

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3 หัวข้อ ดังนี้

1. กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน
2. ความวิตกกังวลทางสังคม
3. ความสุข

#### 1. กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน (Growth Group)

##### ความหมายของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน

Shertzer and Stone (1968) ให้นิยามของกลุ่มพัฒนาตนว่า หมายถึงการที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีนักจิตวิทยาเป็นผู้คอยช่วยเหลือและเอื้ออำนวยกระบวนการของกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตน กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้ได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน ไม่ใช่ตนเองเพียงคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา กลุ่มพัฒนาตนจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่า ตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้

Ohlsen (1977) ได้ให้คำจำกัดความกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนว่า เป็นสัมพันธ์ภาพที่จัดขึ้น โดยเฉพาะ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษามีความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงออกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลและไม่สบายใจ มีการกำหนดพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ มีการฝึกทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและทดลองปฏิบัติพฤติกรรมใหม่เหล่านั้น

Hansen (1977) กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนว่า เป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และสมาชิกกลุ่มจำนวนหลายคนมาเกี่ยวข้องกัน เพื่อร่วมกันสำรวจตนเอง และปัญหาต่างๆ อันจะนำไปสู่ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

Dyer and Vriend (1980) กล่าวว่ากลุ่มพัฒนาตนเป็นกระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการที่สมาชิกกลุ่มสำรวจค้นหาโลกส่วนตัวของตน เพื่อนำเอาความคิดและการกระทำ ซึ่งมีลักษณะทำลายตนเอง (self-defeating) ออกมาตีแผ่ให้กลุ่มได้รับรู้ ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจตนเอง ได้ตรวจสอบและหาทางแก้ไข หลังจากลองปฏิบัติแล้วจะมีการประเมินผลต่อไป

Trotzer (1989) ได้กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนว่า หมายถึง การพัฒนาลักษณะภายในของบุคคลเกี่ยวกับความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสาร และความเข้าใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจำนวนหลายคนมารวมกลุ่มกัน เพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้มารับคำปรึกษา และทำให้เกิดการค้นพบ ทำความเข้าใจ และสนับสนุนแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆ

ซูซีย์ สมิตธิไกร (2538) กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตนเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศเช่นนี้ จะช่วยให้สมาชิกได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้รู้สึกกังวลใจ สมาชิกในกลุ่มมีบทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจ สนับสนุนสมาชิกในการจัดการกับปัญหา ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2540) กล่าวว่ากระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันของบุคคลภายในกลุ่มทั้งกาย วาจา อารมณ์ ความรู้สึก กิริยาท่าทาง และบรรยากาศภายในกลุ่ม ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง มีการปรับตัว ปรับความสัมพันธ์ต่อกัน ในลักษณะที่ต่อเนื่องกันเสมอ

ดังนั้น กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนจึงเป็นกระบวนการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลมาอยู่รวมกันโดยสมัครใจ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีความสนใจ มีวัตถุประสงค์ และทำกิจกรรมร่วมกัน จนสิ้นสุดกระบวนการ สมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันค้นหาปัญหา การตัดสินใจ แก้ปัญหา จัดข้อขัดแย้ง และมีการพัฒนาตนเองทั้งในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม

### วัตถุประสงค์ของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน

Rosenbaum and Snadowsky (1976) กล่าวว่า กลุ่มพัฒนาตน เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยให้แต่ละบุคคลมีจิตใจที่เปิดกว้าง มีสติ มีความตระหนักหรือรู้เท่าทันตนเอง และมีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง กลุ่มพัฒนาตนจะมุ่งเน้นภาวะปัจจุบัน หรือสิ่งที่บุคคลกำลังประสบในขณะนั้น มากกว่าจะเน้นเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีต

Trotzer (1989) กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนประกอบด้วย 2 แนวทางใหญ่ๆ คือ วัตถุประสงค์ทั่วไป หมายถึง วัตถุประสงค์ที่ครอบคลุมความต้องการของกลุ่มและเป็นเหตุผลพื้นฐานในการจัดกลุ่ม และวัตถุประสงค์เฉพาะ หมายถึง วัตถุประสงค์ที่เกี่ยวกับความต้องการของสมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่ม สำหรับวัตถุประสงค์ทั่วไปสามารถสรุปได้ว่า เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจ

ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ตรวจสอบความรู้สึก ทักษะคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ของตนเอง เพื่อให้สมาชิกพัฒนาทักษะทางสังคมและมีการปรับตัวที่เหมาะสม

Corey (1991) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน สรุปได้ว่า เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ทราบถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกคนอื่นที่คล้ายคลึงกัน เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ ที่จะจัดการกับปัญหา ทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง เรียนรู้ทักษะในการอยู่ร่วมกันในสังคม การเผชิญหน้ากับผู้อื่นและดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความคาดหวังของตนเองมากยิ่งขึ้น

ซูซีย์ สมิทธิไกร (2538) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มพัฒนาตนว่า เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำได้ทำให้สามารถแก้ไขปัญหภายในจิตใจได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

ดังนั้น กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน จึงมีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น สามารถพัฒนาเอกลักษณ์และค่านิยมของตนมีการเรียนรู้ปรับตัว แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

### **ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน**

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2524) ได้กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนช่วยให้ผู้มารับบริการ เกิดความรู้สึกยอมรับและนับถือตนเองมากขึ้น เพราะเป็นการเปิดให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา ดังนั้น ผู้มารับบริการแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีความสามารถ

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อถือไว้วางใจ การยอมรับ ความนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสาร และความเข้าใจเพื่อให้สมาชิกเผชิญสิ่งที่เขาประสบ เรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น สามารถที่จะเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตน เรียนรู้การยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนดเป้าหมายของตน และดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ สมาชิกสามารถปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดปัญหาให้กับตนได้ เกิดการขยายการช่วยเหลือแบบกลุ่มไปสู่สมาชิกใหม่ (กรมควบคุมโรคติดต่อ, 2544)

### **กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม**

นักจิตวิทยาทุกกลุ่มแนวคิดมนุษยนิยมเชื่อว่า บุคคลทุกคนต่างมีคุณค่าในตนเอง แต่ก็มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างไรก็ตามหากบุคคลเหล่านี้อยู่ในสภาพแวดล้อม

ที่เหมาะสมด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการใช้กระบวนการกลุ่มต่างๆ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อบุคคลมีความรู้สึกได้รับการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ จะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Trotzer, 1989)

Trotzer (1989) ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการกลุ่มไว้ทั้งหมด 5 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The security stage) เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยกัน เกิดความสบายใจ และไว้วางใจกลุ่ม เนื่องจากขั้นนี้สมาชิกจะมีความวิตกกังวล และมีการต่อต้านการเปิดเผยตนเอง ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม หรืออาจจะใช้วิธีการอุ้มเครื่องเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ อาจมีการตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่มซึ่งจะช่วยเสริมความมั่นใจ และมีส่วนร่วมในการทำกลุ่มมากขึ้น

2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The acceptance stage) ในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มซึ่งมีทิศทางต่อกระบวนการกลุ่มเมื่อสมาชิกมีความคุ้นเคยและเกิดความรู้สึกไว้วางใจกลุ่มแล้ว สมาชิกจะยอมรับสถานการณ์กลุ่มมากขึ้น มีการยอมรับโครงสร้างของกลุ่ม ยอมรับผู้นำกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกจะได้ร่วมกันเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม มีการแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่นซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (The responsibility stage) ในขั้นนี้จะสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการยอมรับตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นส่วนหนึ่งเกิดจากตัวเองและรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหานั้น การเกิดความรู้สึกรับผิดชอบขึ้นภายในกลุ่มนั้น เป็นผลมาจากทั้งความต้องการของมนุษย์และธรรมชาติของกระบวนการแก้ปัญหา สมาชิกจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและน่านับถือ ก็ต่อเมื่อได้ลงมือกระทำและประสบความสำเร็จเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยการมีความรับผิดชอบของแต่ละคนที่มีต่อปัญหาของตนเอง

4. ขั้นดำเนินการ (The working stage) ขั้นนี้จะเป็นขั้นของการระดมความคิดเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา ซึ่งช่วยให้สมาชิกมีการตัดสินใจที่เหมาะสม ในการเลือกแนวทางในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิก ซึ่งสมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการดำเนินการนั้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยการอภิปรายปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และสร้างบรรยากาศให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The closing stage) ลักษณะที่สำคัญของขั้นนี้ คือการสนับสนุนให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาภายในกลุ่มในสภาพที่เป็นธรรมชาติ โดยมีมาให้กำลังใจ การแสดงปฏิกิริยาสะท้อน

กลับ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขในการดำเนินชีวิตภายนอกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตามผล

อย่างไรก็ตาม กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้มีการพัฒนามาตามลำดับขั้นตอนต่างๆ ดังกล่าว แต่ก็สามารถที่จะมีการยืดหยุ่นได้ อันเนื่องมาจากความแตกต่างในระดับของความไว้วางใจ การยอมรับ และความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ซึ่งบางครั้งอาจจะต้องมีการถอยกลับไปสู่ขั้นตอนที่ผ่านมาก่อนจะพัฒนาสู่ขั้นต่อไป และทุกขั้นตอนสามารถวนกลับสู่ขั้นตอนที่ผ่านมาได้ก่อนที่จะก้าวสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

### ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม

ในการจัดตั้งกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้ดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น บรรลุวัตถุประสงค์และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสมาชิก ซึ่งในการจัดตั้งกลุ่มผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเตรียมวางแผนในเรื่องต่างๆ ดังนี้

#### 1. ลักษณะของกลุ่ม

กลุ่มแบ่งออกเป็นหลายประเภทตามลักษณะต่างๆ ซึ่งจะยกตัวอย่างให้เข้าใจดังนี้

##### 1.1 กลุ่มซึ่งแบ่งตามลักษณะการจัดกลุ่ม ได้แก่

- กลุ่มเปิด (open groups) ในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกสามารถเข้าร่วมได้อย่างอิสระ อาจจะมีสมาชิกเก่าและสมาชิกใหม่ปนกัน ทำให้จำนวนสมาชิกแต่ละครั้งไม่แน่นอน
- กลุ่มปิด (closed groups) มีการเลือกสมาชิกที่เข้ากลุ่มโดยกำหนดแน่นอนว่าจะมีสมาชิกเป็นใครบ้าง จะพบกันกี่ครั้ง การที่จะรับสมาชิกเพิ่มหรือการขอลาออกจากกลุ่มต้องได้รับการเห็นชอบจากกลุ่มก่อน

ซึ่ง Trotzer (1989) ได้กล่าวว่าสำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในโรงเรียนนั้นควรจะเป็นกลุ่มปิด เนื่องจากกลุ่มต้องการการพัฒนาเคลื่อนไหวไปตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสม ด้วยระยะเวลาที่กำหนด และความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียว

##### 1.2 กลุ่มซึ่งแบ่งตามลักษณะของสมาชิก ได้แก่

- กลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน (homogeneous groups) เป็นการนำสมาชิกที่มีลักษณะเดียวกันมาเข้าร่วมกลุ่มกัน เช่น เพศเดียวกัน ระดับอายุเดียวกัน ขอบเขตของปัญหาที่คล้ายกัน
- กลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน (heterogeneous groups) คือการนำสมาชิกหลายๆ ลักษณะ หลายวัย ต่างเพศ มาเข้าร่วมกลุ่มด้วยกัน

Hansen (1977) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มที่ประกอบด้วยคุณลักษณะคล้ายกัน จะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากกว่า ซึ่งส่งผลให้ผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือได้รวดเร็วกว่าด้วย

### 1.3 กลุ่มซึ่งแบ่งตามลักษณะการเลือกสมาชิก

Trotzer (1989) ได้กล่าวถึงแบบแผนการเข้ากลุ่มของสมาชิกว่า แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- ผู้ที่สมัครใจ (The volunteer) บุคคลประเภทนี้จะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจของตนเองจากข้อมูลที่ได้รับจากเพื่อนที่เคยเข้ากลุ่มแล้ว หรือจากแหล่งข้อมูลอื่นๆ คนกลุ่มนี้จะได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าคนที่ไม่สมัครใจ
- ผู้ที่สมัครใจแกมถูกบังคับ (The forced volunteer) บุคคลประเภทนี้เข้ากลุ่มเพราะได้รับการกระตุ้นกะยอหรือถูกชักนำให้เข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงดูเหมือนกับว่าสมัครใจ ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกเหล่านี้เกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด การบังคับมากเกินไปจะทำให้สมาชิกผิดหวังที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม
- ผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (The forced participant) ผู้นำกลุ่มต้องให้ระยะเวลาแก่สมาชิกเหล่านี้มากกว่ากลุ่มอื่น เพื่อที่จะให้เขากลับเปิดเผยตนเอง และได้รับประโยชน์จากกลุ่ม

### 1.4 กลุ่มซึ่งแบ่งตามลักษณะการนำกลุ่ม ได้แก่

- การนำกลุ่มแบบไม่มีโครงสร้าง หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนดทิศทางของกลุ่มจะดำเนินไปเช่นไร ไม่เสนอให้กลุ่มทำกิจกรรมหรือชี้แนะว่ากลุ่มควรจะพูดคุยกันในประเด็นใด แต่จะปล่อยให้สมาชิกเป็นผู้ริเริ่มและดำเนินกลุ่มไปในทิศทางของกลุ่มเอง ส่วนผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นเท่านั้น ซึ่งการนำกลุ่มแบบนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตน และเกิดสำนึกที่จะกำหนดทิศทางของตนเองขึ้นมา เรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบส่วนตัว นอกจากนี้ สมาชิกยังมีอิสระในการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์มากขึ้น เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น ผู้นำกลุ่มที่ใช้วิธีการนี้จะต้องมีความอดทน และต้องเล็งต่อความไม่พอใจ และคำวิพากษ์วิจารณ์ด้านลบของสมาชิกกลุ่ม อย่างไรก็ตามหากกลุ่มประสบความสำเร็จจะทำให้สมาชิกเกิดความผูกพันและมีบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือกัน
- การนำกลุ่มแบบมีโครงสร้าง หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้ว่า ทิศทางของกลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร ด้วยการชี้แนะประเด็นการพูดคุย การเสนอกิจกรรมหรือแบบฝึกหัดให้สมาชิกกระทำร่วมกัน การนำกลุ่มแบบนี้มีประโยชน์ในการทำให้เกิดความร่วมมือในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม ช่วยลดความกังวลใจของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดง

ออกของแต่ละบุคคลกับการแสดงออกของกลุ่ม และช่วยให้ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง มากขึ้น ในการทำกลุ่ม

วิธีการนำกลุ่มที่แตกต่างกันทั้ง 2 แบบนี้ ไม่อาจจะบ่งชี้ได้ว่าวิธีใดดีกว่าและเหมาะสมกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพของกลุ่ม และผู้นำกลุ่มที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้จัดกลุ่มที่มีลักษณะที่เป็นกลุ่มปิด สมาชิกกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกัน และสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มดำเนินการกลุ่มแบบไม่มีโครงสร้าง ซึ่งสมาชิกจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตน

## 2. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มมักจะประกอบไปด้วยสมาชิกตั้งแต่ 3-12 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์เพียงพอที่จะเป็นพลังของกลุ่ม ถ้าสมาชิกมีมากเกินไป ก็จะทำให้สมาชิกแต่ละคนมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ น้อย แต่ถ้าสมาชิกมีน้อยเกินไปจะทำให้การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มลดลง ปฏิสัมพันธ์และการเคลื่อนไหวของกลุ่มก็จะลดลงไปด้วย (กรมควบคุมโรคติดต่อ, 2544) ส่วน Gazda (1975) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรมีขนาดเล็ก จำนวนระหว่าง 8-12 คน และ Rogers (1970) มีความเห็นว่า กลุ่มควรประกอบด้วยสมาชิก 8-18 คน เพื่อสามารถปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างทั่วถึง

## 3. ความถี่และเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกลุ่ม มีผู้เสนอไว้ดังนี้ คือ

Trotzer (1989) ให้ความเห็นว่าจำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มนั้น ขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้จะเป็นการดี และควรใช้เวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง ส่วน Corey (1991) กล่าวว่า ถ้าเป็นกลุ่มที่จัดขึ้นในสถาบันการศึกษา จำเป็นจะต้องมีการพิจารณาการจัดช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการเรียนของสถานศึกษานั้นๆ สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นเด็กและวัยรุ่นควรจัดกลุ่มมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาแต่ละครั้งน้อยกว่า 2 ชั่วโมง และกล่าวว่ากลุ่มควรจะพบกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และจำนวนต่ำสุดของการจัดกลุ่มคือ 10 ครั้ง แต่ถ้ามีความเร่งด่วนก็อาจจะมีความยืดหยุ่นมากกว่านี้

Rogers (1970) เห็นว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มควรอยู่ในเวลาที่ติดต่อกัน 20-40 ชั่วโมง โดยจะพบกันในช่วงสุดสัปดาห์หรืออาทิตย์ละครั้ง ในกรณีที่พบกันอาทิตย์ละครั้งควรมีเวลาเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 1½ ชั่วโมง ในกรณีที่เป็นการเข้ากลุ่มแบบต่อเนื่อง (marathon group) สามารถใช้เวลาเข้าร่วมกลุ่มได้ตั้งแต่ 12-72 ชั่วโมง โดยมีช่วงเวลาหยุดสำหรับ

การรับประทานอาหารและการนอนหลับ การจัดอาหารและเครื่องดื่มสำหรับการเข้ากลุ่มแบบต่อเนื่อง สามารถจัดขึ้นได้แบบไม่เป็นทางการ (Rosenbaum & Snadowsky, 1976)

4. เพศ โดยทั่วไปกลุ่มที่เป็นวัยรุ่นมักจะจัดให้มีทั้งหญิงและชายในกลุ่มเดียวกัน ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มที่มีทั้งเพศหญิงและเพศชายจะมีข้อได้เปรียบ คือ เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่า สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

5. ระดับอายุและวุฒิภาวะ โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษามักจะจัดกลุ่มที่มีสมาชิกในระดับอายุใกล้เคียงกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ซึ่ง Ohlsen (cited in Trotzer, 1989) ได้แสดงความคิดเห็นว่าวุฒิภาวะทางสังคมจะมีความสำคัญมากกว่าอายุ

6. สภาพแวดล้อม การจัดสถานที่รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ห้องที่จัดควรมีขนาดพอเหมาะที่จะทำกิจกรรมร่วมกันได้อย่างสะดวก นอกจากนี้ ควรคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ รู้สึกผ่อนคลายและเป็นอิสระ (กรมควบคุมโรคติดต่อ, 2544)

### บทบาทผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการรักษาทิศทางกลุ่มให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ และผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีส่วนร่วมมากที่สุด Rogers (1977) กล่าวถึงหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่มไว้ ดังนี้ คือ

1. การสร้างบรรยากาศกลุ่ม (climate-setting function) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศกลุ่มซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย โดยผู้นำกลุ่มให้อิสระแก่สมาชิกในการบอกเล่าถึงสิ่งที่ต้องการให้กลุ่มรับทราบ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในระดับผิวเผิน หรือลึกซึ้ง ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังสิ่งที่สมาชิกพูดด้วยความเอาใจใส่และชัดเจนมากที่สุด ผู้นำกลุ่มพยายามตอบสนองสิ่งที่เป็นความหมายของประสบการณ์และความรู้สึกของเขา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าอย่างน้อยมีผู้นำกลุ่มที่เชื่อถือ ไว้วางใจ และใส่ใจที่จะฟังสิ่งที่สมาชิกพูด โดยผู้นำกลุ่มสามารถแสดงออกให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ได้ทั้งทางคำพูดและภาษาท่าทาง ผู้นำกลุ่มมีความละเอียดอ่อนที่จะสัมผัสได้ถึงความหวาดกลัว หรือความเจ็บปวดของสมาชิก จึงจะสามารถตอบสนองต่อความหมายและความรู้สึกเหล่านั้นให้สมาชิกรับรู้ได้

2. การยอมรับกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (acceptance of the individual) ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายาม และมีความอดทนมากกับกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งด้วยเหมือนกัน ผู้นำกลุ่มจึงมีผลต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ตอบสนองต่อความรู้สึกในปัจจุบันของสมาชิกมากกว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีต



3. การเห็นอกเห็นใจ (empathic understanding) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามที่จะเข้าใจความหมายที่แท้จริงของสิ่งที่บุคคลสื่อออกมา โดยหาความกระจ่างจากสิ่งที่สมาชิกพูดและแสดงออกมาพร้อมทั้งถ่ายทอดความหมายนี้กลับไปให้ตัวสมาชิก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกคนอื่นๆ เข้าใจโดยไม่ต้องเสียเวลาซักถาม หรือใส่ใจกับรายละเอียดปลีกย่อยที่ผู้พูดได้แสดง ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะให้สมาชิกเผชิญกับสิ่งที่เขาพูดและการแปลความหมายในระดับลึกได้อย่างถูกต้อง

4. การแสดงออกซึ่งความรู้สึก (operating in terms of feeling) การเรียนรู้ที่จะเป็นอิสระในการแสดงความรู้สึกของตนเองที่มีผลต่อกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม หรือกับตัวเองด้วยความรู้สึกที่แท้จริงในปัจจุบัน การกระทำดังกล่าวจะส่งผลให้ผู้นำกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่ม ผู้นำกลุ่มไวต่อความรู้สึกของสมาชิกที่พูด หรือปิดบังบางสิ่งไว้ บรรยากาศที่เอื้ออำนวยนั้น ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับทั้งการแสดงออกทางบวก และความรู้สึกทางลบ การตอบคำถามของผู้นำกลุ่มจึงไม่ควรแสดงความรู้สึกของตนขณะแปลความหมาย ผู้นำกลุ่มควรพยายามตอบโดยความรู้สึกอิสระ ไม่ได้ถูกบังคับหรือการตอบโดยมารยาททางสังคม แต่เป็นการตอบเพราะเห็นว่ามีสาระอื่นๆ แฝงอยู่ในคำถามนั้นมากกว่าที่จะเป็นคำถามที่แท้จริง

5. การเผชิญหน้าและให้ข้อมูลป้อนกลับ (confrontation and feedback) บุคคลที่เก็บกอดความรู้สึกบางอย่างไว้ ผู้นำกลุ่มควรให้เขามีโอกาสได้เผชิญเมื่อบุคคลนั้นต้องการ เพื่อช่วยให้มองเห็นในสิ่งที่ตนคิด โดยการที่ผู้นำกลุ่มสะท้อนความหมายในสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมา บางครั้งผู้นำกลุ่มอาจจะต้องใช้วิธีชี้แนะ และให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ โดยการสะท้อนของข้อมูลแม้ว่าจะทำให้สมาชิกเจ็บปวดบ้างในการเผชิญความจริง ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยเหลือให้พ้นจากสภาพความเจ็บปวดได้เมื่อต้องการ

6. การเปิดเผยปัญหาของตนเอง (expression of one's own problems) ผู้นำกลุ่มที่พยายามกลบเกลื่อนปกปิดจะทำให้เกิดผลเสียคือ ทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถตั้งใจรับฟังผู้อื่นในกลุ่มได้ และกลุ่มมักจะรู้สึกถึงความไม่สบายใจของผู้นำกลุ่ม และคิดว่าเป็นความผิดของสมาชิกที่ทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สบายใจ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีความพร้อมในการนำกลุ่ม หากผู้นำกลุ่มมีความกังวลใจเกิดขึ้น ควรบอกเล่าให้กลุ่มทราบอย่างเปิดเผย เพราะการกระทำดังกล่าวของผู้นำกลุ่มจะมีส่วนเอื้ออำนวยให้สมาชิกคนอื่นๆ เปิดเผยตนเองมากขึ้น

7. หลีกเลี่ยงการวางแผนและปฏิบัติการ (avoidance of planning and exercise) ผู้นำกลุ่มควรพยายามหลีกเลี่ยงการเตรียมแผนไว้ล่วงหน้า เพราะสมาชิกกลุ่มมีสิทธิ์เลือกทางเลือกต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นในกลุ่มนั้นก็ขึ้นอยู่กับพวกเขา ซึ่งหมายความว่าผู้นำกลุ่มควร

ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ตามกระแสของกลุ่ม หากมีความจำเป็นต้องวางแผน สมาชิกกลุ่มควรมีส่วนร่วม

8. หลีกเลี่ยงการแปลผลและวิจารณ์กระบวนการ (avoidance of interpretation or process comments) การแปลผลหรือการวิจารณ์สิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมของบุคคลเป็นสิ่งที่ต้องใช้ความเชี่ยวชาญ ผู้นำกลุ่มจึงควรหลีกเลี่ยง หากจำเป็นต้องมีการวิจารณ์ควรเกิดในลักษณะความสมัครใจของสมาชิกทุกคนมากกว่าการที่ผู้นำกลุ่มจะไปกำหนด หรือวิเคราะห์พฤติกรรมนั้นๆ

9. ศักยภาพในการรักษาทางจิตใจของกลุ่ม (the therapeutic potentiality of the group) ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการตีตราพฤติกรรมบางอย่างของสมาชิกที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม เพราะนั่นอาจส่งผลให้เขา รู้สึกว่าเขาเป็นวัตถุที่ไม่มีชีวิต สมาชิกกลุ่มบางคนอาจแสดงออกถึงพฤติกรรมที่มีปัญหา ซึ่งผู้นำกลุ่มควรจะปฏิบัติต่อเขาในฐานะบุคคลธรรมดาคนหนึ่ง ให้อิสระแก่สมาชิกที่จะใช้ศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจ

10. การเคลื่อนไหวทางร่างกายและการสัมผัส (physical movement and contact) ผู้นำกลุ่มควรแสดงการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นทางการมากที่สุดที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะเป็นการขยับตัว การย้ายที่นั่ง ผู้นำกลุ่มควรถามความสมัครใจของสมาชิกด้วยว่า เต็มใจที่จะถูกย้ายที่หรือไม่ ส่วนในด้านการสัมผัสเป็นการตอบสนองอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้นำกลุ่มอาจแสดงออกได้ตามความเหมาะสม โดยไม่มีการวางแผนล่วงหน้า การสัมผัสอาจเป็นอุปสรรคทางวัฒนธรรมที่อาจสื่อความหมายไปได้ว่า เป็นการแสดงออกทางเพศสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มควรระมัดระวังในเรื่องนี้ ผู้นำกลุ่มควรแนะนำให้สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง มีความไว้วางใจผู้อื่น โดยให้สมาชิกในกลุ่มทักทายกัน การเอ่ยชื่อ ประสานสายตา และสัมผัสมือ เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มต้องมีความเชื่อถือ และไว้วางใจสมาชิกกลุ่มทุกคนที่สามารถที่จะพัฒนาตนเองไปสู่บุคลิกภาพที่สมบูรณ์ได้ โดยผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้เอื้ออำนวยความสะดวก บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องแสดงออกถึงความจริงใจ (genuineness) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditioned positive regard) การเห็นอกเห็นใจ (empathic understanding) ให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้

### บทบาทสมาชิกกลุ่ม

บทบาทของสมาชิกกลุ่มมีความสำคัญต่อกลุ่ม เนื่องจากการแสดงออกของสมาชิกเป็นจุดรวมของกลุ่ม ที่ช่วยในด้านการจัดเตรียมกระบวนการให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคน ให้จัดการกับปัญหาของตนเอง Trotzer (1989) อธิบายว่าบทบาทของสมาชิกกลุ่มประกอบด้วย 4 บทบาท คือ

1. บทบาทของผู้มารับบริการ (The client role) เป็นบทบาทของสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหา ต้องการความช่วยเหลือจากกลุ่ม
2. บทบาทของผู้ให้ความช่วยเหลือ (The helper role) เป็นบทบาทของสมาชิกกลุ่มที่จะหาทางให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกที่กำลังต้องการแก้ไขปัญหา และมีการอภิปรายกันในกลุ่ม ซึ่งแสดงออกด้วยการฟัง การร่วมเปิดเผยความรู้สึก การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับ การให้คำแนะนำเกี่ยวกับทางเลือกในการแก้ปัญหาหรือการเผชิญหน้า การที่สมาชิกมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่น จะสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และความนับถือตนเองให้เกิดขึ้นด้วย
3. บทบาทของการเป็นแบบอย่าง (model role) สมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะต่างๆ มากมายในการเป็นตัวแบบ เช่น ลักษณะที่ดึงดูดใจ ทักษะทางสังคม หรือความสามารถทางสติปัญญา การเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม จะช่วยพัฒนาบทบาทต่างๆ ในสังคมได้
4. บทบาทในการตรวจสอบสภาพความเป็นจริง (reality check) บทบาทนี้เป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ที่มีประสิทธิภาพต่อกระบวนการกลุ่ม คือ สมาชิกควรมีลักษณะที่ยอมรับความเป็นจริง ไม่บิดเบือนการรับรู้ สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากความกลัว และสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ต่อเพื่อนสมาชิกที่กำลังนำปัญหาของตนเองมาอภิปรายในกลุ่ม

#### ทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่ม

Corey (1991) กล่าวว่าทักษะที่มีความสำคัญ และมีความจำเป็นต่อผู้นำกลุ่มมีดังนี้คือ การฟังอย่างตั้งใจ การทบทวนประโยค การทำให้เกิดความกระจ่างชัด การแปลความหมาย การใช้คำถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก การเผชิญหน้า การเอื้ออำนวย การริเริ่ม การสนับสนุนให้กำลังใจ การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับ การให้คำแนะนำ การเป็นตัวแบบ และการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเทคนิคต่างๆ เหล่านี้มีประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่มทั้งสิ้น การที่จะเลือกเทคนิคใดมาใช้นั้น ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถของผู้นำกลุ่ม

สำหรับในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เน้นการดำเนินการแบบกลุ่มยึดผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ดังนั้น บทบาทที่ผู้นำกลุ่มใช้จึงมีระดับการชี้นำที่ต่ำ เนื่องจากเป็นบทบาทที่ให้โอกาสสมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และมีส่วนร่วมมากที่สุด ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่สมาชิกตั้งไว้ บทบาทดังกล่าว ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การทำให้เกิดกระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การทบทวนประโยค การสนับสนุนให้กำลังใจ และการสรุปประเด็น

### จรรยาบรรณของผู้นำกลุ่ม

Ivey (1980) ได้กล่าวถึงจรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษา ที่กำหนดโดยสมาคมแนะแนวแห่งสหรัฐอเมริกา (American Personnel and Guidance Association Ethical Standards, 1974 Revision) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้ คือ

1. ผู้ให้การปรึกษา จะต้องพัฒนาความรู้ ความสามารถในทางวิชาชีพของตนเองให้ก้าวหน้า และทันสมัย เพื่อการเป็นผู้นำที่มีความรู้ความชำนาญในวิชาชีพนี้ต่อไป
2. ผู้ให้การปรึกษา จะต้องมีความรับผิดชอบต่อข้อมูลของสมาชิกกลุ่ม เมื่อมีความจำเป็นจะต้องถ่ายทอดข้อมูลนั้นแก่ผู้อื่นที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม ข้อมูลนั้นควรถูกต้องแม่นยำ ปราศจากอคติ
3. ผู้ในการปรึกษา จะต้องมีความซื่อสัตย์ ให้เกียรติและสนับสนุน สมาชิกกลุ่มอย่างเต็มที่ และจะต้องระมัดระวังไม่ให้สมาชิกกลุ่มได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ
4. ข้อมูลที่ได้จากสมาชิกกลุ่มจะต้องถือเป็นความลับ และควรขอให้สมาชิกกลุ่มรักษาความลับของข้อมูลซึ่งกันและกัน
5. บันทึกและระเบียบต่างๆ ที่ได้จากการให้การปรึกษา เช่น การสัมภาษณ์ แบบทดสอบ และเอกสารที่เกี่ยวข้องทุกชนิด ผู้ให้การปรึกษาจะต้องถือเป็นข้อมูลที่ใช้สำหรับในการให้การปรึกษาเท่านั้น ไม่นำเอกสารไปเผยแพร่ หากจะนำข้อมูลนี้ไปใช้ จะต้องตัดข้อมูลที่เป็นการระบุถึงสมาชิกออก
6. ผู้ให้การปรึกษา ควรจะแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบเกี่ยวกับเงื่อนไขต่างๆ ของการให้ความช่วยเหลือ ก่อนที่จะดำเนินการกลุ่ม เช่น วัตถุประสงค์ กฎเกณฑ์ในการปฏิบัติ เป็นต้น
7. ผู้ให้การปรึกษา จะต้องมีความรับผิดชอบในการคัดเลือกลักษณะของสมาชิกที่จะเข้าร่วมกลุ่ม โดยเฉพาะการให้การปรึกษาที่มุ่งให้เกิดความเข้าใจในตนเอง และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องเลือกสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันและเข้ากันได้
8. ผู้ให้การปรึกษามีสิทธิ์อย่างเต็มที่ ต่อการจะปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาคนอื่นๆ ที่มี ความสามารถสูง ในเรื่องเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่มที่ตนกำลังช่วยเหลือ และในการปรึกษากับผู้ร่วมอาชีพ เดียวกัน ก็ควรจะหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะทำให้หมดโอกาสในการให้ความช่วยเหลือที่ถูกต้องแก่สมาชิกกลุ่มต่อไป
9. ถ้าผู้ให้การปรึกษา ไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มได้ก็ควร เสนอแนะที่จะส่งสมาชิกกลุ่มนั้น ไปยังผู้ที่มีความชำนาญ หรือมีความเหมาะสมมากกว่า
10. เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้ทราบจากสภาพการณ์ภายในกลุ่มว่า มีเรื่องที่น่าจะก่ออันตรายหรือ ความเสียหายแก่ผู้อื่น ซึ่งอยู่ในสถาบันหรือหน่วยงานที่ตนรับผิดชอบอยู่ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องรายงาน

สภาพการณ์นั้นให้เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบโดยตรงทราบ แต่ต้องรายงานในลักษณะที่ไม่เปิดเผยนามของ ผู้มารับบริการเป็นอันขาด

11. เมื่อผู้ให้การปรึกษามีงานที่ต้องปฏิบัติมากแล้ว ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้มารับบริการได้ ก็ควรเสนอแนะไปยังผู้ให้คำปรึกษาคนอื่นๆ
12. วิธีการและเทคนิคต่างๆ ที่ผู้ให้การปรึกษานำมาใช้ในการให้การช่วยเหลือทั้งหมดจะต้องมีความปลอดภัย และเหมาะสมกับลักษณะของสมาชิกกลุ่ม
13. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องแน่ใจว่า ตนมีความสามารถและมีเทคนิคต่างๆ อย่างเพียงพอ ที่จะดำเนินการจนตลอดทุกขั้นตอนของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้

#### คุณค่าและลักษณะเฉพาะของกลุ่มพัฒนาตน

Gazda (1975) ได้กล่าวถึงกลุ่มพัฒนาตนว่ามีคุณค่า (value) และคุณลักษณะเฉพาะ (uniqueness) หลายประการดังต่อไปนี้คือ

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าตนเองไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. ได้รับการสนับสนุนในการแก้ปัญหา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและกำลังใจ
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ๆ
5. ได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
6. มีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้ เป็นสื่อในการช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกได้
9. กลุ่มมีคุณค่าสำหรับคนในวัยรุ่น ซึ่งต้องการการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อน
10. กลุ่มพัฒนาตน ช่วยให้การทำงานของนักจิตวิทยามีประโยชน์ต่อคนมากขึ้น ในเวลาเท่าเดิม

กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน คือการนำบุคคลให้รู้จักกับ “ตน” ซึ่งมีความไม่กลมกลืนต่าง ๆ มีอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นโทษ และนำความทุกข์มาสู่ตนเอง มาสู่สภาพของความสมดุล ความสอดคล้อง โดยการสร้างบรรยากาศกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเองไปสู่ความสอดคล้องซึ่งเป็นบรรยากาศที่มีพื้นฐานมาจากการให้คุณค่าในตัวมนุษย์ ด้วยการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจอย่างแท้จริงและมีความจริงใจต่อสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเองไปสู่ความ outgoing ความสอดคล้องสมดุล เมื่อบุคคลเกิดความสอดคล้อง ความรู้สึกดึงเครียดทางจิตใจก็จะหายไป จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และเป็นสุขกับชีวิตในขณะนั้นมากยิ่งขึ้น เพื่อที่จะนำศักยภาพที่มีไปใช้พัฒนาชีวิตของตนและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นต่อไป

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิดานันท์ ชำนาญเวช (2536) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า พบว่า (1) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) เด็กกำพร้ากลุ่มทดลองภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โสภา ชนะภย์ (2537) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคล มีความภาคภูมิใจสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

เนืองนิต ปิยะวงศ์ (2541) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มที่มีต่อเจตคติทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนน่าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติทางการเรียนหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มสูงกว่าก่อนทดลอง

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์แล้วมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. ความวิตกกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

### ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคม

Watson & Friend (1969 อ้างใน ศิริเพิ่ม เชาว์ศิลป์, 2543) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคมว่า เป็นประสบการณ์ที่อึดอัด ไม่สบาย กลัว วิตกกังวล ต่อสถานการณ์ทางสังคม ซึ่งบุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมาสองลักษณะด้วยกัน คือ

1. ลักษณะหลบหลีกสังคมและความอึดอัด (Social Avoidance and Distress; SAD) ซึ่งลักษณะหลบหลีกสังคมหมายถึง การหลบหลีกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หรือหลบหลีกจากบุคคลในสังคม เพราะเป็นลักษณะนิสัยติดตัวมา หรือมีความต้องการที่จะหลบหลีกจากผู้อื่น ซึ่งเกิดจากความต้องการในขณะนั้น ส่วนความอึดอัดหมายถึง การรายงานของบุคคลว่ามีอารมณ์หรือมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เช่น มีอารมณ์เศร้า อึดอัด ตึงเครียด หรือประหม่า เมื่อต้องมี ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม หรือบุคคลนั้นอาจจะรายงานว่า รู้สึกไม่ผ่อนคลาย ไม่สุขสบาย ไม่มีความสุข เป็นต้น

2. กลัวการถูกประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation; FNE) หมายถึงความรู้สึกหวั่นไหวเมื่อถูกผู้อื่นประเมินพฤติกรรมของตน เกิดความไม่สบายใจ เกรงว่าบุคคลอื่นจะประเมินตนไปในทางลบ ดังนั้นจึงพยายามหลบหลีกจากสถานการณ์ที่คาดว่าตนจะถูกผู้อื่นประเมินทางลบ

Leary (1983) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลทางสังคมของบุคคลว่าเป็นความหวาดกลัวที่ถูกคุกคาม ทำให้บุคคลนั้นมีความคิดไปในทางลบ เช่น คิดว่าจะได้รับการปฏิเสธจากสังคม ดังนั้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลนั้นมักจะมีแนวโน้มเป็นคนเงิบ หลีกเลียงสังคม ไม่มีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมออกมาเมื่อเข้าสังคม มีความอาย แต่ชอบสนใจในเรื่องของบุคคลอื่น ชอบฟังเรื่องการสนทนาส่วนตัวของผู้อื่นมาก และชอบคิดว่าตนเองเป็นเป้าสายตาของคนอื่น พร้อม ๆ ไปด้วยกับการกลัวบุคคลอื่นจะประเมินตนไปในทางลบ โดย Leary (1983) เชื่อว่าการที่คนเรามีความวิตกกังวลทางสังคม เป็นเพราะบุคคลนั้นขาดทักษะในการเข้าสังคม (Skills Deficit Approach) หรือในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

### ลักษณะของผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคม

Buss (1980 อ้างใน สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่, 2545) อธิบายความวิตกกังวลทางสังคมที่เกิดขึ้นในบุคคลไว้ว่ามี 3 ประการ ได้แก่ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ด้านความคิด บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมมักจะระมัดระวังท่าทางของตนเองในการเข้าสังคมมากกว่าคนอื่น กลัวว่าจะทำผิดเมื่ออยู่ในงานสังสรรค์หรือเมื่อเข้าสังคม หมกมุ่นเกี่ยวกับตน

เอง กล่าวภาพพจน์ของตนเองในสังคมจะไม่ดี มักสับสนในความคิด และชอบคิดในเรื่องที่ไม่สามารถแก้ไขอะไรให้ดีขึ้นได้

ด้านอารมณ์ ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมมักจะแสดงออกทางอารมณ์ และ ชอบพูดเสมอว่า รู้สึกอึดอัด ไม่สบาย มีปฏิกิริยาที่สังเกตได้ เช่น หน้าแดง กล้ามเนื้อเกร็ง มีอาการตึงเครียด เหงื่อออกมาก ใจสั่น และกล้ามเนื้อกระตุก

ด้านพฤติกรรมที่แสดงออกมา คือ มีอาการเคอะเขิน งุ่มง่าม พูดตะกุกตะกัก ชอบแยกตัวออกไปจากกลุ่มเพื่อนฝูงหรือกลุ่มในสังคม หลบหลีกจากผู้คน อาการสำคัญที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคม ได้แก่ ความอาย กระดาก ขวยเขิน ความละอายขอดสูใจ กังวลว่าจะมีผู้สังเกตพฤติกรรมของตน หรือกลัวว่าจะทำผิดพลาดต่อหน้าผู้คน

Leary (1983) กล่าวว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. ความรู้สึกตกเป็นเป้าสายตาของผู้อื่น (Public Self-Consciousness) บุคคลไม่มีแรงจูงใจที่จะสร้างความประทับใจจนกว่าจะตระหนักรู้ว่าตนกำลังถูกประเมินจากผู้อื่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะพัฒนาการรับรู้ที่ผู้อื่นประเมินตนเองอย่างไร และมีความรู้สึกไวต่อการประเมินจากผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคม ส่วนบุคคลที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะมีความสนใจเพียงเล็กน้อยว่าตนเองถูกพิจารณาจากผู้อื่นอย่างไร หรือมีการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองต่ำเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ
2. ความต้องการการยอมรับ (Needs for Approve) ความต้องการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่นที่มากเกินไปจะนำไปสู่ความวิตกกังวลทางสังคมได้
3. ความกลัวการถูกประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation) จะเป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการยอมรับ บุคคลที่กลัวการถูกประเมินทางลบมักจะเข้าใจว่าตนเองจะไม่ได้รับการประเมินทางบวก
4. ความรู้สึกโดดเดี่ยว (Loneliness) ความวิตกกังวลทางสังคม และความรู้สึกโดดเดี่ยวมีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน บุคคลที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวจะมีความต้องการให้ผู้อื่นชอบตน และมีความรู้สึกไวต่อผู้อื่นสูงกว่าบุคคลที่ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
5. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักประเมินตนเองในทางลบ
6. การรับรู้ต่อความยุ่งยากทางสังคมอย่างไม่ถูกต้อง (Inaccurately Perceived Social Difficulties) เป็นการรับรู้ผิดว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ หรือไม่สามรถมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ซึ่งในความเป็นจริงตนเองอาจมีความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้



7. การรับรู้ต่อความยุ่งยากทางสังคมอย่างถูกต้อง (Accurately Perceived Social Difficulties) บุคคลที่มองตนเองว่าเป็นผู้ที่ไม่มีทักษะในการสนทนา หรือการพูดในที่ชุมชนมีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลทางสังคมสูง

8. ลักษณะทางกายที่ไม่ดึงดูดใจ (Low Physical Attractiveness) บุคคลที่มองตนเองว่ามีลักษณะทางร่างกายที่น่าดึงดูดใจน้อย จะเกิดความวิตกกังวลทางสังคมได้

บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมมักจะมีปัญหาจากสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ เช่น จากการถูกแนะนำจากผู้อื่น ถูกล้อหรือถูกวิพากษ์วิจารณ์ กลัวที่จะเป็นศูนย์กลางของความสนใจ ในสถานการณ์ที่จะต้องได้แสดงตน ถูกมองหรือถูกสังเกตในขณะที่ทำบางอย่าง การพูดอย่างเป็นทางการต่อหน้าสาธารณชน พบกับผู้มีอำนาจ เช่น บุคคลสำคัญ ผู้บังคับบัญชา การพูดคุยกับผู้อื่น

ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางสังคมรู้ว่าความกังวลของตนนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีเหตุผล แต่กระนั้นก็ยังคงคิดและรู้สึกกังวล (Richards, 2001)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ มีความอึดอัด ตึงเครียดและประหม่าเมื่อบุคคลนั้นจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม โดยแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะหลบหลีกการสนทนากับผู้คนในสังคม ชอบทำงานคนเดียว แยกตัว และไม่กล้าแสดงออก มีความรู้สึกหวั่นไหวง่ายเมื่อถูกประเมินจากบุคคลอื่นในสังคม โดยกลัวจะถูกประเมินในทางลบ จึงพยายามหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม เช่น การไม่ไปร่วมงานสังสรรค์ต่าง ๆ ทางสังคม เป็นต้น

#### สาเหตุของความวิตกกังวลทางสังคม

Leary (1983) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลทางสังคม อันเกิดจากการขาดทักษะทางสังคมไว้ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. บุคคลนั้นไม่รู้ว่าจะปฏิบัติตนเช่นไรในแต่ละสภาพการณ์ทางสังคม
2. บุคคลที่ขาดทักษะทางสังคม อาจจะเรียนรู้ถึงวิธีการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม แต่ยังคงบกร่องในรายละเอียด เช่น ไม่เข้าใจในรูปแบบความถี่ ช่วงเวลา และระดับความเข้มของการประสานสายตากับคู่สนทนา ยังผลให้คู่สนทนาอึดอัด และตนเองก็เกิดความวิตกกังวลทางสังคม
3. ในบุคคลที่มีทักษะทางสังคมดี แต่ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่ตนต้องการได้ เนื่องจากขัดต่อขนบธรรมเนียมและจารีตที่สังคมที่สังคมนั้น ๆ กำหนดไว้

ดาวลอย ชูศรี (2536) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลทางสังคมไว้ดังนี้ คือ

1. ด้านการอบรมเลี้ยงดู พัฒนาการทางด้านสังคมของบุคคลในระยะ 6 เดือนหลังคลอด มีความสำคัญมาก ครอบครัวมีบทบาทสำคัญที่สุดในการวางรากฐานและส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมให้แก่เด็ก จากการศึกษาพบว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูจากสถานเลี้ยงเด็กกำพร้านับตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 1 ปี จะมีพฤติกรรมและพัฒนาการทางสังคมที่แตกต่างจากเด็กปกติที่อยู่กับบิดามารดา เด็กมักจะร้องไห้บ่อยครั้งละนานๆ เด็กที่บิดามารดามีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งไม่ปรองดองกัน เด็กในครอบครัวนั้นจะมีความวิตกกังวลทางสังคมสูง ไม่เป็นตัวของตัวเอง บุคคลที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่นจะมีความวิตกกังวลด้านสังคม ด้านส่วนตัวและด้านการเรียนกับอาชีพ มากกว่าบุคคลที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่ได้รับความอบอุ่น
2. ด้านสถานการณ์ชีวิตทางสังคมอื่นๆ สถานการณ์ชีวิตที่รุนแรงคุกคามเป็นอันตรายมักจะกระทบต่อความเป็นเอกลักษณ์ของบุคคล ความรู้สึกมีคุณค่า รวมไปถึงบทบาททางสังคมของบุคคล สถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การสูญเสียคู่สมรส บิดามารดา หรือเพื่อนสนิท การหย่าร้าง การเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ ที่ทำงานใหม่ การทะเลาะเบาะแว้งกับคนในบ้าน ที่ทำงานหรือในชุมชน การรับบทบาทใหม่ เช่น เป็นพ่อแม่ เป็น นักเรียน ลูกจ้าง หรือหัวหน้างาน การทำผิดศีลธรรม ทำผิดในครอบครัว หรือที่ทำงาน การได้รับความกดดันทางสังคม รวมถึงการเจ็บป่วย สถานการณ์ในชีวิตเหล่านี้ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคมในระดับสูง
3. ด้านพันธุกรรม จากการศึกษาทางพันธุศาสตร์ แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลในบุคคลนั้นเป็นผลมาจากพันธุกรรม โดยพบว่าในบุคคลที่เป็นญาติสายตรงคือ บิดา มารดา มีความวิตกกังวลบุตรมีโอกาสเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย และจากการศึกษาในเด็กฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน จะมีความวิตกกังวลเหมือนกันมากกว่าฝาแฝดไข่คนละใบ และเป็นไปได้ว่าฝาแฝดนั้นมีแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูและมีลักษณะสายพันธุ์เดียวกันหรือใกล้เคียงกันมากนั่นเอง

จากการศึกษาของ Slader & Covy (1971, อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) รายงานว่า คู่ฝาแฝดจากไข่ใบเดียวกัน 7 คู่ใน 17 คู่ และฝาแฝดจากไข่คนละใบ 1 คู่ใน 28 คู่ มีความผิดปกติของความวิตกกังวลเหมือนกัน ส่วน Torgerzen (1983, อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) ได้ทำการศึกษาผู้ป่วยในประเทศนอร์เวย์ทั้งหมด ที่ได้วินิจฉัยผู้ป่วยว่าเป็นโรคที่มีความวิตกกังวลโดยใช้ระบบ DSM-III วินิจฉัยแยกโรค พบว่ามีฝาแฝดถึง 85 คู่ที่มีอาการวิตกกังวลเหมือนกัน

4. ด้านจิตใจของบุคคล ในด้านจิตใจของบุคคล Freud กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นเรื่องของจิตใต้สำนึกเกี่ยวกับการรับรู้ภาพพจน์ของตนเองเป็นสำคัญ บุคคลที่มีนิสัยวิตกกังวลอยู่แล้วจะมีจุดอ่อนคือ จะเป็นผู้ที่รับรู้ต่อสถานการณ์ที่เข้ามาในตนได้ไวกว่าคนอื่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลง่ายนั้น ส่วนใหญ่จะถดถอยติดอยู่ในพัฒนาการขั้นอวัยวะเพศ (Phallic Stage) เนื่องจากในขั้นนี้ เด็กจะมีการเลียนแบบบทบาททางเพศเป็นตัวของตัวเอง และเริ่มแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน ถ้าบุคคลยังถดถอยติดอยู่กับการพัฒนาการขั้นนี้ บุคลิกภาพที่ถูกหล่อหลอมขึ้นมา จะมีลักษณะของคนที่ไม่มีความมั่นใจในตน ไม่เป็นตัวของตัวเอง และหวั่นไหวง่ายกับสถานการณ์ของตัวเอง

#### กระบวนการทางปัญญากับความวิตกกังวลทางสังคม

สุดากรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) ได้กล่าวถึงกระบวนการทางปัญญาเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางสังคม โดยสันนิษฐานว่าความเชื่อของบุคคลต่อตนเอง และต่อสังคมของเขาเป็นตัวผลักดันความรู้สึกวิตกกังวลทางสังคม ซึ่งได้เสนอออกเป็น 3 ประเภทกว้างๆ คือ

1. การประเมินตัวเองในทางลบ คือ บุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคมจะประเมินตนเองว่าไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่สำคัญ และบุคคลประเมินตนเองไปในทางลบและ/หรือเชื่อว่า พวกเขาจะไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่จะต้องเผชิญ การรับรู้ว่าตนขาดทักษะทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคมมากกว่าการขาดทักษะทางสังคมจริงๆ

2. ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นสมมติฐานทางกระบวนการทางปัญญาที่สนับสนุนว่าความวิตกกังวลทางสังคมก็คือความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความสำคัญของการได้รับการยอมรับจากคนอื่น Ellis (1962 cited in Leary, 1983) ได้เสนอความเชื่อว่าการเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากทุกคนเป็นสิ่งสำคัญ และถ้าได้รับการยอมรับน้อยก็จะเป็นการบ่งบอกถึงความล้มเหลวและไร้คุณค่าของบุคคล Ellis เรียกความเชื่อนี้ว่า “ไม่สมเหตุสมผล” เพราะจะทำให้ไม่บรรลุเป้าหมายและสุดท้ายคือก่อให้เกิดความไม่มั่นคง ไม่มีความสุข และไม่สามารถปรับตัวได้ บุคคลที่ให้ความสำคัญกับการยอมรับจากสังคมมากเกินไป มีแนวโน้มที่จะรู้สึกไม่มั่นคงและวิตกกังวลทางสังคม เมื่อต้องติดต่อกับผู้อื่น รู้สึกว่าไม่เคยได้รับการยอมรับตามที่ปรารถนาอย่างเต็มที่

3. การตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไป บุคคลที่ตั้งมาตรฐานที่สูงเกินไปสำหรับการประเมินพฤติกรรมทางสังคมของตนเอง ผลที่ตามมาคือ การยอมรับจากทุกคนซึ่งเป็นไปได้ว่าจะไม่เพียงพอ แนวคิดทางกระบวนการทางปัญญาแนะว่า บางครั้งความวิตกกังวลทางสังคมก็เป็นผลมาจากการตั้งมาตรฐานที่สูงไม่เป็นไปตามความจริง Bandura (1969 cited in Leary, 1983) ได้แสดงความคิดเห็นว่าบุคคลจำนวนมากที่ค้นหาผู้เชี่ยวชาญในการช่วยลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความทุกข์อันเกิดมาจาก

ประสบการณ์ที่รู้สึกว่าตนล้มเหลว ซึ่งเกิดจากการตั้งมาตรฐานความสำเร็จที่สูงเกินไปสำหรับการประเมินตนเอง (Excessively High Standard for Self-Evaluation) บุคคลที่คาดหวังในตนเองสูงมากจะคาดหวังจากผู้อื่นว่า ผู้อื่นจะมีทัศนคติต่อตนเองดีไปด้วยเมื่อไม่เป็นดังที่ตนได้ตั้งมาตรฐานไว้ ก็ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางสังคม

นอกจากนี้ นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมปัญญานิยมได้อธิบายถึงความวิตกกังวลโดยพิจารณาที่กระบวนการรับรู้และการประเมินสถานการณ์ ในลักษณะของกระบวนการที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยมีลักษณะสำคัญที่รวบรวมอธิบายได้ดังนี้ (คาราวรรณ ตะปินตา, 2538)

1. การรับรู้และการประเมินสถานการณ์มีความผิดพลาด ดังที่ Trower et al. (1988 อ้างใน คาราวรรณ ตะปินตา, 2538) อธิบายการรับรู้และการประเมินที่ผิดพลาดในลักษณะดังนี้

1.1 บุคคลตัดสินสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ว่าจะทำให้เกิดอันตรายมากกว่าความเป็นจริง และประเมินระดับของอันตรายสูงมากเกินไป

1.2 บุคคลมีแนวโน้มในการคิดต่อสถานการณ์ไปในทางลบ โดยไม่ได้สนใจที่จะหาผลในทางบวกที่มีอยู่

1.3 บุคคลคิดว่าสถานการณ์ที่ไม่น่าจะมีอันตราย อาจจะไปสู่อันตรายได้

1.4 ลักษณะความคิดอัตโนมัติ หรือลักษณะการพูดกับตนเองที่แตกต่างกันไประหว่างบุคคล เช่น ความคิดอัตโนมัติในทางลบ ความคิดที่ไม่มีเหตุผล กุณส่วนตัวของบุคคล ความเชื่อที่ผิด และประสบการณ์การเรียนรู้เก่า ทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปในทางที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

2. การประเมินศักยภาพของตนเองต่ำลงกว่าเดิม และประเมินว่าไม่เพียงพอที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เข้ามากระทบได้ เพราะมีหลายสถานการณ์เข้ามาพร้อมกัน

3. การประเมินสถานการณ์ว่า จะมีผลกระทบต่อตนเองในด้านลบ ประกอบกับประเมินศักยภาพของตนเองว่าอยู่ต่ำกว่าระดับความเป็นจริง ทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบทางด้านสรีระ พฤติกรรม การคิด และอารมณ์ แล้วส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลต่อปฏิกิริยาตอบโต้ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลต่อเนื่องไปอีก

4. การขาดทักษะบางประการ เช่น ทักษะในการวิเคราะห์สถานการณ์อย่างเป็นระบบให้ชัดเจน ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะในการสร้างสังคม ต่างเป็นตัวเสริมทำให้การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ว่ารุนแรงมากขึ้น และประเมินศักยภาพของตนได้ต่ำลง จึงเป็นตัวเอื้อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

### พลวัตของความวิตกกังวลทางสังคม

ความวิตกกังวลทางสังคม เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลโดยมีพัฒนาการสำคัญ 2 ระยะ ตามกระบวนการพัฒนาของชีวิตมนุษย์ ในระยะแรก ความอายเริ่มเกิดขึ้นในขวบปีแรกของชีวิต บุคคลในลักษณะของการกลัวคนแปลกหน้าหรือการระแวงระวังของเด็ก แต่เด็กยังไม่ได้สนใจเรื่องที่เป็นตนเองในขณะนั้น ต่อมาในระยะหลัง บุคคลมีความรู้สึกเป็นตัวตนขึ้นมา ซึ่งจะเกิดขึ้นครั้งแรกในช่วงอายุ 4-5 ขวบของชีวิต เด็กจะมีการตระหนักในตนเอง เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และได้รับการปฏิเสธจะมีความอาย จะทำอะไรก็รู้สึกขวยเขิน กระจก ความอายเป็นกระบวนการทางสังคมของบุคคลที่มีความกลัวต่อการไม่ได้รับการยอมรับแอบแฝงอยู่ ก่อให้เกิดเป็นอุปนิสัยของบุคคลนั้นขึ้น อุปนิสัยนี้จะสั่งสมขึ้นมาเรื่อยๆ จนเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่บุคคลจะต้องเข้าสู่ภาวะการมีเพื่อน การแสวงหาการยอมรับจากเพื่อน การแสดงตนเพื่อให้เพื่อนยอมรับ และหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง (Erikson, 1950 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

ในวัยรุ่นนี้ บุคคลจะมีความสับสนกับบุคลิกภาพและบทบาทของตนเองมาก เนื่องจากเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงวัยจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ลักษณะนิสัยดั้งเดิมที่เป็นความอายที่ยังคงอยู่ก็จะมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่พยายามพบปะสังสรรค์กับเพื่อนในสังคม หลบหลีกสังคม กลัวสังคมประเมินในรูปแบบต่างๆ ที่เป็นทางลบกับตน มีความกังวลเมื่อต้องพูดหรือแสดงออกในที่ชุมชน (Schwarzer, 1986 อ้างใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2538)

ความวิตกกังวลทางสังคมเกิดขึ้นจากความอายเป็นสิ่งเริ่มแรก เนื่องจากบุคคลมีความปรารถนาที่จะทำให้คนอื่นในสังคมพึงพอใจตน แต่ตัวเองก็ยังไม่มั่นใจในพฤติกรรมที่ตนเป็นอยู่ อาจเนื่องมาจากพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูในขวบปีแรกอย่างไม่เหมาะสม ขาดความไว้วางใจบุคคลอื่น ทำให้มีความคิดว่าคนอื่นจะตำหนิตน และเมื่อบุคคลได้พบกับสถานการณ์ในสังคมที่ส่งเสริมให้มีความคิดในทางลบเพิ่มขึ้น เช่น ได้รับการปฏิเสธจากสังคม ถูกตำหนิ ซึ่งผิดไปจากความคาดหวังว่าตนจะต้องได้รับการยอมรับ ความรู้สึกขายหน้าก็จะเกิดขึ้น และรู้สึกว่าตนเป็นเป้าสายตาของคนอื่น ทำให้ต้องนึกถึงแต่เรื่องรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ บ่อยครั้ง ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นคนมักชอบคิดล่วงหน้าไปก่อนเสมอว่าจะได้รับผลเช่นนั้นเช่นนี้ตลอดเวลา มีความไม่มั่นใจ มีความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง จนกลายเป็นคนที่ชอบประเมินผลตนเองล่วงหน้าแทนคนอื่นว่าจะต้องถูกปฏิเสธ จึงทำให้ชอบที่จะอยู่คนเดียว มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเป็นทางการ มีความตึงเครียดและไม่สุขสบายเมื่ออยู่ในสังคม หรือบางทีก็ยุ่งเรื่องของคนอื่นมากเกินไป เพราะอยากทราบว่าคนอื่นคิดยังไงกับตน (Schwarzer, 1986 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536)

Beck (1988 อ้างใน ดาวลอย ชูศรี, 2536) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลทางสังคมว่าเกิดขึ้นจากสถานการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น โดยมีความสัมพันธ์กับการสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความรู้สึกหวั่นไหวอย่างมากต่อการที่จะได้รับการปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับจากสังคม ความวิตกกังวลนั้นมีส่วนประกอบของอารมณ์ความรู้สึกในทางลบ เช่น ความกลัว ความอึดอัด ความอาย ความรู้สึกผิด ความโกรธ

สรุปได้ว่าพลวัตของความวิตกกังวลทางสังคมนั้น มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับตั้งแต่แรกคลอดออกมาจากครรภ์มารดาสู่โลกภายนอก จนถึงขั้นพัฒนาการต่างๆ ของวัยที่เป็นภาวะวิกฤตตามขั้นพัฒนาการ ที่บุคคลต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของอนาคตที่ตนต้องประสบ ประกอบกับการถ่ายทอดอารมณ์จากบิดามารดาที่เลี้ยงดูบุตร รวมถึงปัจจัยเสริมที่เข้ามาในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ที่ทำให้ต้องพบสถานการณ์ต่างๆ อันเกิดจากประสบการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และสิ่งแวดล้อมในชุมชนสังคมที่ตนอาศัยอยู่ สิ่งเหล่านี้จะคุกคามหรือมีผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของบุคคล อีกทั้งพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมที่สั่งสมมาทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลทางสังคมได้

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Leary & Atherton (1986) พบว่าความวิตกกังวลทางสังคมจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าบุคคลรู้สึกว่าตนไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่หวังไว้ นั่นคือบุคคลนั้นมีการตระหนักรู้ในความสามารถของตนต่ำ ส่วนบุคคลที่เชื่อมั่นว่าตนสามารถแสดงหรือปฏิบัติงานได้ตามที่คาดหวังไว้ นั่นคือบุคคลนั้นมีความตระหนักรู้ในความสามารถของตนสูง ดังนั้นถ้าบุคคลใดมีความมั่นใจและตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง ก็จะไม่มีความวิตกกังวลทางสังคม ทำให้พฤติกรรมการทำงานของบุคคลนั้นดีขึ้น

ดาวลอย ชูศรี (2536) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางสังคมกับแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 262 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง ผลการวิจัยพบว่าแบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบให้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางกาย-จิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางสังคมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมสามารถทำนายความวิตกกังวลทางสังคมในนักศึกษาได้ร้อยละ 2.809 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นงลักษณ์ เขียนงาม (2538) ศึกษาผลของการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางสังคม และความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 3. ความสุข (Happiness)

#### ความหมายของความสุข

ได้มีการให้คำนิยามความสุขแตกต่างกันไป สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเภท (Diener, 1984) ดังต่อไปนี้

1. เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่า สุขภาวะ (well being) ได้จำกัดความมาจากเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (holiness) เป็นการให้คำจำกัดความความสุขที่ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัว แต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึงปรารถนา ดังที่ Aristotle (cited in McGill, 1968) ให้คำจำกัดความความสุขว่า ความสุขคือกิจกรรมของจิตที่สอดคล้องกับความดีงาม และได้เขียนถึง ความสุข (Eudaemonia) ว่าการเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น ซึ่งเป็นการนิยามความสุขในแง่ของมาตรฐาน เป็นมาตรฐานสำหรับผู้สังเกต แต่ไม่ได้เป็นการตัดสินภายในของผู้ถูกสังเกต ดังนั้นจาก การนิยามความสุขในแง่นี้ จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุขในสมัยนี้

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต เป็นการประเมินรวมถึงคุณภาพชีวิตทั้งหมดของบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลนั้นเลือกเอง ดังเช่น Brenner (cited in Shin & Johnson, 1978) ให้คำนิยามว่า ความสุขคือ การประเมินทั้งหมดของคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่เขาเลือกเอง Marcus Aurelius (cited in Campbell, 1976) ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” เมื่อบุคคลบอกว่ามี ความสุข นั้นหมายความว่า เขามีชีวิตที่มีความสุข ชีวิตในที่นี้หมายถึง ตัวเขาทั้งหมดในขณะนั้นที่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการที่เขาได้ประเมินสภาพการณ์ทั้งหมดในขณะนั้น ว่าเขารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร หรือจะกล่าวว่าคุณภาพความสุขในความหมายนี้ก็คือ “ทัศนคติ” ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง (Veenhoven, 1991) Andrews and Withey (1976 cited in Diener, 1984) ศึกษาพบว่า 99 % ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุขในลักษณะนี้ กล่าวคือ ประเมินความสุขในแง่ของความพึงพอใจ

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความสุขทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ Bradburn (cited in Fordyce, 1983) ให้คำนิยามว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มีความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีมาตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นการเน้นที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากการเฝ้าติดตามพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงความสุข หรือการเฝ้าติดตามคุณลักษณะ อันพึงปรารถนาเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากมาก ในปัจจุบัน นักวิจัยจำนวนมากจึงมักนิยามความสุขจากองค์ประกอบสองประการร่วมกันคือ ความพึงพอใจ และอารมณ์ ซึ่งแยกเป็นอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ดังนั้น ความสุขจึงเป็นการประเมินความรู้สึกภายในของบุคคลแต่ละคน ว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ

#### ขอบเขตของความสุข

จากนิยามความสุขในข้างต้นที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความสุขมีขอบเขตดังนี้

1. เป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย (subjective) กล่าวคือเป็นการประเมินประสบการณ์ภายในของบุคคลแต่ละคน
2. ความสุขไม่ใช่เพียงแค่การปราศจากอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกด้วย ดังที่ Bradburn (cited in Fordyce, 1983) ให้ความหมายว่า ความสุข เป็นผลของความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ
3. ความสุขเป็นการประเมินโดยรวม มากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น

ดังนั้นความสุขจึงหมายถึง การประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดี และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล (Argyle & Martin, 1991) สอดคล้องกับ Veenhoven (1995) ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ดังนั้น บุคคลที่มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความสนุกสนานยินดี ก็มีแนวโน้มว่าจะรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามีความน่าพึงพอใจ และน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินว่ามีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุข จะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่า ไม่น่าพึงปรารถนา ไม่น่าพอใจ



## องค์ประกอบของความสุข

ในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน จะใช้ 2 องค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components)
2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components)

องค์ประกอบทางความคิด เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินใจหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่ พึงพอใจ ส่วนองค์ประกอบทางอารมณ์ เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึกในแง่อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

โดยสรุป ความสุขนั้นเป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของบุคคลอันประกอบด้วย การตัดสินใจทางความคิดในแง่ของความพึงพอใจโดยรวม และการประเมินทางอารมณ์ ที่มีการถ่วงดุลกันระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ที่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และนำมาสู่การประเมินรวมเป็นความสุขแบบช่วงเวลา (long term)

ความสุখনั้นเป็นการประเมินโดยใช้โครงสร้างทางความคิด ประกอบกับโครงสร้างทางอารมณ์ โดยการใช้โครงสร้างทั้งสองประการนี้ก็คือการประเมินออกมาในรูปของความพึงพอใจ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 3 ประการของการประเมินความสุข ดังคำนิยามความสุขในการวิจัยครั้งนี้ ตามคำนิยามของ Argyle (Argyle & Martin, 1991) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. ความพึงพอใจในชีวิต

องค์ประกอบที่สำคัญขององค์ประกอบหนึ่งของความสุขก็คือ ความพึงพอใจในชีวิต Diener (1984) ได้ระบุว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะเป็นการพิจารณาตัดสินใจทางความคิด ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาตัดสินใจถึงชีวิตของตนเอง และจากงานที่ได้เขียนถึงเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไปมักจะถูกศึกษาโดยแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจมักจะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายในหลายๆ เรื่อง

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และดูเหมือนจะเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดลอมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐาน โดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้บุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้น ความพึงพอใจในชีวิตจึง

เป็นการรับรู้ถึงการพิจารณาตัดสินด้วยองค์ประกอบทางความคิด ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของแต่ละบุคคล อันเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้

Diener (1994) ได้อ้างถึงงานของ Campbell, Converse และ Rodger ( อ้างจาก สาริณี วิเศษสร, 2540) ว่า ความพึงพอใจ เป็นองค์ประกอบทางความคิด เช่น การรับรู้ความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนา (aspiration) และความสำเร็จ (achievement) บุคคลจะมีการรายงานความพึงพอใจต่ำ อย่างไรก็ตามคนแต่ละคนมีการให้น้ำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เพราะคนแต่ละคนมีมาตรฐานของการมีชีวิตที่ดีแตกต่างกันไป เช่น มาตรฐานของความสำเร็จของนาย ก. แตกต่างจากมาตรฐานความสำเร็จของนาย ข. ดังนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินใจในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตบุคคลโดยรวมมากกว่าจะตัดสินโดยแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

## 2. อารมณ์ทางบวก (Positive affect)

ระดับของอารมณ์ทางบวก เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความอิสระจากกัน เพราะเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะมีอารมณ์ทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle, 1987) ยิ่งบุคคลมีความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก เขาก็จะมีความรู้สึกทางลบลดน้อยลงในเวลาเดียวกัน (Bradburn, 1969 cited in Diener, 1984) ความรู้สึกทางบวกนี้ คือ องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ของความสุข การจะศึกษาถึงความรู้สึกเป็นสุขในด้านความรู้สึกทางบวกนี้ จะต้องศึกษาอารมณ์ที่บุคคลมีทั้งสองแบบ อาจจะสรุปได้ว่า บุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ จะมีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบมากกว่าอารมณ์ทางบวก บุคคลที่มีความสุขมาก คือ บุคคลที่ประเมินเหตุการณ์ในชีวิตและสภาพแวดล้อมต่างๆ ว่าเป็นไปในทางที่ดีมากกว่าในทางที่ไม่ดี บุคคลที่ไม่มีความสุข คือ บุคคลที่ประเมินองค์ประกอบส่วนใหญ่ในชีวิต ว่าไม่ดี เป็นตัวขัดขวางจุดมุ่งหมายในชีวิต

อารมณ์ทางบวก (positive effects, eudaemonism or hedonic enjoyment) เป็นอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข สนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้ง ที่เรียกว่าเป็นความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (peak experiences) ซึ่ง Maslow มองว่าอารมณ์นี้จะเป็นได้ทั้งผลลัพธ์ของความงอกงาม หรือเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความงอกงามในตน (Veenhoven, 1988) ความงอกงามในตนนี้เป็นประสบการณ์ของการได้บรรลุถึงศักยภาพแห่งตน (Self-Realization) การได้เติมเต็มชีวิตโดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือคนที่แท้ (Waterman, 1993)

## 2.1 มิติของอารมณ์ทางบวก

Argyle และ Crossland (Argyle & Crossland, 1987) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก ผลจากการศึกษาครั้งนี้ ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 4 มิติ คือ

1. ซึมซับ (Absorption) เป็นประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงาน ด้วยการใส่ใจอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะเรียนรู้แล้วเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้ที่ผ่อนคลาย สบายใจ
2. พลังอำนาจ (Potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งจะเป็ประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความมีพลัง มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกของความภาคภูมิใจในตนเอง ความฮึกเหิม
3. นึกถึงบุคคลอื่น (Altruism) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล ห่วงใย
4. ความลึกซึ้ง (Spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

ในปีเดียวกันนี้เองหลังจากการศึกษาลงถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก Argyle ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 3 มิติ ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกสุขใจ (joy) และความยินดี (elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเอง เป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ (Argyle, 1987)

ความรู้สึกตื่นเต้น (excitement) ความสนใจ (interest) เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดี ก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์เข้มข้นมากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสียงอันตราย เป็นต้น ความพึงพอใจ (contentment) ความผ่อนคลาย (relaxation) ความรู้สึกสบาย (comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่สามเป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มข้น เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (intensity or depth of experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า “peak experience” Rogers เรียกว่า “fully functioning person” Allport เรียกว่า “maturity” (Ryff, 1989) ซึ่งอารมณ์ทางบวกมิตินี้ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของ ความเลื่อนไหล (spontaneity) ความรู้สึกซึมซับ (absorption) ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว (integration) ความอิ่มเอิบใจ (intense joy) Csikszentmihalyi (1982 Cited in Argyle, 1987) เรียกว่า “ความรู้สึกท่วมท้น (flow)” เป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่าง ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

## 2.2 สาเหตุของอารมณ์ทางบวก

ความโกรธมีสาเหตุมาจากความขุ่นมัวใจ การถูกสบประมาท การถูกทำร้าย และความซึมเศร้าจากการขาดปฏิสัมพันธ์ ความล้มเหลว Sherer และเพื่อน (cited in Diener et al., 1991) พบว่า ความสุขเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคม และความสำนึก จากการศึกษาหลายๆ ชิ้น ได้ข้อสรุปว่าสาเหตุของความสุข ได้แก่ การมีการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อน หรือการมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นกับบุคคลอื่น กิจกรรมทางเพศ ความสำเร็จ กิจกรรมทางร่างกาย หรือ กีฬา ธรรมชาติ การอ่านหนังสือ และดนตรี อาหาร และเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

วิธีการหนึ่งที่จะค้นหาว่าบุคคลใดมีอารมณ์ทางบวก ก็โดยการถามว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกครั้งสุดท้ายเมื่อใด และอะไรเป็นสาเหตุให้เขามีความรู้สึกนั้น จากการศึกษา auprès นักเรียนชาวอเมริกันโดยส่วนใหญ่พบว่า สาเหตุหลักของอารมณ์ทางบวกคือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะกับสมาชิกในครอบครัว กับคนรัก กับเพื่อน หรือกลุ่มกิจกรรม ในขณะที่ความสำเร็จจากการทำงานนั้นเป็นเพียงแฉ่รางวัลจากการทำงานหนัก

เหตุการณ์ทางบวกก็พบว่ามีสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกเช่นกัน จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 467 คน ซึ่งประกอบด้วยวัยทำงาน และวัยเรียน โดยการให้คะแนนเหตุการณ์ที่ทำให้เขามีความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งผลออกมาสรุปได้ดังนี้คือ (Argyle, 1987) การกิน การดื่ม เพศ การพักผ่อนนอนหลับ กลุ่มสมรส เพื่อนและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ความสำเร็จ การเลื่อนตำแหน่ง การอ่านหนังสือ การฟังดนตรี และดูทีวี ประสบการณ์ที่เข้มข้น เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับความงาม ศาสนา

อารมณ์ทางบวกนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรม และกระบวนการคิดของบุคคล เมื่อบุคคลมีความสุข บุคคลนั้นจะมีการคิดไปในทางบวก รับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความพึง

พอใจในชีวิต เรียกคืนความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีความสุขได้ดี แก้ปัญหาได้ มีพฤติกรรมในการช่วยเหลือผู้อื่น และมองผู้อื่นทางด้านบวก

### 2.3 อาการทางร่างกายเนื่องจากอารมณ์ทางบวก

เมื่อบุคคลมีอารมณ์ไม่ว่าจะทางด้านบวกหรือลบนั้น มักจะมีอาการทางร่างกายที่สามารถสังเกตได้ คือ ภาวะทางร่างกาย การแสดงออกทางสีหน้าหรือส่วนอื่นของร่างกาย และประสบการณ์การรับรู้ตัว

ประสบการณ์ทางอารมณ์ส่วนหนึ่งบุคคลจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆ และรวมทั้งการแสดงออกทางสีหน้า นอกจากนี้ ปฏิกริยาทางอารมณ์นั้นยังขึ้นอยู่กับว่าบุคคลตีความสถานการณ์ต่างๆ ที่รับรู้ได้อย่างไร ถ้าบุคคลมีการรับรู้และตีความเหตุการณ์ที่พบว่าเป็นดี บุคคลก็จะมีอาการตอบสนองที่ดี

### 3. อารมณ์ทางลบ (Negative affect)

ความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆ อีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด (Argyle, 1987) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของ Bradburn (cited in Argyle, 1987) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวล ความเจ็บป่วย มีปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ

การวัดอารมณ์ทางลบ จากการศึกษาในประเทศอังกฤษ ศึกษาโดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่า พวกเขาารู้สึกไม่สบายเป็นปริมาณเท่าใดบ้างเมื่อวานนี้ คำตอบ เช่น ตลอดเวลา (all of the time) เป็นส่วนมาก (most of the time) ครึ่งหนึ่ง (about half the time) บางเวลา (some of the time) น้อยครั้ง (just a little of the time) ไม่เลย (not at all) และเช่นการศึกษาของ Bradburn ซึ่งสอบถามกลุ่มตัวอย่าง โดยให้พวกเขารายงานช่วงเวลาของความเบื่อหน่าย ความซึมเศร้า ในช่วงสัปดาห์หรือสองสัปดาห์ที่ผ่านมา

มีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีสถานะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความกังวลใจ มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และมีอาการทางประสาท อาการทางจิตนี้โดยปกติมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

#### แนวคิดเกี่ยวกับความสุขของเด็กกำพร้า

ความหมายของเด็กกำพร้า

หนังสือพจนานุกรมของต่างประเทศได้ระบุความหมาย หรือคำจำกัดความคำว่า “เด็กกำพร้า” อย่างกว้างๆ และคล้ายคลึงกันว่า เด็กกำพร้า คือ เด็กที่พลัดพรากหรือสูญเสียบิดา มารดา หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรืออาจจะทั้งสองฝ่าย (สุกัลกษณ์ ธนเกษพิศาล, 2535) แต่ทางสมาคมสวัสดิการเด็กแห่งประเทศไทย

ไทย (อุณา นพคุณ, 2532) ได้รวบรวมบทความที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งจำแนกเด็กกำพร้าออกเป็น 3 กรณีคือ

1. เด็กกำพร้าไร้ที่พึ่งโดยสิ้นเชิง ขาดพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ที่จะให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดู ในที่สุดเด็กเหล่านี้มักจะต้องเข้ามาอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์
2. เด็กกำพร้าบิดา มารดา แต่ยังมีพี่น้อง หรือผู้ให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดู ซึ่งอาจจะให้ความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างเพียงพอหรือด้อยกว่า
3. เด็กกำพร้าเทียม เป็นเด็กที่ยังคงมีบิดา มารดา แต่ขาดการตอบสนองอย่างเพียงพอในด้านความต้องการความรัก และความอบอุ่นจากบิดา มารดา

#### สาเหตุการเกิดเด็กกำพร้า

กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ ได้สรุปว่าเด็กกำพร้ามีสาเหตุมาจาก

1. ครอบครัวแตกแยก ซึ่งอาจจะเป็นไปในรูปของการหย่าร้าง แยกกันอยู่ หรือทิ้งฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
2. ครอบครัวมีฐานะยากจน มีลูกมาก มีหัวหน้าครอบครัวเพียงคนเดียว หรือต้องพึ่งพาอาศัยญาติพี่น้อง
3. หัวหน้าครอบครัวหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง ติดการพนัน สุรายาเสพติด พิกการ ปัญญาอ่อน ต้องโทษจำคุก
4. สมาชิกในครอบครัวขาดความผูกพัน ขาดความรัก และความเข้าใจต่อกัน

ไม่ว่าจะเป็นเด็กกำพร้าด้วยสาเหตุใดก็ตาม การถูกทิ้งจากพ่อแม่ นับว่าเป็นจุดเริ่มแรกของการหยุดพัฒนาการเด็กไว้กับที่ เพราะเด็กกำพร้าจะขาดทั้งพ่อแม่คอยเลี้ยงดูให้อาหาร และกระตุ้นเลี้ยงดูพร้อมๆ กับขาดความอบอุ่น และความเข้าใจที่พ่อแม่จะมีให้ จึงไม่แปลกอะไรที่เมื่อเด็กขาดทั้งอาหารกายและอาหารใจ จะเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่อ่อนแอ รั้งเกียจชีวิตและไม่มีความรักให้แก่ผู้อื่น ซ้ำร้ายกว่านั้นผู้ที่ไว้รักแก่ผู้อื่นเหล่านี้ จะมีแนวโน้มต่อการกระทำผิดได้โดยง่าย (วัลลภ ตั้งคณาบุรุษ, 2538)

ความสุขหรือความทุกข์ เป็นการประเมินของบุคคลว่า มีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ ปัญหาของเด็กกำพร้าที่กล่าวได้ว่าทำให้ไม่มีความสุขคือ ความรู้สึกวิตกกังวล หงอยเหงา เศร้า โดดเดี่ยว อ้างว้าง แห้งแล้งในจิตใจ ล้วนแล้วแต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากใจของเขาเอง ดังนั้นกล่าวได้ว่า การแก้ปัญหาของเด็กกำพร้า ควรแก้ที่จิตใจ เพราะปัญหาทางด้านจิตใจนี้ จะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาตามมา

คนที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุข คือ คนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ของชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพของบุคคลที่สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตและอารมณ์ที่เป็นสุข (happy disposition) บุคคลจะมีความพึงพอใจ มีความสุข ถ้าเขามีความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับสิ่ง ที่ได้มา หากสองสิ่งนี้ไม่สมดุล บุคคลจะเกิดความทุกข์ นั่นหมายถึง บุคคลไม่สามารถยอมรับประสพ การณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เป็นผลให้เกิดความเครียดทางจิตใจ เด็กกำพร้าจะรู้สึกว่าเขาเองไม่มี คุณค่า ขาดความมั่นใจ ไม่ยอมรับตนเอง แสดงให้เห็นถึงความไม่สอดคล้องในตน ยิ่งมีมากเท่าใด ก็จะรู้ สึกซึมเศร้า หม่นหมอง และเป็นทุกข์มากเท่านั้น

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Emmon (1986) ศึกษาถึงลักษณะบุคลิกภาพด้านความพยายามว่าจะส่งผลต่อความสุขอย่างไร พบว่า อารมณ์เชิงบวกจะเชื่อมโยงอย่างมากกับความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์ในเชิงลบจะเชื่อมโยงกับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคตนอกจากนี้จึง พบว่าความพยายาม ยังเป็นตัวทำนายที่เข้มที่สุดต่อความพึงพอใจในชีวิต

Clemontene (1993) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ตนทางลบในเด็ก นักเรียนชายผิวดำเกรดหก พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ มีการ รายงานว่ามีความพึงพอใจกับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มสอนโดยเพื่อน นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัว อย่างมีการรายงานถึงความพึงพอใจและความสุขเพิ่มขึ้นด้วย

เนื่องจากรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขยังมีจำนวนไม่มากนัก จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่าความสุขเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปได้อย่างไร จากข้อมูลเท่าที่มีอยู่ในขณะนี้สามารถสรุปได้ว่า อารมณ์เชิงบวกหรือความสุขจะเกี่ยวข้องอย่างมากกับความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง และกลุ่มมีอิทธิพลต่อความรู้สึกเป็นสุขของสมาชิก