



# การตระหนักรู้ของผู้เรียนต่อปัจจัยบำบัด ของยาalomจากกลุ่มสาริตจิตบำบัดของชมรม นักจิตบำบัดแห่งประเทศไทย

บุญยวีร์ เสนาบุญญฤทธิ์\*

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** ศึกษาการตระหนักรู้ของผู้เรียนเกี่ยวกับปัจจัยบำบัดของยาalomที่เกิดขึ้นในกลุ่มสาริตจิตบำบัด

**วิธีการศึกษา** ศึกษาแบบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างจากผู้เข้าร่วมอบรมกลุ่มจิตบำบัดแบบระยะสั้นในชมรมนักจิตบำบัดแห่งประเทศไทยระหว่างเดือนกรกฎาคม 2554 ถึงเดือนมิถุนายน 2555 หลักสุตรเน้นทฤษฎีและปฏิบัติกลุ่มสาริตโดยผู้เชี่ยวชาญ แบบสอบถามที่ใช้ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบสอบถามและสัมภาษณ์ปัจจัยบำบัดของยาalom แบบสอบถามกลุ่มจิตบำบัดกับการนำไปใช้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด และข้อมูลเชิงคุณภาพใช้ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

**ผลการศึกษา** กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย อายุเฉลี่ย 31.4 ปี ได้ตระหนักถึงกระบวนการทำกลุ่มที่ไม่กำหนดหัวข้อ ทุกคนมีอิสระในการนำกลุ่มให้ดำเนินไปโดยความรู้สึกและปฏิสัมพันธ์ตน ปัจจัยบำบัดของยาalomที่กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์สูงสุด คือ universality ค่าเฉลี่ย 4.5 (SD=0.6) อันดับสอง existential factors ค่าเฉลี่ย 4.3 (SD=0.6) อันดับสาม group cohesiveness ค่าเฉลี่ย 4.3 (SD=0.6) ปัจจัย development of socializing techniques กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาทักษะการสื่อสารโดยเรียนรู้ว่าทศิลป์จากผู้นำกลุ่ม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 (SD=0.7) ปัจจัย imparting information ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 (SD=0.7) และนำสิ่งที่ได้รับไปปรับใช้กับตนเอง ร้อยละ 100 อันดับสอง ใช้กับครอบครัว ร้อยละ 16

**สรุป** ผู้เรียนสาริตจิตบำบัดได้ตระหนักในเรื่องปฏิสัมพันธ์และความรู้สึกจากกลุ่มสาริต ปัจจัยบำบัดของยาalomที่กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย ได้แก่ universality, existential factors, group cohesiveness, development of socializing techniques และ imparting information

**คำสำคัญ** ตระหนักรู้ กลุ่มสาริตจิตบำบัด ปัจจัยบำบัดของยาalom

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2556; 58(2): 197-206

\* สมาชิกชมรมนักจิตบำบัดแห่งประเทศไทย, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ



# Learner's Awareness of Yalom's Therapeutic Factors in Group Psychotherapy Demonstration of the Thai Association of Psychotherapists

Boonyawee Senaboonyarit\*

## ABSTRACT

**Objectives :** To examine the learner's awareness of Yalom's therapeutic factors that occur in group psychotherapy demonstrations.

**Methods :** The purposive sampling method was used to select 30 volunteers who were trained to be psychotherapists between July 2011 and June 2012. The study focused on an application of group psychotherapy organized by the Thai Association of Psychotherapists. The subjects were asked to complete 3 questionnaire which included socio-demographic data, client's satisfaction form, the Yalom's therapeutic factor scale and interview questionnaire. The descriptive statistic and content analysis were used express the data as percentages.

**Results :** There were 30 subjects who were mostly 20-30 years old. They reported that the group was done without guideline, topic, and step. All of the group processes depended on the participants' feelings or interactions and focused on here and now. The universality, existential factors, group cohesiveness, development of socializing techniques, and imparting information took place in this short-term group psychotherapy process. All subjects applied this group experience to their daily lives.

**Conclusions :** The group psychotherapy demonstration focused on here and now. The group process was monitored by members' feelings and interaction to encourage the members' participation. The highly average scoring of therapeutic factors such as universality, existential factors, group cohesiveness, development of socializing techniques, and Imparting information was maintained in the group psychotherapy process.

**Keywords :** learner's awareness, Yalom's therapeutic factors, group psychotherapy demonstration

J Psychiatr Assoc Thailand 2013; 58(2): 197-206

\* A member of Thai Association Psychotherapist , Faculty of Nursing Science Assumption University

## บทนำ

กลุ่มจิตบำบัดได้รับความนิยมเนื่องจาก สามารถลดค่าใช้จ่ายของผู้ป่วยจากการทำจิตบำบัดแบบเดี่ยว และมีผลสัมฤทธิ์สูง การบำบัดแบบนี้จึงมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพอย่างมืออาชีพ (professional relationship) ของผู้นำกลุ่ม ซึ่งต้องมีการสร้างสัมพันธภาพ และมีบรรยากาศของความเป็นกันเอง อบอุน ปลอดภัย มีการยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่ม ผลทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม มีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในเวลาต่อมา<sup>1,2</sup> ปัจจัยบำบัดของยาลอมซึ่งประกอบไปด้วย 12 ปัจจัย ก็เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางว่า สามารถเอื้อให้กลุ่มมีพลัง สมาชิกจะได้รับแรงผลักดันจากสมาชิกและผู้นำกลุ่มให้เกิดการพัฒนาตนเองจากสิ่งเก่าๆ ที่เคยคิดเคยรับรู้ เคยปฏิบัติ กลายเป็นผู้มีทัศนคติที่ดีกว่าเดิม เปลี่ยนแปลงตนเองได้จากความเข้าใจอย่างไม่มีเงื่อนไขของสมาชิกผู้นั้น ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของการทำกลุ่มจิตบำบัด นอกจากนี้ปัจจัยบำบัดของยาลอมที่เกิดขึ้นในกลุ่มสามารถเอื้อให้ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ รูปแบบพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม บอกขอบเขตของการทำกลุ่ม และเป็นเครื่องมือทำนายความล้มเหลวที่กำลังจะเกิดขึ้น ทำให้ผู้บำบัดสามารถตั้งศักยภาพของสมาชิกมาใช้ในกลุ่มเพื่อลดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ความขัดแย้งต่างๆ เป็นต้น<sup>3-7</sup> เพื่อให้เกิดความเข้าใจปัจจัยบำบัดของยาลอมอย่างลึกซึ้งของนักจิตบำบัดใหม่ จึงต้องมีการสอนทฤษฎีและปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน และปฏิบัติกลุ่มต้องมีอาจารย์ที่ปรึกษาดูแลอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ นักจิตบำบัดใหม่ควรจะได้รับ การวิเคราะห์ตนเองจากอาจารย์ที่ปรึกษาด้วย<sup>8-10</sup> เพื่อนักจิตบำบัดใหม่จะเป็นมาตรวัดที่เที่ยงตรง ทราบศักยภาพของตนเองและยอมรับข้อด้อยของตนเองได้ การศึกษาการเรียนกลุ่มจิตบำบัดแบบระยะสั้นนี้จึงมุ่งเน้นการตระหนักรู้ต่อปัจจัยบำบัดของยาลอมที่เกิดขึ้นในกลุ่มสมาชิก และการอธิบายการเกิดปัจจัยบำบัดของยาลอมที่ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงจากกลุ่มสมาชิก เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจ

อย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ผู้รับการบำบัดต้องการและประยุกต์ใช้หลังจากจบการอบรมต่อไป

## วัตถุประสงค์

ศึกษาการตระหนักรู้ของผู้เรียนเกี่ยวกับปัจจัยบำบัดของยาลอมที่เกิดขึ้นจากกลุ่มสอนสาธิต

## วิธีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สนใจที่มีพื้นฐานความรู้ทางคลินิกสาขาจิตวิทยา ขอฝึกอบรมกลุ่มจิตบำบัดแบบระยะสั้น 6 เดือนโดยนายแพทย์ปราโมทย์ เชาวศิริปิ ประธานชมรมนักจิตบำบัดแห่งประเทศไทย ได้จำนวนผู้สมัคร 30 ราย เรียนสัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 4 ชั่วโมง (ทฤษฎี: ปฏิบัติ เท่ากับ 2.5:1.5 ชั่วโมง) เน้นปฏิบัติสาธิตกลุ่มจิตบำบัดโดยผู้เรียนมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มแบบสมัครใจ ร่วมกับอภิปรายกลุ่ม อุปกรณ์การเรียนการสอนประกอบด้วย ตำราหลัก (concise guide to group psychotherapy) วีดีทัศน์ (video presentation)

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม 2554 - มิถุนายน 2555 โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมโครงการทั้งสิ้น 3 กลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการฝึกอบรม โดยวิธีสังเกต สัมภาษณ์เชิงลึกแบบสอบถามที่ใช้ได้แก่ แบบประเมินความพึงพอใจของผู้รับบริการ แบบสอบถามปัจจัยบำบัดของยาลอมกับการทำกลุ่มจิตบำบัด ซึ่งแบบสอบถามนี้ถูกปรับปรุงและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาในชั้นเรียน<sup>11</sup> มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.79 แบบสอบถามกลุ่มจิตบำบัดและการนำไปใช้และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยบำบัดของยาลอม ซึ่งแบบสอบถามทั้งหมดไม่ถูกระบุชื่อของผู้เข้าร่วมวิจัย

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด

และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกตามทฤษฎี interpersonal theory ของยาอม

## ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย มีอายุระหว่าง 20-30 ปี อายุเฉลี่ย 31.4 ปี (SD=9.4) ได้รับประสบการณ์สาริตกลุ่มจิตบำบัดเฉลี่ยคนละ 19.37 ครั้ง (SD=1.9) จากจำนวนการปฏิบัติสาริตกลุ่มจิตบำบัดทั้งสิ้น 22 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิงร้อยละ 93.3 ชายร้อยละ 6.7 กำลังศึกษาอยู่คณะจิตวิทยาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 33.3 นักสังคมสงเคราะห์ร้อยละ 3.3 นักจิตวิทยาคลินิก ร้อยละ 36.7 และพยาบาลร้อยละ 26.7 ในจำนวนนี้มีประสบการณ์มาแล้วร้อยละ 46.7 และไม่มีประสบการณ์ ร้อยละ 53.3 จากจำนวนผู้ที่มีประสบการณ์พบว่า มีประสบการณ์ทำจิตบำบัด supportive และให้คำปรึกษาร้อยละ 35.7 มีประสบการณ์ให้คำปรึกษาเพียงอย่างเดียวร้อยละ 64.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อกลุ่มสาริตจิตบำบัดระดับมากร้อยละ 50 และระดับมากที่สุด ร้อยละ 50 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจเท่ากับ 4.5 (SD=0.5) กลุ่มตัวอย่างได้ประโยชน์จากกลุ่มจิตบำบัดระดับมากที่สุดร้อยละ 36.7 ได้รับประโยชน์จากกลุ่มจิตบำบัดระดับมากร้อยละ 63.3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.4 (SD=0.5) กลุ่มตัวอย่างเสนอความคิดเห็นว่าได้ฝึกปฏิบัติกลุ่มจิตบำบัดแบบไม่มีกระบวนการ ไม่เน้นขั้นตอน ไม่กำหนดหัวข้อ ให้สมาชิกเป็นผู้นำโดยเน้นการใช้เทคนิคที่นี้และขณะนี้ดังที่กลุ่มตัวอย่างให้ความหมายไว้ว่าคือ การเน้นความรู้สึกของคนไข้ในเรื่องที่เขาพูดหรือกล่าวถึงทันที เช่น “วันนี้คุณรู้สึกอย่างไร” การดำเนินกลุ่มใช้คำถามให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจความรู้สึก ดังที่กลุ่มตัวอย่างอธิบายไว้ว่า “เรารับรู้การ flow อย่างเป็นธรรมชาติ เช่น ในกลุ่มเรามักถูกถามว่า คุณ B คุณรู้สึกอย่างไรในสิ่งที่คุณ A พูด” (✓) ซึ่งถ้าถามว่า “คุณ B จะช่วยหรือแนะนำคุณ A อย่างไร” (×) นี้ไม่ใช่การทำกลุ่มจิตบำบัด” การทำกลุ่มในลักษณะนี้ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าจะทำให้ทุกคนมีมุมมองที่กว้างขึ้น

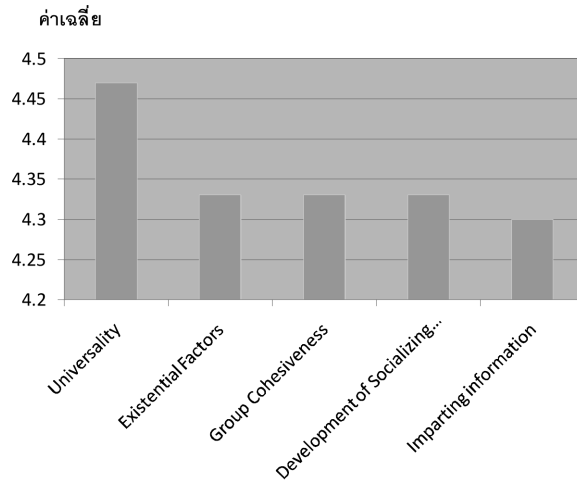
การมีอิสระทางความคิดเห็น ได้พูดได้แลกเปลี่ยนกัน กลับเป็นการเรียนรู้ความคิด มุมมองของแต่ละคนที่ไม่ใช่การพูดเพื่อหาคำตอบผิดหรือถูก ในที่สุดทุกคนได้เรียนรู้มุมมองใหม่ๆ ปัจจัยบำบัดของยาอมที่กลุ่มตัวอย่างได้รับประสบการณ์จากการสาริตกลุ่มจิตบำบัดตามทฤษฎีแสดงเป็นร้อยละและค่าเฉลี่ย (ตารางที่ 1) ส่วนปัจจัยบำบัดที่กลุ่มตัวอย่างได้รับเฉพาะเจาะจงเรียงอันดับจากมากที่สุด (รูปที่ 1) ได้แก่ universality ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.5 (SD=0.6) กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาทั้งสิ้นอาจเพียงเล็กน้อยจนถึงมากที่สุด จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า “บางครั้งเราคิดว่าเราเป็นแบบนี้เพียงคนเดียว แต่เมื่อข้าพเจ้าเข้ากลุ่มแล้วทำให้รู้สึกว่าการนี้ก็มีคนเคยเผชิญมาเหมือนเราเช่นกัน” “ไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา” “บางปัญหาคิดว่าเป็นปัญหาส่วนตัวแต่จริงๆ แล้วเป็นปัญหาสากล” ปัจจัย existential factors สมาชิกมีการเรียนรู้สิ่งที่เป็นสากลและสัจธรรมของชีวิต ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 (SD=0.6) จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เช่น “ได้รับรู้ว่าอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึงแต่การอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด” “โดยทั่วไปแล้วมนุษย์ควบคุมสิ่งต่างๆ ได้น้อยมากทุกอย่างเกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัยสนับสนุน” “โลกนี้มี 2 กฎ คือ กฎธรรมชาติ และกฎสังคม กฎธรรมชาติเรียนรู้ว่า ไม่มีอะไรแน่นอน และกฎสังคม เช่น มนุษย์ส่วนใหญ่เขาเป็นอย่างไร” ปัจจัย group cohesiveness สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมีเครือข่ายทางสังคมเพิ่มขึ้น และทำให้เกิดความเข้มแข็งในการเรียนรู้สังคม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 (SD=0.6) กลุ่มตัวอย่างอธิบายว่า “การเข้ากลุ่มสาริตเหมือนการทำงานเป็นทีม แล้วยังสามารถเข้าใจสมาชิกดียิ่งขึ้นจากการเปิดเผยตนเองของสมาชิกแต่ละคนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้” กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70.0 รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากถึงมากที่สุด และเกิดอึดใจในทัศนต่อตนเองดีขึ้นมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 76.7 ปัจจัย development of socializing techniques ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 (SD=0.7) กลุ่มตัวอย่าง

กล่าวว่าได้เรียนรู้วาทศิลป์จากผู้นำกลุ่มโดยตรงว่า “กลุ่มทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ถึงวิธีการพูดที่ดีด้วยการพูดนั้นถึงแม้จะเป็นคำพูดที่มีความหมายเหมือนกัน แต่ลักษณะการพูดหรือการใช้คำพูดต่างกัน ก็ทำให้ผู้รับฟังรู้สึกต่างกันด้วย ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ในการพูดหรือมีวาทศิลป์ในการพูดที่ดีขึ้น” ปัจจัย imparting information มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 (SD=0.7) สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า “สิ่งที่ได้แน่นอนหลังจากการทำกลุ่มคือความเข้มแข็ง เห็นทางออกที่หลากหลายขึ้น ได้รับกำลังใจจากทุกคนในกลุ่ม อย่างน้อยก็ทำให้เห็นอะไรมากขึ้นกว่าการที่จะมองเพียงแค่ว่าจุดที่เคยมองเท่านั้น” “การเข้ากลุ่มทำให้เห็นถึงความคิดหลายๆ มุมมองจากสมาชิก

คนอื่นๆ เช่น ปัญหาของสมาชิกคนหนึ่งที่ยกตัวอย่างขึ้นมา เราพบว่า แต่ละคนก็มีแนวทางการแก้ไขปัญหาแตกต่างกันออกไป ทั้งการหันหน้ามาพูดคุยกัน การทำความเข้าใจในพฤติกรรมของอีกฝ่าย หรือการยอมรับและปรับเปลี่ยนตนเองให้สามารถอยู่กับปัญหาให้ได้” จากแบบสอบถามหัวข้อจิตบำบัดกับการนำไปใช้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้กับตนเองระดับมากที่สุดคือ ร้อยละ 53.3 ใช้กับตนเองระดับมากร้อยละ 46.7 อันดับรองคือ นำไปใช้กับครอบครัว เท่าๆ กับการนำไปใช้ในสังคม (ตารางที่ 2) ส่วนการนำจิตบำบัดใช้กับงานบริการ พบว่ากลุ่มตัวอย่างนำไปใช้เพียงร้อยละ 36.7 (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 ปัจจัยบำบัดของยาลอมที่ผู้เข้ารับการอบรมได้รับประสบการณ์จากกลุ่มสาธิต (n=30)

ปัจจัยที่ใช้ในการปฏิบัติ กลุ่มจิตบำบัด	ผู้เข้ารับการอบรมได้รับประสบการณ์จากกลุ่มสาธิต จำนวน (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกภายใน หรือได้แสดงออกทางอารมณ์ทั้งทางลบและบวก เช่น ความเจ็บปวด ความโกรธ ความเศร้า ต่อสมาชิกอื่นขณะเข้ากลุ่ม	11 (36.7)	11 (36.7)	5 (16.7)	1 (3.3)	2 (6.7)	3.9±1.1
สมาชิกได้เรียนรู้ว่า ทุกๆ คนก็มีปัญหาทั้งสิ้น อาจเพียงเล็กน้อยจนถึงมากที่สุด	16 (53.3)	12 (40.0)	2 (6.7%)	-	-	4.5±0.6
ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง	4 (13.3)	17 (56.7)	7 (23.3)	2(6.7)	-	3.8±0.8
ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองเกี่ยวกับศักยภาพของตนเอง	7 (23.3)	12 (40.0)	8 (26.7)	3(10.0)	-	3.8±0.9
ทราบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง						
ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองเกี่ยวกับเรียนรู้ตนเองในอดีตซึ่งอาจมีผลถึงปัจจุบัน	4 (13.3)	14 (46.7)	6 (20.0)	5 (16.7)	1 (3.3)	3.5±1.0
ได้คำตอบเกี่ยวกับพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเองมากขึ้น	4 (13.3)	14 (46.7)	8 (26.7)	4 (13.3)	-	3.6±0.9
ได้รับความรู้ใหม่ๆ หรือคำแนะนำที่เป็นประโยชน์จากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม และนำไปใช้ได้	12 (53.3)	15 (50.0)	3 (10.0)	-	-	4.3±0.7
สมาชิกได้แลกเปลี่ยนปัญหา แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม	11 (36.7)	16 (53.3)	3 (10.0)	-	-	4.3±0.6
ได้รับความสนุกสนานและได้รับแรงบันดาลใจ มีความหวัง	9 (30.0)	15 (50.0)	6 (20.0)	-	-	4.1±0.7
ได้ช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ผ่านการพูดจาสื่อสารในกลุ่ม	10 (33.3)	14 (46.7)	5 (16.7)	-	1 (3.3)	4.1±0.9
เกิดอึดใจในทันทีต่อตนเองดีขึ้น เช่น พึงพอใจในตนเอง	9 (30.0)	14 (46.7)	6 (20.0)	1 (3.3)	-	4.0±0.8
ด้านส่วนตัว และมีความเป็นเอกลักษณ์ เป็นต้น						
เกิดการเรียนรู้สิ่งที่เป็นสากล และเรียนรู้สัจธรรมของชีวิต	11 (36.7)	18 (60.0)	1 (3.3)	-	-	4.3±0.6
มีเครือข่ายทางสังคมเพิ่มขึ้น และทำให้เกิดความเข้มแข็งในการเรียนรู้สังคมต่อไป	12 (40.0)	16 (53.3)	2 (6.7)	-	-	4.3±0.7
ได้ปรับปรุงพัฒนาทักษะทางการฟัง การสื่อสารกับผู้อื่น	13 (43.3)	14 (46.7)	3 (10.0)	-	-	4.3±0.7



รูปที่ 1 การตระหนักรู้ของผู้เรียนเกี่ยวกับปัจจัยบำบัดของยาอมจากกลุ่มสารจิตบำบัด

ตารางที่ 2 รูปแบบจิตบำบัดและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (n=30)

ความรู้เกี่ยวกับจิตบำบัดที่ใช้	การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน				
	จำนวน (ร้อยละ)				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ตนเอง	16 (53.3)	14 (46.7)	-	-	-
ครอบครัว	6 (20.0)	10 (33.3)	10 (33.3)	4 (13.3)	-
สังคม เช่น ที่ทำงาน เพื่อน เพื่อนร่วมงาน	6 (20.0)	10 (33.3)	8 (26.7)	6 (20.0)	-
แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสาขาอื่นๆ	2 (6.7)	4 (13.3)	5 (16.7)	16 (53.3)	3 (10.0)

ตารางที่ 3 จิตบำบัดและการนำไปใช้ในงานบริการในระยะเวลาการฝึกอบรม (n=30)

ข้อมูล	ใช้ (ร้อยละ)
ในระยะเวลาการฝึกอบรมคุณมีโอกาสทำกลุ่มจิตบำบัดบ่อยครั้งเพียงใด	
- มีโอกาสทำกลุ่มจิตบำบัด	11 (36.7)
- ไม่มีโอกาสได้ทำกลุ่มจิตบำบัดแต่นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	19 (63.3)
รูปแบบจิตบำบัดที่นำไปใช้	
- รายเดี่ยว	2 (18.1)
- กลุ่ม	5 (45.5)
- ทั้งรายเดี่ยวและกลุ่ม	4 (36.4)

## วิจารณ์

กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 20-30 ปี การตระหนักรู้ของผู้เรียนในปัจจุบันบำบัดของยาลอมพบว่าเกิดปัจจัยที่ชัดเจนดังนี้ universality, existential factors, group cohesiveness, development of socializing, imparting information เป็นต้น

universality เป็นปัจจัยที่ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้เกิดขึ้นเพื่อสมาชิกได้รู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เสนอปัญหา เพื่อลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ความกลัวต่อการเผชิญปัญหาเพียงลำพัง<sup>3,12,14</sup> ถึงแม้ว่าสมาชิกจะเล่าถึงความเจ็บปวดที่ผ่านมาแล้วแต่ถ้าเป็นบาดแผลลึกภายในจิตใจสมาชิกก็ยังคงมีความรู้สึกเช่นเดียวกับการเผชิญสถานการณ์จริงเช่นกัน ผลสำเร็จของ universality คือสมาชิกรู้สึกเหมือนได้ลงเรือลำเดียวกันนั้นมีความหมาย เช่น เพื่อนร่วมเดินทางหรือแต่เดิมพายเรือด้วยความยากลำบากเพียงผู้เดียวต่อมามีผู้ร่วมพายเรือหลายคนซึ่งหมายถึงเป็นปัจจัยที่สนับสนุนพลังของกลุ่มให้เกิดขึ้น (power cell) ซึ่งทำให้ถึงจุดมุ่งหมายได้ง่าย และรวดเร็วกว่า จากการศึกษาพบว่า การเปิดเผยปัญหาที่เกิดขึ้นไว้มากๆ อย่างรวดเร็ว อาจทำให้สมาชิกออกไปก่อนเวลาอันควรได้ (droup out)<sup>3,15</sup> เกิดการต่อต้าน ปฏิเสธ แสดงความวิตกกังวลมากๆ หรือทำให้สมาชิกคนอื่นๆ ตกใจ กลัว ทำให้ขาดความร่วมมือในการช่วยเหลือกันในกลุ่มได้<sup>4,16</sup> ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวเหมือนง่ายแต่นำนักจิตบำบัดใหม่ไม่เข้าใจอย่างลึกซึ้งก็อาจทำให้เกิดความล้มเหลวและไม่อยากทำกลุ่มอีกต่อไป

existential factors ปัจจัยนี้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจอย่างชัดเจนว่า ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มมักกล่าวเสมอเกี่ยวกับการตั้งอยู่-ดับไป ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอาจเนื่องจากผู้นำกลุ่มเองมีการศึกษาทางด้านศาสนาอยู่ด้วย สิ่งที่กลุ่มตัวอย่างได้รับ เช่น “แท้จริงแล้วมนุษย์ชอบความแน่นอน จึงมีการวางแผน

หรือตั้งโปรแกรมไว้ ซึ่งความเป็นจริงแล้วมนุษย์ควบคุมสิ่งต่างๆ ได้น้อยมาก” หรือผู้นำกลุ่มแนะนำเรื่องต่างๆ ไปที่เกิดขึ้นเป็นประจำในปัจจุบัน แต่บุคคลโดยทั่วไปมักจะหลงลืมไป ที่ผู้นำกลุ่มยกประเด็นนี้ขึ้นเสนอแนะอาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 20-30 ปี และผู้นำกลุ่มก็มีอายุสมควรเปรียบเสมือนญาติผู้ใหญ่ของกลุ่มตัวอย่าง จึงต้องการชี้เฉพาะเจาะจงตามที่ผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์จากการทำจิตบำบัดทั้งเดี่ยวและกลุ่ม เช่น “โลกนี้มี 2 กฎ คือ กฎธรรมชาติ เช่น ไม่มีอะไรแน่นอน และกฎสังคม เช่น มนุษย์ส่วนใหญ่เขาเป็นอย่างไร” “เราไม่สามารถเปลี่ยนคนได้แต่เราสามารถให้ข้อคิดเขาไปคิดเองได้” “โลกนี้มีสี่ดำสี่ขาวเพียงชนิดเดียว ที่เหลือมีแต่สีเทา เป็นส่วนใหญ่” “อย่าคาดหวังว่าถ้าเรากับคนอื่นแล้วเขาจะตอบแทนเรา” เหล่านี้เป็นต้น สามารถสรุปได้ว่า การทำกลุ่มต้องอาศัยประสบการณ์เพียงพอในการดำเนินกลุ่ม ตำราอาจนำมาใช้อ้างอิง<sup>3,16</sup> หลักคำสอนก็อ้างอิงได้ แต่ปัจจุบันและที่อยู่ตรงหน้าคือสิ่งที่จริงที่สุดว่าจะอธิบายอย่างไรให้เข้าใจและ ผู้รับสามารถรับได้อย่างรวดเร็วและถูกใจบ้างบางครั้งอย่างไร ที่สำคัญคือเพื่อนักจิตบำบัดใหม่สามารถนำไปใช้ได้ทันทีอย่างเหมาะสมนั่นเอง

group cohesiveness กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าการทำงานเป็นทีม คล้ายกับที่ยาลอมอธิบายถึงปัจจัยนี้ว่าคือ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการผูกพันกำลังกัน สนับสนุนความรู้สึกว่ากลุ่มมีค่า มีความหมาย กลุ่มมีความน่าสนใจ<sup>3,8</sup> และปัจจัยนี้ทำให้เกิดพันธะต่อกันของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน หวังดีต่อกัน ช่วยเหลือกัน ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีความหมาย และมีคุณค่า<sup>17-19</sup> ซึ่งจากการวิจัยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 70.0 รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากถึงมากที่สุด และเกิดอัตมโนทัศน์ต่อตนเองดีขึ้นมากถึงมากที่สุด ร้อยละ 76.7 จากเหตุผลดังกล่าวปัจจัยนี้จึงทำให้เกิดความกลมเกลียวและเกิดความสัมพันธ์



เชิงบวกมากขึ้น ต่อกันของสมาชิก ในระยะยาวปัจจัยนี้จะสนับสนุนเป้าหมายของกลุ่มจิตบำบัดให้ชัดเจน นั่นคือสมาชิกแต่ละคนจะมีความรับผิดชอบต่อกันมากขึ้น และลดอุบัติเหตุการออกห่างจากกลุ่มได้ด้วย (drop out)<sup>3,12</sup>

ปัจจัย development of socializing techniques กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่าได้เรียนรู้วาทศิลป์จากผู้นำกลุ่ม โดยตรงว่า “กลุ่มทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ถึงวิธีการพูดที่ดี ด้วย เพราะการพูดนั้นถึงแม้จะเป็นคำพูดที่มีความหมายเหมือนกัน แต่ลักษณะการพูดหรือการใช้คำพูดต่างกัน ก็ทำให้ผู้รับฟังรู้สึกต่างกันด้วย ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ในการพูดหรือมีวาทศิลป์ในการพูดที่ดีขึ้น” กลุ่มเหมือนสังคมจำลองผู้นำกลุ่มไม่เพียงสนับสนุนให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ อย่างเดียว แต่ให้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นอีกด้วย<sup>3,14,15</sup> เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นกลุ่มระยะสั้นจึงมีการแลกเปลี่ยนและพัฒนาในด้านการสื่อสาร แต่ยังไม่มีการพัฒนาทางด้านการพฤติกรรมอย่างชัดเจน

ปัจจัย imparting information สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกล่าวว่า “สิ่งที่ได้แน่นอนหลังการทำกลุ่มคือ ความเข้มแข็ง เห็นทางออกที่หลากหลายขึ้น ได้รับกำลังใจจากทุกคนในกลุ่ม อย่างน้อยก็ทำให้เห็นอะไรมากขึ้นกว่าการที่จะมองเพียงแค่ว่าจุดที่เคยมองเท่านั้น” “การเข้ากลุ่มทำให้เห็นถึงความคิดหลายๆ มุมมองจากสมาชิกคนอื่นๆ เช่น ปัญหาของสมาชิกคนหนึ่งที่ยกตัวอย่างขึ้นมา เราพบว่า แต่ละคนก็มีแนวทางการแก้ไขปัญหาแตกต่างกันออกไป ทั้งการหันหน้ามาพูดคุยกัน การทำความเข้าใจในพฤติกรรมของอีกฝ่าย หรือการยอมรับและปรับเปลี่ยนตนเองให้สามารถอยู่กับปัญหาให้ได้” นายแพทย์ปราโมทย์กล่าวว่า ข้อมูลที่สมาชิกได้รับนั้น ต้องมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เช่น วัย เพศ และลักษณะของกลุ่ม ยกตัวอย่างวัยทำงานย่อมไม่ต้องการ

ข้อมูลด้านสัจธรรมเกี่ยวกับ เกิด แก่ เจ็บ ตาย มากนัก แต่ในผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยเอดส์ต้องการอย่างแน่นอน และการให้ข้อมูลที่ดีที่สุดคือ การมีเอกสารอ้างอิงเพื่อให้สมาชิกสามารถกลับไปทบทวนต่อเนื้อ และตระหนักถึงสิ่งที่ผู้นำกลุ่มแนะนำได้ดีอีกด้วย และยาอมกล่าวว่า การใช้เทคนิค here and now คือ ข้อมูลที่ได้รับจากสมาชิกขณะนี้สามารถทำนายได้ว่ามีความจำเป็นอย่างไรในการใช้เทคนิคนี้ด้วย<sup>3</sup>

ส่วนข้อคำถามที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน เช่น ข้อ 10. ได้ช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นๆ ผ่านการพูดจาในกลุ่ม นั่นคือ altruism ซึ่งมีประโยชน์ทำให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่า ซึ่งคะแนนจะใกล้เคียงกับ ข้อ 11. เกิดอึดทนในทัศนต่อตนเองดีขึ้น เช่น มีความพึงพอใจในตนเองด้านส่วนตัว แต่คะแนนไม่สอดคล้องกับ ข้อ 3. ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคำถามที่ยาวและทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามสับสนได้

## สรุป

ปัจจัยบำบัดของยาอมที่เกิดขึ้นในกลุ่มสาริตจิตบำบัดระยะสั้นนั้นได้แก่ universality, existential factors, group cohesiveness, development of socializing techniques และ imparting information ปัจจัยที่มีคะแนนใกล้เคียงเช่น altruism.

## ข้อเสนอแนะ

การศึกษาคั้งนี้ศึกษาเฉพาะผู้สนใจและศึกษา ณ ชมรมนักจิตบำบัดแห่งประเทศไทยเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับสถาบันอื่นๆ และศึกษาแรงจูงใจของผู้เรียนจิตบำบัดกับงานบริการให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดการพัฒนารายงานการสอนให้มีประสิทธิภาพต่อไป และควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มจิตบำบัดในระยะยาวในประเทศไทยต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

1. Marianne CS. Groups: process and practice. (6<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA; 2002.
2. Coral SA. Counseling and Psychotherapy Today: Theory, Practice, and Research. Boston: McGraw Hill; 2009.
3. Yalom ID, Leszcz M. The theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books; 2005:1-192.
4. Chaowasil P, Kongsakol R. Inpatient group psychotherapy. The Psychiatric Association of Thailand: Bangkok; 1999.
5. Budman SH, Soldz S, Demby A, Feldstein M, Springer T, Davis MS. Cohesion, alliance and outcome in group psychotherapy. *Psychiatry* 1989; 52:339-50.
6. Dechavez MG, Gutierrez M, Ducaju M, Fraile C. Comparative Study of the Therapeutic Factors of Group Therapy in Schizophrenic Inpatients and Outpatients. *Group Analysis* 2000; 33:251-64.
7. Ignacio G, Mauricio D, Esther C, Manuel GC. Therapeutic Factor in Patient Groups with Psychosis. *Group Analysis* 2011; 44:421-38.
8. Panos V, Derek OS. Evaluation of Therapeutic Factors in Group Psychotherapy by Therapists in Training. *Group Analysis* 1992; 25:325-32.
9. Tongchai W. Experience in Group Psychotherapy Training of the Clinical Psychology Student and Internship in Police General Hospital. Paper presentation at: Achieving Psychotherapy Effectiveness 2013 by Psychiatric Department; 2013 March 1; Chaingmai, Thailand.
10. Fuhriman A, Burlingame GM. Group Psychotherapy Training and Effectiveness. *Int J Group Psychother* 2001; 51:399-416.
11. Senaboonyarit S. Therapeutic Factor in Short-term Group Psychotherapy in Low Grade Sophomore Nursing Student of Siam University.) (unpublished classroom research) NS 170-342, Siam University; lecture given 2004 October 11.
12. Vinogradov S, Yalom ID. Concise guide to: group psychotherapy. Washington: America psychiatric press; 1989.
13. Senaboonyarit B, Chaowasil P. Therapeutic Factors and Long Term Group Psychotherapy in Thailand. Proceedings of the Royal College of Psychiatrists of Thailand Seminar; 2009 Oct 16; Radison Hotel Bangkok, Thailand.
14. Erdman SA. Therapeutic Factors in Group Counseling: Implications for Audiologic Rehabilitation Perspectives on Aural Rehabilitation and Its Instrumentation 2009; 16(1):15-28.
15. Wongpakaran T. Psychotherapy: Theory and Technique. Chiangmaisingin, Chaingmai University; 2009:322-40.
16. Bennett CM. Yalom's Existential Factor and Group Psychotherapy (Internet); 2009 [cited 2009 Oct 29] Available from: <http://theshiplantern.wordpress.com/2009/10/29/yaloms-existential-factors-and-group-therapy/>
17. Scott RJ, Walter NS, Joseph JS. Psychodynamic group psychotherapy: Therapeutic Factor in Group Psychotherapy. 4<sup>th</sup> ed. New York: Guilford; 2007:63-80.

18. Marianne SC, Gerald C. Groups Process and Practice. 6<sup>th</sup> ed. United States. Brooks-Cole/Wadsworth Publishing; 2002.
19. Wongpakaran T, Wongpakaran N, Intachote-Sakamoto R, Boripuntakul. The Group Cohesiveness Scale (GCS) for Psychiatric Inpatients: Perspectives in Psychiatric Care 2012; 49(2013): 58-64.