

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอ ดังนี้

1. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน
2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีการเผชิญปัญหา
4. แนวคิดที่เกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของซูสท์
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน

1.1 ความหมายของพฤติกรรมความผูกพัน

Craig (2000) กล่าวว่า ความผูกพัน หมายถึงการผูกมัดทางอารมณ์ที่ถูกพัฒนาขึ้นระหว่างบุคคลในวัยเด็กกับผู้เลี้ยงดู โดยทั่วไปการผูกมัดทางอารมณ์เบื้องต้นนั้นเกิดขึ้นในวัยทารก ซึ่งเป็นผลมาจาก การพึ่งพาทางความรู้สึกและอารมณ์

Ainsworth (1978) กล่าวว่า ความผูกพันเป็นแนวความคิดพื้นฐานที่ว่า บุคคลในวัยทารกจะมีความสามารถพื้นฐานในการที่จะสร้างความรู้สึกมั่นคงต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว หากแต่ผู้เลี้ยงดูให้การดูแลเอาใจและตอบสนองให้มีความสุขสบายและการปกป้องอย่างสม่ำเสมอ (Ainsworth, 1978 อ้างถึงใน Bradford และ Lyddon , 1994)

Bowlby (1973) กล่าวว่า ความผูกพัน หมายถึง คุณลักษณะที่เป็นข้อผูกมัดทางอารมณ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับบุคคลในวัยทารกที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่มั่นคงปลอดภัยอันจะนำมาซึ่งการสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวของทารก และคุณลักษณะดังกล่าวจะเป็นต้นแบบในการกำหนดสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดของบุคคลในช่วงวัยต่อไป

Berk (1994) กล่าวว่า ความผูกพันหมายถึง การผูกมัดทางอารมณ์ที่มั่นคง โดยทั่วไปเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลสำคัญ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกที่เป็นสุขเบิกบานใจเมื่ออยู่ใกล้ในภาวะที่กดดัน

กล่าวโดยสรุป ความผูกพัน เป็นคุณลักษณะทางอารมณ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับทารก ซึ่งทารกจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความรู้สึกที่มั่นคงทางจิตใจ อันจะนำมาซึ่งการสำรวจสิ่งแวดล้อม ๆ ตัว และการกำหนดรูปแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

1.2 ทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby

Bowlby (1988) กล่าวว่า ทารกทุกคนเกิดมาพร้อมกับพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความผูกพันกับบุคคลอื่นรอบตัว เช่นการร้องไห้ การยิ้ม การมอง เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเป็นลักษณะของการแสวงหาการเอาใจใส่ของบุคคลที่อ่อนแอกว่าที่มีต่อบุคคลที่แข็งแรงกว่า

ทารกในช่วงเดือนแรกจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อทดสอบว่า พฤติกรรมใดก่อให้เกิดความผูกพันระหว่างตนกับบุคคลรอบ ๆ ตัว เช่น การยิ้ม การร้องไห้ และการส่งเสียงอ้อแอ้ เป็นต้น โดยพฤติกรรมต่าง ๆ ในช่วงนี้ยังคงไม่เป็นระบบ จนกระทั่งประมาณ 6 เดือนแรกของทารก ทารกจะมีพัฒนาการที่แสดงออกถึงความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นครั้งแรก โดยทารกสามารถที่จะรับรู้ความแตกต่างระหว่างมารดาหรือผู้เลี้ยงดูกับบุคคลอื่นได้จากเสียง กลิ่น และรูปแบบการอุ้ม รวมทั้งรับรู้ว่าการร้องไห้มีความหมายสำหรับตน อันจะนำมาซึ่งการตอบสนองความต้องการเมื่อทารกรู้สึกไม่สุขสบาย

ระยะ 9 เดือนแรกของทารก พฤติกรรมความผูกพันจะพัฒนาขึ้นอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อคงไว้ซึ่งความใกล้ชิดกับมารดา หรือผู้เลี้ยงดู และทารกยังมีความสามารถในการพัฒนาการระบบการรู้คิดในการจดจำมารดา หรือผู้เลี้ยงดูของตนได้ ดังนั้นในระยะนี้ทารกจะปฏิเสธหรือแสดงอาการร้องไห้เมื่อบุคคลแปลกหน้าเข้าใกล้ นอกจากนี้ทารกยังได้พัฒนารูปแบบการทำงาน (working model) ของตน ในการรับรู้การตอบสนองของมารดาหรือผู้เลี้ยงดูของตนด้วย โดยมีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ ภาวะที่มารดาหรือผู้เลี้ยงดูอยู่ใกล้ ๆ ตน กับภาวะที่มารดาหรือผู้เลี้ยงดูไม่ได้อยู่ใกล้ ๆ ตน ซึ่งรูปแบบการทำงานของทารกนี้จะพัฒนาขึ้นเพื่อรับรู้ปฏิสัมพันธ์และการตอบสนองที่มารดาหรือผู้เลี้ยงดูมีต่อตน โดยทารกจะคงรูปแบบการทำงานนี้ไว้เพื่อใช้ในการรับรู้ปฏิสัมพันธ์การตอบสนองที่บุคคลอื่น เช่น บิดาที่มีต่อตนด้วย

ดังนั้น เมื่อทารกได้รับการเลี้ยงดู การตอบสนองที่สม่ำเสมอ สอดคล้องกับความต้องการ ของตนจากมารดาหรือผู้เลี้ยงดู ทารกก็จะสร้างรูปแบบการทำงานด้วยความรู้สึกที่มั่นคง มีความเชื่อมั่นในบิดามารดาของตน ระบุว่าตนมีคุณค่า อันจะนำไปสู่การสำรวจสิ่งแวดล้อมใหม่ รวมทั้งความมั่นใจในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย

ทารกที่ได้รับการเลี้ยงดู การตอบสนองที่ไม่สม่ำเสมอ และไม่สอดคล้องกับความต้องการของตนจากมารดา หรือผู้เลี้ยงดู รูปแบบการทำงานที่ทารกสร้างขึ้นนั้นจะเกิดจากความรู้สึกไม่แน่ใจ และความวิตกกังวลว่าตนจะได้รับคุณค่า และการตอบสนองจากมารดา หรือผู้เลี้ยงดู หรือไม่ ลักษณะดังกล่าวจะนำมาซึ่ง ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความวิตกกังวลจากการแยกจาก (separation anxiety) และความกังวลในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

ในขณะที่ทารกที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่ และการตอบสนองจากมารดาหรือผู้เลี้ยงดู กลับได้รับการปฏิเสธ การถูกละเลย ทารกจะสร้างรูปแบบการทำงานที่ระบุว่าตนดำรงชีวิตอยู่โดยการปราศจากความรักและการสนับสนุนจากผู้อื่น ทารกจะพัฒนาความพึงพอใจในตนเอง (self-sufficient) หรือไม่ก็มีความรู้สึกที่ว่าตนไร้คุณค่าอันจะนำมาซึ่งการหลีกเลี่ยง การปฏิเสธที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในช่วงวัยต่อไป (Ainsworth, 1978 อ้างถึงใน Bowlby, 1988)

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby นั้นมุ่งเน้นที่สัมพันธภาพระหว่างทารกกับมารดาหรือผู้เลี้ยงดู โดยสัมพันธภาพดังกล่าวจะนำมาซึ่งการสร้างรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่นของทารก ซึ่งรูปแบบการทำงานนี้มีแนวโน้มที่จะคงอยู่อย่างถาวรจนถึงวัยผู้ใหญ่ และบุคคลจะใช้รูปแบบการทำงานภายในดังกล่าวนี้เป็นปัจจัยในการกำหนดรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น

1.3 รูปแบบการทำงานภายใน (Internal Working Model)

รูปแบบการทำงานภายใน เป็นระบบการรู้คิดของบุคคลที่พัฒนามาจาก สัมพันธภาพระหว่างทารกกับผู้เลี้ยงดูในช่วงแรกของชีวิต โดยประกอบด้วยโครงสร้าง 2 ส่วน ได้แก่ รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง (model of self) เป็นผลมาจากการรับรู้ว่าคุณค่าตนมีความสามารถที่จะเรียกร้องความต้องการต่าง ๆ ในภาวะที่ตนถูกคุกคามและการรับรู้ว่าคุณค่าตนเป็นที่รักของบุคคลอื่น และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น (model of other) เกิดจากการคาดหวังเพื่อที่จะได้รับคุณค่าจากบุคคลอื่น ซึ่งจะเป็นเสมือนการตอบสนองของความผูกพันที่บุคคลสร้างขึ้นเพื่อประเมินคุณค่าบุคคลอื่น โดยรูปแบบการทำงานภายในจะทำหน้าที่ในการกำหนดโครงสร้างการรู้คิด รูปแบบการสื่อสารและพฤติกรรมในการสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

Collins และ Read(1994 อ้างถึงใน Freeney และ Noller, 1996) ได้กล่าวถึงอิทธิพลของรูปแบบการทำงานภายในการที่มีต่อบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไว้ ดังนี้

1. ด้านการรู้คิดทางปัญญา (Cognitive Response)

อิทธิพลของรูปแบบการทำงานภายในที่มีต่อระบบการรู้คิดทางปัญญามี 3 ลักษณะดังนี้

ประการแรก คือกระบวนการคัดสรรของบุคคล โดยรูปแบบการทำงานภายในของบุคคลจะกำหนดการเลือกที่จะสนใจหรือเลือกที่จะเพิกเฉยต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยรูปแบบการทำงานภายในจะเลือกตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย ความเชื่อ แรงจูงใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีอยู่เดิม อาทิเช่น บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะถูกกระตุ้นเพื่อที่จะแสวงหาความพอใจจากผู้อื่น และปฏิเสธการหลีกเลี่ยงการแยกจากจากผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวและทะเลาะงอน บุคคลจะมีความกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และมีความยากลำบากในการที่จะไว้วางใจบุคคลอื่น

ประการที่สอง อิทธิพลของรูปแบบการทำงานภายในที่ตอบสนองต่อระบบการรู้คิดทางปัญญาของบุคคล คือความทรงจำที่เป็นอคติ เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประสบการณ์เก่าที่เจ็บปวด รูปแบบการทำงานภายในจะกระตุ้นความทรงจำที่เป็นอคติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองมองผู้อื่นในด้านลบ บุคคลจะมีความพยายามที่จะควบคุมการผ่อนคลายจากเหตุการณ์ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประสบการณ์ในอดีตที่เจ็บปวด มีข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่าความทรงจำที่ถูกเรียกคืนมานั้นจะเป็นการย้ำการคงอยู่ของรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นให้มีความคงทนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ประสบการณ์ความทรงจำในอดีตที่เจ็บปวดจะมีความคงทนมากกว่าความทรงจำที่เป็นที่พึงพอใจ

ประการที่สาม อิทธิพลของรูปแบบการทำงานภายในที่ตอบสนองต่อระบบการรู้คิดทางปัญญาของบุคคล จะทำงานผ่านกระบวนการการอนุมานและการอธิบายประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานที่มั่นคงจะสะท้อนถึงการรับรู้ที่มั่นคง และความเชื่อมั่นที่มีต่อการตอบสนองของบุคคลอื่น ในขณะที่บุคคลที่มีรูปแบบการทำงานแบบไม่มั่นคงจะสะท้อนถึงการรับรู้ที่ผู้อื่นไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างเพียงพอ และบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในแบบหลีกเลี่ยง บุคคลจะมีกระบวนการอธิบายเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นลบนามาสซึ่งความไม่ไว้วางใจต่อสถานการณ์รอบข้างและผู้อื่น

2. ด้านอารมณ์ (Emotional Response)

รูปแบบการทำงานภายในต่อการตอบสนองทางอารมณ์ในขั้นปฐมภูมิ ทำหน้าที่ในการกำหนดทิศทางของปฏิกริยาทางอารมณ์ โดยการตอบสนองของปฏิกริยาทางอารมณ์จะถูกกระตุ้นอย่างทันทีทันใดเมื่อเกิดสถานการณ์เฉพาะ เช่น เมื่อบุคคลต้องการความใกล้ชิดสนิทสนม แต่กลับถูกปฏิเสธ บุคคลจะตอบสนองด้วยความโศกเศร้ามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับโครงสร้างการทำงานภายในของแต่ละบุคคล นอกจากนี้การตอบสนองทางอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความขี้มเคี้ยว จะนำไปสู่ความรู้สึกในทิศทางลบที่มากยิ่งขึ้นด้วย อาทิ เช่น บุคคลที่มีความขี้มเคี้ยวมาก จะมีแนวโน้มที่จะ มุ่งเน้นในการหาข้อมูลที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ขุ่นมัวมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในที่มองตนเองในด้านลบ บุคคลจะมุ่งเน้นที่ความรู้สึกอันเกิดจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลว การถูกเพิกเฉยจากบุคคลอื่น

รูปแบบการทำงานภายในต่อการตอบสนองทางอารมณ์ในขั้นทุติยภูมิ เป็นทิศทางของกระบวนการการตอบสนองทางอารมณ์ในขั้นปฐมภูมิ ซึ่งจะคงอยู่หรือหายไปขึ้นอยู่กับแปลความหมายจากประสบการณ์ในอดีตของบุคคล โดยบุคคลที่มีประสบการณ์ในอดีตที่ดีและมั่นคงจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลก็จะมุ่งเน้นที่จะแปลความหมายในทิศทางของความรู้สึกที่เป็นบวกกับตนเอง ในขณะที่บุคคลที่มีประสบการณ์ในอดีตที่เจ็บปวด จากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น บุคคลก็จะมุ่งเน้นที่จะแปลความหมายในทิศทางความรู้สึกที่เป็นลบ

3. ด้านพฤติกรรม (Behavioral Response)

รูปแบบการทำงานภายในที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมีด้วยกัน 2 ประการ

3.1 รูปแบบการทำงานภายในจะเป็นเสมือนแหล่งสะสมของรูปแบบหรือกลวิธีทางพฤติกรรมของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นผลมาจากการสะสมรูปแบบหรือกลวิธีในการมีปฏิสัมพันธ์ในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ และจะดำเนินต่อไปตลอดช่วงชีวิตของบุคคล

3.2 รูปแบบการทำงานภายในยังส่งผลต่อการสร้างรูปแบบทางพฤติกรรมหรือกลวิธีใหม่ ๆ ของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพหรือเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยจะทำหน้าที่ในการตัดสินใจ และจัดการกับปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อบุคคลต้องพบกับสัมพันธภาพที่เป็นปัญหา บุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในที่มั่นคงมีแนวโน้มที่จะผสมผสาน กระบวนการทางปัญญาและอารมณ์ในการแก้ปัญหา โดยปราศจากการครอบงำทางความคิดจากบุคคลอื่น

ในขณะที่บุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในที่ไม่มั่นคงมีแนวโน้มที่จะมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหาในกระบวนการทางปัญญา หรือทางอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการทำงานภายในเป็นระบบการรู้คิดทางปัญญาของบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการรู้คิดทางปัญญา การตอบสนองทางอารมณ์ พฤติกรรม ที่บุคคลใช้ในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ตนมีต่อบุคคลอื่น

1.4 แนวคิดรูปแบบความผูกพันที่สำคัญ

1.4.1 แนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Hazan และ Shaver

Hazan และ Shaver(1987) ได้เริ่มต้นขยายแนวคิดทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby โดยสังเกต พบว่า สัมพันธภาพความรักในวัยผู้ใหญ่มีลักษณะพลวัตคล้ายคลึงกับรูปแบบความผูกพันในวัยทารกที่สังเกตโดย Ainsworth ซึ่ง Hazan และ Shaver พบว่าผู้ใหญ่จะมีความรู้สึกที่มั่นคงเมื่อบุคคลที่เป็นที่ตนรักอยู่ใกล้และให้การตอบสนองทางความรู้สึกแก่ตน โดยบุคคลจะใช้บุคคลที่ตนรักเป็นฐานความมั่นคง(secure base)ในการตรวจสอบสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโศกเศร้า เจ็บป่วยหรือถูกคุกคาม ซึ่ง Hazan และ Shaver ได้จำแนกรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ได้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง(secure adult attachment) ประมาณร้อยละ 56 ของผู้ใหญ่ พบว่ามีรูปแบบความผูกพันลักษณะนี้ โดยบุคคลจะมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพและมิตรภาพที่ผู้อื่นมีให้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับและมองบุคคลอื่นในแง่ดี มีความรักและมิตรภาพที่มั่นคง มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างใกล้ชิดสนิทสนม โดยเฉพาะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นยาวนาน 10.02 ปี นอกจากนี้ พบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่แบบมั่นคงจะมีการรับรู้ตัวตนนั้น ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดี และมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นจากบิดามารดา

2. รูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวล-ไม่แน่ใจ(anxious-ambivalent adult attachment) ประมาณร้อยละ 19 ของผู้ใหญ่ พบว่ามีรูปแบบความผูกพันในลักษณะนี้ โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันจะมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพ มีความไม่แน่ใจในความรักและมิตรภาพที่บุคคลอื่นมีให้ มีความวิตกกังวลจากการแยกจากสูง(separation anxiety) หลงรักผู้อื่นง่าย มีความกลัว ความรู้สึกโดดเดี่ยว และความอิจฉาสูง โดยเฉพาะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นยาวนาน 3.86 ปี นอกจากนี้บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่แบบวิตกกังวล-ไม่แน่ใจ จะรับรู้ตัวตนได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาในบางครั้งเหมาะสมกับความต้องการของตนและบางครั้งไม่เหมาะสมกับความต้องการของตน และยังรับรู้ว่ามีบิดามีความไม่ยุติธรรมต่อตนเอง

3. รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (avoidant adult attachment) ประมาณร้อยละ 25 ของผู้ใหญ่มีรูปแบบความผูกพันลักษณะนี้ โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงจะมีลักษณะการหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อพบกับภาวะที่กดดัน มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่นต่ำ บุคคลจะรักษาระยะห่างการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และมีความยากลำบากในการยอมรับความรักและสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูง โดยเฉพาะจะมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 5.97 ปี นอกจากนี้บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่แบบหลีกเลี่ยง จะรับรู้ว่าจะได้รับการเลี้ยงดู เอาใจใส่ในลักษณะเย็นชา หรือถูกปฏิเสธที่จะได้รับการเลี้ยงดู

1.4.2 แนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Bartholomew และ Horowitz

Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้สังเกตรูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Hazan และ Shaver พบว่า รูปแบบความผูกพันในวัยผู้ใหญ่แบบหลีกเลี่ยงมีลักษณะที่คลุมเครือระหว่างการมีลักษณะที่หลีกเลี่ยงแบบหวาดกลัว (fearful-avoidance) โดยบุคคลดังกล่าวจะหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพอย่างสิ้นเชิงอันเนื่องมาจากการกลัวความเสียใจ และความเจ็บปวดจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และลักษณะที่หลีกเลี่ยงแบบทะนงตน (dismissing-avoidance) บุคคลจะมีกลไกในการป้องกันตนเองโดยจะมีความไว้วางใจในตนเอง รักษาความรู้สึกที่เป็นอิสระจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

ดังนั้น Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้จัดความคลุมเครือของรูปแบบความผูกพันของ Hazan และ Shaver โดยกำหนดรูปแบบความผูกพันจากคำจำกัดความของรูปแบบการทำงานภายในของ Bowlby โดยจำแนกรูปแบบความผูกพันเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) รูปแบบความผูกพันแบบกังวล (preoccupied) รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (fearful) และรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน (dismissing) รูปแบบความผูกพันทั้ง 4 ลักษณะเป็นผลสะท้อนมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง (model of self) และการมองผู้อื่น (model of other) โดยรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ การมองตนเองในด้านบวกและการมองตนเองในด้านลบ และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะเช่นกัน ได้แก่ การมองผู้อื่นในด้านบวกและการมองผู้อื่นในด้านลบ โดยรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองนั้นจะสัมพันธ์กับระดับความรู้สึกของการเห็นคุณค่าในตนเองมากหรือน้อย และลักษณะการรับรู้ว่าคุณค่าจากการคาดหวังจากบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับประสบการณ์ความวิตกกังวลและการพึ่งพาจากสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด รูปแบบการ

ทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นนั้นจะแสดงถึงระดับการคาดหวังของบุคคลในการรับรู้ว่าคุณมีคุณค่าและคอยให้ความช่วยเหลือตน ดังนั้นรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นจะแสดงถึงแนวโน้มของการแสวงหาหรือหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นด้านบวก บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นในด้านบวก บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบ และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านบวกและมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นในด้านลบ (ดังภาพ)

รูปแบบการทำงานภายใน
เกี่ยวกับการมองผู้อื่นในด้านบวก

รูปแบบความผูกพัน แบบมั่นคง	รูปแบบความผูกพัน แบบกังวล
รูปแบบการทำงาน ภายในเกี่ยวกับ มองตนเองด้านบวก	รูปแบบการทำงาน ภายในเกี่ยวกับการ มองตนเองด้านลบ
รูปแบบความผูกพัน แบบทะนงตน	รูปแบบความผูกพัน แบบหวาดกลัว

รูปแบบการทำงานภายใน
เกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ

แผนภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างรูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่แบบต่างๆ

ที่มา: Bartholomew และ Horowitz (1991) หน้า 227

คุณลักษณะของรูปแบบความผูกพัน

1. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง พบว่า มีระดับความวิตกกังวลและระดับการหลีกเลี่ยงจากการมีสัมพันธภาพใกล้ชิดต่ำ มีการมองเห็นคุณค่าในตนเองสูง เชื่อมั่นในความสามารถของผู้อื่น มีความสามารถในการประเมินบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด รับรู้ว่าตนมีบุคคลอื่นที่จะช่วยเหลือตนและยอมรับตน มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง และมีความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา
2. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลพบว่า มีระดับความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูง แต่มีระดับการหลีกเลี่ยงจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์สูง มักมองบุคคลอื่นในแง่ดี มีการพึ่งพาผู้อื่นสูง มีความริษยาและความวิตกกังวลจากการแยกจากสูง มีความโศกเศร้าสูงเมื่อสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสิ้นสุดลง และมีการสร้างสัมพันธภาพใหม่ได้ง่ายแต่มีความกังวลที่จะมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด
3. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว พบว่า มีระดับความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูง มีระดับการพึ่งพาสูง แต่จากการมองบุคคลอื่นในด้านลบ จึงส่งผลทำให้หลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดเพราะกลัวการถูกปฏิเสธและสูญเสีย ไม่มีความไว้วางใจในการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดจากผู้อื่น มีความลังเลใจสูง อ่อนแอ มักมองตนเองในด้านลบ มักตำหนิตนเอง มีความโศกเศร้าสูง และกลัวการเปิดเผยตนเอง
4. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน พบว่า มีระดับความวิตกกังวลจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดต่ำ แต่มีระดับการหลีกเลี่ยงจากการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสูง เนื่องจากการมีการคาดหวังจากบุคคลอื่นในด้านลบ มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีการพึ่งพาตนเองสูงโดยปราศจากการพึ่งพาผู้อื่น มักไม่แสดงออกทางอารมณ์ และมักไม่เห็นคุณค่าของการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด

1.5 การนำทฤษฎีความผูกพันมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Bowlby(1988) ได้กล่าวไว้ว่าทฤษฎีความผูกพันสามารถนำไปใช้ได้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล การปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม และการปรึกษาจิตวิทยาเชิงครอบครัว โดยมีหลัก 5 ประการ

1. นักจิตวิทยาการศึกษาจะทำหน้าที่เป็นฐานความมั่นคงแก่ผู้รับคำปรึกษา คือการเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้สำรวจความไม่เป็นสุขหรือความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยผ่านการให้กำลังใจ การร่วมรู้สึก การแสดงความเข้าใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกมั่นคงและไว้วางใจในนักจิตวิทยาการศึกษา
2. นักจิตวิทยาการศึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงรูปแบบหรือลักษณะสัมพันธ์ภาพที่ตนมีต่อบุคคลอื่นในปัจจุบัน อะไรคือสิ่งที่เขาคาดหวังจากความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตนมีต่อบุคคลอื่น รวมทั้งสำรวจอิทธิพลของภาวะจิตใต้สำนึกที่ส่งผลต่อตนเองในการเลือกบุคคลในการสร้างสัมพันธ์ภาพ
3. นักจิตวิทยาการศึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษา สร้างการรับรู้ โครงสร้างการคิด การคาดหวังใหม่ที่ส่งผลต่อความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อตนเอง
4. นักจิตวิทยาการศึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาการรับรู้ การคาดหวัง ความรู้สึก และการกระทำของตนในปัจจุบัน อันเป็นผลมาจากการได้รับการกระตุ้นจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ตนเผชิญในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะกับบิดามารดา นอกจากนี้ยังเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาการคิดที่เป็นไปได้และเหมาะสม รวมทั้งความรู้สึกที่ตนมีต่อบิดาและมารดาด้วย
5. นักจิตวิทยาการศึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ถึงรูปแบบการทำงานภายในของตนเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่น ซึ่งเกิดจากการจินตนาการของตนที่ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต หรือการเข้าใจผิดอันเกิดจากการสื่อสารของบิดามารดาในบางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจจะยึดติดกับกระบวนการคิดและร่องรอยจากอดีตที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับมาในช่วงแรกของชีวิต ดังนั้นนักจิตวิทยาการศึกษาจำเป็นที่จะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจถึงรูปแบบการทำงานภายในของตนที่มีอยู่อย่าง ไม่เหมาะสม โดยการตระหนักรู้และจัดการกับจินตนาการที่เกินจริงของตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการควบคุมอิทธิพลจากภาวะจิตใต้สำนึก ทั้งความคิด ความรู้สึก การกระทำของตน อันจะนำมาซึ่งรูปแบบการทำงานภายในรูปแบบใหม่ที่เหมาะสมขึ้นมา(Bowlby, 1988)

กล่าวโดยสรุป จากทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby นักจิตวิทยาการศึกษาจะทำหน้าที่เป็นเสมือนมารดาหรือผู้เลี้ยงดูในฐานะฐานความมั่นคง โดยผ่านการแสดงความเข้าใจ การให้กำลังใจ การไว้วางใจ และการร่วมรู้สึก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ การรับรู้ การคิด การคาดหวัง ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง อันเกิดจากรูปแบบการทำงานภายใน

ของตนเองที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งให้อำนวยให้ผู้มารับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนหรือสร้างรูปแบบการทำงานภายในที่เหมาะสมกับความเป็นจริงอีกด้วย

จากที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่ารูปแบบความผูกพัน เป็นคุณลักษณะของความสัมพันธ์ และการผูกมัดทางอารมณ์ของบุคคล โดยจะส่งผลต่อลักษณะการสร้างและการคงไว้ซึ่งความใกล้ชิดของบุคคล ซึ่งรูปแบบความผูกพันจะถูกกำหนดโดยอิทธิพลรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในของตน โดยผ่านกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบต่าง ๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นต้น โดยงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดรูปแบบความผูกพันของ Bartholomew และ Horowitz ที่สามารถจำแนกรูปแบบความผูกพันได้ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง 2. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล 3. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว และ 4. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน

2. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล(Anxiety)

2.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล(Anxiety), มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกและละติน รากศัพท์ที่มาจากภาษากรีกมีความหมายว่า "กดให้แน่น รัดให้แน่น" รากศัพท์ที่มาจากภาษาละติน หมายถึงความแคบหรือตีบตัน จากรากศัพท์ทั้ง 2 ภาษา ความหมายของความวิตกกังวลจะมีความสอดคล้องไปในเดียวกัน ซึ่งจะหมายถึง ความไม่สุขสบาย ความกดดัน นอกจากนี้ความหมายของความวิตกกังวลยังมีความหมายครอบคลุมไปถึง ความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจต่อสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวั่นเกรงต่อผลที่จะเกิดขึ้น ความรู้สึกกระสับกระส่าย ความรู้สึกอึดอัดไม่สบาย ความรู้สึกตื่นตระหนก ความรู้สึกไม่มั่นใจเกี่ยวกับอนาคต (Ladder และ Mark, 1971 อ้างถึงใน รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2535)

ความวิตกกังวล เป็นสภาวะทางด้านอารมณ์ของบุคคล เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจแต่เป็นสิ่งที่ปกติที่พบในชีวิตของคนทุกคน ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมากกระตุ้นให้เราคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง และมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ แต่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น มีสาเหตุเพียงเล็กน้อยก็ตื่นกลัว และตอบสนองเกินขอบเขต หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุเด่นชัดมีลักษณะเรื้อรัง จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นอยู่ในภาวะตึงเครียดตลอดเวลา

คู่มือสมาคมนจิตแพทย์อเมริกัน(Manual of Mental Disorder Fourth Edition or DSM-IV[APA], 1994) ได้อธิบายความหมายของความวิตกกังวล ไว้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ความไม่สุขสบาย อึดอัด กระวนกระวาย หรือความหวาดกลัวอันตรายซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สัดส่วนกับอันตรายที่เกิดขึ้นจริง หรือมีความรู้สึกมากเกินไปเกินจริง และมีอาการอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากขึ้น โดยความวิตกกังวลมีอาการที่แสดงแตกต่างกันซึ่งสามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลทั่วไป(generalized anxiety disorder)
2. ความวิตกกังวลจากการพลัดพราก(separation anxiety disorder)
3. ความกลัวจากการอยู่ในที่โล่ง(agoraphobia)
4. ความกลัวจากการเข้าสังคม(social phobia)
5. ความกลัวในวัตถุเฉพาะ(simple phobia)
6. การย้ำคิด ย้ำคิด(obsessive-compulsive disorder)
7. ความกังวลหลังจากการเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง(post traumatic stress disorder)
8. ความวิตกกังวลอย่างเฉียบพลัน(panic disorder)

Spielberger(1966) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความรู้สึกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ และลักษณะทางสรีระวิทยาที่ตอบสนองกระบวนการทางการคิด การเข้าใจ ของบุคคล โดยบุคคลรับรู้และประเมินสถานการณ์ว่าเป็นการคุกคามตน ดังนั้นความวิตกกังวลจึงไม่ได้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรงจากสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ แต่เป็นกระบวนการที่เกิดจากการที่บุคคลประเมินความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ในอนาคต ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตจากสถานการณ์ในอดีตที่คุกคามตน

Rogers(1951 cited in Epstein, 1972) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สอดคล้อง ไม่ลงรอยระหว่างตนที่เป็นที่จริง(real self) และตนที่คาดหวัง(ideal self) ซึ่งการเกิดความไม่สอดคล้องดังกล่าวนี้ ส่งผลทำให้จิตใจเกิดภาวะความไม่สมดุล ซึ่งเป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล

กล่าวโดยสรุป ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่ส่งผลต่อความรู้สึกไม่เป็นสุข หงุดหงิด อึดอัด กัดดัน และกระวนกระวาย โดยเกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสถานการณ์ที่ยังมาไม่ถึงว่าคุกคามเป็นอันตรายต่อตนเอง

2.2 แนวคิดความวิตกกังวลที่สำคัญ

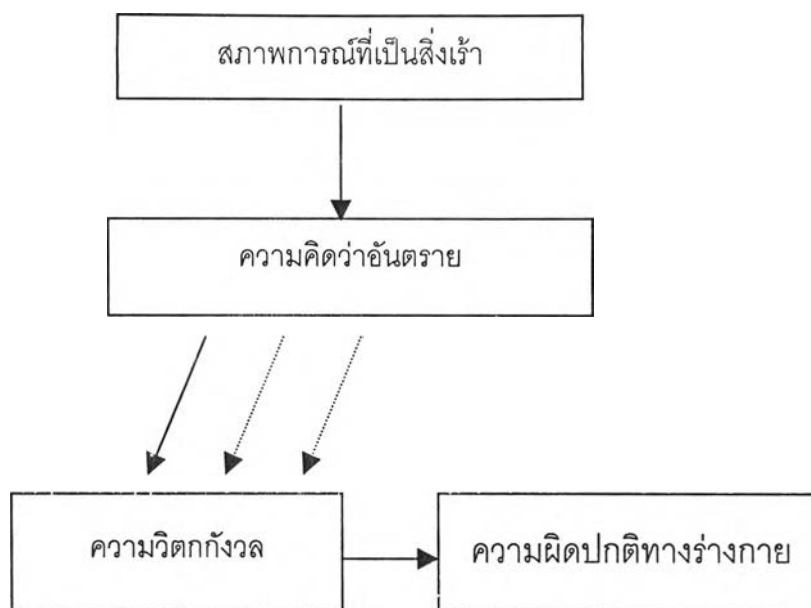
2.2.1 แนวคิดความวิตกกังวล ของ Dollard และ Miller

Dollard และ Miller (Levitt, 1967 อ้างถึงใน นิมิตฺตฺรา แว, 2532) เชื่อว่า มนุษย์มีแรงขับพื้นฐานที่ติดตัวมาแต่กำเนิดชนิดหนึ่งคือ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แรงขับนี้ทำให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะกลัวสิ่งต่างๆที่ทำให้ตนเจ็บปวด ความกลัวหรือความวิตกกังวลจึงเป็นแรงขับพฤติกรรม โดยความเจ็บปวดเป็นแรงเสริมต่อการเกิดความกลัวและความวิตกกังวล ดังนั้นความกลัวและความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าเดิมของบุคคล โดยบุคคลที่ชีวิตในวัยเด็กมีประสบการณ์ความกลัวที่เข้ม และรุนแรงมาก ๆ มักมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นบุคคลที่มีลักษณะความกลัวและความวิตกกังวลได้ง่ายเมื่อเติบโตขึ้น

2.2.2 แนวคิดความวิตกกังวล ของ Beck

Beck (1972 ,อ้างถึงใน นิมิตฺตฺรา แว, 2532) กล่าวว่าสภาพสิ่งแวดล้อมที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคล โดยบุคคลได้รับรู้สภาพที่กดดันนี้มาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้สภาพกดดันที่น้อยกว่า

แนวคิดของ Beck ต่อการเกิดความวิตกกังวล จะเป็นการมุ่งเน้นที่องค์ประกอบทางการคิดของบุคคลมากกว่าสภาพการณ์กดดันจากภายนอก การที่บุคคลให้ความหมายต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นตัวการที่ให้สภาพการณ์ ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรง กลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายนั้นเกินจริงและขณะเดียวกันก็จะประเมินความสามารถของตนในการจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลและจะเป็นตั้งบังชี้ถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้ความเข้มของความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นต่อไปอีกด้วย กลายเป็นวงจรต่อเนื่อง และส่งผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางสรีระวิทยาอีกด้วย เช่น การเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุมาจากกลไกทางด้านร่างกาย (somatic disorders) โดยมีแผนภูมิวงจร ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงแผนภูมิวงจรของความวิตกกังวลตามทัศนะของเบค
ที่มา: Beck, 1972 อ้างถึงใน นิมิตฺตราตุ แว, 2532 หน้า 5

2.2.3 แนวคิดความวิตกกังวล ของ Phillips, Martin และ Meyers

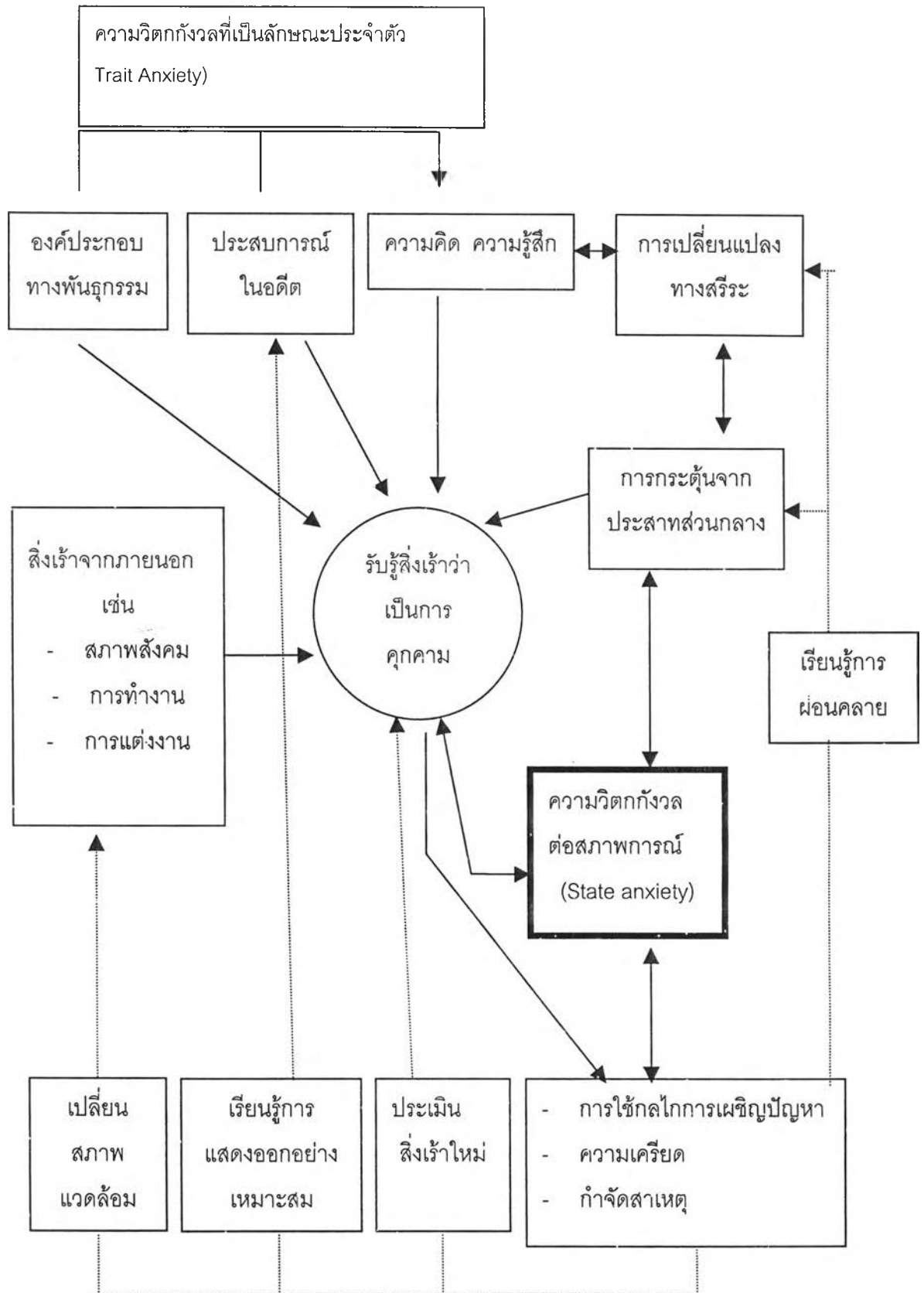
Phillips และคณะ (1972 อ้างถึงใน นิมิตฺตราตุ แว, 2532) เชื่อว่าความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลโดยกระบวนการเกิดความวิตกกังวลนั้น สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ คือ ระดับแรก เมื่อบุคคลติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระดับการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ ต่อมาในระดับสอง ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ และในระดับสุดท้ายความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่าง การสร้างสัญลักษณ์ และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด และในที่สุดความวิตกกังวลจะแสดงออกในลักษณะเชิงลบ เช่น การถดถอย และแนวโน้มจะเกิดกลไกการป้องกันตนเองในรูปแบบต่าง ๆ

2.2.4 แนวคิดความวิตกกังวล ของ Spielberg

Spielberger(1972, อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะเป็นการคุกคามหรือเกิดความไม่พึง

พอใจแก่ตน ซึ่งบุคคลจะประเมินและคาดคะเนแตกต่างกันไปตามแต่การรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่ประเมินว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดการคุกคามหรือความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมการตอบสนองสิ่งเร้านั้นมาก หรืออาจจะมากกว่าความเป็นจริงที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล หากแต่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าคุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเองอย่างมาก บุคคลอาจเกิดความหมัดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองในการจัดการกับสิ่งเร้านั้นได้(Mandler,1966 cited in Epstein, 1972)

Lader และ Mark(1972 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540)ได้เขียนรูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ(Model of Normal Anxiety) โดยใช้แนวความคิดของ Spielberger เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล เพื่อแสดงให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิกริยาการตอบสนอง ปฏิกริยาการลดความวิตกกังวลเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้และการประเมินของบุคคล(ดังแผนภาพที่ 2)



แผนภาพที่ 2 รูปแบบของความวิตกกังวลปกติของแลดเดอร์ และมาร์ค
ที่มา: Lader และ Mark ,1972 อ้างถึงใน นิมิตรราตุ แว, 2532 หน้า 8

จากแผนภาพที่ 2 จะแสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบทางพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต และสภาพปัจจุบันของบุคคล เช่น ความคิด ความต้องการ ที่ประกอบขึ้นจาก 3 ตัวแปรนี้มีปฏิสัมพันธ์กันจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) ดังนั้นเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมากระทบสิ่งเร้าเหล่านี้จะผ่านเข้าสู่ระบบการรับรู้ และจะเกิดการประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งเร้าที่คุกคามหรืออันตรายหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล หากบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้าที่คุกคามตนก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลโดยมีการแสดงออก ดังนี้

1. มีการกระตุ้นการทำงานจากระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
2. เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์
3. มีการใช้กลไกการเผชิญปัญหา เพื่อกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวลหรือเพื่อลดความวิตกกังวล

การแสดงออกของความวิตกกังวลทั้ง 3 ประการนี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และจากการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระ จะทำให้บุคคลประเมินว่าตนมีความวิตกกังวลจึงทำให้บุคคลพยายามหาวิธีลดความวิตกกังวล ดังนี้

เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม

มีการประเมินสิ่งเร้าใหม่

เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

2.3 ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger(1972 อ้างถึงใน รังรอง งามศิริ, 2540) ได้แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A-Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะค่อนข้างคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรืออันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่า

ผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้นี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริม หรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีผลต่อสภาพการณ์ ให้มีความรุนแรง และมีระยะเวลาการเกิดนานกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A-State) คือความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ในขณะนั้น โดยมีสิ่งใดที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบ ที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของประสาทอัตโนมัตินั้นตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว(A-trait) เป็นลักษณะของบุคคลที่เกิดขึ้นจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (A-state) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

2.4 ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นจะมีระดับความรุนแรงมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ประสบการณ์ในอดีต การรับรู้ของบุคคล ความสามารถในการปรับตัวเมื่อเผชิญกับปัญหา และสถานการณ์ต่างๆที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่(Peplau อ้างถึงใน สุจิตตรา เขียวชาญวัฒน์นากุล, 2536) ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล ในด้านความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้พบได้ทั่วไป เช่น ความตึงเครียดจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ว่องไว ความจำดี สมาธิดี อารมณ์และการกระทำไม่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติมากนัก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเนื่องมาจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ม่านตาขยาย ฝ่ามือมีเหงื่อออก การเคลื่อนไหวเร็วขึ้น บุคคลสามารถควบคุมและจัดการกับตัวเองได้ อาจต้องการความช่วยเหลือบ้างเล็กน้อย เช่น ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ต้องการความสะดวก ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจ

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) ความต้องการระดับนี้มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร หรือปวดศีรษะ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามบุคคลยังมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้น และสามารถกระทำได้เนื่องจากความพยายาม

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe anxiety) ความวิตกกังวลในระดับนี้มีความรุนแรงมากขึ้นกว่าปกติ มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลงมาก ทำให้หมกมุ่นในรายละเอียดมากเกินไป ไม่สามารถจับสาระสำคัญของเรื่องใดได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง และทำงานได้ไม่เต็มสมรรถภาพ เกิดความสับสนบ่อยครั้ง พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อปกป้องตนเองมีมากขึ้นและมักเป็นพฤติกรรมซ้ำๆที่สังเกตเห็นได้ เช่น กระวนกระวาย หงุดหงิด โมโหง่าย เรียกร้องเกินกว่าเหตุ ต่อต้าน ตีนกั้ว ตัวสั่น เกร็ง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ท้องเดิน หรือท้องผูก นอนไม่หลับ ความวิตกกังวลระดับนี้เป็นระดับที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

4. ความวิตกกังวลระดับท่วมท้นหรือตื่นกลัวสุดขีด (Panic anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้มีผลทำให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรง อาจจะเรียกว่าเป็นความกลัวสุดขีด เนื่องจากพลังงานที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลมีมากที่สุด ทำให้บุคคลขาดการควบคุมตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมที่ไม่มีในภาวะปกติ เช่น การกรีดร้อง และการวิ่งหนีไปอย่างไร้จุดหมาย หรือตกตะลึงแน่นิ่งหมดสติทันทีทันใด ระดับนี้บุคคลจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไม่สามารถทำภารกิจเหมือนคนปกติได้

2.5 ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวล ได้ดังนี้ (Goldberger และ Brizintz, และ Stephenson, 1977 อ้างถึงใน รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2535)

1. ด้านชีวเคมี (Biochemical) จะกระตุ้นไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) และต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ให้มีการเพิ่มการบีบตัวและปริมาณเลือดออกจากหัวใจมากขึ้น มีการหลั่งน้ำย่อยมากขึ้น มีการควบคุมสมดุลของเกลือแร่ การเผาผลาญอาหารพวกโปรตีน ไขมัน และน้ำตาลรวมทั้งระบบขับถ่ายปัสสาวะให้เป็นปกติ

2. ด้านสรีระวิทยา (Physiological) การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลด้วย พอจะสรุปการเปลี่ยนแปลงเป็นระบบได้ดังนี้ ระบบกล้ามเนื้อจะปวดเมื่อย อ่อนเพลีย กระตุก ระบบหัวใจและหลอดเลือด หัวใจเต้นเร็วแรง ความกดดันเลือดสูงขึ้น เจ็บหน้าอก หายใจขัด ระบบทางเดินอาหารอาจมีอาการท้องเดิน คลื่นไส้ อาเจียน ระบบปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ มีอาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ประจำเดือนมาไม่ปกติ และระบบผิวหนังจะมีการหน้าแดง ร้อนวูบวาบ ผิวหนังเย็นขึ้น เหงื่อออก เป็นต้น

ความวิตกกังวลและความกลัวจะไปกระตุ้นประสาทซิมพาเทติก(Sympathetic nerve) และมีการหลั่งสารแคทีโคลามีน (Catecholamine) จากต่อมหมวกไต (Adrenal gland) ทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น หัวใจจะเต้นเร็วและแรงขึ้น ความดันสูงขึ้น ผู้ป่วยโรคหัวใจ ซึ่งมีพยาธิสภาพของโรคหัวใจอยู่เดิมนั้นจะมีโอกาสที่จะเกิดภาวะหัวใจวาย หรือหัวใจเต้นผิดปกติได้ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือ หัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง จากสภาวะดังกล่าว

3. ด้านอารมณ์(Affective Symptom) รู้สึกหวาดหวั่น กังวลใจ ไม่สบายใจ กลัว หงุดหงิด ตกใจง่าย กระสับกระส่าย สงสัย เรียกร้องการพึ่งพาจากผู้อื่น ซึมเศร้า เหนื่อยง่าย ท้อแท้ โศกเศร้า เสียใจ แยกตัว และร้องไห้

4. ด้านการคิด ความจำและการรับรู้ มีอาการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย สับสนไม่แน่ใจ ความจำลดลง การรับรู้ลดลง เป็นต้น

นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรม โดยอาจจะแสดงความรู้สึกแบบเปิดเผยหรือซ่อนเร้น หรือเบนความสนใจไปสู่อาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย (Somatizing) หรือชะงักงันกับภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล อาจเก็บกด หรือซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้นๆ (Regression)เป็นการปรับตัว หรือลดความวิตกกังวล

2.6 การประเมินความวิตกกังวล

เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ซึ่งแต่ละบุคคลมีความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น เพื่อที่จะทราบถึงความวิตกกังวลในแต่ละบุคคล จึงได้มีการประเมินความวิตกกังวลไว้ 3 วิธี ดังนี้

1. การประเมินการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา (Physiological Measure of Anxiety) เป็นการวัดการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต การขยายของม่านตาและการมีเหงื่อออก เป็นต้น ซึ่งการวัดนี้จะใช้

เครื่องมือในการวัด เช่น เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Electrocardiogram) เครื่องมือวัดอัตราการเต้นของชีพจร (Mechanical Pulse Detective) เครื่องมือดูการขยายของม่านตา (Pupillography) เป็นต้น เป็นการยากลำบากมากในการวัดระดับความวิตกกังวลด้วยวิธีการนี้ เนื่องจากระดับความวิตกกังวลจะไม่สัมพันธ์กับอาการที่แสดงออกของบุคคลที่มีความวิตกกังวล และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของบุคคลมีลักษณะที่แตกต่างกันไป

2. การประเมินความวิตกกังวลโดยการประเมินจากแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self Measure of Anxiety) เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการประเมินความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถามให้ตอบตามความรู้สึกของตนเองแล้วจึงนำมาประเมินระดับความวิตกกังวล ซึ่งแบบสอบถามดังกล่าวมีผู้สร้างขึ้นใช้หลายคน เช่น The State-Trait Anxiety Inventory ของ Spielberger เป็นแบบประเมินความวิตกกังวลของบุคคลในขณะที่ทำแบบทดสอบ และในสถานการณ์ทั่วไป และ The Self-Rating Scale ของ Zung เป็นแบบประเมินความรู้สึกของบุคคลในช่วงเวลานั้นและเวลาใกล้เคียงที่ผ่านมา

3. การสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior Measure of Anxiety) โดยจะสังเกตความผันแปรในด้านการเคลื่อนไหว คำพูด ภาษาท่าทาง การรับรู้ ความสอดคล้องกันของการทำงานของร่างกายกับการรับรู้ ความจำ การเรียนรู้ที่ง่าย ๆ หรือซับซ้อน เนื่องจากมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมานั้นเป็นปฏิกิริยาสะท้อนมาจากอารมณ์ภายในใจซึ่งบุคคลอื่นสามารถสังเกตได้ เช่น มีอาการกระสับกระส่าย ลูกลึกลุกลน มือสั่น ถอนหายใจ พุดรัวเร็ว หรือร้องไห้ เป็นต้น (สุจิตตรา เขียวชัยวัฒนากุล, 2536)

3. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

ในสภาพปัจจุบัน บุคคลจำเป็นที่จะต้องเผชิญกับความเครียดต่าง ๆ มากมาย โดยเกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการทำงาน ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และปัญหาครอบครัว เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลทำให้บุคคลเกิดภาวะที่กดดัน เครียด ความไม่เป็นสุขและความไม่สมดุลย์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล เมื่อภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นกับบุคคล บุคคลจะพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียด และเพื่อรักษาสมดุลย์เอาไว้ ซึ่งความพยายามดังกล่าวเราเรียกว่า การเผชิญปัญหา

3.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

Lazarus(1966 cited in Lazarus และ Folkman,1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่อย่างไม่หยุดยั้งในการเปลี่ยนแปลง หรือเพื่อจัดการกับความต้องการ หรือข้อเรียกร้องทั้งภายนอกและภายในที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถ และคุกคามจนเกินความสามารถที่จะจัดการได้

การเผชิญปัญหา หมายถึงการตอบสนองภาวะความกดดันหรือเหตุการณ์ความเครียด(Compas,1987 cited in Nolrajsuwat, 1995) โดยการเผชิญปัญหาจะเป็นพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกในการจัดการกับสภาพที่กดดันและความไม่เป็นสุขของบุคคล(Fleishman, 1984 cited in Nolrajsuwat, 1995)

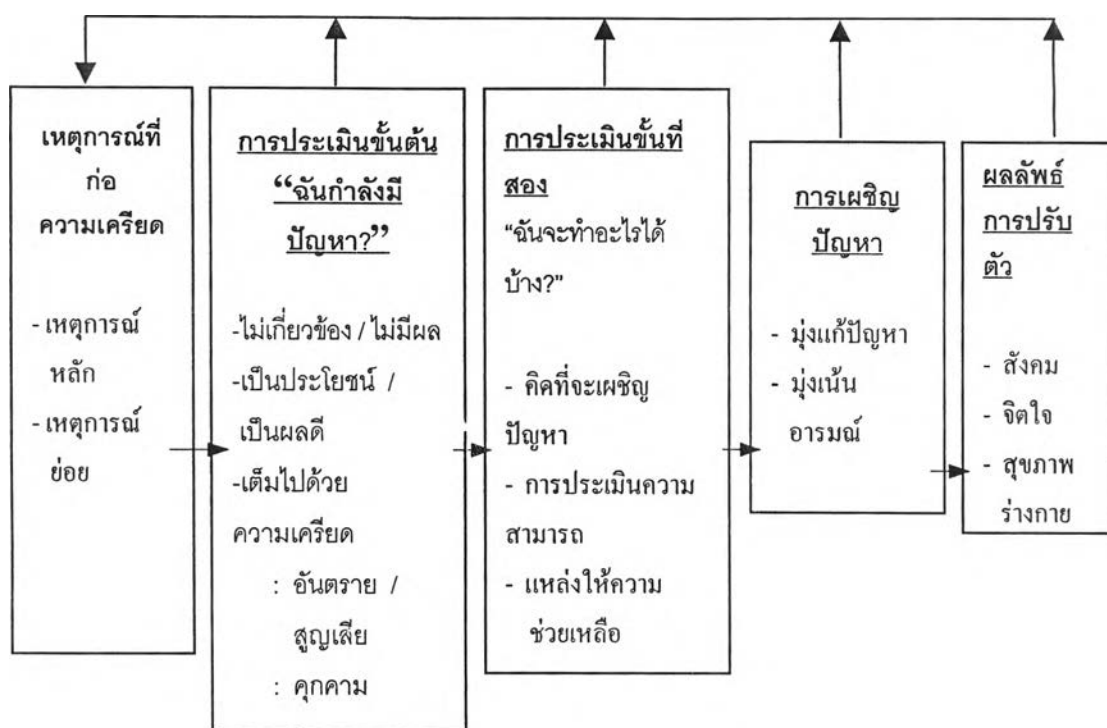
การเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น ต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น(ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2539)

กล่าวโดยสรุป การเผชิญปัญหา หมายถึง กลวิธีหรือรูปแบบในการตอบสนองภาวะที่กดดัน ความเครียดและความไม่เป็นสุขของบุคคล ผ่านกระบวนการทางการคิด และพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการรักษาสมดุลย์ และการจัดการกับสภาวะที่กดดันให้ลดลงหรือหมดไป

3.2 รูปแบบของกระบวนการความเครียด และการเผชิญปัญหา

Lazarus(1966 อ้างถึงใน จีณา มิ่งเมือง, 2540) ได้อธิบายความเครียดว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เป็นภาวะที่บุคคลประเมินว่า สิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าที่มีความรุนแรง หรือมีความต้องการมากเกินไป เกินความสามารถที่บุคคลจะตอบสนอง และเป็นภาวะที่เป็นอันตรายต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล

Slavin ,Rainer และ McGreary (1991 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539) ได้สรุปรูปแบบของกระบวนการความเครียด และการเผชิญปัญหาตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดของลาซารัส โดยเสนอเป็นแผนภาพรูปแบบของกระบวนการความเครียด 5 องค์ประกอบ คือ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การประเมินปฐมภูมิ การประเมินทุติยภูมิ การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัว (ดังแผนภาพ)



แผนภาพที่3:แสดงรูปแบบของกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ

Lazarus

ที่มา : Slavin et. al.,1991 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressfull Event)

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลถือเป็นสิ่งเร้าที่จะกระตุ้นให้เกิดความเครียดของบุคคลนั้น พบว่า มักจะเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ นี้จะทำให้บุคคลไม่สามารถประเมินได้ว่า ตนเองจะควบคุม หรือจัดการกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้หรือไม่ นอกจากนี้เหตุการณ์ที่บุคคลเคยประสบมาแล้วว่าเป็นเหตุการณ์ที่เป็นอันตรายต่อตนเอง เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใหม่ที่คล้ายคลึงกัน บุคคลก็จะเชื่อมโยงเหตุการณ์ใหม่เข้ากับเหตุการณ์เดิมที่เป็นอันตรายต่อตน เหตุการณ์ใหม่ก็จะก่อให้เกิดภาวะเครียดแก่บุคคลได้เช่นกัน

เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด อาจหมายถึง เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การตกงาน การหย่าร้าง เป็นต้น หรือเหตุการณ์ย่อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การจราจรติดขัด การทำงานหนัก เป็นต้น

Lazarus และ Flokman (1984) กล่าวว่า เหตุการณ์จะก่อให้เกิดความเครียดเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับ การประเมินเหตุการณ์ของบุคคล

2. การประเมินทางปัญญาขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal)

เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลก็จะประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจงเพื่อที่จะตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร เช่นการถามตนเองว่า “ เหตุการณ์นี้เป็นปัญหากับฉันหรือไม่ “ ในการประเมินขั้นนี้บุคคลจะใช้ทั้งปัจจัยภายใน และภายนอกมาพิจารณา

บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน

ลักษณะที่มีประโยชน์และเป็นผลดีกับตน

ลักษณะที่เต็มไปด้วยความยุ่งยาก หรือความเครียดกับตน

ในเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือมีประโยชน์เป็นผลดีกับตน บุคคลจะไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นเต็มไปด้วยความยุ่งยาก เหตุการณ์นั้นจะก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคล ซึ่งเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียดแก่บุคคลนั้นเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินออกมาใน 3 ลักษณะ ได้แก่ เหตุการณ์นั้นเป็นอันตรายหรือเป็นการสูญเสีย เหตุการณ์นั้นมีลักษณะคุกคาม และเหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณ์ที่ทำลายความสามารถ

อันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากที่เหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกความสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคล

ภาวะคุกคาม(Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบ

ท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน ซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว บุคคลอาจจะประเมินผลออกมาได้มากกว่า 1 ลักษณะได้ โดยเหตุการณ์นั้นบุคคลอาจจะรู้สึกว่าคุณคามตน พร้อมกับความรู้สึกว่าทำลายความสามารถของตนด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้นมีผลทั้งด้านลบและด้านบวกต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่งๆอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ในระดับที่แตกต่างกันได้ หรืออาจทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคล

การประเมินในขั้นปฐมภูมินี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการทำลายความสามารถของตน จะทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะคุกคาม หรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย

3. การประเมินทางปัญญาขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal)

เมื่อบุคคลประเมินในขั้นปฐมภูมิแล้วพบว่า เหตุการณ์นั้นก่อให้เกิดอันตราย หรือสูญเสีย คุกคาม หรือทำลาย ก็จะทำมาสู่การประเมินในขั้นทุติยภูมิ โดยขั้นนี้บุคคลจะถามตนเองว่า “ฉันสามารถทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง” ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถของตน รวมทั้งแหล่งทรัพยากรที่จะให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ มาพิจารณาร่วมกัน เพื่อเลือกเป็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการเผชิญปัญหา

การประเมินในขั้นปฐมภูมิกับการประเมินขั้นทุติยภูมินี้จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน โดยปกติแล้วเมื่อมีการประเมินขั้นปฐมภูมิเกิดขึ้นก็จะมี การประเมินขั้นทุติยภูมิเกิดตามมาอย่างต่อเนื่อง แต่ความต่อเนื่องนี้ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดทุกครั้ง ในบางครั้งการประเมินขั้นทุติยภูมิอาจจะเกิดขึ้นหลังจากที่มีการประเมินขั้นปฐมภูมิผ่านไปแล้วช่วงระยะเวลาหนึ่งก็ได้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการประเมินแต่ละขั้นอาจจะไม่สอดคล้องกันก็ได้ เช่น การประเมินในขั้นปฐมภูมิเมื่อบุคคลประเมินเหตุการณ์แล้วพบว่า เป็นเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตตน แต่เมื่อบุคคลเริ่มประเมินในขั้นทุติยภูมิ พบว่า แม้ว่าตนจะไม่สามารถจัดการกับเหตุการณ์ด้วยตนเองได้ แต่บุคคลสามารถหาแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ มาแก้ไขได้ การประเมินในขั้นนี้บุคคลอาจเปลี่ยนจากความรู้สึกคุกคามในขั้นปฐมภูมิมาเป็นความรู้สึกทำลายแทนได้ และการประเมินในขั้นทุติยภูมินี้ หากบุคคลประเมินแล้วพบว่ามีความสามารถจำกัด และไม่มีแหล่งสนับสนุนใดๆ ความเครียดก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่ และอาจนำบุคคลไปสู่การประเมินปฐมภูมิใหม่ได้อีกครั้ง

4. การเผชิญปัญหา (Coping Effort)

ในขั้นของการเผชิญปัญหานี้ เป็นขั้นของการดำเนินการเพื่อการจัดการกับปัญหา หรือความเครียดที่เกิดขึ้น Folkman และ Lazarus(1980 cited in Lazarus และ Folkman,1984) จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธี คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลง โดยพยายามทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้จะมุ่งปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขตัวบุคคลเอง

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความหมายกว้างกว่าการแก้ปัญหา (Solving Problem) เพราะการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความหมายครอบคลุมถึงกระบวนการวิเคราะห์ที่มุ่งเน้นต่อการจัดการกับสภาพการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นกลวิธีที่อยู่ภายใต้บุคคลด้วย

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์(Emotion-Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลใช้กระบวนการทางปัญญา เพื่อจัดการหรือควบคุมอารมณ์หรือความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์ให้คลี่คลายลง วิธีการที่ใช้ อาจจะเป็นการมองปัญหาใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ หรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในกรณีที่พิจารณาแล้วพบว่าตนสามารถควบคุม หรือจัดการกับปัญหานั้นได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นตนไม่สามารถควบคุมได้ หรือยากเกินกว่าที่ตนจะแก้ไขได้ วิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นผลดีกับบุคคลมากที่สุดก็คือ การใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบนี้ ผสมผสานร่วมกันอย่างเหมาะสม โดยใช้ให้เกิดการสนับสนุนซึ่งกันและกันในการจัดการกับปัญหาอย่างแท้จริง

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcome)

Lazarus และ Folkman (1984) จำแนกผลของการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการเผชิญปัญหาที่ใช้ อาจจะเป็นผลระยะสั้น หรือระยะยาว ไว้ 3 ด้าน คือ

1. ผลทางด้านสังคม(Social Functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดของบุคคล ซึ่งเกิดจากการตอบสนองตามบทบาทหน้าที่ของตน เช่น บทบาทของ พ่อ-แม่ สามี

ภรรยา หรือนายจ้าง-ลูกจ้าง ผลของการปรับตัวทางด้านสังคม ได้แก่ ความพึงพอใจที่เกิดจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือการมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการรักษาบทบาทหน้าที่ของตน หรือการรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนกับผู้อื่นไว้ได้ เป็นต้น

2. ผลทางด้านจิตใจ(Morale) ผลทางด้านจิตใจเกี่ยวข้องกับเรื่องของบุคคลว่ารู้สึกอย่างไรกับตนเอง และรู้สึกอย่างไรกับสภาพการณ์ชีวิตของตน

3. ผลทางด้านสุขภาพร่างกาย(Somatic illness) อารมณ์ความเครียด และการเผชิญปัญหาเป็นองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะกลวิธีในการเผชิญปัญหามีผลทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกาย หรือมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขึ้นอยู่กับวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลเลือกใช้

ในกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหาทั้ง 5 ประการนี้ Lazarus (1966 อ้างถึงใน Lazarus และ Folkman 1984) อธิบายว่า กระบวนการเหล่านี้ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดขึ้นตามลำดับ หรือเกิดขึ้นเป็นกระแสต่อเนื่องกัน ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละขั้น อาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปสู่การประเมินในกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งก็ได้

3.3 วิธีการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) ได้จำแนกกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธีหลักคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลงโดยการพยายามคิดทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา แล้วหาทางออกหรือทางแก้ไขที่เป็นไปได้ พร้อมทั้งลงมือจัดการกับปัญหานั้น โดยวิธีการต่างที่ใช้จัดการกับปัญหานั้นอาจจะมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่สถานการณ์ หรืออาจมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคลก็ได้ เช่น เมื่อสอบตก บุคคลจะพยายามแก้ไขตนเองโดยการอ่านหนังสือมากขึ้น ตั้งใจเรียนมากขึ้น เป็นต้น

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดเพื่อให้ความเครียด อารมณ์ หรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การใช้วิธีการนั่งสมาธิ เป็นต้น

Frydenberg และ Lewis(1993 อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษาและรวบรวมกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของ Lazarus และคณะ โดยเสนอกลวิธีในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 กลวิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย(Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือบุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา เช่น การฟังเพลง การเล่นดนตรี หรือการพักผ่อน เป็นต้น
2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and Achieve) เป็นการวิธีการจัดการกับปัญหา โดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จหรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำ เป็นต้น
3. การแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นกระบวนการคิด ทำความเข้าใจกับปัญหา สาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหตามขั้นตอน ซึ่งเป็นวิธีการจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย(Physical Recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆเพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การเล่นกีฬา หรือ ออกกำลังกาย เป็นต้น
5. การคบหาเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น
6. การมุ่งเน้นในด้านบวก(Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์ หรือปัญหานั้นๆไปในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิตและสถานการณ์ต่างๆ ได้แก่ การมองหาส่วนดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตให้สดใส ร่าเริง เป็นต้น
7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองประทับใจตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seeking-Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา แต่วิธีการนั้นอาศัยความช่วยเหลือ หรือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจาก พ่อ-แม่ ครู หรือเพื่อน เป็นต้น
9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา มาใช้ในการจัดการกับปัญหา เช่น การสวดอ้อนวอนให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น
10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ(Seeking Professional Help) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการกับปัญหานั้นต้องอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา(Social Action) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้การรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองเพียงลำพัง
12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา(Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้ความคิดความหวัง หรือความปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลาย เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุก ๆ สิ่งจะกลับจากร้ายเป็นดี เป็นต้น
13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น
14. การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา
15. การมีความกังวล(Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิดนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ
16. การไม่รับรู้ปัญหา(Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใด ๆ กับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด(Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

จากลักษณะการเผชิญปัญหา ทั้ง 18 วิธี Frydenberg และ Lewis(1991 cited in Frydenberg,1997 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) สามารถจัดจำแนกกลุ่มกลวิธีในการเผชิญปัญหาได้ 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่หนึ่ง เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายด้านร่างกาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การคบเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อผ่อนคลาย กลุ่มที่สอง เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Other) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และกลุ่มที่สามเป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non-Productive Coping หรือ Avoidance Coping) ได้แก่ การมีความวิตกกังวล การมีความคิดที่เป็นปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง

Jalowiec(1988)ได้พัฒนาแบบวัดตามแนวความคิดการเผชิญปัญหาของ Lazarus และแบบสำรวจกลวิธีในการเผชิญปัญหาโดยอาศัยวิธีการทางสถิติในระดับสูงมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ และพบว่ากลวิธีที่บุคคลเลือกใช้ในการเผชิญปัญหา มี 3 ลักษณะ

1. วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำ หรือสิ่งแวดล้อม

2. วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม(Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลาย หรือควบคุมปัญหาหรือความเครียด โดยที่ไม่ได้จัดการกับปัญหาโดยตรง วิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่จะนำไปสู่แนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงการรับรู้เหตุการณ์

3. วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotive Coping Strategies) เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเครียดให้ดีขึ้น โดยวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือระบายอารมณ์ แต่เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอาจยังคงอยู่ (Jalowiec, 1988 cited in Wikoff และ Miller, 1988 อ้างถึงใน จิว เซา์ถาวร, 2539)

3.4 สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหา

บุคคลจะมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไรและสัมฤทธิ์ผลในการเผชิญปัญหาหรือไม่ ขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรเหล่านี้ ได้แก่

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (Health and Energy) ภาวะสุขภาพและพลังกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและคงทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยหรือไม่มีพลังกำลัง
2. ความเชื่อในทางบวก (Positive Believe) ความเชื่อในทางบวกที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา คือความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจในตนกับความเชื่ออำนาจภายนอกตน บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักจะใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตนมักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problems-Solving Skills) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลต่าง ๆ สามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลรวมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี จะเป็นทรัพยากรที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดียิ่งขึ้น
4. ทักษะทางสังคม (Social Skills) ทักษะทางสังคมเป็นการแสดงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลที่มีทักษะนี้ดีจะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุน หรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ก็จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จัดการกับปัญหาได้มากขึ้น
6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource) บุคคลที่มีทรัพย์สิน เงินทอง หรือสิ่งของต่าง ๆ ก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจจะช่วย

ให้บุคคลมีทางเลือกในการแก้ปัญหาได้มากกว่าเดิม(Folkman, 1984 อ้างถึงใน พรธิดา ศรีสะอาด, 2539)

4. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของซูทส์

4.1 ความหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจและเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจตนเอง โดยผ่านการรู้เท่าทันตนเอง รวมถึงการเรียนรู้ที่จะอยู่ในภาวะที่แท้จริงแห่งตน ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่นอย่างแท้จริง โดยจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้รับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูด รู้สึก และกระทำ ซึ่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แห่งตนนั้นจะก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองไปสู่การมีศักยภาพที่สูงสุด กลุ่มจิตสัมพันธ์จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกของกลุ่มแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในใจออกมาได้อย่างจริงใจและเปิดเผย สามารถที่จะละทิ้งภาวะที่เป็นหน้าที่หรือบทบาทของตนเอง ปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากบทบาทเหล่านั้น สามารถกระทำและแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างแท้จริง มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง โดยไม่ถูกตัดสินหรือประเมินจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม โดยประสบการณ์ของกลุ่มจะมีความหมายอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกได้รู้เท่าทันตนเองในภาวะที่เป็นปัจจุบันขณะ และสามารถใส่ใจฟังและรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำอย่างเต็มที่ (Rogers, 1970)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีลักษณะเป็นกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด โดยซูทส์ได้ให้ความหมายของคำว่า “แบบเปิด (open)” ว่าหมายถึงกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่สามารถเปิดรับต่อวิธีการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เช่น วิธีการแสดงละคร(dramatic methods) การจินตนาการ (fantasy) การสะกดจิต(hypnosis) การใช้ภาษากาย(nonverbal) สมาธิ(meditation) การนวด (massage) และวิธีการอื่น ๆ โดยวิธีการเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นที่ร่างกาย และพลังงานของบุคคลเพื่อเป็นสื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง โดยกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดจะเน้นหลักการพื้นฐาน 2 ประการคือ การเปิดเผยและความซื่อสัตย์ ซูทส์ได้กล่าวถึงพื้นฐานของกลุ่มจิตสัมพันธ์ว่า เป็นกระบวนการกลุ่มที่อยู่บนพื้นฐานของการเปิดเผย ความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ ความจริงใจ ความอบอุ่น ความใกล้ชิด ความรับผิดชอบต่อตนเอง และให้ความสำคัญต่อพลังงานในร่างกาย ใส่ใจในความรู้สึก ความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่น เน้นสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ(here and now) (Schutz, 1972)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ หมายถึง กลุ่มทางจิตวิทยาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มพัฒนาตน ให้มีความมองงามทั้งร่างกายและจิตใจ โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่

เอื้ออำนวยให้กลุ่มได้พัฒนาไปสู่เป้าหมายและทิศทางในการพัฒนาตนเอง โดยอาศัยกิจกรรมและเทคนิคของกลุ่มจิตสัมพันธ์เอื้ออำนวยให้บรรลุสู่จุดหมาย ในบรรยากาศของการเปิดเผย ความซื่อสัตย์ การไว้วางใจ ความจริงใจ และการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกันของสมาชิก(อภิฤดี พานทอง, 2542)

โดยสรุป กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ หมายถึงกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ประกอบด้วยสมาชิก จำนวน 6 – 12 คนที่มีจุดหมายเพื่อการพัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงามทั้งทางร่างกาย และจิตใจ โดยสมาชิกกลุ่มต้องเป็นบุคคลปกติที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิต และกลุ่มจิตสัมพันธ์จะต้องมีผู้นำกลุ่มที่จะทำหน้าที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการพัฒนาตนเอง โดยผ่านกิจกรรมทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ และช่วงระยะเวลาของกลุ่ม

4.2 ปรัชญาพื้นฐาน

ซูทส์ได้พัฒนาทฤษฎีกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด (Open Encounter Group) โดยมีแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญดังนี้ (Schutz, 1972)

1. ความเป็นหนึ่งเดียว(Unity of man) หมายถึง บุคคลแต่ละคนจะเป็นหน่วยรวมของร่างกาย ที่ประกอบด้วยระบบร่างกาย ความคิด อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งระบบดังกล่าวจะทำงานร่วมกัน โดยบุคคลจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อระบบต่าง ๆ ทำงานกันอย่างสมดุลย์ และสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียว
2. การรู้เท่าทันตนเอง(Awareness) หมายถึง วิธีทางของกลุ่มที่ช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง ปราศจากการหลอกหลวงและการป้องกันตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น
3. ความสมัครใจ(Voluntaries) หมายถึง บุคคลที่เข้ามาร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ด้วยความสมัครใจ และเข้าใจเป้าหมายของกลุ่ม โดยปราศจากการถูกบังคับหรือชักจูง
4. ความรับผิดชอบ(Responsibility) หมายถึง บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อการกระทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และกล้าที่จะแสดงออกอย่างเปิดเผย
5. ข้อตกลง(Contact) หมายถึง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีสิทธิร่วมกันในการกำหนดข้อตกลง และหน้าที่ของตนเอง โดยจะเป็นสิ่งที่รับผิดชอบร่วมกันด้วยความเต็มใจ และเต็มความสามารถ

6. ความเป็นธรรมชาติ(Naturalness) หมายถึง ความเชื่อมั่น และความไว้วางใจต่อพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกที่เป็นไปตามวิถีทางแห่งธรรมชาติ ไม่มีการแสดงแสร้ง โดยเมื่อบุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ตนเองตามความเป็นจริง บุคคลจะดำเนินชีวิตด้วยความเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติ
7. ความเป็นจิตสัมพันธ์(Encounter Culture) หมายถึง วิถีทางของกลุ่มที่เป็นไปอย่างจริงจังและเปิดเผยทั้งต่อตนเองและสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนา แก้ไขปรับปรุงตนเองอย่างสมัครใจ

4.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด

ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดมีความเชื่อพื้นฐานว่าบุคคลเป็นองค์รวมอันเกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบต่าง ๆ ระบบร่างกาย อารมณ์ ความคิด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม จิตใจ โดยระบบเหล่านี้เมื่อระบบใดระบบหนึ่งทำงาน ระบบอื่น ๆ ก็ทำงานร่วมกันเสมือนเป็นหน่วยเดียวกัน จนเกิดเป็นวงจรแห่งพลังงาน(Energy cycles) โดยพลังงานดังกล่าวจะเป็นกระแสที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ภายในระบบของอินทรีย์ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวนั้นจะเป็นไปในลักษณะครบวงจร โดยมีลำดับขั้นตอน 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะแรงจูงใจ(Motivation)
2. ระยะเตรียมตัว(Preparation)
3. ระยะลงมือปฏิบัติ(Performance)
4. ระยะผลสำเร็จ(Consummation)

เมื่อบุคคลมีความต้องการเกิดขึ้น พลังงานจะถูกรวบรวมมาที่กล้ามเนื้อเพื่อเตรียมที่จะปลดปล่อยออกมา ถ้ามีอุปสรรค หรือสิ่งใด ๆ มาสกัดกั้น พลังงานจะไม่สามารถปลดปล่อยออกมาได้ หากเป็นการปิดกั้นทางกายจะมีผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย หากเป็นการปิดกั้นทางอารมณ์จะมีผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิต หากเป็นการปิดกั้นทางความคิดจะมีผลให้เกิดการบรรลุผลต่ำ(Underachieving) หากเป็นการปิดกั้นทางสังคมจะมีผลให้เกิดความไม่ลงรอยกัน มีความรุนแรงต่อกัน และหากเป็นการถูกปิดกั้นทางจิตใจจะมีผลให้เกิดการไม่ยอมรับตนเอง พลังงานเหล่านี้ก็จะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ขมวดคิ้ว ขบฟัน ปวดศีรษะ หงุดหงิด ถ้าพลังงานของบุคคลถูกปลดปล่อยออกมา บุคคลจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา เพื่อให้พลังงานดำเนินต่อไปตามขั้นตอนครบวงจร พลังงานภายในร่างกายนี้เป็น

องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ต้องใช้ โดยกลุ่มจะเป็นอย่างไรขึ้นนั้น อยู่กับความสามารถของผู้นำกลุ่มในการค้นหาพลังงาน และรู้จักใช้พลังงานของกลุ่ม ตลอดจนพลังงานของชีวิตแต่ละคนด้วย(Schutz, 1972)

4.4 เป้าหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์มีเป้าหมายเพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลได้เกิดการเปลี่ยนแปลง ให้มีบุคลิกภาพที่สอดคล้องระหว่างตนกับการรับรู้ตามจริงมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการเปิดเผย จริงใจ เปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเอง โดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกคุกคามจากสิ่งแวดล้อม มีเจตคติในแง่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถพัฒนาตนไปสู่ผู้ที่สุภาพจิตดี หรือเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาอย่างเต็มที่(อภิกฤติ พานทอง, 2542)

ลักษณะของบุคคลที่มีการพัฒนาการอย่างเต็มที่มืออยู่ 5 ประการ (Rogers, 1961 cited in Schutz, 1977 อ้างถึงใน ไสริช โพรแก้ว, 2529) คือ

1. เปิดกว้างต่อประสบการณ์(An Openness to Experience) บุคคลรู้สึกอิสระ และเปิดกว้างที่จะรับรู้กับความรู้สึก อารมณ์ และค่านิยม หรือเจตคติต่าง ๆ อย่างชัดเจน ทั้งอารมณ์และความรู้สึกทางด้านบวก และด้านลบ โดยไม่มีการปฏิเสธประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา ไม่มีการใช้กลไกการป้องกันตัว สามารถแสดงออกได้อย่างไม่มีเงื่อนไข ผลที่ได้คือ ความยืดหยุ่นของบุคลิกภาพ การแสดงออก ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพปกป้องตนเอง จะปฏิบัติตามเงื่อนไขทางสังคม เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ มีบุคลิกภาพค่อนข้างตายตัว
2. มีชีวิตอยู่อย่างปัจจุบัน(Existential Living) บุคคลที่ใช้ชีวิตตนเองเต็มความสามารถ จะรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ทุกขณะ มีอิสระ และปรับตัวได้เสมอ เพราะโครงสร้างทางจิตใจเปิดกว้างต่อประสบการณ์ทั้งหมด บุคลิกภาพจะไม่แคบ ไม่เข้มงวดกับตนเองมากเกินไป
3. เชื่อมั่นในภาวะอินทรีย์ตน(A Trust in One's Own Organism) การกระทำใด ๆ ที่ความรู้สึกเป็นตัวสั่งการ จะเป็นภาวะกำหนดพฤติกรรมที่น่าเชื่อถือได้มากกว่าเหตุผล บุคคลที่ใช้ตนเองอย่างเต็มที่จะสามารถแสดงพฤติกรรมโดยการ "กระตุ้น" หรือ "สั่ง" ของอินทรีย์ ในขณะที่นั้น ดังนั้นพฤติกรรมแสดงออกจึงแฝงด้วยความเป็นอิสระ มิใช่การแสดงออกโดยปราศจากการยั้งคิด

4. มีความรู้สึกของการมีอิสระ(A Sense of Freedom) บุคคลที่ใช้ตนเองอย่างเต็มที่ที่จะเห็นทางออก หรือทางเลือกต่าง ๆ มากมายในชีวิต และมีความรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถที่จะทำในสิ่งที่ตนเองอยากทำ

5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์(Creativity) บุคคลที่มีการพัฒนาอย่างเต็มที่ที่จะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูง บุคคลที่เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความยืดหยุ่นในการตัดสินใจ

4.5 หลักความต้องการสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Need)

ชูทซ์ (Schutz, 1972) กล่าวว่าบุคคลมีความต้องการพื้นฐานที่จะมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น โดยบุคคลจะแสดงออกมาในรูปแบบของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ซึ่งความต้องการพื้นฐานในการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นของบุคคลมี 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การมีส่วนร่วม(Inclusion) หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่จะรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ มีความหมาย บุคคลรอบข้างให้ความสนใจ ให้คุณค่า ให้ความห่วงใย และดูแลเอาใจ โดยพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล ได้แก่ พฤติกรรมการเข้าสังคม หรือการแยกตัวออกจากสังคม การแสดงความเป็นเจ้าของ และการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มหรือการถอนตัวออกจากกลุ่ม ความต้องการการมีส่วนร่วมของบุคคลสามารถจำแนกความรู้สึกได้ 2 ลักษณะคือ การแสดงความสนใจต่อผู้อื่น โดยจะแสดงออกตั้งแต่การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลไปจนถึงการไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นแสดงความสนใจตน โดยจะแสดงออกตั้งแต่ความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นมีปฏิสัมพันธ์กับตน ไปจนถึงการไม่ต้องการให้บุคคลอื่นมีปฏิสัมพันธ์กับตน

บุคคลที่มีลักษณะของการมีส่วนร่วมน้อย(Undersocial) เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ครุ่นคิดอยู่กับตนเอง(introvert) และชอบแยกตัวออกจากผู้อื่น(withdrawn) ทำให้บุคคลมีลักษณะมีความวิตกกังวลสูง กลัวการถูกทอดทิ้ง ต้องการให้มีคนสนใจเอาใจใส่ตน รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ บุคคลที่มีลักษณะนี้จะคิดว่าตนไม่มีใครสนใจ ทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะที่พยายามปลีกตัว ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น มีชีวิตโดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น เนื่องจากบุคคลดังกล่าวเข้าใจว่าไม่มีใครเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กังวลว่าตนเองไร้ค่า และมีความกังวลกลัวถูกทอดทิ้งเป็นพื้นฐาน

ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีลักษณะของการมีส่วนร่วมมาก (Oversocial) มีแนวโน้มเป็นคนเปิดเผย มีพฤติกรรมชอบคบหาสมาคมกับบุคคลอื่นมากเกินไป ขณะเดียวกันก็ต้องการให้

ผู้อื่นยอมรับตน บุคคลที่มีลักษณะนี้ไม่ชอบการอยู่ตามลำพัง กิจกรรมทุกอย่างมักเป็นในรูปการทำด้วยกัน โดยจะพยายามดึงความสนใจมาสู่ตนเอง ทำตนเองให้คนอื่นสังเกตได้ โดยแท้จริงแล้วบุคคลทั้งสองลักษณะที่กล่าวมาต่างมีความกลัวบุคคลอื่นปฏิเสธ จึงทำให้แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ออกไป

ส่วนบุคคลที่มีลักษณะของการมีส่วนร่วมอย่างสมบูรณ์ (Full Inclusion) เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ราบรื่น สามารถอยู่ตัวคนเดียวได้หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสบายใจ สามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่างไม่มีความกังวลใด ๆ มีความสอดคล้อง มั่นคง ในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่แท้ ไม่มีความกังวลใจ ใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ มีส่วนร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

2. การควบคุม(Control) หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่จะรู้สึกว่าตนมีความสามารถทางสติปัญญา มีเกียรติยศ มีการกระทำและความสามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างดี การควบคุมเป็นกระบวนการของการตัดสินใจของบุคคลที่มีต่อการควบคุมและอำนาจ (Power) ซึ่งแสดงถึงการอิทธิพล และการยึดตนเองเป็นใหญ่ ซึ่งความแตกต่างของระดับการ ควบคุมแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ยอมรับในอำนาจของผู้อื่นและปฏิบัติตาม และความต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในอำนาจของตนและปฏิบัติตาม

บุคคลที่มีลักษณะของการควบคุมต่ำ (Abdicate) เป็นพวกยอมเสียสละ มีแนวโน้มที่จะเป็นรอง มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการยอมแพ้ ไม่กล้าตัดสินใจ ยอมทำตามผู้อื่น เป็นพวกที่ไม่ยอมใช้อำนาจ มักอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้อื่น บุคคลในกลุ่มนี้มีลักษณะเป็นผู้ตาม รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบอะไรได้ รู้สึกว่าตนไร้ ขาดการยอมรับความสามารถของตน ไม่ไว้ใจบุคคลอื่น

ส่วนบุคคลที่มีลักษณะการควบคุมอย่างเหมาะสม (Democrat) เป็นพวกเสมอภาค จะรู้สึกว่าตนสะดวกใจที่จะใช้ หรือไม่ใช้วิธีการสั่งการในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สึกว่าตนมีความสามารถ และยอมรับความสามารถและความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนอย่างแท้จริง บุคคลดังกล่าวจะรู้สึกเป็นสุขไม่ว่าจะเป็นผู้สั่งการหรือไม่ได้สั่งการ และได้รับหรือไม่ได้รับคำสั่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ตามความเหมาะสม

3. ความผูกพัน (Affective) หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่จะรู้สึกว่าตนมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 2 คน ที่เป็นบุคคลเฉพาะ โดยบุคคลจะมีความรู้สึกรักหรือเกลียดในระดับความเข้มที่แตกต่างกัน ความผูกพันที่บุคคลมีนั้นมิรากฐานมา

จากความใกล้ชิด ความต้องการการผูกพันมีระดับความรู้สึก 2 ลักษณะ คือ ความสามารถรักผู้อื่น และต้องการให้ผู้อื่นรักตน

บุคคลที่มีความผูกพันต่อกันน้อย (Underpersonal) จะมีลักษณะหลักเลียงที่จะผูกพันกับผู้อื่น มีความรู้สึกว่ามีใครรัก หรืออยู่ในกลุ่มที่ไม่มีใครชื่นชอบ ไม่มีความรู้สึกจริงใจต่อบุคคลอื่น และไม่เชื่อถือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง จึงทำให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างผิวเผิน แต่ลึก ๆ แล้วบุคคลกลุ่มนี้พยายามแสวงหาความรัก และมีความคิดว่าความผูกพันเป็นเรื่องของความเจ็บปวด จึงต่อต้านและไม่กล้าสนิทสนมกับใคร ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความผูกพันต่อกันมาก (Overpersonal) เป็นพวกที่พยายามให้ความสนิทสนมกับบุคคลอื่นมากกว่าปกติ ทำตัวเป็นเจ้าของ และใกล้ชิดกับผู้อื่นตลอดเวลา และต้องการให้บุคคลอื่นปฏิบัติต่อตนอย่างทะนุถนอม บุคคลทั้งสองลักษณะดังกล่าวต่างมีความกังวลใจในพฤติกรรมของตน

ส่วนบุคคลที่มีความผูกพันอย่างเหมาะสม (Personal) จะมีความรู้สึกสะดวกใจ ทั้งสถานการณ์ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและในความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน มีการยอมรับตามจริงแม้ว่าบุคคลอื่นชอบหรือไม่ชอบตนก็ตาม และเกิดการเคลื่อนไหวของกระแสพลังงานและความรู้สึกภายในร่างกายที่บุคคลนั้นสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน บุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่สามารถให้ความรัก ความผูกพันกับบุคคลอื่นได้

4.6 กฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด (The Rules of The Open Encounter)

หลักการที่สำคัญของกลุ่มจิตสัมพันธ์เน้นถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการบรรลุเป้าหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์ Schoutz (1972) ได้กำหนดกฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดไว้ 27 ข้อ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ให้บรรลุเป้าหมายโดยสามารถจำแนกได้ 5 ด้าน ดังนี้

1. การสื่อสารที่มีความไว้วางใจและเปิดเผยต่อกัน เป็นการสื่อสารที่
 - 1.1 ภายในกลุ่มมีความไว้วางใจ และเปิดเผย
 - 1.2 ให้ความสนใจต่อร่างกายสมาชิกกลุ่มอย่างมาก
 - 1.3 เน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด
 - 1.4 ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
 - 1.5 สมาชิกในกลุ่มไม่ควรใส่นาฬิกาข้อมือยกเว้นผู้นำกลุ่ม

2. การมุ่งความสนใจต่อร่างกายและการเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม

- 2.1 ห้องที่ใช้ประชุมไม่ควรมีเก้าอี้หรือโต๊ะ โดยให้สมาชิกนั่งกับพื้น หลีกเลี้ยงไม่ให้สมาชิกสวมเสื้อคลุมหรือถุงเท้าและไม่ควรพกกระเป๋าเงินเข้ามาภายในกลุ่ม
- 2.2 สมาชิกควรหาที่นั่งตามสะดวกในการทำกิจกรรม แต่ไม่ควรนั่งติดกำแพง
- 2.3 หลีกเลี้ยงการนำอาหารและเครื่องดื่มเข้ามาในกลุ่ม
- 2.4 เน้นการแสดงออกทางร่างกายมากกว่าคำพูด โดยพยายามใช้การสัมผัสทางร่างกาย เช่น การกอด การจับมือ เพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกมากกว่าการใช้คำพูดบอกกล่าวความรู้สึก
- 2.5 ถ้ามีกิจกรรมที่ต้องให้มีการสมาชิกออกแรงมาก ๆ ควรหาแท่นยืนที่แข็งแรงและเก็บสิ่งของที่เป็นอันตราย สำหรับทำกิจกรรมออกไป
- 2.6 เมื่อมีการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับภาพลักษณ์ทางกายของสมาชิก ควรให้สมาชิกได้มีการฝึกใช้จินตนาการ โดยการสร้างมโนภาพเกี่ยวกับร่างกายตน
- 2.7 หลีกเลี้ยงการสูบบุหรี่ในการเข้ากลุ่ม
- 2.8 หลีกเลี้ยงการนำสารเสพติดหรือยาบรรเทาปวดเข้ากลุ่ม
- 2.9 หลีกเลี้ยงการนำแว่นตาหรือคอนแทคเลนส์เข้ากลุ่ม

3. การมุ่งให้สมาชิกกล้าเป็นตัวของตัวเอง

- 3.1 หลีกเลี้ยงการใช้คำที่แสดงว่าตนล้มเหลว เช่น “ไม่สามารถ”
- 3.2 หลีกเลี้ยงวลีที่มีความหมายในทางลบ เช่น “ฉันไม่ต้องการ” “ฉันไม่ชอบ”
- 3.3 หลีกเลี้ยงการใช้สรรพนามบุรุษที่แทนตัวเองว่า “เรา” ใช้คำว่า “ฉัน” แทนเวลาแสดงออกถึงความรู้สึก
- 3.4 หากต้องการกล่าวถึงบุคคลอื่นควรกล่าวอย่างตรงไปตรงมา
- 3.5 หลีกเลี้ยงไม่ให้สมาชิกพูดถึงปัญหาของผู้อื่น แต่เน้นให้สมาชิกกล่าวถึงปัญหาของตน
- 3.6 หลีกเลี้ยงการใช้คำพูดที่ไม่ได้แสดงออกถึงความรู้สึก
- 3.7 ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างทำให้เกิดความไม่พอใจ ต้องพยายามทำให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงให้ได้
- 3.8 ถ้าพบว่าเกิดความน่าเบื่อหรือรู้สึกไม่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม ต้องพยายาม

หาว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความเบื่อ

3.9 สมาชิกต้องมีความกล้าในการพูดอย่างตรงไปตรงมากับสมาชิกภายในกลุ่มโดยใช้คำถามที่ไม่เกิดผลเสียกับบุคคลที่ถูกถาม

3.10 สมาชิกต้องมีความกล้าในการบอกปฏิเสธกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับตัวสมาชิก

4. การใช้พลังงานของร่างกายช่วยทำให้เกิดความนึกคิดเกี่ยวกับตนได้เปิดกว้างมากขึ้น

4.1 เมื่อกล่าวถึงเรื่องราวของตนเองสมาชิกควรใช้น้ำเสียงที่แสดงถึงพลังของเสียงซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ขยายความนึกคิดของตน

4.2 ความรู้สึกกลัวจะจำกัดการเปิดกว้างความนึกคิดเกี่ยวกับตน ดังนั้นควรจัดการกับความรู้สึกกลัว โดยใช้พลังงานของร่างกาย เพื่อให้สามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ

5. การรวมกระแสชีวิตและความกล้าเป็นตัวของตัวเองเข้าด้วยกัน

5.1 กิจกรรมที่นำเข้าไปปฏิบัตินั้นสมาชิกต้องมีความสมัครใจ

4.7 กระแสของความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์

กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์จะพัฒนาตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม โดยมีลำดับขั้นตอนของกระแสกลุ่มมีดังนี้ (Schutz, 1971)

1. ระยะเวลาที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม (Inclusion Phase)

ระยะเวลาที่มีส่วนร่วมจะเริ่มตั้งแต่การเริ่มต้นการเข้ากลุ่ม เป็นมิติของการเข้า – ออก (In - Out) หมายถึงขอบเขตการติดต่อของบุคคล โดยบางคนชอบแสดงการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มอย่างมาก ในขณะที่บางคนชอบอยู่คนเดียวและไม่เริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นก่อน ชอบความเป็นส่วนตัว จากลักษณะความแตกต่างระหว่างบุคคลดังกล่าว ทำให้ช่วงแรกของการดำเนินกลุ่มเป็นไปเพื่อการตัดสินใจว่าจะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นหรืออยู่คนเดียว หรืออยู่ในกลุ่มหรือหลีกเลี่ยง ดังนั้นจึงเป็นช่วงเริ่มแรกที่บุคคลทำการตัดสินใจว่าต้องการจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่ โดยลักษณะดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นในตอนแรก ๆ ในการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม สมาชิกแต่ละคนจะพยายามแสวงหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด รวมทั้งการพิจารณาตัดสินใจว่าจะอยู่

ร่วมกลุ่มหรือถอนตัว โดยสมาชิกกลุ่มจะเกิดความวิตกกังวลที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม อาจทำให้สมาชิกบางคนแสดงพฤติกรรมต่อต้าน พุดมาก ถอยหนี หรือแสดงความเก่ง ความสามารถ ดังนั้นการดำเนินกลุ่มแบบปัจจุบันขณะ จะทำให้สมาชิกเกิดปรับตัวที่สอดคล้องกับความรู้สึกของตน ซึ่งช่วยลดพฤติกรรมต่าง ๆ และนำไปสู่การมีสัมพันธภาพใหม่

สิ่งสำคัญในระบายนี้อีกคือ ข้อกำหนดสำหรับสมาชิกและการที่จะอยู่ในกลุ่มหรือออกจากกลุ่ม การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ กลุ่มจะมีพลังเมื่อสมาชิกทุกคนผูกมัดตนเองกับกลุ่ม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ถ้ากลุ่มไม่มีพลังกลุ่มจะสิ้นสุดลงในที่สุด โดยปกติการเริ่มสัมพันธภาพของแต่ละบุคคลจะเริ่มด้วยการเสนอสิ่งที่น่าสนใจของตนให้กับบุคคลอื่น และบ่อยครั้งที่เริ่มด้วยการเงียบเพราะไม่แน่ใจว่าบุคคลอื่นจะให้ความสนใจตนหรือไม่ การมีส่วนร่วมในกลุ่มนำไปสู่ความคิดเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ ความใส่ใจ การยอมรับ การมีคุณค่า ซึ่งแตกต่างจากความผูกพันตรงที่การมีส่วนร่วมไม่เกี่ยวข้องกับการใช้อำนาจ การมีส่วนร่วมเป็นไปเพื่อการรวมตัวของบุคคลและเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน

ดังนั้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกจึงเป็นกระแสกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าได้รับความสนใจ การยอมรับ ผู้นำกลุ่มจึงควรใส่ใจ และนำกิจกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนา ได้แก่ การนั่งชิดกันเป็นวงกลมโดยไม่มีสิ่งของมาขวาง การปิดตา การจินตนาการ การหมุนมือไปรอบ ๆ เป็นต้น กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม คือ การได้สัมผัส เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือการสุดลมหายใจ เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันตนทุกขณะ

2. ระยะเวลาควบคุม (Control Phase)

เป็นมิติของการอยู่เหนือกว่า หรืออยู่ต่ำกว่า (Top - Bottom) หมายถึงขอบเขตของอำนาจการควบคุม บางคนมีความสุขเมื่อได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้อื่น แต่บางคนชอบที่จะไม่ควบคุมบุคคลอื่น พยายามค้นหาสภาพที่ไม่ต้องรับผิดชอบ เป็นระยะที่เกิดต่อเนื่องจากระยะการมีส่วนร่วม ระยะนี้เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกรู้สึกมั่นคงในการอยู่ร่วมกันในภายในกลุ่มแล้ว สมาชิกมีการแสวงหาบทบาทของตนที่แตกต่างกัน อาจแสดงออกมาในรูปของการแข่งขัน การมีอำนาจ การควบคุม ความรับผิดชอบของสมาชิกจะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม ทำให้กลุ่มเริ่มมีความแตกต่างในบทบาทของสมาชิก เป็นระยะที่สมาชิกในกลุ่มมีการเผชิญหน้ากัน

สิ่งที่จะช่วยให้กลุ่มไปสู่เป้าหมายได้ดี คือ มีการอภิปรายถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ เริ่มต้นของกลุ่ม ข้อตกลง และรูปแบบการดำเนินการ ตลอดจนความรับผิดชอบงานของกลุ่ม ซึ่งทำให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ระยะเวลาผูกพัน (Affective phase)

ระยะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อกลุ่มสามารถพัฒนาลักษณะการควบคุมของตนเองได้อย่างเหมาะสมแล้วจะนำไปสู่ระยะการสร้างความผูกพัน เป็นมิติของการอยู่ใกล้ - ไกล (Near - Far) หมายถึงขอบเขตการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น บางคนได้รับความพอใจจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึก ความลับ ความคิดภายในใจตนเอง เกิดความไว้วางใจต่อสมาชิกคนอื่นได้หนึ่งหรือสองคน หรือมากกว่านั้น แต่บางคนพอใจกับการหลีกเลี่ยงการเปิดเผยตนเองกับบุคคลอื่น และค่อนข้างที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นให้อยู่ในระดับคนรู้จักมากกว่าระดับการเป็นเพื่อนสนิท

ระยะนี้จึงเป็นระยะที่สมาชิกเกิดความใกล้ชิด เป็นมิตรกันอย่างแท้จริง มีการสร้างความผูกพันระหว่างกันและกัน สามารถรับรู้ความรักที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างชัดเจน มีความรู้สึกดี ๆ ต่อกันและกัน เป็นระยะที่เกิดหลังจากความพึงพอใจในระยะการควบคุม

4.8 องค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่มจิตสัมพันธ์

ผู้นำกลุ่ม (Group Leader)

ผู้นำกลุ่มเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาของกลุ่มอันจะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ โดยปกติผู้นำกลุ่มเป็นบุคคลที่ได้รับการฝึกเป็นพิเศษในการดำเนินกลุ่มจิตสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มควรเป็นคนที่ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เป็นบุคคลที่รู้เท่าทันตนเอง สามารถรับรู้ว่าการต้องการอะไร แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผย มีความไว้วางใจ และเป็นผู้รับฟังที่ดี มีการให้ข้อมูลและมีความเข้าใจ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทหน้าที่ในการใช้อำนาจให้บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด มีความไว้วางใจ มีความซื่อสัตย์ และจริงใจ โดยใช้เทคนิคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Schutz, 1967)

สมาชิกและขนาดกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 6 – 12 คน เป็นบุคคลปกติที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตและสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตนเอง สมาชิกกลุ่มมีโอกาสรับฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีส่วนร่วมในการติดต่อสื่อสารกันโดยตรง แสดงความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มอย่างทั่วถึง

ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ อาจเข้าร่วมกลุ่มเป็นช่วงเวลา หรือแบบต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับการพิจารณาว่ามีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ความพร้อมของ สมาชิก ความสะดวกในการร่วมกลุ่มเป็นสำคัญ (Rogers, 1977)

กิจกรรมกลุ่มจิตสัมพันธ์

เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้มีโอกาสเรียนรู้ ประสบการณ์ใหม่ มีการสำรวจตนเอง ได้มีโอกาสเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ มีการสำรวจตนเอง มีการเสริมสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยกิจกรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมจิตสัมพันธ์เปิดกว้างเพื่อมุ่งเน้นที่ การเปิดเผยตนเอง ความจริงใจ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนได้เสนอแนะไว้ ได้แก่ การฝึกสมาธิ (Meditation) การนวด (Massage) การฝึกความไวต่อการรับรู้ (Sensory Awareness) การจินตนาการ (Fantasy) การสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง (Nonverbal) และกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถประยุกต์ใช้กับร่างกายและพลังงาน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน

Searle และ Meara(1999) ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน เพศ และประสบการณ์ทางอารมณ์จากสถานการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 140 คน โดยได้รับการประเมินจากแบบวัดรูปแบบความผูกพัน และประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผลการวิจัย พบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง มีการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึกแตกต่างกันกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึกแตกต่างกัน กับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึก แตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีระดับการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึกสูงที่สุด และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีระดับการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึกน้อยที่สุด

นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและแบบกังวล ที่เป็นเพศชายมีระดับการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึกแตกต่างกัน กับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและกังวลที่เป็นเพศหญิง โดยเพศหญิงมีระดับการแสดงออกทางอารมณ์และการใส่ใจในความรู้สึกสูงกว่าเพศชาย

Bartholomew และ Horowitz(1991) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบความผูกพันที่ส่งผลต่อปฏิสัมพันธ์กับลักษณะทางบุคลิกภาพ และลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีระดับการเปิดเผยตนเองแตกต่างกัน กับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนกังวลและหวาดกลัว แต่ไม่พบความแตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนและหวาดกลัว โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับการเปิดเผยตนเองสูงที่สุด และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีระดับการเปิดเผยตนเองต่ำที่สุด

นอกจากนี้ยังพบว่า รูปแบบความผูกพัน 4 แบบ ได้แก่ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง กังวล หวาดกลัว และทะนงตน มีปฏิสัมพันธ์กับระดับความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุด และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองต่ำที่สุด

จากงานวิจัยเดียวกันนี้ พบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีระดับการไว้วางใจผู้อื่น แตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และกังวล แต่ไม่พบความแตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับความไว้วางใจผู้อื่นสูงที่สุด และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีระดับความไว้วางใจผู้อื่นต่ำที่สุด

Pietromonaco และ Barrett (1997) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบความผูกพันกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัย พบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนและมั่นคงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว และกังวล แต่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนและมั่นคง โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำที่สุด

นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตนมีระดับความโศกเศร้าแตกต่างกันกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว แต่ไม่พบความแตกต่างกับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตน โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับความโศกเศร้าสูงที่สุด และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีระดับความโศกเศร้าต่ำที่สุด

Kemp และ Neimeyer(1999) ได้ตรวจสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับการตอบสนองของความเครียด จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา โดยพบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีการตอบสนองต่อความเครียดแบบครุ่นคิดมากกว่าบุคคลที่รายงานว่า มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง หวาดกลัว โดยพบว่าเพศหญิงมีระดับการตอบสนองต่อความเครียดมากกว่าเพศชายด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับอาการทางจิตแบบสากลสูงกว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง หวาดกลัว และทะนงตน

Bender และ Freiman(1999) ได้ตรวจสอบอิทธิพลของรูปแบบความผูกพันต่อกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยพบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และกังวลมีการเชื่อมโยงทางบวกกับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และมุ่งจัดการทางอารมณ์ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีภาวะความเป็นอิสระจากปัญหาต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพบกับเหตุการณ์ความรุนแรง บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมีเหตุการณ์การขาดความสำเร็จ ไร้ความสามารถ

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

Bruce(2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความกลัวในเด็กวัยรุ่นจำนวน 224 คน พบว่า ระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญโดยสัมพันธ์กันในทางบวกกับระดับความกลัว โดยเพศหญิงมีระดับความกลัวมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลสูงมีความสัมพันธ์กันกับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Gershuny และ Sher(1998) ได้สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความวิตกกังวลซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาวโดยใช้ระยะเวลา 3 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับ

ปริญญาตรี จำนวน 466 คน ที่เข้ารับการศึกษาดังแต่ปีการศึกษา 1988 ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่ได้รับประเมินเมื่ออยู่ในชั้นปีที่ 1 มีระดับความวิตกกังวลสูงสัมพันธ์กับระดับความโศกเศร้าสูง ระดับความวิตกกังวลสูงสัมพันธ์กับระดับอาการทางประสาทสูง และระดับความวิตกกังวลสูงสัมพันธ์กับระดับอาการความผิดปกติทางจิตที่สูง แต่ไม่สัมพันธ์กับระดับบุคลิกภาพการกล้าแสดงออก ในขณะที่เมื่อบุคคลได้รับการประเมินในชั้นปีที่ 4 พบว่าระดับความวิตกกังวลที่สูงสัมพันธ์กับระดับความโศกเศร้าที่สูง ระดับความวิตกกังวลสัมพันธ์กับระดับอาการทางประสาท แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับระดับบุคลิกภาพการกล้าแสดงออก ระดับอาการความผิดปกติทางจิต

Vaughan และ Kinnier(1996) ได้ศึกษาผลของการบำบัดอาการทางจิตในบุคคลที่ได้รับเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่ได้รับเชื้อเอชไอวี จำนวน 27 คน โดยผู้วิจัยพบความสัมพันธ์กันของปัจจัยทางจิตดังนี้ ระดับความวิตกกังวลจากการกลัวความตายสูง มีความสัมพันธ์กับระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ ระดับความวิตกกังวลจากการกลัวความตายต่ำ มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ระดับความวิตกกังวลจากการกลัวความตาย มีความสัมพันธ์กับระดับการมีความมุ่งหวังในชีวิตเพียงเล็กน้อย ระดับความโศกเศร้าสูงมีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลจากการกลัวความตายสูง

Barber, Foltz และ Wienryb(1998) ได้ตรวจสอบประสิทธิภาพแบบสอบถามสัมพันธ์ภาพกับอาการทางจิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี 315 คน ผลการตรวจสอบพบว่า ระดับการควบคุมตนเองสูงจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลสูง ระดับความไม่พอใจจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงมีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลสูง ระดับความเป็นตัวของตัวเองจากการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงมีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลที่ต่ำ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวลกับระดับความไว้วางใจในสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ระดับความขัดแย้งในสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

Quintana และ Kerr(1993) ได้ศึกษาภาวะการแยกจากของบุคคลในเด็กวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 87 ที่ลงทะเบียนในวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น ผลการวิจัยพบว่า เพศหญิงมีระดับความวิตกกังวลจากการแยกจากแตกต่างกับระดับความวิตกกังวลจากการแยกจากกับเป็นเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีระดับความวิตกกังวลจากการแยกจากสูงกว่าเพศชาย นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลจากการแยกจากสูงสัมพันธ์กับระดับความเห็นอกเห็นใจกับบุคคลอื่น และระดับความวิตกกังวลจากการแยกจากสูงสัมพันธ์กับระดับการปฏิเสธการคาดหวัง

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีในการเผชิญปัญหา

เรียร์ชัย งามทิพย์วัฒนา สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และมาลัย เจริญชัยนุกูล(2543) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความเครียด ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและรูปแบบการแก้ปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 พบว่า ภาวะความเครียดมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการแก้ปัญหา กล่าวคือ นักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีภาวะสุขภาพจิตดีมาก และดี รับรู้และตระหนักว่าตนมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะความเครียดน้อยและเครียดมาก นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่ไม่มีภาวะความเครียดจะมีความมั่นใจในการแก้ปัญหา และมองปัญหาว่าเกิดจากปัจจัยภายในตนเองมากกว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะความเครียด

สิริกุล จุลศิริ (2533) ศึกษาารูปแบบพฤติกรรมกรรมการแก้ปัญหา ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยเพศชายมีกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบเล่นกีฬาสูงกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับกลวิธีในการเผชิญปัญหา กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดต่ำมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาทั้ง สองลักษณะได้แก่การคิดแบบพิจารณาไตร่ตรองและแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม

Whatley, Foreman และ Richards(1998) ได้ตรวจสอบกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และมุ่งจัดการทางอารมณ์ ที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ความโกรธ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ความซึมเศร้า โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยหญิง ผลการวิจัย พบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบกับระดับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับระดับความโกรธ ความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่า กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์ในทางลบกับการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

Mullis และ Chapman(2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีในการเผชิญปัญหากับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีการใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาพบว่ามีสหสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง บุคคลที่มีการใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Harju และ Bolen(1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการมองโลกในแง่ดี กลวิธีในการเผชิญปัญหาและระดับคุณภาพชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพที่ดี มีระดับคุณภาพชีวิตสูง มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเปลี่ยนมุมมองปัญหาไปในทิศทางบวก บุคคลที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีต่ำ จะมีระดับความไม่พึงพอใจในคุณภาพชีวิตของตนสูง และมีกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบการแสดงออกทางอารมณ์ การระบายอารมณ์ การพึ่งพาทางศาสนา

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวซูทส์

ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราบต์ (2533) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อภาวะสังจจะการแห่งตนของหัวหน้าในโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้างานของบริษัทอุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทย (ส่วนโรงงานจังหวัดระยอง) ผู้ซึ่งดำรงตำแหน่ง หัวหน้าหน่วย หัวหน้ากะ และผู้ช่วยหัวหน้ากะ ของฝ่ายผลิต ฝ่ายเทคโนโลยี และฝ่ายซ่อมบำรุง และมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มเพื่อการวิจัย จำนวน 9 คน มีอายุระหว่าง 23 - 28 ปี การดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน หรือ 24 ชั่วโมงต่อเนื่อง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา 2 คน เป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม การดำเนินการวิจัยนี้ใช้วิธีทดลองชนิดกลุ่มเดี่ยวแบบวัดผลก่อนและหลังทดลอง และใช้แบบวัดสังจจะการแห่งตนฉบับประยุกต์ ซึ่ง ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ พัฒนาจากแบบวัด พี โอ ไอ (POI : Personal Orientation Inventory) ของชอสโตรอม (Shostrom) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบความแตกต่างของภาวะสังจจะการแห่งตนที่เพิ่มขึ้น ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ภาวะสังจจะการแห่งตนของหัวหน้างานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์

อภิรดี พานทอง (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็กที่มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($x = 329.35$) โดยคะแนนภาพลักษณ์ของตนวัดจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่พัฒนามาจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของฮอฟเฟอร์ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คนโดยใช้วิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ 15 ครั้ง เป็นเวลา 15 วันต่อเนื่อง ทุกวัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง ชั่วโมงรวม 30 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภาพลักษณ์ของตนด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และหลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่

ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนการ เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์อย่างมีนัยสำคัญ

Venino(1974) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 2 วิธี คือ กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างโปรแกรมและแบบไม่มีโครงสร้างโปรแกรม ในการเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล และการบรรลุสัจจการแห่งตน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา 73 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษา 52 คน กลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักศึกษา 21 คนที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 13 คน เข้าประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยผู้นำกลุ่มมี 4 คน แต่ละคนจะนำกลุ่มแบบมีโครงสร้างและแบบไม่มีโครงสร้างอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างได้กำหนดกิจกรรมการรู้เท่าทันตนเอง(personal awareness exercises) 10 กิจกรรม เสนอให้กลุ่มได้ทำทุก ๆ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้างจะเสนอวิธีการนำแบบไม่นำทาง ผลของการศึกษาพบว่า ผลของการใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างโดยใช้กิจกรรมรู้เท่าทันตนเองช่วยในการเสริมสร้างให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล การบรรลุสัจจการแห่งตนมากกว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้างอย่างมีนัยสำคัญ

จากการศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยข้างต้น จะเห็นได้ว่ารูปแบบความผูกพันเป็นผลมาจากรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และผู้อื่น ซึ่งรูปแบบความผูกพันเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีความวิตกกังวลต่ำกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล หวาดกลัวและทะนงตน นอกจากนี้ยังพบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล หวาดกลัว และทะนงตน อนึ่งในประเทศไทย ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาไทยที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน อันจะนำมาซึ่งองค์ความรู้ที่จะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

และจากการศึกษาแนวคิด งานวิจัยของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ผู้วิจัย เห็นว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์สามารถที่จะนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน ภายในเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นในด้านลบ โดยกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์จะเอื้ออำนวยให้บุคคล เกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่า มีคุณค่า สำหรับคนอื่น นำมาซึ่งการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง นอกจากนี้ บรรยากาศภายในกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มุ่งเน้นการเปิดเผย ความจริงใจ ความไว้วางใจและ ความซื่อสัตย์ จะช่วยให้บุคคลเห็นคุณค่าของการมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิด และรับรู้ว่าคุณค่าอื่น มีคุณค่าสำหรับตน อันจะทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น