลุ่มเป็นช่วงที่สมาชิกมีความไม่แน่ใจ ลังเลสงสัย จึงเป็นขั้นที่สมาชิกควรได้พัฒนาความรู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่ในกลุ่ม เริ่มเกิด

ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยก็จะนำไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และส่งผลให้เพิ่มการเปิดเผยตนเองให้คนอื่นได้รู้จัก และพร้อมมีส่วนร่วมในการแบ่งปันเรื่องราวความคิดเห็นต่าง ๆ (Trotzer, 2006) ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่ยอมรับว่าตนเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดี แต่เมื่อรับรู้ว่ามีคนรับฟังเรื่องราว มีคนที่มาจากพื้นฐานครอบครัวคล้ายกัน ซึ่งเป็นความรู้สึกของการได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลจึงมีการพูดคุยกับในกลุ่มมากขึ้น ประกอบกับการทำงานศิลปะก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรายนี้รู้สึกว่าสามารถพูดคุยง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rankanen (2014) ที่พบว่าในช่วงเริ่มกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีประสบการณ์ในลักษณะของความรู้สึกยากที่จะต้องพูดคุยเกี่ยวประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง ไม่แน่ใจเกี่ยวกับความสามารถทางศิลปะของตนเองและเป้าหมายของกลุ่ม แต่ผู้เข้าร่วมบางคนระบุว่าแม้จะรู้สึกว่ายากที่จะพูดคุยแต่การทำงานศิลปะหรือฟังคนอื่นนั้นเป็นสิ่งเพลิดเพลิน แม้บางเรื่องที่พูดคุยจะหนักแต่ก็มีความสำคัญ อย่างไรก็ตามก็จากข้อมูลที่พบว่าสำหรับผู้ให้ข้อมูลบางคน เช่นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 ที่แม้ว่าจะเลือกเปิดเผยถึงอารมณ์ที่เข้มข้นด้วยตนเองในช่วงต้นของกลุ่ม เมื่อได้รับการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น แม้จะเป็นไปในทางบวก (แสดงความเห็นใจ) กลับทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกกระอักกระอ่วนใจ ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการกลุ่มซึ่งในขั้นแรกที่ว่าบุคคลมักจะยังไม่วางใจในกลุ่มรวมทั้งคำแนะนำของ Mcneilly (1984, อ้างถึงใน Waller, 2014, p. 14) ที่เสนอว่าการทำงานศิลปะแบบกำหนดหัวข้อ (thematic) อาจกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกถึงความรู้สึกที่เข้มข้นเร็วเกินไป ซึ่งอาจส่งผลให้ทั้งตัวสมาชิก กลุ่ม และผู้นำกลุ่ม รู้สึกว่ายากที่จะจัดการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกัน Thornton (1985, อ้างถึงใน Waller, 2014, p. 16) ก็แย้งว่า การกำหนดหัวข้อในกลุ่มศิลปะสามารถเอื้อประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มได้เมื่อนำมาใช้อย่างระมัดระวังด้วยความเข้าใจและมีจุดประสงค์เป้าหมาย

ทั้งนี้ดังที่กล่าวมา การแสดงออกถึงความเป็นตนเอง การเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มมีส่วนต่อการเกิดความกลมกลืนในกลุ่มซึ่งเป็นกระบวนการพื้นฐานและมีความสำคัญต่อการดำเนินไปของกลุ่มในทุกๆ ชั้นเพื่อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้พบปัจจัยที่มีส่วนเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Yalom เกี่ยวกับขั้นการยอมรับและปัจจัยที่เอื้อให้เกิดการเยียวยารักษา (therapeutic factors) เมื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกต่างรับฟังอย่างเอาใจใส่และมีการตอบสนองที่ดีเมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งบอกเล่าเรื่องราวหรือแสดงความคิดเห็น ความเป็นตนเอง ผู้ให้ข้อมูลก็จะรู้สึกสบายใจที่จะแบ่งปันมากขึ้น ทั้งนี้ การที่สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่ามีความรับฟังตน ได้รับการยอมรับในการเป็นตัวของตัวเอง สามารถพูดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน ล้วนเป็นองค์ประกอบของลักษณะของกลุ่มการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพตามที่ Trotzer ระบุไว้ (Trotzer, 2006)

เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความคล้ายคลึงในประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ช่วยให้  
เกิดความกลมกลืนในกลุ่ม ความเข้าใจในสมาชิกคนอื่น ๆ เอื้อให้เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น  
สอดคล้องกับแนวคิดของ Yalom เรื่อง Universality ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยเยียวยาที่ปรากฏในกลุ่ม  
บำบัด โดยผู้เข้าร่วมกลุ่มมักมีความคิดว่าตนเผชิญปัญหาหรือประสบการณ์ไม่ดีเพียงคนเดียว ไม่มีใคร  
เจอปัญหาแบบนี้เหมือนตน เมื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มตระหนักว่าคนอื่น ๆ ต่างก็เจอปัญหาอุปสรรค ความ  
ยากลำบากเช่นเดียวกัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ไม่แปลกแยก การได้รับการ  
ยอมรับจากกลุ่ม การที่สมาชิกรู้สึกได้รับการยอมรับจึงเปิดเผยตนเองมากขึ้นสอดคล้องกับงานศึกษา  
เกี่ยวกับตัวทำนายการเปิดเผยตนเองของ Kunkle และ Gerrity (1997) ที่พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับ  
ความสัมพันธ์ หรือสัมพันธ์ภายในกลุ่มมีความสัมพันธ์ทางสถิติกับการเปิดเผยตนเอง คือเมื่อ  
ผู้เข้าร่วมงานวิจัยรับรู้บรรยากาศกลุ่มที่มีการยอมรับและให้ความสนับสนุน มีความกลมกลืนและ  
ปลอดภัยที่จะเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับประเด็นที่ยกมาพูดคุยก็จะเปิดเผยและแสดงออกความเป็น  
ตนเองมากขึ้น

อีกปัจจัยที่ผู้ให้ข้อมูลระบุว่ามีส่วนช่วยเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองคือเมื่อรับรู้ว่  
ประสบการณ์ของตนอาจช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นได้ ทั้งในด้านจิตใจและปัญญา เช่น  
แนะนำวิธีแก้ไขปัญหา หรือแนวทางการรับมือสถานการณ์ ให้กำลังใจ การสนับสนุนแก่สมาชิกคนอื่น  
ๆ ผ่านการบอกเล่าเรื่องของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องความเอื้อเฟื้อ (altruism) ซึ่งในแนวทาง  
ปฏิบัติที่ American Group Psychotherapy Association (AGPA) นำเสนอระบุว่า ความเอื้อเฟื้อ  
เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการบำบัด หมายถึงการที่สมาชิกมีอัตมโนทัศน์ (self-concept) ที่ขยายขึ้นจากการ  
ให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ดังนั้นภายในกลุ่มสมาชิกไม่เพียงจะได้รับประโยชน์หรือความ  
ช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ แต่ขณะเดียวกันก็ได้รับประโยชน์จากการเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือด้วย  
สอดคล้องกับการมีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ (the helper role) ซึ่งเป็นข้อดีข้อหนึ่งของกลุ่มการ  
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามที่ Trotzer ได้ระบุไว้ ในบทบาทนี้สมาชิกจะให้ความช่วยเหลือเท่าที่ทำได้แก่  
สมาชิกที่กำลังพยายามแก้ปัญหา หรือกำลังต้องการกำลังใจ ความเข้าใจ การสนับสนุนหรือแม้กระทั่ง  
การเผชิญหน้า นอกจากนี้เมื่อสมาชิกรับฟัง แบ่งปัน ให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำแนะนำ เข้าเผชิญหน้า  
หรือมีส่วนร่วมกับกิจกรรมกลุ่ม เหล่านี้เป็นการแสดงออกว่าสมาชิกได้สวมบทบาททางสังคม (the  
social role) การรับรู้ว่ตนเป็นที่ต้องการและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นได้เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้เกิด  
การเยียวยารักษา เมื่อสมาชิกได้ทำบทบาทผู้ช่วยเหลือก็จะช่วยส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง มั่นใจใน  
ความสามารถของตนเองและมีความนับถือตนเอง (Trotzer, 2006, p.242)



ปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมา การรับรู้ว่ามีคนยอมรับและเอาใจใส่ รับรู้ความคล้ายคลึงของประสบการณ์ การรับรู้ว่าการบอกเล่าประสบการณ์ตนเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นนำไปสู่ความกลมกลืนในกลุ่ม (cohesion) คือความรู้สึกเชื่อใจ ความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่ง และความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวที่สมาชิกรับรู้ได้ในกลุ่ม (Yalom, 2005) ความกลมกลืนนี้เป็นพื้นฐานสำคัญในกลุ่มที่เอื้อให้เกิดกระบวนการเยียวยาบำบัด และเป็นปัจจัยที่ควรปรากฏอยู่ตลอดกระบวนการกลุ่ม Leszcz และ Kobos (2008) ระบุว่าสัมพันธภาพที่ก่อให้เกิดความกลมกลืนในกลุ่มไม่ได้เป็นเพียงสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันแต่ยังหมายถึงสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม และสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับกลุ่มโดยรวม สัมพันธภาพที่ดีในทั้ง 3 รูปแบบนี้จะนำมาซึ่งพื้นที่ที่สมาชิกสามารถเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเป็นตัวของตัวเอง

## ประเด็นที่ 2 การตระหนักในตนเองผ่านการทำงานศิลปะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีแนวทางการทำงานศิลปะขณะอยู่ในกลุ่ม 2 ลักษณะด้วยกันคือสำรวจทำความเข้าใจประเด็นที่จะสื่อก่อนจึงแสดงออกผ่านสื่อศิลปะ โดยเมื่อผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้ให้ข้อมูลพิจารณาสำรวจประสบการณ์ ความคิดอารมณ์ความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ผู้ให้ข้อมูลที่มีแนวทางการทำงานลักษณะนี้จะสำรวจคำตอบของตนที่มีต่อประเด็นที่ผู้นำกลุ่มถาม สำรวจความคิดอารมณ์ความรู้สึกของตนที่มีต่อประเด็นที่ถูกหยิบยกขึ้นมา จากนั้นจึงสื่อออกมาผ่านผลงานศิลปะ อีกแนวทางหนึ่งก็คือการสื่อภาพออกมาตามอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดึงเข้าสู่ประเด็นที่จะพูดคุย โดยผู้ให้ข้อมูลสัมผัสถึงสิ่งที่ตนเองนึกอยากจะวาดเป็นหลัก มากกว่าจะอาศัยประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเป็นโจทย์หลักและสื่อคำตอบออกมาผ่านผลงานศิลปะ และจึงดึงผลงานนั้นมาสู่การพูดคุยให้เกี่ยวเนื่องกับประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนให้พิจารณาในตอนแรก

แนวการทำงานทั้ง 2 ลักษณะแม้จะดูต่างกัน แต่ทั้งคู่ก็เป็นกระบวนการที่อาศัยการตระหนักและรับรู้ในตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูลได้เข้าไปสัมผัสความคิดความรู้สึกภายในของตน ในทางหนึ่งเป็นลักษณะของการสื่อภาพออกมาจากการได้สำรวจโลกภายในของตน หรือได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งในขอบเขตประเด็นที่ผู้นำกลุ่มชวนพิจารณา หรือสัมผัสกับโลกภายในของตนในเชิงความรู้สึก ความอยากจะวาดสิ่งต่าง ๆ ออกมาในขณะนั้น สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องประสบการณ์ของผู้รับบริการศิลปะบำบัดของ Quail และ Peavy (1994) ที่ระบุว่าประสบการณ์ของผู้รับบริการเริ่มจากที่ผู้รับบริการมีเจตนาที่จะเข้าไปสัมผัสและสื่อออกมาถึงโลกภายในของตนเอง ประสบการณ์ภายในหรือโลกภายในของผู้รับบริการคือวัตถุดิบ หรือฐานรากของประสบการณ์ที่อุปกรณ์ศิลปะและกิจกรรมช่วยสื่อออกมาสู่โลกภายนอก จากนั้นกิจกรรมทางร่างกายที่มีร่วมกับการทำงานศิลปะ ไม่ว่าจะเป็นการผสมสี การปิดพู่กันผ่านพื้นที่ว่าง การปั้นรูปร่าง การหยุดมองผลงานล้วนเป็นความพยายามที่จะทำให้

ประสบการณ์ภายในปรากฏออกมา ผ่านการแนะนำแนวทางของผู้บำบัดและรับรู้ที่ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงความสวยงามในแง่ศิลปะ ผู้รับบริการสามารถที่จะละทิ้งความกังวลที่จะต้องแสดงภาพออกมาให้เหมือนจริง หรือความกังวลว่าคนอื่นจะมองผลงานของตนอย่างไร ดังนั้นแทนที่จะใส่ความคาดหวังของตนไว้ในการทำงานศิลปะ ผู้รับบริการจึงเริ่มเปิดรับและยอมรับการมีส่วนร่วมในประสบการณ์การสร้างงานศิลปะของตนเอง

จากทั้งแนวทางการทำงานศิลปะทั้ง 2 ลักษณะ ผู้ให้ข้อมูลต่างบอกเล่าถึงความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจจากการทำงานศิลปะ ได้แสดงความรู้สึกออกมาผ่านสื่อศิลปะ สัมผัสถึงความอิสระจากการได้วาดตามอารมณ์ความรู้สึกที่อยากจะวาดโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม มีความสุขกับการได้วาดภาพ สอดคล้องกับงานศึกษาของ Pienaar และ Reynolds (2015) ที่พบว่าการทำศิลปะมีอิทธิพลทางบวกต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วม เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ ได้หยุดพักและได้ทำในสิ่งที่ต้องการ ผู้ให้ข้อมูลบางรายรับรู้ถึงความสบายใจที่มาจากแนวทางการวาดทั้ง 2 แบบ โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ระบุว่า ชอบการวาดอะไรก็ได้ตามใจที่อยากจะวาด และถ้าไม่ได้ตั้งใจจะวาดแต่ผลงานออกมาสวยก็ยิ่งทำให้รู้สึกดี แต่ถ้าวาดตามประเด็นหัวข้อก็มีส่วนช่วยกำหนดแนวทางในการวาดได้ และสื่อผลงานออกมาผ่านการพิจารณาสำรวจตนเอง ผู้ให้ข้อมูลรายอื่นบอกเล่าว่าการวาดเป็นวิธีนำสิ่งที่อยู่ในใจออกมา เป็นการระบายอารมณ์ และการวาดโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม นอกจากจะได้วาดตามใจแล้วยังเป็นโอกาสได้ลองลงสีแบบอื่น ๆ โดยไม่ต้องยึดติดกรอบความสวยงามหรือหลักการทางศิลปะ มีความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ โดย Case และ Dalley (2014) ระบุว่ากระบวนการทางศิลปะเป็นการเอื้อให้เกิดการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน หรือความขัดแย้งภายใน ปลดปล่อยสิ่งที่กักเก็บไว้ในใจ และเปิดโอกาสที่จะสามารถหลอมรวมบุคลิกภาพที่อาจไม่เคยยอมรับเข้าด้วยกัน รวมทั้งการแสดงออกเชิงพฤติกรรมของการทำงานศิลปะมีส่วนช่วยให้บุคคลได้ปลดปล่อยและผ่อนคลายความกดดันภายใน (p. 148) นอกจากนี้ความรู้สึกอิสระที่มาจากการทำงานศิลปะนี้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่าการทำงานศิลปะมีคุณสมบัติการเยียวยารักษาและมีผลต่อสุขภาวะ ทั้งในกลุ่มผู้มีสุขภาพปกติ และผู้ป่วย (Titus, J.E., and Sinacore, A.L., Reynolds, F. and Lim, K. H., 2007; Collie, K. Bottorff, J. L. and Long, B. C., 2006) ความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นจากการได้ทำงานศิลปะยังสนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของการทำงานศิลปะต่อความวิตกกังวลในกลุ่มนักศึกษาที่กำลังจะสอบปลายภาค ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่ทำงานศิลปะมีระดับความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากงานศึกษากับผู้รับบริการที่มีอาการซึมเศร้าพบว่าส่วนหนึ่งของปัจจัยเยียวยารักษาในศิลปะบำบัด คือ การสำรวจตนเอง (self-exploration) การแสดงออกถึงตนเอง (self-expression) และความสร้างสรรค์ (creativity) (Blomdahl et al., 2013) นอกจากนี้มีงานศึกษาที่เปรียบเทียบการบำบัดด้วยการเขียนและการบำบัดด้วยศิลปะกับผู้รับบริการที่

เผชิญภาวะกดดัน (traumatic stress) พบว่า แม้การเขียนจะมีส่วนช่วยลดปัญหาทางอารมณ์อันเป็นผลจากการเข้าสังคม (social dysfunction) แต่การวาดเป็นสิ่งที่ให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ความรื่นรมย์ และให้การสนับสนุน และดึงให้ผู้รับบริการคงอยู่ในกระบวนการรักษา (Pizarro, 2004)

สำหรับอุปกรณ์ที่มีอยู่ในกลุ่มจะมีสีให้เลือกใช้หลายประเภท คือ สีน้ำ สีไม้ สีเทียน และสีเทียนละลายน้ำ เป็นโอกาสที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ลองเลือกใช้หลาย ๆ อย่าง ทั้งนี้จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าการเลือกใช้อุปกรณ์ ความสัมพันธ์ของสีต่อมุมมองส่วนบุคคล การสื่อความรู้สึกผ่านการใช้สีที่แตกต่างกัน เช่น ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าชอบสีน้ำ แม้จะเลอะเทอะแต่ผู้ให้ข้อมูลชอบความสวยงามของสีน้ำ ความกลมกลืนกันของสี และเปรียบเทียบการลงผสมสีเหมือนการได้ทดลองและค้นหาสีที่ถูกต้อง หรือผู้ให้ข้อมูลบางรายชอบสีน้ำเพราะความสวยงามของสี และไม่ชอบสีลักษณะอื่น ๆ เพราะรำคาญเสียงที่เกิดขึ้นจากการระบาย ผู้ให้ข้อมูลอีกรายชอบสีน้ำเพราะได้ระบายด้วยพู่กันและคุณสมบัติที่คาดเดายากของสี และระบุว่าการใช้สีน้ำตรงกับความเป็นตัวเองมากที่สุด ในขณะที่เดียวกันก็มีผู้ให้ข้อมูลที่เชื่อมโยงความรู้สึกเข้ากับสี คือความรู้สึกเย็นสบายเข้ากับสีน้ำ สีเทียนกับความรู้สึกโกรธ Bentensky (1977) อธิบายว่าวิธีการที่สีและการระบายสีถูกใช้บ่งบอกว่าผู้ที่สร้างภาพนั้นตอบสนองเชิงอารมณ์ต่อโลกตามที่บุคคลนั้นรับรู้อย่างไร สีและการระบายที่ปรากฏในภาพล้วนผูกพันกับรูปร่าง วัตถุ ความหมาย สถานการณ์และความทรงจำ

ความเชื่อมโยงระหว่างอุปกรณ์และอารมณ์ความรู้สึกยังสามารถอธิบายได้ตามแนวคิด System Theory ซึ่งเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ในบริบทของการบำบัดด้วยศิลปะ โดยทฤษฎีนี้ระบุว่าผู้ทำงานศิลปะและอุปกรณ์ที่ถูกนำมาใช้สร้างผลงานต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การที่ผู้สร้างงานศิลปะถูกดึงดูดเข้าหาอุปกรณ์ชนิดใดชนิดหนึ่งเนื่องจากโครงสร้างของอุปกรณ์นั้นสะท้อนรับกับโครงสร้างประสบการณ์ส่วนบุคคลและอิทธิพลทางวัฒนธรรมของผู้สร้างงานศิลปะคนนั้น ๆ (C. H. Moon, 2010)

ในส่วนของประเด็นปัจจัยที่มีส่วนต่อความไม่สมดุลในชีวิต ผู้ให้ข้อมูลเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์ซึ่งมี 4 ลักษณะคือ รากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว การรับรู้ตนว่ายากจะเชื่อมสัมพันธ์ผู้อื่น การรับรู้ปัญหาที่มีต่อการเรียน และความขัดแย้งไม่ลงรอยในความสัมพันธ์ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเครียด ความกังวลในผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายต่างประสบกับสถานการณ์ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่การรับรู้ที่มีต่อเหตุการณ์มีผลต่อการตอบสนองต่อเหตุการณ์รวมถึงและผลกระทบที่ตามมาแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับรูปแบบของสถานการณ์และวิธีการจัดการรับมือของผู้ให้ข้อมูล อย่างไรก็ตาม ปัจจัยทั้ง 4 ลักษณะที่ผู้ให้ข้อมูลเผชิญนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ความเครียดที่นักศึกษาสามารถพบเจอ โดยแบ่งออกได้ 4 สาเหตุคือ ด้านความสัมพันธ์

(interpersonal) ด้านสภาวะแวดล้อม (environment) ด้านปัญหาส่วนบุคคล (intrapersonal) และ ด้านการศึกษา (academic) (Ross, Niebling, & Heckert, 1999)

ปัจจัยรากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งในการศึกษานี้หมายถึงครอบครัวที่มีการหย่าร้าง หรือพ่อแม่แยกทาง ซึ่ง 4 ใน 8 รายของผู้ให้ข้อมูลมีปัจจัยนี้ แม้ว่าความไม่มั่นคงทางครอบครัวจะเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตตั้งแต่สมัยผู้ให้ข้อมูลยังเป็นเด็ก และผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าเป็นปัจจุบันตนไม่ได้รับ ผลกระทบจากการแยกทางของพ่อแม่ แต่มองว่าเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของตน จากการ สัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีการตอบสนองต่อการแยกทางของพ่อแม่ที่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด เกี่ยวกับการหย่าร้างและการปรับตัวต่อความเครียด (The divorce – stress – adjustment perspective) ที่ระบุว่า การหย่าร้างเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะหรือเหตุการณ์ที่บุคคลรู้สึกถูกรุก กัดดัน ซึ่งภาวะกดดันเหล่านี้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดอารมณ์และพฤติกรรมทางลบ รวมทั้งปัญหา สุขภาพได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ อย่างไรก็ตามความรุนแรงและระยะเวลาการคงอยู่ของผลทางลบจากการ หย่าร้างจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับปัจจัยความช่วยเหลือและปัจจัยป้องกันที่บุคคลคน นั้นมี นอกจากนี้สมาชิกในครอบครัวเดียวกันที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์หย่าร้างยังได้รับผลกระทบและ มีการปรับตัวได้ในระดับที่แตกต่างกัน เช่น เด็กโตที่ต้องประสบกับความขัดแย้งของพ่อแม่ก่อนการ หย่าร้างอาจรับมือกับการแยกทางของพ่อแม่ได้ดีกว่า ซึ่งในครอบครัวเดียวกันหากเป็นเด็กเล็กการแยก ทางของพ่อแม่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลในเด็กได้ (Amato, 2000) อย่างไรก็ตาม แม้การแยกทาง ของพ่อแม่จะเป็นเหตุการณ์ในอดีต จากสถานการณ์ครอบครัวที่มีการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อรูปแบบ การเลี้ยงดูที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและมุมมองของผู้ให้ข้อมูล เช่น ผู้ให้ ข้อมูลรายที่ 5 รับรู้ว่าตนเป็นคนกล้าพูด กล้าตัดสินใจด้วยตนเองมาจากการเลี้ยงดูของแม่ ซึ่งเป็นแม่ เลี้ยงเดี่ยว รับรู้ว่าตนมีความใกล้ชิดกับแม่และแม่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต หรือผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 ที่ ประสบกับการแยกทางของพ่อแม่ถึง 2 ครั้ง ผู้ให้ข้อมูลรายนี้รับรู้ว่าเป็นเรื่องสำคัญหลายเรื่องตนไม่ สามารถพึ่งพาพ่อแม่ได้ ต้องพึ่งพาตนเอง และการกระทำหลาย ๆ อย่างก็เข้าไปเพื่อให้ตนเอง สามารถดูแลตนเองได้อย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบระยะยาวของการ หย่าร้างต่อเด็ก ของ Zill, Morrison และ Coiro (1993) พบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างยัง สามารถได้รับผลกระทบได้กระทั่งในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 18 -22 ปี) โดยการศึกษาเริ่มต้นเมื่ออายุ 7 – 11 ปี จากการศึกษาระยะยาวพบว่าเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ตอนต้นเมื่อเทียบกับกลุ่มคนอื่นในวัยเดียวกันมีความเป็นไปได้มากกว่าที่จะมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อ และแม่ ที่จะมีปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม ที่จะเข้ารับความช่วยเหลือทางจิตใจ และมีความ เป็นไปได้มากกว่าที่จะออกจากโรงเรียนกลางคัน และ Chase-Landale Cherlin และ Kiernan (1995) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการหย่าร้างในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นที่มีต่อสุขภาพจิตในวัย

ผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 23 ปี) พบว่าการหย่าร้างมีผลทางลบต่อการปรับตัวทางอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่ทั้งในเพศชายและหญิง และยังทำให้มีความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาความผิดปกติทางจิตใจและพฤติกรรมเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ผลกระทบดังกล่าวยังอาจแสดงผ่านการรับรู้ตัวตนที่บุคคลมีต่อตนเอง และการสร้างสัมพันธภาพดังเช่นที่งานวิจัยครั้งนี้พบว่า การรับรู้ตนว่ายากจะเชื่อมความสัมพันธ์กับคนอื่นคือลักษณะบุคลิกภาพ อุปนิสัยที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ในตนเอง ซึ่งอาจเป็นผลจากประสบการณ์ในอดีต รวมถึงส่งผลต่อแนวทางการตอบสนองต่อเหตุการณ์ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 รับรู้ว่าเป็นคนที่ตกเป็นเป้าการกลั่นแกล้งตั้งแต่เด็ก ทำให้ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และมีความไม่ค่อยไว้วางใจในคนที่ไม่สนิท เมื่อเจอเหตุการณ์กดดันอย่างการรับน้องจึงจัดการรับมือปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงจนในที่สุดก็ต้องเปลี่ยนที่เรียน ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5 ที่รับรู้ว่าการที่ตนได้รับการเลี้ยงดูที่มีแม่เป็นทั้งแม่และเพื่อน ทำให้ตนเป็นคนที่มีชื่อเสียงต่อตนเอง และพูดจาตรงไปตรงมาซึ่งอาจทำให้คนฟังไม่ถูกใจ

จากข้อมูลที่ได้พบว่าความขัดแย้งไม่ลงรอยในความสัมพันธ์เป็นอีกปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิต และความขัดแย้งที่ผู้ให้ข้อมูลเผชิญปรากฏออกมาในลักษณะของความไม่พอใจ ผู้ปกครอง การรับรู้ที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง ซึ่งความไม่พอใจผู้ปกครองเมื่อใดนว่ากล่าวตักเตือนก็เป็นสิ่งที่พบได้ปกติ หากสะสมความไม่พอใจไว้มาก ๆ ก็อาจกระทบความสัมพันธ์ได้ในที่สุด ในบางกรณีเช่น ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 มีความไม่พอใจผู้ปกครองตั้งแต่วัยเด็ก และรับรู้ว่าจะไม่ได้รับการสนับสนุนในเรื่องที่ควรได้รับ ทำให้ความสัมพันธ์กับผู้ปกครองออกห่างมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดผู้ให้ข้อมูลก็ข้องเกี่ยวกับผู้ปกครองตามที่จำเป็นเท่านั้น นอกจากนี้ประสบการณ์ของการไม่ได้รับความใส่ใจในวัยเด็กเท่าที่ควรทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายนี้มีความมุ่งมั่นที่จะพึ่งพาตนเองให้ได้มากที่สุด จนบางครั้งการยึดมั่นในมุมมองของตนก็สามารถส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ยังรวมถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนและแฟน ปรากฏออกมาในลักษณะความไม่พอใจระหว่างกันในกลุ่มเพื่อน การเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ การผิดใจกัน เกิดความขัดแย้งจนต้องเลิกสร้างความสัมพันธ์กันไป ซึ่งเพื่อนและแฟนเป็นกลุ่มคนที่มีอิทธิพลต่อบุคคลในวัยนี้ ความขัดแย้งกับเพื่อนส่งผลกระทบอย่างมากกับผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 แม้ในช่วงให้สัมภาษณ์เหตุการณ์จะผ่านมานานพอสมควร เมื่อได้ระลึกถึงผู้ให้ข้อมูลก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ก็มีความขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อนและรุ่นพี่ในสถานศึกษาเดิมจนต้องลาออกในที่สุด หรือในผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เมื่อเลิกอยู่กับแฟนส่งผลให้ชีวิตเสียศูนย์จนนำไปสู่การเริ่มใช้ยาเสพติด ทั้งนี้ตามแนวคิดการพัฒนาบุคลิกภาพของ Erikson (1959) ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น หรือช่วงอายุ 19 – 40 ปี อยู่ในขั้นที่เรียกว่าขั้นพัฒนาความใกล้ชิดและแยกตัว

(Intimacy vs. Isolation) เป็นช่วงการพัฒนาความสัมพันธ์ อีริกสันอธิบายว่าความใกล้ชิดคือการเชื่อมรวมกันของอัตลักษณ์ หากบุคคลช่วงวัยนี้ไม่สามารถพัฒนาความใกล้ชิดได้ ก็จะเกิดการความสัมพันธ์แบบผิวเผินไม่ลึกซึ้งขึ้นแทน ซึ่งอาจนำบุคคลไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและการแยกตัวเอง

ปัญหาเรื่องการเรียนตามที่ได้รับรู้เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลายคนประสบ โดยมีความกังวลเกี่ยวกับเนื้อหาการเรียนที่ยากขึ้น ความไม่เข้าใจในบทเรียน ผลคะแนนที่ได้ไม่ดีเท่าที่ควรซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานในอนาคตได้ และความกดดันที่จะต้องสำเร็จการศึกษาในเวลาที่กำหนด สะท้อนให้เห็นว่าการเรียนเป็นประเด็นสำคัญของผู้ให้ข้อมูลในวัยนี้ และในผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ปัญหาเรื่องการเรียนส่งผลให้เกิดความกังวลในระดับที่สามารถจัดการรับมือได้ คือ ผู้ให้ข้อมูลที่มองเห็นหนทางในการรับมือปัญหา เช่น ปรึกษารุ่นพี่ เลือกลงตอนเรียนที่อาจารย์ให้คะแนนง่าย หรือเห็นว่ายังมีเพื่อนในรุ่นคนอื่นกังวลเหมือนกับตนก็สามารถเป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความกดดัน ความกังวลลงได้

ตามแนวคิดการทำความเข้าใจบุคคลที่เผชิญกับภาวะวิกฤต (Hoff et. al., 2009) เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิตที่กล่าวมามีทั้งลักษณะที่เป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ (รากฐานความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่มั่นคง และความขัดแย้งไม่ลงรอย ความไม่ราบรื่นในความสัมพันธ์) และเหตุการณ์ที่สามารถคาดการณ์ได้ (ข้อจำกัดส่วนบุคคล และความกดดัน ความกังวลเรื่องการเรียน) อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์เหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความไม่สมดุลในชีวิตอย่างน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การตอบสนองของบุคคล ซึ่งทั้งนี้มีปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลกระทบต่อตอบสนอง คือ ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์ ระยะเวลาที่เหตุการณ์คงอยู่ ลำดับเหตุการณ์ที่เกิด ข้อจำกัดเฉพาะกลุ่มบริบทและความเชื่อมโยงต่อเหตุการณ์อื่น ๆ และความเป็นไปได้ที่จะเกิดเหตุการณ์ และหากบุคคลไม่สามารถรับมือแก้ไขกับผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ คือวิธีการจัดการแบบเดิมใช้ไม่ได้ผล ก็มีความเสี่ยงสูงที่บุคคลจะพัฒนาเข้าสู่ภาวะวิกฤต โดยการพัฒนาจากปัญหาสู่ภาวะวิกฤตสามารถเห็นได้ชัดในผู้ให้ข้อมูลบางราย ในผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 เห็นได้ชัดถึงการร้อยเรียงของปัญหาที่นำไปสู่ภาวะวิกฤต เริ่มจากผลการเรียนที่มีปัญหาส่งผลให้ต้องเปลี่ยนแผนการเรียนและจบช้ากว่าเพื่อน ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนกลุ่มเดิมและแฟน ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ตนเองว่าเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ไม่ติดกับผู้อื่น และต่อมากการสูญเสียความสัมพันธ์กับแฟนนำไปสู่การเสียสมดุลในชีวิตเนื่องจากไม่มีวิธีการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกเคืองแค้นจนนำไปสู่การใช้ยาเสพติด ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งการเรียนและความสัมพันธ์กับคนในบ้าน บวกกับภาระหน้าที่ความรับผิดชอบ ความคาดหวังที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ในฐานะลูกชายคนโตของบ้านก็นำมาสู่ความรู้สึกกดดันแก่ตัวผู้ให้ข้อมูล จนปัจจุบันนอกจากจะรับรู้ว่าคุณสมบัติมนุษยสัมพันธ์ไม่ดีผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าการแยกตัวออกมาจากการต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นทางเลือกที่ดีกว่าสำหรับตน

### ประเด็นที่ 3 การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมพันธภาพและการทำงานศิลปะ

เมื่อกลุ่มสามารถสร้างบรรยากาศความกลมกลืน (cohesion) ให้เกิดขึ้นได้ การเรียนรู้ก็จะเป็นสิ่งที่ตามมา โดยความกลมกลืนนี้หมายถึงสถานะของกลุ่มที่สมาชิกรับรู้ถึงความสบายใจที่จะอยู่ในกลุ่ม ความห่วงใย ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ความรู้สึกมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ (Corey, 2012; Yalom, 2005) แนวทางในการจัดกระบวนการกลุ่มบำบัดที่ American Group Psychotherapy Association (AGPA) นำเสนอไว้ระบุว่า ระดับความกลมกลืนในกลุ่มมีความสัมพันธ์กับระดับการเปิดเผยตนเอง คือเมื่อกลุ่มมีระดับความกลมกลืนสูง ระดับการเปิดเผยตนเองก็จะสูงด้วย และเมื่อกลุ่มมีความกลมกลืนกับการเปิดเผยตนเองที่ดี ก็จะนำไปสู่การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) นอกจากนี้ยังปรากฏความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความกลมกลืนและการเปิดเผยตนเอง กับการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกและการให้การสนับสนุน/เอาใจใส่ตามที่สมาชิกรับรู้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลเริ่มเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม นำมาสู่การรับรู้ถึงประโยชน์ของการเปิดเผยความเป็นตนเองต่อกลุ่ม ประโยชน์ดังกล่าวเช่น การมีโอกาสได้ระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก โดยผู้ให้ข้อมูลหลายคนรับรู้ว่าการอยู่ในกลุ่มเป็นพื้นที่ที่ได้พูดคุยในเรื่องที่จะไม่ค่อยได้หยิบยกมาพูดคุยกัน แม้กระทั่งกับเพื่อนสนิท ได้พูดถึงความคับข้องใจที่เคยเก็บเอาไว้เพราะปกติไม่รู้จักจะระบายให้ใครฟัง หรือคิดว่าความคับข้องใจนั้นไม่ได้สำคัญอะไรจึงไม่ได้บอกเล่า แต่เมื่อได้มาพูดในกลุ่มก็ทำให้โล่งใจขึ้น สอดคล้องกับปัจจัยที่เอื้อต่อการบำบัดในส่วนของ การปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก (catharsis) คือการที่สมาชิกได้ปลดปล่อยอารมณ์ที่เข้มข้นเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีตหรือปัจจุบันของตน (AGPA, 2007) การรับรู้ถึงประโยชน์ของการเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกและมีคนรับฟัง สอดคล้องกับแนวคิดที่เสนอว่า การแสดงออกถึงโลกภายในของตนต่อกลุ่มและกลุ่มตอบสนองต่อการเปิดเผยนั้นด้วยบรรยากาศของการยอมรับ การได้รับการยอมรับนี้เองก็เป็นการตอบสนองความต้องการเป็นส่วนหนึ่งที่มีอยู่ในทุกคน (Yalom, 2005) นอกจากนี้การได้ระบายอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกยัง ทั้งนี้ในกลุ่มยังทำให้มีโอกาสได้มองเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงปัญหาอารมณ์ความรู้สึกหรือได้รับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นทำให้เกิดการพิจารณาทบทวน เห็นในการกระทำที่ผ่านมาจากตน เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งนี้การเปิดเผย การแสดงออกถึงยังไม่เพียงเป็นประโยชน์ต่อผู้เปิดเผยแต่ยังเป็นประโยชน์แก่ผู้รับฟัง ตนเองตระหนักว่าปัญหาของตนไม่ได้แย่อย่างที่คิด เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนมี และได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งเป็นการรับรู้ว่าคุณยังมีหวัง (Installation of Hope) ประโยชน์เหล่านี้ที่ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงเป็นสิ่ง ที่เอื้อให้เกิดความกลมกลืนกันในกลุ่มตามแนวคิดของ Yalom ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการเปิดเผยตนเอง ความกลมกลืนกันในกลุ่มเป็นฐานสำคัญที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ระหว่าง

กัน นำไปสู่การเติบโต (AGPA, 2007) นอกจากนี้การใช้ศิลปะร่วมในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีส่วนช่วยเอื้อให้เกิดความกลมกลืนกันในกลุ่มนั้นสอดคล้องกับงานของ Newsome และคณะ (2005) ซึ่งศึกษาการใช้การแสดงออกผ่านสื่อเชิงศิลปะ (Expressive Arts) ประกอบการนิเทศ โดยพบว่าวิธีนี้ช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในผู้เข้ารับการนิเทศและส่งเสริมความกลมกลืนในกลุ่ม

นอกจากการรับรู้ถึงประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองในกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าถึงการเรียนรู้ อันเนื่องมาจากมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในกลุ่ม เมื่อมีสัมพันธภาพที่ดีผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกสบายใจที่จะอยู่ในกลุ่ม ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลเห็นว่าความสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้มีโอกาสได้ทำความเข้าใจในตัวสมาชิกแต่ละคน มีความเข้าใจต่อสมาชิกคนนั้น ๆ มากขึ้น จากการพูดคุยในประเด็นที่ลึกซึ้ง ประเด็นที่ปกติไม่มีโอกาสหยิบยกมาพูดคุย พร้อมทั้งมีมุมมองของสมาชิกคนอื่น ๆ ประกอบ เมื่อมีความเข้าใจก็ส่งผลให้สัมพันธภาพระหว่างกันดีขึ้น นอกจากนี้การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมองที่หลากหลายนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับข้อมูลย้อนกลับทั้งทางตรงและทางอ้อม ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และมองเห็นแนวทางการจัดการรับมือปัญหา ทั้งสองปัจจัยนี้สอดคล้องกับปัจจัยเยียวยาในกลุ่มของ Yalom อย่างการถ่ายทอดและได้รับข้อมูล (Imparting information) คือการที่สมาชิกได้รับคำแนะนำหรือความรู้จากผู้บำบัดและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ การเรียนรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพหรือการมีสัมพันธภาพเป็นฐานของการเรียนรู้ก็เป็นอีกประเด็นที่ Yalom กล่าวถึงในกระบวนการกลุ่ม (Yalom, 2005)

ประโยชน์และการเรียนรู้ที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับทั้งในแง่มุมการพิจารณาตนเอง (ได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก เห็นตัวเองชัดเจน เห็นว่าปัญหาตนเองไม่ได้แย่อย่างที่คิด ได้รับความห่วงใยเอาใจใส่) และในแง่สิ่งที่ได้รับจากสัมพันธภาพต่อผู้อื่น (มีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้น ตระหนักว่ามีสิ่งต้องปรับปรุงมองเห็นแนวทางรับมือปัญหา) สามารถอธิบายด้วยแนวคิดของหน้าต่างใจฮารี ซึ่งอาศัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อตอบสนองความต้องการ และเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ อัตลักษณ์ และอัตมโนทัศน์ เมื่อเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลเปิดเผยในส่วนที่ตนเองรับรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้ต่อกลุ่มเชื่อมโยงกับผู้ให้ข้อมูลระบุว่าได้ระบายอารมณ์

สัมพันธภาพพัฒนาขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน ความสัมพันธ์จะพัฒนาไปได้มากแค่ไหนขึ้นอยู่กับความเข้มข้นในการมีปฏิสัมพันธ์และความลึกซึ้งของข้อมูลที่ถูกนำมาแบ่งปัน เห็นได้จากผู้ให้ข้อมูลบางรายที่เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหากับกลุ่ม และรับรู้ว่าสมาชิกคนอื่นก็เปิดเช่นกัน นำมาซึ่งความรู้สึกผูกพันกับกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ มากแม้จะรับรู้ว่าได้ใช้เวลา ร่วมกันมาไม่นาน จากแนวคิดหน้าต่างใจฮารี (Trotzer, 2006) คือสัมพันธภาพพัฒนาอย่างรวดเร็วเมื่อสมาชิกเปิดเผยตนเองที่อยู่ในส่วนบริเวณซ่อนเร้น (Hidden area) ให้กลุ่มรับรู้ การจะเปิดเผย



ตนเองในบริเวณนี้บุคคลต้องเผชิญกับความเสี่ยง เป็นการเปิดให้ผู้อื่นเข้ามาในพื้นที่ที่เคยเก็บซ่อนไว้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางคนก็รับรู้ถึงความเสี่ยงนี้โดยปรากฏออกมาในลักษณะของความกังวลว่าสมาชิกคนอื่น จะยอมรับความคิดเห็นของตนที่ขัดแย้งได้หรือไม่ ในขณะที่เดียวกับการเปิดเผยตนเองยังนำไปสู่ การรับรู้ตนเองในส่วนบริเวณบอด (Blind area) อาศัยการได้รับข้อมูลตอบกลับจากสมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยขยายขอบเขตการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น ผู้ให้ข้อมูลได้เริ่มเห็นว่าตนเองเป็นคนให้ความสำคัญ กับครอบครัวทั้งที่ไม่เคยสังเกตมาก่อนจนกระทั่งได้ฟังจากสมาชิกในกลุ่ม หรือมีมุมมองว่าตนเองน่าจะ สามารถก้าวผ่านปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ไปได้จากการได้รับกำลังใจ นอกจากนี้การได้รับข้อมูล ย้อนกลับทำให้ผู้ให้ข้อมูลตระหนักว่ามีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงมีทั้งลักษณะที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ตนเองในส่วนนี้ อยู่แล้ว คือบริเวณเปิดเผย (Open area) แต่ข้อมูลย้อนกลับช่วยย้ำเตือนอีกครั้งถึงบางแง่มุมของ ตนเองที่ควรปรับปรุง และผู้ให้ข้อมูลเพิ่งตระหนักเห็นแง่มุมของตนเองที่เคยอยู่ในบริเวณบอดว่าเป็น สิ่งควรปรับปรุงหลังจากได้รับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่น

ทั้งนี้การรับรู้ประโยชน์และการเรียนรู้จากการเปิดเผยตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของ Heenan (2006) ซึ่งศึกษาประสบการณ์ผู้เข้าร่วมกลุ่มศิลปะบำบัด ประเด็นหนึ่งที่ปรากฏออกมา พบว่าผู้เข้าร่วมรับรู้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ตนมีพื้นที่ปลอดภัย (a safe space) ที่จะเปิดเผยหรือ พูดคุยสำรวจปัญหาของตน ผู้เข้าร่วมส่วนมากมักจะไม่มองหาความช่วยเหลือจนกระทั่งถึงจุดวิกฤต ดังนั้นจึงมองว่าการเข้าร่วมกิจกรรมได้มอบพื้นที่ที่จะสามารถเริ่มกระบวนการฟื้นฟูตนเองได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Persons (2008) ซึ่งพบว่าเยาวชนผู้กระทำความผิดรับรู้ ประโยชน์ที่ได้จากศิลปะบำบัดว่ามีส่วนช่วยลดความเครียด ช่วยไม่ให้คิดถึงสิ่งที่กวนใจ เป็นช่องทาง ระบายอารมณ์ ช่วยลดความรู้สึกเบื่อหน่าย เสริมสร้างความภูมิใจในสิ่งที่ทำ ได้รับการยอมรับและ จดจำจากเพื่อนร่วมกลุ่มจากผลงานศิลปะของตน

ผลจากการทำงานศิลปะได้บรรยายภาคกลุ่ม ช่วยเอื้อให้เกิดการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม โดยเมื่อ สมาชิกเริ่มเรียนรู้ว่าในกลุ่มมีการทำงานศิลปะและได้เริ่มลงมือทำ รวมทั้งการทำงานศิลปะช่วยให้ผู้ให้ ข้อมูลเกิดความสนุก ผ่อนคลายส่งผลให้สามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่างผ่อนคลายขึ้น นอกจากนี้การ ทำงานศิลปะโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงามช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นอิสระ ส่งเสริมการแสดงออก อย่างเป็นตัวของตัวเองของผู้ให้ข้อมูลผ่านทางผลงาน การทำงานศิลปะในช่วงแรกของกลุ่มเป็น เครื่องมือเปิดโอกาสได้ให้สมาชิกได้ทดลองทำสิ่งที่แตกต่างจากเดิม เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลายคนห่าง จากการทำงานศิลปะมานาน และการทำงานศิลปะโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงามก็เป็นการเรียนรู้ แรกที่ผู้ให้ข้อมูลจะได้แสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางคนมีความรู้สึกถึงเลไม่ แนใจ ไม่รู้ว่าจะวาดอะไร ในขณะที่อีกหลายคนเปิดรับความเป็นอิสระ ไม่จำกัดขอบเขตของการ

ทำงานศิลปะภายในกลุ่ม ประเด็นต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นเหล่านี้สอดคล้องกับงานศึกษาของ Shechtman และ Perl-dekel (2000) ที่พบว่าในกลุ่มของศิลปะบำบัดมีปัจจัยที่เอื้อต่อการบำบัดที่ไม่ปรากฏในกลุ่มการปรึกษาที่ใช้การพูดคุยเพียงอย่างเดียว หนึ่งในปัจจัยนั้นก็คือความคิดสร้างสรรค์ (creativity) การเกิดขึ้นอย่างธรรมชาติ (spontaneity) และการเล่น (playing)

การทำงานศิลปะเอื้อต่อการอยู่ในกลุ่มนั้นสอดคล้องกับแนวทางการใช้ศิลปะช่วยในการบำบัดที่ระบุว่าการสร้างงานศิลปะช่วยลดความระแวงระวังตัว โดยการสื่อและพูดถึงผลงานมีลักษณะของการไม่เผชิญหน้า การให้ความสนใจไปที่ผลงานให้ความรู้สึกต่างจากการมองที่กันและกัน ระยะห่างที่มีระหว่างผู้ทำงานศิลปะและผลงานศิลปะช่วยให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่อยู่ในภาพได้ง่ายขึ้น แม้สิ่งที่ถูกสื่อออกมาในภาพจะเป็นความรู้สึกลบก็ตาม นอกจากนี้การทำงานศิลปะยังช่วยลดความตึงเครียด (Rubin, 2005) นอกจากนี้การทำงานศิลปะยังช่วยให้สมาชิกจดจ่ออยู่กับกลุ่มได้ตั้งแต่ช่วงแรกของกลุ่ม เพราะการทำศิลปะนับว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย เป็นแรงกระตุ้น และให้ผลคุ้มค่า (Lewis, 1990; Ulman, 1992; Waller, 1993 อ้างถึงใน Shechtman & Perl-dekel, 2000) การทำงานศิลปะเอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มสอดคล้องกับการศึกษาของ McNieff (1973) ซึ่งเสนอว่ากระบวนการกลุ่มจะช่วยส่งเสริมการคิดพิจารณาเพื่อแก้ปัญหา กลุ่มมีสิ่งกระตุ้นเชิงศิลปะที่หลากหลายทั้งยังเปิดโอกาสให้มีการแบ่งปันสัมพันธภาพและการสื่อสารระหว่างกัน ในขณะเดียวกันกระบวนการกลุ่มก็ได้รับการเสริมด้วยงานศิลปะ ทำให้กลุ่มมีสิ่งที่ชัดเจน เป็นรูปธรรมและเป็นส่วนตัว ซึ่งสมาชิกสามารถเชื่อมโยงตัวเองเข้าหาได้

ความรู้สึกดีที่เกิดจากการทำศิลปะทำให้สบายใจที่จะอยู่ในกลุ่ม การได้ทบทวนพิจารณาตนเองและการได้เรียนรู้จากการเห็นผลงานของสมาชิกคนอื่นล้วนเป็นประสบการณ์ทางบวกที่เกิดจากการทำงานศิลปะซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Rankanen (2014) ซึ่งศึกษาประสบการณ์เชิงบวกและลบของผู้รับบริการในกลุ่มทดลองศิลปะบำบัด บางส่วนของประสบการณ์เชิงบวกในช่วงการทำงานศิลปะ Rankanen พบว่าผู้รับบริการประสบกับความเป็นอิสระ (freedom) การเกิดขึ้นเอง (spontaneity) และความลื่นไหล (flow) อุปกรณ์และวิธีการทำงานศิลปะทำให้ได้มุมมองใหม่และวิธีการแก้ปัญหา ได้มองเห็นและเรียนรู้จากการทำงานศิลปะของคนอื่น และช่วงแบ่งปันผู้รับบริการเห็นว่าความหลากหลายในประสบการณ์ของคนอื่นช่วยให้เกิดความเข้าใจใหม่ ๆ การที่สมาชิกคนอื่นเปิดเผยตัวเองสัมผัสใจของตนและช่วยให้ตนเองเปิดเผยบ้าง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการแบ่งปันผลงานทำให้ได้ความหมายใหม่ การได้รับข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกทำให้รู้สึกยินดีและเกิดความภูมิใจ และการได้ข้อมูลย้อนกลับช่วยเสริมสร้างความรู้สึกได้รับการยอมรับ นอกจากนี้การแบ่งปันยังทำให้ผู้รับบริการอยากฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นและเกิดความสุขที่จะอยู่ในกลุ่ม

การทำงานศิลปะทำให้เกิดผลงานที่มองเห็นและจับต้องได้ ช่วยให้ได้เห็นทั้งเรื่องราวของทั้งตนเองและเพื่อนสมาชิก และการเห็นนี้เองก็ยังสามารถช่วยให้เกิดหรือสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลง เช่น การเห็นผลงานของเพื่อนสมาชิกเป็นแรงบันดาลใจให้ตนเองปรับเปลี่ยนแนวทางการวาดของตน มีความกล้าที่จะลองสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น หรือผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏออกมาในภาพวาดซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของมุมมองที่เกิดขึ้น งานศึกษาของ Deaver และ McAuliffe (2009) ระบุว่านักศึกษาที่ทำบันทึกประจำวันเพื่อสะท้อนตนเองแบบมีภาพประกอบ (reflective visual journaling) จะสามารถมองเห็นมุมมองบางอย่างในประสบการณ์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้นจากกระบวนการทำงานศิลปะและรวมกับการเขียนด้วยตัวหนังสือ ทั้งยังสามารถได้รับความเข้าใจลึกซึ้งบางอย่างจากทั้งภาพที่ปรากฏอยู่ในบันทึกและประสบการณ์ที่ได้ทำบันทึกประจำวันในลักษณะนี้

การทำงานศิลปะคือการนำสิ่งที่อยู่ภายในตนเองทำให้ปรากฏออกมาสู่ภายนอก ซึ่งเมื่อปรากฏออกมาแล้วผู้ที่พบเห็นผลงานก็มีทั้งตัวผู้สร้างสรรค์เองและผู้รับชมผลงาน โดย B. L. Moon (2010) กล่าวว่า “การทำงานศิลปะก็คือการแสดงออกถึงการรับรู้และยอมรับผู้อื่น ซึ่งอยู่ภายนอกขอบเขตของตัวตนของตนเอง” (p. 4) การที่บุคคลจะสามารถได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานต่าง ๆ รวมทั้งสามารถเติบโตทางจิตใจได้ต้องอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด หรือเหตุการณ์ที่ดูไม่สมเหตุผล จนรู้สึกยากที่จะรับมือกับผลที่ตามมา การตอบสนองอย่างหนึ่งที่มีปรากฏขึ้นคือการพยายามทำความเข้าใจ และหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกัน การแสวงหาความหมายนั้นจะสามารถพบเจอได้ก็เมื่อบุคคลมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเข้ากับบุคคลอื่นรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับที่ Frankle (1955, อ้างถึงใน B. L. Moon, 2010) บ่งชี้ว่า การจะพบกับความหมายได้ บุคคลจะต้องก้าวพ้นตนเอง (self-transcendence) และในบริบทของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็เป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้สร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายร่วมกัน ซึ่งจะมีส่วนเอื้อให้สมาชิกได้เติบโตทางจิตใจหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองไม่มากนัก

### ข้อจำกัดทางการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสุ่มหาผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจงจากกลุ่มนิสิตนักศึกษาทั่วไป และคัดผู้ให้ข้อมูลหลักจากผู้เข้าร่วมกลุ่มที่มีค่าคะแนนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่ค่าคะแนนของผู้ให้ข้อมูลบางรายก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงจนข้ามเกณฑ์ที่กำหนด ทั้งนี้เกณฑ์ผู้มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ อาศัยการตัดเปอร์เซ็นต์จากค่าเฉลี่ยคะแนนรวมของแบบประเมินจากกลุ่มตัวอย่างนี้โดยเฉพาะ ผลที่ได้จึงอาจไม่สามารถนำไปสรุปอ้างอิงถึงประสบการณ์ของกลุ่มประชากรพิเศษเช่น เด็กในทัณฑ์สถานหรือสถานสงเคราะห์ หรือกลุ่มที่เผชิญเหตุการณ์รุนแรงหรือเฉียบพลันซึ่งส่งผลกระทบต่อ

รุนแรงต่อจิตใจ นอกจากนี้การวิจัยนี้ยังเป็นงานวิจัยที่ติดตามผลในระยะสั้นจึงอาจไม่สามารถอ้างอิงถึงผลระยะยาวได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป

1. ควรมีการศึกษาพัฒนาการปรึกษาทางจิตวิทยาที่มีการใช้ศิลปะร่วมด้วยมีผลอย่างไรกับผู้ที่มีกลุ่มประชากรพิเศษผู้มีแนวโน้มภาวะวิกฤตในช่วงอายุต่าง ๆ หรือผู้ที่มีความเครียด ความวิตกกังวล มีความเหนื่อยล้าในการทำงาน เป็นต้น เพื่อจะสามารถนำผลที่ได้มาพิจารณาเปรียบเทียบและปรับใช้ได้เหมาะสมกับกลุ่มคนดังกล่าว
2. ควรมีการศึกษาขยายผลระยะยาวเพื่อดูว่าหากผู้เข้าร่วมกลุ่มเรียนรู้ที่จะทำงานศิลปะต่อไปหลังจากจบกลุ่มแล้ว การทำงานศิลปะนอกบริบทของกลุ่มจะมีผลอย่างไรต่อผู้เข้าร่วม เพื่อที่จะสามารถนำข้อมูลที่ได้มาปรับใช้เป็นกิจกรรมดูแลจิตใจได้
3. ควรมีการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจการมีส่วนร่วมของการทำงานศิลปะในกลุ่มต่อการเปิดเผยตนเองหรือส่งเสริมสัมพันธภาพในกลุ่มได้อย่างไร
4. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการทำงานศิลปะเพื่อการเยียวยารักษาในกลุ่มผู้ที่ทำงานศิลปะเป็นประจำ เพื่อสำรวจว่าการทำงานศิลปะในบริบทเช่นนี้จะส่งผลอย่างไรบ้าง สำหรับผู้ที่ทำงานศิลปะเป็นปกติจะมีความเหมือนหรือแตกต่าง จะรับรู้ปัจจัยเยียวยาเหมือนหรือต่างกันหรือไม่อย่างไร
5. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการนำการทำศิลปะมาใช้ร่วมกับการปรึกษารายบุคคล

### ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

1. การนำการทำงานศิลปะมาใช้ร่วมด้วยในกลุ่มมีส่วนช่วยเอื้อกระบวนการกลุ่มโดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับการช่วยลดความประหม่า ความรู้สึกแหว่งแหว่งในช่วงต้นของกลุ่ม รวมทั้งเป็นสื่อที่สามารถช่วยเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง และแสดงความคิดเห็นความรู้สึก ประเด็นนี้จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาหรือนักบำบัดที่ทำงานเกี่ยวเนื่องกับการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. การทำงานศิลปะในกลุ่ม ทั้งแบบที่ทำโดยมีประเด็นหัวข้อและแบบไม่มีประเด็น สามารถเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ทำงานศิลปะได้ทบทวนและตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เกิดความชัดเจนในตนเอง ทั้งยังช่วยดึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการออกมาได้เร็ว แต่ในขณะเดียวกันก็

อาจจะเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ผู้รับบริการยังไม่พร้อมจะยอมรับ ซึ่งจุดนี้จึงเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่จะช่วยให้ผู้รับบริการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนและนำไปสู่การขยายและยอมรับตัวตน ข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานของนักจิตวิทยาที่จะมองเห็นทิศทางที่จะช่วยเหลือผู้รับบริการ

3. จากข้อมูลการศึกษาแสดงว่าลักษณะกระบวนการและปัจจัยการเยียวยารักษาของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีแนวโน้มวิกฤตทางอารมณ์ โดยในกลุ่มผู้รับบริการได้พูดถึงประสบการณ์ของตนเอง ได้รับรู้ว่ามีคนรับฟังอย่างเอาใจใส่ และได้รู้ว่ามีคนอื่น ๆ ที่เผชิญปัญหาคล้ายกับตนหรืออาจจะปัญหาที่หนักกว่า ซึ่งจุดนี้สามารถช่วยให้ผู้รับบริการพัฒนามุมมองใหม่ต่อปัญหาของตนเองได้ แม้ว่าบางกรณีบุคคลนั้นอาจยังรู้สึกถึงผลกระทบทางอารมณ์อยู่บ้างก็ตามแต่ก็จะสามารถอยู่กับความรู้สึกหรือปัญหานั้น ๆ ได้ดีขึ้น จึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือกลุ่มประชากรกลุ่มนี้

4. การทำศิลปะอย่างเป็นอิสระนั้นช่วยให้ผู้ที่สร้างสรรค์งานเกิดความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ดังนั้นจึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองของผู้ที่มีแนวโน้มภาวะวิกฤตทางอารมณ์ หรือผู้ที่กำลังรู้สึกประสบปัญหาและอยากจะระบายความรู้สึกและผ่อนคลาย

## รายการอ้างอิง

- Aguilera, D. C. (1998). *Crisis Intervention: Theory and Methodology* (8th ed.). St. Louis: Mosby.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1269-1287.
- American Art Therapy Association. (n.d.). What is art therapy? Retrieved February 25, 2013, from [www.americanarttherapyassociation.org/upload/whatisarttherapy.pdf](http://www.americanarttherapyassociation.org/upload/whatisarttherapy.pdf)
- Baldwin, B. A. (1978). A paradigm for the classification of emotional crises: Implications for crisis intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 48(3), 538.
- Bell, C. E., & Robbins, S. J. (2007). Effect of art production on negative mood: A randomized, controlled trial. *Art Therapy*, 24(2), 71-75.
- Betensky, M. (1977). The phenomenological approach to art expression and art therapy. *Art Psychotherapy*, 4(3), 173-179.
- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322-330.
- Breggin, P. R. (1997). Psychotherapy in emotional crises without resort to psychiatric medications. *The Humanistic Psychologist*, 25(1), 2-14.
- British Association of Art Therapists. (n.d.). What is art therapy? Retrieved February 25, 2013, from <http://www.baart.org/About-Art-Therapy>
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. New York, NY: Routledge.
- Chase-Lansdale, P. L., Cherlin, A. J., & Kiernan, K. E. (1995). The long-term effects of parental divorce on the mental health of young adults: a developmental perspective. *Child development*, 66(6), 1614-1634.
- Collie, K., Bottorff, J. L., & Long, B. C. (2006). A narrative view of art therapy and art making by women with breast cancer. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 761-775.

- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Curl, K. (2008). Assessing Stress Reduction as a Function of Artistic Creation and Cognitive Focus. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 25(4), 164-169.
- Dass-Brailsford, P. (2007). *A practical approach to trauma: Empowering interventions*: Sage Publications.
- De Gaglia, J. (2006). Effect of small group crisis intervention (defusing) on negative affect and agreeableness to seeking mental health services. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(4), 308.
- Deaver, S. P., & McAuliffe, G. (2009). Reflective visual journaling during art therapy and counselling internships: a qualitative study. *Reflective Practice*, 10(5), 615-632.
- Dixon, S. L. (1986). *Working with people in crisis: Theory and practice*. Columbus, OH: Merrill Pub. Co.
- Erikson, E. H. (1959). Chapter 2: Growth and crises of the healthy personality. Retrieved March 2, 2015 [llk.media.mit.edu/courses/readings/Erikson-Identity-Ch2.pdf](http://llk.media.mit.edu/courses/readings/Erikson-Identity-Ch2.pdf)
- Flick, U. (2007). *Designing qualitative research*. London: SAGE Publications.
- Giorgi, A. P., & Giorgi, B. M. (2007). The descriptive phenomenological psychological method. In P. M. Camic, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Methodology and Design* (pp. 243-273). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gladding, S. T. (2005). *Counseling as an art: The creative arts in counseling* (3rd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology*, 29(2), 75-91.
- Heenan, D. (2006). Art as therapy: an effective way of promoting positive mental health? *Disability & Society*, 21(2), 179-191.
- Hersh, J. B. (1985). Interviewing college students in crisis. *Journal of Counseling & Development*, 63(5), 286-289.

- Hoff, L. A., Hallisey, B. J., & Hoff, M. (2009). *People in crisis: Clinical and diversity perspectives*. New York, NY: Routledge.
- Isis, P. D., Bush, J., Siegel, C. A., & Ventura, Y. (2010). Empowering students through creativity: Art therapy in Miami-Dade county public schools. *Art Therapy, 27*(2), 56-61.
- James, R. K. (2008). *Crisis intervention strategies* (6th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.
- James, R. K., & Gilliland, B. E. (2001). *Crisis intervention strategies*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Janosik, E. H. (1994). *Crisis counseling: A contemporary approach*. Boston: Jones and Bartlett.
- Joyce, A. S., Piper, W. E., & Ogrodniczuk, J. S. (2007). Therapeutic alliance and cohesion variables as predictors of outcome in short-term group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy, 57*(3), 269-296.
- Kanel, K. (2012). *A guide to crisis intervention* (4th ed.). Singapore: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2006). *Arts therapies: A research-based map of the field*. Edinburgh, NY: Elsevier Health Sciences.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 41*(1), 167-181.
- Kotrajaras, S., Taephant, N., & Tuicomepee, A. (2013). *Dealing with emotional crisis: a phenomenological exploration of Thai helpers' perception and experiences*. Paper presented at the The Third Asian Conference on Psychology and the Behavioral Science, Osaka, Japan.
- Kunkle, S., & Gerrity, D. A. (1997). Gender, expressiveness, instrumentality, and group social environment as predictors of self-disclosure. *Journal for Specialists in Group Work, 22*(3), 214-224.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research and method*: Pearson Education.



- Leszcz, M., & Kobos, J. C. (2008). Evidence-based group psychotherapy: using AGPA's practice guidelines to enhance clinical effectiveness. *Journal of clinical psychology, 64*(11), 1238-1260.
- Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises*. New York, NY: Psychology Press.
- Malchiodi, C. A. (2003). Using art therapy with medical support groups. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 309 - 311). New York, NY: Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. New York, NY: Guilford Press.
- McNiff, S. A. (1973). A new perspective in group art therapy. *Art Psychotherapy, 1*(3), 243-245.
- Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Moon, C. H. (Ed.). (2010). *Materials & media in art therapy: Critical understandings of diverse artistic vocabularies*. New York, NY: Routledge.
- Newsome, D. W., Henderson, D. A., & Veach, L. J. (2005). Using expressive arts in group supervision to enhance awareness and foster cohesion. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 44*(2), 145-157.
- Or, M. B. (2010). Clay sculpting of mother and child figures encourages mentalization. *The Arts in Psychotherapy, 37*(4), 319-327.
- Pienaar, L., & Reynolds, F. (2015). 'A respite thing': A qualitative study of a creative arts leisure programme for family caregivers of people with dementia. *Health Psychology Open, 2*(1), 1-11.
- Pizarro, J. (2004). The efficacy of art and writing therapy: Increasing positive mental health outcomes and participant retention after exposure to traumatic experience. *Art Therapy, 21*(1), 5-12.
- Quail, J. M., & Peavy, R. V. (1994). A phenomenologic research study of a client's experience in art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 21*(1), 45-57.
- Rankanen, M. (2014). Clients' positive and negative experiences of experiential art therapy group process. *The Arts in Psychotherapy, 41*(2), 193-204.

- Reiners, G. M. (2012). Understanding the Differences between Husserl's (Descriptive) and Heidegger's (Interpretive) phenomenological research. *Journal of Nursing and Care, 1*(5).
- Reynolds, F., & Lim, K. H. (2007). Turning to art as a positive way of living with cancer: A qualitative study of personal motives and contextual influences. *The Journal of Positive Psychology, 2*(1), 66-75.
- Reynolds, F., Lim, K. H., & Prior, S. (2008). Narratives of therapeutic art-making in the context of marital breakdown: Older women reflect on a significant mid-life experience. *Counselling Psychology Quarterly, 21*(3), 203-214.
- Riley, S. (2001). *Group process made visible: Group art therapy*. Philadelphia, PA: Routledge.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *Social psychology, 61*(5), 841-846.
- Rubin, J. A. (2005). *Artful therapy*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Salzano, A. T., Lindemann, E., & Tronsky, L. N. (2013). The effectiveness of a collaborative art-making task on reducing stress in hospice caregivers. *The Arts in Psychotherapy, 40*(1), 45-52.
- Shechtman, Z., & Perl-Dekel, O. (2000). A comparison of therapeutic factors in two group treatment modalities: Verbal and art therapy. *Journal for Specialists in Group Work, 25*(3), 288-304.
- Sutherland, J., Waldman, G., & Collins, C. (2010). Art Therapy Connection: Encouraging Troubled Youth to Stay in School and Succeed. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 27*(2), 69-74.
- The American Group Psychotherapy Association. (2007). Practice guidelines for group psychotherapy. Retrieved February 15, 2015  
<http://www.agpa.org/docs/default-source/practice-resources/download-full-guidelines-%28pdf-format%29-group-works!-evidence-on-the-effectiveness-of-group-therapy.pdf?sfvrsn=2>
- Titus, J. E., & Sincore, A. L. (2013). Art-making and well-being in healthy young adult women. *The Arts in Psychotherapy, 40*(1), 29-36.

- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (4th ed.). New York, NY: Routledge.
- Waller, D. (2014). *Group interactive art therapy: Its use in training and treatment* (2nd ed.). East Sussex: Routledge.
- Warren, B. (2008). *Using the creative arts in therapy and healthcare: A practical introduction* (3rd ed.). London: Routledge.
- White, C. R., Wallace, J., & Huffman, L. C. (2004). Use of Drawings to Identify Thought Impairment Among Students with Emotional and Behavioral Disorders: An Exploratory Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 21(4), 210-218.
- Willis, J., W. (2007). *Foundations of qualitative research: Interpretive and critical approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Zill, N., Morrison, D. R., & Coiro, M. J. (1993). Long-term effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment, and achievement in young adulthood. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 91.
- ขวัญชัย อิ่มสมโภช. (2549). *ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชาย โปธิสิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ปริญนุช ชื่นตา. (2550). *แนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิยพงษ์ กัณฑ์กาลัง. (2552). *ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Trotzer ต่อการลดภาวะความซึมเศร้าและการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิชญา จันทร์บำรุง. (2554). ประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่มีผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธิกานต์ คงคา. (2554). ประสบการณ์ความทุกข์ของนิสิตนักศึกษาหอพักที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาการและการศึกษาแนวพุทธ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพรัช วงศ์ศรีตระกูล. (2554). ปัจจัยทางการศึกษาที่มีผลต่อความเครียดและความวิตกกังวลของ นักศึกษามหาวิทยาลัยธนบุรี. รายงานสืบเนื่องจากการประชุมทางวิชาการและนำเสนอ ผลงานวิจัย มสธ. วิจัยประจำปี 2554, 124-135.
- ภาวดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเด็กอายุ 9-11 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะ จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัฐ ลอยสงเคราะห์. (2552). ผลของศิลปะบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดชาย สถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรินทร์ รามสูต. (2547). แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. CHULALONGKORN UNIVERSITY
- วสิกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการ ตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันชัย ขาวรัมย์. (2544). ปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาในระดับปริญญาตรีฆ่าตัวตาย : ศึกษา กรณีนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมรักษ์ ทองทรัพย์. (2553). ประสบการณ์ความงอกงามหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาของ นิสิตนักศึกษาที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง : การศึกษาเชิงคุณภาพแบบที่มีผู้วิจัยเห็นชอบ

ร่วมกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมฤทัย ชัยพิमान. (2552). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุกัญญา รักษ์ชิจกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 58(4), 359-370.

เสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี, อุษา ลิ้มชีวี, และชาดา ประจง. (2550). การช่วยเหลือในภาวะวิกฤต คู่มือการดูแลจิตใจในภาวะวิกฤต (ต่อเนื่อง): กรมสุขภาพจิต.

อรัญญา ต้อยคำภีร์, สุภาพรณ โคตรจรัส, & ณัฐสุดา เต็มพันธ์. (2555). คู่มือการใช้แบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์นิสิตศึกษามหาวิทยาลัยไทย. ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร. 0-2218-8147  
ที่ จว 635/56 วันที่ 11 กันยายน 2556

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
  2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  3. หนังสือแสดงความยินยอม
  4. ใบประชาสัมพันธ์

ตามที่ นางสาวอัจฉิมา อาภาพันธ์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 088.1/56 เรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์ (ART-MAKING IN GROUP COUNSELING: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS WITH EMOTIONAL CRISIS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดถี่ถ้วนแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้รับรองวันที่ 6 กันยายน 2556

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.ฝ่ายบริหาร  
จึงเรียนมาเพื่อโปรด

ทราบ

พิจารณา

ดำเนินการ

อนุมัติ

ลงชื่อ OND

*ดร. นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์*  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ  
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*เรียน ผอ.จิตวิทยา (คุณวัลลภ)  
แจ้งโปรดทราบ และดำเนินการต่อไป*

*ดิฉัน  
19 ก.ย. 56*



AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 151/2556

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 088.1/56 : ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มี  
ศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวอัจฉิมา อากานันท์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสนประดิษฐ)  
ประธาน

ลงนาม.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทริ ชัยชนะวศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 6 กันยายน 2556

วันหมดอายุ : 5 กันยายน 2557

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) ใบประชาสัมพัน



เลขที่โครงการวิจัย..... 088.1/56  
วันที่รับรอง..... - 6 ก.ย. 2556  
วันหมดอายุ..... - 5 ก.ย. 2557

## เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-07

## ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของ  
นิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์

ชื่อผู้วิจัย นางสาวอัจจิมา อาภาพันธ์ นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะ  
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

47 สาทร 11 แยก 13 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ที่บ้าน 02 286 0988 โทรศัพท์มือถือ 086 788 0455

E-mail : aj.arpanan@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมมีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่วัดเงินได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับกรวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์” โดยประสบการณ์ทางจิตใจ หมายถึง ประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการกระทำของนิสิตนักศึกษาที่กำลังประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ซึ่งได้เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ และวิกฤตทางอารมณ์ หมายถึง ผลกระทบทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดอันเนื่องมาจากการประสบกับความกดดันหรือปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และความพยายามจัดการกับปัญหานั้น ๆ ไม่ประสบความสำเร็จหรือเกินกว่าที่จะรับมือไหว

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัยกระทำขึ้นเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

4.1 ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ซึ่งได้เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ โดยไม่ผ่านการคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออกเพื่อคัดกรองเบื้องต้น ดังนี้



เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/56.....

วันที่รับรอง..... - 6 ก.ย. 2556.....

วันหมดอายุ..... - 5 ก.ย. 2557.....

**ขั้นที่ 1 เกณฑ์สำหรับคัดเข้าร่วมกลุ่ม**

1. นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพศชายและหญิงที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาครัฐและเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล
2. เกณฑ์สำหรับคัดสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อ คือ ผู้ที่มีคะแนนจากการตอบแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไทย  $\leq 51$  คะแนน

AF 04-07

3. รับผิดชอบต่อคดกลงในการวิจัย มีความสมัครใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย

#### เกณฑ์การคัดออก

1. ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการทางจิตอยู่ในช่วงระหว่างการบำบัดรักษาอาการทางจิตหรือในช่วงการรักษาด้วยยาทางจิตเวช เช่น โรควิตกกังวล
2. ไม่สามารถเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อได้ครบตามเวลาที่กำหนด (ไม่ครบ 6 ครั้ง)



เลขที่โครงการวิจัย..... 088-156  
 วันที่รับรอง..... - 6 ก.ย. 2556  
 วันที่หมดอายุ..... - 5 ก.ย. 2557

#### ขั้นที่ 2 เกณฑ์คัดผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

1. เป็นผู้ที่มีผลคะแนนจากการทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ภายหลังการเข้ากลุ่มเพิ่มขึ้น โดยมีผลคะแนน  $\geq 52$  คะแนน
2. มีความยินดีและสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ได้ และสามารถให้สัมภาษณ์ถึง 45 นาที เป็นอย่างน้อย

4.2 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีวิกฤตทางอารมณ์จะมีจำนวนทั้งหมด 2 กลุ่ม และมีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 6 – 8 คน

4.3 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอย่างน้อย 8 – 10 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว โดยผู้ให้ข้อมูลคือผู้ที่มีผลคะแนนจากการตอบแบบประเมินวิกฤตทางอารมณ์เพิ่มขึ้น คือ ได้คะแนน  $\geq 52$  คะแนนภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อ

4.4 วิธีการได้มาซึ่งผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างเฉพาะเจาะจง อาศัยผลคะแนนจากแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และพิจารณาจากเกณฑ์คัดเข้า

5. ผู้วิจัยเริ่มกระบวนการวิจัยภายหลังจากการได้รับการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน โดยขึ้นตอนการดำเนินการดังนี้

5.1 ผู้วิจัยติดต่อเพื่อขอความร่วมมือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาในที่นี่คือ ผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา และมีประสบการณ์ทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 200 ชั่วโมง

5.2 ในการคัดกรอง ผู้วิจัยติดต่อผ่านฝ่ายที่เกี่ยวข้องในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อขออนุญาตประชาสัมพันธ์โครงการและประสานงานในการคัดกรองผู้เข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะติดต่อกับนิสิตนักศึกษาด้วยตนเองเพื่ออธิบายรายละเอียดโครงการวิจัย

5.3 หากมีให้นิสิตนักศึกษาแสดงความสมัครใจ และยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้ผู้ที่มีสมัครใจทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์

AF 04-07

5.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลคะแนนแบบประเมิน และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนอยู่ในระดับตามที่ระบุในเกณฑ์คัดเลือกเพื่อสอบถามความสนใจและความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อรวมทั้งการให้สัมภาษณ์ในภายหลัง และเมื่อผู้เข้าร่วมสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยคือ ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดการวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และให้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนนัดหมายเวลาเพื่อการเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้วิจัยจะขอข้อมูลติดต่อกลับของผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัย เช่น เบอร์โทรศัพท์ เบอร์โทรศัทพ์มือถือ หรืออีเมล โดยข้อมูลติดต่อกลับนี้จะถูกเก็บเป็นความลับและถูกกำจัดทำลายภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย

5.5 การเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้คือ เข้าร่วมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ต่อเนื่องกันจนจบกระบวนการ รวมทั้งสิ้นประมาณ 18 ชั่วโมง และการทำงานศิลปะในแต่ละช่วงจะใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที โดยจะมีทั้งหมด 2 กลุ่ม และมีสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน

5.6 ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อจนครบกระบวนการ ผู้เข้าร่วมจะได้ทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์อีกครั้ง โดยผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ประสบการณ์ทางจิตใจจากผู้ที่มีคะแนนภาวะวิกฤตทางอารมณ์ลดลง

5.7 ผู้วิจัยขอนัดพบในวันและเวลาตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล สถานที่ที่นัดพบจะมีความเป็นส่วนตัวและเป็นสถานที่ที่ทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัยสะดวกใจ โดยจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที และขอบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ โดยจะไม่ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลบนไฟล์บันทึกเสียงแต่จะระบุเป็นรหัสในการวิจัย ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บไฟล์บันทึกเสียงและจะทำลายทันทีเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย อย่างไรก็ตามหากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกยังได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยอาจขอสัมภาษณ์เพิ่มเติม โดยใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

5.8 กรอบแนวคำถามสัมภาษณ์มีการสัมภาษณ์แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นภายหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อ

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย จะอาศัยการประชาสัมพันธ์ด้วยเอกสารและการชี้แจงด้วยคำพูด โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้ดำเนินการ

7. ในการคัดกรองหากมีผู้ที่แสดงความสนใจเข้าร่วมการวิจัยแต่คุณสมบัติไม่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือก ผู้วิจัยก็จะชี้แจงถึงเหตุผลพร้อมแจกแผ่นพับเกี่ยวกับการดูแลสภาพจิตใจตนเอง

8. ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ คือ ท่านจะมีการเปิดเผยตนเอง บอกเล่าเรื่องราวของตนเองทั้งในการเข้าร่วมกลุ่มและการสัมภาษณ์ภายหลัง อาจจะต้องนึกถึงเหตุการณ์สะเทือนใจหรือเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของท่าน ทั้งนี้ในช่วงของการเข้ากลุ่มจะมีผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นนักจิตวิทยาเป็นผู้คอยดูแลผู้เข้าร่วมหรือสมาชิกในกลุ่มตลอดระยะเวลาในการทำกิจกรรม ในช่วงของการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของท่าน และจะหยุดสัมภาษณ์หากท่านไม่พร้อมที่จะให้

เลขที่โครงการวิจัย... 088-1/56

ผู้รับรอง... - 6 ก.ย. 2556

ผู้ดำเนินการ... - 5 ก.ย. 2557



AF 04-07

สัมภาษณ์หรือขอหยุดการสัมภาษณ์ และจะรอเมื่อท่านพร้อมให้สัมภาษณ์ต่อหรือทำการนัดหมายการสัมภาษณ์ใหม่ในภายหลัง และหากท่านต้องการผู้วิจัยจะจัดบริการการปรึกษาเชิงบุคคลให้

9. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัยนี้

9.1 การเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อเป็นโอกาสที่ท่านจะได้พูดคุยถึงปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังประสบ โดยปราศจากการตัดสินและอยู่ในความดูแลเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่ม ทั้งยังเป็นโอกาสได้พบปะกับผู้ที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน

9.2 ผู้เข้าร่วมได้แนวทางการดูแลตนเองเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตที่รู้สึกยากที่จะหาทางออก

9.3 เมื่อท่านได้ถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในกลุ่มและภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อสำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ผลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการให้คำปรึกษา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์

9.4 ผลการวิจัยสามารถเป็นแหล่งอ้างอิงความรู้เกี่ยวกับการผสมผสานการทำงานศิลปะกับกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

10. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และผู้เข้าร่วมการวิจัยจะไม่ได้รับผลกระทบต่อการเรียน

11. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือ โทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

12. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ หากมีการเสนอผลการวิจัยจะเสนอเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

13. **ไม่มี**การจ่ายค่าตอบแทนให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมการวิจัย แต่จะมีสิ่งของเป็นของที่ระลึกให้แก่ท่าน คือ พวงกุญแจ สำหรับผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่ม และกระเป๋าใส่เหรียญ สำหรับผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณที่ท่านได้สละเวลาเพื่อการสัมภาษณ์

14. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

เลขที่โครงการวิจัย..... 088.1/56

วันที่รับรอง..... - 6 ก.ย. 2556

รับทบทวน..... - 5 ก.ย. 2557

รับทบทวน.....



*[Signature]*  
4/4

AF 05-07

## หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสิทธิภาพทางจิตใจในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อของนิสิตนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ชื่อผู้วิจัย ...นางสาวอัญญา อากานันท์...

เลขที่โครงการวิจัย..... 088-1/56

วันที่รับรอง - 6 ก.ย. 2556

ที่อยู่ติดต่อ ....47 ซอยสาทร 11 แยก 13 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กทม. 10120.....

วันหมดอายุ - 5 ก.ย. 2557

โทรศัพท์.....086 788 0455, 02286 0988.....



ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารซึ่งแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมที่จะทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ซึ่งใช้เวลาตอบประมาณ 15 นาที เพื่อการคัดกรองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีศิลปะเป็นสื่อครบตามกระบวนการและระยะเวลาที่กำหนด คือ 6 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 3 ชั่วโมง ในระหว่างช่วงดำเนินการกลุ่ม เรื่องราวส่วนตัวของสมาชิกคนอื่น ๆ ที่นำมาเปิดเผยและพูดคุยในกลุ่ม ข้าพเจ้ารับทราบและยินยอมที่จะเก็บเรื่องราวเหล่านั้นเป็นความลับ และเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่ม ข้าพเจ้ายินยอมที่จะทำแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์อีกครั้งเพื่อการคัดกรองผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ โดยการสัมภาษณ์ครั้งหนึ่งจะใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 90 นาที ซึ่งข้าพเจ้ายินยอมให้การบันทึกเสียงระหว่างสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ในกรณีที่ผู้วิจัยมีการติดต่อเพื่อขอสัมภาษณ์อีกครั้ง จะใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30 - 60 นาที และข้าพเจ้ารับทราบว่าเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าในการวิจัยจะถูกทำลาย

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อผลการศึกษาของข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารแจ้งผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ทั้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1

ปรับปรุงเมื่อ 23 พฤษภาคม 2554

AF 05-07

ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ  
วิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....		ลงชื่อ.....
(... อัจฉิมา อากานันท์...)		(.....)
ผู้วิจัยหลัก		ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
เลขที่โครงการวิจัย 088-1/56		
วันที่รับรอง - 6 ก.ย. 2556		ลงชื่อ.....
วันหมดอายุ - 5 ก.ย. 2557		(.....)
		พยาน

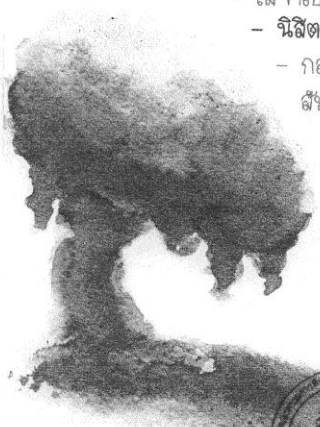
โครงการ  
สื่อศิลป์  
อารมณ์  
สร้างสรรค์

หากท่านกำลังรู้สึกสับสน คับข้องใจ  
รู้สึกไม่มั่นคงในใจ วิตกกังวล เหนื่อยล้า  
จนรู้สึกว่าชีวิตเสียศูนย์ ยากที่จะดำเนินชีวิต  
ได้อย่างปกติ เนื่องจากความกดดันหรือ  
ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่นั้นทำให้รู้สึก  
รับมือไม่ไหวและยากที่จะหาทางออก

ขอเชิญร่วมตอบแบบประเมินภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตมหาวิทยาลัย  
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ "สื่อศิลป์ อารมณ์ สร้างสรรค์"  
เพื่อเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัย  
ที่มีวิกฤตทางอารมณ์ โดยโครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย  
ในวิทยาการนิพนธ์ระดับปริญญาโทปีต้น

มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ เปิดการเผชิญรู้ ทำความรู้จักตนเองและผู้อื่นให้ดีขึ้น  
พบเพื่อนใหม่ที่อาจกำลังเผชิญอารมณ์ความรู้สึกที่คล้ายกัน เรียนรู้วิธีการรักษาใจตนเอง  
หากต้องเผชิญกับความกดดัน รวมทั้งได้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านการสร้างสรรค์งานศิลปะ  
ในบรรยากาศของการยอมรับภายใต้การเอาใจใส่ดูแลจากพี่ ๆ นักจิตวิทยาที่มีประสบการณ์

- ไม่จำเป็นต้องมีประสบการณ์หรือความถนัดในการทำงานศิลปะ
- นิสิตมหาวิทยาลัยปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศและชั้นปี
- กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้ศิลปะเป็นสื่อจะพบกัน  
สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 3 ชม. เป็นเวลา 6 สัปดาห์ต่อเนื่อง
- ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น
- รับจำนวนจำกัด หากมีผู้ผ่านเกณฑ์เกินกว่าที่กำหนด  
จะคัดเลือกตามลำดับคะแนน
- ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจะขออนุญาตสัมภาษณ์เกี่ยวกับ  
ประสบการณ์ของท่านเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการวิจัย



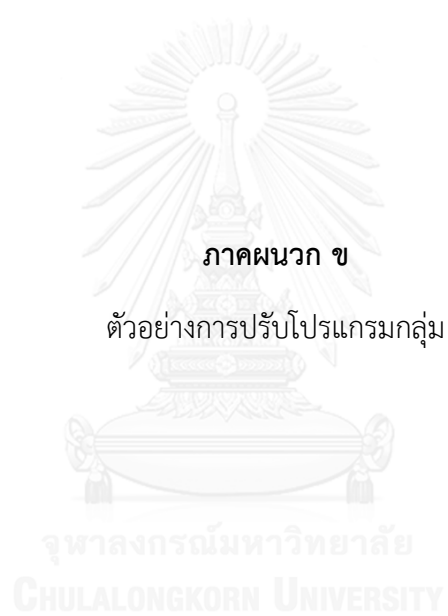
ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม นางสาวอัจฉิมา อากานันท์  
หรือสมัครได้ที่ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
โทรศัพท์: ๐๖๖ ๖๘๘ ๐๔๕๕  
Email: aj.arpanan@gmail.com



๐๖๘. 1 / ๖๖  
- 6 ก.ย. 2556  
- 5 ก.ย. 2557

Handwritten signature or mark.






### ตารางก่อนการปรับปรุงครั้งที่ 1

ช่วง	จุดมุ่งหมาย	แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	ขั้นตอนการดำเนินการ
1 3 ชม.	1) สมาชิกเข้าใจจุดประสงค์ เป้าหมาย และข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม	<u>แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีของYalomและTrotzerและแนวคิดเกี่ยวกับวิกฤตทางอารมณ์</u> 1) ในช่วงเริ่มต้น สมาชิกยังรู้สึกไม่คุ้นเคย ดังนั้นกระบวนการในขั้นนี้จึงควรไปในลักษณะพัฒนาความคุ้นเคย ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ระหว่างสมาชิกด้วยกันและสมาชิกกับสภาวะของกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถพูดคุยเกี่ยวกับจุดประสงค์ เป้าหมายของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเห็นภาพและเข้าใจกระบวนการอย่างชัดเจน สมาชิกเริ่มสำรวจบทบาทของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม แต่ขณะเดียวกันในขั้นนี้สมาชิกจะยังมีความลังเลที่จะเปิดเผยตนเองหรือเรื่องราวในเชิงลึก	- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว สมาชิกแนะนำชื่อของตน - ผู้นำกลุ่มระบุจุดประสงค์ เป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม - สมาชิกจับคู่พูดคุย จากนั้นแนะนำชื่อของตนให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จัก - ผู้นำกลุ่มแนะนำอุปกรณ์แต่ละชนิด และให้สมาชิกได้ลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิด คือ ดินสอ สีเทียน สีเมจิก สีโปสเตอร์ สีน้ำ (ดินปั้น) และอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสาร ถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดผ่านงานศิลปะ และเน้นย้ำว่าความสวยงามในงานไม่ใช่สิ่งสำคัญ
	2) สมาชิกเริ่มทำ ความคุ้นเคยกับบรรยากาศ กลุ่ม อุปกรณ์ที่จะใช้ทำงาน ศิลปะ ลดความประหม่า	2) ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย สัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มเอื้อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ เอื้อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง	- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดอย่างอิสระ - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงที่มาที่ไปของชื่อตนเอง จากนั้นให้ลองสื่อความรู้สึกนึกคิดที่ตนเองมีต่อชื่อผ่านการวาดหรือระบายสี - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวกับกลุ่ม
	3) สมาชิกได้มีผลงานศิลปะอย่างอิสระ และเริ่มเรียนรู้ที่จะสื่อความรู้สึก ออกมาทางผลงานศิลปะ	ในช่วงแรกอาจจะเป็นเรื่องราวทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อกระบวนการดำเนินไปบนพื้นฐานของความมั่นคงปลอดภัย สมาชิกจะพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัวมากขึ้น และในกระบวนการช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤต สัมพันธภาพที่ดี ความไวเนื้อเชื่อใจระหว่างผู้ให้และรับความช่วยเหลือเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้กระบวนการนั้นได้ผล (Hoff, Hallisey & Hoff, 2009)	
	4) สมาชิกเริ่มทำความรู้จักกันและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน มองเห็นความคล้ายคลึงกัน ในประสบการณ์	<u>แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อการเยียวยา</u> 1) บุคคลมักกังวลและรู้สึกไม่เต็มใจที่จะเข้าร่วมเมื่อต้องเจอกับประสบการณ์ สถานการณ์ใหม่ ๆ การพยายามทำให้สมาชิกรู้สึกสะดวกใจ และสบายใจกับการทำงานศิลปะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ละทิ้งความคิดที่ว่าตนเองไม่เก่งศิลปะหรือทำงานศิลปะไม่เป็น ทั้งนี้การได้รับการสนับสนุนในการเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ และสามารถมีผลงานที่สำเร็จเป็นรูปธรรมจะช่วยให้เกิดความรู้สึกของความสำเร็จ และยังช่วยลดความรู้สึกกลัวที่มีอยู่ภายใน (Warren, 2008) 2) องค์ประกอบสำคัญในกระบวนการสร้างสรรค์ของการทำงานศิลปะคือ การเอื้อให้บุคคลได้	



			ภาพคนอื่นและเมื่อเห็นภาพที่ได้รับการต่อเติม ของตนเองกับกลุ่ม
3 3 ชม.	1) สมาชิก สำรวจ ใคร่ครวญ และ สามารถระบุได้ ถึงเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ ที่กดดันซึ่ง นำไปสู่ภาวะ วิกฤตทาง อารมณ์ 2) สมาชิก ถ่ายทอด ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ที่มีต่อ เหตุการณ์หรือ สถานการณ์นั้น ๆ 4) สมาชิกได้รับรู้ และตระหนักว่า ไม่ใช่เพียงตนเอง ที่ประสบกับ ภาวะวิกฤต และ รู้สึกว่าจะหาทาง ออกไม่ได้	<u>แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตาม ทฤษฎีของYalomและTrotzerและแนวคิด เกี่ยวกับวิกฤตทางอารมณ์</u> 1) ในขั้นนี้เมื่อกลุ่มมีความกลมกลืนกันมากขึ้น สมาชิกมีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น รับฟังประเด็นปัญหาต่าง ๆ ของสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างมีส่วนร่วม มีการให้ feedback เรียนรู้ที่จะ ยอมรับตนเองและผู้อื่น และเมื่อเกิดการยอมรับ 2) Hersh (1985) ระบุในขั้นตอนหนึ่งในการให้ ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาที่กำลังเผชิญภาวะวิกฤต คือ การช่วยให้เกิดความเข้าใจในภาวะวิกฤตที่ เกิดขึ้น การระบุถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิด ภาวะวิกฤตเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการ ช่วยให้ นักศึกษาได้มองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างภาวะ วิกฤตในปัจจุบันและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้า เมื่อได้ทำความเข้าใจในบรรยากาศที่เกื้อหนุน สิ่ง ที่ดูเหมือนจะจัดการไม่ได้ก็พอมิหนทาง ความ เชื่อมั่นในตนเองก็จะกลับมา 3) Breggin (1997) ระบุว่าผู้ที่เผชิญกับภาวะ วิกฤตมักเกิดความรู้สึกไร้ที่พึ่งพิงและโดดเดี่ยว เนื่องจากมีความรู้สึกว่าคุณค่าการช่วยเหลือ เกื้อหนุน และยังกล่าวด้วยว่า การระบุเหตุการณ์ ที่นำมาซึ่งภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะช่วยให้คุณ เห็นความเชื่อต่อของเหตุการณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้ เกิดความเข้าใจภาวะวิกฤตปัจจุบันได้	- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกย้อนและพูดคุยถึง เหตุการณ์ที่กดดัน และทำให้รู้สึกว่าจะไร้นทาง ออก จนก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ - ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์และให้สมาชิกถ่ายทอด ภาพของเหตุการณ์นั้นตามการรับรู้ ลงบน กระดาษ - จากนั้นสมาชิกพลิกไปด้านหลังกระดาษเพื่อดู หมายเลขที่เขียนและนำผลงานมาเรียงต่อกันตาม หมายเลข เพื่อให้ได้ภาพรวมกลุ่ม - สมาชิกพิจารณาคุณภาพแต่ละภาพอย่างเงียบ ๆ สักพัก จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเริ่มแบ่งปัน เรื่องราวของตนเอง
4 3 ชม.	1) สมาชิก สำรวจ สถานการณ์ สภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ความ นึกคิดที่เป็น ภาวะวิกฤตทาง อารมณ์ใน ปัจจุบัน 2) สมาชิก สำรวจผลของ วิกฤตทาง อารมณ์ ความ เปลี่ยนแปลงที่	<u>แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ศิลปะเพื่อการเยียวยา</u> 1) Malchiodi (2005) ระบุเกี่ยวกับการใช้ศิลปะ บำบัดเพื่อเยียวยากับกลุ่มผู้ใหญ่ ศิลปะจะเป็นสิ่ง ที่ช่วยสร้างความกระจ่างให้กับประสบการณ์ ที่ปรับมุมมองเกี่ยวกับปัญหา และการลองมอง หาทางแก้ไขผ่านการวาดภาพหรือกิจกรรม สร้างสรรค์อื่น ๆ ทั้งยังระบุว่า ข้อดีหนึ่งของการ ใช้ศิลปะเป็นสื่อภายในกลุ่มช่วยให้สามารถ มองเห็นกระบวนการกลุ่มได้ชัดเจน 2) Riley (2001) กล่าวว่าเมื่อความคิดสร้างสรรค์ และโอกาสปรากฏออกมาภายในกระบวนการ กลุ่ม ก็เป็นเรื่องจำเป็นที่จะต้องดึงความคิดนั้นให้ ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน	- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากที่ต้องเผชิญกับ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กดดัน - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาผลทางอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง - จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกดินปั้น โดยให้สมาชิก หลับตาและถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ภายในใจตนเอง ออกมา รวมทั้งชวนให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่ เกิดขึ้นในใจขณะที่กำลังปั้น - แบ่งปันเรื่องราวในผลงานกับกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาว่าส่วนไหน ของผลงานที่อยากจะได้ดึงออกมาเพื่อนำมา ประกอบกับชิ้นส่วนผลงานของสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อสร้างเป็นผลงานของกลุ่ม

	เกิดขึ้นทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีผลต่อตนเองและคนรอบข้าง	3) กระบวนการของการสร้างงานศิลปะมีผลต่อการเยียวยาในหลาย ๆ ด้าน <i>ด้านร่างกาย</i> ช่วยให้บุคคลอยู่กับปัจจุบัน <i>ด้านอารมณ์</i> เป็นวิธีการที่ช่วยสื่อ/แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาสู่ภายนอก <i>ด้านจิตใจ</i> ช่วยจัด/ปรับมุมมอง หรือสร้างมุมมองใหม่ <i>ด้านจิตวิญญาณ</i> ช่วยให้กลับมาเชื่อมต่อกับจิตใจภายในตนเอง (Bodnar, n.d.)	
5 3 ชม.	1) สมาชิกเรียนรู้วิธีการจัดการรับมือ หรือการอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ส่งผลลบต่อตนเองและคนรอบข้าง 2) สมาชิกเริ่มมองเห็นหนทางที่จะสามารถออกจากภาวะวิกฤตได้ 3) สมาชิกเรียนรู้วิธีการดูแลตนเอง ดูแลสภาพจิตใจของตนเองหากต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่รู้สึกว่าจะหาทางออกไม่ได้ 4) สมาชิกทบทวนใคร่ครวญถึงกำลังใจ ความเกื้อหนุนช่วยเหลือจากคนรอบข้าง หรือแหล่งอื่น ๆ	<u>แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามทฤษฎีของYalomและTrotzerและแนวคิดเกี่ยวกับวิกฤตทางอารมณ์</u> 1) กระบวนการกลุ่มในช่วงนี้เริ่มเข้าสู่ช่วงการทำงาน คือร่วมกันแก้ปัญหา หาทางออกที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ก่อนจะดำเนินสู่ช่วงท้าย คือช่วงการยุติกลุ่ม 2) Breggin (1997) ระบุว่าเกือบทุก ๆ ปัญหาของภาวะวิกฤตทางอารมณ์มักมีที่มาจากความรู้สึกว่าช่วยเหลือพึ่งพาใครไม่ได้ (personal helplessness) ความรู้สึกถูกกีดกันและการไม่ได้รับการเกื้อหนุนสนับสนุนส่งผลให้เกิดความรู้สึกไร้ที่พึ่งพิงและความรู้สึกโดดเดี่ยว การเอื้อให้ตระหนักถึงสิ่งที่คุณช่วยเหลืออยู่ หรือมีอยู่แม้ว่าจะสูญเสียบางสิ่งไป ช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยมากขึ้น 3) บุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตมักเป็นจากการเผชิญกับความสูญเสียอย่างกะทันหัน หรือมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดการสูญเสียบุคคลหรือสิ่งที่มีความสำคัญ (Hoff, Hallisey & Hoff, 2009) 4) ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะวิกฤตระบุว่า ภาวะวิกฤตนั้นแม้จะมีความอันตรายแต่ก็เป็นโอกาสด้วย คือบุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากโอกาสนี้ในการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการรับมือกับความเครียด และส่งผลให้เกิดการเติบโตองงามในฐานะบุคคล และมีความมั่นใจในตนเองกลับคืน (Aguilera, 2008; Brammer, 1985; Breggin, 1997; James & Gilliland, 2001)	- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงภาพสถานการณ์ของการผ่านพ้นปัญหาที่สมาชิกอยากให้เป็น - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองนึกถึงภาพสะพาน ด้านหนึ่งเป็นเหตุการณ์ในอดีต อีกด้านเป็นสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต และตอนนี้อยู่ระหว่างของสะพาน และสำรวจดูว่าได้สะพานนี้มีอะไรอยู่ - สมาชิกถ่ายทอดภาพลงบนกระดาษและแบ่งปันผลงานกับกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถทำได้เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจ แรงสนับสนุน ความเกื้อหนุนช่วยเหลือที่สัมผัสได้จากคนรอบข้าง เพื่อที่จะเป็นทุนให้เผชิญกับภาวะกดดันนี้ หรือที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ - ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยรับมือและดูแลสภาพจิตใจตนเองเมื่อต้องเผชิญความกดดันว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง
6 3	1) สมาชิกสำรวจ ทบทวน		- สมาชิกทบทวนประสบการณ์การเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

ชม.	ประสบการณ์ การเข้ากลุ่ม สิ่ง ที่ได้เรียนรู้ ได้รับ แบ่งปัน ความรู้สึกที่มีต่อ กัน 2) สมาชิก สสำรวจ ใคร่ครวญถึงการ เด็บโต หรือ บทเรียนที่น่าจะ ได้รับจากการ เผชิญกับภาวะ วิกฤต 3) สมาชิกอำลา กันและกัน		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและพูดคุยถึง            ความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเอง</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและอุปกรณ์ที่สมาชิก            เลือก จากนั้น</li> <li>ชวนให้สมาชิกใช้สีถ่ายทอดความรู้สึกเข้มแข็งนี้            ออกมาเป็นรูปเป็นร่างตามความรู้สึก จากนั้นพับ            กระดาษครึ่งหนึ่งให้เป็นเหมือนการ์ด ด้านใน            เขียนข้อความสั้น ๆ สำหรับเสริมความเข้มแข็ง            และให้กำลังใจตนเอง</li> <li>- สมาชิกแลกเปลี่ยนภาพผลงานชิ้นสุดท้ายเพื่อ            เขียนความในใจสั้น ๆ หรือคำอวยพรฝากไว้ด้าน            ในการ์ด</li> <li>- จากนั้นสมาชิกรั้งล้อมวงกันโดยมีคนหนึ่งอยู่            ตรงกลาง เพื่อให้สมาชิกในวงนอกได้ถ่ายทอด            ความรู้สึก คำขอบคุณ ความหวังดีหรือคำขอโทษ            กับสมาชิกที่นั่งอยู่ตรงกลาง</li> </ul>
-----	--	--	---

### ตารางปรับปรุงโปรแกรมหลังจากทดลองดำเนินการ

ช่วง	แผนการดำเนินงานครั้งที่ 1	ผล	แผนการดำเนินงานครั้งที่ 2	ผล
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว สมาชิกแนะนำชื่อของตน</li> <li>- ผู้นำกลุ่มระบุจุดประสงค์ เป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม</li> <li>- สมาชิกจับคู่พูดคุย จากนั้นแนะนำคู่ของตนให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จัก</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำอุปกรณ์แต่ละชนิด และให้สมาชิกได้ลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิด คือ ดินสอ สีเทียน สีเมจิก สีโปสเตอร์ สีน้ำ (ดินปั้น) และอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสาร ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดผ่านงานศิลปะ และเน้นย้ำว่าความสวยงามในงานไม่ใช่สิ่งสำคัญ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดอย่างอิสระ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงที่มาที่ไปของชื่อตนเอง จากนั้นให้ลองเขียนคำที่เกี่ยวข้องกับชื่อของตนเองตามที่นึกได้ และให้เลือก</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวกับกลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกยังไม่พร้อมแสดงความคิดเห็น</li> <li>ระหว่างกันนอกจากการบอกเล่าภาพของตัวเอง</li> <li>- การอธิบายกิจกรรมที่ให้เขียนถึงสิ่งที่นึกออกเกี่ยวกับยังไม่ชัดเจนเท่าที่ควร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว สมาชิกแนะนำชื่อของตน</li> <li>- ผู้นำกลุ่มระบุจุดประสงค์ เป้าหมายและข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม</li> <li>- สมาชิกจับคู่พูดคุยกับคนที่รู้จักน้อยที่สุด จากนั้นแนะนำคู่ของตนให้ผู้นำกลุ่มได้รู้จัก</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแนะนำอุปกรณ์แต่ละชนิด และให้สมาชิกได้ลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิด คือ ดินสอ สีเทียน สีเมจิก สีโปสเตอร์ สีน้ำ (ดินปั้น) และอธิบายเกี่ยวกับการสื่อสาร ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดผ่านงานศิลปะ และเน้นย้ำว่าความสวยงามในงานไม่ใช่สิ่งสำคัญ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดอย่างอิสระ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงที่มาที่ไปของชื่อตนเอง จากนั้นให้ลองสื่อสารความรู้สึกนึกคิดที่ตนเองมีต่อชื่อผ่านการวาดหรือระบายสี</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวกับกลุ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ครั้งนี้ในกระบวนการเน้นการเชื่อมโยงสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกมากขึ้น</li> <li>- สมาชิกเปิดรับการลองใช้อุปกรณ์ต่างๆ และมีการเลือกอุปกรณ์ที่ชอบ</li> <li>- สมาชิกเข้าใจเป้าหมายของกิจกรรมการวาดชื่อของตนเองดีขึ้น โดยจะออกมาในลักษณะชื่อที่เป็นตัวอักษรแบบดัดแปลงและชื่อเป็นตัวอักษรและเป็นสิ่งที่จะสื่อออกมาเกี่ยวกับชื่อของตนเอง</li> <li>- สมาชิกมีการตอบสนองแสดงความคิดเห็นต่อผลงานของเพื่อน เช่น ลักษณะการวาดระบายสีดูเข้ากับบุคลิกภาพของเพื่อนตามที่รู้จักกันมา</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและให้สมาชิกแต่ละคนเลือกอุปกรณ์สำหรับวาดที่อยากใช้ และให้เขียนชื่อของตนเองไว้ด้านหลังกระดาษ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงช่วงเวลาที่ดีที่ผ่านมา จากนั้นวาด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มควรอธิบายเกี่ยวกับการวาดอารมณ์ความรู้สึกให้ชัดเจนและสมาชิกควร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและให้สมาชิกแต่ละคนเลือกอุปกรณ์สำหรับวาดที่อยากใช้ เพื่อผ่อนคลายและทำ</li> <li>ความคุ้นเคยด้วยการให้สมาชิกวาดภาพอะไรก็ได้ โดยจะให้เวลาไม่เกิน 5 นาที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ในกิจกรรมจับคู่สลับกันวาด ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกสังเกตที่ท่าของเพื่อนที่วาด</li> <li>- กิจกรรมช่วยเอื้อ</li> </ul>

	<p>ภาพอะไรก็ได้โดยจะให้เวลา 3 นาที</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อหมดเวลา สมาชิกส่งภาพวาดของตนเองให้สมาชิกทางด้านขวา สมาชิกแต่ละคนจะวาดเพิ่มลงไปบนกระดาษตรงหน้า โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และเมื่อครบก็ส่งไปทางขวาเรื่อย ๆ จะกระทั่งภาพวนกลับมาที่เจ้าของเดิม</li> <li>- เจ้าของภาพพิจารณาภาพของตน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่งเติมอีก 5 นาที</li> <li>- แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดเมื่อต้องเติมภาพคนอื่นและเมื่อเห็นภาพที่ได้รับการต่อเติมของตนเองกับกลุ่ม</li> <li>- ให้สมาชิกจับคู่ ต่างฝ่ายต่างเลือกอารมณ์หนึ่งไว้ในใจ จากนั้นให้คนหนึ่งเริ่มวาดภาพที่สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้นลงบนกระดาษก่อน โดยที่อีกฝ่ายนั่งดูอยู่เงียบ ๆ ใช้เวลาประมาณ 2 นาที จากนั้นจึงสลับกันวาดไปมา ประมาณ 3-4 ครั้ง</li> <li>- เมื่อเสร็จสมาชิกกลับมารวมกลุ่มเพื่อแบ่งปันประสบการณ์</li> </ul>	<p>สังเกตอะไรในขณะวาด เนื่องจากสมาชิกยังไม่คุ้นเคยกับการสื่อสารผ่านภาพวาด ทำให้สมาชิกต้องคิดว่าจะตอบอะไร นึกไม่ออก ต้องใช้เวลาสุดท้ายมีทั้งสมาชิกที่วาดตามใจตัวเอง เฉพาะในมุมพื้นที่บนกระดาษของตัวเอง สมาชิกบางคนก็วาดตามประเด็นที่คุยกันก่อนหน้า</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จากนั้นเมื่อหมดเวลา สมาชิกส่งภาพวาดของตนเองให้สมาชิกทางด้านขวา สมาชิกแต่ละคนจะวาดเพิ่มลงไปบนกระดาษตรงหน้าโดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และเมื่อครบก็ส่งไปทางขวาเรื่อย ๆ จะกระทั่งภาพวนกลับมาที่เจ้าของเดิม</li> <li>- เจ้าของภาพพิจารณาภาพของตน แบ่งปันประสบการณ์เมื่อต้องเติมภาพคนอื่นและเมื่อเห็นภาพของตนเองที่ได้รับการต่อเติม</li> <li>- ถัดมาให้สมาชิกจับคู่ และให้คนใดคนหนึ่งเลือกอารมณ์ความรู้สึกอะไรก็ได้ไว้ในใจ โดยให้ลองพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่นำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกนั้นสักครู่</li> <li>- จากนั้นให้คนหนึ่งสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เลือกลงบนกระดาษก่อน โดยให้คูนั่งดูอยู่เงียบ ๆ สังเกตภาพและผู้วาด ใช้เวลาประมาณ 2 – 3 นาที แล้วจึงสลับให้อีกคนวาด โดยจะเป็นการวาดเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่สังเกตเมื่อครู่ ใช้เวลาไม่เกิน 2 นาที จากนั้นส่งกลับคืนให้คนแรก ทำสลับไปมา 3 – 4 ครั้ง</li> <li>- จากนั้นคนที่เป็นฝ่ายวาดตอบครั้งแรกเป็นฝ่ายเลือกอารมณ์ความรู้สึกและวาดออกมาบ้าง และทำตามกระบวนการเดิมซ้ำอีกครั้ง</li> <li>- เมื่อเสร็จสมาชิกกลับมารวมกลุ่มเพื่อแบ่งปันประสบการณ์</li> </ul>	<p>ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้สมาชิกเริ่มเชื่อมเข้าหากันและเริ่มตระหนักในความรู้สึก</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึ้ยอนและพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่ก่อดันและทำให้รู้สึกว่ไร้หนทางออกจนก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์และให้สมาชิกถ่ายทอดภาพของเหตุการณ์นั้นตามการรับรู้ ลงบนกระดาษ</li> </ul>	<p>- กระบวนการเป็นไปตามวัตถุประสงค์</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึ้ยอนและพูดคุยถึงเหตุการณ์ที่ก่อดัน และทำให้รู้สึกว่ไร้หนทางออก จนก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์</li> <li>- ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์และให้สมาชิกถ่ายทอดภาพของเหตุการณ์นั้นตามการรับรู้ ลงบนกระดาษ</li> <li>- จากนั้นนำผลงานมาเรียงต่อกันเพื่อสมาชิกจะได้ผลงานรวมของกลุ่ม</li> </ul>	



	<p>- จากนั้นสมาชิกพลิกไปด้านหลังกระดาษเพื่อดูหมายเลขที่เขียนและนำผลงานมาเรียงต่อกันตามหมายเลข เพื่อให้ได้ภาพรวมกลุ่ม</p> <p>- สมาชิกพิจารณาคุณภาพแต่ละภาพอย่างเงียบ ๆ สักพัก จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแจกสมุดเปล่าเพื่อให้สมาชิกได้บันทึกและระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองระหว่างช่วงอาทิตย์ พร้อมเป็นการฝึกหัดให้สมาชิกได้เริ่มกลับมาอยู่กับปัจจุบัน โดยสมุดนี้จะเก็บไว้เป็นของส่วนตัวของสมาชิก</p>		<p>- สมาชิกพิจารณาคุณภาพแต่ละภาพอย่างเงียบ ๆ สักพัก จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแจกสมุดเปล่าเพื่อให้สมาชิกได้บันทึกและระบายอารมณ์ความรู้สึกของตนเองระหว่างช่วงอาทิตย์ พร้อมเป็นการฝึกหัดให้สมาชิกได้เริ่มกลับมาอยู่กับปัจจุบัน โดยสมุดนี้จะเก็บไว้เป็นของส่วนตัวของสมาชิก)</p>	
4	<p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กดดัน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาผลทางอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>- จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกดินปั้น โดยให้สมาชิกหลับตาและถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ภายในใจตนเองออกมา</p> <p>รวมทั้งชวนให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจขณะที่กำลังปั้น</p> <p>- แบ่งปันเรื่องราวในผลงานกับกลุ่ม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาว่าส่วนไหนของผลงานที่อยากจะดึงออกมาเพื่อนำมาประกอบกับชิ้นส่วนผลงานของสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อสร้างเป็นผลงานของกลุ่ม</p>	<p>- จากกิจกรรมที่วาดเหตุการณ์ทำให้บอกเล่าออกมาเป็นเรื่องราวเสียส่วนใหญ่ แต่ก็พอขยายความให้ได้สำรวจทบทวนอารมณ์ความรู้สึกได้บ้าง</p> <p>- การปั้นควรจะมีการอธิบายขั้นตอนให้ชัดเจน เช่น ปั้นเสร็จแล้วให้วางไว้และเมื่อพูดถึงเกี่ยวกับงานของตนเองเสร็จก็อย่าเพิ่งทำลายผลงานไปปั้นเล่นต่อ</p> <p>ทั้งนี้การปั้นเป็นกิจกรรมที่สมาชิกค่อนข้างให้ความสนใจเพราะไม่ค่อยมีโอกาสได้เล่น และรู้สึกสนุก</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนถึงกิจกรรมช่วงที่แล้ว</p> <p>- ชวนให้สมาชิกสำรวจว่ามีความเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นบ้างหลังจากผ่านมาหนึ่งอาทิตย์ที่ได้ลองพิจารณาเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กดดันที่กระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพิจารณาผลทางอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง</p> <p>- จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกดินปั้น โดยให้สมาชิกหลับตาและถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ภายในใจตนเองออกมา รวมทั้งชวนให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในใจขณะที่กำลังปั้น</p> <p>- แบ่งปันเรื่องราวในผลงานกับกลุ่ม</p>	<p>-สมาชิกได้ทบทวนมุมมองของตนต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาอีกครั้ง แต่ก็เป็นการมองด้วยมุมมองความรู้สึกในปัจจุบัน</p> <p>-ในส่วนของผลกระทบต่อคนรอบข้างอาจไม่ชัดเจนเพราะสมาชิกไม่ค่อยบอกเล่าปัญหากับคนอื่น</p> <p>-สมาชิกเสนอมุมมองต่อการปั้นว่าชอบมากกว่าการวาดเพราะให้ความรู้สึกจับต้องได้</p> <p>รู้สึกถึงความมีชีวิตตนชัดเจนจากการสัมผัส และแก้ไขได้ง่ายมากกว่าการวาดหรือระบายสีที่หากพลาดแล้วจะแก้ไขได้</p>

				ยาก
5	<p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงความเข้มแข็งที่มีในตนเอง และทรัพยากรที่สามารถให้ความเกื้อหนุนได้ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือภาวะวิกฤต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองนึกถึงกล่อง ๆ หนึ่ง ซึ่งคือกล่องที่บรรจุความเข้มแข็งและความเกื้อหนุนที่พร้อมจะหยิบยื่นให้อยู่ภายใน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจแรงสนับสนุน ความเกื้อหนุนช่วยเหลือที่สัมผัสได้จากคนรอบข้าง เพื่อที่จะเป็นทุนให้เผชิญกับภาวะกดดันนี้หรือที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความเข้มแข็งที่ตนเองมีอยู่ภายใน ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความคิดความเชื่อของตนเอง</p> <p>- สมาชิกถ่ายทอดภาพลงบนกระดาษ โดยสามารถเป็นทั้งภาพสิ่งของหรือเชิงสัญลักษณ์ก็ได้ จากนั้นแบ่งปันผลงานกับกลุ่ม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยทบทวนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถทำได้เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย</p>	<p>- กระบวนการเป็นไปตามวัตถุประสงค์</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงความเข้มแข็งที่มีในตนเอง และทรัพยากรที่สามารถให้ความเกื้อหนุนได้ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรือภาวะวิกฤต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลองนึกถึงกล่อง ๆ หนึ่ง ซึ่งคือกล่องที่บรรจุความเข้มแข็งและความเกื้อหนุนที่พร้อมจะหยิบยื่นให้อยู่ภายใน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจ แรงสนับสนุน ความเกื้อหนุนช่วยเหลือที่สัมผัสได้จากคนรอบข้าง เพื่อที่จะเป็นทุนให้เผชิญกับภาวะกดดันนี้หรือที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความเข้มแข็งที่ตนเองมีอยู่ภายใน ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกลักษณะ อุปนิสัย ความคิดความเชื่อของตนเอง</p> <p>- สมาชิกถ่ายทอดภาพลงบนกระดาษ โดยสามารถเป็นทั้งภาพสิ่งของหรือเชิงสัญลักษณ์ก็ได้ จากนั้นแบ่งปันผลงานกับกลุ่ม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยทบทวนเกี่ยวกับวิธีการที่สมาชิกสามารถทำได้เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย</p>	<p>- กิจกรรมมีส่วนช่วยเหลือให้กระบวนการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของช่วงได้ดี รวมถึง</p>
6	<p>- สมาชิกทบทวนประสบการณ์การเข้ากลุ่มที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและเน้นย้ำถึงความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยทบทวนวิธีจัดการรับมือและดูแลสภาพจิตใจตนเองเมื่อต้องเผชิญความกดดันว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและอุปกรณ์ที่สมาชิกเลือก จากนั้นชวนให้สมาชิกใช้สีถ่ายทอด</p>	<p>- กระบวนการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่สมาชิกได้ทบทวนกิจกรรมและช่วงเวลาที่ใช้ร่วมกัน และได้แบ่งปันความเอาใจใส่ความห่วงใยให้กัน</p>	<p>- สมาชิกทบทวนประสบการณ์การเข้ากลุ่มที่ผ่านมา</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจและเน้นย้ำถึงความเข้มแข็งที่มีอยู่ในตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยทบทวนวิธีจัดการรับมือและดูแลสภาพจิตใจตนเองเมื่อต้องเผชิญความกดดันว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและอุปกรณ์ที่สมาชิกเลือก จากนั้นชวนให้สมาชิกใช้สีถ่ายทอดความรู้สึกเข้มแข็งนี้</p>	<p>- กระบวนการเป็นไปตามวัตถุประสงค์</p> <p>- การเพิ่มกิจกรรม giving and receiving ทำให้สมาชิกมีโอกาสได้พูดคุยถ่ายทอดความรู้สึกต่อกันในสถานการณ์ที่ไม่เคยทำมาก่อน ช่วยกระชับสัมพันธ์ภาพ</p>

<p>ความรู้สึกเข้มแข็งนี้ออกมาเป็นรูปเป็นร่างตามความรู้สึก จากนั้นพับกระดาษครึ่งหนึ่งให้เป็นเหมือนการ์ด ด้านในเขียนข้อความสั้น ๆ สำหรับเสริมความเข้มแข็งและให้กำลังใจตนเอง</p> <p>- สมาชิกแลกเปลี่ยนภาพผลงานชิ้นสุดท้ายเพื่อเขียนความในใจสั้น ๆ หรือคำอวยพรฝากไว้ด้านในการ์ด</p>		<p>ออกมาเป็นรูปเป็นร่างตามความรู้สึก จากนั้นพับกระดาษครึ่งหนึ่งให้เป็นเหมือนการ์ด ด้านในเขียนข้อความสั้น ๆ สำหรับเสริมความเข้มแข็งและให้กำลังใจตนเอง</p> <p>- สมาชิกแลกเปลี่ยนภาพผลงานชิ้นสุดท้ายเพื่อเขียนความในใจสั้น ๆ หรือคำอวยพรฝากไว้ด้านในการ์ด</p> <p>- จากนั้นสมาชิกล้อมวงกันโดยมีคนหนึ่งอยู่ตรงกลาง เพื่อให้สมาชิกในวงนอกได้ถ่ายทอดความรู้สึก คำขอบคุณ ความหวังดีหรือคำขอโทษ กับสมาชิกที่นั่งอยู่ตรงกลาง</p>	<p>ระหว่างกันขึ้นในช่วงสุดท้าย รวมทั้งการทำงานศิลปะช่วงสุดท้าย ยังช่วยให้มีรูปภาพที่มีต่อกันปรากฏออกมาเป็นสิ่งที่จับต้องได้และคงอยู่</p>
---	--	--	--





**ภาคผนวก ค**

1. ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล
2. แบบบันทึกระหว่างสัมภาษณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

### ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

23 ผู้ม ตอนนั้เข้ามตอนม. ปลาย จากนายทหารนั้ครันที่เข้าเป็นญาติกิดเอา เจ้าชวงมา ดองตองบแห่งชั้น เชนิมทหาร เจ้ากัโดย

24 เอามาเข้าโรงเรียนที่นี้ เพื่อที่จะตองบยื่นกะเจ้าอย่างจื่อครัน เป็นศูนย์กลางวิชา กัเรียนตั้งแต่ม. ปลาย แล้วกัตอนม. 4 ตกม. 5

25 คิด แต่ว่าตกรอบ 2 ครัน กัโดยเสมววิศวะ กัตองบ คงตามเพื่อนนั้วและครัน เพราะว่่าจริง ๆ ไม่น่าจะได้อัดสินใจด้วยตัวเองนะ

26 นมว่า นมเองตอนนั้คงคิดว่่าดีที่สุด สำหรับตอนนั้ เพราะเพื่อนส่วนใหญกัเลือกที่จะมาเรียนวิศวะกัน กัโดยเข้ามา

27 I: กัคือตอนนั้เข้ากัเลือกแบบ เพื่อจะมาเข้ากังานงว่

28 โยครัน แล้วคะแนนตองบ ตองตองบมันกัอยู่ ตองบ O-net A-net ประมาณ 6200 ฤยครัน มันพอเลือกได้ แต่ฐานมันจะอยู่ ฐาน

29 ค่ำสุดของพวกนี้ดี พวกหมอไรหึหึ กัโดยไม่น่าจะคิด เลยเลือกที่ 1 เป็นวิศวะแทน

30 I: แล้วตอนนั้เข้าเลือกวิศวะตามเพื่อนแล้ว ตองบถึงเข้ามาเลือกสาขาเนื่อ ตามเพื่อนอีกเพื่อนกันมีจะ

31 เลือกสาขาเหมือนจะ นมกัยังไม่ค่อยสนใจ ไม่ค่อยรู้เรื่องนั้ครันว่าจบมันจะได้ทำงานเกี่ยวกับอะไร ทำงานประเภทไหน ทำงาน

32 ยังไร ตอนนั้ก็คงเลือก ๆ ไปอย่างจันครัน เพราะตองบแรกเลือกโยธา หักนี้ชีวิตกัไม่เรียนสุด เพราะเห็นว่่ามันอาจจะทำในงาน

33 เกี่ยวกับตัวโรงงานได้เยอะ อาจจะหางานได้ง่ายหน่อย ถ้าเข้าอุตสาหกรรม

34 I: คือเน้นไม่ทาง คือเขาเรียนทางนี้เข้าสามารถจบไม่ทำอะไรอย่างนี้ได้มากกว่า

35 ครัน ตอนนั้ก็เข้ามาเข้าสุด

36 I: แล้วพอตอนนั้เป็นอันจบเข้าจะ เรียน

37 ตอนนั้กัเลือกอยู่อีก 10 หน่วยครัน กัคือสุด (ไม่ชัด) มาเรียน ๆ ครัน

38 I: อะไรจะคะ ตงสุด?

39 โยครัน กัคือสุดมาเรียน ๆ ไม่ค่อยเข้าเรียนนั้ทาง เกษนั้างครัน กัโดยทำให้งานเข้าไม่เรียน ๆ

Comment [A3]: รับรู้ว่่าตองบเลือกเรียนวิศวะ ตามเพื่อน และคิดว่่าเป็นทางที่ดีที่สุดสำหรับตอนนั้เนื่อที่จื่อดีที่เรียน

Comment [A4]: รับรู้ว่่าตองบแรกไม่ได้อัดใจว่าจะไม่ทำอะไร แต่เปลี่ยนสาขาภายหลังเพราะเห็นว่่า น่าจะหางานง่ายกว่า

### ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

The screenshot shows a meeting transcript with line numbers 374 to 391. The text is in Thai and discusses a project. Three blue comment boxes are overlaid on the right side of the transcript, connected to specific lines by dashed lines.

374 I: หนึ่งบอกว่าจะเป็นการวัดหรือสนทนาสั้นๆ หรือว่าเป็นคน มันคือไม่แตกต่างกันมาก เปรียบเทียบแล้วคนกลาง ในการที่จะบอกเรา

375 สิ่งที่เราคิด

376 ใช่ครับ ถ้าก็คิดว่าผู้ใช้ก็ในการทำกิจกรรม แต่ถ้าข้างนอกมันก็จะเลือกสิ่งที่เหมาะสมเวลาที่เหมาะสม จะไม่ค่อยและดีไม่กับ

377 สิ่งไหน

378 I: ถ้าจะคิดว่ามันยากกว่าที่มีมันเกิดขึ้นแล้วมีความสามารถ มันมีไม่ขึ้นๆ อีกปะคะ

379 มันก็คิดค่อนข้างยากกว่าสำหรับที่ที่ใหญ่ ๆ นะ ก็ เหมือนมันได้แต่เองอะไรกับมันเองกว่า การผสมสี การเห็นสีที่มันแบบ ตาม

380 สีสีมันเหมือนกันอย่างเงี้ย แบบที่เวลาเราวาดต้องทำให้มันเป็นสีตามอย่างเงี้ย ก็เวลาที่เอาทำไดมันก็ดูค่อนข้าง

381 I: เหมือนได้ลองผสม ได้ลองหลาย ๆ อย่างแล้วมันออกมาสวยงาม

382 ใช่มันเหมือนกันแน่นอนหรือข้ออย่าง ทำให้อะไรดูดีออกกันแบบ ออกกันหา ออกคองว่าสีมันตรงกับสีมันจะออกมาเป็นอะไร

383 ตอนนั้นนะตอนที่เริ่มทิวาคะ

384 I: แล้วตอนนี้นำได้มีโอกาสวาดในลักษณะนั้นอีกปะคะ ได้ลองได้จะไหมแบบนั้น

385 ไม่แล้วนะ ประมาณ 4 – 5 ปีละ ไม่ค่อยได้และดี ไม่ค่อยได้แต่รูป

386 I: อะไรที่ทำให้อะไรไม่ได้ทำละคะ

387 รู้สึกไม่ค่อยได้ใจนะ ตอนหลัง ๆ จะอยู่กับอยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่า จะเป็นการให้เยอะมากกว่า ออกแบบมากกว่า ซิวัดมัน

388 ๆ ก็รู้สึกมากจริง ๆ บางทีมันวันสี่เดือน

389 I: มันมีอะไรบางอย่างที่เอาง่ายของเราไป

390 ใช่ เหมือนเราเสียเวลาทั้งไปเยอะเลย

391 I: เอาน่ารู้สึกว่ามันเสียเวลาก็ตอนที่เราดูออกจากตรงนั้นแล้ว ตอนที่ได้อาชีพในกลุ่มละ ได้ดีอย่างมันแบบอย่างนั้น

**Comment [A51]:**จะเห็นว่ารูปก่อนนั้นยังไม่เห็นคือการที่เห็นว่าการความรู้สึกละ แต่ก่อนออกมามีจะให้เห็นปะก่อนที่เขียน

**Comment [A52]:**รับรู้ลักษณะคุณสมบัติของสีมีผลต่อความรู้สึกก็คือ

**Comment [A53]:**จะเห็นว่าซิวัดมันมันนี่ถูกใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

B	C	D	E	F	G	H	I
<b>ตระหนักเกี่ยวกับตนเอง</b>	<b>เกี่ยวกับสัมพันธภาพ</b>	<b>การจัดการรับมือปัญหา</b>		<b>ความเข้าใจในตนเองผ่านกิจกรรมการทำงานศิลปะ</b>			<b>ความเข้าใจจากการสังเกตตนเอง</b>
รับรู้ว่าการคิดเรื่องตนเองในมุมมองที่ใดคือเห็น แต่ไม่รับรู้ตนเองที่คนอื่นโดยมองตนเองในมุมมองที่เห็นเอง	รับรู้ตนเองมีคุณค่าที่คนอื่นเห็นแต่ไม่รับรู้ตนเองโดยคนอื่นเห็น	รับรู้ถึงประโยชน์ที่มาจากช่างกลุ่ม		ชอบที่โปรดปรานใจ แต่ไม่ชอบแบบมีระบบที่ตัวเองมองอยู่	ขาดความมั่นใจที่อยากทำจนไม่ค่อยกล้าทำอะไร		รับรู้ตนเองจากมุมมองคนอื่นเมื่อไม่พูดหรือพูดทำให้รู้สึกอายจนอาย
รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นที่พูดมาคนอื่น	รับรู้ว่าการคิดเกี่ยวกับคนอื่นไม่ได้หรือไม่ได้เห็นและแต่รู้สึกดีกับคนอื่นมากขึ้น // ไม่รับรู้ว่าคุณพูดสิ่งใดเกี่ยวกับคนอื่น	รับรู้ถึงคุณค่าที่พูดให้คนอื่น และบอกกับคนอื่นในใจคนอื่น และพูดกับคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รู้สึกอายเวลาที่ไปพูดคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร เช่น ตอนเรียน		รับรู้ตนเองไม่ชอบที่จะทำอะไรที่คนอื่น
มีโลกทัศน์ที่มองคนอื่นที่คนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รู้สึกอายเวลาที่ไปพูดคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น		รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร เช่น ตอนเรียน		รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น
ตระหนักว่าคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	ตระหนักว่าคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น		รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร เช่น ตอนเรียน		รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น
ตระหนักว่าคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น		รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น	ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร เช่น ตอนเรียน		รับรู้ว่าการคิดเรื่องคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น



B	C	D	E	F	G	H
<b>ความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับสมาชิกคน</b>	<b>ความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมกลุ่ม</b>		<b>ปัจจัยที่ช่วยให้อึดทนกับสภาพในกลุ่มพัฒนา</b>	<b>การได้รับการยอมรับ</b>	<b>การเปิดเผยตนเอง</b>	<b>การรับรู้ว่ามีคนรับฟัง</b>
การเข้ากลุ่มครั้งแรกและคนกลุ่มที่ในกลุ่มทำให้รู้สึกไม่สบายใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกมาก	การเปิดใจเรื่องการประจบประแจงมากเกินไปไม่เป็นการเปิดใจที่จริงใจ		รับรู้ว่าการจะสนิทกับคนอื่นต้องใช้เวลาที่รับรู้ถึงคนอื่น	รับรู้ว่าการเข้ากลุ่มเป็นโลกทัศน์ที่อยากพูด แต่ไม่กล้าพูดเพราะกลัวคนอื่นคนอื่น // รู้สึกไม่สบายใจที่จะเข้ากลุ่ม	การพูดคุยกันในกลุ่มช่วยลดความรู้สึกที่คนอื่น	รับรู้ว่าการประจบประแจงมากเกินไปทำให้คนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น
การไม่รับฟังคนอื่นจากคนอื่น	เข้ากลุ่มแล้วคนอื่นไม่สนใจจะบอก		รู้สึกประหมัดใจที่คนอื่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ไม่รับรู้เรื่องอื่น ๆ ที่คนอื่นมีแต่ตัวเอง แต่ไม่รู้ว่าคนอื่นไม่ใส่ใจใจที่คนอื่นก็ไม่สนใจ		เมื่อไม่ฟังประเด็นการที่คนอื่นก็จะแปรเป็นของตัวเอง	รับรู้การเมื่อคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น
ไม่อยากพูดสิ่งตัวเองแต่จะ	ไม่อยากทำในบรรยากาศเสีย		ประหมัดใจกำลังใจที่คนอื่นไม่		รับรู้ว่าการเข้ากลุ่มเป็นโลกทัศน์ที่อยากพูด แต่ไม่กล้าพูดเพราะกลัวคนอื่นคนอื่น // รู้สึกไม่สบายใจที่จะเข้ากลุ่ม	ไม่รับฟังเรื่องของคนอื่นที่คนอื่น // รู้สึกว่าปัญหาที่คนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น
มีความกังวลในช่วงเวลาที่สมาชิกคนอื่น ๆ จะยอมรับความคิดเห็นบ้างเรื่องของคนอื่นหรือไม่	รับรู้ว่ารู้สึกดีที่คนอื่นช่วยการเข้ากลุ่ม		ไม่รับฟังแต่ก็ดีจากที่คนอื่นในกลุ่มและไปความดูแลกันกับไปช่วย		รับรู้ถึงความกังวลในกลุ่มที่ลดลงเมื่อเปิดเผยตนเอง	การเป็นเพื่อนที่คนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่นคนอื่น
รับรู้ว่าการมีมุมมองที่ไม่ส่งผล	รับรู้ถึงความสัมพันธ์ที่คนอื่น				การเล่าปัญหาของคนอื่นช่วยใจคน	เกิดความผูกพันกับสมาชิกในกลุ่ม

## แบบบันทึกระหว่างสัมภาษณ์

รหัสผู้ให้ข้อมูล

วันที่

สถานที่

ลักษณะผู้ให้ข้อมูล

.....

.....

บรรยากาศและท่าทีของผู้ให้ข้อมูลระหว่างสัมภาษณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อสังเกตของผู้สัมภาษณ์

.....

.....

.....

.....

อื่น ๆ

.....

.....

.....



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว อัจจิมา อาภานันท์ เกิดเมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม พ.ศ. 2528 ที่ กรุงเทพมหานคร จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ เขตบางรัก เข้าศึกษาต่อระดับชั้นอุดมศึกษาและสำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) สาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2549 จากนั้นเมื่อปีการศึกษา 2554 เข้าศึกษาต่อหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้เขียนวิทยานิพนธ์มีประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (individual counseling) รวมระยะเวลา 64 ชั่วโมง และมีประสบการณ์การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (group counseling) รวมระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 230 ชั่วโมง