

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยนี้จาก เอกสาร บทความ และรายงานการวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยสรุปรวบรวมและนำเสนอหัวข้อตามลำดับ คือ

1. ทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby (Bowlby's Attachment Theory)
2. แนวคิดในเรื่องการแสวงหาความช่วยเหลือ
3. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของ Schutz (Schutz's Open Encounter Group)

#### 1. ทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby ( Bowlby's Attachment Theory )

John Bowlby ได้พัฒนาทฤษฎีความผูกพันเพื่ออธิบายถึงการสร้างพันธะทางอารมณ์กับบุคคลที่มีความสำคัญเป็นพิเศษ (Bowlby, 1977)

ทฤษฎีความผูกพันมีแนวคิดที่สำคัญ 2 ประการ คือ

1. พฤติกรรมความผูกพัน (attachment behavior) จะเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของคนในทุกช่วงของชีวิต
2. รูปแบบความผูกพัน (attachment styles) พัฒนาขึ้นมาในช่วงวัยเด็กจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก และรูปแบบความผูกพันเป็นโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่ในอนาคต

ทฤษฎีความผูกพันอธิบายสาเหตุที่บุคคลมีปัญหาในการสร้างและคงไว้ซึ่งความพึงพอใจในพันธะความสัมพันธ์เมื่อเป็นผู้ใหญ่ และสาเหตุที่บุคคลหลีกเลี่ยงพันธะ หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์เมื่อเป็นผู้ใหญ่ โดย Bowlby กล่าวว่าคุณภาพของความสัมพันธ์ของบุคคลในวัยเด็กกับผู้เลี้ยงดูส่งผลกระทบต่อเจตคติที่มีต่อความสัมพันธ์และโครงสร้างทางบุคลิกภาพ และคุณภาพของความสัมพันธ์ในวัยเด็กเป็นต้นแบบของความสัมพันธ์ทางสังคมในภายหลัง (Bartholomew, 1993)

ทฤษฎีความผูกพันให้ความสำคัญกับช่วงต้นของชีวิต และคุณภาพของความสัมพันธ์ที่บุคคลมีในช่วงต้นของชีวิต แนวคิดนี้เน้นว่าความสัมพันธ์ของเด็กและครอบครัวจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก ทั้งในสวนความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและความสามารถที่จะสร้างสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้อื่น (Cowie & Pecherek, 1994)

### 1.1 ความหมายของความผูกพัน (attachment)

ความผูกพัน คือ พัฒนาการของพันธะทางอารมณ์ (emotional bond) ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาการของเด็ก โดยความผูกพันเป็นพันธะทางอารมณ์ระหว่างบุคคล พันธะทางอารมณ์สร้างมาตั้งแต่เกิดและคงอยู่แม้เวลาผ่านไป พันธะทางอารมณ์เกิดขึ้นจากความต้องการความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล เมื่อบุคคลอยู่ในวัยเด็กจะแสวงหาความใกล้ชิดทางกายและทางจิตใจจากผู้เลี้ยงดู ความผูกพันเป็นพื้นฐานสำคัญที่บุคคลจะมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและเชื่อมั่นในวัยเด็ก และความผูกพันเป็นพื้นฐานสำคัญต่อความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่บุคคล (Ainsworth, 1973 อ้างถึงใน Bigner, 1989; Bee, 1997; Santrock, 1995)

ความผูกพัน เป็นพัฒนาการของการมีพันธะทางอารมณ์ ระหว่างเด็กและมนุษย์ผู้อื่น ซึ่งมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการเจริญเติบโตของเด็ก (Salkind, 1990)

ความผูกพัน เป็นพันธะทางอารมณ์ที่บุคคลหนึ่งมีต่ออีกบุคคลหนึ่ง เกี่ยวพันบุคคลทั้งสองเข้าด้วยกัน และเมื่อเวลาผ่านไปพันธะทางอารมณ์นั้นก็ยังคงอยู่ (Ainsworth, 1974 , p.135 อ้างถึงใน Kapland, 1993 )

ความผูกพัน เป็นพันธะทางอารมณ์ที่เกิดจากประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน โดยเมื่ออยู่ในวัยเด็กผู้มีความพิเศษคือบิดามารดา ในวัยรุ่นบุคคลผู้มีความพิเศษคือเพื่อนสนิท บุคคลผู้มีความพิเศษจะเป็นฐานความมั่นคง (secure base) ให้บุคคลสามารถสำรวจสิ่งรอบตัวด้วยความรู้สึกปลอดภัย (Bowlby, 1988)

โดยสรุปความผูกพัน คือ พันธะทางอารมณ์ที่เข้มแข็งสร้างจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อตน เกิดขึ้นจากความต้องการความปลอดภัย และพันธะทางอารมณ์นี้จะคงอยู่ตลอดชีวิตของบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ของบุคคลกับบุคคลอื่น ๆ

### 1.1.1 ความแตกต่างของความผูกพันและความสัมพันธ์

“ความผูกพัน” (attachment) มีความแตกต่างจาก “ความสัมพันธ์” (relationship) หลายประการ ประการแรกความผูกพันเป็นลักษณะเฉพาะภายในตัวบุคคล ส่วนความสัมพันธ์เป็นลักษณะคู่ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แม้ว่าการพัฒนาความผูกพันจะมีลักษณะคู่ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แต่ความผูกพันจะพัฒนามาสู่ระบบภายในของบุคคล ประการที่สองความผูกพันเป็นพันธะที่อยู่คงทนตลอดชีวิต ส่วนความสัมพันธ์เป็นได้ทั้งความสัมพันธ์ที่อยู่คงทนและความสัมพันธ์แบบชั่วคราว และประการสุดท้ายความผูกพันเป็นผลจากปัจจัยบางประการของความสัมพันธ์ ส่วนความสัมพันธ์เริ่มต้นมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Ainsworth, 1991)

## 1.2 ระบบความผูกพัน

Bowlby ได้เสนอว่า ระบบความผูกพันเกิดจากการคงอยู่ของความใกล้ชิดระหว่างทารกกับผู้เลี้ยงดูโดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้สภาพการณ์ที่เป็นอันตรายหรือคุกคามต่อทารก Bartholomew ได้เสนอแนวคิดที่ว่าระบบความผูกพันจะทำหน้าที่อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกปลอดภัย (Bartholomew & Horowitz, 1991) ระบบความผูกพัน เป็นระบบที่มีบทบาทต่อเนื่องตลอดชีวิตของบุคคล ระบบความผูกพันจะทำหน้าที่เพื่อให้บุคคลได้มาซึ่งความใกล้ชิดที่บุคคลนั้นต้องการ โดยแสดงพฤติกรรมความผูกพัน ระบบความผูกพันจะทำหน้าที่เหมือนกับเป็นระบบที่ควบคุมเพื่อให้เกิดความสมดุลโดยการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เป้าหมายของระบบความผูกพันคือความใกล้ชิดทางกายหรือทางจิตใจกับผู้เลี้ยงดู เมื่อเด็กรับรู้ว่าคุณเลี้ยงดูอยู่ใกล้ชิดตนและให้การตอบสนองทันที เด็กจะรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และมีพฤติกรรมที่ร่าเริง มีท่าทางที่มีไมตรี หากเด็กกับผู้เลี้ยงดูมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี เด็กถูกขู่เข็ญคุกคาม เด็กก็จะรู้สึกกังวล หวาดกลัว และจะเรียกร้องความสนใจ และการสนับสนุนจากผู้เลี้ยงดู โดยความรุนแรงในการเรียกร้องความสนใจจะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการคุกคาม (Pistole, 1997)

ดังที่กล่าวตอนต้นว่าระบบความผูกพันทำหน้าที่ในการปรับสมดุล ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กหวาดกลัว เจ็บ ป่วย เหนื่อย หรือเกิดความรู้สึกต่าง ๆ แล้วเด็กจะแสดงพฤติกรรมความผูกพันออกมา เช่น การร้องไห้ การปีนป่าย เพื่อให้ภาพความผูกพัน (attachment figure) คือ ผู้เลี้ยงดูรับรู้ เมื่อระบบความผูกพันทำงานอย่างต่อเนื่องสามารถทำให้เกิด ฐานแห่งความมั่นคง (secure base) (Bowlby, 1988) ดังนั้นสิ่งสำคัญที่จะเกิดขึ้นจากระบบความผูกพัน คือ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งการเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยย่อมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์พื้นฐานระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ทารกเรียนรู้ว่าผู้เลี้ยงดูสามารถให้ความปลอดภัยและให้การสนับสนุนตนได้หรือไม่ จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อรูปแบบความผูกพัน ที่กำหนดความสัมพันธ์ของทารกเมื่อเป็นผู้ใหญ่

### 1.3 พฤติกรรมความผูกพัน

#### 1.3.1 ความหมายของพฤติกรรมความผูกพัน

พฤติกรรมความผูกพันเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ในความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดของบุคคล และพฤติกรรมที่แสดงถึงความผูกพันจะเป็นทั้งพฤติกรรมที่สังเกตได้ง่ายและพฤติกรรมที่สังเกตได้ยาก โดยพฤติกรรมความผูกพันจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการกระทำที่มีผลกับการที่บุคคลจะใกล้ชิดกับบุคคลอื่น และพฤติกรรมความผูกพันจะควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย (Bowlby, 1977 อ้างถึงใน Bartholomew, 1993; Bowlby, 1980; Kaplan, 1993)

พันธะทางอารมณ์และความผูกพันที่เกิดขึ้นไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่สามารถสรุปถึงการคงอยู่ของความผูกพันได้โดยการสังเกตพฤติกรรมความผูกพัน ซึ่งพฤติกรรมความผูกพันเป็นการแสดงถึงพฤติกรรมการยอมรับของบุคคล เพื่อจะบรรลหรือกักกันความใกล้ชิดกับบุคคลอื่นที่บุคคลนั้นผูกพันด้วย พฤติกรรมความผูกพัน เช่น การยิ้ม การสบตา การร้องเรียกผู้ที่อยู่ห่างออกไป การสัมผัส การร้องไห้ เป็นต้น (Bee, 1997)

Bowlby ได้กล่าวว่า พฤติกรรมความผูกพันของทารกจะอยู่ในความควบคุมของระบบแรงจูงใจที่มีมาแต่กำเนิด โดยการคัดสรรตามธรรมชาติ (natural selection) จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมความผูกพันเพื่อให้บุคคลปลอดภัยและอยู่รอดได้ ในการแสดงพฤติกรรมความผูกพันจะเป็นการแสดงออกเพื่อสื่อถึงโครงสร้างภายในทางปัญญาและอารมณ์ของบุคคล ที่เรียกว่ารูปแบบการทำงานภายในของความผูกพัน (internal working models) โดยเด็กจะยุติการแสดงพฤติกรรมความผูกพันเมื่อเด็กรับรู้ว่าจะได้รับความปลอดภัย ความสะดวกสบายและความรู้สึกมั่นคง (Pistole, 1997)

แม้ว่าทฤษฎีความผูกพันจะเป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ แต่ในปัจจุบันงานวิจัยทางทฤษฎีความผูกพันจะมีการพิจารณาถึงโครงสร้างทางความคิด ซึ่งมีความสำคัญต่อการนำทฤษฎีความผูกพันมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในของบุคคล (internal working models) สำหรับความสัมพันธ์ในปัจจุบัน

## 1.4 รูปแบบการทำงานภายใน (Internal working model)

### 1.4.1 ความหมายของรูปแบบการทำงานภายใน

รูปแบบการทำงานภายใน คือ รูปแบบที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ในช่วงต้นของชีวิตระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู รูปแบบการทำงานภายในเป็นรูปแบบพื้นฐานสำหรับรูปแบบของความสัมพันธ์ในปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รูปแบบการทำงานภายในจะเป็นปัจจัยที่กำหนดถึงการแสดงออกของบุคคล ว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกเชื่อมั่นหรือมีความรู้สึกหวาดหวั่นในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และแสดงว่าบุคคลมองว่าตนเองมีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น หรือมองว่าตนเองไม่มีคุณค่าเพียงพอที่จะเป็นที่รักของบุคคลอื่น รูปแบบการทำงานภายในเป็นโครงสร้างทางความคิดที่แสดงถึงความคาดหวังที่บุคคลมีต่อความสัมพันธ์ และการตีความประสบการณ์ในความสัมพันธ์ (Bartholomew, 1993: 34; Griffin & Bartholomew, 1994: 430; Steinberg, 1996)

โดยสรุปแล้วรูปแบบการทำงานภายในเป็นโครงสร้างทางความคิดที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเอง และเป็นโครงสร้างทางความคิดที่บุคคลมีเกี่ยวกับผู้อื่นและเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ซึ่งโครงสร้างทางความคิดนี้เกิดและพัฒนาขึ้นมาในช่วงต้นของชีวิต และโครงสร้างทางความคิดที่แตกต่างกันเป็นผลมาจากคุณภาพของความสัมพันธ์ในช่วงต้นของชีวิตที่แตกต่างกัน

### 1.4.2 การพัฒนารูปแบบการทำงานภายใน

เมื่ออยู่ในวัยทารกบุคคลที่ได้รับการตอบสนองทางบวกอย่างสม่ำเสมอจากผู้เลี้ยงดูเมื่อบุคคลนั้นร้องขอ บุคคลนั้นจะพัฒนารูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง โดยมองว่าตนเองมีคุณค่าที่จะได้รับความรักและบุคคลนั้นจะรู้สึกว่าผู้เลี้ยงดูเป็นบุคคลที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ ตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างอบอุ่นและไม่ได้รับการตอบสนองทางบวกอย่างสม่ำเสมอจากผู้เลี้ยงดูเมื่อบุคคลนั้นร้องขอ บุคคลนั้นจะพัฒนารูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองว่าตนไม่มีคุณค่าเพียงพอที่จะได้รับความรัก และบุคคลนั้นจะรู้สึกว่าผู้เลี้ยงดูไว้ใจไม่ได้ ในกระบวนการพัฒนาการ เป้าหมายของระบบความผูกพันจะเป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ยอมรับการแยกจาก (seperation) บุคคลจะเริ่มพัฒนารูปแบบการทำงานภายในที่แสดงถึง ประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับในความสัมพันธ์ คุณภาพของความสัมพันธ์ในช่วงต้นของชีวิตจะมีอิทธิพลต่อโน้ตทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเอง เช่นเดียวกับเจตคติที่มีต่อบุคคลอื่น และแนวคิดที่บุคคลมีต่อตนเองและมีต่อบุคคลอื่นนี้จะเชื่อมโยงกับความคาดหวังในความสัมพันธ์ ดังนั้นบุคคลที่ได้รับความอบอุ่น มีประสบการณ์ที่พึงพอใจในชีวิตจะมองว่าตนเองสามารถเป็นที่รัก รู้สึกว่าเป็นที่ชื่นชอบ และให้คุณค่าในความใกล้ชิด และมีความสัมพันธ์ที่

ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ส่วนบุคคลที่มีประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่เลวร้าย บุคคลที่ถูกปฏิเสธ บุคคลที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือเมื่อร้องขอ จะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก และมีความคาดหวังในความสัมพันธ์ต่ำ (Cowie & Pecherek, 1994)

Bowlby กล่าวว่า รูปแบบการทำงานภายในจะเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงปีแรกของชีวิต และเริ่มมีความซับซ้อนและมั่นคงขึ้น ในช่วงอายุ 4 ปีหรือ 5 ปี รูปแบบการทำงานภายในของเด็กต่อผู้เลี้ยงดู จะมีความชัดเจน ทั้งรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและรูปแบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ โดยเมื่อสร้างรูปแบบการทำงานขึ้นแล้ว บุคคลจะใส่ใจและจดจำประสบการณ์ที่เหมาะสมกับรูปแบบการทำงานภายในของตนเอง และไม่ใส่ใจและไม่จดจำประสบการณ์ที่ไม่เหมาะสม สิ่งสำคัญ คือ รูปแบบนี้มีผลกับพฤติกรรมของบุคคล โดยมีผลต่อแนวโน้มที่บุคคลจะสร้างความสัมพันธ์ใหม่ (Bee, 1997) ซึ่งสอดคล้องกับ Carver (1997) ที่กล่าวว่าเมื่อเป็นผู้ใหญ่ บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นในแนวทางที่คล้ายคลึงกับแบบแผนในตอนต้น

เมื่อบุคคลได้สร้างรูปแบบการทำงานต่อผู้ที่ตนผูกพันขึ้นมา รูปแบบการทำงานที่สร้างขึ้นจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้ที่บุคคลผูกพันตั้งแต่วัยทารกจากความสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อมารดาจะคงอยู่ไปในความสัมพันธ์ไม่ว่าเมื่อบุคคลนั้นอยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น (Bowlby, 1973)

#### 1.4.3 องค์ประกอบของรูปแบบการทำงานภายใน

รูปแบบการทำงานภายในประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ

1. ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นที่รักและมีคุณค่าเพียงพอที่จะได้รับการดูแล
2. ความเชื่อเกี่ยวกับบุคคลอื่นว่าเมื่อตนต้องการความช่วยเหลือแล้วบุคคลอื่นสามารถพึ่งพาได้หรือไม่
3. ข้อปฏิบัติและวิธีการเพื่อให้ได้รับความสนใจและดำรงความผูกพันต่อไป

ในปัจจุบันมีการอธิบายทฤษฎีความผูกพันในเรื่องการควบคุมความรู้สึกตามบริบทของความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด (Kobak & Scecry, 1988) สมมติฐานพื้นฐานของทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะวิกฤตในประสบการณ์ช่วงต้นของชีวิตของบุคคลด้วยการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเด็นหลักของการแยกจาก ความทุกข์โศกและการอยู่ร่วมกันใหม่ การสร้างรูปแบบการทำงานภายในของความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดของบุคคล ประกอบด้วยแนวคิด 2 แนวคิด คือ รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง (model of self) ประกอบด้วยการรับรู้พื้นฐานของบุคคลถึงคุณค่า ความสามารถ และการเป็นที่รักของเขา และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมอง

ผู้อื่น (model of other) เป็นความคาดหวังที่บุคคลมีต่อบุคคลอื่นถึงความดี ความเชื่อถือได้และ การไว้วางใจ โดย Bowlby (1988) เสนอว่ารูปแบบการทำงานภายในของบุคคลที่พัฒนาขึ้นในช่วง วัยเด็ก จะมีความสัมพันธ์กับสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และรูปแบบการทำงานภายใน ของความผูกพันจะได้รับแรงกระตุ้นเมื่อบุคคลเครียด เหนื่อยล้าหรือ เจ็บป่วย ภาวะภายในจะ กระตุ้นระบบความผูกพัน และพฤติกรรมที่บุคคลจะแสดงออกก็จะขึ้นอยู่กับรูปแบบการทำงาน ภายในของบุคคลว่าบุคคลจะแสวงหาหรือหลีกเลี่ยงความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Lopez, Melendez, Sauer, Berger & Wyssman, 1998)

Hazan และ Shaver (1988) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความผูกพันในมุมมองของ ความรักแบบ ลุ่มหลง(romantic love) ซึ่งเป็นงานวิจัยแรกที่นำทฤษฎีความผูกพันมาศึกษาร่วมกับความสัมพันธ์ แบบใกล้ชิดของผู้ใหญ่ โดยอาศัยพื้นฐานในการแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพันตามแนวคิดของ Ainsworth

ต่อมา Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้เสนอการแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพัน เป็น 4 ประเภท โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานจากงานวิจัยของ Hazan และ Shaver ที่ศึกษารูปแบบ ความผูกพันของผู้ใหญ่และพบว่าบุคคลจะมีความรู้สึกที่มั่นคง เมื่อบุคคลที่เป็นที่รักอยู่ใกล้และให้ การตอบสนอง บุคคลจะถือว่าบุคคลที่รักเป็นฐานแห่งความมั่นคง และพื้นฐานมาจากแนวคิดเรื่อง รูปแบบการทำงานภายในของ Bowlby ที่ว่า มโนทัศน์ที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งที่กำหนด รูปแบบความผูกพันภายใน ดังนั้นการที่บุคคลเห็นถึงคุณค่าหรือไม่เห็นถึงคุณค่าของการดูแล และ ความคาดหวังที่บุคคลมีต่อบุคคลอื่นว่าบุคคลอื่นจะให้หรือไม่ให้การดูแลตน เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ เกิดรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน (Fraley & Shaver, 2001, Stein & Jacob, 1998)

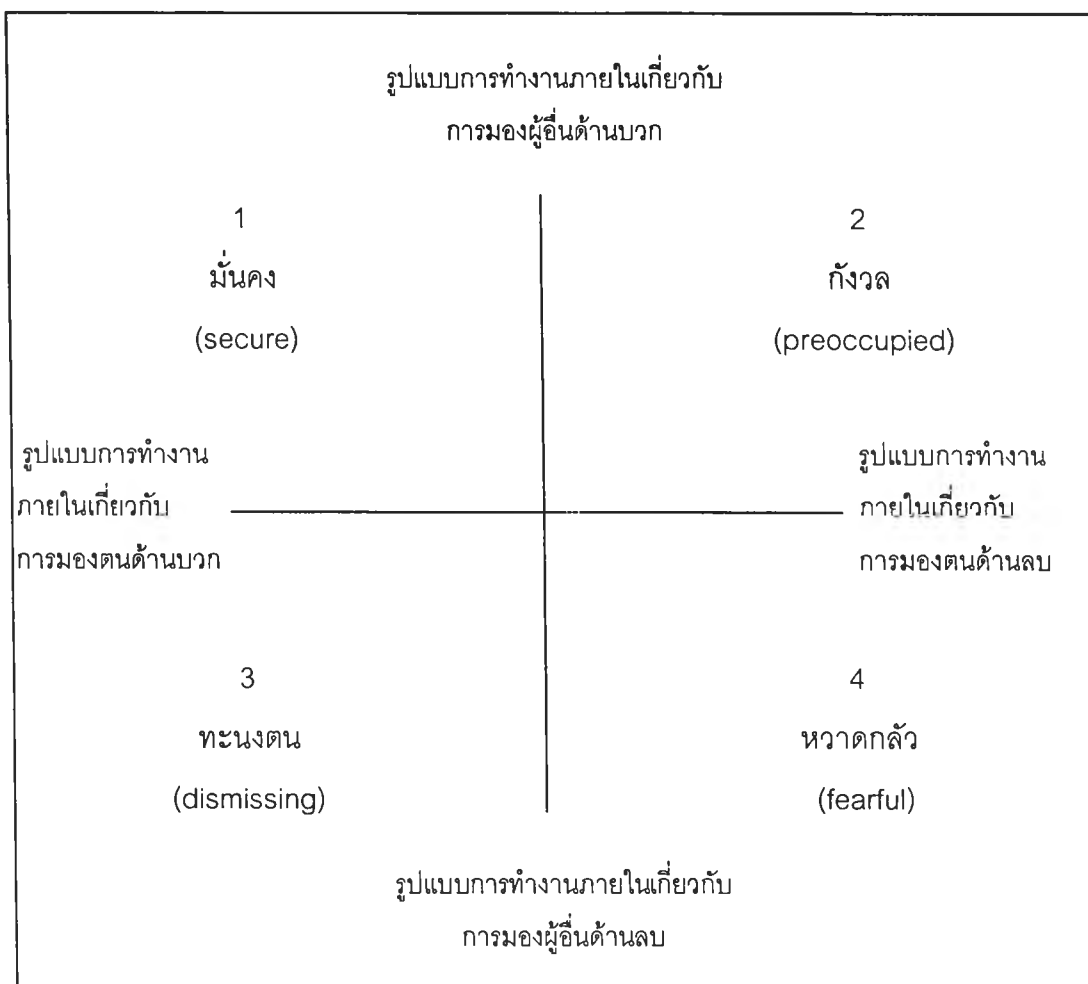
Bartholomew ได้เสนอแนวคิดรูปแบบของความผูกพันของผู้ใหญ่ว่าการที่จะเข้าใจ รูปแบบความผูกพันในผู้ใหญ่ มีความสำคัญในการที่จะพิจารณาถึงการที่บุคคลรับรู้ตนเอง และ ความคาดหวังที่บุคคลนั้นมีต่อบุคคลอื่น ดังนั้นบุคคล 2 คน สามารถจะมีการรับรู้ตนเองที่ คล้ายคลึงกัน แต่แตกต่างกันมากในการเข้าถึงความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด คล้ายคลึงกับการที่ บุคคล 2 คน มีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน แต่กลับมีประสบการณ์และแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมที่ แตกต่างกัน

### 1.5 การแบ่งประเภทของรูปแบบความผูกพัน

ปัจจุบันความสนใจในการศึกษารูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่สืบเนื่องมาจากผลการ ศึกษาแบบความผูกพันในวัยทารกของ Ainsworth ต่อมา Hazan และ Shaver (1988) ได้ ทำการวิจัยรูปแบบความผูกพันในผู้ใหญ่ และสรุปรูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่เป็น 3 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) รูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) และ

รูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวล – ไม่แน่ใจ (anxious – ambivalent) ตามแนวคิดของ Hazan และ Shaver บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบนี้มักจะมีความวางใจในความสัมพันธ์ เชื่อมั่นในตนเอง บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงจะหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเนื่องจากไม่มีความไว้วางใจในบุคคลอื่น และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวล – ไม่แน่ใจจะวิตกกังวลในความสัมพันธ์ และสงสัยในบุคคลอื่นซึ่งต่อมา ในปีค.ศ. 2001 Shaver ได้กล่าววิจารณ์ถึงงานวิจัยของเขาที่ทำร่วมกับ Hazan ว่าเป็นงานวิจัยที่มีความผิดพลาดในการนำเสนอการแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพันออกเป็น 3 ประเภทโดยอาศัยพื้นฐานในการแบ่งประเภทจากงานวิจัยของ Ainsworth ในปีค.ศ. 1978 ที่ได้ศึกษารูปแบบความผูกพันระหว่างทารกและมารดา โดยความผิดพลาดที่สำคัญคือ งานวิจัยของ Hazan และ Shaver ในปี ค.ศ. 1988 นั้นเป็นงานวิจัยเพื่อศึกษาความผูกพันในความรักแบบลุ่มหลงของผู้ใหญ่ ส่วนงานวิจัยของ Ainsworth ในปีค.ศ. 1978 เป็นการศึกษาารูปแบบความผูกพันของทารก โดยอาศัยพฤติกรรมของทารกในการตอบสนองต่อผู้เลี้ยงดู จึงไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้กำหนดการแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพันของความสัมพันธ์ในบุคคลวัยผู้ใหญ่ ต่อมา Bartholomew ได้เสนอว่ารูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง (avoidant) ที่ Hazan และ Shaver ได้เสนอไว้ควรจะแยกย่อยออกเป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว – หลีกหนี และรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน - หลีกหนี ส่วนอีก 2 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวให้คงไว้ดังเดิม (Fraley & Shaver, 2001) โดย Bartholomew และ Horowitz (1991) ใช้พื้นฐานแนวคิดในการแบ่งรูปแบบของความผูกพัน จากการตัดประสานของมิติพื้นฐาน คือ รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านบวก และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านบวก ระดับความเป็นบวกของรูปแบบเกี่ยวกับตนเองจะเชื่อมโยงกับระดับการพึ่งพาทางอารมณ์ต่อบุคคลอื่น ดังนั้นรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านบวกสามารถสรุปได้ว่าเป็นความรู้สึกภายในถึงคุณค่าในตนเองว่าไม่ต้องขึ้นอยู่กับมารองว่าถูกต้องจากภายนอก รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านบวก สามารถสะท้อนถึงความคาดหวังในการเรียกหาได้ และการสนับสนุนจากบุคคลอื่น และบุคคลจะแสวงหาความใกล้ชิดและสนับสนุนความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด ดังนั้นรูปแบบความผูกพันสามารถแบ่งแยกออกมาเป็น 4 มิติ ดังแผนภาพ (Bartholomew, 1993)





แผนภาพที่ 1 รูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่

ที่มา: Bartholomew และ Griffin (1994) หน้า 431

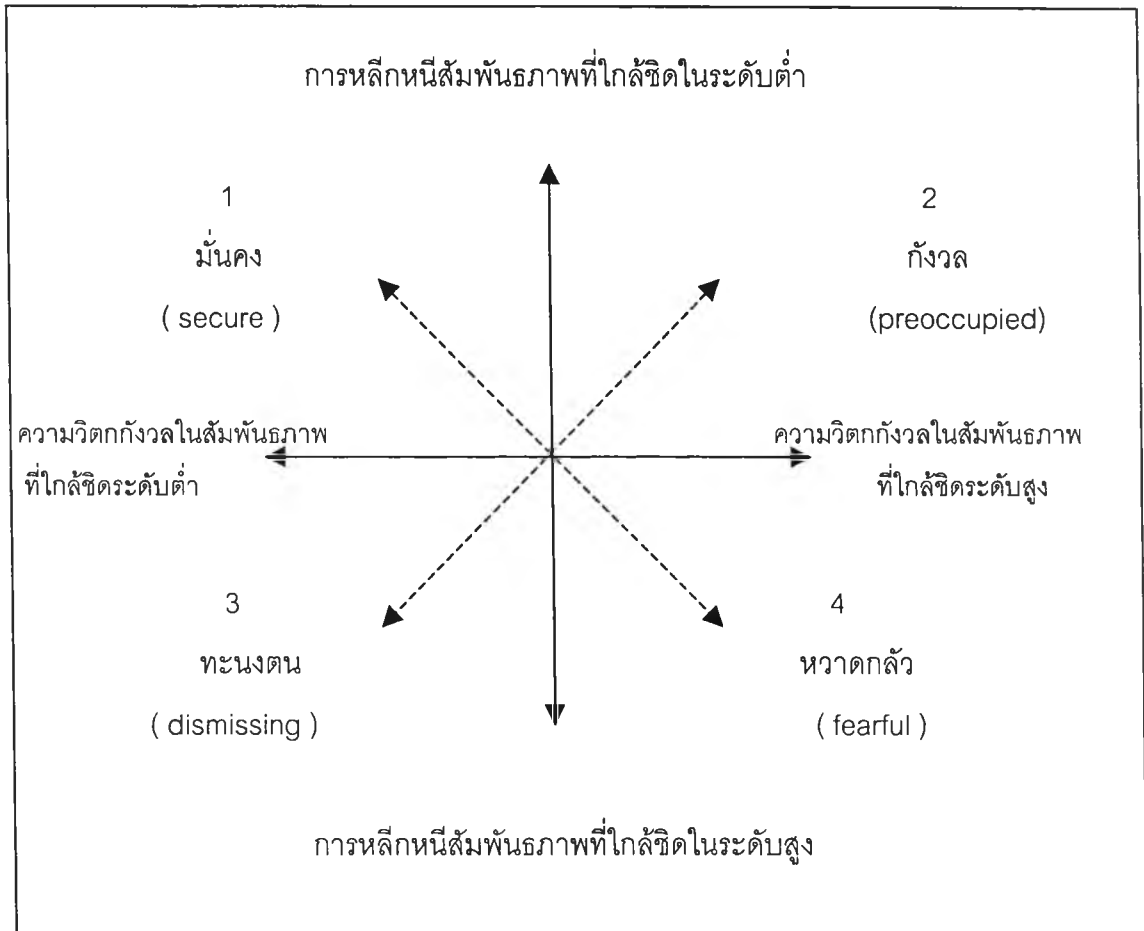
รูปแบบความผูกพันแบบแรก คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง เป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่า เป็นที่รัก รวมทั้ง ความคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะให้การยอมรับและตอบสนอง ดังนั้นจึงเรียกว่ารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) รูปแบบความผูกพันแบบที่สองคือรูปแบบความผูกพันแบบกังวล (preoccupied) ซึ่งแสดงลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่รัก รวมทั้งการประเมินบุคคลอื่นในทางบวก เมื่อรวมลักษณะเหล่านี้แล้วบุคคลประเภทนี้จะต้องการการยอมรับในตนเองโดยอาศัยการที่บุคคลอื่นเห็นคุณค่าในตน รูปแบบความผูกพันแบบที่สาม คือ รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน (dismissing) ซึ่งเป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพียงพอสำหรับความรัก รวมทั้งการเห็นบุคคลอื่นในทางลบ ดังนั้นบุคคลจะปกป้องตนเองจากการผิดหวังโดยการหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด และคงไว้ซึ่งความรู้สึกของการเป็นอิสระ รูปแบบความผูกพันแบบที่สี่ คือ รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (fearful) เป็นลักษณะ

ที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า ไม่ใช่เป็นที่รัก รวมกับความคาดหวังถึงบุคคลอื่นในทางลบ เชื่อถือไม่ได้ และไม่ยอมรับ บุคคลในรูปแบบนี้จะปกป้องตนเองจากการคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะปฏิเสธ ทำให้บุคคลในประเภทนี้หลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับแบบใกล้ชิดกับบุคคลอื่น (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bartholomew & Griffin, 1994)

ตามการจำแนกของ Bartholomew และ Horowitz (1991) บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตน จะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านบวก บุคคลในกลุ่มนี้จะมองเห็นตนเองว่ามีความสามารถและมีคุณค่าเพียงพอสำหรับความรัก บุคคลที่ทะนงตนจะแตกต่างจากบุคคลที่มั่นคง โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบซึ่งจะทำให้บุคคลในรูปแบบนี้ปฏิเสธ หรือลดความสำคัญของความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดและนำไปสู่การความเย็นชาต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ส่วนบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว ทั้งคู่จะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองด้านลบที่จะนำไปสู่ความคลงแคลงในความสามารถและประสิทธิภาพของตน บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านบวก บุคคลในรูปแบบนี้จะแสวงหาความใกล้ชิดจากบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาทางจิตใจ ส่วนบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบและไม่แสวงหาความใกล้ชิดจากบุคคลอื่น โดยสรุปคือ รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองและรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น ทำให้มีบุคคลมีความแตกต่างกันใน 2 ประเด็นหลัก ประเด็นแรก คือ การจัดการต่อประสบการณ์และการรายงานถึงปัญหาของบุคคล และประเด็นที่สองคือแนวโน้มที่จะแสวงหา หรือ หลีกเลี่ยงความช่วยเหลือเมื่อมีความทุกข์ (Lopez et al., 1998)

ต่อมาในปี 1998 Shaver Brennan และ Clark (1998) ได้เสนอว่า ควรเรียกมิติ 2 ด้านที่ Bartholomew เรียกว่า รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น เป็น ความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Anxiety) และการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Avoidance) โดยใช้คำว่าวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด แทนคำว่า รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และใช้คำว่าหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด แทนคำว่ารูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น เนื่องจากคำว่าความวิตกกังวล และคำว่าหลีกเลี่ยงนี้ ใกล้เคียงกับลักษณะของบุคคลในมิติทั้ง 2 มิติ และเมื่อใช้คำว่ารูปแบบการทำงานภายในนั้นแสดงบริบทอยู่ในส่วนของโครงสร้างทางความคิดเป็นหลัก โดยงานวิจัยของ Shaver Brennan และ Clark ได้รวบรวมลักษณะต่าง ๆ ที่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันทั้ง 4 แบบแสดงออกมาจัดกลุ่มเพื่อหาคำที่สามารถเป็นตัวแทนลักษณะที่บุคคลแสดงออกในของแกนหลัก 2 แกนที่ Bartholomew เรียกว่า รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเอง และ

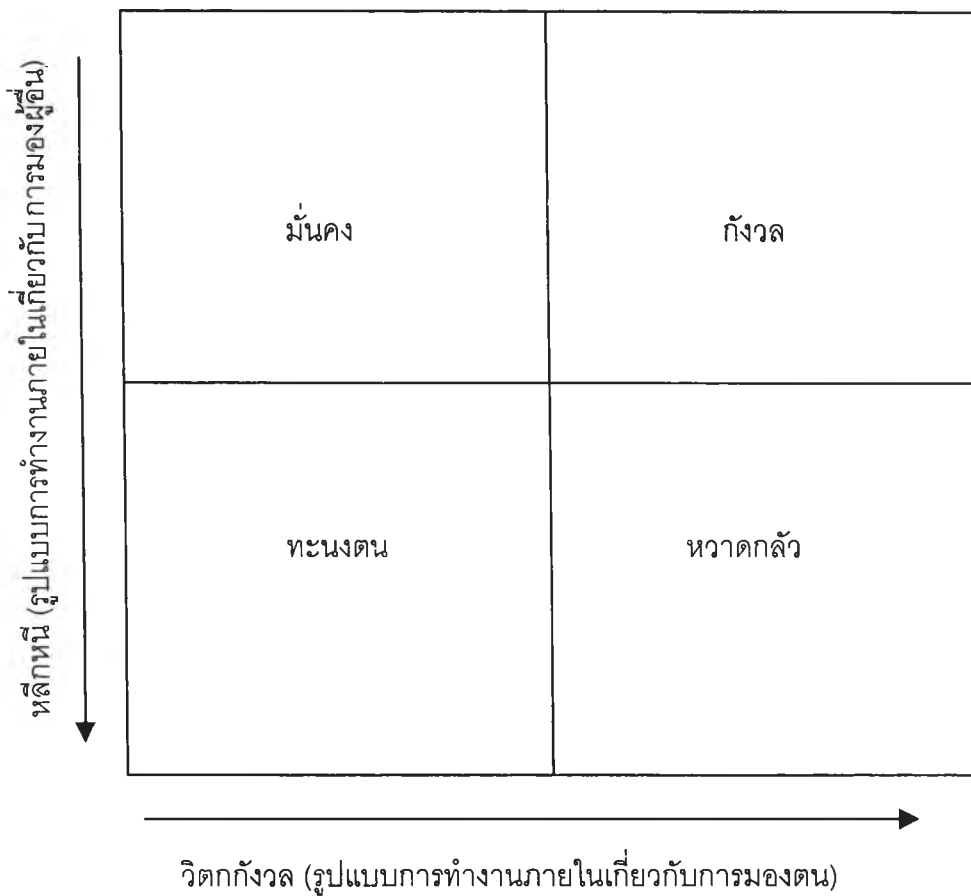
รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น โดยใช้คำว่าความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด และการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดแทน (Fraley & Shaver, 2001) แต่การตัดประสานของมิติ และการแบ่งออกมาเป็นรูปแบบความผูกพันต่าง ๆ ยังคงเดิมตามที่ Bartholomew ได้เสนอไว้ ดังแผนภาพ



### แผนภาพที่ 2 การแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพัน

การแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Shaver และคณะ  
ที่มา Shaver และ Fraley (2001) หน้า 2

ในช่องที่ 1 คือ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) จะมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ และมีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ ในช่องที่ 2 คือบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล จะมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง และมีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ ในช่องที่ 3 คือ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน จะมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับต่ำ และมีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง และช่องสุดท้าย คือ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว จะมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง และมีการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดในระดับสูง เมื่อนำมาพิจารณาร่วมกับแนวคิดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับตนเอง และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับบุคคลอื่นของ Bartholomew จะเป็นดังแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 การแบ่งประเภทรูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่

ที่มา: Shaver (2000) หน้า 20

<http://psychology.ucdavis.edu/shaver/images411.jpg>

Bartholomew (1991) ได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันทั้ง 4 รูปแบบ ดังนี้

### 1. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองสูง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์เขาจะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพในการจัดการกับปัญหานั้น ซึ่งวิธีที่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจัดการกับปัญหานั้นรวมทั้งการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลหรือแหล่งความช่วยเหลืออื่น บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะแสดงอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา เนื่องจากการที่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านบวก จึงมีสัมพันธภาพที่มั่นคง อบอุ่น จริงใจกับผู้อื่น กล้าที่จะเปิดเผยความเป็นตัวของตัวเองออกมา

### 2. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพ เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์จะตอบสนองอย่างรุนแรงเกินจริง บุคคลเช่นนี้จะมีปัญหาในการจัดการกับปัญหาที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกอ่อนไหวง่าย เนื่องจากมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ เขาจึงมีความมั่นใจในตนเองต่ำ และต้องการให้บุคคลอื่นยอมรับตนเพื่อให้ตนเองเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีปัญหาด้านจิตใจเกิดขึ้นบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจะต้องการความเห็นใจ ความใส่ใจจากบุคคลอื่น และวิตกกังวลว่าบุคคลอื่นจะมองตนเองอย่างไร

### 3. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีความมั่นใจในตนเองสูง แต่จะหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด ค่อนข้างจะเย็นชาต่อความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนจะดึงความรู้สึกและปัญหาที่เกิดขึ้นแยกออกจากกัน โดยจะไม่สนใจกับความรู้สึก กับอารมณ์ของตนเองและจะมุ่งจัดการกับปัญหาแต่เพียงอย่างเดียว และหลีกเลี่ยงการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบนี้จะไม่แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาให้บุคคลอื่นทราบ เนื่องจากบุคคลเช่นนี้มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านบวกจึงมีความมั่นใจในตนเองสูง และไม่ใส่ใจว่าบุคคลอื่นจะคิดอย่างไรกับตน

#### 4. บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีความมั่นใจในตนเองต่ำ มีความวิตกกังวลในการแยกจากสูง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ จะตอบโต้ด้วยอารมณ์ แต่ไม่ได้กระทำเพื่อตอบโต้ความโศกเศร้านั้นโดยตรง บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจะไม่แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น และเมื่อเขารับรู้ว่าตนเองมีปัญหาเขาจะไม่แสดงออกให้ผู้อื่นทราบ และไม่แสดงอารมณ์ออกมา บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจะกังวลว่าบุคคลอื่นไม่ชอบตนเอง เนื่องจากบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบนี้จะมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบและมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ บุคคลเช่นนี้จะพยายามพัฒนาความเชื่อที่มีต่อบุคคลอื่นเมื่อทราบว่าตนเองมีปัญหา ในส่วนหนึ่งต้องการที่จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น แต่ก็รู้สึกที่ไม่ถูกต้องและเกรงว่าผู้อื่นจะปฏิเสธ จึงส่งผลให้บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวไม่แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหา

### 1.6 ทฤษฎีความผูกพันและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Bowlby (1988) ได้กล่าวถึงความเชื่อมโยงระหว่างทฤษฎีความผูกพันกับความสัมพันธ์ทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการบำบัด โดยกำหนดหลักการทำงาน 5 ข้อที่อาศัยทฤษฎีความผูกพันมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยหลักการทำงานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยามี 5 ข้อ ดังนี้

#### 1. สร้างฐานแห่งความมั่นคง

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษารู้สึกถึงความปลอดภัย ด้วยการเป็นฐานแห่งความมั่นคงให้ผู้มาปรึกษา ให้ผู้มาปรึกษารู้สึกถึงความมั่นคง ปลอดภัย และผู้มาปรึกษาพร้อมที่จะสำรวจถึงประเด็นที่เป็นปัญหา ประเด็นที่เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้ที่อยู่เคียงข้างให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ เข้าอกเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และให้คำแนะนำแก่ผู้มาปรึกษาในโอกาสที่เหมาะสม

## 2. สำนวจความผูกพันในอดีตและปัญหาความสัมพันธ์ในปัจจุบัน

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสำรวจถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้ที่บุคคลผูกพันในอดีต และความสัมพันธ์ในปัจจุบันที่มีความสำคัญสำหรับผู้มาปรึกษา สิ่งที่ผู้มาปรึกษาคาดหวังจากความรู้สึกและการกระทำที่ผู้มาปรึกษามีต่อบุคคลอื่น สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจที่ส่งผลต่อผู้มาปรึกษาในการเลือกบุคคลที่จะมีความสัมพันธ์แบบใกล้ชิด

## 3. สำนวจความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสำรวจถึงความรู้สึกที่ผู้มาปรึกษามีต่อความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้มาปรึกษา จากแนวคิดพื้นฐานว่าความสัมพันธ์ในกระบวนการบำบัดจะกระตุ้นระบบความผูกพันของผู้มาปรึกษา ผู้มาปรึกษาจะแสดงถึงการรับรู้โครงสร้างทางความคิดและความคาดหวังที่มีต่อบุคคลอื่น และนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาสร้างโครงสร้างทางความคิดและความคาดหวังใหม่ที่ส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม

## 4. เชื่อมโยงความสัมพันธ์ในอดีตกับความสัมพันธ์ในปัจจุบัน

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาการรับรู้ ความคาดหวังความรู้สึก และการกระทำของผู้มาปรึกษาที่มีต่อความสัมพันธ์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นผลมาจากสถานการณ์ที่ผู้มาปรึกษาเคยเผชิญในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เคยเผชิญกับบิดามารดา เนื่องจากมีความคิดพื้นฐานว่าความสัมพันธ์ในอดีตจะเป็นพื้นฐานสำหรับความสัมพันธ์ในปัจจุบัน กระบวนการบำบัดในขั้นนี้จะเผชิญกับเรื่องราวที่มีความเจ็บปวด ผู้มาปรึกษาจะตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง เมื่อผู้มาปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองแล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดต่อความสัมพันธ์ที่เหมาะสม

## 5. ปรับปรุงรูปแบบการทำงานภายใน

นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นของผู้มาปรึกษาที่อาจเกิดจากประสบการณ์ในความสัมพันธ์ที่เจ็บปวดในวัยเด็ก ซึ่งอาจเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ในปัจจุบันหรือในอนาคตของผู้มาปรึกษา เมื่อผู้มาปรึกษาสามารถรับรู้ถึงรูปแบบการทำงานภายใน ผู้มาปรึกษาจะเข้าใจถึงความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น บางครั้งผู้มาปรึกษาจะยึดติดกับแนวทางในการคิด ในการรู้สึก นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจถึงรูปแบบการทำงานภายในที่ไม่เหมาะสมที่ส่งผลต่อการคิด การรู้สึก การกระทำ โดยการสำรวจถึงธรรมชาติ

และที่มาของรูปแบบการทำงานภายในที่ไม่เหมาะสม และความสัมพันธ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะให้ข้อมูลความผูกพันใหม่แก่ผู้มาปรึกษา เช่น ผู้มาปรึกษาจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถและมีคุณค่า บุคคลอื่นก็จะผู้มาปรึกษาเชื่อถือเช่นเดียวกับที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อถือตน ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในและเกิดรูปแบบการทำงานภายในที่เหมาะสม ( Bowlby, 1988; Krause & Haverkamp, 1996)

โดยสรุปในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นบุคคลที่ให้ข้อมูลใหม่แก่ผู้มาปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นฐานแห่งความมั่นคงที่ทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจถึงประสบการณ์ในอดีต ด้วยการให้การยอมรับ เชื่อถือ ไว้วางใจในตัวผู้มาปรึกษา ส่งผลให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในให้มีความเหมาะสมกับความสัมพันธ์ในปัจจุบัน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้พื้นฐานแนวคิดของ Bartholomew ในการจำแนกรูปแบบความผูกพันเป็น 4 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (secure) รูปแบบความผูกพันแบบกังวล (preoccupied) รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน (dismissing) รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (fearful) ซึ่งการจำแนกรูปแบบความผูกพัน จะจำแนกจากการตัดประสานกันของรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่น

## 2 แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ (Attitudes Toward Seeking Help)

### 2.1 ความหมายของเจตคติ (attitudes)

เจตคติเป็นความโน้มเอียงที่จะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้เป็นกลุ่มในทางชอบหรือไม่ชอบ เราไม่สามารถสังเกตเจตคติได้โดยตรงแต่สามารถอนุมานได้จากพฤติกรรมที่แสดงออก ทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางภาษาและพฤติกรรมที่ไม่แสดงออกทางภาษา (Johnson, 1961)



เจตคติเป็นความรู้สึกเอนเอียงของจิตใจที่มีต่อประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับ อาจจะมากหรือน้อย และเจตคติจะแสดงออกได้ทางด้านพฤติกรรม 2 ลักษณะ คือ การแสดงออกในลักษณะของความพึงพอใจ เห็นด้วย หรือชอบพอ เจตคติเช่นนี้ทำให้คนอยากปฏิบัติ อยากเข้าใกล้สิ่งนั้น เรียกลักษณะเช่นนี้ว่าเป็นเจตคติทางบวก (positive attitude) อีกลักษณะในทางตรงกันข้าม คือ เจตคติทางลบ (negative attitude) บุคคลจะแสดงออกว่าไม่พอใจ ไม่เห็นด้วย ไม่ชอบ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย อยากหนี อยากอยู่ห่างไกลจากสิ่งนั้น (Mcguire, 1968)

## 2.2 ความหมายของการแสวงหาความช่วยเหลือ

เมื่อบุคคลมีปัญหาทางจิตใจจะมีกระบวนการ 2 ช่วงที่เกิดขึ้น คือ การรับรู้ปัญหาทางจิตใจ แล้วจึงตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการบำบัดทางจิตใจ ซึ่งจะมีปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้ปัญหาทางจิตใจของบุคคลและการเข้าสู่กระบวนการบำบัดทางจิตใจ คือ การแสวงหาความช่วยเหลือ

การแสวงหาความช่วยเหลือ คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลมีการรับรู้ถึงปัญหาและก่อนที่บุคคลเข้าสู่ระบบการบำบัดจิตใจและเข้ารับการบำบัดตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไป (Willis & Depaulo, 1991; Razali & Najib, 2000)

ความช่วยเหลือ เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่มีทั้งบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือและบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือ โดยที่ผลของกระบวนการนั้นก่อให้เกิดประโยชน์ หรือปรับปรุงให้บุคคลดีขึ้น (Schroder, Penner, Dovidio & Piviliavin, 1995) เมื่อพิจารณาตามนิยามของความช่วยเหลือแล้วสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการให้ความช่วยเหลือ จะต้องประกอบด้วยบุคคลสองฝ่าย คือ บุคคลผู้ให้ความช่วยเหลือ และบุคคลผู้รับความช่วยเหลือ ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา บุคคลผู้ให้ความช่วยเหลือ คือ นักจิตวิทยาการปรึกษา และบุคคลผู้รับความช่วยเหลือ คือ ผู้มาปรึกษา โดยวัตถุประสงค์ในการศึกษาถึงการแสวงหาความช่วยเหลือ คือ การศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลในการกำหนดให้บุคคลเข้ามารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Horwitz, 1987)

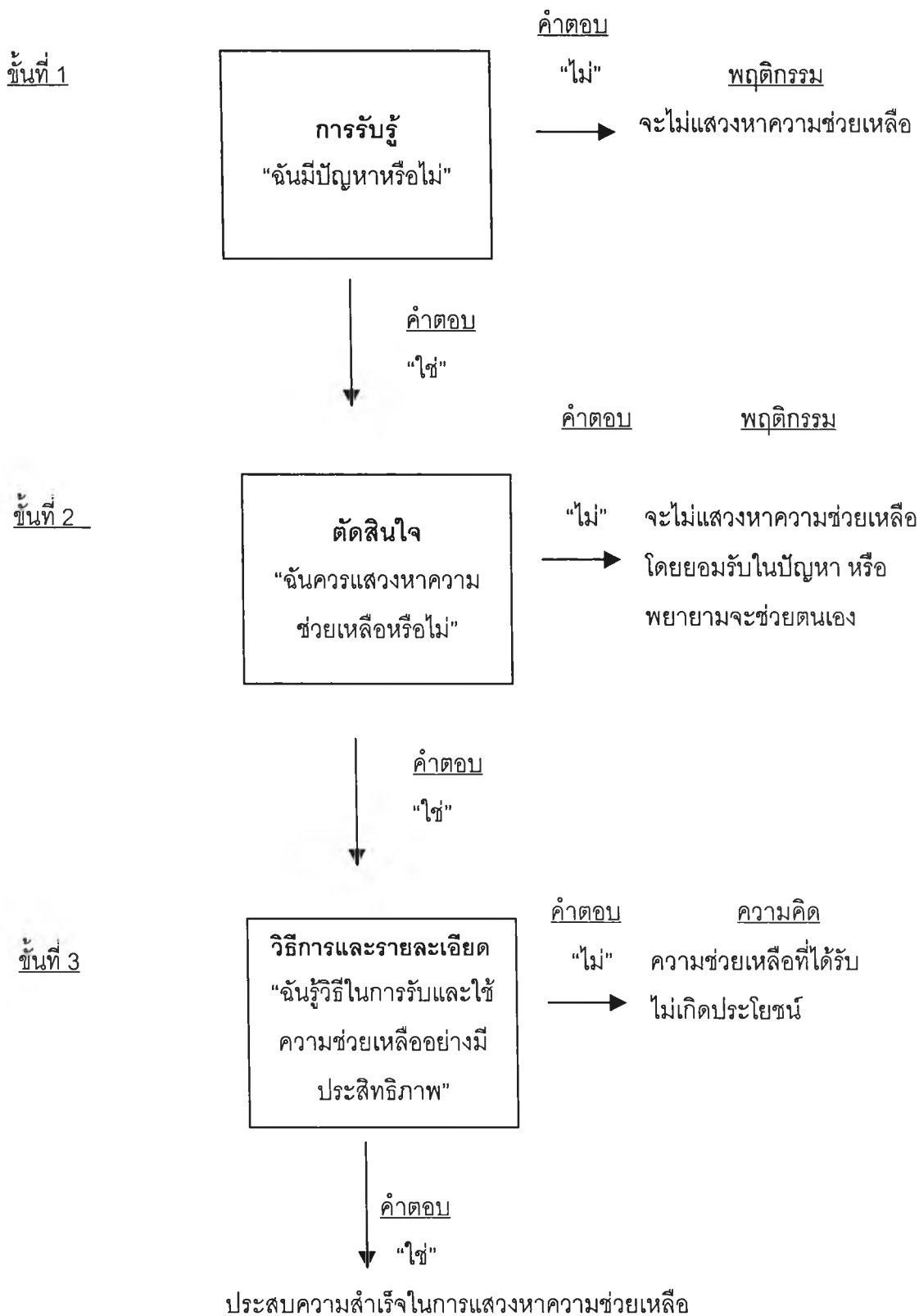
การวิจัยของ Schroder และคณะ พบว่า บุคคลส่วนใหญ่กว่าร้อยละ 80 ที่มีปัญหาทางจิตใจอย่างรุนแรงไม่ได้แสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ แม้ว่าความช่วยเหลือดังกล่าวจะไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ก็ตาม (Schroder, Penner, Dovidio & Piviliavin, 1995) Fischer และ Turner (1970) กล่าวว่าบุคคลที่แสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพเมื่อมีปัญหาทางจิตใจ บุคคลนั้นจะมีเจตคติที่ให้ความนิยมการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ (Cash, Kehr & Salzbach, 1978)

การแสวงหาความช่วยเหลือ หมายถึง การกระทำของบุคคลในการค้นหาบุคคลหรือแหล่งบุคคล เพื่อการพึ่งพาทางกายและจิตใจ เมื่อมีความรู้สึกหม่นหมอง ไม่มีความสุข ท้อแท้ เบื่อหน่าย และสิ้นหวัง รูปแบบการแสวงหาความช่วยเหลือ มี 2 รูปแบบ คือ

1) การแสวงหาความช่วยเหลือแบบเป็นทางการ หมายถึง การกระทำของบุคคลในการค้นหาบุคคล หรือแหล่งบุคคลเพื่อการพึ่งพาทางกายและจิตใจ เมื่อมีความรู้สึกหม่นหมอง ไม่มีความสุข ท้อแท้ เบื่อหน่าย และสิ้นหวัง ที่มีรูปแบบเป็นทางการตามแหล่งสถานบริการทั่วไป ทั้งที่เป็นของรัฐและเอกชนที่มีให้บริการ เช่น โรงพยาบาล มูลนิธิ ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น ตลอดจนการปรึกษานักวิชาชีพ (professional) เช่น นักจิตวิทยา

2) การแสวงหาความช่วยเหลือแบบไม่เป็นทางการ หมายถึง การกระทำของบุคคลในการค้นหาบุคคล หรือ แหล่งบุคคลเพื่อการพึ่งพาทางกายและจิตใจ เมื่อมีความรู้สึกหม่นหมอง ไม่มีความสุข ท้อแท้ เบื่อหน่าย และสิ้นหวัง ที่มีรูปแบบไม่เป็นทางการตามแหล่งสถานบริการทั่วไป นอกเหนือจากการรับบริการของสถานบริการทั้งของรัฐและเอกชน เช่น เพื่อน พ่อ แม่ พี่ น้อง เป็นต้น ตลอดจนการช่วยเหลือตนเองที่ไม่มีการพึ่งพาบุคคลหรือสถานบริการใด ๆ

โดยกระบวนการการแสวงหาความช่วยเหลือมีขั้นตอนดังนี้



แผนภาพที่ 4 กระบวนการแสวงหาความช่วยเหลือ  
ที่มา Gross และ McMullen (1983)

อ้างอิงใน Schroder Penner Dovidio และ Piviliavin (1995) หน้า 190

จากแผนภูมิกระบวนการแสวงหาความช่วยเหลือแสดงให้เห็นว่า ก่อนที่บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือนั้น ในขั้นแรกบุคคลจะต้องพิจารณาว่าสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่เป็นปัญหาหรือไม่ และบุคคลนั้นต้องการความช่วยเหลือ หากบุคคลพิจารณาว่าสถานการณ์ที่เผชิญอยู่เป็นสถานการณ์ตามปกติ บุคคลนั้นจะไม่แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

ในขั้นที่สองเมื่อบุคคลได้รับรู้แล้วว่าสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่เป็นปัญหา บุคคลจะพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อตัดสินใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่มีความสำคัญเพียงพอที่จะแสวงหาความช่วยเหลือ

เมื่อบุคคลทราบถึงปัญหาที่มีอยู่ บุคคลจะพิจารณาว่าการแสวงหาความช่วยเหลือเป็นวิธีการที่ดีที่สุดหรือไม่ โดยการตัดสินใจจะพิจารณาว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นมีความสำคัญเพียงพอที่จะแก้ไขหรือไม่ หากบุคคลนั้นเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต้องได้รับการแก้ไข บุคคลนั้นก็จะแสวงหาความช่วยเหลือ แต่ถ้าหากบุคคลนั้นเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่มีความสำคัญ หรือความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น บุคคลนั้นก็จะไม่แสวงหาความช่วยเหลือ

### 2.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ

Wills และ Depaulo (1991) อธิบายถึงปัจจัยที่จะมีอิทธิพลต่อการแสวงหาความช่วยเหลือของบุคคล 4 ประการหลัก คือ ปัจจัยด้านสถานการณ์ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ปัจจัยด้านบริบททางสังคมและปัจจัยด้านกระบวนการภายในตน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. ปัจจัยด้านสถานการณ์ (Situational factors)

##### 1.1 ความสามารถที่จะเปิดเผยในการแสวงหาความช่วยเหลือ (Visibility of Help - Seeking)

การที่บุคคลเห็นว่าการแสวงหาความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ด้อยค่า เมื่อบุคคลมีความตั้งใจว่าจะแสวงหาความช่วยเหลือ บุคคลจะรับรู้ว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถหรือไม่เป็นอิสระ จึงส่งผลให้ความตั้งใจในการแสวงหาความช่วยเหลือลดลง และบุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมในการแสวงหาความช่วยเหลืออย่างลับ ๆ บุคคลจึงเลือกแหล่งความช่วยเหลือที่ไม่ต้องมีการเผชิญหน้า เช่น การสนทนากับนักจิตวิทยาการปรึกษาทางโทรศัพท์ หรือเลือกแหล่งความช่วยเหลือแบบไม่เป็นทางการ เช่น เพื่อน ครอบครัว

### 1.2 ความสามารถในการควบคุมปัญหา (Controllability of the Problem)

บุคคลส่วนมากจะแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อรับรู้ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นตนเองไม่สามารถจัดการได้ โดยเฉพาะเมื่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเคยเกิดขึ้นมาแล้วและบุคคลนั้นไม่สามารถจัดการได้บุคคลนั้นยิ่งจะแสวงหาความช่วยเหลือมากขึ้น และบุคคลที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจะมีเจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้

### 1.3 ความสำเร็จที่ผ่านมา (Prior Success with the Task)

หากบุคคลที่เคยแสวงหาความช่วยเหลือ แล้วความช่วยเหลือที่บุคคลนั้นได้รับสามารถช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ บุคคลนั้นจะมีเจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ และจะแสวงหาความช่วยเหลือมากกว่าบุคคลที่ไม่เคยประสบความสำเร็จในการแสวงหาความช่วยเหลือ

### 1.4 ความสามารถของผู้ให้ความช่วยเหลือ (Helper's Abilities)

ผู้มาปรึกษาจะยกย่องและให้ความไว้วางใจนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีทักษะในการสื่อสารอย่างเข้าอกเข้าใจร่วมรู้สึก ซึ่งส่งผลให้ผู้มาปรึกษาเข้ามารับการบำบัดอย่างต่อเนื่องจนการบำบัดประสบความสำเร็จ (Miller, 1985; Wills, 1982 อ้างถึงใน Wills & Depaulo, 1991)

### 1.5 ความพยายามในการแก้ปัญหาโดยวิธีอื่น ๆ (Other Coping Attempts Employed for the Problem)

บุคคลจำนวนน้อยที่ต้องการจะแสวงหาความช่วยเหลือเนื่องจากบุคคลส่วนมากจะใช้แนวทางอื่นในการแก้ปัญหา หากแนวทางอื่นไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้บุคคลจึงตัดสินใจแสวงหาความช่วยเหลือ (Blau, 1995; Glidewell, Tucker, Todt, & Cox, 1983 อ้างถึงใน Wills & Depaulo, 1991)

## 2. ปัจจัยทางบุคลิกภาพ

### 2.1 การเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Self-Esteem and Achievement Motivation)

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะแสวงหาความช่วยเหลือมากกว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะต่อต้านการแสวงหาความช่วยเหลือเนื่องจากบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีความเชื่อว่าตนเองสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Schrodler และคณะ (1995) ที่กล่าวว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีการแสวงหาความช่วยเหลือต่ำกว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

## 2.2 ความอาย (Shyness)

บุคคลที่มีความอายจะมีปัญหาในการแสวงหาความช่วยเหลือ เนื่องจากกระบวนการในการแสวงหาความช่วยเหลือต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญและบุคคลที่มีความอายจะหลีกเลี่ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Schroder และคณะ (1995) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความอายจะไม่มี ความตั้งใจว่าจะแสวงหาความช่วยเหลือ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะขาดความมั่นใจในสถานภาพทางสังคมของตนเองและหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

## 2.3 การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)

มีความเชื่อมโยงระหว่างการแสวงหาความช่วยเหลือและการเปิดเผยตนเอง โดยบุคคลที่สามารถเปิดเผยตนเองได้สูงจะแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจได้สูง เนื่องจากบุคคลที่สามารถเปิดเผยตนเองได้สูงพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง

## 2.4 ระบบความเชื่อ (Belief System)

ความเชื่อที่บุคคลมีต่อกระบวนการช่วยเหลือ ผู้ให้ความช่วยเหลือและปัญหาทางจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความตั้งใจในการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่มีเจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพจะเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุดต่อการที่บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจ

## 3. ปัจจัยบริบททางสังคม (Social Context)

### 3.1 การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional Support)

บุคคลในสังคมจะมีเครือข่ายการสนับสนุนที่ไม่เป็นทางการให้การสนับสนุน โดยหน้าที่หลักของเครือข่ายการสนับสนุนในสังคม คือ การสนับสนุนทางอารมณ์ ดังนั้นหากในสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่มีเครือข่ายการสนับสนุนทางอารมณ์ที่มีศักยภาพในการให้ความช่วยเหลือ บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ เนื่องจากบุคคลมักจะแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่คุ้นเคยมากกว่าบุคคลที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นบุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาน้อยลงหากบุคคลที่ใกล้ชิดมีศักยภาพในการให้ความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจ

### 3.2 กระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Reciprocal Comparison Process)

ในเครือข่ายการสนับสนุนที่ไม่เป็นทางการจะมีความสัมพันธ์แบบต่างตอบแทน โดยบุคคลที่อยู่ในเครือข่ายจะผลัดกันเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ หากเครือข่ายมีความเข้มแข็งสูงบุคคลจะมีโอกาสเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือสูง ทำให้บุคคลไม่ต้องการที่จะแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่นอกเครือข่าย หรือนักวิชาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Horwitz (1987) ในเรื่องความสัมพันธ์ในสังคม (Social Relation) การที่บุคคลมีเครือข่ายความ

สัมพันธ์ที่เข้มแข็งจะเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ยังยั้งบุคคลนั้นในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ เนื่องจากบุคคลที่มีเครือข่ายความสัมพันธ์ขนาดใหญ่และมั่นคงจะได้รับการสนับสนุนอย่างไม่เป็นทางการจากเครือข่ายความสัมพันธ์นั้น

#### 4. ปัจจัยจากกระบวนการภายในตน (Self-Process)

##### 4.1 การตีตราพฤติกรรม (Labeling of Behavior)

บุคคลบางคนอาจตีตราว่าพฤติกรรมการแสวงหาความช่วยเหลือเป็นเพียงการแสดงให้เห็นถึงความอ่อนแอของบุคคล ไม่ได้ตีตราว่าการแสวงหาความช่วยเหลือเป็นเพราะบุคคลมีปัญหาทางจิตใจอย่างแท้จริง จึงทำให้บุคคลที่ตีตราว่าพฤติกรรมการแสวงหาความช่วยเหลือเป็นการแสดงความอ่อนแอจะไม่แสวงหาความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาทางจิตใจจึงไม่แสวงหาความช่วยเหลือ

##### 4.2 การอธิบายสาเหตุต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ (Attributions for Help seeking)

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นบุคคลจะสามารถแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางกายมากกว่าปัญหาทางจิตใจ และบุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพสำหรับปัญหาทางจิตใจ หากลักษณะของปัญหาที่แสดงออกมาเป็นที่ยอมรับได้ทางสังคม เช่น ความเครียด

##### 4.3 ความสอดคล้องและการเปรียบเทียบข้อมูล

##### (Consensus and Comparison Information)

บุคคลจะพิจารณาว่าตนเองมีความสอดคล้องกับสังคมในการแสวงหาความช่วยเหลือ หากพิจารณาแล้วพบว่าตนมีความสอดคล้องกับสังคมในระดับสูง บุคคลนั้นก็จะมีเจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือในระดับสูง

Horwitz (1987) Schroder และคณะ (1995) เสนอว่าปัจจัยจากภูมิหลังของบุคคล คือ เพศ และอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีการแสวงหาความช่วยเหลือแตกต่างกัน เพศหญิงจะมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือทางบวกสูงกว่าเพศชาย เมื่อพิจารณาจากบทบาททางสังคมสามารถอธิบายได้ว่า มีสาเหตุมาจากการที่สังคมคาดหวังว่าผู้ชายจะไม่พึ่งพาบุคคลอื่น ผู้ชายจะไม่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เหตุผลอีกประการที่สนับสนุนว่าผู้หญิงจะแสวงหาความช่วยเหลือมากกว่าผู้ชาย เมื่อพิจารณาจากแผนภาพกระบวนการแสวงหาความช่วยเหลือ จะเห็นว่าก่อนที่บุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือ บุคคลจะต้องตระหนักและต้องการที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น สำหรับประเด็นในเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศในการแสวงหาความช่วยเหลือจะพบว่า ผู้ชายจะรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยและสามารถจัดการได้ด้วยตนเองและต่อต้านการตีตราปัญหาในแง่ลบของจิตใจ ผู้หญิงเป็นเพศที่จะพร้อมตีตราปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่ลบของจิตใจ และผู้หญิงมีความพร้อมในการคิดถึงเรื่องความต้องการความ

ช่วยเหลือ และพุดคุยถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น ความแตกต่างระหว่างเพศในการแสวงหาความช่วยเหลือมีจุดเริ่มต้นมาจากวัฒนธรรมที่คาดหวังระหว่างเพศแตกต่างกัน และประสบการณ์ทางสังคมวิทยาในการแสดงการตอบสนองต่อปัญหาทางอารมณ์ที่เหมาะสม ในส่วนของอายุบุคคลในช่วงวัยที่แตกต่างกันจะแสวงหาความช่วยเหลือแตกต่างกัน โดยพบว่าบุคคลที่อยู่ในวัยเด็กจะแสวงหาความช่วยเหลือมากกว่าบุคคลในวัยผู้ใหญ่ สำหรับในช่วงวัยผู้ใหญ่พบว่าบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะแสวงหาความช่วยเหลือมากกว่าบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เนื่องจากบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะต้องการความรู้สึกที่เป็นอิสระและต้องการรู้สึกถึงความมีประสิทธิภาพของตน

Fischer (1970) ได้แบ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้ประกอบวิชาชีพออกเป็น 4 ด้าน คือ การย้อนระลึกถึงความต้องการความช่วยเหลือทางจิตวิทยา ความอดทนต่อความเข้าใจผิดเกี่ยวกับจิตวิทยา การเปิดเผยในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อปัญหาของบุคคล และความเชื่อมั่นในผู้ปฏิบัติงานทางด้านสุขภาพจิต โดยพบว่าเจตคติในการแสวงหาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละด้านสามารถแสดงถึงความคาดหวังว่านักจิตวิทยาจะปฏิบัติตามข้อตกลง และแสดงถึงการมองการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ต่อเนื่องในทางที่ดี

## 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือกับรูปแบบการทำงานภายใน

ทฤษฎีความผูกพันมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยคุณภาพของความสัมพันธระหว่างบิดามารดากับเด็ก ๆ จะมีอิทธิพลต่อความผูกพันและการช่วยเหลือ ซึ่งความผูกพันและการช่วยเหลือก็มีการส่งผลซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือเป็นปัจจัยที่เพิ่มความผูกพันระหว่างบิดามารดากับเด็ก บิดามารดาที่ให้ความช่วยเหลือเด็กมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับเด็กมากกว่าบิดามารดาที่ไม่ให้ความช่วยเหลือเด็ก และเมื่อบิดามารดามีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดก็จะเป็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ผลที่ตามมาคือ เด็กจะสร้างพฤติกรรมที่เป็นลักษณะนิสัยส่วนตัว และให้คุณค่าบิดามารดาสูงกว่าเด็กที่ไม่มีความผูกพันที่เข้มแข็ง ผลที่เกิดขึ้นจากการสร้างลักษณะนิสัยส่วนตัวทั้งในส่วนที่เด็กจะพิจารณาตนเองว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอย่างไร และบุคคลอื่นมีคุณค่าพอที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยหรือไม่ ย่อมส่งผลต่อกระบวนการช่วยเหลือ (Schroeder et al., 1995)

ปัจจุบันนี้ม้งงานวิจัยพบว่ารูปแบบการทำงานภายในของความผูกพันเกี่ยวกับบุคคลอื่นและระดับปัญหาในปัจจุบันจะมีปฏิสัมพันธ์กับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือของบุคคลบุคคลที่มีการรับรู้ปัญหาส่วนตัวในระดับสูง บุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในของความผูกพันเกี่ยวกับบุคคลอื่นในด้านบวก คือ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและบุคคลที่มีรูปแบบ



ความผูกพันแบบกังวล จะมีความนิยมในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพมากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในของความผูกพันเกี่ยวกับบุคคลอื่นที่เป็นลบ คือ บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (Lopez, 1998)

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของ Schutz (Schutz's Open Encounter Group)

#### 3.1 ความหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจและรู้เท่าทันตนเอง ได้รู้จักตนเองและเรียนรู้การอยู่ในสภาวะที่แท้จริงของตน ขณะเดียวกันก็รู้จัก ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงยิ่งขึ้น จากการทำ得有ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้รับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แห่งตนอันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้อย่างเต็มที่ กลุ่มจิตสัมพันธ์จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกของกลุ่มแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในใจออกมาได้อย่างจริงใจและเปิดเผย สามารถที่จะละทิ้งสิ่งที่เป็นหน้าที่หรือบทบาทของตนเอง ปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากบทบาทเหล่านั้น สามารถกระทำและแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้อย่างแท้จริง มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง โดยไม่ถูกตัดสินหรือประเมินจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ของกลุ่มจะมีความหมายอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกได้รู้เท่าทันตนเองว่าขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง และสามารถใส่ใจฟังอย่างเต็มที่และรับรู้ในสิ่งที่บุคคลอื่นพูดหรือกระทำ (Rogers, 1970)

กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดพัฒนามาจากกลุ่มฝึกปฏิบัติ (Training group) หรือ T-group ที่เน้นการฝึกทักษะสร้างมนุษยสัมพันธ์ในองค์กร ซึ่ง T-group ได้พัฒนามาจากแนวคิดในการฝึกทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของ Kurt Lewin ในระยะแรก T-group เน้นกระบวนการกลุ่มโดยให้ความสำคัญต่อการพัฒนากลุ่ม บทบาทของกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม และกระบวนการตัดสินใจเป็นส่วนใหญ่ จนกระทั่งประมาณ 5 ปีที่ผ่านมา เริ่มให้ความสนใจต่อพลังงานในตัวบุคคล ในการดำเนินกลุ่มแบบนี้มากขึ้น (อภิฤดี พานทอง, 2542)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz มีลักษณะเป็นกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด โดย Schutz ได้ให้ความหมายของคำ "แบบเปิด (open)" ว่าหมายถึงกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่เน้นการเปิดรับต่อทุกวิธีการที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยนำวิธีการต่าง ๆ มาใช้ภายในกรอบของกลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ วิธีการแสดงละคร (dramatic methods) การจินตนาการ

(fantasy) การสะกดจิต (hypnosis) การใช้ภาษากาย (nonverbal) สมาธิ (meditation) การนวด (massage) และวิธีการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายและพลังงาน นำมาใช้ร่วมกับการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เนื่องจาก Schutz ให้ความสำคัญกับพลังงานในร่างกายของบุคคลและการนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้ในกลุ่มเพื่อเป็นสื่อในการสร้างกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดจะเน้นหลักการพื้นฐาน 2 ประการ คือ การเปิดเผยและความซื่อสัตย์ เมื่อมีการเปิดเผยและความซื่อสัตย์ สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาในกระบวนการกลุ่ม คือ ความไว้วางใจ ความจริงใจ ความอบอุ่น ความใกล้ชิด ความรับผิดชอบต่อตนเองและให้ความสำคัญต่อพลังงานในร่างกาย ใส่ใจกับความรู้สึก ให้ความสำคัญกับความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่น เน้นสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ (here and now) (Schutz, 1972)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz หมายถึง กลุ่มทางจิตวิทยาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มพัฒนาตน ให้มีความงอกงามทั้งร่างกายและจิตใจ โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มได้พัฒนาไป สู่เป้าหมายและทิศทางในการพัฒนาตนเอง โดยอาศัยกิจกรรมและเทคนิคของกลุ่มจิตสัมพันธ์เอื้ออำนวยให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ในบรรยากาศของการเปิดเผย ความซื่อสัตย์ การไว้วางใจ ความจริงใจ และการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกันของสมาชิก (อภิฤดี พานทอง, 2542)

โดยสรุปแล้วกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz เป็นกลุ่มทางจิตวิทยาที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตน โดยปกติจะประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 6 – 12 คน ซึ่งเป็นบุคคลปกติไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิต และกลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีผู้นำกลุ่มซึ่งจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มพัฒนาไปในเป้าหมายและทิศทางในการพัฒนาตนของสมาชิก โดยอาศัยแบบฝึกหัดทางจิตวิทยาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่ม

### 3.2 ปรัชญาพื้นฐาน

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

1. ความเป็นหนึ่งเดียว (Unity of man) หมายถึง บุคคลแต่ละคนจะเป็นหน่วยรวมของร่างกาย ของระบบต่าง ๆ ที่มาสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม ทั้งร่างกาย ความคิด อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมที่ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ได้เมื่อระบบต่าง ๆ มีความสมดุลย์ มีการทำงานที่สัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียว

2. การรู้เท่าทันตนเอง (Awareness) หมายถึง วิธีทางในกลุ่มที่ช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ปราศจากการหลอกลวง ปราศจากการใช้กลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น

3. ความสมัครใจ (Voluntaries) หมายถึง ความเต็มใจที่บุคคลจะเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ด้วยความสมัครใจของตนเอง โดยเข้าใจเป้าหมายของกลุ่ม มิใช่ถูกบังคับหรือชักจูง

4. ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง ความรับผิดชอบของบุคคลต่อการกระทำหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความกล้าที่จะแสดงออกอย่างเปิดเผย

5. ข้อตกลง (Contact) หมายถึง หน้าที่ที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันตกลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่วมกันรับผิดชอบต่อกันด้วยความเต็มใจ และเต็มความสามารถ

6. ความเป็นธรรมชาติ (Naturalness) หมายถึง การแสดงออกของสมาชิกภายในกลุ่มเป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่มีการเสแสร้งแต่งเติม โดยเชื่อว่าบุคคลที่รู้เท่าทันตนเองตามความเป็นจริงสามารถแสดงออกในการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระและเป็นธรรมชาติ

7. ความเป็นจิตสัมพันธ์ (Encounter Culture) หมายถึง วิธีทางในกลุ่มที่เป็นไปอย่างจริงใจและเปิดเผยทั้งต่อตนเองและสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมุ่งสู่การพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงตนเองอย่างสมัครใจ

### 3.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด

กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดมีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคลว่าบุคคลเป็นอินทรีย์ที่มีลักษณะเป็นหน่วยรวมประกอบด้วยระบบต่าง ๆ และทำงานไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สังคม จิตใจ ระบบเหล่านี้ทำงานสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเมื่อระบบใดระบบหนึ่งทำงานระบบอื่น ๆ จะทำงานร่วมด้วยทั้งหมดเป็นหน่วยเดียวกัน

แนวคิดในเรื่องวงจรแห่งพลัง (Energy cycles) เป็นแนวคิดอีกแนวคิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพ โดยวงจรแห่งพลัง เป็นพลังงานที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลทุกคน เป็นสิ่งที่แสดงถึงการมีชีวิต พลังงานดังกล่าวจะเป็นกระแสที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ภายในระบบของอินทรีย์ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวนั้นจะเป็นไปในลักษณะครบวงจร โดยมีลำดับขั้นตอน 4 ระยะ ดังนี้

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

เมื่อบุคคลเกิดความต้องการ พลังงานจะถูกรวบรวมมาที่กล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมที่จะปลดปล่อยออกมา ถ้ามีอุปสรรค หรือสิ่งใด ๆ มาสกัดกั้น ทำให้พลังงานไม่สามารถปล่อยออกมาได้ หากเป็นการปิดกั้นทางกายจะมีผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย หากเป็นการปิดกั้นทางอารมณ์จะมีผลให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิต หากเป็นการปิดกั้นทางความคิดจะมีผลให้เกิดการบรรลุผลต่ำ (underachieving) หากเป็นการปิดกั้นทางสังคมจะมีผลให้เกิดความไม่ลงรอยกัน มีความรุนแรงต่อกัน และหากเป็นการถูกปิดกั้นทางจิตใจจะมีผลให้เกิดการไม่ยอมรับตัวตนของบุคคลนั้น พลังงานเหล่านี้ก็จะแสดงออกมาในรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ขมวดคิ้ว ขบฟัน ปวดศีรษะ หงุดหงิด ถ้าพลังงานของบุคคลถูกปลดปล่อยออกมา บุคคลจะแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา เพื่อให้พลังงานดำเนินต่อไปตามขั้นตอนครบวงจร พลังงานภายในร่างกายนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ต้องใช้ ผลของกลุ่มจะขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำกลุ่มในการค้นหาพลังงาน และรู้จักใช้พลังงานของกลุ่ม ตลอดจนพลังงานของชีวิตแต่ละคนด้วย (Schutz, 1972)

### 3.4 เป้าหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์มีเป้าหมายเพื่อเอื้ออำนวยให้บุคคลได้เกิดการเปลี่ยนแปลง ให้มีบุคลิกภาพที่สอดคล้องระหว่างตนกับการรับรู้ตามจริงมากขึ้น ส่งเสริมให้มีการเปิดเผย จริงใจ เปิดกว้าง ต่อประสบการณ์ใหม่ทำให้สามารถเผชิญปัญหาได้ สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเอง โดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกคุกคามจาก สิ่งแวดล้อม มีเจตคติในแง่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถพัฒนาตนไปสู่ผู้มีสุขภาพจิตดี หรือเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาอย่างเต็มที่ (Schutz, 1971: 24 - 26) เป็นบุคคลที่มีชีวิตเต็มตามแนวคิดของ Rogers

ลักษณะของบุคคลที่มีการพัฒนาการอย่างเต็มที่มืออยู่ 5 ประการ (Rogers, 1961 cited by Schutz, 1977: 31 -35 อ้างถึงใน ไสริช โพธิ์แก้ว, 2529) คือ

1. เปิดกว้างต่อประสบการณ์ (An Openness to Experience) บุคคลรู้สึกอิสระ และเปิดกว้างที่จะรับรู้กับความรู้สึก อารมณ์ และค่านิยม หรือเจตคติต่าง ๆ อย่างชัดเจน ทั้งอารมณ์และความรู้สึกทางด้านบวก และด้านลบ โดยไม่ปฏิเสธประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา ไม่ใช้กลไกการป้องกันตัว 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" ของอินทรีย์ในขณะนั้น ดังนั้นพฤติกรรมการแสดงออกจึงแฝงด้วยความเป็นอิสระ มิใช่การแสดงออกโดยปราศจากการยั้งคิด

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

5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creativity) บุคคลที่มีการพัฒนาอย่างเต็มที่จะมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูง บุคคลที่เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่าง ๆ จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความยืดหยุ่นในการตัดสินใจ

### 3.5 หลักความต้องการสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคลในกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Interpersonal Need)

สัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคลในกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นการรับรู้ภาพลักษณ์ของตน ซึ่งบุคคลมีความต้องการติดต่อกันระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดการปรับตัวในทางที่ดี จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม ให้นำบุคคลแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก ในการติดต่อกับบุคคลอื่น

Schutz (1972) เน้นว่าบุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการพื้นฐานอยู่ 3 ประการ ได้แก่

1. การมีส่วนร่วม (Inclusion) หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่รู้สึกว่าตนเอง มีความสำคัญ มีความหมาย บุคคลรอบข้างให้ความสนใจ ให้คุณค่า ความห่วงใย และดูแลเอาใจใส่ ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมการเข้าสังคม หรือแยกตัวออกจากสังคม การแสดงความเป็นเจ้าของ และมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม ลักษณะของการแสดงออกถึงการมีส่วนร่วม บุคคลจะแสดงถึงความต้องการที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวออกจากกลุ่ม และอาจมีการต่อต้านในระหว่างเข้ากลุ่มกับผู้อื่น ในระดับของความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการการมีส่วนร่วมแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ให้ความสนใจผู้อื่นและต้องการให้ผู้อื่นให้ความสนใจ กล่าวคือสัมพันธ์ภาวะระหว่างบุคคลด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการแสดงออก เริ่มต้นจากระดับมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลไปจนถึงไม่มีปฏิสัมพันธ์กับใคร ๆ

และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่ต้องการให้บุคคลอื่นแสดงออกต่อตน เริ่มต้นจากระดับที่ต้องการให้บุคคลอื่นมีปฏิสัมพันธ์กับตนไปจนถึงไม่ต้องการให้บุคคลอื่นมีปฏิสัมพันธ์กับตนเลย

บุคคลที่มีลักษณะของการมีส่วนร่วมในสังคมน้อย (Undersocial) มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมที่ครุ่นคิดอยู่กับตนเอง (introvert) และชอบแยกตัวอยู่ห่างจากผู้อื่น (withdrawn) ซึ่งทำให้บุคคลที่มีลักษณะนี้มีความวิตกกังวลสูง กลัวการถูกทอดทิ้ง ต้องการให้มีคนสนใจ เอาใจใส่ ตน รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ บุคคลที่มีลักษณะนี้จะคิดว่าไม่มีใครสนใจ ทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลในกลุ่มนี้จะเข้าไปในลักษณะที่พยายามปลีกตัว ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น มีชีวิตโดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่น เนื่องจากบุคคลในกลุ่มนี้เข้าใจว่าไม่มีใครเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กังวลว่าตนเองไร้ค่า และมีความกังวลว่าจะถูกทอดทิ้งเป็นพื้นฐาน

ในทางตรงข้ามบุคคลที่มีลักษณะของการมีส่วนร่วมในสังคมมาก (Oversocial) มีแนวโน้มเป็นคนเปิดเผย มีพฤติกรรมชอบคบหาสมาคมกับบุคคลอื่นมากเกินไป ขณะเดียวกันก็ต้องการให้บุคคลอื่นยอมรับตน บุคคลที่มีลักษณะนี้ไม่ชอบการอยู่ตามลำพัง กิจกรรมทุกอย่างมักเป็นในรูปแบบการทำงานร่วมกัน โดยจะพยายามดึงความสนใจมาสู่ตนเอง ทำตนเองให้คนอื่นสังเกตได้ โดยแท้จริงแล้วบุคคลทั้งสองลักษณะที่กล่าวมาต่างมีความกลัวว่าบุคคลอื่นจะปฏิเสธตน จึงทำให้แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ออกไป

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

2. การควบคุม (Control) หมายถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าตนมีความสามารถทางสติปัญญา มีเกียรติยศ มีการกระทำและความสามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมทั่วไปได้อย่างดี การควบคุมเป็นกระบวนการของการตัดสินใจของบุคคลต่อการควบคุมและอำนาจ (Power) มีอิทธิพล และยึดตนเองเป็นใหญ่ ความแตกต่างของระดับการควบคุมแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ยอมรับในอำนาจแล้วทำตามผู้อื่น และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในอำนาจแล้วทำตามตนเอง

บุคคลที่มีลักษณะของการควบคุมต่ำ (Abdicate) เป็นพวกยอมเสียสละ มีแนวโน้มที่จะเป็นรอง มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการยอมแพ้ ไม่กล้าตัดสินใจ ยอมทำตามผู้อื่น เป็นพวกที่ไม่ยอมใช้อำนาจที่มีอยู่เพื่อการบังคับบุคคลอื่นทั้งที่บางครั้งเป็นสิ่งสมควรทำ บุคคลในกลุ่มนี้มีลักษณะเป็นผู้ตาม รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบอะไรได้ รู้สึกว่าไร้ ขาดการยอมรับความสามารถของตน ไม่ไว้ใจบุคคลอื่น

ส่วนบุคคลที่มีลักษณะการควบคุมอย่างเหมาะสม (Democrat) เป็นพวกเสมอภาค จะรู้สึกว่าตนเองพอใจที่จะใช้ หรือไม่ใช้วิธีการสั่งการในสถานการณ์ต่าง ๆ รู้สึกว่าตนมีความสามารถ และยอมรับความสามารถและความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนอย่างแท้จริง คนกลุ่มนี้จะรู้สึกเป็นสุขไม่ว่าจะเป็นผู้สั่งการหรือไม่ได้สั่งการ และได้รับหรือไม่ได้รับคำสั่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ตามความเหมาะสม

3. ความผูกพัน (Affective) หมายถึงความรู้สึกของบุคคลที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 2 คน ที่เป็นส่วนตัวซึ่งบุคคลจะมีความผูกพันกับคู่ของตน รู้สึกรักหรือเกลียดในระดับความเข้มที่แตกต่างกัน ความผูกพันต่อกันนี้มีรากฐานมาจากความใกล้ชิด การต้องการการผูกพันมีระดับความรู้สึก 2 ลักษณะ คือ ความสามารถรักผู้อื่น และต้องการให้ผู้อื่นรักตน

บุคคลที่มีความผูกพันต่อกันน้อย (Underpersonal) จะมีลักษณะหลีกเลี่ยงที่จะผูกพันกับผู้อื่น มีความรู้สึกว่ามีใครรัก หรืออยู่ในกลุ่มที่ไม่มีใครชื่นชอบ ไม่มีความรู้สึกจริงใจต่อบุคคลอื่น และไม่เชื่อถือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง จึงทำให้มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างผิวเผินแต่ลึก ๆ แล้วบุคคลกลุ่มนี้พยายามแสวงหาความรัก และมีความคิดว่าความผูกพันเป็นเรื่องของความเจ็บปวด จึงต่อต้านและไม่กล้าสนิทสนมกับใคร ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ความผูกพันต่อกันมาก (Overpersonal) เป็นพวกที่พยายามให้ความสนิทสนมกับบุคคลอื่นมากกว่าปกติ ทำตัวเป็นเจ้าของ และใกล้ชิดกับผู้อื่นตลอดเวลา และต้องการให้บุคคลอื่นปฏิบัติต่อตนอย่างทะนุถนอม บุคคลทั้งสองลักษณะดังกล่าวต่างมีความกังวลใจในพฤติกรรมของตน

ส่วนบุคคลที่มีความผูกพันอย่างเหมาะสม (Personal) จะมีความรู้สึกสะดวกใจทั้งสถานการณ์ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและในความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน มีการยอมรับตามจริงแม้ว่าบุคคลอื่นจะชอบหรือไม่ชอบตนก็ตาม และเกิดการเคลื่อนไหวของกระแสพลังงานและความรู้สึกภายในร่างกายที่บุคคลนั้นสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน บุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่สามารถให้ความรัก ความผูกพันกับบุคคลอื่นได้

### 3.6 กฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิด (The Rules of The Open Encounter)

กลุ่มจิตสัมพันธ์มีหลักการที่สำคัญ คือ การเน้นเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น Schutz จึงได้สร้างกฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดขึ้นเพื่อใช้ในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งกฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์นี้ยังสามารถนำไปใช้สำหรับการมีปฏิสัมพันธ์นอกกลุ่มได้อีกด้วย ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีความรู้และความเข้าใจในกฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างชัดเจนเพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ อันจะเกิดผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความงอกงามในตนได้อย่างเต็มที่ กฎของกลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถจำแนกได้ดังนี้ (Schutz, 1972 : 181-191)

1. กฎเบื้องต้นของการสื่อสารที่เปิดเผยและชื่อตรง
  - 1.1 การสื่อสารภายในกลุ่มควรเป็นไปอย่างเปิดเผยและชื่อตรง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเองกับผู้อื่นมากขึ้น
  - 1.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกใส่ใจร่างกายของตนเองจากแบบฝึกหัดที่จะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในตนเอง
  - 1.3 เน้นการใส่ใจที่ความรู้สึกมากกว่าความคิด พยายามให้สมาชิกสัมผัสกับความรู้สึก มากกว่าที่จะอยู่กับความคิดเชิงเหตุผล
  - 1.4 ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ ณ ปัจจุบันขณะ ( Here and Now) เพื่อให้สมาชิกอยู่กับความรู้สึก เลี่ยงการหนีตนเองและกลุ่ม ไปอยู่ในส่วนที่ตนเองคิดว่าปลอดภัย
  - 1.5 สมาชิกในกลุ่มไม่ควรใส่หน้ากากข้อมือยกเว้นผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันขณะ
2. มุ่งความสนใจต่อร่างกายและการเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม
  - 2.1 พื้นที่ในการทำกลุ่มควรปราศจากสิ่งกีดขวาง เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ไม้ใส่เครื่องแต่งกายที่เกะกะ เช่น เสื้อนอก
  - 2.2 สมาชิกทุกคนควรนั่งหรือยืนในตำแหน่งที่สามารถเคลื่อนไหวไปยังผู้อื่นได้ง่าย
  - 2.3 ห้ามดื่มน้ำ หรือรับประทานอาหารระหว่างการทำกลุ่ม
  - 2.4 ให้สมาชิกพยายามใช้ร่างกายแสดงออกถึงความรู้สึกมากกว่าจะใช้เพียงคำพูดเท่านั้น เช่น การกอด การจับมือ
  - 2.5 ถ้าเกิดความขัดแย้งกันอย่างรุนแรง ผู้นำกลุ่มจะไม่อนุญาตให้สมาชิกต่อสู้กันแต่จะฝึกให้สมาชิกหาสาเหตุของการกระทำ พูดคุยกันอย่างเปิดเผย
  - 2.6 เมื่อมีการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับภาพลักษณ์ทางกายของสมาชิก ควรให้สมาชิกได้มีการฝึกใช้จินตนาการ โดยการสร้างมโนภาพเกี่ยวกับร่างกายตน
  - 2.7 หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในการเข้ากลุ่ม และควรสังเกตว่าการสูบบุหรี่นี้อาจเป็นสัญลักษณ์ของความกังวล
  - 2.8 หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหรือยาบรรเทาปวดขณะเข้ากลุ่ม
  - 2.9 หลีกเลี่ยงการใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ขณะเข้ากลุ่ม



3. กฎเพื่อให้สมาชิกกล้าเป็นตัวของตัวเอง และสนับสนุนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง
  - 3.1 หลีกเลี่ยงการใช้คำที่แสดงความล้มเหลวของตน เช่น “ไม่สามารถ” เพราะเป็นการตำหนิตนเองและไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาในทางที่ดี
  - 3.2 หลีกเลี่ยงการใช้สรรพนามบุรุษที่แทนตัวเองว่า “เรา” ใช้คำว่า “ฉัน” แทนเวลาแสดงออกถึงความรู้สึก เพื่อให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่คำพูดของตนเอง
  - 3.3 หลีกเลี่ยงวลีที่มีความหมายในทางลบ เช่น “ฉันไม่ต้องการ” “ฉันไม่ชอบ”
  - 3.4 ผู้นำกลุ่มต้องจัดให้มีการสื่อสารกันโดยตรงไปตรงมา หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงบุคคลอื่นที่ไม่อยู่ในกลุ่ม
  - 3.5 เน้นการพูดคุยถึงปัญหาของตนมากกว่าพูดถึงปัญหาของคนอื่น
  - 3.6 หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่ไม่ได้แสดงออกถึงความรู้สึก
  - 3.7 ถ้ามีบางสิ่งบางอย่างทำให้เกิดความไม่พอใจ ต้องพยายามทำให้ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลง
  - 3.8 ถ้ามีสมาชิกคนใดรู้สึกเบื่อ หรือรู้สึกไม่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม ต้องพยายามหาว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความเบื่อ
  - 3.9 สมาชิกควรกล้าอย่างตรงไปตรงมาต่อกัน แต่ต้องระวังคำถามที่อาจทำให้เกิดผลเสียกับสมาชิกที่ถูกถาม
  - 3.10 สมาชิกสามารถบอกปฏิเสธกิจกรรมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับตัวสมาชิก
  
4. ใช้พลังงานของร่างกายช่วยทำให้บุคคลมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เปิดกว้างมากขึ้น
  - 4.1 เมื่อกล่าวถึงเรื่องราวของตนเองสมาชิกควรใช้น้ำเสียงที่แสดงถึงพลังของเสียงซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ขยายความนึกคิดของตน
  - 4.2 ความกล้าเป็นสัญญาณที่บอกว่าการเปิดกว้างทางความคิดเกี่ยวกับตนเองของสมาชิกถูกจำกัด ดังนั้นภายในกลุ่มควรใช้พลังงานทางร่างกายขจัดความกลัวออกไป เพื่อให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกของตนได้อย่างเป็นอิสระ

## 5. การรวมกระแสชีวิตและความกล้าเป็นตัวของตัวเองเข้าด้วยกัน

### 5.1 สมาชิกที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีการจากลาซึ่งดำเนินไปด้วยความรับผิดชอบของตนเอง การตัดสินใจที่จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติในสิ่งต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับความสมัครใจของสมาชิกเท่านั้น

ฏของกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามที่ Schutz (1972) ได้กำหนดไว้ดังข้างต้นนั้น เป็นแนวทางสำหรับผู้นำกลุ่มในการดำเนินกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดความเปิดเผย ซื่อตรงต่อตนเอง มีความสอดคล้องระหว่างการคิด ความรู้สึก และการแสดงออก รวมถึงเป็นการป้องกันสมาชิกจากการใช้กลไกป้องกันตนเองเพื่อนำมาสู่การตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความสัมพันธ์ที่เปิดเผยซึ่งตรงกับบุคคลอื่น พัฒนาศักยภาพภายในและทำให้มีชีวิตที่เติบโตงอกงามยิ่งขึ้น

### 3.7 กระแสของความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของSchutz

กระแสกลุ่มจะเกิดขึ้นตามขั้นตอนการพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งลำดับขั้นตอนของกระแสกลุ่มมีดังนี้ (Schutz, 1972 : 117 - 136)

#### 1. ระยะเวลาที่มีส่วนร่วมในกลุ่ม (Inclusion Phase)

ระยะนี้เกิดขึ้นในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม อยู่ในมิติของการเข้า – ออก (In - Out) หมายถึงขอบเขตการติดต่อของบุคคล ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป บางคนชอบเข้ากลุ่มและชอบที่จะเป็นผู้เริ่มต้นการสนทนาก่อน ในขณะที่สมาชิกบางคนชอบอยู่คนเดียวและไม่เริ่มต้นสนทนากับผู้อื่นก่อน ชอบความเป็นส่วนตัว สมาชิกแต่ละคนมีความชอบแตกต่างกันในความต้องการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นหรืออยู่คนเดียว อยู่ในกลุ่มหรือหลีกเลี่ยง ดังนั้นในระยะแรกของการเริ่มต้นกลุ่มจึงเป็นช่วงที่สมาชิกมีการตัดสินใจว่าต้องการจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือไม่ ในช่วงนี้สมาชิกแต่ละคนจะพยายามแสวงหาสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด รวมทั้งการพิจารณาตัดสินใจว่าจะอยู่ร่วมกลุ่มหรือถอนตัว ความวิตกกังวลว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มได้มากน้อยเพียงใด อาจทำให้สมาชิกบางคนแสดงพฤติกรรมต่อต้าน พุดมาก ถอยหนี หรือแสดงความเก่ง ความสามารถ ซึ่งไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกลุ่มก็ต้องยังดำเนินต่อไป และสมาชิกจะปรับตัวให้สอดคล้องกันซึ่งช่วยลดพฤติกรรมต่าง ๆ และนำไปสู่การมีสัมพันธ์ภาพใหม่

สิ่งสำคัญในระยะนี้คือ พลังงานและขอบเขตการติดต่อระหว่างบุคคล ปัญหาของขอบเขตการติดต่อระหว่างบุคคลได้แก่ ข้อกำหนดสำหรับสมาชิกและการที่จะอยู่ในกลุ่มหรือออกจากกลุ่ม การสร้างสัมพันธ์ภาพในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ กลุ่มจะมีพลังเมื่อสมาชิกรับรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ถ้ากลุ่มไม่มีพลังกลุ่มจะสิ้นสุดลง โดยปกติการเริ่มสัมพันธ์ภาพของแต่ละบุคคลจะเสนอสิ่งที่น่าสนใจให้บุคคลอื่นสนใจ และบ่อยครั้งที่จะเริ่มด้วยการเจียบเพราะไม่แน่ใจว่าบุคคลอื่นจะให้

ความสนใจตนเองหรือไม่ การมีส่วนร่วมในกลุ่มนำไปสู่ความคิดเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ ความใส่ใจ การยอมรับ การมีคุณค่า ซึ่งแตกต่างจากระยะความผูกพันตรงที่การมีส่วนร่วมไม่เกี่ยวกับความเข้มของอารมณ์ของแต่ละคน และต่างจากการระยะควบคุมตรงที่การมีส่วนร่วมไม่เกี่ยวข้องกับการใช้อำนาจ การมีส่วนร่วมเป็นเรื่องเกี่ยวกับการรวมตัวของบุคคล

การมีส่วนร่วมของสมาชิกจึงเป็นกระแสกลุ่มให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ได้รับความสนใจ การยอมรับ ผู้นำกลุ่มจึงควรใส่ใจ และนำแบบฝึกหัดที่เอื้อต่อการพัฒนาสมาชิกกลุ่ม แบบฝึกหัดที่ช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม คือ การได้สัมผัส เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือการสุดลมหายใจ เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันตนเองทุกขณะ

## 2. ระยะการควบคุม (Control Phase)

เป็นระยะการอยู่เหนือกว่า หรืออยู่ต่ำกว่า (Top - Bottom) หมายถึงขอบเขตของอำนาจการควบคุม บางคนมีความสุขเมื่อได้ดูแลผู้อื่น แต่บางคนชอบที่จะไม่ควบคุมบุคคลอื่น พยายามค้นหาสภาพที่ไม่ต้องรับผิดชอบ ระยะนี้เป็นระยะที่เกิดต่อเนื่องจากระยะการมีส่วนร่วม ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกรู้สึกมั่นคงในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม จากนั้นสมาชิกจะแสวงหาบทบาทของตนที่แตกต่างกัน อาจแสดงออกมาในรูปของการแข่งขัน การมีอำนาจ การควบคุม ในระยะนี้ความรับผิดชอบของสมาชิกจะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม ทำให้กลุ่มเริ่มมีความแตกต่างในบทบาทของสมาชิก เป็นระยะที่สมาชิกในกลุ่มมีการเผชิญหน้ากัน

สิ่งที่จะช่วยให้กลุ่มไปสู่เป้าหมายได้ดี คือ มีการอภิปรายถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์เริ่มต้นของกลุ่ม ข้อตกลง และรูปแบบการดำเนินการ ตลอดจนความรับผิดชอบงานของกลุ่ม ซึ่งทำให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมที่ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

## 3. ระยะความผูกพัน (Affection phase)

เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาลักษณะการควบคุมของตนเองได้อย่างเหมาะสม กระแสกลุ่มจะพัฒนาไปสู่ระยะการสร้างความผูกพัน เป็นระยะของการอยู่ใกล้ - ไกล (Near - Far) หมายถึงขอบเขตการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น สมาชิกบางคนรู้สึกพอใจกับการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกเล็ก ๆ ความลับ ความคิดภายในตนเอง เนื่องจากบุคคลนั้นรับรู้ว่ามีคนที่ไว้วางใจในกลุ่มนี้ แต่สมาชิกบางคนอาจพอใจกับการหลีกเลี่ยงการเปิดเผยตนเองกับบุคคลอื่น และคงสัมพันธ์ภาพไว้เพียงระดับคนรู้จักมากกว่าระดับการเป็นเพื่อนสนิท

ระยะนี้จึงเป็นระยะที่สมาชิกเกิดความใกล้ชิด เป็นมิตรกันอย่างแท้จริง มีการสร้างความผูกพันระหว่างกันและกัน สามารถรับรู้ความรักที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่นได้อย่างชัดเจน มีความรู้สึกดี ๆ ต่อกันและกัน เป็นระยะที่เกิดหลังจากความพึงพอใจในระยะการควบคุม

### 3.8 องค์ประกอบที่สำคัญของกลุ่มจิตสัมพันธ์

#### 1. ผู้นำกลุ่ม (Group Leader)

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาของกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรเป็นคนที่ไวต่อการรับรู้ในความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม เป็นบุคคลที่รู้เท่าทันตนเอง สามารถรับรู้ว่าการกลุ่มต้องการอะไร แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและมีความไว้วางใจ เป็นผู้รับฟังที่ดี ผู้นำกลุ่มมีบทบาทหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเองมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด มีความไว้วางใจ มีความซื่อสัตย์และจริงใจ โดยใช้เทคนิคของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Schutz, 1967: 21)

#### 2. สมาชิกและขนาดกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 6 – 12 คน เป็นบุคคลปกติไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิต เข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตน สมาชิกกลุ่มมีโอกาสรับฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน แสดงความเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

#### 3. ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ อาจเข้าร่วมกลุ่มเป็นช่วงเวลาหรือแบบต่อเนื่อง ขึ้นอยู่กับการพิจารณาว่ามีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ความพร้อมของสมาชิก ความสะดวกในการร่วมกลุ่มเป็นสำคัญ (Rogers, 1977: 3)

#### 4. กิจกรรมกลุ่มจิตสัมพันธ์

เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้มีโอกาสเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ มีการสำรวจตนเอง มีการเสริมสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยกิจกรรมที่นำมาใช้ในกิจกรรมจิตสัมพันธ์เปิดกว้างสำหรับการนำกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้ โดยกิจกรรมนั้นต้องอยู่ในหลักการของการเปิดเผย มีความจริงใจ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ Schutz ได้เสนอไว้ ได้แก่ การฝึกสมาธิ (Meditation) การนวด (Massage) การฝึกความไวต่อการรับรู้ (Sensory Awareness) การจินตนาการ (Fantasy) การสื่อสารโดยใช้ภาษาท่าทาง (Nonverbal) และกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถประยุกต์ใช้กับร่างกายและพลังงาน

ตามที่คุณวิจัยได้อธิบายในตอนต้นว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz จะให้ความสำคัญกับร่างกายของคุณ ภาษาท่าทาง ประกอบกับความเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมา กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz มีลักษณะที่แตกต่างกลุ่มจิตสัมพันธ์แนวอื่น ๆ คือ ในกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz ผู้นำกลุ่มสามารถนำวิธีการต่าง ๆ มาผสมผสานใช้เป็นวิธีการของกลุ่ม โดยยึดหลักสำคัญ คือ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ควรเป็นประสบการณ์ที่บุคคลมีความเข้าใจ และมีการตอบสนองได้รวดเร็ว ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในตนเองและมุ่งสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้วิจัยเห็นว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz เป็นกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีความเหมาะสมกับการพัฒนารูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองและผู้อื่น เนื่องจากรูปแบบการทำงานภายในของบุคคลก่อตั้งขึ้นในวัยเด็ก และพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดตลอดช่วงชีวิต การเปลี่ยนการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองและบุคคลอื่น จะต้องใช้พื้นฐานจากการตระหนักรู้ในตนเองและคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz จะมุ่งเน้นทั้งการตระหนักรู้ในตนเองและการสร้างให้เกิดสัมพันธภาพที่มีคุณภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทั้งในส่วนของผู้นำกลุ่มและสมาชิก และสมาชิกต่อสมาชิก เมื่อกลุ่มมีบรรยากาศของความมั่นคง ความจริงใจ จะทำให้สมาชิกพร้อมที่จะยอมรับตนเองอย่างที่ตนเองเป็นและกล้าที่จะยอมรับบุคคลอื่นอย่างที่คุณอื่นเป็นเช่นกัน เกิดความไว้วางใจซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีรูปแบบการทำงานภายในที่มั่นคง ทั้งในส่วนของ การวางใจในตนเองและวางใจในผู้อื่น ผู้วิจัยได้ใช้แบบฝึกหัดต่าง ๆ ของ Schutz ซึ่งเป็นแบบฝึกหัดที่เน้น การตระหนักรู้ในตนเองและเชื่อมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มาเป็นสื่อที่ช่วยให้สมาชิกฝึกการรับรู้ตนเองและเชื่อมสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเมื่อบุคคลสามารถรับรู้ว่าคุณค่ามีความหมาย บุคคลอื่นน่าเชื่อถือ สามารถไว้วางใจได้ สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อตนมีปัญหา เจตคติที่บุคคลมีต่อการแสวงหาความช่วยเหลือย่อมเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากบุคคลรับรู้ว่ามีปัญหา ผู้อื่นสามารถให้ความช่วยเหลือตนได้

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับความผูกพัน

#### งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยถึงทฤษฎีความผูกพันในความสัมพันธ์ของผู้ใหญ่ พบแต่เพียงงานวิจัยจากต่างประเทศต่อไปนี้

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Bartholomew และ Horowitz (1991) ได้ทำการศึกษาว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน จะส่งผลต่อลักษณะทางบุคลิกภาพ และลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 69 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเพื่อวัดรูปแบบความผูกพัน คือ แบบสอบถามความสัมพันธ์ และการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจำนวน 47 คน รูปแบบความผูกพันแบบกังวลจำนวน 14 คน รูปแบบความผูกพันแบบแบบพะงตนจำนวน 18 คน และรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจำนวน 12 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะมีระดับการเปิดเผยตนเองแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล พะงตน และหวาดกลัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบพะงตนกับกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบพะงตนจะมีระดับความไว้วางใจผู้อื่นแตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และรูปแบบความผูกพันแบบกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีระดับความไว้วางใจในผู้อื่นสูงที่สุด และกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบพะงตนมีระดับความไว้วางใจในผู้อื่นต่ำที่สุด

งานวิจัยของ Corcoran และ Mallinckrodt (2000) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันในผู้ใหญ่กับรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้ง โดยมีการรับรู้ประสิทธิภาพแห่งตนทางสังคม และแนวทางในการรับรู้เป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงระหว่างรูปแบบความผูกพันในผู้ใหญ่และรูปแบบการแก้ปัญหา ในกลุ่มตัวอย่างเป็นบิดามารดาของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 124 คน โดยผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายใน

เกี่ยวกับบุคคลอื่นด้านบวก คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและกังวล จะมีรูปแบบร่วมกันในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง คือ ร่วมมือและประนีประนอม ส่วนบุคคลที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับบุคคลอื่นด้านลบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนและหวาดกลัว จะมีรูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

Soon และ Morrison (2000) ได้ทำการศึกษา เปรียบเทียบรูปแบบความผูกพัน ความใกล้ชิดทางสังคม และความคาดหวังที่บุคคลมีต่อเพื่อนสนิทในกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันผิวขาวและชาวเกาหลี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวอเมริกันจาก Boston University จำนวน 62 คน เป็นผู้ชาย 20 คน เป็นผู้หญิง 42 คน และกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวเกาหลีจาก Seng Kyun Kwan University จำนวน 115 คน เป็นผู้ชาย 70 คน เป็นผู้หญิง 45 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาชาวเกาหลีจะมีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมากกว่านักศึกษาชาวอเมริกัน นักศึกษาชาวเกาหลีจะมีความใกล้ชิดทางสังคมต่ำกว่านักศึกษาชาวอเมริกัน และนักศึกษาชาวเกาหลีจะมีความคาดหวังที่มีต่อเพื่อนสนิทต่ำกว่านักศึกษาชาวอเมริกัน จากการวิเคราะห์เชิงถดถอยพบว่า รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนจะมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความใกล้ชิดทางสังคม และรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคาดหวังที่มีต่อเพื่อนสนิท

Lopez, Mauricio, Gormley, Simko และ Berger (2001) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ รูปแบบการเผชิญปัญหา และภาวะความโดดเดี่ยว จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 55 คน เป็นผู้ชาย 17 คน เป็นผู้หญิง 38 คน โดยผลจากการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลในสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบมีการตอบสนองต่อปัญหา ( $r=-0.51, p < 0.01$ ) การหลีกเลี่ยงสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบมีการตอบสนองต่อปัญหา และแบบเก็บกดปัญหา ( $r=-0.34, p < 0.05$ ) และความวิตกกังวลในสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาวะความโดดเดี่ยว

## งานวิจัยที่เกี่ยวกับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ

### งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาวิจัยถึงเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพโดยตรงพบแต่เพียงงานวิจัยเกี่ยวกับแหล่งของการแสวงหาความช่วยเหลือ ดังนี้

ปรีชา สุวัจนบุตร (2543) ได้ทำการศึกษาภาวะซึมเศร้าและการแสวงหาความช่วยเหลือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่แสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเกิดภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่จะแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งที่ไม่เป็นทางการ คือ เพื่อน บิดา มารดา พี่น้อง และไม่แสวงหาความช่วยเหลือจากใคร หรือแก้ปัญหาเอง ตามลำดับ ส่วนแหล่งความช่วยเหลือแบบเป็นทางการส่วนใหญ่เป็นครูหรืออาจารย์ ศูนย์ฮอตไลน์ทางโทรศัพท์ และแพทย์หรือจิตแพทย์ตามลำดับ ลักษณะการแสวงหาความช่วยเหลือของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าที่ควรได้รับการปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษา จะแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งที่ไม่เป็นทางการ คือ เพื่อน บิดามารดา และไม่แสวงหาความช่วยเหลือจากใคร หรือแก้ปัญหาเองตามลำดับ

### งานวิจัยต่างประเทศ

Fischer และ Turner (1970) ได้ทำการศึกษาเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 960 คน เป็นชาย 468 คน เป็นหญิง 492 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์ในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา จะมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษาชายจะมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพต่ำกว่านักศึกษานหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



Fredrickson (1992) ได้ทำการศึกษาเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือและปัญหาทางจิตใจของนักศึกษาชาวแอฟริกันที่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 90 คน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาโทและปริญญาเอก ผลการวิจัยในส่วนของเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่เห็นความสำคัญของการใช้บริการศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย แต่กลุ่มตัวอย่างจะแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่เป็นทางการ เช่น ปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาที่มหาวิทยาลัยจัดไว้สำหรับนักศึกษาต่างชาติ

งานวิจัยของ Tata และ Leong (1994) ศึกษาผลของความกลมกลืนทางเชื้อชาติเครือข่ายทางสังคมและลักษณะพื้นฐานของบุคคล ที่มีต่อเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาวจีนในสหรัฐอเมริกาจำนวน 214 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศ ความกลมกลืนทางวัฒนธรรม สามารถทำนายถึงเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพได้อย่างมีนัยสำคัญ

Rule และ Gandy (1994) ศึกษาพฤติกรรมแสวงหาความช่วยเหลือแบบเป็นทางการจากวัยรุ่นที่ประเมินตนเองว่ามีปัญหาทางจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตอบคำถามต่อปรากฏการณ์ที่มีความต้องการใช้บริการสุขภาพจิตในวัยรุ่น จากพฤติกรรมแสวงหาความช่วยเหลือแบบเป็นทางการ จากนักเรียนจำนวน 17,193 คน พบว่ามีจำนวนเพียงร้อยละ 24.9 ที่สามารถประเมินตนเองว่ามีปัญหามาก นักเรียนที่ประเมินว่าตนเองมีความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลากรทางการแพทย์จะมีความแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ประเมินว่าตนเองมีปัญหา นักเรียนทั้งหมดที่รู้สึกที่ตนเองต้องการความช่วยเหลือและไม่แสวงหาความช่วยเหลือจะมีพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับกลุ่มที่แสวงหาความช่วยเหลือ การตัดสินใจที่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลากรทางการแพทย์มีความสัมพันธ์กับประวัติการติดยาเสพติด สุขภาพร่างกาย การมีความคิดฆ่าตัวตาย พฤติกรรมแสวงหาความช่วยเหลือมีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจ สถานภาพของบิดามารดา และการเคยตรวจสุขภาพประจำปีในปีที่ผ่านมา ซึ่งการวิจัยนี้ได้ทำขึ้นเพื่อยืนยันถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการประเมินตนเองของวัยรุ่นที่มีความต้องการแสวงหาความช่วยเหลืออย่างไร

Rivka (1998) ได้ทำการศึกษาผลของความต้องการทางเศรษฐกิจและศักยภาพแห่งตนที่มีต่อเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ ของสตรีชาวอาหรับที่อาศัยอยู่ในเมืองจาฟาร์ ประเทศอิสราเอล ผลการวิจัยพบว่าศักยภาพแห่งตนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการแสวงหาความช่วยเหลือแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อไม่ได้มีความต้องการทางเศรษฐกิจมาวิเคราะห์ร่วม แต่เมื่อนำความต้องการทางเศรษฐกิจมาวิเคราะห์ร่วมกันแล้ว ศักยภาพแห่งตนจะส่งผลต่อทั้งพฤติกรรมการแสวงหาความช่วยเหลือและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ ผลการศึกษานี้ทำให้ทราบว่าความต้องการทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ

Flum (1998) ได้ทำการศึกษาถึงมโนทัศน์ของนักศึกษาชาวเอเชียที่มีต่อความเจ็บป่วยทางจิตใจและสุขภาพจิต และเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาชาวจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี โดยแบบสอบถามในงานวิจัยครั้งนี้มี 3 ส่วนคือแบบสอบถามเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ แบบประเมินสุขภาพจิต และข้อคำถามปลายเปิด 2 ข้อคำถาม คือ คุณคิดว่าผู้ปกครองของคุณจะมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อท่านทราบว่าท่านได้แสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักจิตวิทยาการปรึกษา และคุณคิดว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศของคุณแตกต่างจากประเทศสหรัฐอเมริกาอย่างไร ซึ่งในข้อคำถามแรกกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะตอบว่า ผู้ปกครองจะต้องมีปฏิกริยาในทางลบหากทราบว่าท่านได้แสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยา และยังมีข้อมูลเพิ่มเติมว่าในประเทศของเขาหากบุคคลใดไปแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาแล้ว จะถูกมองว่าได้ทำสิ่งที่น่าละอาย

Cramer (1999) ได้ทำการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในการแสวงหาความช่วยเหลือ โดยการนำปัจจัยต่าง ๆ มาพิจารณาดังนี้ การเปิดเผยตนเอง การสนับสนุนทางสังคม ความโศกเศร้าและเจตคติต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งส่วนของเจตคติต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพบว่าบุคคลจะแสวงหาความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อบุคคลนั้นมีเจตคติทางบวกต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Leong (1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นที่นักศึกษามีต่อความเจ็บป่วยทางจิตใจ และเจตคติที่นักศึกษามีต่อการแสวงหาความช่วยเหลือทางจิตใจ โดยใช้เพศเป็นตัวทำนายเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ ผู้วิจัยได้ทดสอบผลของความคิดเห็นที่มีต่อความเจ็บป่วยทางจิตใจ ที่ส่งผลกับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงจะมี

เจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือสำหรับปัญหาทางจิตใจมากกว่าผู้ชาย และมีความคิดเห็นที่ผู้ปฏิบัติงานในสายงานสุขภาพจิต ว่าเป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา ความเป็นเมตตา การต่ำ มีข้อจำกัดทางสังคมต่ำ และมีความเชื่อถือในสายงานสุขภาพจิตสูง จะมีความเป็นไปได้ที่จะมีเจตคติในทางบวกต่อการแสวงหาความช่วยเหลือ

## งานวิจัยที่เกี่ยวกับความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ

### งานวิจัยในประเทศ

ในประเทศไทยยังไม่พบว่า มีการศึกษาวิจัยถึงทฤษฎีความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ พบแต่เพียงงานวิจัยจากต่างประเทศต่อไปนี้

### งานวิจัยต่างประเทศ

Dodge (1993) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพัน เจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือและความเป็นไปได้ที่จะฆ่าตัวตายในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 77.2 ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายไม่เคยแสวงหาหรือได้รับความช่วยเหลือภายหลังการพยายามฆ่าตัวตาย และพบว่าคุณภาพของประสบการณ์กับผู้เลี้ยงดูในช่วงต้นของชีวิต และรูปแบบความผูกพันในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ และรูปแบบความผูกพันในปัจจุบันเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสิ้นหวังและพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตาย

จากการวิจัยของ Jang (1999) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการระลึกถึงความอบอุ่นของบิดามารดา การควบคุมและลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมโดยมีรูปแบบความผูกพันในปัจจุบันเป็นปัจจัยสื่อ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 139 คน ผลการวิจัยพบว่าบุคคลที่สามารถระลึกว่าบิดามารดาที่มีความอบอุ่นจะมีความโน้มเอียงในทางบวกต่อเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือ ความทรงจำเกี่ยวกับบิดาและมารดาที่อบอุ่นจะมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการยอมรับต่อการสนับสนุนทางสังคมและมีความพึงพอใจกับการสนับสนุนนั้น โดยบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่นจากบิดามารดาและเครือข่ายทางสังคม และรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงในปัจจุบันจะทำนายได้จากการระลึกถึงความอบอุ่นของบิดาและมารดา

งานวิจัยของ Lopez, Melendez, Sauer, Berger และ Wyssmann (1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการทำงานภายในของความผูกพัน การรายงานปัญหาด้วยตนเอง และเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 253 คน ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านบวก มีปัญหาน้อยกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ และรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นของนักศึกษา จะมีปฏิสัมพันธ์อย่างชัดเจนกับระดับปัญหาของนักศึกษาที่สามารถทำนายได้ถึงการที่นักศึกษาแสดงความสมัครใจที่จะแสวงหาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

### งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวSchutz

#### งานวิจัยในประเทศ

ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราบต์ (2533) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz ที่มีต่อภาวะสัจจการแห่งตนของหัวหน้างานในโรงงานอุตสาหกรรม 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 คนเป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม การดำเนินการวิจัยนี้ใช้วิธีทดลองชนิดกลุ่มเดี่ยวแบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง และใช้แบบวัดสัจจการแห่งตนฉบับประยุกต์ ซึ่งดัดแปลงขึ้นจากแบบวัด พีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) ของ Shostrom การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบความแตกต่างของภาวะสัจจการแห่งตนที่เพิ่มขึ้น ก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่าภาวะสัจจการแห่งตนของหัวหน้างานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz

อภิฤดี พานทอง (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้าการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็กที่มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ( $X = 329.35$ ) โดยคะแนนภาพลักษณ์ของตนวัดจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่พัฒนามาจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของออฟเฟอร์ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz 15 ครั้งเป็น

เวลา 15 วันต่อเนื่อง ทุกวัน ๆ ละ 2 ชั่วโมงรวม 30 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภาพลักษณ์ของตนด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกลวงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกลวงเกินทางเพศที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกลวงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### งานวิจัยต่างประเทศ

Venino (1974) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 2 วิธี คือ กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างโปรแกรมและแบบไม่มีโครงสร้างโปรแกรมในการเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล และบรรลूसัจจการแห่งตน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา 73 คนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักศึกษา 21 คนที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษา 52 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 13 คน โดยผู้นำกลุ่มมี 4 คน แต่ละคนจะนำกลุ่มแบบมีโครงสร้างและแบบไม่มีโครงสร้างอย่างละ 1 กลุ่ม โดยกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างได้กำหนดกิจกรรมรู้เท่าทันตนเอง (personal awareness exercises) 10 กิจกรรม เสนอให้กลุ่มได้ทำทุก ๆ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้างจะเสนอวิธีการนำแบบไม่นำทาง ผลการศึกษาพบว่าผลของการใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างโดยใช้กิจกรรมรู้เท่าทันตนเองช่วยในการเสริมสร้างให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล การบรรลूसัจจการแห่งตนมากกว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากทฤษฎีความผูกพัน แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นจะเห็นได้ว่า รูปแบบความผูกพันเป็นรูปแบบที่แสดงถึงการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่นตามแนวคิดของ Bartholomew (1994) รูปแบบความผูกพันสามารถจำแนกจากการตัดประสานกันของรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นตนเองและรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองเห็นผู้อื่น เป็น 4 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง รูปแบบความผูกพันแบบกังวล รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน และรูปแบบความผูกพันหวาดกลัว รูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันจะแสดงถึงสามารถแสดงถึงแนวคิดที่บุคคลมีต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ความเชื่อใจ ความวางใจ และความมั่นใจว่าบุคคลอื่นจะให้ความช่วยเหลือตนเมื่อตนต้องการ ดังนั้นบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกันจะมีแนวคิดเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือแตก

ต่างกัน จึงมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันจะมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือแตกต่างกันหรือไม่

กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz เป็นกระบวนการกลุ่มที่มุ่งเน้นให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและมุ่งให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับบุคคลอื่น โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่ม จากการนำแบบฝึกหัดต่าง ๆ มาเรียงร้อยให้กลุ่มสามารถดำเนินกระบวนการไปตามกระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz ซึ่งแบบฝึกหัดที่นำมาใช้จะมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับตนเองตามจริง สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล สามารถสื่อสารกันผ่านทางคำพูดและภาษากาย ดังนั้นบุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz จะสามารถรับรู้ตนเองได้ตามจริง เกิดสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคล เมื่อบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการดังกล่าวย่อมจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นของบุคคล อันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Schutz ที่มีต่อรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ