

ผลของกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ  
และสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2558  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH PHOTO-  
ELICITATION ON POSTTRAUMATIC GROWTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-  
BEING AMONG WOMEN WITH POST BREAST CANCER TREATMENT

Mr. Thotsaphorn Prapaithong



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2015

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนา  
ความมั่งคั่งหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุข  
ภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษาแม่เรื้อรังด้านม  
โดย นายทศพร ประไพทอง  
สาขาวิชา จิตวิทยา  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันสนีย์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังข์การ)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา ภาณีตรัตน์)

ทศพร ประไพทอง : ผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม (EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH PHOTO-ELICITATION ON POSTTRAUMATIC GROWTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG WOMEN WITH POST BREAST CANCER TREATMENT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, 128 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิต ของสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) พบว่า 1) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญสูงกว่าก่อนการทดลอง ( $p < .05$ ) 2) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม 3) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง ( $p < .05$ ) 4) ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อมีคะแนนสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2558

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 5677609038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: PERSONAL GROWTH GROUP / PHOTO-ELICITATION / POST TRAUMATIC GROWTH / PSYCHOLOGICAL WELL-BEING / WOMEN WITH POST BREAST CANCER TREATMENT

THOTSAPHORN PRAPAITHONG: EFFECT OF PERSONAL GROWTH GROUP WITH PHOTO-ELICITATION ON POSTTRAUMATIC GROWTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG WOMEN WITH POST BREAST CANCER TREATMENT.  
ADVISOR: NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 128 pp.

The purpose of this research were to examine the effect of personal growth group with photo-elicitation on posttraumatic growth and psychological well-being among women with post breast cancer treatment. Participants are 30 post breast cancer treatment women who pass the inclusion criteria, were equally assigned into the experimental group and control group. Data were then analyzed using descriptive statistics, Repeated Measures MANOVA. The result of the research were found that: 1) the posttest score on the PTGI-SF scale of the experimental groups were significantly higher than the pretest one ( $p < .05$ ), 2) there are no differences on the PTGI-SF scale between the control and the experiment group, 3) the posttest score on the psychological well-being scale of the experimental groups were significantly higher than the pretest one ( $p < .05$ ), 4) there are no differences on the psychological well-being scale between the control and the experiment group

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2015

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยแรงสนับสนุนจากผู้มีพระคุณ ทั้งกำลังใจ น้ำใจที่แบ่งปัน ความช่วยเหลือต่างๆ ที่ข้าพเจ้าได้รับมาโดยตลอดระยะเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่คอยให้คำปรึกษาชี้แนะ แก้ไข คอยให้กำลังใจในวันที่เหนื่อยล้า และผลักดันข้าพเจ้าให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงได้

ขอขอบคุณคุณศุภสิริ พรมาภูติ ที่เป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาและต่อยอดงานวิจัย รวมถึงการให้ความช่วยเหลือ คำแนะนำ กำลังใจที่มีมาโดยตลอด

ขอบคุณคุณปาริชาติ ธงภักดี คุณธนพงศ์ อุทยานรัตน์ คุณจวีร์รัตน์ นิลจันทิก คุณชลพรรณษจรัญพงษ์ คุณณาตกรการณ ชยุตสาหกิจ ที่มีส่วนช่วยในขั้นตอนการเก็บข้อมูล ทำให้ผ่านไปได้ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคระหว่างกระบวนการบ้าง แต่ก็ผ่านลุล่วงมาได้ด้วยน้ำใจที่ข้าพเจ้าได้รับ

ขอขอบคุณ ผู้ที่มีส่วนในการช่วยแนะนำวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ได้แก่คุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา คุณวรัญญา กองชัยมงคล และเพื่อนจิตวิทยาสังคมที่ช่วยให้ความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณ ผู้ร่วมวิจัยที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการเชื่อมโยง ในการเอื้อเฟื้อต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยของข้าพเจ้า

ขอขอบคุณ เพื่อนจิตวิทยาการศึกษารุ่น 29 ทุกคน รวมถึงรุ่นพี่ที่คอยแนะนำและแบ่งปันประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ และ ให้ความช่วยเหลือในทุกขั้นตอน ทั้งการที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน ต่อสู้กับอุปสรรคร่วมกันมา การเติมกำลังใจซึ่งกันและกัน รวมถึงเพื่อนจิตวิทยาสังคมที่คอยช่วยเหลือมาโดยตลอด

ขอบคุณ กลุ่มตุ๊กตาลูกเทพที่ร่วมฝ่าฟันการทำวิทยานิพนธ์จนสามารถจบการศึกษาพร้อมกันทุกคน

และกราบขอบพระคุณบุพการีที่ให้โอกาสในการศึกษาได้มีวิชาความรู้ติดตัวนอกจากนำไปใช้ในการประกอบอาชีพแล้วยังมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเติบโตเป็นบุคคลที่มีศักยภาพของสังคม และสร้างประโยชน์ให้กับสังคมสืบต่อไปในภายภาคหน้า

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณโครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์ – สังคมศาสตร์ ปีการศึกษา 2558 ที่สนับสนุนทุนในการวิจัยตลอดการทำวิทยานิพนธ์

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
1. มะเร็งเต้านม .....	7
2. ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic growth).....	10
3. สุขภาวะทางจิต (psychological well-being).....	24
4. แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการใช้รูปภาพเป็นสื่อ .....	27
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	44
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	49
การออกแบบการวิจัย .....	49

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	50
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย .....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	69
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง .....	69
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable).....	71
ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม .....	72
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของคะแนนสุขภาพทางจิตและความงอกงามหลัง เผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ .....	75
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	76
ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	80
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย.....	81
สรุปผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผลการวิจัย.....	82
1. ปัจจัยที่ทำให้ตัวแปรตามมีคะแนนเพิ่มขึ้น .....	82
2. กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น .....	89
3. ปัจจัยที่ทำให้ผลการทดลองไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 และ 4 .....	101
ข้อจำกัด .....	103
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	104
รายการอ้างอิง .....	105
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	128



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล .....	72
ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution).....	73
ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลอง.....	74
ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ..	74
ตารางที่ 5 คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล.....	75
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง .....	76
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อน ขวัญและสภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง.....	77
ตารางที่ 8 ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) .....	77
ตารางที่ 9 ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแยกตัวแปรตาม .....	77
ตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย .....	80

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย .....	5
ภาพที่ 2 ภาพรวมของกระบวนการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ.....	18
ภาพที่ 3 องค์ประกอบการเติบโตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม.....	21
ภาพที่ 4 ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow.....	29
ภาพที่ 5 หน้าต่างโฮธรีตามแนวคิดของ Luft & Ingham (1970).....	30
ภาพที่ 6 กระบวนการพื้นฐานทางจิตใจและกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา.....	35
ภาพที่ 7 การจำแนกประเภทกิจกรรมกลุ่ม .....	40
ภาพที่ 8 รูปแบบการวิจัย .....	49
ภาพที่ 9 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย .....	51
ภาพที่ 10 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์ สะเทือนขวัญในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อระหว่างกลุ่ม ทดลอง .....	78
ภาพที่ 11 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาวะทางจิตในช่วงก่อนและ หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อระหว่างกลุ่มทดลอง .....	79
ภาพที่ 12 ภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 3 ซึ่งแทนความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบข้าง.....	84
ภาพที่ 13 ภาพวาดจากกิจกรรมช่วงที่ 1 ภาพแทนใบหน้าของฉัน .....	86
ภาพที่ 14 รูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 2 ที่สมาชิกเลือกเพื่อแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต.....	87
ภาพที่ 15 สมาชิกวาดขึ้นในกิจกรรมช่วงที่ 5 ภาพใหม่ของฉัน.....	88
ภาพที่ 16 ตัวอย่างภาพใบหน้าของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นใบหน้าที่ยิ้มแย้ม.....	90
ภาพที่ 17 ตัวอย่างรูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิตที่สมาชิกเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของ ประสบการณ์.....	92
ภาพที่ 18 ตัวอย่างรูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 3 ภาพแทนความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบ ข้าง.....	94

ภาพที่ 19 ตัวอย่างรูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 4 ที่สมาชิกถ่ายขึ้นเพื่อแทนประสบการณ์ความ  
 ยากลำบากของตน..... 96

ภาพที่ 20 ตัวอย่างรูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 5 เป็นภาพวาดขึ้นโดยสมาชิก..... 99



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคมะเร็งเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตผู้คนมากมายทั่วโลก มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงทั่วโลก สำหรับในประเทศไทย มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิงมากที่สุดเช่นกัน คือมีมากถึงร้อยละ 39.74% ของมะเร็งทั้งหมด และเป็นสาเหตุการตายจากมะเร็งเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอดในผู้หญิง (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, 2555)

เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ซึ่งเป็นโรคที่บุคคลส่วนใหญ่มักจะรับรู้ว่าเป็นโรคที่คุกคามต่อชีวิต มีโอกาสให้รักษาหายขาดได้น้อย และไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าการรักษาด้วยวิธีใด หรือต้องใช้ระยะเวลาในการกำจัดเซลล์มะเร็งออกให้หมดเท่าใด ดังนั้นทันทีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งรวมถึงมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยจะรู้สึกตกใจและช็อกซ้ำ เจ็บปวดสูญเสีย คิดถึงความตายและชีวิตที่เหลืออยู่ มีความรู้สึกไม่มั่นใจ ต่อการวินิจฉัยและการรักษาที่ได้รับ (Fann, Thomas-RichKaton, Cowley, Pepping, McGregor & Gralow, 2008) รวมถึงอาจมีการโทษตัวเองว่าดูแลสุขภาพของตนเองไม่ดี หมดหวัง เจ็บปวดและทุกข์ทรมานทางจิตวิญญาณและอาจมีความคิดฆ่าตัวตาย (Arman & Rehnsfeldt, 2003)

นอกจากนี้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมยังได้รับผลกระทบจากวิธีการบำบัดรักษาอาการของโรค เช่น การผ่าตัด รูปลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังการรักษาโดยการผ่าตัดเต้านมทำให้ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานในการดำเนินชีวิตและมีผลกระทบต่อจิตใจต่อผู้ป่วยเป็นอย่างมาก เช่นเดียวกับในงานวิจัยของ สุพรรณณี โตะะกลาง (2555) พบว่าภายหลังการผ่าตัดมีความสามารถด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ การดูแลครอบครัว ความเป็นหญิงซึ่งเน้นความสวยงามทางด้านสรีระของร่างกาย บทบาทของความเป็นภรรยาและมารดา คุณค่าด้านต่างๆ เหล่านี้ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมลดลง อันเนื่องมาจากความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ

ผู้ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม หากได้รับการตรวจพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ก็จะมีโอกาสมีชีวิตเกิน 5 ปี ถึงร้อยละ 98 และมีโอกาสมีชีวิตเกิน 10 ปี ถึงร้อยละ 60-80 และหากตรวจพบก่อนมะเร็งกระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ โอกาสที่รับการรักษาและมีชีวิตเกิน 5 ปี ยังมีโอกาสสูงถึงร้อยละ 84 (วิเชียร ศรีมนินทร์นิมิตร, 2555) ดังนั้น ผู้ป่วยยังมีช่วงระยะเวลาหลังจากการรักษาแล้วพอสมควร ซึ่งในระยะเวลาที่นี้ ผู้ป่วยอาจจะต้องประสบกับความทุกข์ทรมานจิตใจ ร่างกาย และเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

ถึงแม้การวินิจฉัยและรักษาว่าเป็นมะเร็งเต้านมนั้นจะทำให้ผู้ป่วยได้รับผลกระทบในทางลบหลายด้านโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ทั้งนี้ นักจิตวิทยาที่มีความสนใจที่จะดูแลจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพื่อให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข โดยได้มีการศึกษาความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ มีงานวิจัยพบว่าผู้ป่วยมะเร็งมีความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ แบ่งออกเป็น 3 ด้านใหญ่ๆ ด้วยกัน ได้แก่ การเพิ่มแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Resources) ผู้ป่วยมะเร็งจะรายงานความงอกงามในแง่ของความรักกับครอบครัว คู่รักที่มากยิ่งขึ้น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและครอบครัวมากยิ่งขึ้น การเพิ่มแหล่งสนับสนุนของตนเอง (Personal Resources) บุคคลจะมีมุมมองต่อชีวิตที่ดีขึ้น มีความพึงพอใจขึ้นชมต่อชีวิตมากขึ้น เพิ่มความเข้มแข็งของตน ศรัทธาต่อศาสนามากขึ้น ทักษะและยังมีการเผชิญกับความเครียด (Coping Skills) ผู้รอดชีวิตมะเร็งมีวิธีการรับมือกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สามารถทำใจยอมรับต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญหน้า (Jim & Jacobsen, 2008)

นอกจากความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญแล้ว ยังมีงานวิจัยที่พบว่าผู้ที่มีการเจ็บป่วยขั้นรุนแรง ถึงแม้ว่าจะต้องประสบกับความยากลำบากในชีวิต แต่ก็ยังมีประสบการณ์ของช่วงเวลาที่มีความสุขทางจิตที่ดีได้ (Folkman & Greer, 2000) ซึ่งสุขภาวะทางจิต แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สุขภาวะแบบเฮโดนิค (Hedonic well-being) และสุขภาวะแบบยูโดโมนิก (Eudaimonic well-being) ซึ่งมีความแตกต่างกันตรงที่ สุขภาวะแบบเฮโดนิคตรงที่สุขภาวะแบบเฮโดโมนิกนั้นไม่คำนึงถึงแหล่งที่มาของความสุข ไม่ว่าจะเป็นทางกายของบุคคล หรือความสุขเพียงชั่วขณะ ล้วนเป็นสิ่งที่ดี (Tatarikiewicz, 1976 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาสุขภาวะแบบเฮโดนิค (Hedonic well-being) ซึ่งหมายถึง คุณลักษณะเฉพาะบุคคลที่สะท้อนถึงการใช้ชีวิต คุณลักษณะนี้รวมถึงการมุ่งมั่นเพื่อความ เป็นเลิศ คุณงามความดีและการบรรลุเป้าหมายในตนเอง (Ackrill, 1973; Annas, 2004; McDowell, 1980 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010) เป็นการมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งมีงานวิจัยที่ศึกษาการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในผู้ป่วยมะเร็งโดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลวิจัยพบว่ามีการรับรู้ความเครียดที่ลดลง และมีการพัฒนาขึ้นของคะแนนสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะดูแลจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมโดยการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตในสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจหลังจากต้องเผชิญกับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครั้งสำคัญ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมพบว่าวิธีหนึ่งที่จะช่วยดูแลจิตใจคือ การใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทริออตเซอร์ การใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทริออตเซอร์ผนวกเข้ากับการใช้รูปภาพเป็นสื่อเพื่อประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจ กล่าวคือกลุ่มพัฒนา

ตนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่มีต่อกันระหว่างสมาชิกเพื่อนำไปสู่การเปิดเผยตัวตน และเอื้อให้เกิดการสื่อสารและความเข้าใจระหว่างกันเมื่อเกิดการสื่อสารที่อยู่ภายใต้บรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจที่มีต่อกันแล้วจึงนำไปสู่การตระหนักในประเด็นปัญหาส่วนบุคคลของสมาชิก การร่วมมือกันในการหาวิธีการรับมือ หาทางแก้ไข และนำไปสู่การพัฒนาตนในที่สุด

กลุ่มพัฒนาตนจึงถือได้ว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมแหล่งหนึ่ง ซึ่งสมาชิกประกอบไปด้วยผู้ที่ผ่านประสบการณ์ความยากลำบากจากการเป็นมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกัน จึงอาจมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้โดยบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญแล้วสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิกคนอื่นๆ ได้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความยากลำบากและการก้าวผ่านเหตุการณ์เหล่านั้น นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงในเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งสามารถส่งผลต่อสมาชิกคนอื่นๆ ทั้งสมาชิกที่มีระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่สูงอยู่แล้วและสมาชิกที่ยังไม่เคยประสบกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญเลย และการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในบริบทของกลุ่มยังส่งผลดีต่อกระบวนการของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญอีกด้วย (Lechner & Antoni, 2004)

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความจำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจของสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม มีงานวิจัยพบว่าสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านมที่มีระดับคะแนนการรับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น (Holland & Holahan, 2003) การสนับสนุนทางสังคมยังมีสหสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมกับสุขภาวะทางจิต โดยมีตัวแปรส่งผ่านคือการเยียวยาจิตใจทางบวก สุขภาวะทางจิตยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพทางบวก การสนับสนุนทางสังคม และการเยียวยาจิตใจทางบวก (Holland & Holahan, 2003) และยังพบว่าการมีแหล่งทางสังคมที่ดีบ่งบอกถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป (Helgeson, Snyder, & Seltman, 2004) กลุ่มพัฒนาตนจึงอาจมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตเช่นกันโดยมีการใช้รูปภาพเป็นสื่อกลาง

การใช้รูปภาพเป็นสื่อมีบทบาทในการเป็นสื่อกลางในการสำรวจภาวะจิตใจและประสบการณ์ภายในของตน กระตุ้นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกในส่วนที่อาจไม่สามารถใช้เพียงคำพูดอย่างเดียวได้ และช่วยให้สมาชิกสามารถสื่อสารเรื่องราวเหล่านั้นออกมาได้ง่ายขึ้น เป็นยังเป็นการช่วยลดกลไกการป้องกันตนเอง (Harper, 2002) ซึ่งมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านมที่เคยเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญซึ่งมีผลกระทบทางจิตใจที่ค่อนข้างมาก เรื่องราวความยากลำบากต่างๆ จึงค่อนข้างมีความละเอียดอ่อนต่อการที่จะเปิดเผยให้กับผู้อื่น และยังช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้ร่วมวิจัยที่เป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมซึ่งอาจมีข้อจำกัดบางประการอันเป็นผลมาจากความเหนื่อยล้าจากการเผชิญกับการดำเนินโรค (Frith & Harcourt, 2007) จากที่กล่าวมาข้างต้น จะ

เห็นได้ว่าการใช้รูปภาพเป็นสื่อ นั้น มีประโยชน์ต่อการถ่ายทอดประสบการณ์ทางจิตใจของสตรี ภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม โดยรูปภาพทำหน้าที่เป็นเสมือนสื่อกลางในการสื่อสารเรื่องราวหรือ ประสบการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั่นเอง เมื่อเกิดการสื่อสารที่อยู่ภายใต้บรรยากาศของการยอมรับและ ความเข้าใจที่มีต่อกันแล้วจึงนำไปสู่การตระหนักในประเด็นปัญหาส่วนบุคคลของสมาชิก การร่วมมือ กันในการหาวิธีการรับมือ หาทางแก้ไข และนำไปสู่การพัฒนาตนในที่สุด

งานวิจัยที่ผ่านมาจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีงานวิจัยในไทยที่นำรูปภาพมาเป็นสื่อ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่งานของ ศุภิสพร พรมาภูติ (2554) ซึ่งศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยา พัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมที่เสร็จสิ้น การรักษามะเร็งเต้านม ทั้งนี้ยังไม่มีวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอดเซอร์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการใช้รูปภาพเป็นสื่อประยุกต์เข้ากับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน ตามแนวคิดของทรอดเซอร์ เพื่อเป็นการต่อยอดจากงานวิจัยเดิมและพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญ เหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นการที่จะ ช่วยดูแลจิตใจและเป็นการพัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจในทางบวก

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญ เหตุการณ์สะเทือนขวัญ ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษา

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตหลังเผชิญ เหตุการณ์สะเทือนขวัญ ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษา

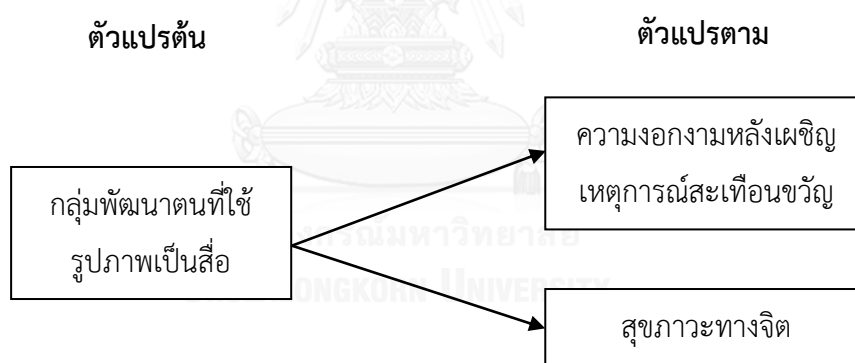
### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนน ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนความ งอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนสุข ภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนสุข ภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาทางการปรึกษาทางจิตวิทยาที่ใช้รูปภาพ เป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตของสตรี ภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน ถูกแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม ซึ่งในแต่ละกลุ่มประกอบด้วยจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 15 คน โดยมีเครื่องมือในการ วิจัยได้แก่ มาตรการวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น (PTGI-SF) ของ Cann และคณะ 2010 พัฒนาโดย ณัฐสุดา เต้พันธ์ (2558) มาตรการวัดสภาวะทางจิต โดย Waterman และ คณะ (2010) ปรับเป็นภาษาไทยโดย สมบุญ จารุเกษมทวี (2557) และโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้ รูปภาพเป็นสื่อ ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของทริอิตเซอร์ โดยอ้างอิงจากงานของ ศุทธิพร พรมาภูติ (2554) และ Garland, Carlson, Cook, Lansdell, and Spca (2007) และการใช้ รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-elicitation) เข้าด้วยกัน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ หมายถึง กลุ่มที่พัฒนาขึ้นโดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของทริอิตเซอร์ อ้างอิงจากงานของศุทธิพร พรมาภูติ (2554) และ Garland et al. (2007) ผนวกการใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-elicitation) เข้าด้วยกัน

สตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม หมายถึง เพศหญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป 1. เพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป สิ้นสุดการรักษามะเร็งเต้านมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป มีความสมัครใจ สามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้ และไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสาร



และเข้าใจภาษาไทยได้

ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic Growth) หมายถึง ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงของจิตใจทางบวกซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องต่อสู้กับเหตุการณ์ ยากล้าบากในชีวิต ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1. การค้นพบโอกาสใหม่ๆ (New Possibilities) 2. การค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal Strength) 3. การเปลี่ยนแปลงทาง จิตวิญญาณ (Spiritual Change) 4. การมีสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relating to Others) และ 5. การชื่น ชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) ซึ่งวัดโดยใช้มาตรวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์ สะเทือนจิตใจฉบับสั้น (Post traumatic growth- Short Form; PTGI-SF) ที่พัฒนาเป็นภาษาไทย โดย ณัฐสุดา เต้พันธ์ (2558)

สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) หมายถึง การที่บุคคลใช้ชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงของ ได้ทำในสิ่งที่สนองต่อค่านิยมเบื้องต้นส่วนบุคคล ได้แสดงความเป็น ตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1.การค้นพบตัวเอง (Self-discovery) 2. การรับรู้การพัฒนาดนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ (Perceived Development One's Best Potential) 3. การรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิต (A Sense of Purpose and Meaning in Life) 4. ความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ (Investment of Significant Effort in Pursuit of Excellence) 5. การมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในสิ่งที่ทำ (Intense Involvement in Activities) และ 6. ความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนรักซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (Enjoyment of Activities as Personally Expressive) วัดโดยใช้มาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ Waterman et al. (2010) ซึ่ง พัฒนาเป็นภาษาไทยโดย สมบุญ จารุเกษมทวี (2557)

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อในการพัฒนาความงอกงาม หลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษา
2. ได้เป็นแนวทางสำหรับการนำเทคนิคเอารูปภาพเป็นสื่อมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มพัฒนาความ งอกงามและสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังการรักษา
3. ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องการใช้รูปภาพเป็นสื่อในการ พัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิต

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อในการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. มะเร็งเต้านม
2. ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic growth)
3. สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)
4. แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการใช้รูปภาพเป็นสื่อ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. มะเร็งเต้านม

##### 1.1 ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม คือ เนื้องอกชนิดร้ายที่มีอันตรายร้ายแรง เกิดขึ้นในบริเวณเต้านม สามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ทำลายเนื้อเยื่อ ต่อม น้ำเหลือง และเส้นเลือดใกล้เคียงโดยรอบ โดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมการเจริญเติบโตของมันได้ (พรรณภา จิตดำรงขันติ, 2540)

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงทั่วโลก รวมถึงประเทศไทย และเป็นสาเหตุการตายจากมะเร็งเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอด ผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมร้อยละ 39.74% ของมะเร็งทั้งหมด (สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, 2555)

สำหรับสาเหตุของการเป็นมะเร็งนั้นยังไม่มีการระบุแน่ชัดจน สาเหตุหนึ่งที่น่าจะเป็นไปได้คือ มีการกลายพันธุ์ของยีนเกิดขึ้น (Gene mutations) ยีนบางตัวมีหน้าที่ในการควบคุมเซลล์เมื่อเซลล์เกิดการเจริญเติบโตขึ้น จะมีการแบ่งเป็นเซลล์ใหม่และสลายไป (Oncogenes) ในขณะที่กลุ่มยีนอีกกลุ่มหนึ่งจะทำหน้าที่ชะลอการแบ่งตัวของยีนและทำให้เซลล์ตายในเวลาที่เหมาะสม (Tumor suppressor genes) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของ DNA หรือเกิดการกลายพันธุ์ขึ้น จะทำให้กลุ่มยีนที่เร่งการแบ่งเซลล์สามารถทำงานต่อไปได้ หรือไปยับยั้งไม่ให้กลุ่มยีนที่ทำหน้าที่ชะลอการแบ่งตัวทำงาน ทำให้เซลล์บริเวณทรวงอกเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็ง และเป็นสาเหตุของการเป็นมะเร็งขึ้น (American Cancer Society, 2015)

##### 1.2 ผลกระทบจากการวินิจฉัยและรักษามะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งเป็นโรคเรื้อรังและสามารถลุกลามไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งลักษณะการดำเนินโรคและการตอบสนองต่อการรักษาของผู้ป่วยแต่ละคนนั้นแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ การได้รับการวินิจฉัยและรักษามะเร็งเต้านมล่วงหน้าก่อให้เกิดผลกระทบไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย ทางด้านสังคมและทางจิตใจ ดังต่อไปนี้

### ผลกระทบด้านร่างกาย

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมต้องเผชิญกับผลกระทบต่อร่างกายซึ่งอาจมีความแตกต่าง หรือคล้ายคลึงกันไป ขึ้นอยู่กับวิธีการรักษามะเร็งเต้านม ซึ่งมีหลักๆ 3 วิธีได้แก่ การผ่าตัดเต้านม การใช้เคมีบำบัด และรังสีรักษา หรือการฉายแสง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การผ่าตัดเต้านม มีทั้งการสูญเสียเต้านมหนึ่งข้าง และสองข้าง อาจทำให้มีอาการปวดบริเวณแผลผ่าตัดมีข้อจำกัดการในการเคลื่อนไหวไหล่ (พรทิพย์ ปุกหุด, 2555) มักมีอาการข้อไหล่ติด หรือข้อไหล่แข็ง อาการของข้อไหล่แข็งขยับได้น้อยลง เนื่องจากช่วงแรกหลังจากได้รับการผ่าตัดนั้น ผู้ป่วยมักเจ็บแผลจึงไม่ขยับแขนและไหล่ข้างนั้น และดึงแขน มาแนบชิดติดลำตัวตลอดเวลาติดต่อกันหลายวันทำให้ข้อหัวไหล่ยึด (ภูมรินทร์ มลารัตน์ และ ณิชธร พิทยรัตน์เสถียร, 2552) การผ่าตัดเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสูงอายุ ยังส่งผลให้ผู้ป่วยมากกว่าร้อยละ 60 มีปัญหาในการใช้งานของแขนในระยะเวลา 2 ปีหลังจากการผ่าตัด และมีความเสี่ยงเรื่องการเกิดปัญหาจากการใช้แขนถึง 3 เท่า (Mandelblatt และคณะ, 2002 อ้างถึงใน สุพรรณณี โตะกลาง, 2555) นอกจากนี้ ยังอาจพบอาการข้างเคียงจากการรักษาที่ได้รับ คือ อาการ ปากแห้ง ท้องผูก และมีแผลเรื้อรังในกระพุ้งแก้มอีกด้วย (ภูมรินทร์ มลารัตน์ และ ณิชธร พิทยรัตน์เสถียร, 2552)

การใช้เคมีบำบัด เป็นการรักษาด้วยยาที่มีคุณสมบัติในการฆ่าหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ผลข้างเคียงที่พบได้บ่อย ได้แก่ ผมร่วง คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ท้องเสีย อึดอัดท้อง ผิวหนังและเล็บมีสีคล้ำ มือชา เท้าชา เบื่ออาหาร มีการกดไขกระดูก มีการติดเชื้อแทรกซ้อนได้ง่าย และอาจมีอาการซีดจากเม็ดเลือดแดงต่ำ (ภูมรินทร์ มลารัตน์ และ ณิชธร พิทยรัตน์เสถียร, 2552)

การรักษาด้วยวิธีรังสีรักษา (หรือการฉายแสง) เป็นการให้รังสีไอออนไนซ์ เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ ทั้งการฆ่าเซลล์ ลดการแบ่งตัว หรือทำให้เส้นเลือดที่ทำให้เกิดโรคอุดตัน การรักษาด้วยวิธีนี้อาจข้างเคียงทั้งระหว่างการรักษา เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และมีการอักเสบของอวัยวะบริเวณที่ได้รับการฉายแสง (พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2557) และภายหลังการรักษา อาจมีการอักเสบเรื้อรังของอวัยวะหรือเนื้อเยื่อ เช่น หากฉายรังสีที่ช่องปาก ปากจะแห้ง หากฉายรังสีที่ปอด อาจเกิดการไอเรื้อรัง และอาจทำให้มีอาการข้างเคียงในสตรี คือ น้ำหนักเพิ่ม ตกขาว มีอาการร้อนวูบวาบ คันที่บริเวณช่องคลอด (นรินทร์ วรภูมิ, 2556)

จะเห็นได้ว่าภายหลังจากการรักษา ผู้ที่เป็นมะเร็งเต้านมนั้นได้รับผลกระทบด้านร่างกายจาก

ผลข้างเคียงหรืออาการแทรกซ้อนต่าง ๆ มากมาย ซึ่งล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อการทำงานในชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก เนื่องจากร่างกายไม่สามารถใช้งานได้ตามปกติที่เคยเป็น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมในด้านสังคมและด้านจิตใจ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ผลกระทบด้านสังคม

โดยทั่วไปเพศหญิงนั้นมีบทบาทในครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยย่อยของสังคมหน่วยหนึ่ง สตรีบางคนมีบทบาทในครอบครัวอาจเป็นภรรยา หรือมารดา หรืออาจเป็นทั้งสองบทบาทพร้อมกัน การได้รับการวินิจฉัยและรักษามะเร็งเต้านมนั้นส่งผลกระทบต่อบทบาทของสตรี เช่นในงานวิจัยของ ยูพาวรรณทองตะนุนาม (2541) ซึ่งศึกษาการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับยาเคมีบำบัดภายหลังการผ่าตัดเต้านม พบว่ามีการปรับตัวในด้านบทบาทการเป็นภรรยาที่ไม่ดีนัก

นอกจากนี้ยังมีผลต่อการทำงาน ดังงานวิจัยของ Halttunen, Hietanen, Jallinoja, and Lonnqvist (1992) และงานวิจัยของ Fobair et al. (2003) พบว่าผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมมีโอกาสเลื่อนตำแหน่งในการทำงานลดลง และอาจถูกเลิกจ้างงานเนื่องจากไม่ได้รับความไว้วางใจจากหัวหน้างานว่าจะมีความสามารถในการทำงานอีกต่อไป นอกจากนี้ผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมยังประสบความลำบากในการได้รับการประกันสุขภาพ ขาดความเชื่อมั่นในข้อมูลทางการแพทย์และการขาดแหล่งทรัพยากร หรือการสนับสนุนที่จะช่วยให้กลับเข้าไปทำงานอีกครั้งได้ เมื่อโอกาสในการทำงานเปลี่ยนแปลงไป ก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจของผู้ป่วยและครอบครัวของผู้ป่วย เนื่องจากพวกเขาต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมากในทุกขั้นตอนของการรักษามะเร็งเต้านม (Schag, 1993)

### ผลกระทบด้านจิตใจ

มะเร็งเต้านมนอกจากจะมีผลกระทบโดยตรงต่อร่างกายและด้านสังคมแล้ว ผลกระทบทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมองข้ามไม่ได้เช่นกัน สตรีที่เป็นมะเร็งเต้านมต้องเผชิญกับผลกระทบทางจิตใจซึ่งเป็นการคุกคามต่อชีวิต และจะต้องประสบกับผลกระทบทางลบต่อจิตใจและการตอบสนองทางพฤติกรรมต่อการได้รับการวินิจฉัยและการรักษามากมาย (Glanz and Lerman, 1992; Moyer and Salovey, 1996; Rowland and Massie, 1996 อ้างถึงใน Holland & Holahan, 2003)

ในช่วงแรกที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งนั้นผู้ป่วย จะรู้สึกเสียใจ ซ็อก และหวาดกลัว จากนั้นจะเกิดความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล (Perry, Kowalski, & Chang, 2007) งานวิจัยของ Deane (1997 อ้างถึงใน Keating, 2007) พบว่าผู้ป่วยมีความเครียด ความวิตกกังวลสูงขณะที่รอผลการวินิจฉัย และเมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว ผู้ป่วยจะมีอาการโศกเศร้า กลัว มี

อาการนอนไม่หลับ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงแน่นอนต่ออนาคตของตนเอง มีความคิดถึงเรื่องความตาย และส่งผลไปถึงความหมายและเป้าหมายในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในที่สุด (Mahon & Casperson, 1997) รูปลักษณ์ภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เนื่องจากการสูญเสียเต้านมจากการผ่าตัด ส่งผลต่อสภาวะจิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ปีพมา คุบตจิต (2533) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์สัมพันธ์ภาพในคู่สมรส กับพฤติกรรมการเผชิญสภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังได้รับการตัดเต้านม พบว่าภาพลักษณ์และสัมพันธ์ภาพในคู่สมรสระยะเวลาภายหลังการตัดเต้านม อายุ ระดับการศึกษา และการรักษาที่ได้รับเพิ่มเติมในปัจจุบัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญสภาวะเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า ภาพลักษณ์สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการเผชิญสภาวะเครียดได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Cousson-Gélie, Irachabal, Bruchon-Schweitzer, Dilhuydy, and Lakdja (2005) พบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังผ่าตัดมีการรับรู้ตนเองในทางลบ มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันทั้งด้านร่างกาย สังคมและจิตใจ ซึ่งเป็นผลกระทบจากการวินิจฉัยและรักษามะเร็งเต้านม ดังนั้นการดูแลจิตใจของบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

## 2. ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic growth)

### 2.1 นิยามและความหมายของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หมายถึง ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงของจิตใจทางบวกซึ่งเป็นผลมาจากการที่ต้องต่อสู้กับเหตุการณ์ยากลำบากในชีวิต (Calhoun & Tedeschi, 2004)

ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ มักจะทำให้บุคคลที่ประสบความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าและความหมายซึ่งเป็นผลมาจากการปรับตัวต่อความยากลำบากจากโศกนาฏกรรมและการสูญเสียที่เกิดขึ้น และนำมาสู่การเตรียมความพร้อมทางจิตใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่รอดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญสามารถเผชิญกับผลที่ต่อเนืองที่เกิดขึ้นด้วยความวิตกกังวลที่ลดลง (Calhoun & Tedeschi, 2006)

### 2.2 การพัฒนาแนวคิดของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

Calhoun and Tedeschi (2006) ได้รวบรวมงานวิจัยในอดีตที่มีผู้กล่าวถึงความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ในศตวรรษที่ 20 รวมถึง Caplan (1964) Dohrenwend (1978) Frankl (1963) Maslow (1954) และ Yalom (1980) และได้มีการศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวแปรนี้ (เช่น Finkel, 1975) และมีข้อค้นพบบางอย่างเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของผลทางบวกที่เกิดจากการประสบกับเหตุการณ์ทางลบ เช่น งานวิจัยของ Cella และ Tross (1986) และงานวิจัยของ Tennen,

Afflect และ Higgins เริ่มตั้งแต่ 1980 เป็นต้นมา แต่การศึกษาอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่มีผลเกี่ยวเนื่องมาจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญเพิ่งมีมาราวๆ 15 ถึง 20 ปีที่ผ่านมา

ผู้วิจัยหรือผู้ที่ศึกษาตัวแปรความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ มีการกำหนดคำที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงเติบโตแตกต่างกันออกไป เช่น ผลทางบวกที่บุคคลรับรู้ (Perceived benefits) มุมมองเชิงบวก (Positive aspects) การเปลี่ยนแปลงของความสะเทือนใจ (Transformation of trauma) (Calhoun & Tedeschi, 1991; Tedeschi & Calhoun, 1995; Tedeschi, Calhoun, Morell & Johnson, 1984 อ้างถึงใน Calhoun & Tedeschi, 2004) นอกจากนี้ยังมีการใช้คำศัพท์อื่นๆ ที่อธิบายความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญเช่น คำว่า Stren conversion (Finkel, 1975) หมายถึงประสบการณ์ในชีวิตคนที่ช่วยเปลี่ยนความบอบช้ำทางจิตใจให้เป็นความเข้มแข็งให้กับบุคลิกภาพ, Positive psychological changes (Yalom & Lieberman, 1991) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในจิตใจทางบวก, Perceived benefits หรือ construing benefits (Calhoun & Tedeschi, 2001 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004) หมายถึง ผลทางบวกที่บุคคลรับรู้, Stress-related growth (Park et al., 1996) หมายถึง ความงอกงามที่เกี่ยวข้องกับความเครียด, positive by-products (McMillen et al., 2001) หมายถึง ผลพลอยได้ทางบวกจากความทุกข์ยาก, Flourishing (Ryff & Singer, 1998 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004) หมายถึงการเติบโตเบิกบาน, Discovery of meaning (Bower et al., 1998) หมายถึง การค้นพบความหมาย, Positive emotions (Folkman & Moskowitz, 2000) หมายถึง อารมณ์ทางบวก, thriving (O’Learly & Ickovics, 1995) หมายถึงถึงเฟื่องฟู, Positive illusions (Taylor & Brown, 1998) หมายถึงการรับรู้ตนเองทางบวกมากเกินไป, นอกจากนี้ยังมองว่าการเปลี่ยนแปลงทางบวกนั้น เป็นกลไกการจัดการกับความเครียด โดยมีการประยุกต์ใช้ศัพท์เพิ่มเติม ได้แก่ Positive reinterpretation (Scheier, Weintraub & Carver, 1986) หมายถึงการตีความใหม่ในเชิงบวก, Drawing strength from adversity (McCrae, 1984) หมายถึงการสร้างความเข้มแข็ง และ Transformational coping (Aldwin, 1994 อ้างถึงใน Calhoun & Tedeschi, 2004) หมายถึงการจัดการความเครียดและยกระดับตน

ถึงแม้จะมีการใช้คำศัพท์ที่แตกต่างกันมากมายออกไปดังที่กล่าวข้างต้น เพื่อบริยายความหมายในลักษณะเดียวกันนี้ R. G. Tedeschi and Calhoun (2004) ได้เลือกใช้คำว่า posttraumatic growth (PTG) หรือความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เนื่องจากเป็นคำที่สามารถจะอธิบายปรากฏการณ์นี้ได้ครอบคลุมถึงแก่นสำคัญของปรากฏการณ์ได้ดีกว่าคำอื่นๆ ด้วยเหตุผลต่อไปนี้

ประการแรก คำว่าความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) เป็นคำแสดงทิศทางตรงข้ามกับนิยามของคำว่า ความงอกงามที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (stress-related growth) เป็นระดับของความเครียดทั่วไปในชีวิต ในขณะที่ PTG เน้นไปยังสภาวะของวิกฤตการณ์มากกว่า

ประการที่สอง คำว่าความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) เป็นคำที่มีความหมายในทางตรงข้ามกับนิยามของคำว่า การรับรู้ตนเองทางบวกมากเกินไป (Positive illusions) จากผู้ที่รายงานถึงการเปลี่ยนแปลง พวกเขาจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่แค่ภาพลวงตา

ประการที่สาม คำว่า ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) เป็นคำแสดงทิศทางในทางตรงข้ามกับนิยามที่กล่าวว่าเป็นการรับมือกับความเครียด (Coping mechanism) PTG เป็นทั้งผลลัพธ์และกระบวนการที่ต่อเนื่องมากกว่าเป็นเพียงแค่กลไกหรือวิธีการในการจัดการเท่านั้น

ประการสุดท้าย การที่จะเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญอย่างมีนัยสำคัญนั้น จำเป็นที่จะต้องประสบกับการถูกคุกคามหรือสร้างความเสียหายต่อโครงสร้างของความรู้พื้นฐาน พร้อมกับเกิดความชอกช้ำทางใจอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งเป็นสิ่งที่คำว่า เติบโต (thriving) หรือ การเติบโตงอกงาม (flourishing) ไม่สามารถอธิบายได้

### 2.3 ประเภทของการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

วิกฤตการณ์ในชีวิตทำให้เกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในหลายประเภท โดย R. G. Tedeschi and Calhoun (2004) ได้รวบรวมงานวิจัยที่ศึกษา ตั้งแต่ การประสบกับเหตุการณ์ทางลบของนิสิตมหาวิทยาลัย อาทิ ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการศึกษา (Park, Cohen & Murch, 1996), การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น พ่อแม่ที่สูญเสียลูก (Schwab, 1990 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004), การติดเชื้อเอชไอวี (Bower, Kemeny, Taylor, & Fahey, 1998; Sawyer, Ayers & Field, 2010), มะเร็ง (Jim & Jacobsen, 2008), การปลูกถ่ายไขกระดูก (Andrykowski, Brady & Hunt, 1993), โรคหัวใจวาย (Affleck, Tennen, Croog & Levine, 1987), อุบัติเหตุ ซึ่งศึกษาจากอุบัติเหตุเรือโดยสารอัปปางของ Joseph, Williams, & Yule (1993), อัคคีภัย (Thompson, 1985), การทำร้ายร่างกายและความรุนแรงทางเพศ (Burt & Katz, 1987 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004), การสู้รบสงคราม ศึกษาจากทหารในสงครามโลกครั้งที่ 2 และสงครามเกาหลี ของ (Elder & Clipp, 1989), การลี้ภัยย้ายถิ่นที่อยู่ (Berger & Weiss, 2006) และการตกเป็นเชลยหรือตัวประกัน (Sank, 1979) ปรากฏการณ์การเติบโตงอกงามในจิตใจภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญนั้น จึงมีโอกาที่จะเกิดขึ้นกับบุคคลหลายแบบ และเกิดกับวิกฤตการณ์หลายประเภท (R. G. Tedeschi & Calhoun, 2004)

## 2.4 กระบวนการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

Calhoun and Tedeschi (2004) กล่าวถึงความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญว่า บางเหตุการณ์ไม่จำเป็นต้องเป็นเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ก็สามารถทำให้บุคคลเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้เช่นกัน ทั้งนี้เหตุการณ์นั้นจะต้องสามารถคุกคามโลกในสมมติหรือโลกแห่งการรับรู้ของบุคคล มีงานวิจัยหลายงานที่ใช้มาตรวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญซึ่งพบผลของการวิจัยที่แตกต่างกันออกไป บางงานวิจัยพบคะแนนที่ค่อนข้างต่ำ ต่างจากบางงานวิจัยพบคะแนนที่ค่อนข้างสูง (Tedeschi และ Calhoun, 1996 อ้างถึงใน Calhoun และ Tedeschi, 2004)

### 2.4.1 คุณลักษณะของบุคคล (Individual Characteristic)

ลักษณะบุคลิกภาพตาม แบบวัดบุคลิกภาพแบบห้าประเภท (NEO personality inventory) ของ Costa และ McCrae (1992 อ้างถึงใน Calhoun และ Tedeschi, 1998) ที่ผู้ที่สามารถที่จะแปรเปลี่ยนประสบการณ์สะเทือนขวัญให้กลายเป็นประโยชน์ได้ มักจะเป็นบุคลิกภาพแบบการเปิดเผยตนเอง (Extraversion) และ บุคลิกภาพแบบการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience)

นอกจากบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบแล้วยังพบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างคะแนนความงอกงามในจิตใจกับการมองโลกในแง่ดีในระดับปานกลาง การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับความงอกงามนั้นอาจเนื่องมาจากบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มักมีกระบวนการความคิดที่สามารถมุ่งความสนใจหรือแสวงหาประเด็นที่สามารถละเลยปัญหาหรือสิ่งที่นอกเหนือการควบคุมของตนเองได้นั้นเอง กระบวนการความคิดดังกล่าวจึงเอื้อให้เกิดความงอกงามได้นั้นเอง (Aspinwall, Richter, & Hoffman, 2001 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004)

### 2.4.2 การจัดการกับอารมณ์เศร้าโศกเสียใจ (Managing distress emotion)

บุคคลที่เผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิต จำเป็นต้องแสวงหาหนทางที่จะรับมือและจัดการกับความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจในเบื้องต้นซึ่งมักจะทำให้จิตใจอ่อนแอ สิ่งนี้เอื้อให้กระบวนการทางความคิด และอาจทำให้เกิดความคิด ภาพต่างๆ และการครุ่นคิดในเชิงลบค่อนข้างบ่อย หากกระบวนการนี้มีประสิทธิภาพ บุคคลจะค่อยๆ ล้มเลิกมุมมองการรับรู้ที่มีต่อโลกและชีวิตในอดีต เนื่องจากวิถีชีวิตแบบเดิมไม่มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างกระทันหันอีกแล้ว กระบวนการทางความคิดยังช่วยปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด หรือแบบแผนชีวิตของบุคคล จึงเป็นความเติบโตงอกงามในชีวิตตามมานั้นเอง อย่างไรก็ตามความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจนั้นมีความสำคัญ เพราะ ช่วยให้กระบวนการทางความคิดเกิดขึ้น หรือตื่นตัว หากเกิดการรับมือหรือแก้ปัญหาได้อย่าง



รวดเร็ว มุมมองความคิดของบุคคลเกี่ยวกับโลกอาจไม่ถูกกระเทือน และอาจไม่เกิดการเติบโตของงามตามมาได้นั่นเอง (Tedeschi & Calhoun, 2004)

#### 2.4.3 การสนับสนุนผู้อื่นและการเปิดเผยเรื่องราว (Support and disclosure)

การสนับสนุนผู้อื่นสามารถช่วยให้เกิดความงอกงามในใจด้วยการเล่าเรื่องถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และแนะแนวทางหรือมุมมองที่เป็นประโยชน์ที่นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างทางความรู้ (Neimayer, 2001; Tedeschi & Calhoun, 1996) ในการเล่าเรื่องราวสู่ผู้อื่น อารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์มักจะถูกเปิดเผยออกมาด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมขึ้นไปพร้อมๆ กัน

#### 2.4.4 กระบวนการทางความคิดและปัญญาที่ก่อให้เกิดการเติบโตของงาม (Cognitive processing of growth)

Tedeschi และ Calhoun (2004) ให้รายละเอียดไว้ว่าในช่วงแรกของการตอบสนองต่อวิกฤติการณ์ในชีวิต จากแผนภาพพบว่ากระบวนการทางความคิดและปัญญานั้นจะเป็นในรูปแบบความคิดที่อัตโนมัติ (Automatic) มีทั้งภาพ และความคิดกวน ครอบงำจิตใจ เข้ามาอยู่บ่อยครั้ง มีการครุ่นคิดในทางลบ

เมื่อระยะเวลาผ่านไป ตามแต่บุคคล ก็จะเข้าสู่ช่วงการเปลี่ยนผ่านจนบุคคล เริ่มตระหนักว่า เป้าหมายที่เคยเป็นไปได้ในอดีต ในปัจจุบันก็อาจเป็นไปไม่ได้ ปรัชญาชีวิตหรือความเชื่อที่เคยเชื่อ ก็ไม่สามารถเชื่อถือได้อีกต่อไป บุคคลจึงถอนหรือละทิ้งรูปแบบความคิดความเชื่อเดิมๆ วิธีชีวิตเก่าๆ และ เป้าหมายเดิมก่อนที่จะเกิดวิกฤติ เนื่องจากแนวความคิดหรือวิถีชีวิตเดิมๆ ของตนเองนั้นไม่เข้ากับตนเองอีกแล้ว (Disengagement from goals) และอาจมีการรับมือกับความโศกเศร้า (Grief work) โดยบุคคลจะเริ่มยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น พ่อแม่ที่สูญเสียลูก ก็ต้องยอมรับว่าความฝันหรือความหวังที่มีให้กับลูกนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีกต่อไป

กระบวนการทางความคิดและปัญญาอีกอันหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความเศร้าโศกเสียใจ (Distress) คือ ความผิดหวังเสียใจ (regret) และ การครุ่นคิดว่าวิกฤติในชีวิตนั้นตนเองควรจะสามารถหลีกเลี่ยงได้ (counterfactual thinking) ของ Greenberg (1995 อ้างถึงใน Tedesdchi & Calhoun, 2004) ซึ่งจากงานวิจัยพบรูปแบบความคิดดังกล่าวในพ่อแม่ที่สูญเสียลูก (Davis, Lehman, Wortman, Silver, & Thompson, 1995) และผู้บาดเจ็บไขสันหลัง (Davis, Lehman, Silver, Wortman, Ellard, 1996) โดยผลพบว่ามีความคิดดังกล่าว แม้จะรู้อย่างชัดเจนว่าสาเหตุของภาวะสะเทือนใจนั้นเกิดขึ้นจากสิ่งใด หรือเกิดจากบุคคลใด แต่บุคคลยังคิดถึงว่าตนเองน่าจะสามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์เลวร้ายได้ และมักจะโทษตนเองมากกว่าปกติ

บุคคลยังต้องมีความอดทน ยืนหยัดที่จะมีกระบวนการทางความคิดที่จะสร้างเป้าหมายชีวิตใหม่ และมุมมองที่มีต่อโลกใหม่ขึ้นมา มีการพัฒนารายละเอียดของเหตุการณ์ในชีวิตก่อน และหลังการเกิดวิกฤติชีวิต และวิกฤตินั้นเรียกว่าเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต (Turning point) ทั้งหมดเป็นกระบวนการของความคิดใคร่ครวญอย่างเป็นระเบียบรอบคอบ (deliberate cognitive processing) นั้นซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ค่อนข้างอยู่ระหว่าง การรวบรวมจิตใจจากภาพหรือความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ กับการเติบโตของงานในจิตใจหลังเผชิญวิกฤติในชีวิตนั่นเอง (Tedeschi & Calhoun, 2004)

#### 2.4.5 การหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) หรือกระบวนการทางความคิดและปัญญา (Cognitive Processing)

Tedeschi & Calhoun (2004) กล่าวถึงการใช้คำว่าหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) ดูเหมือนว่าจะเป็นคำที่มีสหสัมพันธ์กับอารมณ์ทางลบ และอาการซึมเศร้าเช่นในงานวิจัยของ Horowitz (1986) , Nolen-Hoeksema และ Morrow (1991) เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคำว่าครุ่นคิดนั้นดูเหมือนจะมีแนวคิดไม่ได้ไปในเชิงที่เกี่ยวข้องกับความงอกงามจิตใจหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญเท่าใดนัก (Updegraff & Taylor, 2001) เนื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่รอดจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญแตกต่างจากความซึมเศร้าในทางคลินิก (Robinson & Fleming, 1992)

ในทางตรงกันข้าม Martin และ Tessor (1996) ได้ให้คำนิยามถึงการครุ่นคิด (Rumination) ว่าเป็นความคิดซึ่ง (1) มีสติรู้ตัว (2)วนเวียนอยู่รอบๆ ประเด็นหลัก (3)เกิดขึ้นโดยไม่ต้องมีสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม แต่มักถูกกระตุ้นทางอ้อมได้ง่ายเพราะมักเชื่อมโยงกับเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต นำมาซึ่งความคิดที่วกวน โดยได้แบ่ง และแบ่งความครุ่นคิดออกเป็นการครุ่นคิดถึงอดีต (Working through), ปัจจุบัน เป็นความกังวลในปัจจุบัน (current concerns) และอนาคต ความวิตกกังวล (Worry) ต่อทั้งเหตุการณ์ทางบวกและทางลบ

Tedeschi และ Calhoun (2004) จึงได้ใช้คำว่ากระบวนการทางความคิดและปัญญา (Cognitive Processing) เพื่อเป็นการแบ่งแยกระหว่างคำว่าหมกมุ่นครุ่นคิด (Rumination) ที่มักมีการเอาไปใช้โดยนักวิจัยหลายท่านในการคิดทางลบ โดยที่ยังยึดเอาแนวคิดของ Martin และ Tessor (1996) เกี่ยวกับการครุ่นคิดเพื่อนำไปสู่ความงอกงามในใจของผู้ที่ผ่านเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

#### 2.4.6 การเปิดเผยตนเอง (Disclosure)

การเปิดเผยหรือเล่าวิกฤติการณ์ในชีวิตและการรอดชีวิตนั้น (Disclosure) มีความสำคัญต่อความงอกงามในจิตใจแก่ผู้อื่นทำให้บุคคลนั้นต้องกล้าเผชิญกับคำถามว่าความหมายใน

ชีวิตคืออะไรและจะปรับมุมมองความคิดได้อย่างไร รวมทั้งเมื่อบุคคลมีการเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ นั้น มักจะมีอารมณ์ความรู้สึกออกมาพร้อมด้วย ก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันหรือใกล้ชิดระหว่างผู้เล่าและผู้ฟัง จากตัวอย่างจากกลุ่มสนับสนุนจิตใจของพ่อแม่ที่ลูกเสียชีวิต มักจะระบุว่ากลุ่มดังกล่าวมีความผูกพันใกล้ชิดเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน เพราะพวกเขาเปิดเผยเรื่องราว และได้รับความเข้าใจยอมรับจากคนในกลุ่มมากกว่าความสัมพันธ์แบบอื่นๆ อีกทั้งกลุ่มดังกล่าวยังมีการอธิบาย พุดคุยแลกเปลี่ยน มุมมอง ความคิด ความเชื่อ ซึ่ง Calhoun และ Tesdeschi (1999 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004) ระบุว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนเปรียบเป็นฐานที่ดีในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด และเอื้อให้เกิดความงอกงามได้นั่นเอง

จากภาพโมเดลการเกิดความงอกงามนั้น จะเห็นได้ว่าความงอกงามเกิดขึ้นจาก อิทธิพลร่วมกันของ ลักษณะการครุ่นคิด (Rumination) ว่าเป็นในลักษณะแบบใด เผชิญกับวิกฤต หนักหนาแค่ไหน ระดับการเปิดเผยตนเอง (Disclosure) เพราะบุคคลแต่ละคนเปิดเผยเรื่องราวไม่เท่ากัน และปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Culture) โดยกระบวนการที่เกิดขึ้น ในภาพรวมคือ บุคคลที่มีการครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์สูง และมีความต้องการที่จะเปิดเผยตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะเปิดเผยเรื่องราวแก่ผู้ใกล้ชิด นอกจากนี้เนื้อหาของการเปิดเผย ลักษณะและวิธีการในการเปิดเผย และท่าทางยังส่งผลต่อ ปฏิกริยาของคนใกล้ชิดรอบตัวที่แตกต่างกัน และปฏิกริยาดังกล่าวก็กลับมา ส่งผลต่อการครุ่นคิดใคร่ครวญของบุคคลเกี่ยวกับวิกฤตอีกด้วย (Lepore, Silver, Wortman & Wayment, 1996)

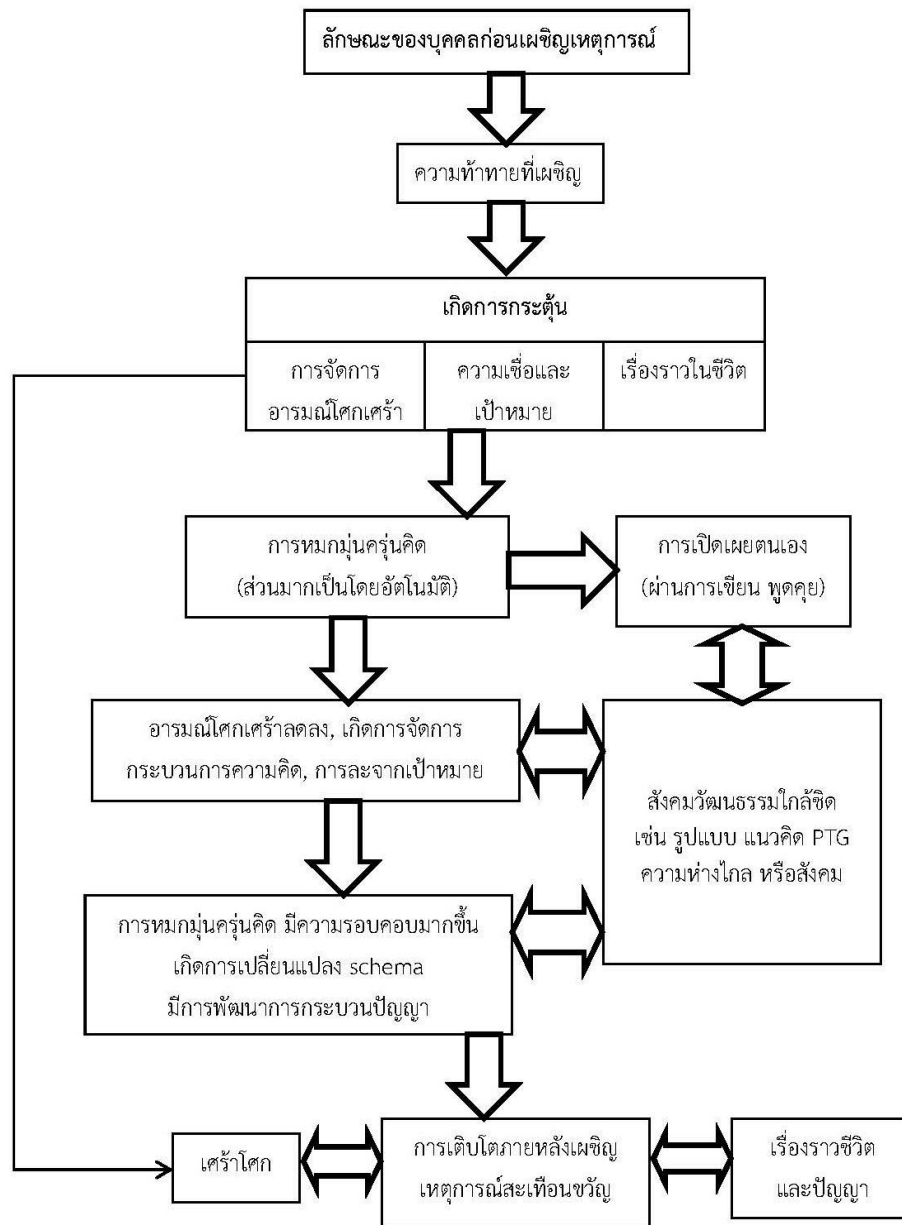
Tedeschi และ Calhoun (2004) ระบุว่าเมื่อบุคคลที่เปิดเผยตนเอง ประสบกับ ปฏิกริยาตอบกลับในทางลบ ทั้งจะเป็นการไม่ยอมรับ หรือไม่สนับสนุน จะมีโอกาสทำให้บุคคลเกิดการคิดใคร่ครวญที่ไม่เป็นประโยชน์ (Unproductive ruminations) จึงทำให้บุคคลไม่สามารถให้ความสนใจกับเนื้อหาหรือมุมมองต่างๆที่จะเอื้อให้เกิดความงอกงามในจิตใจได้นั่นเอง จากงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคมและความงอกงามที่ชัดเจนเป็นงานของผู้รอดชีวิตจาก มะเร็งเต้านม พบว่าเมื่อคนในครอบครัว หรือมิตรสหายปฏิเสธที่จะรับฟังเรื่องราวความเจ็บป่วยของผู้ป่วยมะเร็ง กระบวนการทางความคิดและปัญญาถูกยับยั้ง เมื่อกระบวนการทางความคิดทำงานได้น้อย ความงอกงามทางจิตใจก็น้อยลงไปด้วย (Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001) และงานของ Lepore, Silver, Wortman และ Wayment (1996) พบว่าการมีสัมพันธ์ภาพที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้บุคคลที่เผชิญวิกฤตไม่กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราว และยังสัมพันธ์กับการมีความคิดคุกคามและอารมณ์ซึมเศร้าอีกด้วย

Weiss (2002) ให้แนวทางว่าการสนับสนุนและความเข้าใจจากคนรอบข้างเกี่ยวกับความงอกงามในส่วนที่ช่วยบุคคลสามารถอดทนต่อความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจและกระตุ้นให้เกิด

กระบวนการทางความคิดที่จะนำไปสู่ความงอกงามต่อไปได้ อย่างไรก็ตามในประเด็นของการสนับสนุนทางสังคมโดยทั่วไป (General Social Support) นั้นจากงานวิจัยไม่ค่อยพบว่าระดับความงอกงามเติบโตในจิตใจและระดับการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กัน (Calhoun & Tedeschi, 2006) แต่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเติบโตและการสนับสนุนทางสังคม หากเน้นการวัดเจาะจงไปที่การตอบสนองทางสังคมบางประเภท ที่เป็นเอื้อและสนับสนุนจิตใจ หรือพฤติกรรมบางอย่างจึงสังเกตเห็นว่าการวัดหรือการใช้การสนับสนุนทางสังคมในภาพใหญ่หรือภาพรวมนั้นอาจไม่เป็นประโยชน์มากนัก

จากกระบวนการเกิดความงอกงามภายหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้





ภาพที่ 2 ภาพรวมของกระบวนการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Calhoun & Tedeschi, 2004)

## 2.5 ขอบเขตของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Domain of Posttraumatic Growth)

จากการพัฒนามาตรวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ สามารถแบ่งขอบเขตของการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้ออกเป็น 5 ด้านหรือแบ่งออกเป็น 3 ด้านใหญ่ ดังต่อไปนี้ (Tedeschi & Calhoun, 2004; Calhoun, Tedeschi, 2006)

## 1. การเปลี่ยนมุมมองของตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อยคือ

1.1 การค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal Strength) บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ที่มีต่อโลกว่าโลกใบนี้มีความอันตรายมากขึ้นกว่าที่เคยรู้ มีความไม่แน่นอนและยากที่จะคาดเดาสีต่างๆ เห็นความอ่อนแอของตนเองชัดเจนขึ้น โดยบุคคลที่ประสบกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในลักษณะนี้ จะเป็นในแง่ที่ว่า “ฉันเปราะบางมากกว่าที่ฉันคิด แต่ฉันก็แข็งแกร่งมากกว่าที่ฉันเคยจินตนาการเอาไว้” บุคคลจะเกิดการตระหนักรู้ว่าเหตุการณ์เลวร้ายต่างๆ เกิดขึ้นได้ โลกนั้นมีอันตรายและคาดการณ์ไม่ได้ แต่ก็พบว่าหากตนเองสามารถรับมือกับเรื่องดังกล่าวได้ สิ่งอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ก็ไม่ใช่อะไรที่ยากแล้ว

1.2 การค้นพบโอกาสใหม่ๆ (New Possibilities) บุคคลสามารถค้นพบโอกาสใหม่ เส้นทางใหม่ในชีวิต รวมทั้งกิจกรรมใหม่ ความสนใจใหม่เมื่อเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ จากตัวอย่างหญิงสาวที่สูญเสียลูกไป ก็เปลี่ยนสายอาชีพมาเป็นพยาบาลรักษาโรคเกี่ยวกับเนื้องอก

## 2. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relating to Others)

ในแง่ของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ บุคคลมักมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมและมีความหมายลึกซึ้งกับบุคคลอื่นๆ รอบตัว บุคคลจะรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ มีความเมตตา กรุณา เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นที่กำลังทุกข์หรือเสียใจมากยิ่งขึ้น รวมทั้งยังมีอิสระในการเป็นตัวของตัวเอง สามารถยอมรับและเปิดเผยตัวตนหรือคุณลักษณะบางอย่างหรือประสบการณ์ที่สังคมอาจไม่ยอมรับได้ อย่างไรก็ตามอาจมองได้ว่าการใกล้ชิดสนิทสนมดังกล่าวเป็นเหมือนดาบสองคม เพราะบุคคลแม้จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมมากยิ่งขึ้น อาจเกิดการสูญเสียความสัมพันธ์หรือมิตรภาพบางอันไป เนื่องจากบุคคลจะรับรู้ว่ามีใครคือเพื่อนแท้ในชีวิต และใครที่ไม่ใช่

## 3. การเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิต แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อยคือ

3.1 การชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) ในบุคคลที่เผชิญกับวิกฤติในชีวิต เมื่อเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญบุคคลอาจตระหนักรู้ว่าชีวิตมีคุณค่าและความหมาย และมักมีการเปลี่ยนการให้คุณค่าหรือความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตใหม่ เป้าหมายชีวิตในแง่ของการประสบความสำเร็จ และความมุ่งมั่นอาจมีความสำคัญน้อยกว่าความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัว สิ่งต่างๆ ที่ในอดีตที่คนเราเคยมองว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยๆ กลับมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น เช่น รอยยิ้มของทารกตัวน้อย หรือการได้ใช้เวลากับเด็กเล็กๆ

3.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ (Spiritual Change) มะเร็งทำให้บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความตาย การทบทวนเกี่ยวกับความตายจึงมักจะเป็นการสะท้อนถึงความหมายในชีวิตของตน

จุดมุ่งหมายของการมีชีวิต ความเชื่อในพระเจ้าและจิตวิญญาณ (Tedeschi & Calhoun, 1995) มีความเข้าใจและกระจำงแจ้เกี่ยวกับจิตวิญญาณมากขึ้น (Joseph & Linley, 2008) มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น (Tedeschi & Calhoun, 2004; Calhoun, Tedeschi, 2006)

## 2.6 ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็ง (Posttraumatic growth in Cancer survivorship)

Jim and Jacobsen (2008) พบว่าผู้รอดชีวิตจากมะเร็งมีความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญอย่างน้อยด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่ง Sawyer, Ayers และ Field (2010) ได้ประมาณการณั้ว่า 60 – 90 % ของผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็งมีการรายงานถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดย Jim & Jacobsen (2008) ปรับจากแนวคิดของ Schaefer and Moos (1992) และระบุว่าผู้ป่วยมะเร็งมีความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ 3 ด้านหลักๆ ด้วยกัน คือ

1. การเพิ่มแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social Resources) ผู้ป่วยมะเร็งจะรายงานความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในแง่ของความรักกับครอบครัว คู่รักที่มากยิ่งขึ้น การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนและครอบครัวมากยิ่งขึ้น และมีการเพิ่มเวลาและให้ความสำคัญกับบุคคลอันเป็นที่รักมากยิ่งขึ้น

2. การเพิ่มแหล่งสนับสนุนของตนเอง (Personal Resources) ผู้ป่วยจะมีมุมมองต่อชีวิตที่ดีขึ้น มีความพึงพอใจชื่นชมต่อชีวิตมากขึ้น เพิ่มความเข้มแข็งของตน ศรัทธาต่อศาสนามากขึ้น และมีความเป็นห่วง เมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นมากขึ้น

3. ทักษะการเผชิญกับความเครียด (Coping Skills) ผู้รอดชีวิตมะเร็งมีวิธีการรับมือกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น สามารถทำใจยอมรับต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญหน้า และเรียนรู้ที่จะอยู่กับสิ่งที่มีในชีวิต (Learning to take things as they come)

นอกจากการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งด้วย โดยงานวิจัยพบว่าผู้ป่วยมะเร็งเด้านมมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางสุขภาพ และมีการระแวงระวังตนเองเกี่ยวกับโรคมะเร็งมากยิ่งขึ้น เนื่องมาจากการประสบกับวิกฤติชีวิต (Sears, Stanton, & Danoff-Burg, 2003)

การวินิจฉัยและการรักษาของผู้ป่วยมะเร็งเด้านม พบการเติบโตงอกงามสอดคล้องกับโมเดลของ Calhoun และ Tedeschi (2006) จำนวน 3 ประเด็นหลัก ได้แก่



ภาพที่ 3 องค์ประกอบการเติบโตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม  
(ที่มา: Fallah et al., 2012 หน้า 38)

1. ประเด็นการเติบโตทางจิตวิญญาน (Spiritual Growth) นั้นเกิดขึ้นกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมมากที่สุด (87%) เป็นการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อตนเองและโลก ช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งปรับตัวต่อการโรคและการรักษา

2. ประเด็นการค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal Strength) ผู้ป่วยมะเร็งกว่า 32% เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม จะรับรู้ถึงความเจ็บป่วยดังกล่าวไม่สามารถแก้ไขได้ แต่เมื่อผ่านการรักษาจนมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น การมีร่างกายที่ดีขึ้นนำมาซึ่งการพบความเข้มแข็งภายในตนเอง การสามารถต่อสู้กับโรคมะเร็ง ช่วยส่งเสริมในประเด็นย่อย 6 ประเด็น

2.1 ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) ความเจ็บป่วยทำให้บุคคลตระหนักว่าตนเองมีความสามารถ มีพลังมากกว่าที่เคยคาดคิดเอาไว้

2.2 ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resiliency) ความเจ็บป่วยช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความกล้าในการเปิดเผยตนเองและมีทักษะในการรับมือกับความเครียดที่ดียิ่งขึ้น

2.3 ความหวังในการมีเป้าหมายใหม่ในชีวิต (Hope to achieve new objectives in life) บุคคลมีการวางแผนและการลงมือทำกิจกรรมต่างๆที่ไม่เคยทำมาก่อน

2.4 การคิดมุมมอง (Positive thinking)

2.5 การแก้ปัญหา (Problem Solving)



2.6 จิตวิญญาณ (Spirituality) ผู้ป่วยมะเร็งมีความเชื่อมั่นในพระพรของพระเจ้าเป็นเจ้า ที่จะช่วยเกื้อหนุนให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งในตนเองได้

3. ประเด็นการชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) ผู้ป่วยประมาณ 30% รายงานว่าการเป็นมะเร็งด้านมทำให้ผู้ป่วยต้องตระหนักถึงความจริงที่ว่าโอกาสในการมีชีวิตที่จะสามารถตีความกับความมั่งคั่งของชีวิตนั้นมีอยู่อย่างจำกัด แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นย่อย คือ

3.1 การใช้โอกาสในชีวิตให้คุ้มค่า (Taking advantage of opportunities in life) ผู้ป่วยมีการปรับวิถีชีวิตตนเองใหม่ เพื่อเพิ่มคุณค่าของชีวิตทั้งทางคุณภาพและเชิงปริมาณ พฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การจัดการกับความเครียด นอกจากนี้ยังมีการตั้งมูลนิธิหรือทำงานการกุศลเพื่อชีวิตที่ดีในโลกหน้า

3.2 การชื่นชมกับความสวยงาม (Enjoying life's beauties) ผู้ป่วยมะเร็งมักให้ความสนใจกับความงดงามต่างๆ มากขึ้นกว่าเดิม เช่น ชื่นชมกับธรรมชาติ หรือเสียงเพลง

3.3. จิตวิญญาณ (Spirituality) ผู้ป่วยมะเร็งที่นับถือศาสนาอิสลามมักเชื่อมั่นว่าสิ่งที่ทำในชีวิตนี้ จะส่งผลต่อชีวิตในโลกหน้า ทำให้บุคคลใช้โอกาสที่มีในการทำงานการกุศล หรือก่อตั้งมูลนิธิ เพื่อการมีชีวิตที่ดีในโลกหน้า บุคคลจึงชื่นชมกับคุณค่าชีวิตและขอบคุณพระเจ้าผู้ เป็นผู้สร้างและการไปสู่โลกหน้า

Petrie, Buick, Weinman, and Booth (1999) ทำการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางบวกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็ง และระบุออกเป็น 7 ประเด็นสำคัญโดยประเด็นที่พบมากที่สุดคือ การมีสัมพันธ์ภาพทางบวกที่ดีและใกล้ชิดกับคนรอบข้างมากยิ่งขึ้น (33%) เช่น ความสัมพันธ์ของภรรยาและสามีดีขึ้น ประเด็นรองลงมาคือการชื่นชมยินดีในชีวิต (27%) ผู้ป่วยรายงานว่าชีวิตนั้นสั้นกว่าที่คิดไว้ ดังนั้นทุกนาทีจึงมีค่ามาก ผู้ป่วยจึงจะพยายามมีความสุขและชื่นชมสิ่งต่างๆ ที่ชีวิตที่มอบให้ เช่น การใช้เวลากับเพื่อน ครอบครัว และการได้ดูแลลูกหลานเป็นสิ่งมีคุณค่า ประเด็นต่อมาคือการเปลี่ยนการจัดลำดับความสำคัญในชีวิต (20%) ผู้ป่วยมีการเปลี่ยนแผนชีวิต ตระหนักว่าสิ่งใดหรือบุคคลใดที่มีความสำคัญต่อตนเองอย่างแท้จริง และลงมือทำในสิ่งที่ใจปรารถนา และการมีความเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น (20%) เข้าอกเข้าใจความเจ็บปวดของผู้อื่น และประมาณ 17% เป็นการเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

2.7 การพัฒนาความงอกงามหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญด้วยกระบวนการกลุ่มการศึกษาทางจิตวิทยา

การมีแหล่งสนับสนุนหรือพึ่งพิงทางใจมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในระหว่างที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Janoff-Bulman, 1992; Park & Folkman, 1997; Spiegel, 1993;

Tedeschi & Calhoun, 1995 อ้างถึงใน Lechner & Antoni, 2004) บุคคลที่สามารถแบ่งปันประสบการณ์ความกังวลใจกับผู้อื่น และบุคคลที่มีการรับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนเชิงข้อมูลอย่างพอเพียงมักมีแนวโน้มที่จะเริ่มแสวงหาความหมายและคุณค่าทางบวกในชีวิต (Schaefer & Moos, 1998; Tedeschi & Calhoun, 1996 อ้างถึงใน Lechner & Antoni, 2004)

มีงานวิจัยซึ่งพบความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการสนับสนุนทางสังคมและความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ เช่นงานของ Fife (1995 อ้างถึงใน Lechner & Antoni, 2004) พบความสัมพันธ์อย่างสูงระหว่างความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อนและบุคลากรที่ให้บริการทางสุขภาพในกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยมะเร็ง 442 คนที่มีความแตกต่างออกไปของระยะของการเป็นมะเร็งและชนิดของมะเร็งที่เป็น และยังมีงานวิจัยของ Cordova, Cunningham, Carlson, and Andrykowski (2001) ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมพบว่า การพูดคุยเกี่ยวกับมะเร็งกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่สูงขึ้น นอกจากนี้ในกลุ่มตัวอย่างของผู้ป่วยด้วยมะเร็งหลากหลายประเภทพบว่าความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์อีกด้วย (Lechner, Antoni, & Zakowski, 2003 อ้างถึงใน Lechner & Antoni, 2004)

กระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา จึงอาจมีส่วนสำคัญในการทำให้เกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้ กระบวนการความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของสมาชิกแต่ละคนก่อนการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาที่แตกต่างกันออกไป ทำให้สมาชิกมีระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่แตกต่างกันตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น กระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา บุคคลที่เคยมีประสบการณ์ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญแล้วสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิกคนอื่นๆ ได้ กระบวนการความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงในเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตซึ่งสามารถส่งผลต่อสมาชิกคนอื่นๆ ทั้งสมาชิกที่มีระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่สูงอยู่แล้วและสมาชิกที่ยังไม่เคยประสบกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญเลย และการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในบริบทของกลุ่มยังส่งผลดีต่อกระบวนการของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญอีกด้วย (Lechner & Antoni, 2004)

ในบริบทของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา สมาชิกกลุ่มอาจมีความน่าเชื่อถือในการพูดถึงมุมมองที่หลากหลายของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญมากกว่าแพทย์ผู้ให้การรักษา และมีความเป็นไปได้ว่าเมื่อแพทย์กล่าวถึงประเด็นเหล่านี้อาจทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงการขาดความละเอียดอ่อนต่อประสบการณ์ของพวกเขา ดังนั้นจึงควรปล่อยให้สมาชิกได้มีการทบทวนความคิดและอารมณ์เกี่ยวกับความเจ็บปวด และเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้สร้างบรรยากาศของความอบอุ่นปลอดภัยระหว่างกันด้วยการแสดงให้เห็นว่าพวกเขาไม่ได้โดดเดี่ยว (Lechner & Antoni, 2004)

สุดท้ายนี้ กระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยายังมีส่วนช่วยสมาชิกในการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิด นำเสนอความเชื่อใหม่ๆ และมีการสนับสนุนความคิด ความเชื่อที่เกิดขึ้นจากผู้ที่เคยผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากในลักษณะเดียวกัน (Lechner & Antoni, 2004)

จะเห็นได้ว่า กระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคลมีแหล่งที่พึ่งพิงทางใจจากบุคคลที่เคยผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากในลักษณะเดียวกัน มีการเปิดเผยเรื่องราวแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน เกิดบรรยากาศของความเข้าใจกัน และนำมาสู่พัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้ในที่สุด

### 3. สุขภาวะทางจิต (psychological well-being)

#### 3.1 นิยามและความหมายของสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะ โดยทั่วไปมีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า “สุข” หรือ “ความสุข” หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) และคำว่า “สุขภาวะทางจิต (psychological well-being)” (อริญญา ตัญคำภีร์, 2556) ในขณะที่คำว่า “สุขภาวะ” ในทางจิตวิทยา Dunn (1961) เป็นคนที่ริเริ่มให้คำนิยามของคำว่า สุขภาวะ ว่าหมายถึง คุณลักษณะในการเชื่อมโยงหลอมรวมความเป็นมนุษย์เข้าด้วยกัน

#### 3.2 การพัฒนาแนวคิดสุขภาวะทางจิต

แนวคิดแรกเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต คือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (SWB) หมายถึง คุณลักษณะในชีวิตของบุคคลทั้งในแง่ของการปรากฏและความบ่อยครั้งของความถี่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบเมื่อเวลาผ่านไป และความพึงพอใจโดยรวมของชีวิตของบุคคล (Diener, 2000; Diener, Sapyta, & Suh, 1998; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010) ทั้งนี้ การวัดความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นการวัดความสุขหรือความพึงพอใจโดยภาพรวม ไม่แบ่งแยกระหว่างความสุขแบบเฮโดนิค (Hedonic) และความสุขแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic)

Ryan และ Deci (2001 อ้างถึงใน Waterman, 2010) จึงทำการแบ่งแนวคิดเกี่ยวกับความสุขออกเป็น 2 แนวคิดคือ สุขภาวะแบบเฮโดนิค (Hedonic well-being: HWB) และสุขภาวะแบบยูไดโมนิก (Eudaimonic well-being) ความสุขแบบเฮโดนิค หมายถึงประสบการณ์ความปิติยินดีภายในจิตใจที่ไม่คำนึงถึงที่มาของประสบการณ์นั้น เป็นความเชื่อว่าคุณคนหนึ่งจะได้รับในสิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นตามที่ต้องการ และความรู้สึกปิติยินดีมักเป็นผลตามมาจากความเชื่อดังกล่าว (Kraut, 1979 อ้างถึงใน Waterman, 2010) โดยมีรากฐานแนวคิดมาจากนักปรัชญาในอดีตที่ชื่อ Aristippus กล่าวถึง “การมีชีวิตที่ดี” ว่า ความสุขไม่ว่าจะจะเป็นทางกายของบุคคล หรือความสุขเพียง

ชั่วขณะ ล้วนเป็นสิ่งที่ดี โดยไม่ต้องคำนึงถึงที่มาความสุขนั้น (Tatarkiewicz, 1976 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010)

ในขณะที่ความสุขแบบยูโตโมนิก นักปรัชญาที่ชื่อ Aristotle กล่าวถึง “การมีชีวิตที่ดี” ว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับของความสุขเชิงอัตวิสัยที่ได้ประสบ แต่หมายถึงคุณลักษณะเฉพาะบุคคลที่สะท้อนถึงการมีชีวิต คุณลักษณะนี้รวมถึงการมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ คุณงามความดีและการบรรลุเป้าหมายในตนเอง (Ackrill, 1973; Annas, 2004; McDowell, 1980 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010) เป็นการใช้ชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง กล่าวคือมีการแสดงออกถึงการบูรณาการส่วนบุคคลผ่านการเข้าใจถึงศักยภาพและข้อจำกัดของตน และเลือกเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมกับตนซึ่งจะก่อให้เกิดความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง (Norton, 1976 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010)

นักปรัชญาร่วมสมัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสุขแบบยูโตโมนิก Norton (1976 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010) ได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับคุณลักษณะของประสบการณ์เชิงอัตวิสัยแบบยูโตโมนิกตามที่ Aristotle ได้กล่าวถึง ว่าเป็นความรู้สึกของ “การอยู่ในที่ที่อยากจะอยู่” “การได้ทำในสิ่งที่ต้องการ” ซึ่งสิ่งที่จะเป็นเช่นนั้นต้องค้ำค้ำกับการได้ลงมือทำ ขณะที่ Waterman และคณะ (1990a, 1993b, 2005; Waterman et al., 2003; Waterman, Schwartz, & Conti, 2008 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010) นิยามสิ่งนี้ว่าเป็นความรู้สึกของการแสดงออกส่วนบุคคล ซึ่งหมายถึงการแสดงออกในทางที่เป็นผลมาจากการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และการใช้ศักยภาพเหล่านี้ในการแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของตน

เมื่อสร้างกรอบความคิดเกี่ยวกับลักษณะเชิงอัตวิสัยของยูโตโมนิก จำเป็นที่จะต้องตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างกรอบความคิดของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (SWB) และสุขภาวะแบบยูโตโมนิก (EWB) ซึ่งสุขภาวะเชิงอัตวิสัย หรือความสุขแบบเฮโดนิคนั้นมักจะจบในตัวเอง และมักจะมีการคำนึงถึงผลลัพธ์ที่ได้แต่แรกแล้ว ในทางกลับกัน สุขภาวะแบบยูโตโมนิก นั้นเป็นผลพลอยได้จากการลงมือพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ และความมุ่งมั่นในการบรรลุเป้าหมายที่มาจากภายในบุคคล (Waterman et al., 2010) สุขภาวะแบบยูโตโมนิกประกอบด้วยทั้งเชิงอัตวิสัยและวัตถุวิสัย ในองค์ประกอบเชิงอัตวิสัยเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ส่วนบุคคลในอุทิศตนเพื่อความเป็นเลิศเพื่อเติมเต็มศักยภาพส่วนบุคคล ในขณะที่องค์ประกอบเชิงวัตถุวิสัยนั้นเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกับการแสวงหาเป้าหมายยูโตโมนิกของบุคคล (Waterman et al., 2010) นักปรัชญาและนักจิตวิทยาพร้อมสมัยที่ยังคงเชื่อในแนวคิดเชิงอัตวิสัยเรียกยูโตโมนิกว่าความสุข (Happiness) ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งที่เชื่อในแนวคิดเชิงวัตถุวิสัยได้สนับสนุนนิยามยูโตโมนิกของกรีก และเรียกว่า ความเบิกบาน (Flourishing) (Keyes & Haidt, 2002 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010)

Waterman (2008 อ้างถึงใน Waterman, 2010) ได้สนับสนุนแนวคิดของยูโดโมนิค และได้ใช้คำว่าสุขภาวะแบบยูโดโมนิคซึ่งรวมเอาทั้งองค์ประกอบเชิงอัตวิสัยและองค์ประกอบเชิงวัตถุวิสัยเข้าด้วยกัน และ Waterman (2010) ได้แบ่งองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะแบบยูโดโมนิคออกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. การค้นพบตัวเอง (Self-discovery) ตามแนวคิดความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิคส์ ก่อนที่จะไปสู่กระบวนการพัฒนาตนให้เต็มตามศักยภาพ บุคคลจะต้องมีความระลึกและใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องในตัวเอง ต้องรู้จักและเข้าใจตัวตนของตนเองให้ดีเสียก่อน

2. การรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ (Perceived Development One's Best Potential) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่จะประสบกับสุขภาวะแบบยูโดโมนิค คือ การรู้ถึงขีดสุดในศักยภาพของตนเอง และมีความปรารถนาแรงกล้าที่จะพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุขีดสุดของศักยภาพในตน

3. การรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิต (A Sense of Purpose and Meaning in Life) ในการที่จะประสบกับสุขภาวะแบบยูโดโมนิคได้ นอกจากรู้จักศักยภาพและพรสวรรค์ที่ตนเองมีแล้ว บุคคลจำเป็นต้องใช้ทักษะและพรสวรรค์ที่ตนเองอย่างมีจุดมุ่งหมายและความหมายอีกด้วย

4. ความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ (Investment of Significant Effort in Pursuit of Excellence) คือการที่บุคคลมีความพยายามและความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตของตน เนื่องจากการประสบสุขภาวะแบบยูโดโมนิคนั้นสามารถทำมาได้จากพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุขีดสุดของศักยภาพในตน กิจกรรมที่เป็นเป้าหมายสำคัญต่อบุคคลนั้นจึงต้องมีการลงทุนลงแรงทำมากกว่ากิจกรรมอื่นๆ ที่บุคคลได้ลงมือทำ

5. การมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในสิ่งที่ทำ (Intense Involvement in Activities) บุคคลนั้นมีส่วนร่วมอย่างจริงจังกับกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่าและความหมาย และจะต้องมากกว่ากิจวัตรประจำวันอื่นๆ ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ

6. ความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนรักซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (Enjoyment of Activities as Personally Expressive) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความกระจำจืดและมีความสำคัญมากที่สุด เป็นประสบการณ์ตรงของความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิคส์

### 3.3 การพัฒนาสุขภาวะทางจิตด้วยกระบวนการกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยา

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีความจำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม งานวิจัยพบว่าสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมที่มีระดับคะแนนการรับรู้ถึงการ

ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น (Holland & Holahan, 2003; Heidrich, 1996) การสนับสนุนทางสังคมยังมีสหสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมกับสุขภาวะทางจิต โดยมีตัวแปรส่งผ่านคือการเยียวยาจิตใจทางบวก) สุขภาวะทางจิตยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพทางบวก การสนับสนุนทางสังคม และการเยียวยาจิตใจทางบวก (Holland & Holahan, 2003) และยังพบว่าการมีแหล่งทางสังคมที่ดีบ่งบอกถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป (Ganz et al., 2002; Helgeson et al., 2004)

กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาถือว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมแหล่งหนึ่ง ซึ่งสมาชิกประกอบไปด้วยผู้ที่ผ่านประสบการณ์ความยากลำบากจากการเป็นมะเร็งเต้านมเช่นเดียวกัน และที่ผ่านมามีทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ยังไม่มีวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาต่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตได้ในสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

#### 4. แนวคิดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการใช้รูปภาพเป็นสื่อ

##### 4.1 ความหมายของกลุ่มพัฒนาตน

กลุ่มพัฒนาตน หมายถึง การพัฒนาการปฏิสัมพันธ์แบบซึ่งหน้าของกลุ่มคน ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ การยอมรับ ความอบอุ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาสัมพันธภาพ นำมาสู่การเปิดเผยตน และเอื้อให้เกิดการสื่อสารและความเข้าใจระหว่างกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์กันเพื่อที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการกำหนดจุดมุ่งหมายของกลุ่ม นำไปสู่ค้นพบและเข้าใจและไปสู่เป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ร่วมกัน (Trotzer, 2006)

##### 4.2 แนวคิดพื้นฐาน

กลุ่มการปรึกษาทางจิตวิทยาของ Trotzer (2006) นั้น อาศัยแนวคิด 2 แนวคิดด้วยกันในการสนับสนุนกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยแบ่งออกเป็นส่วนของตัวบุคคลซึ่งอ้างอิงตามแนวคิดลำดับความต้องการของบุคคลของ Maslow และส่วนของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งอ้างอิงตามแนวคิดการพัฒนาความสัมพันธ์แบบหน้าต่างใจฮารี และสามารถสรุปกระบวนการกลุ่มออกมาได้ดังภาพที่ 5

##### 4.2.1 แนวคิดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow

แนวคิดนี้แสดงถึงลำดับขั้นของปัจจัยพื้นฐานอันเป็นแรงจูงใจให้มนุษย์มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจของตนเอง ในแง่ของกระบวนการกลุ่มคือการเอื้อให้สมาชิกบรรลุ

ความต้องการของตนในแต่ละขั้นและนำไปสู่ความงอกงามในตนเอง ทั้งนี้ความต้องการของมนุษย์ตามแนวคิดของ Maslow ประกอบด้วย 5 ขั้นด้วยกันดังนี้

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

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) มนุษย์ทุกคนมีความต้องการความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและทางสังคม เมื่อเราขาดความรู้และไม่มีหลักในการพึ่งพิง จะก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง และทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นและเพิ่มการปกป้องตัวเอง ความต้องการนี้แสดงออกมาใน 5 ทางด้วยกันคือ ความปลอดภัยทางร่างกาย ความมั่นคงทางวัตถุ ความต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการความเชื่อมั่นในผู้อื่น และความต้องการที่จะได้รับความไว้วางใจ ในบริบทของกลุ่มควรสร้างบรรยากาศปลอดภัยที่สนับสนุนให้สมาชิกพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคคล และเอื้อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน นำมาสู่การเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันภายในกลุ่ม และเมื่อสมาชิกรับรู้ว่าคุณได้รับการไว้วางใจจากกลุ่มก็จะเอื้อต่อการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ระหว่างกัน

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging) มนุษย์มีความต้องการของความสัมพันธ์ซึ่งได้รับความรักและมอบความรักให้แก่ผู้อื่น และมีความต้องการการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทั้งกลุ่มครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือกลุ่มคนทั่วไป หากขาดสิ่งนี้ไปอาจก่อให้เกิดความเหงาและความรู้สึกแปลกแยกจากสังคม มนุษย์ยังมีความต้องการการยอมรับในตนเองซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความสามารถที่จะยอมรับผู้อื่น ดังนั้นในกลุ่มควรมีบรรยากาศที่สมาชิกรู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นอิสระที่จะแบ่งปันตัวตนที่แท้จริงกับผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับตนเองได้มากขึ้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการมีคุณค่า (Esteem Needs) คือความต้องการที่จะให้ทั้งผู้อื่นและตนเองรับรู้ว่าคุณเป็นคนที่มีคุณค่า ความรู้สึกมีคุณค่าอย่างมีความหมายนี้เป็นสิ่งที่มาจากภายในตนเองและจากบุคคลอื่น ดังนั้นความต้องการมีคุณค่าจะได้รับการตอบสนองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่เห็นคุณค่าตนบวกกับมุมมองที่เห็นว่าตนมีคุณค่า และความต้องการมีคุณค่านี้ยังสามารถเติมเต็มได้โดยการที่บุคคลประสบกับความรู้สึกมีประโยชน์ มีความเข้มแข็ง มีคุณค่า และมีความมั่นใจ ดังนั้นในกลุ่มสมาชิกควรรับรู้ว่าคุณมีคุณค่าและมีมุมมองที่ดีต่อทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในตนเองและเอื้อให้ช่วยเหลือกันและกัน อันจะส่งผลต่อการแก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการความเคารพจากผู้อื่น

ขั้นที่ 5 ความต้องการถึงภาวะสัจจะกาลแห่งตน (Self-Actualization) ภาวะสัจจะกาลแห่งตนคือภาวะที่บุคคลใช้พลังงานทั้งหมดที่มีเพื่อขับเคลื่อนไปสู่ขีดสุดของศักยภาพของตน ความต้องการถึงภาวะสัจจะกาลแห่งตนคือความปรารถนาที่จะเติมเต็มตนเองเพื่อไปถึงศักยภาพสูงสุดของตน ในกระบวนการกลุ่ม เป็นการเอื้อให้สมาชิกได้แสดงออกถึงจุดมุ่งหมายของตนเองในการช่วยขยายการรับรู้ในศักยภาพแห่งตนและใช้ศักยภาพนั้นอย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น ทั้งยังมีบทบาทในการเอื้อให้สมาชิกเผชิญหน้าต่อปัญหาและจัดการปัญหาของตน รวมทั้งเอื้อให้สมาชิกมีทักษะการแก้ปัญหาที่อาจจะเป็นประโยชน์ในอนาคต



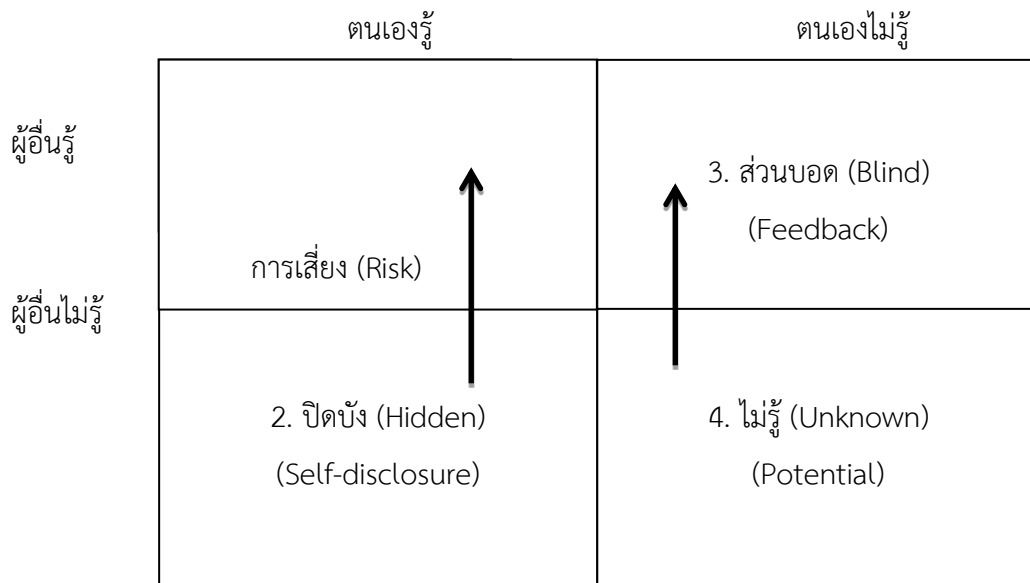
ภาพที่ 4 ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของ Maslow

ที่มา: Trotzer (2006:78)

#### 4.2.2 แนวคิดหน้าต่างโจฮารีของ Luft และ Ingham

แนวคิดหน้าต่างของโจฮารีอธิบายถึงการตระหนักถึงความรู้สึกและการกระทำของบุคคลในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 มิติคือ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) ซึ่งแต่ละมิติจะแบ่งออกเป็นส่วนรับรู้ (Known) และไม่รับรู้ (Unknown) สามารถสรุปในรูปแบบของช่องหน้าต่าง 4 ช่อง ดังนี้





ภาพที่ 5 หน้าต่างโຈฮารีตามแนวคิดของ Luft & Ingham (1961)

ที่มา: Trotzer (2006:75)

ส่วนเปิดเผย (Open Area) แสดงถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างก็รับรู้ เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลพัฒนาขึ้น เปิดเผยนี้จะขยายออกได้ต้องอาศัยการแบ่งปันความคิดและความรู้สึกในส่วนลึกกับผู้อื่นภายใต้บรรยากาศของความสนิทสนมไว้วางใจระหว่างกัน เมื่อความสัมพันธ์ได้พัฒนาและเติบโตขึ้น ส่วนเปิดเผยนี้จะขยายออก

ส่วนปิดบัง (Hidden) คือส่วนของข้อมูลที่ตนเองรู้แต่ไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ โดยข้อมูลในส่วนนี้คือความรู้เกี่ยวกับตนเองที่สั่งสมมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ผ่านมาของบุคคล ในส่วนนี้บุคคลจะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองว่าอะไรและเมื่อไหร่ที่ควรเปิดเผยเรื่องราวในส่วนนี้ให้ผู้อื่นรับรู้ การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) การเปิดเผยในส่วนนี้อาศัยการรับรู้ถึงระดับความไว้วางใจและการยอมรับ ขณะเดียวกันการเปิดเผยส่วนนี้ก็มีความเสี่ยงเนื่องจากบุคคลจะได้ข้อมูลในส่วนนี้และบุคคลก็จะสูญเสียอำนาจควบคุมเหนือข้อมูลเหล่านี้ ทั้งนี้การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การแสดงออกที่เปิดเผยให้บุคคลอื่นรับรู้แง่มุมต่าง ๆ ของตน โดยการเปิดเผยจะเอื้อให้บุคคลได้มองเห็นตนเองอย่างชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น

ส่วนบอด (Blind Area) ส่วนนี้แสดงถึงข้อมูลที่ตนเองไม่รู้แต่ผู้อื่นรับรู้และยังไม่มี การให้ข้อมูลป้อนกลับต่อตัวบุคคลนั้น การจะขยายในส่วนบอดนี้จึงจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการสื่อสาร โดยการให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) แต่การเป็นกระบวนการที่มีความเสี่ยงเช่นกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลแน่ใจว่าการให้ข้อมูลป้อนกลับนี้จะไม่กระทบต่อความสัมพันธ์ บุคคลรับรู้

ว่าความสัมพันธ์จะพัฒนาขึ้นจากการกระทำนี้ และความต้องการที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับมีมากกว่า ความกังวลถึงผลกระทบที่อาจมีผลต่อความสัมพันธ์

การให้และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ หมายถึง การให้และรับข้อมูลที่แสดงการรับรู้ของบุคคลอื่นที่มีต่อการกระทำของตน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นตระหนักรู้ในตนเอง และตระหนักในบางแง่มุมของตนที่ไม่เคยรู้มาก่อน

ส่วนไม่รู้ (Unknown Area) ส่วนนี้แสดงถึงข้อมูลที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต่างไม่รู้ และเป็นส่วนที่แสดงถึงศักยภาพความสามารถในการเติบโตของงานซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสัมพันธภาพ ข้อมูลที่อยู่ในส่วนนี้จะปรากฏออกมาเมื่อความสัมพันธ์พัฒนาผ่านขั้นต่าง ๆ กล่าวคือเมื่อบุคคลเชื่อมโยงตนเองเข้ากับบุคคลอื่น เมื่อเวลาผ่านไปแง่มุมบางแง่มุมของบุคคลก็จะปรากฏออกมา ซึ่งเป็นแง่มุมที่ทั้ง 2 ฝ่ายไม่เคยรับรู้มาก่อน อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ในส่วนนี้จะค่อย ๆ เคลื่อนผ่านส่วนขอบหรือส่วนปิดบังก่อนจะเข้าสู่ส่วนเปิดเผย

ปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้เกิดการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับได้นั้น คือ ความเสี่ยง บุคคลจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลทั้งเชิงบวกและลบของตนก็ต่อเมื่อแน่ใจว่าตนจะไม่ถูกลงโทษ ถูกทำให้เจ็บปวด หรือสัมพันธภาพมั่นคงพอที่จะรับไหว ระดับความเสี่ยงนั้นขึ้นอยู่กับความเป็นส่วนตัวของข้อมูลที่เปิดเผย ยิ่งข้อมูลเป็นส่วนตัวมากความเสี่ยงก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ความเสี่ยงนี้คือการเสี่ยงต่อการถูกอีกฝ่ายปฏิเสธหรืออาจถูกโต้ตอบกลับมาจากที่ได้เปิดเผยข้อมูลออกไป เมื่อบุคคลเสี่ยงเปิดเผยตนเองหรือให้ข้อมูลย้อนกลับและได้ผลตอบรับที่ดีกลับมา บุคคลก็จะเต็มใจที่จะเปิดเผยอีกซึ่งจะก่อให้เกิดวงจรแห่งการเติบโต ในทางตรงข้ามหากบุคคลได้รับผลตอบรับแง่ลบก็จะไม่เสี่ยงเปิดเผยตนเองอีกซึ่งจะส่งผลให้ความสัมพันธ์หยุดนิ่ง ถดถอยหรือสิ้นสุด

ความเสี่ยงนี้จะลดลงได้เมื่อสัมพันธภาพประกอบด้วยความไว้วางใจ ความเคารพซึ่งกันและกัน ภายใต้การสื่อสารที่มีบรรยากาศของความเข้าใจ เมื่อเงื่อนไขเหมาะสมการเปิดเผยตนเอง ปริมาณและคุณภาพของข้อมูลที่เปิดเผยก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อการเปิดเผยยิ่งเกิดขึ้น เงื่อนไขที่เหมาะสมก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเช่นกัน ดังนั้นบทบาทของผู้นำกลุ่มคือการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกสามารถกล้าที่จะเสี่ยง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดกระบวนการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับและช่วยเอื้อให้บุคคลได้เรียนรู้และเกิดความงอกงาม

#### 4.3 ลักษณะของกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มพัฒนาตน Trotzer (2006) ประกอบด้วยโครงสร้างดังต่อไปนี้

##### 4.3.1 ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มพัฒนาตนของทรอตเซอร์ จำนวนสมาชิกกลุ่มที่เหมาะสมคือประมาณ 6-10 คน เพื่อให้ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่กลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนอาจไม่ได้รับความสนใจอย่างทั่วถึง หรือมีส่วนร่วมกับกลุ่มได้ไม่เต็มที่

#### 4.3.2 ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม

ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งควรจะใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่ม อย่างน้อยที่สุดควรพบกันสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง จำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้ากลุ่มทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

#### 4.3.3 กลุ่มแบบเปิดและกลุ่มแบบปิด

ผู้นำกลุ่มควรกำหนดว่ากลุ่มจะเป็นแบบปิดหรือแบบเปิดโดยกลุ่มแบบปิดหมายถึงกลุ่มที่ประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มต้นกลุ่มจนกระทั่งยุติการเข้ากลุ่ม ส่วนกลุ่มแบบเปิดหมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกกลุ่มบางคนออกไปและมีการรับสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาแทนที่เป็นระยะๆ จนกระทั่งยุติการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มพัฒนาตนควรมีลักษณะกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มมีการพัฒนาและก้าวสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ไขอุปสรรคซึ่งล้วนต้องอาศัยเวลาและความผูกพันกันในระดับหนึ่ง การที่รับสมาชิกใหม่เข้ามาอาจจะขัดขวางการพัฒนาการของกลุ่มได้

#### 4.3.4 อายุ

สมาชิกควรมีอายุใกล้เคียงกันเพื่อความสะดวกใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม เพศควรมีทั้งสองเพศปนกันไปจะเหมาะกับกลุ่มวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เพราะกลุ่มจะมีสภาพใกล้เคียงกันกับสังคมภายนอก

#### 4.3.5 ระดับสติปัญญาและการศึกษา

สมาชิกกลุ่มควรมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกัน จะรู้สึกเป็นพวกเดียวกันและมีส่วนร่วมต่อกลุ่มสูงกว่าสมาชิกกลุ่มที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน

#### 4.3.6 ความเป็นเพื่อน

การจัดเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือ กลุ่มได้ประโยชน์ในแง่การช่วยเหลือกันจัดอุปสรรคต่างๆ และช่วยสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อกันให้แน่นแฟ้นมากขึ้น

#### 4.3.7 การจัดสถานที่

ห้องที่ใช้จัดกลุ่มควรมีขนาดพอดีกับสมาชิกกลุ่ม มีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวน มีการจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลม

#### 4.4 ลำดับขั้นกระบวนการของกลุ่มพัฒนาตน

Trotzer (2006) ยังได้จำแนกลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่มไว้ 5 ขั้น โดยแต่ละขั้นจะมีลักษณะเฉพาะแต่ไม่ได้แยกขาดจากกันและมีความเกี่ยวเนื่องกัน

4.4.1 ขั้นความปลอดภัย (Security Stage) เป็นช่วงที่สมาชิกเริ่มพัฒนาความรู้สึกปลอดภัยที่จะอยู่ภายในกลุ่ม รู้สึกปลอดภัยที่จะพูดถึงตนเองและปัญหาที่กำลังเผชิญได้ ในขั้นนี้ความต้องการในระดับบุคคลคือต้องการความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และลักษณะความสัมพันธ์ที่เน้นในขั้นนี้คือความไว้วางใจ เชื่อใจกัน หากสมาชิกเริ่มรู้สึกปลอดภัยและมีความไว้วางใจให้กันกลุ่มก็จะสามารถพัฒนาไปสู่ขั้นถัดไป

4.4.2 ขั้นการยอมรับ (Acceptance Stage) กลุ่มในขั้นนี้สมาชิกเริ่มประสบกับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งและความรู้สึกของการได้รับการยอมรับในฐานะคน ๆ หนึ่ง และในฐานะสมาชิกของกลุ่ม เป็นความรู้สึกของการได้รับการยอมรับแม้ว่าตนจะมีปัญหาหรือว่าเผชิญสถานการณ์ปัญหาใด ๆ อยู่ก็ตาม ในขั้นนี้ความต้องการในระดับบุคคลคือต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง และลักษณะความสัมพันธ์ที่เน้นในขั้นนี้คือการยอมรับ

4.4.3 ขั้นความรับผิดชอบ (Responsibility Stage) ขั้นนี้เป็นการพัฒนาบรรยากาศที่เน้นถึงความเป็นปัจเจกในบริบทของกลุ่ม และเน้นการสร้างบรรทัดฐานของความรับผิดชอบต่อตนเองและปัญหาของตน ความต้องการระดับบุคคลในขั้นนี้คือ ความเคารพนับถือ ลักษณะความสัมพันธ์ที่เน้นในขั้นนี้คือ การแยกแยะและความรับผิดชอบ

4.4.4 ขั้นการทำงาน (Work Stage) ขั้นนี้เป็นการพัฒนาบรรยากาศการทำงานร่วมกัน สมาชิกร่วมกันทำงานเพื่อช่วยเหลือกันและกันในการรับมือและแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญ ความต้องการระดับบุคคลในขั้นนี้คือ การตระหนักในศักยภาพแห่งตน ส่วนลักษณะความสัมพันธ์ในกลุ่มคือการร่วมมือกัน

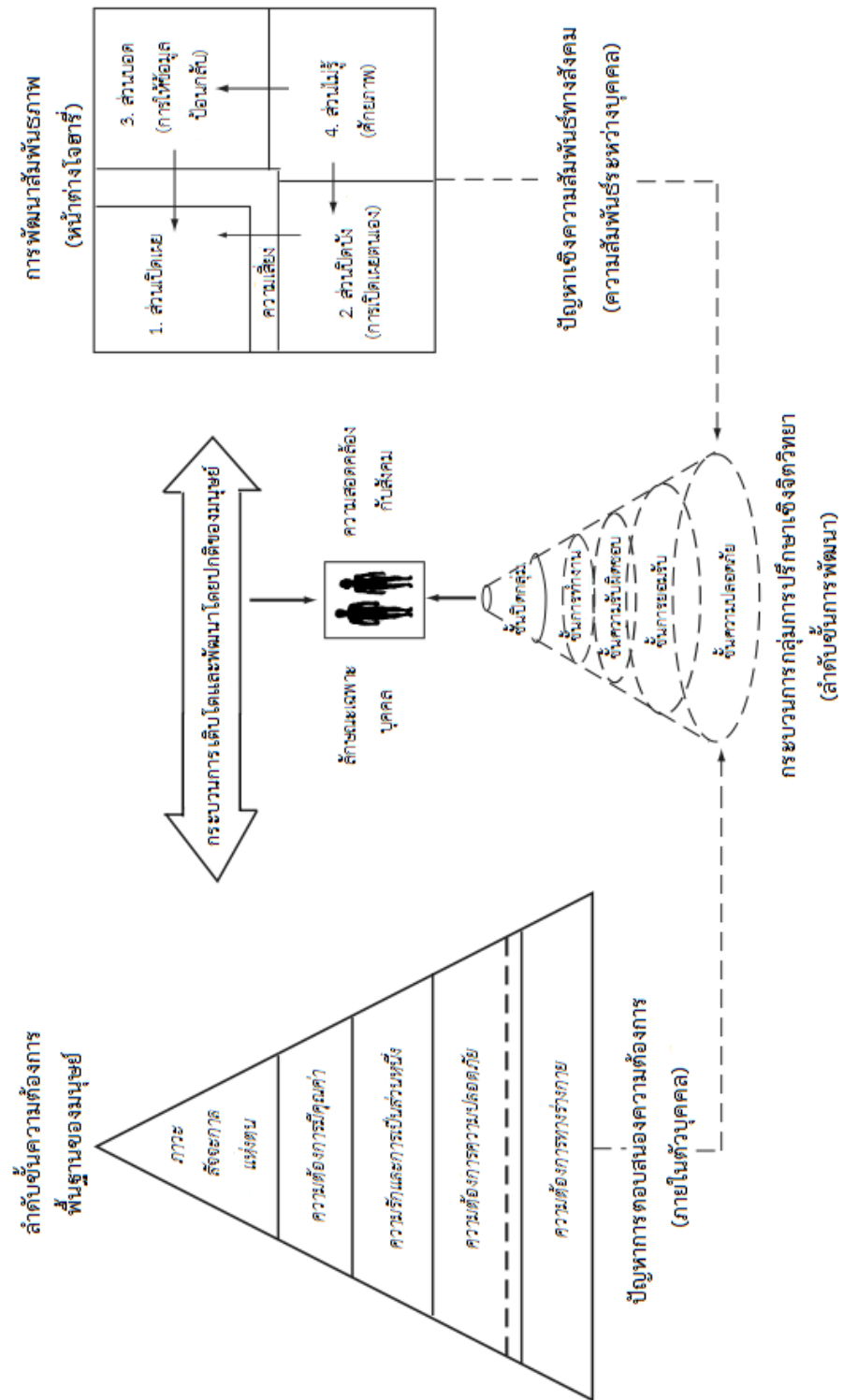
4.4.5 ขั้นปิดกลุ่ม (Closing Stage) ขั้นนี้เป็นการสิ้นสุดกลุ่มและเน้นย้ำการถ่ายทอดการเรียนรู้ในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่ม การพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การย้ำเตือนและยืนยันตนเอง

เมื่อนำแนวคิดเรื่องลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านบุคคล แนวคิดหน้าต่างใจฮาร์ตซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านสัมพันธภาพ และขั้นกระบวนการกลุ่มมารวมกันก็จะได้เป็นองค์ประกอบด้านเป้าหมาย ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังในรูปภาพ 5 กระบวนการเติบโตและพัฒนาโดย

ปกติของมนุษย์เกิดขึ้นโดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการพื้นฐานและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งยังผลลัพธ์คือธรรมชาติอัตลักษณ์ของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติระหว่างพัฒนาการก็สามารถเกิดอุปสรรคที่ขัดขวางการเติบโต อุปสรรคนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ ปัญหาในการตอบสนองความต้องการแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นปัญหาภายในตัวบุคคลและปัญหาเชิงความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ปัญหาทั้ง 2 ประเภทนี้มีความเนื่องกัน เช่น หากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองก็จะมีส่วนให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น และหากมีปัญหาความสัมพันธ์ก็อาจส่งผลต่อการตอบสนองความต้องการ ดังนั้นการคลี่คลายปัญหาต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของทั้งความต้องการและความสัมพันธ์ โดยยาโลมระบุว่าเป้าหมายของการบำบัดมักเคลื่อนจากการบรรเทาความรู้สึกทุกข์มาเป็นเป้าหมายในของสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงต้องครอบคลุมทั้งความต้องการของแต่ละบุคคลและสัมพันธภาพทางสังคมที่จำเป็นต่อการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น

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

กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบทรอตเซอร์ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 ขั้น สามารถสะท้อนถึงองค์ประกอบ บุคคล (ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์) และองค์ประกอบ กระบวนการ (การพัฒนาสัมพันธภาพสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับ) และองค์ประกอบ เป้าหมาย (การคลี่คลายปัญหาภายในตัวบุคคลและปัญหาเชิงสัมพันธภาพ)



ภาพที่ 6 กระบวนการพื้นฐานทางจิตใจและกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ที่มา: Trotzer (2006:78)

ผู้วิจัยได้นำการใช้รูปภาพเป็นสื่อผนวกเข้ากับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทริออตเซอร์ เพื่อประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจ กล่าวคือกลุ่มพัฒนาตนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่มีต่อกันระหว่างสมาชิกเพื่อนำไปสู่การเปิดเผยตัวตน และเอื้อให้เกิดการสื่อสารและความเข้าใจระหว่างกันเมื่อเกิดการสื่อสารที่อยู่ภายใต้บรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจที่มีต่อกันแล้วจึงนำไปสู่การตระหนักในประเด็นปัญหาส่วนบุคคลของสมาชิก การร่วมมือกันในการหาวิธีการรับมือ ทหาทางแก้ไข และนำไปสู่การพัฒนาตนในที่สุด

#### 4.5 ผู้นำกลุ่ม

Trotzer (2006) ระบุว่าผู้นำกลุ่มควรมีการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เนื่องจากผู้นำกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อธรรมชาติของกลุ่ม การกระทำของผู้นำกลุ่มนั้นส่งผลต่อการตอบสนองของสมาชิก องค์ประกอบสำคัญของการตระหนักในตนเองคือ มุมมองของผู้นำกลุ่มซึ่งสมาชิกจะสามารถรับรู้ได้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบค่านิยมความเชื่อของตนเพื่อที่จะได้อยู่ในกลุ่มด้วยความโปร่งใส ซึ่งจะเอื้อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกได้อย่างอิสระ

บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นส่วนสำคัญต่อลักษณะการนำกลุ่ม หากไม่ตระหนักถึงจุดนี้ก็ยากที่จะหาวิธีการที่เข้ากับตนเองได้ ลักษณะบุคลิกของผู้นำกลุ่มจะมีผลต่อความเร็วในการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในช่วงระยะแรกของกลุ่ม เมื่อกลุ่มพัฒนาไปบุคลิกของผู้นำกลุ่มจะเป็นปัจจัยที่กำหนดขอบเขตของประสบการณ์กลุ่ม ทั้งนี้บุคลิกที่เปิดรับและมีความยืดหยุ่นก็เป็นลักษณะที่ส่งผลดีต่อการนำกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ การเปิดรับในที่นี้อาศัยความมั่นคงในตนเองที่มากพอจะเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่น ส่วนความยืดหยุ่นนั้นอาศัยความมั่นใจของผู้นำกลุ่มและความไวต่อความต้องการของผู้รับบริการ หากปราศจากความมั่นใจก็จะยิ่งเข้มงวด ผู้ที่ยืดหยุ่นจะรู้ขอบเขตของตนและพร้อมที่จะผันแปรไปตามขอบเขตนั้น และพร้อมที่จะทดสอบขอบเขตของตนเพื่อยืนยันตำแหน่งตนเอง บุคลิกที่เป็นประโยชน์ต่อผู้นำกลุ่มอีกประการคือความอดทนความไม่ชัดเจน ซึ่งคือความสามารถที่จะกระทำการที่เป็นประโยชน์สำหรับกลุ่มแม้จะไม่รู้ถึงสิ่งที่สมาชิกคิดอยู่ในใจก็ตาม

ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพคือบุคคลที่มีภาวะเชิงบวก (positive individual) เนื่องจากจะเป็นอิทธิพลที่ดีให้แก่คนรอบข้างได้ สามารถมองเห็นความเข้มแข็งในตัวผู้อื่น นอกจากนี้การเป็นคนอบอุ่นและเอาใจใส่ก็เป็นคุณสมบัติที่ผู้นำกลุ่มควรมี

##### 4.5.1 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

1. ผู้กำกับ (director)
2. ผู้เอื้อกระบวนการ (facilitator)
3. ผู้มีส่วนร่วม (participator)

4. ผู้สังเกตการณ์ (observer)

5. ผู้เชี่ยวชาญ (expert)

Trotzer (2006) ระบุว่าองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้สัมพันธภาพในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพคือ

1. ความไว้วางใจ (trust) คือประสบการณ์ของความรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง แบ่งปันมุมมอง ความคิด และการรับรู้ว่าจะไม่ถูกปฏิเสธหรือไม่ยอมรับจากคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ในขณะที่เดียวกันก็หมายถึงรวมถึงความไว้วางใจที่มีให้ผู้อื่นและการเป็นบุคคลที่ผู้อื่นสามารถไว้วางใจได้

2. การยอมรับ (acceptance) คือคุณสมบัติของการได้รับอนุญาตให้เป็นตัวของตัวเองไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดหรือปัญหาใด ๆ ก็ตาม

3. ความเคารพ (respect) คือคุณสมบัติของการเชื่อมโยงระหว่างบุคคล เมื่อบุคคลหนึ่งรับรู้ถึงความเป็นปัจเจก (uniqueness) และความหลากหลาย และความเหมือนกัน (commonality) ในความเป็นมนุษย์ที่บุคคลต่างมีร่วมกัน

4. ความอบอุ่น (warmth) คือการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งหมายถึงความเอาใจใส่ ความรักแบบไม่เป็นเจ้าของ prizing และความชอบ องค์ประกอบเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความไว้วางใจ (sensitivity) ของแต่ละบุคคลที่จะรับรู้และเปิดรับสิ่งเหล่านี้เข้ามา และรวมถึงความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะรู้สึกและแสดงมันออกมา

5. การสื่อสาร (communication) คือวิธีการที่บุคคลสามารถมีปฏิสัมพันธ์กันได้อย่างมีความหมาย การสื่อสารในที่นี้คือการสื่อสารแบบ 2 ทาง โดยบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความต้องการและความสามารถที่จะเริ่มทำ ตอบรับ และเปิดรับกระบวนการการสื่อสาร

6. ความเข้าใจ (understanding) คือการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) ทำให้สามารถมองสิ่งต่าง ๆ จากมุมมองของคนอื่นได้ สามารถที่จะสวมวิธีการมองโลกของคนอื่นแต่ในขณะที่เดียวกันยังสามารถมีความเป็นตัวของตัวเอง

#### 4.6 สมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเป็นส่วนสำคัญต่อการประสบผลสำเร็จของกลุ่ม และปัจจัยหลักคือสัมพันธภาพระหว่างกันของสมาชิก และการมีส่วนร่วมของสมาชิกแต่ละคน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องเข้าใจตัวสมาชิกและการกระทำที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ภายในกลุ่มนั้นประกอบด้วยบุคลิกภาพที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้คุณสมบัติสำคัญของการเป็นสมาชิกกลุ่มที่ดีคือ ความสามารถในการเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมของกลุ่มย่อย ดังนั้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม สมาชิกจะแสดงออกถึงลักษณะการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ประสบการณ์เดิม วิธีการ รวมทั้งปัญหาเชิงความสัมพันธ์ที่ตนมี การ



แสดงออกหรือพฤติกรรมที่สมาชิกทำปกตินี้เป็นส่วนจำเป็นสำหรับกระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

#### 4.6.1 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

บทบาทสมาชิกกลุ่มแบ่งได้เป็น 4 บทบาท คือ ผู้รับบริการ ผู้ช่วยเหลือ ต้นแบบ และตรวจสอบความเป็นจริง

1. ผู้รับบริการ (client) คือ บทบาทการมีส่วนร่วมของสมาชิกที่เน้นไปที่ความกังวลหรือความต้องการของแต่ละบุคคล ในกระบวนการกลุ่มสมาชิกต้องมีช่วงที่เปิดรับการช่วยเหลือและใช้ประโยชน์จากกระบวนการที่เกิดขึ้น หากสมาชิกปฏิเสธที่จะสำรวจความต้องการหรือความกังวลของตนก็เป็นการปฏิเสธสถานภาพสมาชิกของตน ทั้งยังเป็นอุปสรรคต่อการให้ความช่วยเหลือ

2. ผู้ช่วยเหลือ (helper) ในบริบทของกลุ่ม สมาชิกมีโอกาที่จะสวมบทบาทเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ ซึ่งเน้นไปยังการตอบสนองต่อความต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุน ความเข้าใจ กำลังใจ หรือการเผชิญหน้าของสมาชิกคนอื่น ๆ บทบาทผู้ช่วยเหลือนั้นมีประโยชน์เชิงเยียวยาต่อ โดยโอกาสได้ช่วยผู้อื่นช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ความมีประสิทธิภาพในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งหันเหสมาชิกออกจากความกังวลของตนเองชั่วคราวและปรับความสมดุลทางจิตใจ

3. ต้นแบบ (model) สมาชิกมีบทบาททั้งการเป็นตัวต้นแบบและสังเกตต้นแบบในสมาชิกคนอื่น ๆ วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้การปรับตัวทางสังคมโดยการทำตามแบบอย่างจากสมาชิกที่มีทักษะที่ดีด้านนี้ที่อยู่แล้ว

4. การตรวจสอบความเป็นจริง (reality check) บรรยากาศของการอยู่ร่วมกันของสมาชิกเป็นการจำลองหน่วยย่อยของสังคมภายนอกกลุ่ม ดังนั้นพื้นที่ในกลุ่มจึงเป็นพื้นที่ที่สมาชิกจะได้ประเมินความกังวลของตนกับความเป็นจริงและพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ ที่น่าจะทำได้จริง

บทบาทตัวต้นแบบและการตรวจสอบความเป็นจริงเป็นโอกาสให้สมาชิกได้แสดงธรรมชาติที่แตกต่างกันออกมา ซึ่งความแตกต่างอาจนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างกัน อย่างไรก็ตามความขัดแย้งจากมุมมองที่แตกต่างกันจะช่วยให้สมาชิกได้เผชิญกับอุปสรรคและพัฒนาการจัดการรับมือความขัดแย้งได้ รวมทั้งวิธีคลี่คลายปัญหาหรือความกังวลที่สมาชิกมีอยู่

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

#### 4.7 การใช้แบบฝึกหัดเพื่อการสื่อสารในกลุ่ม

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของ Trotzer (2006) เปิดพื้นที่ให้สำหรับการทำกิจกรรมเพื่อการสื่อสาร ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้นำกลุ่มสามารถใช้ในกระบวนการกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีจุดมุ่งหมายที่จะมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน โดยกิจกรรมที่ใช้นั้นควรสอดคล้องกับกระบวนการกลุ่ม วัตถุประสงค์กลุ่ม และความต้องการของสมาชิก

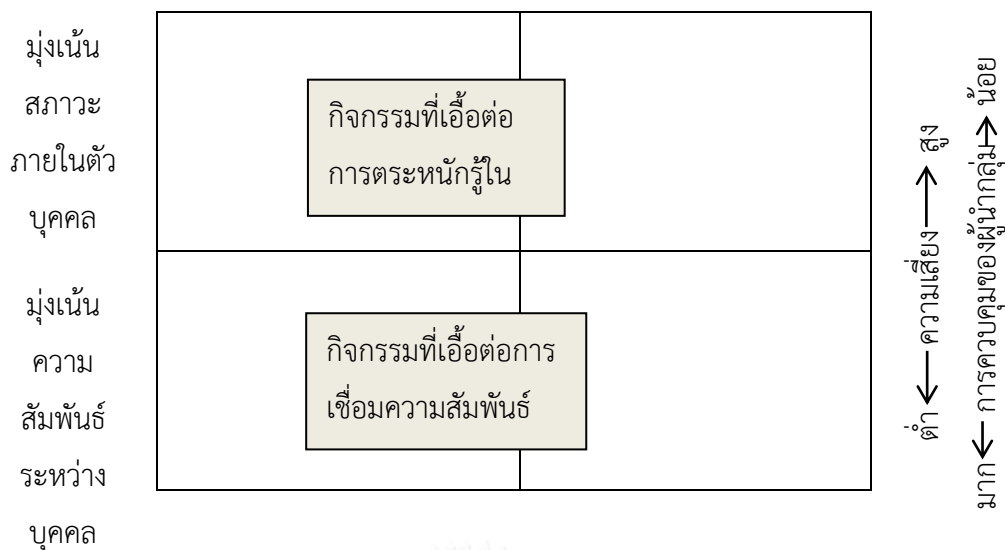
กิจกรรมกลุ่มแบ่งได้เป็น 2 มิติด้วยกัน มิติที่ 1 คือ จุดประสงค์ ซึ่งแบ่งย่อยเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นไปยังสภาวะภายในบุคคล (intrapersonal) คือมุ่งให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเอง เกิดความเข้าใจในตนเองเพื่อเอื้อให้เกิดการเติบโตทางจิตใจ หรือมุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal) คือมุ่งให้สมาชิกสำรวจ ทำความเข้าใจและพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ส่วนมิติที่ 2 คือกระบวนการวิธีสื่อสาร คือ วจนภาษา (verbal) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการใช้คำพูดเป็นเครื่องมือสื่อสารหลัก สามารถอาศัยทั้งการพูดและการเขียนและอวจนภาษา (nonverbal) ซึ่งหมายรวมถึงศิลปะแขนงต่าง ๆ ภาษากายจนถึงกระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล โดยเป็นกิจกรรมที่การกระทำหลักไม่ใช่หรือพึ่งพาคำพูด เมื่อรวมมิติทั้ง 2 เข้าด้วยกันก็จะได้ประเภทย่อยของกิจกรรมดังนี้

แบบวจนภาษาที่มุ่งเน้นสภาวะภายในบุคคล ช่วยให้สมาชิกได้ตรวจสอบสภาวะจิตใจของตนเอง จากนั้นแบ่งปันมุมมองที่เกิดขึ้นด้วยการเปิดเผยตนเองผ่านคำพูด

แบบอวจนภาษาที่มุ่งเน้นสภาวะภายในบุคคล เอื้อให้เกิดกระบวนการภายในจิตใจของสมาชิก โดยสมาชิกจะได้รับแนวทางสำหรับทบทวนตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในโดยผู้อื่นไม่อาจเข้าถึงหรือรับรู้ได้ แม้กิจกรรมลักษณะนี้มักมีการแบ่งปันความเข้าใจต่อประสบการณ์ผ่านทางคำพูด แต่ความสำคัญของกิจกรรมคือช่วงการลงมือปฏิบัติที่เอื้อการให้เกิดประสบการณ์ภายใน

แบบวจนภาษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีลักษณะเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และต้องพึ่งพาการสื่อสารผ่านคำพูดในการแบ่งปันและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

แบบอวจนภาษาที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการเอื้อให้สมาชิกได้เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยไม่ผ่านการสื่อสารด้วยคำพูด แม้ว่าจะมีการแบ่งปันประสบการณ์ภายหลัง แต่ความสำคัญของกิจกรรมจะเน้นในช่วงการลงมือปฏิบัติ ซึ่งอาศัยมิติทั้ง 2 มิติสามารถจำแนกประเภทย่อยกิจกรรมกลุ่มเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 7 การจำแนกประเภทกิจกรรมกลุ่ม  
ที่มา: Trotzer (2006:442)

#### 4.8 การใช้รูปภาพเป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตน

การใช้รูปภาพเป็นสื่อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลักๆ ได้แก่ เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Phototherapy techniques) เทคนิคการถ่ายภาพบำบัด (Therapeutic Photography techniques) และ การใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-Elicitation)

##### 4.8.1 เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด (Phototherapy techniques)

เทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด หมายถึง การใช้รูปภาพที่บันทึกเหตุการณ์ในอดีต ภาพครอบครัวของตน และภาพที่อาจถูกถ่ายโดยผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นภาพที่ทำให้หวนคิดถึงความหลังซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ ความทรงจำ ความคิด ความเชื่อ หรือข้อมูลอื่นๆ) ในการลงลึกไปในจิตใจและช่วยในกระบวนการบำบัด กระตุ้นในสิ่งที่การสื่อสารด้วยคำพูดเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำได้ (Weiser, 2008)

เนื่องจากรูปภาพบันทึกช่วงเวลาที่สำคัญในชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะมีอารมณ์ที่เกี่ยวข้องในส่วนจิตใต้สำนึกแฝงอยู่ภายใต้รูปภาพเหล่านั้น รูปภาพจึงเป็นเสมือนสะพานเชื่อมไปสู่การเข้าถึง การสำรวจและการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกและความทรงจำส่วนลึกในอดีต และยังรวมไปถึงประเด็นปัญหาทางจิตใจ รูปภาพของผู้รับบริการเป็นสิ่งที่สื่อถึงตัวตนในเชิงสัญลักษณ์ ช่วยให้พวกเขาเกิดการหยั่งรู้ภายในเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่ลึกในจิตใต้สำนึกซึ่งไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยการสื่อสารผ่านคำพูด (Weiser, 2008)

ภายใต้การแนะนำโดยนักบำบัดที่ผ่านการฝึกฝนเทคนิคการใช้รูปภาพในกระบวนการบำบัด ผู้รับบริการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อรูปภาพที่มีความหมายต่อตนเองหรืออัลบั้มรูปภาพของครอบครัว ซึ่งมักจะถูกแฝงอยู่ภายใต้รูปภาพเหล่านั้น เมื่อมีการมุ่งความสนใจและตกตะกอนในระหว่างการสนทนา สิ่งที่แฝงอยู่จึงจะปรากฏออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนขึ้น (Weiser, 2008)

ระหว่างกระบวนการบำบัด รูปภาพไม่เพียงถูกพิจารณาใคร่ครวญอย่างเดียว ผู้รับบริการสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับรูปภาพเหล่านั้นโดยการสร้างขึ้น มีการจัดวางใหม่ มีการพูดถึงชุดรูปภาพ มีการรับฟัง การร้อยเรียงเป็นเรื่องราว การรวบรวมเป็นชุดตามหัวข้อที่กำหนด การจินตนาการหรือการปรับมุมมองใหม่ในความทรงจำ การประยุกต์ใช้ในการเยียวยาด้วยศิลปะ หรือการสร้างบทสนทนากับรูปภาพอื่นๆ กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าถึง เข้าใจและแสดงออกถึงสิ่งที่การสื่อสารด้วยคำพูดเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำได้ (Weiser, 2008)

#### 4.8.2 เทคนิคการถ่ายภาพบำบัด (Therapeutic Photography techniques)

เทคนิคการถ่ายภาพบำบัด หมายถึง กิจกรรมที่สามารถริเริ่มได้ด้วยตนเอง หรือจัดทำด้วยตนเองโดยมีจุดศูนย์กลางคือการถ่ายภาพ รวมไปถึงการบำบัดที่ไม่มีรูปแบบอย่างเป็นทางการ สามารถทำกิจกรรมด้วยตนเองตามลำพังหรือทำแบบเป็นกลุ่มก็ได้ โดยไม่ต้องอาศัยนักบำบัดหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาในกระบวนการ (Natoli & Suler, 2011) มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดการหยั่งรู้ในตัวเองหรือความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองมากขึ้น พัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ สร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวกและลดการกีดกันทางสังคม สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน เพิ่มความเข้าใจของความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรม เพื่อลดความขัดแย้ง สร้างความยุติธรรมให้เกิดขึ้นในสังคม ช่วยส่งเสริมในแวดวงการศึกษา ขยายขอบเขตงานวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นต้น (Weiser, 2008)

“การบำบัดด้วยภาพถ่าย” เป็นชื่อเรียกของกิจกรรมที่มีการใช้รูปภาพเป็นหลักที่มีการริเริ่มหรือจัดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่มีกระบวนการบำบัดอย่างเป็นทางการ หรือไม่มีนักบำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษาคอยให้คำแนะนำ (Weiser, 2008) เป็นวิธีการที่จะทำให้ผู้ที่ได้รับการบำบัดนั้น มีสุขภาพจิตและสุขภาวะที่ดี ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดโดยใช้ภาพถ่ายเป็นเครื่องมือ ในการช่วยให้ ผู้ที่มีประสบการณ์ตึงเครียดทางจิตใจ พึ่งพียงความสนใจไปที่พลังของภาพถ่าย เพื่อให้บุคคลที่มี อาการทางจิตได้มีโอกาสในการพัฒนา มีความสนุกสนานเพลิดเพลินและ ได้แสดงออก ถึงความคิดสร้างสรรค์ การเข้าหาสังคมใหม่ๆ เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ พัฒนาความเชื่อมั่น และการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Fairy, 2010)

ในการที่จะหยิบกล้องถ่ายรูปขึ้นมาเพื่อถ่ายภาพนั้นไม่จำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนมากนัก ไม่จำเป็นต้องอาศัยทักษะเฉพาะทางหรือความรู้ที่มากมาย การถ่ายภาพยังเป็นการเปิดโอกาสให้ได้เล่น ค้นคว้า และสำรวจอย่างไม่มีที่สิ้นสุดอีกด้วย กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับภาพถ่ายภาพ ในการบำบัดด้วยภาพ มีดังต่อไปนี้ ได้แก่ การถ่ายภาพ การมองภาพถ่าย การปรับแต่งภาพถ่าย การเล่นกับภาพถ่าย การใช้ภาพถ่ายเป็นประเด็นสนทนา การพูดคุยเกี่ยวกับภาพถ่าย การนำเสนอภาพถ่ายของตนเองกับผู้อื่น การจัดแสดงภาพถ่าย การเขียนคำบรรยายภาพ การปะติดปะต่อภาพ การถ่ายภาพกับเพื่อนหรือครอบครัว และการสร้างอัลบั้มภาพหรือหนังสือภาพ (Fairey, 2010)

#### 4.8.3 การใช้รูปภาพเป็นสื่อ (Photo-Elicitation)

หมายถึง การใช้รูปภาพในการวิจัยที่ใช้การสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มากกว่าและแตกต่างออกไปจากการสัมภาษณ์โดยการใช้คำพูด เนื่องจากรูปภาพสามารถกระตุ้นจิตสำนึกในส่วนที่ลึกกว่าการใช้คำพูด ซึ่งรูปภาพที่ใช้เป็นสื่อ สามารถใช้ได้ทั้งภาพถ่าย ภาพวาด การ์ตูน การพันสีตามกำแพง หรือแม้กระทั่งป้ายโฆษณา (Harper, 2002)

การใช้รูปภาพเป็นสื่อ นั้นช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถเชื่อมโยงและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายที่ซ่อนอยู่โดยการผนวกระหว่างความรู้ของพวกเขาเข้ากับกระบวนการทางปัญญาและกรอบแนวคิดทางสังคมของผู้วิจัย ทำให้เกิดกระบวนการร่วมค้นหาความหมายและทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย นอกจากนี้การใช้รูปภาพช่วยให้ง่ายต่อการเห็นมุมมองที่มีในชีวิต ง่ายต่อการที่ผู้ร่วมวิจัยจะเล่าถึงเรื่องราวภายใต้รูปภาพเหล่านั้น ผู้ร่วมวิจัยยังกระตือรือร้น มีความตั้งใจและมีส่วนร่วมมากกว่าการสัมภาษณ์ทั่วไปที่ไม่มีรูปภาพเข้ามาช่วย สิ่งเหล่านี้เป็นการแสดงให้เห็นว่าการใช้รูปภาพเป็นสื่อสามารถทำลายกำแพงของการสื่อสารลง (Bignante, 2010)

สำหรับการวิจัยนี้ผู้วิจัยประยุกต์ใช้รูปภาพ เป็นสื่อ (Photo-Elicitation) ในกลุ่มพัฒนาตน โดยรูปภาพ ซึ่งรูปภาพรวมถึง ภาพวาด ภาพถ่าย ในการเป็นสื่อกลางและเอื้อต่อการสื่อสารระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้การศึกษา

#### 4.9 ประโยชน์ของการใช้รูปภาพเป็นสื่อในการดูแลจิตใจบุคคลที่เป็นมะเร็งเต้านม

Frith and Harcourt (2007) ได้ศึกษาการใช้รูปภาพเพื่อบันทึกประสบการณ์การได้รับเคมีบำบัดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพศหญิง พบความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในรูปลักษณ์ การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้รูปภาพจากผู้วิจัยหรือผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นเครื่องมือ (Photo-Elicitation Method) และใช้การสัมภาษณ์ประกอบรูปภาพ เพื่อสำรวจเพิ่มเติมถึงประสบการณ์ สถานการณ์ในชีวิต พฤติกรรม และความเชื่อ พบประเด็นที่น่าสนใจของการใช้รูปภาพเป็นสื่อ ดังต่อไปนี้

ประการหนึ่ง คือ รูปภาพส่งเสริมการสร้างสรรค์ โดยใช้เป็นตัวแทนประสบการณ์ในเชิงรูปธรรม ทำให้ประสบการณ์ได้รับการมองเห็น

ประการสอง คือ บทสนทนาเกี่ยวกับรูปภาพนั้นมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ารูปภาพ มีประเด็นที่อาจตั้งคำถามว่า บุคคลตัดสินใจเลือกภาพถ่ายเหล่านั้นที่เป็นตัวแทนของตนอย่างไร เหตุผลที่เลือกภาพนั้นคืออะไร และประเด็นอื่นๆ เพิ่มเติมเกี่ยวกับรูปภาพเหล่านั้น ทำให้ผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่หลากหลายและสมบูรณ์มากขึ้น

ประการสาม คือ รูปภาพมีประโยชน์ในการบันทึกเหตุการณ์ข้ามช่วงเวลา เช่น ช่วยในการระลึกถึงเหตุการณ์ที่สำคัญและช่วยทำให้ประสบการณ์ในอดีตเหล่านั้นกลับมามีความสดใหม่อีกครั้ง ช่วยให้เห็นพัฒนาการหรือการฟื้นตัวจากความเจ็บป่วย กระบวนการรักษาหรือการจัดการระหว่างการเผชิญความเจ็บป่วย ช่วยทำให้มองเห็นภาพรวมของกระบวนการ และสามารถนำมาใช้เปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ใหม่ๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้เกิดความสนุกสนาน ผู้ร่วมวิจัยสามารถมีส่วนร่วมอยู่ได้นาน ถึงแม้ว่าอาจจะมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับผู้วิจัยน้อยลงไปบ้าง

ประการสี่ คือ การใช้รูปภาพทำให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถเป็นผู้กำหนดวิธีและช่วงเวลาในการเข้าร่วมวิจัยได้เอง ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลในเชิงลึกครบถ้วน สมบูรณ์ โดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้องข้อมูลเหล่านี้จากผู้ป่วยมากเกินไป มีความสำคัญในประการนี้คือ ผู้ป่วยอาจเห็น้อยลำต่อการเผชิญกับการดำเนินของโรค โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมที่อาจกำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของรูปลักษณ์ หรือผู้ป่วยที่มีพลังงาน ความแข็งแรง ความสามารถในการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน การใช้รูปภาพจึงช่วยเอื้อให้ผู้ป่วยสามารถกำหนดว่าเวลาในการเข้าร่วมวิจัย หรือกำหนดว่าภาพถ่ายและประสบการณ์ใดของตนที่ควรเปิดเผยต่อผู้อื่น

ประการสุดท้ายคือ การใช้รูปภาพทำให้สามารถเข้าถึงโลกของผู้ป่วยที่ไม่ได้อยู่ในโรงพยาบาล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบริบทที่กว้างกว่าในด้านสุขภาพ ความเจ็บป่วย และการรักษา

#### 4.10 การประยุกต์การใช้รูปภาพเป็นสื่อในกลุ่มพัฒนาตน

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทริอิตเซอร์ผนวกเข้ากับการใช้รูปภาพเป็นสื่อเพื่อประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจ กล่าวคือกลุ่มพัฒนาตนมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่มีต่อกันระหว่างสมาชิกเพื่อนำไปสู่การเปิดเผยตัวตน และเอื้อให้เกิดการสื่อสารและความเข้าใจระหว่างกัน การใช้รูปภาพจึงมีบทบาทในการเป็นสื่อกลางในการสำรวจสภาวะจิตใจและประสบการณ์ภายในของตน กระตุ้นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกในส่วนที่อาจไม่สามารถใช้เพียงคำพูดอย่างเดียวได้ และช่วยให้สมาชิกสามารถสื่อสารเรื่องราวเหล่านั้นออกมาได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะทำให้ทั้งสมาชิกเองและผู้นำกลุ่มเกิดความเข้าใจและเห็นภาพของประสบการณ์ต่างๆ อย่างชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากการ

ใช้รูปภาพเป็นสื่อที่ช่วยถ่ายทอดประสบการณ์ของสมาชิกด้วยการเป็นตัวแทนของประสบการณ์ในเชิงรูปธรรม สามารถกระตุ้นประสบการณ์เชิงลึกทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่หลากหลายและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และจะเป็นการจะช่วยลดกลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรี ภายหลังจากรักษามะเร็งเต้านมที่เคยเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญซึ่งมีผลกระทบทางจิตใจที่ค่อนข้างมาก เรื่องราวความยากลำบากต่างๆ จึงค่อนข้างมีความละเอียดอ่อนต่อการที่จะเปิดเผยให้กับผู้อื่น จากนั้นเมื่อเกิดการสื่อสารที่อยู่ภายใต้บรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจที่มีต่อกันแล้วจึงนำไปสู่การตระหนักในประเด็นปัญหาส่วนบุคคลของสมาชิก การร่วมมือกันในการหาวิธีการรับมือ หาทางแก้ไข และนำไปสู่การพัฒนาตนในที่สุด

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

สำราญ ฉิมนอก (2556) ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในกลุ่มบุคคลที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิเคราะห์กรณีศึกษา (case study) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ป่วยเอชไอวีที่มีประสบการณ์ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญจำนวน 3 คน ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มเป้าหมายโดยใช้แบบวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic Growth Inventory) ของ Tedeschi และ Calhoun (1996 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004)

งานวิจัยของ Meyerson, Grant, Carter, and Kilmer (2011) ศึกษาอย่างมีระบบโดยรวบรวมจากงานวิจัยทั้งหมด 25 งาน พบว่ามีความเชื่อมโยงของแนวคิดระหว่างความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของเด็กกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในผู้ใหญ่และได้สันนิษฐานว่ามีบทบาทเช่นเดียวกัน รวมถึงบทบาทของบรรยากาศ การตอบสนองต่อความเครียด กระบวนการทางสังคม กระบวนการตอบสนองทางจิตใจ ผลลัพธ์ในเชิงบวก และตัวแปรทางประชากรศาสตร์

งานวิจัยของ Laufer and Solomon (2006) ประเมินพยาธิสภาพและของความรุนแรงต่อการเผชิญกับความหวาดกลัวจากการสู้รบของเยาวชนชาวอิสราเอล วัยรุ่น 2,999 คนได้รับการประเมินระดับความรุนแรงต่อการเผชิญความหวาดกลัวต่อการสู้รบทั้งในเชิงตัววิสัยและเชิงอัตวิสัย และผลต่อความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ผลพบว่าร้อยละ 41 ของกลุ่มตัวอย่างมีความแนวโน้มต่อการมีอาการหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ในขณะที่ร้อยละ 74.4% พบ

ความรู้สึกงอแง นอกจากนี้นักวิจัยยังพบว่าวัยรุ่นที่มีความเคร่งศาสนาพบความงอแงมากกว่า และเด็กผู้หญิงรายงานว่ามีความงอแงมากกว่าเด็กผู้ชาย

Danhauer, Case, Tedeschi, Russell, Vishnevsky, Triplett, Ip และ Avis (2013) ได้ศึกษาตัวทำนายความงอแงหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม ศึกษาในสตรีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมจำนวน 653 คน โดยในขั้นแรกผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบข้อคำถามพื้นฐาน จากนั้นใช้แบบวัด Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) ผู้วิจัยมีการติดตามผลเป็นระยะเวลา 18 เดือน คือ ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด PTGI ในเดือนที่ 6, 12 และ 18 ถัดมา ผลการวิจัยพบว่าค่าคะแนน PTGI ของกลุ่มตัวอย่างมีการเพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ภายในสองถึงสามเดือนหลังจากได้รับการวินิจฉัย และพบว่า ค่า PTGI ที่สูงนั้น มักพบในกลุ่มที่มีการศึกษาสูง มีระยะเวลานับตั้งแต่การวินิจฉัยที่นานกว่า และเพิ่มขึ้นจากการสนับสนุนจากสังคม การใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ได้ผล และสุขภาพจิต

งานวิจัยของ Fallah et al. (2012) ที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยมะเร็งเต้านมโดยใช้การศึกษาเชิงคุณภาพในแนวของปรากฏการณ์วิทยา โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ป่วยมะเร็ง 23 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์จากคำถามปลายเปิดและใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแนวปรากฏการณ์วิทยา ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเกิดการเติบโตภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นใหญ่ คือ การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ การชื่นชมยินดีในชีวิต และการมีชีวิตที่เข้มแข็งมากขึ้น ดังนั้นเห็นได้ว่าประเด็นที่เกิดขึ้นทั้ง 3 ประเด็นนั้นเป็นไปตามองค์ประกอบของการเกิดการเติบโตภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญตามทฤษฎีของ Tedeschi และ Calhoun (2004) ได้กล่าวไว้ แต่อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ยังไม่พบประเด็นเชื่อมโยงกับตัวแปรอื่น และผู้วิจัยก็ได้เสนอว่าควรให้มีการจัดทำโปรแกรมส่งเสริมเพื่อเพิ่มการเติบโตภายหลังการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญให้มากขึ้น

มีงานวิจัยเกี่ยวข้องกับความงอแงจิตใจหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมหลายงานวิจัย เช่น การศึกษาของ (Cordova et al., 2001) ที่ทำการศึกษาแบบภาคตัดขวาง โดยต้องการศึกษา 2 เรื่อง คือ 1. เปรียบเทียบความงอแงหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในกลุ่มผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมจำนวน 70 คนที่พบอาการซึมเศร้า สุขภาวะ กับกลุ่มผู้หญิงที่มีสุขภาพดีจำนวน 70 คน ทั้งนี้มีการจับคู่กันทางด้านอายุและการศึกษาของกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม 2. ผู้วิจัยต้องการศึกษาความสัมพันธ์ของความงอแงหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในระหว่างที่ผู้รอดชีวิตข้ามผ่านมาได้ ซึ่งกลุ่มเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่มไม่ได้แตกต่างกันทางด้านอาการซึมเศร้าหรือ สุขภาวะ ผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มของผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมมีความงอแงหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่มากกว่า โดยเฉพาะในส่วนของการชื่นชมยินดีในชีวิตและการเปลี่ยนแปลง



ทางจิตวิญญาณ และไม่พบความสัมพันธ์กันของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญกับความเครียดหรือสุขภาพ แต่พบความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับการรับรู้ถึงสภาพปัจจุบันของตน

งานวิจัยของ Garland et al. (2007) ได้เปรียบเทียบระหว่างผลของโปรแกรมการบำบัดด้วยฐานของการฝึกสติในการช่วยลดความเครียด (MBSR) และโปรแกรมการบำบัดด้วยศิลปะต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็ง (HA) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม 104 คน สำหรับผู้ที่เข้าร่วมการใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยศิลปะต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็ง มีทั้งหมด 44 คน ซึ่งประกอบไปด้วยการเข้าร่วมรายสัปดาห์จำนวน 6 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งหมด 12 ชั่วโมง สำหรับใน 2 ครั้งแรกจะเป็นกิจกรรม “ฉันคือใคร” เป็นการที่ได้ทำการสำรวจตนเอง และค้นหาเรื่องราวในชีวิตของผู้เข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นสัปดาห์ที่ 3 และ 4 จะเป็นการสำรวจลงไปในอารมณ์ ณ ปัจจุบันขณะ และ 2 สัปดาห์สุดท้ายจะเป็นการพูดคุยแบบเจาะลึกมากขึ้นในประเด็นคำถามของ “ฉันจะเยียวยาฉันได้อย่างไร” ซึ่งจะเป็นการนำเอาทรัพยากรทั้งหมดมาใช้ในการฝ่าฟันกับโรคมะเร็ง ผลพบว่าทั้งสองโปรแกรมมีส่วนช่วยในการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ในขณะที่โปรแกรมการบำบัดด้วยฐานของการฝึกสติในการช่วยลดความเครียดอาจมีประโยชน์มากกว่า

## 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้รูปภาพในการบำบัด

งานวิจัยในประเทศไทยที่นำรูปภาพมาเป็นสื่อในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่ งานของ ศุภพร พรมาภุติ (2554) ซึ่งศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมที่เสร็จสิ้นการรักษามะเร็งเต้านมแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือนจำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยโดย Oliffe et al. (2007) ใช้รูปภาพเป็นสื่อในผู้เป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก 19 คน ผู้ร่วมวิจัยจินตนาการว่าได้ทำการติดตั้งนิทรรศการภาพถ่ายในหัวข้อ ”การอยู่ร่วมกับมะเร็งต่อมลูกหมาก วึ่งเป็นนิทรรศการที่แสดงถึงมุมมองที่มีเกี่ยวกับมะเร็งต่อมลูกหมากของตนเอง จากนั้นจึงได้มีการสนทนาเกี่ยวกับรูปภาพเหล่านั้น ระหว่างการสัมภาษณ์รายบุคคลโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อ ผลพบว่า

การใช้รูปภาพสามารถบันทึกบุคคล สถานที่ เหตุการณ์ หรือช่วงเวลาในอดีตที่ช่วยให้เข้าใจผู้ร่วมวิจัยได้มากขึ้น

ทั้งนี้งานวิจัยโดยคนไทยในการนำรูปภาพมาใช้ในการบำบัดรักษาส่วนมากจะเป็นการนำรูปภาพมาประยุกต์โดยใช้เป็นส่วนหนึ่งของศิลปะบำบัด เช่นงานของ ปัฐมา หมวดจันทร์ (2554) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปะบำบัดที่มีต่อการยอมรับตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ณ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพมหานครที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 16 คน จากกลุ่มประชากร 28 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปะบำบัด จะมีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่ม และผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มศิลปะบำบัด มีการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขวัญฤทัย อิมสมโภช (2549) ศึกษาผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุหญิงในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดทั้งหมด 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยสรุปว่า กิจกรรมศิลปะเพื่อการบำบัดสามารถนำไปใช้เพื่อประโยชน์ ในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์ (2543) ได้ศึกษาผลของการใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณาสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง จำนวน 12 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และแบบทดสอบความรู้คิดและอารมณ์ของซิลเวอร์ (Silver Drawing Test of Cognition and Emotion, 1996) ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนที่ได้รับศิลปะบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีการพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์สูงกว่าเยาวชนฯ ที่ไม่ได้รับศิลปะบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในระยะหลังทดลองและติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ )

### 5.3 งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

มีงานวิจัยของ Bränström, Kvillum, Brandberg, and Moskowitz (2010) ที่ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อการเพิ่มสุขภาวะทางจิตและลดความเครียดในผู้ป่วยมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้หญิงทั้งหมด 70 คนและผู้ชาย 1 คนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลวิจัยพบว่ามีระดับการรับรู้ความเครียดที่ลดลง และมีการพัฒนาขึ้นของสุขภาวะทางจิต อธิบายได้จากระดับของสมาธิที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

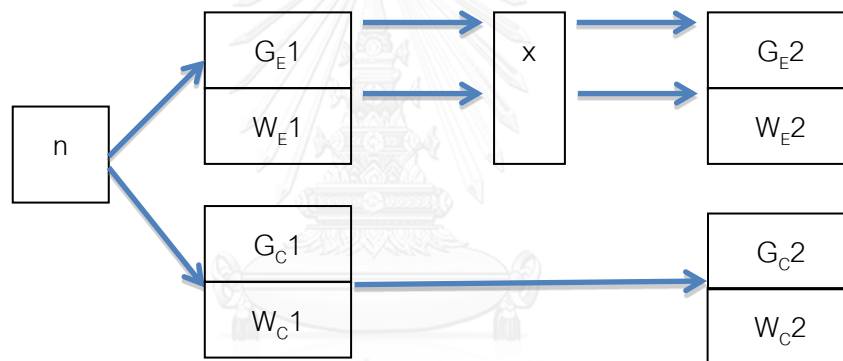
Pinquart, Fröhlich, and Silbereisen (2007) ศึกษาถึงบทบาทของการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกแง่ร้ายที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตได้ถูกประเมินในกลุ่มผู้เป็นมะเร็งที่เพิ่งได้รับการวินิจฉัยจำนวน 161 คน ก่อนการเริ่มการรักษาด้วยการวิธีเคมีบำบัด พบการเปลี่ยนแปลงของผลกระทบต่อสมดุลทางบวก (affect balance) ที่เชื่อมโยงกับการมองโลกในแง่ดีที่สูงขึ้น และการมองโลกในแง่ร้ายที่ต่ำลง หลังจากการวินิจฉัย 9 เดือน การมองโลกในแง่ร้ายทำนายการเปลี่ยนแปลงผลกระทบต่อสมดุลในทางลบ ในขณะที่การมองโลกในแง่ดีไม่มีผล พบข้อสรุปว่าการมองโลกในแง่ร้ายให้น้อยลงมีความสำคัญมากกว่าการมองโลกในแง่บวกเมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง

งานวิจัยของ Waterman (1990) ศึกษาความแตกต่างระหว่างความสุขแบบยูโดโมนิกและเฮโดนิค กลุ่มตัวอย่างได้ถูกสอบถามถึงกิจกรรม 5 อย่างที่สำคัญในชีวิตที่สามารถบรรยายตนเองกับผู้อื่นได้อย่างดี จากนั้นถูกสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่มีระหว่างทำกิจกรรม ความบ่อยครั้งในการทำกิจกรรม ระดับความท้าทายในกิจกรรม และความสำคัญของกิจกรรมเหล่านั้น ผลการทดลองพบว่าความสุขแบบยูโดโมนิกและเฮโดนิคมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวก ยูโดโมนีมีสหสัมพันธ์กับการมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน การมีความกล้าในการยืนยันจุดยืนของตนเอง และมีการทุ่มเทกับกิจกรรมต่างๆ ในขณะที่ความสุข รู้สึกผ่อนคลาย และการลืมปัญหาส่วนตัว มีสหสัมพันธ์กับความสุขแบบเฮโดนิคมากกว่า

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

#### การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษาแม่เรื้อรังต้านม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ รูปแบบการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 8 รูปแบบการวิจัย

n	คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
GE1	คือ	ระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุสะเทือนขวัญของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
WE1	คือ	ระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
GE2	คือ	ระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุสะเทือนขวัญของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง
WE2	คือ	ระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง
GC1	คือ	ระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุสะเทือนขวัญของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง

WC1	คือ	ระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
GC2	คือ	ระดับความงอกงามหลังเผชิญเหตุสะเทือนขวัญของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง
WC2	คือ	ระดับสุขภาวะทางจิตของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง
x	คือ	กลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ

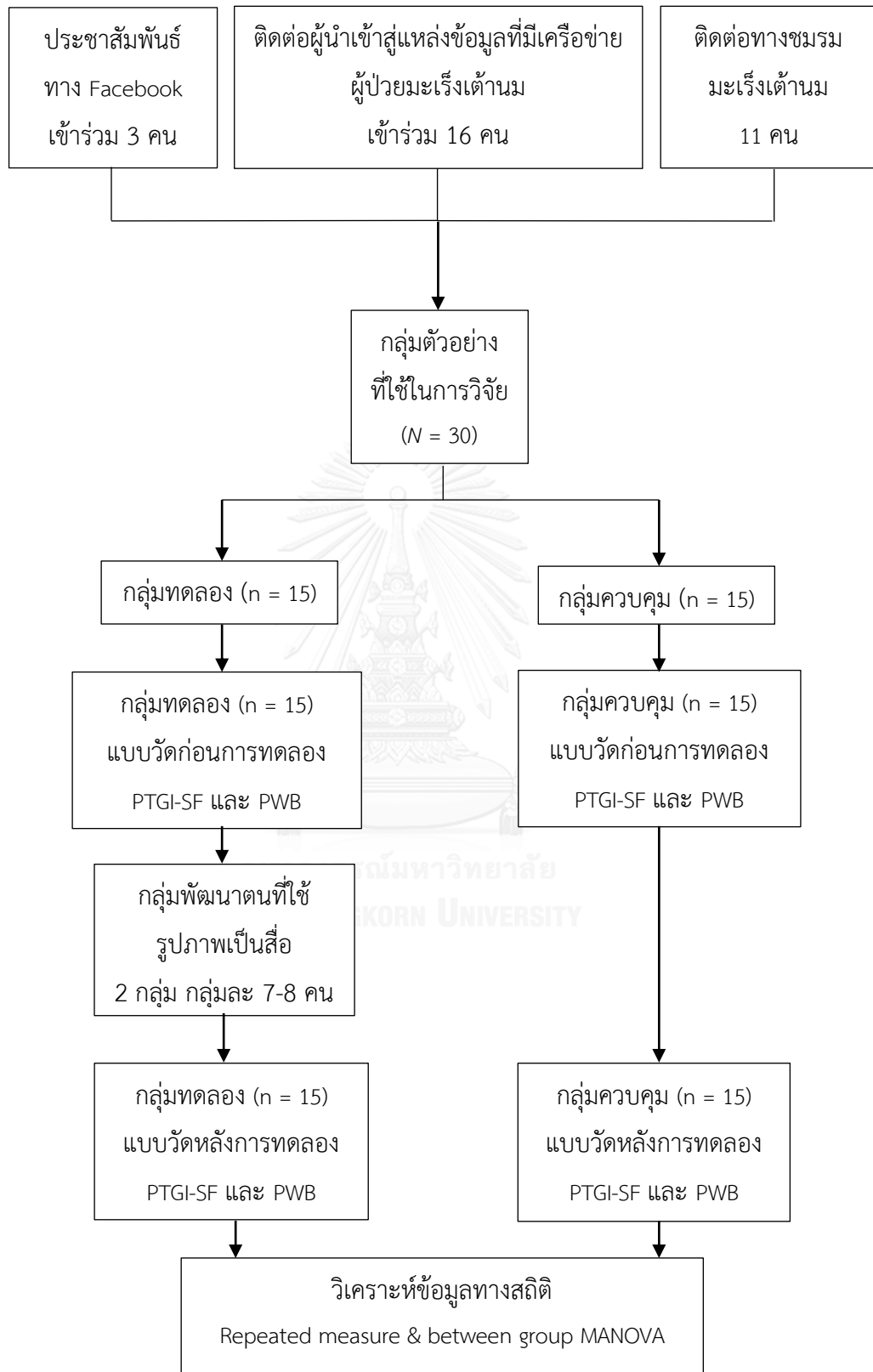
### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ สตรีภายหลังรักษามะเร็งเต้านม จำนวน 30 คน ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ

1. เพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป
2. ผู้ที่สิ้นสุดการรักษามะเร็งเต้านมเป็นระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป
3. มีความสมัครใจ สามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้
4. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ และมีเกณฑ์การคัดออกคือ

1. มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามกำหนดระยะเวลาที่กำหนดมากกว่า 1 ครั้ง (เข้าร่วมกลุ่มน้อยกว่า 80%)

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 30 คน ถูกแบ่งออกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองแบ่งย่อยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมีจำนวน 8 คนจำนวน 1 และกลุ่มที่ 2 มีจำนวน 7 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คนจำนวน 1 กลุ่มและกลุ่มละ 7 คนจำนวน 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองทำมาตรวัดความงอกงามหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และมาตรวัดสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน กลุ่มควบคุมทำมาตรวัดความงอกงามหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และมาตรวัดสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังในระยะเวลาพร้อมกับกลุ่มทดลอง ซึ่งอธิบายเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 9 ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

## ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นตอนก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยเข้าถึงผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้าร่วมวิจัยด้วย 3 ทางหลัก ได้แก่ 1) ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลที่มีเครือข่ายสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม 2) ติดต่อชมรมที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม เช่น ชมรมผู้ป่วยมะเร็งเต้านมแห่งประเทศไทย กลุ่มอาสาสมัครเย็บเต้านมเทียมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม และ 3) การประชาสัมพันธ์ทาง Facebook มีผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยจากทั้ง 3 ทาง ซึ่งผ่านเกณฑ์การคัดเข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 30 คน

1.2 ผู้วิจัยทำการแบ่งกลุ่มอาสาสมัครออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยดูตามความเหมาะสมของวันเวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก

1.3 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในการตอบมาตรวัดก่อนการทดลอง 2 ฉบับ ได้แก่ มาตรวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น จำนวน 10 ข้อ และมาตรวัดสุขภาวะทางจิต จำนวน 20 ข้อ โดยใช้เวลาตอบมาตรวัดประมาณ 15 นาที

1.4 ผู้วิจัยทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิต เพื่อไม่ให้มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง (ดูผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ที่ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

1.5 ผู้วิจัยทำการนัดหมายวันเวลาและสถานที่กับกลุ่มทดลองและชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่จะทำ รวมถึงการเตรียมพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

### 2. ขั้นตอนในการดำเนินการทดลอง

2.1 กลุ่มทดลองจำนวน 15 คน เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ ซึ่งใช้ระยะเวลาทั้งหมด 18 ชั่วโมง จัดขึ้นระหว่างวันที่ 8-10 เมษายน พ.ศ. 2559 ณ ศูนย์ศึกษาระบบชาติ และห้องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดศต-โป่งก้อนเส้า จ.สระบุรี โดยกลุ่มทดลองทั้งหมด ได้ถูกแบ่งย่อยออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มีจำนวน 7 คน และกลุ่มที่ 2 มีจำนวน 8 คน ทั้งสองกลุ่มดำเนินกิจกรรมคู่ขนานกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มในกลุ่มที่ 1 ในแต่ละกลุ่มมีผู้นำกลุ่มร่วมกลุ่มละ 2 คน ซึ่งเป็นเพศหญิงและชาย

เพลง 1 คน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มในทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1) มีประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาขั้นต่ำ 200 ชั่วโมง ภายใต้การนิเทศ

2) มีความเข้าใจในการกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทริอิตเซอร์ที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษาเมะเร็งเต้านม

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการดำเนินกระบวนการกลุ่มของผู้นำกลุ่มเองและระหว่างผู้นำกลุ่ม โดยการใช้ประเด็นตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค) เนื่องจากการดำเนินกลุ่มเป็นแบบคูขนานและในแต่ละกลุ่มมีผู้นำกลุ่มร่วม ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องดำเนินการตามประเด็นให้ครบทุกประเด็น และการตรวจสอบนั้นจะต้องทำทันทีภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มในแต่ละช่วงให้ครบทุกช่วง

### 3. ชั้นภายหลังการทดลอง

3.1 ภายหลังการทดลองผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการตอบแบบสอบถามหลังการทดลอง 2 ฉบับ ได้แก่ มาตรฐานความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น จำนวน 10 ข้อ และมาตรฐานสุขภาวะทางจิต จำนวน 20 ข้อ โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที

3.2 ผู้วิจัยทำการนัดหมายกลุ่มควบคุมที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ และได้จัดกิจกรรมขึ้นในวันที่ 22-24 เมษายน พ.ศ.2559 ณ ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดคต-โป่งก้อนเส้า จ.สระบุรี มีกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 7 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรฐานความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น
2. มาตรฐานสุขภาวะทางจิต
3. โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิต



## 1. มาตรการวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ มาตรการวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น (Post traumatic growth- Short Form; PTGI-SF) ที่พัฒนาเป็นภาษาไทยโดย ญัฐสุตา เต้พันธ์ (2558) นำมาจากงานวิจัยของ Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky, Triplett และ Danhauer (2010)

### 1.1 องค์ประกอบของมาตรการวัด

มาตรการวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้นประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ซึ่งองค์ประกอบละ 2 ข้อ

องค์ประกอบ	ข้อ
1. มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relating to Others) เช่น ฉันมีความรู้สึกใกล้ชิดกับผู้อื่นมากขึ้น	5, 10
2. ค้นพบโอกาสใหม่ๆ (New Possibilities) เช่น ฉันสามารถทำสิ่งดีๆ ด้วยชีวิตที่มีอยู่	3, 6
3. ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal Strength) เช่น ฉันรู้ว่าฉันสามารถรับมือกับความยากลำบากได้	7, 9
4. เปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ (Spiritual Change) เช่น ฉันมีความเข้าใจในเรื่องจิตวิญญาณมากขึ้น	4, 8
5. ชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) เช่น ฉันเปลี่ยนการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิต	1, 2

### 1.2 ลักษณะของแบบวัด

มาตรการวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญฉบับสั้น เป็นมาตรการแบบรายงานตนเอง (Self-report) แบบ 6 ระดับ (Likert Scale) คะแนนรวมของมาตรการจะเป็นคะแนนตั้งแต่ 0 – 50 คะแนน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

0	ฉัน <u>ไม่</u> มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากวิกฤตเลย
1	ฉันมีการเปลี่ยนแปลง <u>ค่อนข้างน้อย</u> ที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
2	ฉันมีการเปลี่ยนแปลง <u>ในระดับหนึ่ง</u> ที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต

3	ฉันมีการเปลี่ยนแปลงระดับปานกลางที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
4	ฉันมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
5	ฉันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

### 1.3 การพัฒนามาตรวัด PTGI-SF

Cann et al. (2010) ได้ทำการพัฒนามาตรวัด โดยทดลองใช้มาตรวัดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTGI) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1351 คน หลังจากนั้นผู้พัฒนานำมาใช้เลือกข้อซึ่งได้จำนวนข้อที่เลือกมาทั้งสิ้น 10 ข้อ ที่มีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบจากมาตรวัด PTGI เดิมโดยเป็นองค์ประกอบละ 2 ข้อ หลังจากนั้นผู้พัฒนาแบบวัดได้ทดลองนำแบบวัด PTGI-SF ที่พัฒนาแล้วไปให้กลุ่มตัวอย่างทำจำนวน 186 คน เพื่อทำการวิเคราะห์เชิงองค์ประกอบของแบบวัด PTGI-SF ว่าเทียบเท่ากับ PTGI เดิมหรือไม่ พบว่า 3 การศึกษาวิจัย ซึ่งศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง เด็กที่โดนผู้ปกครองกระทำความรุนแรง คู่สมรสที่ใช้ความรุนแรงและผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยผลการศึกษาทั้ง 3 การศึกษาพบว่า PTGI-SF กับ PTGI ความเทียบเท่ากัน และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยวิธีแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .89

ณัฐสุตา เต้พันธ์ (2558) ได้แปลมาตรวัดจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย โดยมีผู้เชี่ยวชาญทางภาษาทำการแปลมาตรวัดที่แปลเป็นภาษาไทยให้กลับเป็นภาษาอังกฤษ โดยเป็นบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ที่แปลมาตรวัดฉบับภาษาอังกฤษเป็นไทย หลังจากนั้นจึงให้ผู้เชี่ยวชาญอีกท่านที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่เปรียบเทียบมาตรวัดชุดดั้งเดิมและมาตรวัดที่แปลย้อนกลับ เพื่อพิจารณาความถูกต้องและเหมาะสมทางภาษา เมื่อได้ข้อกระทงแล้วได้นำมาตรวัด PTGI - SF มาทดลองให้ผู้ที่เคยประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญตอบมาตรวัด จำนวน 100 คน เพื่อทดสอบหาความเที่ยงของมาตรวัด (Reliability) วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Collected Item total Correlation: CITC ) ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมคำตอบของข้อกระทงอื่นทั้งหมด โดยการแยกวิเคราะห์เป็นรายข้อ หลังจากนั้นทดสอบหาค่าที (t-test) ด้วยวิธีการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 หาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยวิธีการหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's alpha coefficient ) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัด ที่ระดับนัยสำคัญตามสถิติที่ 0.05 จากการทดสอบพบว่าข้อกระทงทุกข้อมีคะแนนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญที่ 0.05 สำหรับการนำมาตร

วัดมาทดสอบหาความเที่ยงของข้อกระทงรายข้อและรายด้านกับคะแนนรวมของข้อกระทงที่เหลือในมาตรวัด ( Collected Item total Correlation: CITC ) พบว่าค่าอยู่ในช่วง .30-.68 และการคำนวณหาค่าความเที่ยงของทั้งฉบับด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา(Cronbach's alpha coefficient ) พบว่ามาตรวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .84

## 2. มาตรวัดสุขภาวะทางจิต

มาตรวัดสุขภาวะทางจิตที่ใช้ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้แปลโดย สมบุญ จารุเกษม ทวี (2557) จากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตของ Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Agocha, Kim และ Donnellan (2010) เป็นมาตรวัดที่ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) ผู้ตอบมาตรวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากเพียงใดในแต่ละสถานการณ์โดยเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คะแนนรวมของมาตรวัดจะเป็นคะแนนตั้งแต่ 20 – 100 คะแนน โดยให้ทำเครื่องหมายวงกลม (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบวัดมากที่สุด โดยมีค่าตั้งแต่ 0 (ไม่เห็นด้วยกับข้อความเป็นอย่างยิ่ง) จนถึง 4 (เห็นด้วยกับข้อความเป็นอย่างยิ่ง) ประกอบไปด้วยข้อกระทงทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 6 องค์ประกอบย่อยดังนี้

1. การค้นพบตัวเอง (Self-discovery) ตามแนวคิดความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิคส์ บุคคลจะต้องมีความระลึกและใช้ชีวิตอย่างมีความจริงแท้ในตนเอง แต่ก่อนที่จะไปสู่กระบวนการพัฒนาตนให้เต็มตามศักยภาพ บุคคลจะต้องรู้จักและเข้าใจตัวตนของตนเองให้ดีเสียก่อน ตัวอย่างข้อคำถาม “ฉันเชื่อว่า ฉันได้ค้นพบแล้วว่าตัวตนที่แท้จริงของฉันเป็นเช่นไร”

2. การรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ (Perceived Development One's Best Potential) หนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการเรียนรู้ว่าศักยภาพของบุคคลนั้นเป็นอย่างไร คือ ความสามารถที่จะพัฒนาเพื่อบรรลุศักยภาพของตนเอง (Norton, 1976 อ้างถึงใน Waterman et al., 2010) ตัวอย่างข้อคำถาม “ฉันเชื่อ และรู้ว่า อะไรคือ ความสามารถของฉัน และเมื่อมีโอกาส ฉันจะพัฒนาความสามารถนั้น”

3. การรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิต (A Sense of Purpose and Meaning in Life) คือการที่บุคคลใช้ทักษะและพรสวรรค์ที่ตนเองอย่างมีจุดมุ่งหมายและมีความหมาย ตัวอย่างข้อคำถาม “ฉันพูดได้เต็มปากว่า ฉันได้พบเป้าหมายในชีวิตของฉันแล้ว”

4. ความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ (Investment of Significant Effort in Pursuit of Excellence) คือการที่บุคคลมีความพยายามและความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตของตน ตัวอย่างข้อคำถาม “ฉันรู้สึกดีเยี่ยม เมื่อฉันได้พยายามทำในสิ่งที่มีคุณค่า”

5. การมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในสิ่งที่ทำ (Intense Involvement in Activities) บุคคลนั้นมีส่วนร่วมอย่างจริงจังกับกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่าและความหมาย และจะต้องมากกว่ากิจวัตรประจำวันอื่นๆ ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่างข้อคำถาม “ฉันพบว่า ในแต่ละวัน ฉันตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น”

6. ความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนรักซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (Enjoyment of Activities as Personally Expressive) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความกระจ่างซัดและมีความสำคัญมากที่สุด เป็นประสบการณ์ตรงของความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิกส์ ตัวอย่างข้อคำถาม “สิ่งสำคัญสำหรับฉัน คือ ฉันมีความสุขกับสิ่งที่ฉันทำ มากกว่าที่คนอื่นจะคิดอย่างไรกับการกระทำของฉัน”

สมบุญ จารุเกษมทวิ ได้นำไปมาตรวัดสุขภาวะทางจิตไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชาวไทยจำนวน 50 คน โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง และหลังการทดลอง ซึ่งจากการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยวิธีแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .85

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดสุขภาวะทางจิต มาทดลองให้นักศึกษามหาวิทยาลัยตอบมาตรวัดจำนวน 100 คน คำนวณหาค่าความเที่ยงของทั้งฉบับด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในด้วยสูตรสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามาตรวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .742

3. โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิต

โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดของทรีออตเซอร์ ผนวกเข้ากับการใช้รูปภาพเป็นสื่อเพื่อประโยชน์ต่อการดูแลจิตใจ ลำดับขั้นของการดำเนินกลุ่มนั้นพัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงจากงานของ (Garland et al., 2007) และกิจกรรมที่ใช้ในแต่ละช่วงอ้างอิง

จาก ศุภพร ปริญญา (2554) รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมดประมาณ 18 ชั่วโมง

3.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ได้ไปศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ คือ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมในการนำไปใช้กับสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม

3.3 ผู้วิจัยรวบรวมภาพถ่ายเบื้องต้นที่ผู้วิจัยถ่ายด้วยตนเอง 51 ภาพจากการคัดกรองเบื้องต้นคัดภาพเหลือ 30 ภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน โดยแบ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการถ่ายภาพ 2 ท่าน และผู้มีประสบการณ์วิจัยเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม 1 ท่าน เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมช่วงที่ 2 “รูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต”

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 7 คน โดยดำเนินกระบวนการกลุ่มด้วยตัวผู้วิจัยเองและมีผู้นำกลุ่มร่วมซึ่งมีคุณสมบัติต่อไปนี้ 1) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาเพศหญิง ซึ่งจบการศึกษาปริญญาโท จิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากผู้วิจัยซึ่งเป็นเพศชายมีบทบาทเป็นผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเป็นเพศหญิงทั้งหมด ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นเรื่องเพศที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการกลุ่ม เช่น ประเด็นเรื่องความเชื่อใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวที่สื่อสารในกลุ่มซึ่งเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนให้กับเพศตรงข้าม ความเข้าใจในเรื่องที่เฉพาะเจาะจงของเพศหญิง หรือประเด็นเรื่องจรรยาบรรณ จึงมีผู้นำกลุ่มร่วมซึ่งเป็นเพศหญิงเพื่อช่วยให้เอื้อให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นขึ้น 2) มีประสบการณ์ในฐานะผู้นำกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาขั้นต่ำ 200 ชั่วโมง ภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศก์ 3) มีความเข้าใจในการใช้รูปภาพเป็นสื่อในกระบวนการกลุ่มพัฒนาต่อการพัฒนาความองกามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม โดยระหว่างการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้ประเด็นตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อเพื่อตรวจสอบระหว่างผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมภายหลังการดำเนินกลุ่มเสร็จสิ้นในแต่ละช่วงของกิจกรรม

3.5 ทำการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่ม โดยนำไปศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ คือ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ เพื่อให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมในการนำไปใช้กับสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านม

โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความองกามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษา  
มะเร็งเต้านม พัฒนาขึ้นโดยอ้างอิงจาก ศรีพร ปรมฤติ (2554) และโปรแกรมการพัฒนาความองกามหลังเหตุสะเทือนใจของ Garland และคณะ (2007)

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดพื้นฐาน	ผลลัพธ์
1 ใบหน้า ของฉัน (3 ชั่วโมง)	<p>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก กันเบื้องต้นและเป็นการ สร้างความรู้สึกปลอดภัยของ สมาชิกที่มีต่อกลุ่ม</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้กลับมามี สำรวจตนเองในเบื้องต้น และเกิดความตระหนักรู้ใน ความรู้สึกของตนเองและ รู้สึกดีใจจากผลตอบกลับ จากผู้อื่นผ่านกรรการภาพ ใบหน้าของตนเองและแบ่งปัน อารมณ์ที่เกิดขึ้นผ่านภาพ ใบหน้าที่ทำด</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มแนะนำเกี่ยวกับตนเองต่อสมาชิกกลุ่มให้ทราบ เบื้องต้น จากนั้นชี้แจงถึงรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำ กำหนดการโดยภาพรวมตลอดระยะเวลาที่จะอยู่ร่วมกัน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้เริ่มรู้จักและกันด้วยท่าที่ เป็นมิตรภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ไว้ใจ เป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกทุกคนสบายใจ รู้สึกปลอดภัยที่จะทำความรู้ จักกันมากขึ้น</p> <p>- ผู้นำกลุ่มร่วมกันเข้าสู่กิจกรรมและชวนให้สมาชิกค่อยๆ หลับตาลงและสงบนิ่งอยู่กับความรู้สึกของตัวเองใน ปัจจุบันเป็นเวลาประมาณ 5 นาที เพื่อให้สมาชิกเห็น อารมณ์ที่เกิดขึ้นชัดเจนที่สุด จากนั้นค่อยๆ ให้สมาชิกลืม ตา</p> <p>- สมาชิกกลุ่มนึกถึงภาพ "ใบหน้าของฉัน" ซึ่งเป็นใบหน้าที่ แสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกที่ชัดเจนที่สุดในปัจจุบัน จากนั้น จึงวาดใบหน้านั้นลงบนกระดาษด้วยสีหรือดินสอที่ผู้นำ กลุ่มได้จัดเตรียมไว้ให้ โดยกรรการวาดภาพนั้นเป็นทักษะที่ทุก คนคุ้นเคยและสามารถทำได้ และกรรการวาดภาพนั้นไม่</p>	<p>ตามแนวคิดของทริอิตเซอร์ กลุ่ม พัฒนาตนเป็นขั้นความปลอดภัย (security stage) กล่าวคือเป็น ช่วงที่สมาชิกเริ่มพัฒนาความรู้สึก ปลอดภัยที่จะอยู่ภายในกลุ่ม รู้สึก ปลอดภัยที่จะพูดถึงตนเอง ดังนั้น กิจกรรมที่ใช้จึงเป็นกิจกรรมที่ง่าย และทุกคนเข้าถึงได้และมี ความคุ้นเคย โดยกรรการใช้รูปภาพที่ สมาชิกวาดขึ้นมาเป็นสื่อกลาง</p>	<p>- พัฒนาสุขภาพทาง จิตในองค์ประกอบการ ค้นพบตัวเอง (Self- discovery) เนื่องจาก สมาชิกได้มีโอกาส กลับมาสำรวจตนเอง และได้รู้จักตนเองผ่าน ผลตอบกลับจากผู้อื่น ทำให้สมาชิกได้รู้จัก และเข้าใจตนเองมาก ขึ้น ทั้งนี้อาจจะเป็น การที่ได้สำรวจและ ตระหนักในตนเอง เบื้องต้นเท่านั้น เนื่องจากกลุ่มในขั้น แรกสมาชิกอาจยังไม่ พร้อมที่จะเปิดเผย</p>

		<p>คำนึงถึงความสวยงามของภาพที่วาด แต่จะเป็นการวาดภาพเพื่อการสื่อสารเป็นหลัก</p> <p>-สมาชิกนำเสนอภาพ "ใบหน้าของฉันทัน" จากที่ได้ลงมือวาดต่อกลุ่ม ที่สะท้อนโดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยและสำรวจถึงประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นอารมณ์และประเด็นที่เกิดขึ้นปัจจุบัน</p> <p>-ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกมีผลตอบกลับต่อใบหน้าที่สมาชิกแต่ละคนวาดและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน</p>		<p>ตนเองทำได้นัก</p> <p>- กระบวนการกลุ่มในช่วงนี้อาจยังไม่นำไปสู่การพัฒนาความออกงานหลังเผชิญเหตุการณ์ สะท้อนขวัญ เนื่องจากอยู่ในขั้นเตรียมการเพื่อนำไปสู่กิจกรรมในขั้นต่อไป</p>
<p>2</p> <p><b>รูปภาพ</b></p> <p><b>บท</b></p> <p><b>เรื่องราว</b></p> <p><b>ดีๆ ใน</b></p> <p><b>ชีวิต</b></p> <p><b>(3</b></p> <p><b>ชั่วโมง)</b></p>	<p>- สร้างบรรยากาศของความรู้สึกปลอดภัย ไร้กังวล และกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตัวตนของกันและกันมากขึ้น</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้</p> <p>สำรวจและเกิดการตระหนักถึงตนเองในด้านบวกซึ่งปกติอาจไม่ค่อยมีโอกาสดำเนิน</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมในช่วงที่ 2 "รูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต" และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรม</p> <p>- สมาชิกกลุ่มเล่านิทานจากชุดรูปภาพที่สื่ออารมณ์ทางบวกที่ผู้นำกลุ่มเตรียมมา ที่แทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิตที่ตรงกับประสบการณ์เรื่องราวดีๆ ของสมาชิกแต่ละคนมากที่สุด 1 ใบจาก 30 ใบ</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตและเกิดความคิดตระหนักในตนเองถึงเรื่องราวดีๆ ผ่านรูปภาพที่สมาชิกได้เลือกและให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกดีๆ ผ่านรูปภาพที่สมาชิกแต่ละคนเลือกให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น</p>	<p>ขั้นของความปลอดภัย (Security stage) ต่อเนื่องจากกิจกรรมในช่วงแรกเป็นการพัฒนาความรู้สึกปลอดภัยในการที่จะอยู่ในกลุ่ม และขั้นตอนการยอมรับ (Acceptance stage) กลุ่มในขั้นนี้สมาชิกเริ่มประสมกับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งและความรู้สึกของการได้รับการยอมรับในฐานะคนๆ หนึ่ง และใน</p>	<p>- พัฒนาสู่ภาวะทางจิตต้องประกอบด้วยการค้นพบตัวเอง บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น โดยการได้สำรวจตนเองผ่านรูปภาพที่สื่อถึงเรื่องราวดีๆ ในชีวิตเป็นการค้นพบตนเองในด้านบวกซึ่งแต่ละ</p>

<p>กลับมานึกถึงในการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติเท่าใดนัก</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับการยอมรับจากสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ผ่านเรื่องราวด้านบวกของแต่ละคน</p>	<p>ได้ฟัง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำความรู้สึกกันในด้านบวก รวมถึงเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกทางด้านบวกที่มีต่อกันและเอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ผ่านเรื่องราวต่างๆ กระตุ้นให้ไม่ผลตอบแทนต่อกันในทางบวก ภายใต้อบรมของกรยอมรับระหว่างกัน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกมีความรู้สึกยินดีและเห็นคุณค่ากับเรื่องราวในชีวิตทางบวกของตนเอง และของสมาชิกคนอื่น รวมถึงขยายความรู้สึกดีๆ ที่เกิดขึ้นของสมาชิกและมีกำลังใจในการใช้ชีวิต</p> <p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมช่วงที่ 2 สรุปสิ่งที่ได้ทำและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น โดยขยายให้เห็นถึงประเด็นด้านบวกของเรื่องราวที่เกิดขึ้น</p>	<p>ฐานะสมาชิกของกลุ่ม เป็นความรู้สึกของการได้รับการยอมรับแม้ว่าตนเองจะมีปัญหาหรือไม่ อยู่ก็ตาม โดยมีการนำรูปภาพอารมณ์ทางบวกที่ผู้วิจัยเตรียมขึ้นเพื่อใช้ในการสำรวจเรื่องราวดีๆ ของสมาชิก และใช้เป็นสื่อกลางในการแบ่งปันประสบการณ์ทางบวก เนื่องจากการใช้รูปภาพเป็นสื่อมีคุณสมบัติในการเป็นตัวแทนประสบการณ์ในเชิงรูปธรรมทำให้ประสบการณ์เรื่องราวที่ดีๆ นั้นได้ถูกถ่ายทอดออกมาอย่างชัดเจนขึ้น</p>	<p>คนมักจะมีเรื่องราวเหล่านี้อยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ค่อยได้กลับมาสำรวจตนเองในด้านบวกเท่าใดนัก</p> <p>- กระบวนการกลุ่มในช่วงนี้อาจยังไม่นำไปสู่การพัฒนาความองอาจหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนขวัญเนื่องจากอยู่ในขั้นเตรียมการเพื่อนำไปสู่กิจกรรมในขั้นต่อไป</p>	<p>พัฒนาสู่ภาวะทางจิตองค์ประกอบการรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิต โดยเกิดการเกิดการ</p>
<p>3</p> <p><b>รูปภาพที่มีตัวเองและคนรอบข้าง</b></p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบข้างที่มีความหมายและมีค่าต่อสมาชิก โดยเฉพาะช่วงเวลาที่เผชิญ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มเตรียมนิยามรูปภาพที่สื่อถึงความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบข้างที่มีความหมายต่อชีวิต เช่น นิยามสารเกี่ยวกับครอบครัว นิยามสารเกี่ยวกับเด็กและสตรี เป็นต้น</p> <p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมในช่วงที่ 3 “รูปภาพที่มี</p>	<p>ขั้นการยอมรับ (Acceptance stage)</p> <p>กลุ่มในขั้นนี้สมาชิกเริ่มประสมกับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่ง การเป็นสภาพแวดล้อมที่ดีให้แก่</p>	<p>-พัฒนาสู่ภาวะทางจิตองค์ประกอบการรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายและความหมายของชีวิต โดยเกิดการเกิดการ</p>



<p><b>(๓. ชำนาญ)</b></p> <p>กับความยากลำบาก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อสร้างการตระหนักรู้ระหว่างสมาชิกกลุ่มว่าอย่างน้อยมีสมาชิกกลุ่มที่พร้อมที่จะเข้าใจ คอยให้กำลังใจ และอยู่เคียงข้างในวันที่ต้องเจอกับอุปสรรคและความยากลำบากในจิตใจ</li> </ul>	<p>ตัวเองและครอบครัว" และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมต่อสมาชิก</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-สมาชิกเลือกรูปภาพที่แทนความสัมพันธ์ของตนเองและครอบครัวที่มีความหมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชีวิตที่ยากลำบากที่มีชีวิตที่คอยอยู่เคียงข้าง คอยให้กำลังใจและช่วยให้ผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านั้นมาได้ ทั้งนี้อาจสามารถมีได้มากกว่า 1 ความสัมพันธ์ จากนั้นสมาชิกติดภาพเหล่านั้นที่ได้เลือกแล้วลงบนกระดาษที่ผู้ในกลุ่มเตรียมไว้</li> <li>- สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวความสัมพันธ์ที่มีต่อครอบครัวที่มีความหมายผ่านรูปภาพที่ตนเองเลือก และผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและความหมายอันลึกซึ้งของการมีครอบครัวที่มีความหมายต่อชีวิต</li> <li>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ในกรณีที่สมาชิกอาจรู้สึกว่ามีคนที่ยังคงอยู่เคียงข้างขณะที่ผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากเหล่านั้น หรืออาจมีความเป็นไปได้ที่หลังจากผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากสมาชิกจะพบกับบุคคลใดในชีวิตที่ไม่มีใครที่แท้จริง ผู้นำกลุ่มสามารถชี้ให้เห็นว่า ถึงผู้ครอบครัวจะไม่มีใครเข้าใจอย่างน้อยก็มีสมาชิกในที่นี่ที่ที่เป็นมะเร็งเต้านมเหมือนกัน และได้ผ่านเหตุการณ์คล้ายๆ กันที่ยังยอมรับและเข้าใจใน</li> </ul>	<p>กันและกัน และความรู้สึกร่วมกัน</p> <p>การได้รับการยอมรับในฐานะคนๆ หนึ่ง และในฐานะสมาชิกของกลุ่ม เป็นความรู้สึกของการได้รับการยอมรับแม้ว่าจะกำลังเผชิญสถานการณ์ความยากลำบากอยู่ก็ตาม โดยมีการใช้รูปภาพเพื่อช่วยในการพบพานและร้อยเรียงเรื่องราว และเล่าเรื่องราวความสัมพันธ์ที่มี ความหมายเหล่านั้นผ่านรูปภาพที่สมาชิกได้ทำการรวบรวมขึ้นด้วยความตั้งใจ</p>	<p>ตระหนักว่าใครที่มีความหมายในชีวิต และใช้ชีวิตที่มีอยู่เพื่อใคร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาความองอาจหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ</li> <li>องค์ประกอบ การมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนม และมีความหมายกับผู้อื่น</li> <li>โดยการตระหนักถึงคุณค่าของ</li> <li>ความสัมพันธ์ที่มีต่อครอบครัว รวมถึง</li> <li>ความสัมพันธ์อันดีและได้รับการเข้าใจและการยอมรับจากสมาชิกที่เป็นมะเร็งเต้านมที่เคยผ่านประสบการณ์ความยากลำบาก</li> </ul>
---	---	---	--

<p><b>4</b></p> <p><b>เรื่องเล่า</b></p> <p><b>จาก</b></p> <p><b>รูปภาพ</b></p> <p><b>(๓ ชั่วโมง)</b></p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึง ความยากลำบากในชีวิตที่ผ่านมา และรับผิดชอบต่อ ปัญหาของตน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง การก้าวผ่านความ ยากลำบากของเหตุการณ์ เหล่านั้น และตระหนักถึง ความเข้มแข็งของจิตใจของตนเองที่มี</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส ได้รับการช่วยเหลือ สำรอง ทางเลือกในการรับมือกับ ปัญหา แบ่งปันความคิด ให้ ความรู้สึก สนับสนุน ให้ กำลังใจ จากสมาชิกคนอื่น ๆ ภายใต้อารมณ์ของความ อ่อนน้อม เติมเต็มไปด้วย กำลังใจภายในกลุ่ม</p>	<p>ตัวเขา และพร้อมที่จะเป็นกำลังใจในการต่อสู้และรับมือ กับปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด</p> <p>- ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมช่วงที่ 4 "เรื่องเล่าจาก รูปภาพ" และอธิบายรายละเอียดของกิจกรรม</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้อธิบายรายละเอียดเป็นเวลาประมาณ 30 นาที ในการทบทวนถึงเรื่องราวอุปสรรคและความยากลำบาก ในชีวิตของตนเองที่เกิดขึ้น และถ่ายภาพที่แทน ประสบการณ์ความยากลำบากเหล่านั้นในบริเวณรอบๆ ที่ อยู่ใกล้เคียงกับสถานที่ทำกลุ่ม โดยสมาชิกสามารถใช้ อุปกรณ์ที่สามารถถ่ายภาพได้ เช่น กล้องถ่ายรูปพก ประเภท หรือมือถือที่ถ่ายรูปได้ จากนั้นสมาชิกเลือกภาพ ใบที่เป็นตัวแทนอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิตได้ดี ที่สุด 1 ใบและนำเสนอรูปภาพผ่านจอคอมพิวเตอร์ให้สมาชิกทุกคนได้เห็น</p> <p>- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสำรวจและทบทวนตนเอง ผ่านภาพถ่ายแต่ละใบ เช่น องค์ประกอบของภาพ ความคิดและความรู้สึกขณะที่ตัดสินใจถ่ายภาพ จากนั้น ให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ความยากลำบากและการ ก้าวผ่านของตนเองภายใต้ภาพที่สมาชิกได้ตั้งใจถ่ายทอด ออกมา โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการตั้งใจ รับฟัง มีความเข้าใจ อ่อนน้อม เกื้อกูล ให้เกียรติต่อสมาชิก</p>	<p>ขั้นความรับผิดชอบ (Responsibility Stage) ขึ้นนี้ เป็นการสร้างบรรทัดฐานของ ความรับผิดชอบต่อตนเองและ ปัญหาของตน</p> <p>ขั้นการทำงาน (Working Stage) เป็นการพัฒนาบรรยากาศการทำงานร่วมกัน ระหว่างสมาชิกใน การรับมือและแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญ</p> <p>โดยมีการใช้การรูปภาพจากการ ถ่ายภาพเข้ามาเป็นสื่อกลางใน การเล่าเรื่องราวความยากลำบาก</p> <p>เนื่องจากการสื่อสารผ่านรูปภาพ นั้นจะถ่ายทอดเรื่องราวที่อยู่ ภายใต้อัตตาธิปไตย ซึ่งอาจเป็นเรื่อง ที่ละเอียดอ่อน และยากต่อการที่ จะเปิดเผยให้กับสมาชิกอื่นใน</p>	<p>คล้ายๆ กัน</p> <p>- พัฒนาสุขภาพทาง จิตตอค์ประกอบการ ค้นพบตัวเอง บุคคล รู้จักและเข้าใจตนเอง โดยเป็นการรู้จักตนเอง ทั้งในด้านความ เข้มแข็งของจิตใจใน การเอาชนะความ ยากลำบากต่างๆ ใน ชีวิต</p> <p>- พัฒนาความองอกตาม ตามแนวคิด คือการ ค้นพบความเข้มแข็งใน ตนเอง บุคคลได้มีการ ตระหนักและรับรู้จาก การได้กลับไปทบทวน เรื่องราวความ ยากลำบากและการ ก้าวผ่านที่เคยเกิดขึ้น</p>
---	--	---	---	---

	<p>เพื่อที่จะมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป</p>	<p>คนอื่นๆ ในการเปิดเผยเรื่องราวที่อาจมีความละเอียดอ่อนและประสาบของแต่ละประสบการณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงความเข้มแข็งทางจิตใจที่สมาชิกแต่ละคนมีในการที่จะก้าวผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากเหล่านั้นมาได้ และผู้นำกลุ่มเอื้อให้ความซึกมีส่วนในการชื่นชมประสบการณ์อันพิเศษเหล่านั้น</li> <li>- หากมีประเด็นที่ค้างคาใจหรือเป็นปัญหา ผู้นำกลุ่มจะใช้การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจในประเด็นดังกล่าวชัดเจนยิ่งขึ้น โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ เข้ามามีส่วนในการช่วยเหลือ สนับสนุนให้กำลังใจ แบ่งปัน ภายใต้อารมณ์ของความอบอุ่นใจเต็มเปี่ยมไปด้วยกำลังใจเพื่อที่จะมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตของตนเองต่อไป</li> </ul>	<p>ว่าแม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากแต่ก็สามารถผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นมาได้ และค้นพบว่าตนเองเข้มแข็งกว่าที่เคยเป็น</p>
<p><b>5</b> <b>ภาพใหม่</b> <b>ของฉัน</b> <b>(อชัวมิง)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองและตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</li> <li>ทั้งหมดที่มีต่อตนเอง</li> <li>มุมมองที่มีต่อความยากลำบากในชีวิตที่เกิดขึ้น</li> <li>หลังจากที่ได้ผ่าน</li> </ul>	<p>ชิ้นการทำงาน (Working Stage) เป็นการพัฒนาบรรยายภาคการ ทำงานร่วมกัน ระหว่างสมาชิกใน การที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองจากที่เคยเป็นก่อนที่จะมา เข้าร่วมกลุ่ม โดยมีวิธีการใช้รูปภาพ จากการวาดเป็นสื่อกลางในการ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาสู่สภาวะทางจิต องค์กรประกอบ</li> <li>ความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ คือ การที่บุคคลมีความพยายามและความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งที่ดีกว่าเป็น</li> </ul>

	<p>กระบวนการในกลับมา ทบทวนตนเอง สำราจและตระหนักในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงแนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และประเมินว่าปัจจุบันตนเองเป็นอย่างไร และจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อที่จะไปถึงเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงนั้น</p> <p>- เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง</p> <p>- เพื่อให้เกิดการเพิ่มเติมกำลังใจ จะระหว่างกันในการจะต้องเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไปสู่ภาพใหม่ของตนเอง</p>	<p>เช่น ภาพของดอกไม้ที่เคยดูเพียงเฉยๆ ได้กลับมากมีชีวิตชีวา หลังจากได้รับการรดน้ำและให้ปุ๋ยจากการที่ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่ดีที่เอื้อให้ดอกไม้กลับมากดูสดใส มีชีวิตชีวาได้ เป็นต้น จากนั้นจึงวาดภาพนั้นลงบนกระดาษโดยภาพที่วาดไม่จำเป็นต้องมีความสวยงามตามองค์ประกอบของศิลปะ แต่จะเป็นการวาดที่เน้นการสื่อสาร</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายใต้ภาพใหม่ของตนให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับฟัง และผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เกิดบรรยากาศของความร่วมมือกัน เอื้ออำนวยให้มีการยอมรับในความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงของสมาชิก และเอื้อให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และแนวทางที่จะพัฒนาไปสู่เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง รวมถึงให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการเริ่มต้นสิ่งดีๆ สิ่งใหม่ในชีวิต เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีต่อกัน และกันในการที่แต่ละคนจะเติบโตขึ้นเป็นต้นกล้าที่มีความแข็งแรงในการที่จะยืนหยัดต่อไปในชีวิต</p>	<p>ช่วยเปิดเผยเรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกในเชิงสัญลักษณ์ ทำให้สิ่งที่ต้องการจะสื่อสารนั้นชัดเจนและเป็นรูปธรรมขึ้น</p>	<p>เป้าหมายที่สำคัญในชีวิตของตน ภายหลังจากที่ได้สำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ได้พบทวนถึงสิ่งที่มีคุณค่าและความหมาย สิ่งที่สำคัญในชีวิต ความสัมพันธ์ต่างๆ ที่มีความหมาย ได้รับกำลังใจ การสนับสนุน และได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์อันล้ำค่า จากสมาชิกคนอื่นๆ ในการที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น</p> <p>- พัฒนาคำมองงานหลังเผชิญเหตุการณ์ สะท้อนขวัญใจองค์ประกอบการค้นพบโอกาสใหม่ๆ ใน</p>
--	---	---	--	---

<p><b>6</b> <b>สรุปการ</b> <b>เรียนรู้</b> <b>Giving &amp;</b></p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ พบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การเข้าร่วมกิจกรรม และ สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไป</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สองสิ่ง และเอื้อให้สมาชิก ได้ช่วยกันทบทวนและสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นจากกาอยู่ร่วมกัน จากกิจกรรมตลอด 5 ช่วงที่ผ่านมา ที่ได้ผ่านประสบการณ์ และเรื่องราวอันล้ำค่าต่างๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกัน</p>	<p>ขั้นปิดกลุ่ม (Closing Stage) เป็น การสิ้นสุดกลุ่มและเน้นย้ำการ ถ่ายทอดการเรียนรู้ในกลุ่มของ สมาชิกผู้จัดประจำวันภายนอก</p>	<p>ชีวิต โดยสมาชิก สามารถค้นพบโอกาส ใหม่ เส้นทางใหม่ใน ชีวิต รวมทั้งกิจกรรม ใหม่ ความสนใจใหม่ ภายหลังจากการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้โดย นำมาประยุกต์ใช้กับ ชีวิตของตนเองและ ภายหลังจากการได้รับ การสนับสนุนจาก สมาชิกคนอื่นๆ ภายในกลุ่มต่อความ พยายามที่จะ เปลี่ยนแปลงและ พัฒนาตนเอง</p>	<p>- พัฒนาสุขภาพทาง จิตต้องประกอบกรที่มี ส่วนร่วมอย่างจริงจัง ในสิ่งที่ทำ ซึ่งกิจกรรม</p>
--	--	---	---	--	---

<p><b>Receiving</b> (3 ชั่วโมง)</p>	<p>ไปประชุมที่จังหวัดเชียงใหม่ ชีวิตประจำวัน - เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสส่งผ่านความรู้สึกพิเศษ ความปรารถนาดีที่มีต่อกัน กล่าวคำขอบคุณให้กำลังใจกันและกันต่อประสบการณ์อันล้ำค่าของแต่ละคนและพร้อมที่จะออกไปเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกกลุ่ม - เพื่อให้เกิดความอึดใจ สัมผัสถึงบรรยากาศแห่งมิตรภาพการกอดระหว่างกันและกัน</p>	<p>- สมาชิกกลุ่มนั่งหันหน้าเข้าหากันในลักษณะเป็นวงกลม จากนั้นสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นตรงกลางวงกลมที่เสนอ โดยผู้ในกลุ่มหนึ่งสังเกตการณ์และคอยรับฟังโดยยกออกมาอยู่บนอกวงกลมและเป็นเพียงผู้เอื้อให้กระบวนการเป็นไปอย่างราบรื่น</p> <p>- สมาชิกที่นั่งรอบวงกลมส่งผ่านความคิดเห็นที่มีต่อสมาชิกที่นั่งอยู่กลางวงกลมเป็นรายคนด้วยความปรารถนาดีและความจริงใจที่มีให้ต่อกัน ซึ่งสมาชิกที่นั่งตรงกลางวงกลมเป็นฝ่ายยอมรับฟัง และเปิดโอกาสให้บอกกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับฟังเมื่อได้รับฟังจากสมาชิกรอบวงกลมครบทุกคนแล้ว ทั้งนี้ สมาชิกทุกคนจะให้การเคารพซึ่งกันและกันโดยการอยู่ในความสงบนิ่งในขณะที่สมาชิกคนอื่นกำลังตั้งใจสื่อสารระหว่างกัน โดยสิ่งทีบอกกล่าวต่อกันมี 2 ประเด็น ประเด็นแรกคือ สิ่งที่ยากจะบอกกับสมาชิกคนอื่น ๆ เช่น ความรู้สึกพิเศษ ความปรารถนาดีที่มีต่อกัน การให้กำลังใจเพิ่มเติมซึ่งกันและกัน หรือเป็นการกล่าวอภัย หากได้มีการใช้คำพูดหรือการกระทำที่ตัวเองจะส่งผลกระทบต่อดีใจซึ่งกันและกัน เป็นต้น และประเด็นที่สองคือ การกล่าวขอบคุณแก่กัน อาจเป็นการขอบคุณในแง่ของประสบการณ์อันล้ำค่าที่ได้รับ หรือการขอบคุณต่อ</p>	<p>กลุ่ม สมาชิกพิจารณาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเองอีกครั้ง และเก็บเอาความรู้สึกพิเศษ และ ประสบการณ์ความประทับใจเหล่านี้ไว้บันทึกเมื่อต้องเผชิญกับชีวิตประจำวันนี้อาจทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนแอ</p>	<p>กลุ่มในขั้นสุดท้ายนี้ เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในสิ่งที่สมาชิกให้คุณค่าหรือ ความหมายภายหลังจากการเสร็จสิ้น กระบวนการกลุ่ม - พัฒนาคำถามของงานหลังเผชิญเหตุการณ์ สะท้อนขวัญ ใน องค์ประกอบ การมีสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนม และมี ความหมายกับผู้อื่น โดยการตระหนักถึงคุณค่าของ ความสัมพันธ์อันดีและการได้รับความเข้าใจ และการยอมรับจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ</p>
---	---	---	---	--

		<p>คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่า ความอบอุ่นความปรารถนาดี และกำลังใจที่ได้รับ เป็นต้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด รวมถึงประสบการณ์ความรู้สึที่เกิดขึ้นต่อกลุ่ม</li> <li>- ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงเรื่องราวทั้งหมดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวความรู้สึของตนเองต่อกลุ่ม กล่าวขอบคุณสมาชิกที่เข้าร่วมกระบวนการจนเสร็จสิ้น</li> </ul>		<p>เมื่อจะต้องไปเผชิญกับชีวิตประจำวันที่อาจทำให้รู้สึกว่ามีใครเคียงข้าง อย่างน้อยก็ได้กลับมานึกถึงว่าครั้งหนึ่งเคยมีประสบการณ์ที่ดีได้รับความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น</p>
--	--	---	--	---

### การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยในเชิงปริมาณ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เช่น ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น แล้วใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) แบบวัดซ้ำเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของคะแนนของตัวแปรตาม ได้แก่ ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และสภาวะทางจิตในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม และแบบระหว่างกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้นำโครงการวิจัยไปขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการดำเนินการผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยจากสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างทุกราย ทั้งนี้ได้มีการและได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา ระยะเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการวิจัย ขอให้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งได้ชี้แจงให้ทราบสิทธิการตอบหรือไม่ตอบคำถามใดๆ ที่รู้สึกไม่สะดวกใจ หรือสิทธิในการขอยุติการให้ความร่วมมือในขั้นตอนของการวิจัยใดๆ ก็ได้ และหากกลุ่มตัวอย่างเกิดความสนใจ จะต้องได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยจะทำการติดต่อประสานงานกับนักจิตวิทยาการปรึกษาจากศูนย์สุขภาพทางจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เบอร์ติดต่อ 02-218-0336 ซึ่งจากการดำเนินการเก็บข้อมูล ไม่มีผู้ร่วมวิจัยรายใดที่ได้รับผลกระทบกระเทือนจิตใจ โดยประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการเข้าร่วมวิจัย คือ การได้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ตรงต่อเพื่อนสมาชิกที่มีประสบการณ์คล้ายกัน เพื่อช่วยเหลือ สนับสนุน เป็นกำลังใจและเรียนรู้ร่วมกัน โดยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ในเชิงวิชาการเท่านั้น และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จแล้ว ข้อมูลดิบของสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างถูกทำลายลงทันที ซึ่งผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสอบถามข้อสงสัย ก่อนลงรายชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและท่องเที่ยวเชิงนิเวศเจ็ดคต-โป่งก้อนเส้า อ.แก่งคอย จ.สระบุรี ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีความเงียบสงบ ปลอดภัย แวดล้อมด้วยธรรมชาติร่มรื่น พร้อมทั้งอาหารและโภชนาการที่คำนึงสุขภาพตลอดระยะเวลาวิจัย โดยผู้วิจัยได้สำรวจสถานที่จริงก่อนดำเนินการเพื่อดูแลความเรียบร้อยให้สิ่งต่างๆ แล้ว ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็น 3 วัน 2 คืน ในระหว่างวันที่ 8-10 เมษายน พ.ศ. 2559 โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ รวมถึงผู้วิจัยจะได้รับ



ค่าตอบแทน 500 บาทต่อหนึ่งท่านหากมาเข้าร่วมกลุ่มจนครบกระบวนการ มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 15 คนในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมในลักษณะเดียวกันกับกลุ่มทดลอง คือกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง แบ่งออกเป็น 3 วัน 2 คืน ในระหว่างวันที่ 22-24 เมษายน พ.ศ. 2559 จะได้รับ รวมถึงมีค่าตอบแทนให้ผู้ร่วมวิจัย 500 บาทต่อหนึ่งท่านเช่นเดียวกับผู้ร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มทดลอง มีผู้วิจัยเข้าร่วมทั้งสิ้น 7 คน



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Design) โดยใช้การออกแบบการวิจัยแบบ Pretest – Posttest Control Group design ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และคะแนนสภาวะทางจิต ก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย และสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable)

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านม เพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป และสิ้นสุดกระบวนการรักษาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ผู้วิจัยประกาศรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยผ่านการประชาสัมพันธ์ของเครือข่ายบุคคลภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม สำหรับการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 30 คนแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อโดย 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล

	ลักษณะ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ช่วงอายุ (Mean=56.63, SD=8.78,Min=31, Max=72)	31 - 40 ปี	1	0
	41 - 50 ปี	3	3
	51 - 60 ปี	4	7
	60 ปีขึ้นไป	7	5
	รวม	15	15

$Chi-square = 2.550, df = 3, p = .466$

	ลักษณะ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
ระยะเวลาหลังสิ้นสุด การรักษา (Mean=8.75, SD=5.47,Min=.6, Max=24)	6 เดือน-5ปี	3	4
	5-10ปี	9	5
	10 ปีขึ้นไป	3	6
	รวม	15	15

$Chi-square = 2.322, df = 2, p = .313$

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (40 %) อายุเฉลี่ย 56.63 ปี มีช่วงอายุตั้งแต่ 31 ถึง 72 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า  $SD = 8.78$  และกลุ่มตัวอย่างมีระยะเวลาหลังสิ้นสุดการรักษาส่วนใหญ่ 12 ปี ขึ้นไป (23.%) มีค่าเฉลี่ย 8.75 ปี และมีระยะเวลาหลังสิ้นสุดการรักษาตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 24 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่า  $SD = 5.47$  ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดทั่วไปได้ตามตาราง 1

ซึ่งจากการพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอายุ และของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $Chi-square = 2.550, df = 3, p = .47$ ) และเมื่อพิจารณาความแตกต่างของระยะเวลาหลังสิ้นสุดการรักษา ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกัน ( $Chi-square = 2.322, df = 2, p = .31$ )

## ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม

สำหรับการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม ประกอบไปด้วย 3 ข้อ ได้แก่ 1) ตัวแปรตามจะต้องมีการกระจายแบบค่าปกติ (Normal distribution) 2) ข้อมูลจะต้องมีเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรที่ศึกษาแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน และ 3) แต่ละตัว

แปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (correlation of dependent variables) (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010)

1. ในการพิจารณาการกระจายแบบโค้งปกติ (normal distribution) นั้น พิจารณาได้จากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov โดยจะถือว่าข้อมูลมีการกระจายแบบโค้งปกติก็ต่อเมื่อค่าความเบ้และค่าความโด่งของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวอยู่ในช่วงระหว่าง -3 ถึง +3 (Boss & Hughes-Oliver, 2000) และค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > .05$ )

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ (Normal Distribution)

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Skewness	Std. Error	Kurtosis	Std. Error	Kolmogorov-Smirnov
PTG	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	-1.34	0.58	2.27	1.121	.09
		ควบคุม	-.77	0.58	-.42	1.121	.03
	หลังการทดลอง	ทดลอง	-2.51	0.58	7.44	1.121	.03
		ควบคุม	-.51	0.58	-.80	1.121	.20
PWB	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	.72	0.58	-.23	1.121	.20
		ควบคุม	.32	0.58	-1.17	1.121	.20
	หลังการทดลอง	ทดลอง	.13	0.58	-1.13	1.121	.20
		ควบคุม	-.16	0.58	.34	1.121	.20

ผลการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติพบว่า คะแนนของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวมีค่าความเบ้และค่าความโด่งอยู่ในช่วงที่กำหนดไว้ ส่วนค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ของคะแนนตัวแปรที่ศึกษาส่วนใหญ่ผ่านการทดสอบ ยกเว้นเพียงคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ หลังการทดลองที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .03$ )

แม้จะมีตัวแปรที่ศึกษาบางตัวข้างต้นไม่สอดคล้องข้อตกลงเบื้องต้น แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า หากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดประมาณ 15-20 คนต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ผลด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม จะยังคงมีความแกร่งพอที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้ หากควรเลือกใช้

ค่าสถิติที่มีความแกร่งเป็นพิเศษหรือค่าสถิติ Pillai's Trace ในการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Leech, Barret, & Morgan, 2005) โดยแสดงผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติในตาราง 2

2. สำหรับการทดสอบความแปรปรวนระหว่างกลุ่มของตัวแปรที่ต้องการจะศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้สถิติ Box's M ในการทดสอบโดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะถือว่าข้อมูลมีการกระจายเท่ากัน

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลอง

Box's M	F	df1	df2	Sig.
22.314	1.883	10	3748.207	.043

ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Box's M มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=.043$ ) แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้เลือกใช้ Pillai's Trace ซึ่งมีความแข็งแกร่งต่อการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความแปรปรวน (equality of variance-covariance)

3) ตัวแปรที่ศึกษามีความสัมพันธ์กันในขณะที่เป็นอิสระต่อกัน (correlation of dependent variables) ทดสอบโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ของตัวแปรรายคู่ โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็นก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ระยะ	ตัวแปรตาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		PTG	PWB	PTG	PWB
ก่อนการทดลอง	PTG	1	.387*	.400*	.375*
ทดลอง	PWB	.387*	1	.121	.374*
หลังการทดลอง	PTG	.400*	.121	1	.100
ทดลอง	PWB	.375*	.374*	.100	1

หมายเหตุ \* $p<.05$

ผลการวิเคราะห์พบว่า สำหรับก่อนการทดลอง ตัวแปรตามทั้งสองตัวมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่หลังการทดลองพบว่า ตัวแปรความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตมีความสัมพันธ์ต่อกันไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ

### ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของคะแนนสุขภาวะทางจิตและความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลของตัวแปรตามที่ศึกษา ประกอบไปด้วยค่าเฉลี่ย (*Mean*) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) คะแนนต่ำสุด (*Min*) คะแนนสูงสุด (*Max*) และพิสัย (*Range*) แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 คะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ครั้ง	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Range</i>
PWB	กลุ่มทดลอง	ก่อน	78.93	9.75	64	97	33
		หลัง	83.80	6.11	75	93	18
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	82.60	4.52	76	90	14
		หลัง	83.67	4.01	75	90	15
PTG	กลุ่มทดลอง	ก่อน	39.60	8.58	17	50	33
		หลัง	45.47	6.15	26	50	24
	กลุ่มควบคุม	ก่อน	41.07	5.80	30	49	19
		หลัง	43.20	4.81	34	50	16

ผลการวิเคราะห์พบว่า คะแนนสุขภาวะทางจิต (PWB) ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ( $M=78.93$ ,  $SD=9.75$ ) หลังการทดลอง ( $M=83.80$ ,  $SD=6.11$ ) ในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ( $M=82.60$ ,  $SD=4.52$ ) หลังการทดลอง ( $M=83.67$ ,  $SD=4.01$ ) ซึ่งมีช่วงของค่าคะแนนที่เป็นไปได้คือ 20-100คะแนน ในขณะที่คะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ( $M=39.60$ ,  $SD=8.58$ ) หลังการทดลอง ( $M=45.47$ ,  $SD=6.15$ ) ในกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง ( $M=41.07$ ,  $SD=5.80$ ) หลังการทดลอง ( $M=43.20$ ,  $SD=4.81$ ) ซึ่งมีช่วงของค่าคะแนนที่เป็นไปได้คือ 0-50 คะแนน

#### ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) สำหรับการเปรียบเทียบคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิต ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มและได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนการทำการทดสอบสมมติฐานทั้ง 4 ข้อ ผู้วิจัยทำการตรวจสอบด้วยสถิติ Between-group MANOVA เพื่อทดสอบว่าคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตามของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ก่อนเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม  $Pilai's\ trace = .059, F(2,27) = .844, p = .441$  ดังแสดงในตาราง 6 ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง ( $N=30$ )

Source	<i>Pilai's trace</i>	<i>F</i>	<i>Hypothesis df</i>	<i>Error df</i>	<i>Partial Eta Squared</i>	<i>p</i>
group	.059	.844	2	27	.059	.441

และจากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่าการเข้ากลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ คะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของกลุ่มทดลอง ( $M = 39.60, SD = 8.576$ ) และกลุ่มควบคุม ( $M = 41.07, SD = 5.800$ ) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $F(1,29) = .301, p = .558$  ในขณะที่คะแนนสภาวะทางจิตของกลุ่มทดลอง ( $M = 78.93, SD = 9.750$ ) และกลุ่มควบคุม ( $M=82.60, SD= 4.517$ ) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน  $F(1,29) = 1.747, p = .197$

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปรของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และสุขภาวะทางจิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง (N=30)

Source	ตัวแปร	Type III		Mean Square	F	Partial	
		Sum of Squares	df			Eta Squared	p
conditions	PTG	16.133	1	16.133	.301	.011	.558
	PWB	100.833	1	100.833	1.747	.059	.197

จากการวิเคราะห์ที่ใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) พบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเภทของกลุ่ม (group) และเงื่อนไขเวลา (time) ไม่ถึงระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 (Pilai's trace = .125,  $F = 1.928$ ,  $p = .165$ ) ซึ่งหมายความว่า อิทธิพลของเวลาระหว่างก่อนและหลังการทดลองของแต่ละกลุ่มต่อตัวแปรตามไม่แตกต่างกัน ดังตาราง 8

ตารางที่ 8 ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA)

Source	Pilai's trace	F	Hypothesis df	Error df	p
Time	.34	6.85	2	27	.004**
Group	1.88	.574	2	27	.574
Time*Group	.13	1.93	2	27	.165

หมายเหตุ \*\* $p < .01$

จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักของประเภทของกลุ่ม (group) และเงื่อนไขเวลา (time) พบว่าผลของเงื่อนไขเวลา เมื่อดูตามตารางพบว่าหลังการทดลองคะแนนของทั้งสองตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความงอกงามจิตใจและสุขภาวะทางจิตมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (Pilai's trace = .337,  $F = 6.850$ ,  $p = .004$ ) ดังตาราง 8

ในขณะที่เมื่อวิเคราะห์อิทธิพลของประเภทของกลุ่ม (group) เมื่อดูจากตารางพบว่า หลังการทดลองคะแนนของทั้งสองตัวแปรตามได้แก่คะแนนความงอกงามจิตใจและสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่าง



กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Pilai's trace =.040,  $F = .566$ ,  $p = .579$ )

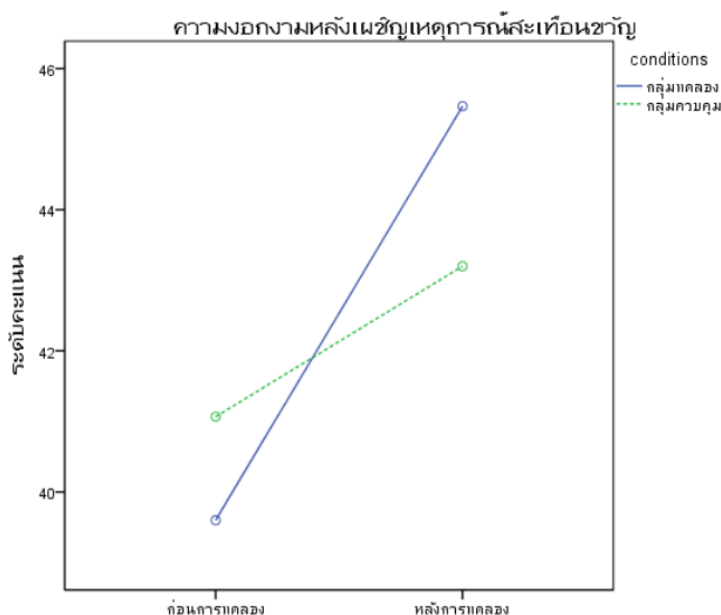
ตารางที่ 9 ผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแยกตัวแปรตาม

Source	Pilai's trace	F	Partial Eta Squared	p
PTG	.337	9.785	.259	.004**
PWB	.040	4.900	.149	.035*

หมายเหตุ \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

มีเพียงอิทธิพลหลักของเงื่อนไขเวลา (time) ที่ถึงระดับนัยสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยจึงวิเคราะห์แยกตัวแปรตาม กล่าวคือผู้วิจัยดูอิทธิพลของตัวแปรต้นต่อความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ และผู้วิจัยดูอิทธิพลของตัวแปรต้นต่อสุขภาวะทางจิต ในตัวแปรความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

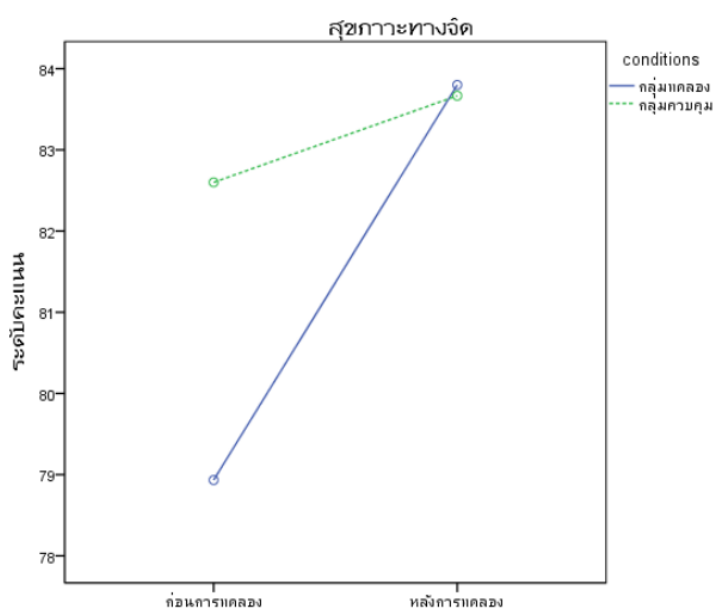
ผลพบว่าภายหลังเข้าร่วมการทดลอง ค่าคะแนนความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญมีค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Pilai's trace=.337,  $F=9.785$ ,  $p=.004$ ) เช่นเดียวกับกับระดับคะแนนสุขภาวะทางจิต พบว่าภายหลังเข้าร่วมการทดลองค่าคะแนนสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Pilai's trace = .040,  $F = 4.900$ ,  $p = .035$ )



ภาพที่ 10 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ)

ภาพนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ขณะก่อนการทดลอง (วัดครั้งแรก) ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญไม่แตกต่างกัน ( $t=-.549, p=.588$ )

ในการวัดครั้งที่สองที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็น waiting-list พบว่าทั้งสองกลุ่มมีระดับคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่สูงขึ้นกว่าการวัดครั้งแรกเมื่อก่อนเริ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง  $t=-2.889, p=0.06$ , กลุ่มควบคุม  $t=-1.372, p=.096$ ) แต่ทั้งสองกลุ่มก็ไม่ได้มีความแตกต่างกันในการวัดครั้งที่สอง ( $t=1.124, p=.271$ )



ภาพที่ 11 กราฟเส้นเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนสุขภาวะทางจิตในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อระหว่างกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ)

ภาพนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของระดับคะแนนความสุขภาวะทางจิตของทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ขณะก่อนการทดลอง (วัดครั้งแรก) ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน ( $t=-1.322, p=.201$ .)

ในการวัดครั้งที่สองที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ ส่วนกลุ่มควบคุมเป็น waiting-list พบว่าทั้งสองกลุ่มมีระดับคะแนนสุขภาวะทางจิตที่สูงขึ้นกว่าการวัดครั้งแรกเมื่อก่อนเริ่มการทดลอง (กลุ่มทดลอง  $t=-2.185, p=.023$ ) (กลุ่มควบคุม  $t=.715, p=.243$ ) แต่ทั้งสองกลุ่มก็ไม่ได้มีความแตกต่างกันในการวัดครั้งที่สอง ( $t=1.124, p=.271$ )

## ส่วนที่ 5 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

### ตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพ เป็นสื่อจะมีคะแนนความองกามหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนขวัญ สูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพ เป็นสื่อจะมีคะแนนความองกามหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนขวัญ สูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพ เป็นสื่อจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพ เป็นสื่อจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย

## บทที่ 5

### อภิปรายผลการวิจัย

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Design) มีการทดสอบก่อนและหลัง (Pretest-Posttest Control Group design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ บุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็งเต้านม เพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป และสิ้นสุดกระบวนการรักษาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน สัมครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ มาตรฐานความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ มาตรฐานสุขภาวะทางจิต และโปรแกรมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อในการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ จะมีคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานในข้อที่ 1 และ 3 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานในข้อที่ 2 และ 4 กล่าวคือหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาความงอกงามโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อจะมีคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาความงอกงามโดยใช้รูปภาพเป็นสื่อ มีคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการจะอภิปรายถึงปัจจัยที่ทำให้กลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ โดยผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ปัจจัยที่ทำให้ตัวแปรตามมีคะแนนเพิ่มขึ้น 2) กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น และ 3) ปัจจัยที่ทำให้ผลการทดลองไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 และ 4

### 1. ปัจจัยที่ทำให้ตัวแปรตามมีคะแนนเพิ่มขึ้น

#### 1.1 ปัจจัยที่ทำให้คะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญเพิ่มขึ้น

##### **การเปิดเผยเรื่องราวของบุคคล (Disclosure)**

ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ สมาชิกมีโอกาสได้เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นวิกฤติในชีวิตและการรอดชีวิต (Disclosure) ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญเพราะบุคคลต้องเผชิญกับคำถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและจะสามารถปรับมุมมองความคิดที่มีได้อย่างไร (McAdams, 1993; Neimeyer, 2001 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004) การเปิดเผยเรื่องราวเหล่านี้กับผู้อื่นมักจะมีการเปิดเผยถึงอารมณ์ความรู้สึกออกมาด้วย จึงเป็นการพัฒนาความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมระหว่างผู้เล่าและผู้รับฟังไปพร้อมๆ กัน (Calhoun & Tedeschi, 1999 อ้างถึงใน Tedeschi & Calhoun, 2004) งานวิจัยหลายงานพบว่า การสนับสนุนทางสังคมและการเปิดเผยตนเองมีบทบาทสำคัญในกระบวนการเกิดความงอกงาม (Cadell, Regehr, & Hemsworth, 2003; Lechner, Stoelb, & Antoni, 2008; Tedeschi & Calhoun, 2006 อ้างถึงใน Hefferon, Grealy และ Mutrie, 2008)

##### **การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม (Interaction)**

ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อ นั้นเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันนี้มักจะเอื้อต่อการสนับสนุนทางอารมณ์ระหว่างกัน ซึ่งช่วยให้เกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญของบุคคลภายหลังการรักษาอะเร็งเด้านม บุคคลที่มีเล่าถึงประสบการณ์ที่มี จะได้มีโอกาสที่ได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ทั้งในแง่ของการสร้างความเชื่อมั่น ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ พวกเขาจึงมักจะประสบความสำเร็จมากกว่า (Schroevens, Kraaij, & Garnefski, 2011)

#### **ปัจจัยตามองค์ประกอบของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ**

ทั้งนี้การเพิ่มขึ้นของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญสามารถอธิบายได้ตามองค์ประกอบของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญตามที่ Tedeschi & Calhoun (2004) และ Tedeschi & Calhoun (2006) กล่าวไว้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบประกอบแรกที่จะอภิปรายคือการค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal

Strength) โดย Tedeschi และ Calhoun (2006) กล่าวว่า บุคคลที่ประสบกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญมีการค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง เนื่องจากเมื่อบุคคลผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากในชีวิตมาได้ ก็พบถึงความเข้มแข็งในตนเอง และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อจากนี้ ก็สามารที่จะรับมือได้ ดังตัวอย่างบทสนทนาในกลุ่มทดลองของสมาชิกท่านนี้

เตย : ต้นนี้อาจจะหายไป แต่ก็จะมีเริ่มขึ้นมาแทนที่ กลับมามีใบ ผลิใบเต็มต้น พร้อมทั้งจะยืนหยัดแล้วก็เค้าเรียกว่าอะไร พร้อมทั้งจะยอมรับสภาพภายนอกที่จะเข้ามาไม่ว่าจะเป็นพายุฝน ลมแรง แดด อะไรเนี่ย พร้อมทั้งจะต่อสู้เพื่อยืนหยัดต่อไป จะไม่ให้ล้ม

L1 : ถ้าวันนั้นเราไม่ปรับตัวกับสภาพที่มันเปลี่ยนแปลงใหม่เนอะพี่เตย แล้วถ้าต้นไม่ปรับตัวไม่ได้ ต้นไม้ก็คงล้มซักวันนึง

เตย : คือล้มทั้งต้นเลย มันไม่ใช่เฉพาะใบหรือกิ่งแห้งๆ ที่มันตาย

L1 : แต่วันนี้พอดันไม้ปรับตัวได้แล้วมันก็จะต่อสู้กับอะไรต่างๆ อย่างที่จะเข้ามาในชีวิต

เตย : คือมันไม่มีอะไรแย่ไปกว่าตรงนั้นแล้วละ

L1 : เราผ่านจุดที่ยากลำบากที่สุด แล้วก็ผ่านมาด้วยความเข้มแข็ง

เตย : คือจริงๆ แล้วถามว่ามันที่สุดของเรามั้ย ก็ไม่ใช่ ที่สุดครั้งแรกก็คือเรื่องพ่อพอมารู้เรื่องแม่เนี่ยก็ยังไม่เท่าไรหรอก ก็คือมันรักษาแล้วมันหาย แต่พอมารู้เรื่องราวนี้ ซึ่งเราเป็นลูกคนโตเป็นหัวเรี่ยวหัวแรง เราเป็นหลัก ถ้าเกิดเราเป็นอะไรไป แม่เราจะเป็นอย่างไง ถึงแม้อะไรจะมัน้อง แต่น้องก็ไม่ได้หมายถึงเป็นที่พึ่งได้ มันก็ห่วงเยอะ เลยต้องเข้มแข็งขึ้นมา

จากบทสนทนาดังกล่าว สมาชิกท่านนี้ได้แสดงให้เห็นถึงการได้ค้นพบความเข้มแข็งของตนเองหลังจากที่เป็นมะเร็งเต้านม หลังจากได้ผ่านเรื่องราวต่างๆ มากมายในชีวิต

องค์ประกอบต่อมาของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ตามแนวคิดของ Tedeschi และ Calhoun (2006) คือ การค้นพบโอกาสใหม่ๆ (New Possibilities) โดยหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ บุคคลที่มีความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญมีการค้นพบโอกาสใหม่ๆ มีความสนใจใหม่ กิจกรรมใหม่ๆ รวมถึงการได้ริเริ่มเส้นทางใหม่ในชีวิต ดังตัวอย่างบทสนทนาในกลุ่มทดลองของสมาชิกท่านนี้

เตย : พี่เปรียบแม่เหมือนเป็นดวงอาทิตย์ที่ให้แสงสว่างนำทางให้พี่มีความเข้มแข็งมากขึ้น แทนที่เราจะปลอบแม่แต่เป็นแม่ที่ปลอบเรา เกรงแม่จะรับไม่ได้เพราะเป็นลูกสาวคนเดียวเป็นหัวแรงเป็นลูกสาวคนโตและพ่อเพิ่งเสียชีวิตด้วยมะเร็ง

ต่อมน้ำเหลืองปี 2546 พอปี 2551 พี่ก็เป็นมะเร็งมันค่อนข้างทำร้ายจิตใจเพราะมันต่างกันไปเลย เปรียบแม่เป็นแสงอาทิตย์ในใจเรา แล้วแสงอาทิตย์ก็แผ่ขยายนำทางให้เรา นำแสงนี้ไปนี้ไปเพื่อแม่แก่คนรอบข้างคนที่อาจจะเจอโลกมืด อีกด้านหนึ่งจะขอต่อแสงจากแม่ไปให้ทุกคน พอรู้ว่าเป็นเลยปฎิญาณว่าจะมีชีวิตเพื่อทำงานเพื่อสังคม เต็มใจช่วยงานจิตอาสา งานแรกคือจิตอาสาอุทพฐ ไม่เคยคิดว่าต้องไปปฏิบัติธรรมของคุณแม่สนิทซึ่งมีชื่อเสียงมาก แต่ไม่เคยรู้ว่าคืออะไร จุดเริ่มต้นเลยต้องค้นคว้าว่าอยู่ที่ไหน อยู่ที่เพชรเกษม 54 เดินทางยังไง จนทุกวันนี้ก็มีบทบาทมากขึ้น มีกลุ่มจิตอาสาเพื่อเป็นแกนนำที่ช่วยประสานติดต่อกับจิตอาสาคนอื่นๆ ส่ง sms ว่ามีงานที่ไหนเมื่อไหร่ใครว่างจะได้มาช่วย

จากบทสนทนาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสมาชิกได้ค้นพบเส้นทางใหม่ในชีวิตของตนเองหลังจากเป็นมะเร็ง คือหลังจากเป็นมะเร็งแล้วมีความตั้งใจที่จะทำงานอาสาซึ่งไม่ได้คิดจะทำมาก่อน จนกลายเป็นตัวหลักในการทำกิจกรรมและติดต่อประสานงานในกลุ่มจิตอาสา โดยมีแม่เป็นแรงบันดาลใจ องค์ประกอบต่อมาที่จะนำมาอภิปรายคือ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relating to Others) โดย Tedeschi และ Calhoun (2006) กล่าวว่าบุคคลที่ผ่านการต่อสู้กับความยากลำบากในชีวิตจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นมากขึ้น เนื่องจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะนำมาซึ่งประสบการณ์ที่ดีหรือไม่ดีภายหลังการเป็นมะเร็งเต้านม ทำให้เขาต้องประเมินบทบาทความสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบข้างใหม่อีกครั้ง นำมาสู่การเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งขึ้นและเพิ่มความพึงพอใจในสัมพันธภาพมากขึ้น (Joseph & Linley, 2008) ดังตัวอย่างบทสนทนาในกลุ่มทดลองของสมาชิกท่านนี้

ภาพต่อไปนี้เป็นภาพจากกิจกรรมในช่วงที่ 3 คือภาพที่มีตนเองและคนรอบข้าง สมาชิกได้เลือกภาพจากนิตยสาร ซึ่งเป็นตัวแทนของคนรอบข้างที่สำคัญในชีวิตของสมาชิก



ภาพที่ 12 ภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 3 ซึ่งแทนความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบข้าง

- L3 : เป็นภาพของใครคะ ภาพที่เราจะสื่อถึงเนี่ย
- ซีน : สื่อถึงพี่สาวคนโต เขาเลี้ยงพี่มาตลอด
- L3 : เลี้ยงพี่ขึ้นมาเนาะ
- ซีน : (ร้องไห้) ตอนที่ป่วยเนี่ย เขาเองก็ป่วย ก็เข้าโรงพยาบาลเหมือนกัน แต่เขาก็ เวลานอน อย่างสมมติพี่ผ่าตัด เขาจะจับมือพี่นะ เขาบอก สู้ๆน้อง เข้าเขาก็ต้องไปผ่าตัด ส่วนเราก็ต้องไปให้ยา เขาก็จะดูแลตลอด
- ซีน : ตอนนี้นี้ก็จะโทรหากันตลอด ถ้าหากันแค่สองวันนี้ก็ไม่ไหวละ จะต้องโทรมาถามตลอดเลย เป็นยังไงบ้าง ไหวมั๊ย? กลับบ้านหอะ

จากบทสนทนาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสมาชิกมีความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับพี่สาวเป็นอย่างมาก เนื่องจากขณะที่รักษานั้น ตนได้รับกำลังใจจากพี่สาวของตนในการต่อสู้กับอาการของโรคและความยากลำบากทางใจ นำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่แนบแน่นขึ้นกว่าก่อนพบว่าตนเองเป็นมะเร็งเต้านม

นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบ การชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) ซึ่งคือการที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง มีการชื่นชมในสิ่งที่เป็นเรื่องเล็กๆ มากขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลงการให้ความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิตใหม่ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- สร้อย : ต่อไปจะกลับไปดูแลรับใช้แม่แบบพี่อ้อยบอก อยู่กันคนละหลังเจ๊ แต่แม่กลับต้องมา ดูแลเรา กลับไปจะแบบว่า จะพยายามซื้อข้าวให้แม่ก่อนที่แม่จะซื้อให้ก็แล้วกัน จะทำบ่อยขึ้น แม่หุติง พุดอะไรเราก็ต้องตะโกน เวลาจะบอกให้แกปิดทีวี มันสื่อกันไม่ได้ เพราะแกเปิดทีวีก็ดัง แล้วเราก็ต้องพูดดังกว่าทีวี ถ้ามแม่กินข้าวริยัง เราก็ต้องตะโกน กลายเป็นว่าเราหิวหรือ ไม่ยอมใส่ที่ใส่หู ฟันแกยังไม่ใส่เลย จะเข้าไปคุยมากขึ้น

จากบทสนทนาดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสมาชิกให้ความสำคัญและใส่ใจในเรื่องความสัมพันธ์กับแม่ โดยจะดูแลเอาใจใส่แม่ของตัวเองมากขึ้นกว่าเดิม

การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ (Spiritual Change) มะเร็งทำให้บุคคลต้องเผชิญหน้ากับความตาย การทบทวนเกี่ยวกับความตายจึงมักจะเป็นการสะท้อนถึงความหมายในชีวิตของตน จุดมุ่งหมายของการมีชีวิต ความเชื่อในพระเจ้าและจิตวิญญาณ (Tedeschi & Calhoun, 1995) มีความเข้าใจและกระจำง้างเกี่ยวกับจิตวิญญาณมากขึ้น (Joseph & Linley, 2008) มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น (Tedeschi & Calhoun, 2004; Calhoun, Tedeschi, 2006) เช่น

- พรรณ : แต่เรื่องอย่างนี้ไม่ค่อยคิดมากหรอก นานมาแล้ว คือทำใจได้นานมาแล้ว เพียงแต่ว่าเออ เราอยู่แบบให้มันมีความสุขในตัวเรา แต่ว่าบางครั้งมันเกี่ยวกับ



ครอบครัวของเรา ก็ตรงนั้นมันช่วยไม่ได้นะ แต่เรื่องเนี่ย ทำใจกับมันได้แล้ว  
ตั้งแต่ศึกษาระยะ ก็มันเฉียดตายมาเยอะแล้ว

ดาว : แต่พอสบายใจก็ทำต่อ ทำต่อไป เพราะเราลั่นวาจาไว้ละ ทำต่อไป เนอะ อะไร  
ดีทำไป ชีวิตที่เหลือทำแต่ดี มีแคศึล 5 พอละ แล้วก็เอาธรรมะเป็นที่พึ่งอย่าง  
ที่ว่า ถูกต้องที่สุดและถูกทางที่สุด

สมาชิกพบว่าธรรมะเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่สำคัญของสมาชิกหลังจากการเป็นมะเร็ง  
เต้านม โดยธรรมะจะมีส่วนช่วยในการลดผลกระทบจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญและช่วยในการ  
ปรับตัวต่อเหตุการณ์ เนื่องจากเป็นการเพิ่มความหมายต่อเหตุการณ์ที่ไม่สามารถจะคาดเดาหรือ  
ควบคุมได้ (Paez, 2011)

### 1.2 ปัจจัยที่ทำให้คะแนนสุขภาพทางจิตเพิ่มขึ้น

การค้นพบตัวเอง (Self-discovery) บุคคลจะต้องมีความระลึกและใช้ชีวิตอย่างมีความจริง  
แท้ในตนเอง แต่ก่อนที่จะไปสู่กระบวนการพัฒนาตนให้เต็มตามศักยภาพ บุคคลจะต้องรู้จักและเข้าใจ  
ตนเองก่อน ตามโปรแกรมกลุ่มในช่วงแรกนี้ เป็นการวาดภาพใบหน้าเพื่อแสดงถึงความรู้สึกของตนใน  
ปัจจุบัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้กลับมาสำรวจตนเองในเบื้องต้น

ภาพดังกล่าวเป็นภาพที่สมาชิกคนหนึ่งวาดขึ้นในกิจกรรมช่วงแรก เพื่อแทนใบหน้าของตนที่  
สื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบันขณะ



ภาพที่ 13 ภาพวาดจากกิจกรรมช่วงที่ 1 ภาพแทนใบหน้าของฉัน

L3 : ตรงไหนคะ ไหนพี่ พี่อ่อนอธิบายเลยคะ ภาพของพี่อ่อน

อ่อน : บางทีก็มีเศร้าบ้าง บางทีก็มีสดใส บางทีก็มีดำๆ อย่างเนี่ย มันมีมีด และก็

L3 : มีมีด แล้วก็ก็มีชมพูเนาะ

อ่อน : เมฆหมอกมาบังบ้าง บางทีก็มีสีชมพูสดใสบ้าง อย่างเงี้ย มันเป็นอย่างงั้นนะชีวิต

L4 : ผสมผสานกันไปนะ อารมณ์ คลุกเคล้ากันไป

อ๋อน : ไข่ มันไม่ราบริน มันไม่สุขราบรินแล้วมันก็ไม่ทุกซ์ราบรินนะ สุขครึ่งนึง ทุกซ์ครึ่งนึงอย่างเงี้ย

ภาพดังกล่าวเป็นภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 1 ใบหน้าของฉัน ที่สมาชิกในกลุ่มวาดขึ้น ซึ่งแสดงถึงอารมณ์ในปัจจุบันขณะ ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ช่วยเหลือให้สมาชิกตระหนักอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน และเป็น การเข้าใจตนเองก่อนในเบื้องต้น

การรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ (Perceived Development One's Best Potential) หนึ่งในองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการเรียนรู้ว่าศักยภาพของบุคคลนั้นเป็นอย่างไร คือ การรู้ถึงขีดสุดในศักยภาพของตนเอง และมีความปรารถนาแรงกล้าที่จะพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุขีดสุดของศักยภาพในตน เช่น



ภาพที่ 14 รูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 2 ที่สมาชิกเลือกเพื่อแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต ภาพดังกล่าวเป็นภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 2 คือรูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต สมาชิกได้เลือกภาพดังกล่าวเพื่อแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิตของตนเอง

L3 : เห็นภาพนี้แล้วทำให้นึกถึงเรื่องราวความประทับใจอะไรของตัวเองคะ

ทิพย์ : ความประทับใจของตัวเอง มันเหมือนภูอะลูก มันเหมือนภูผาที่ หินใหญ่ๆ ที่เราจะต้องก้าวผ่านมันไปได้ (เสียงสั่นเครือ) นี่คือกำลังใจที่สุดแล้วลูก อันนี้คือกำลังใจที่สุด

L3 : ตอนนี้อยู่ตรงไหนของภูผาแล้วคะ

ทิพย์ : เนี่ยลูก ยอดนี้เลย

พิมพ์ : สำเร็จหมดแล้ว

ทิพย์ : จะ มันป็นขึ้นไปสุดแล้วจะ สุดแล้วจะ มันป็นไปจนสุด แข็งขานี่ถลอกปอกเปิกไปสุดแล้วจะ สุดตรงนั้น

สมาชิกแสดงให้เห็นถึงความปรารถนาแรงกล้าที่จะพัฒนาตนเองเพื่อบรรลุขีดสุดของ ศักยภาพในตนจากภาพที่เลือก ผู้นำกลุ่มช่วยเน้นย้ำให้สมาชิกเกิดความตระหนักในขีดสุดของ ศักยภาพของตนเอง

ความมุ่งมั่นเพื่อความเป็นเลิศ (Investment of Significant Effort in Pursuit of Excellence) คือการที่บุคคลมีความพยายามและความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งที่รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตของตน เช่น



ภาพที่ 15 สมาชิกวาดขึ้นในกิจกรรมช่วงที่ 5 ภาพใหม่ของฉัน

ภาพดังกล่าวเป็นภาพจากกิจกรรมในช่วงภาพใหม่ของฉัน ซึ่งเป็นภาพที่สมาชิกมองตัวเอง ใหม่หลังจากผ่านการเรียนรู้เรื่องราวต่างภายในกระบวนการกลุ่ม

ช้อย : ก็ไม่รู้จะวาดอะไรนะ แต่ตอนวาดก็นึกถึงแต่ครอบครัว คิดว่าเหมือนทุกลมหายใจ จะคิดถึงแต่ ครอบครัว ก็เลยวาดครอบครัว แล้วคิดว่าต่อไปนี่จะมีแสงสว่างขึ้น อีกนะที่เรามองเห็น เราน่าจะพาครอบครัวให้มีความสุข พยายามจะทำเพิ่มขึ้น จะมีเพื่อนเพิ่มขึ้น มีทางเดินเพิ่มขึ้น มองอย่างนั้น

หลังจากสมาชิกได้รับการสนับสนุนจากกลุ่ม จึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำ สิ่งที่เป็นเป้าหมายที่สำคัญ นั่นคือการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นเพื่อครอบครัว

ความสุขที่ได้ทำในสิ่งที่ตนรักซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง (Enjoyment of Activities as Personally Expressive) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความกระจำจืดและมีความสำคัญมากที่สุด เป็นประสบการณ์ตรงของความสุขในรูปแบบของยูโดโมนิคส์ เช่น

ช้อย : เราน่าจะลองเปิดโอกาสให้ตัวเองให้เราได้ทำอะไรขึ้นมาอีกได้

L4 : ทำในสิ่งที่เรารักเราชอบ

ช้อย : ไซ่ เย็บผ้า ถ้าได้คุณป้าแนะนำนะ หนูว่าหนูไป เพราะหนูก็ไม่ใช่คนหัวไม่ดี หนูทิ้งไปแล้วนะ ความสามารถหนูทิ้งไปตั้งแต่เจ็บป่วย

L4 : คือเป็นตัวเราเนอะพี่ซ้อย ที่เราทิ้งแล้วเราปิดตัวเอง

ทิพย์: ป้าไม่เคยทิ้งเลยคะ ทำจนนาทีสุดท้ายจนกว่าที่ตัวเองจะทำไม่ได้ แล้วก็ไม่มีคิดเลยว่าตัวเองเป็นมะเร็ง หมอจะทำอะไรก็ทำ ฉายรังสีก็ฉาย ฉีดยาก็ทำ ยอมทุกอย่างจ้ะ แล้วก็มันต้องผ่านตรงนั้นไปได้

## 2. กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น

เนื่องจากกระบวนการกลุ่มมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกต่อบุคคลที่เป็นมะเร็งเต้านมที่ขาดแหล่งพึ่งพิงและสนับสนุนทางสังคม โดยส่วนมาก บุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของพวกเขาจะไม่รู้วิธีการในการตอบสนองต่อความกังวลเกี่ยวกับการเป็นมะเร็งและอาจจะหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์หรือให้ความช่วยเหลืออย่างไม่เหมาะสมและไม่ถูกวิธีอย่างไม่ได้ตั้งใจ ทำให้บุคคลที่เป็นมะเร็งจึงไม่สะดวกใจที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกกับผู้อื่น และยังทำให้ไม่กล้าขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นอีกด้วย ในขณะเดียวกัน ความเกรงใจที่จะพูดถึงความหนักใจให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวคนอื่นๆ ได้รับรู้ ก็ยังเป็นกำแพงต่อการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอีกเช่นกัน (Joseph & Linley, 2008)

บุคคลที่เป็นมะเร็งจึงอาจมีความยากลำบากในการเปิดเผยเรื่องราวส่วนตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวเกี่ยวกับการเจ็บป่วยซึ่งเป็นเรื่องราวที่มีความละเอียดอ่อนทางจิตใจ กระบวนการกลุ่มพัฒนาตอนนี้จึงใช้รูปภาพซึ่งทำหน้าที่เสมือน “สื่อกลางในการสื่อสาร” จะแสดงเรื่องราวของบุคคลที่เป็นมะเร็งเต้านมในเชิงสุนทรีย์ภาพ (Bell, 2007 อ้างถึงใน Padunchewit, 2010) เพื่อช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันโดยมีการเข้ามาช่วยในการเป็นสื่อ ยกตัวอย่างดังที่สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มได้กล่าวว่า

เตย : แล้วก็จิตใจที่ได้มีโอกาสทำโครงการ ซึ่งเป็นหัวข้อนี้ ซึ่งหัวข้อนี้ดีมากเพราะว่ามันบางครั้ง ความรู้สึกมันอยู่ในใจ เรานึกคำพูดไม่ออก แต่พอเราได้ดูภาพหรืออะไรต่างๆ การเขียนภาพ ภาพถ่าย มันสื่อ มันสื่อชัดเจน ในความลึกของความรู้สึกของเรา ซึ่งบางที่มันพูดไม่ออกเหมือนกัน บางที่เราอาจจะลืมหรือเผลอไปด้วยซ้ำว่า เรามีความรู้สึกอย่างนี้จริงๆ เหมอ แต่พอเราได้ถ่ายทอดจากรูปภาพมันเหมือนบางที่ เราเห็นชัดมากขึ้น ชัดเจนจากภาพเลย

L2 : บอกเรื่องราวและความรู้สึกของเราออกมาได้ชัดเจนมากขึ้น

เตย : ถึงบอกว่าเพื่อประโยชน์ของโครงการนี้ อยากให้มันเกิดขึ้นได้จริงๆ เผยแพร่แนวทางการดูแลรักษาตัว คนดูแลผู้ป่วย ควรจะเผยแพร่จริงๆ

สิ่งที่สมาชิกกล่าว เป็นไปตามที่ Frith และ Harcourt (2007) ได้กล่าวว่า การใช้รูปภาพมีประโยชน์ในการเป็นตัวแทนประสบการณ์ในเชิงรูปธรรม ทำให้ประสบการณ์ได้รับการมองเห็น และช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้รับประเด็นข้อมูลที่หลากหลายและเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการกลุ่ม

กลุ่มพัฒนาตนเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยเน้นบรรยากาศของความไว้วางใจ การยอมรับ เคารพ ความอบอุ่น การสื่อสารและความเข้าใจโดยมีผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อช่วยกันเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาของสมาชิก เพื่อที่จะทำความเข้าใจหรือแก้ไขปัญหาเหล่านั้น (Trotzer, 1972 อ้างถึงใน Trotzer, 2006)

กิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อในช่วงแรกเป็นกิจกรรม “ใบหน้าของฉัน” เป็นการวาดรูปภาพใบหน้าสื่อถึงความรู้สึกของตนในปัจจุบัน โดยมีการใช้รูปภาพเป็นสื่อกลางในการเล่าความรู้สึกของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดการสำรวจตนเองภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัยในการที่จะเปิดเผยตัวตนของตนเองให้ผู้อื่นได้รู้จัก

ภาพใบหน้าของสมาชิกส่วนมาก เป็นสีหน้าที่มีรอยยิ้ม เป็นความยินดีและดีใจที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้ร่วมทางเดียวกัน โดยเรื่องราวนั้นยังเป็นไปในทางบวก เช่น กำลังใจที่เกิดจากการผ่านช่วงเวลาของความยากลำบากจากการเป็นมะเร็งมาได้



ภาพที่ 16 ตัวอย่างภาพใบหน้าของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้กลับมาสำรวจอารมณ์ตนเองจากรูปภาพใบหน้าของแต่ละคนที่ได้ตั้งใจวาดขึ้นมา ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- เตย : พี่สร้อยเขาเป็นคนมองโลกที่สวยงามแบบ คำว่าสวยงามมันจินตนาการเยอะ  
 อะ สวยงามอะมีความสุข ดูหน้ายิ้ม  
 L1 : มีความสุขสดชื่นมีใครสัมผัสจากใบหน้าที่พี่สร้อย

นุช : มีความสุขเหมือนกัน เช่นกันค่ะ ดูหน้าสิยิ้มตลอด

สร้อย : ก็เจอหน้าพวกเรา ก็เหมือนเจอเพื่อนร่วมโรค ที่มีความสุข เราก็มีความสุขแบบ เราไม่ได้คิดไปเองว่าโรคนี้เป็นแล้วจะอะไรยังไงที่ชาวบ้านเขาเข้าใจ

นุช : ที่ชาวบ้านเขาเข้าใจว่าเป็นโรคอย่างนี้ แล้วจะเกิดอาการอย่างนี้

สร้อย : แต่ละคนสวยๆๆ ทั้งหน้าตาและความรู้สึกอะไรต่างๆ ไม่ได้คิดไปเองมันเป็น อย่างนั้นจริง

ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกคนอื่นๆ เข้ามีปฏิสัมพันธ์โดยการเปิดเผยการรับรู้ที่ตนมีต่อไป ใบหน้าของสมาชิกท่านนี้ ซึ่งสมาชิกก็ต่างมีความรู้สึกที่เกิดจากภาพตรงกันคือเป็นภาพของความสุข จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงได้ชวนให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ปัจจุบันขณะของตนเองต่อไปอีก ดังนี้

L1 : วันนี้เหมือนได้มาสัมผัสอย่างนั้นด้วยไหมพี่สร้อย?

สร้อย : ใช่ค่ะ ทุกคนสวยตามที่จะสวยของเขาอะ เราดูของสวยๆ งามๆ ไม่มี ความสุขเป็นไปได้อย่างไร

L1 : มันเหมือนเวลาที่เราได้สัมผัสคนอื่นๆ ด้วยเนอะ

สร้อย : สัมผัสความสุขของเขาด้วยเนอะ

L1 : เราเองก็ได้รับความสุข

สมาชิกท่านนี้ก็ให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกกลุ่มท่านอื่น ๆ ว่าใบหน้าที่มีความสุข มีสีหน้าที่ยิ้มแย้มของตนนั้น เป็นผลมาจากการที่ได้มาเจอเพื่อนร่วมหนทาง ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงทางอารมณ์ที่มีระหว่างกัน โดยการชี้ชวนให้เห็นว่า เมื่อได้สัมผัสความสุขที่เกิดขึ้นบนใบหน้าของสมาชิกอื่นๆ เราเองก็ได้รับความสุขเหล่านั้นเช่นเดียวกัน

แม้จะเป็นกลุ่มในช่วงแรกหากบรรยากาศของกลุ่มในช่วงนี้เต็มไปด้วยความสุข ที่ได้มาอยู่ร่วมกัน เนื่องจากสมาชิกเป็นผู้ที่เคยผ่านการเป็นมะเร็งเต้านมมาเหมือนกัน จึงรู้สึกเหมือนได้มาพบเจอกับเพื่อนร่วมหนทางที่รู้จักกันถึงแม้จะไม่รู้จักมาก่อน บรรยากาศที่เกิดขึ้นในกลุ่มจึงเป็นบรรยากาศของความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และความเข้าใจที่มีต่อกัน ทุกคนต่างเป็นสภาพแวดล้อมที่ดีของกันและกัน และได้ร่วมกันสร้างบรรยากาศนี้ให้เกิดขึ้นมาภายในกลุ่ม ดังเช่นบทสนทนาต่อไปนี้

L1 : ทุกคนสัมผัสได้เลยเนอะผ่านเสียงหัวเราะ ก็เป็นความสุขเนอะโอเคช่วงแรกเราใช้เวลากันไป เราใช้เวลากันนาน

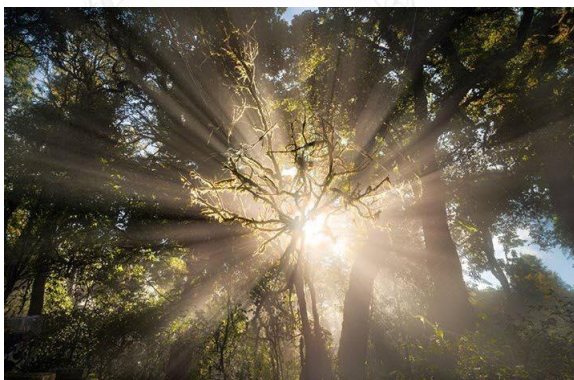
สร้อย : อย่าคิดว่าน่าเบื่อเนอะใช้เวลาสามชั่วโมง

L1 : ตอนแรกเราจะใช้เวลาช่วงแรกถึงบ่ายสาม ตอนนี่เรา บ่ายสี่โมงสิบห้าไปแล้ว ก็เป็นกิจกรรม แรกเนอะ ได้สัมผัสความรู้สึกของตัวเองและสัมผัสความรู้สึกของกันและกัน ที่มีความรู้สึกในตอนนี้ที่ทุกคนได้บอกออกมา ได้สื่อสารผ่านภาพจากการพูดคุยเนี่ย เป็นความสุขที่เราได้มาอยู่ด้วยกันเนี่ยแหละ ได้มาเรียนรู้ร่วมกันได้มาแบ่งปันร่วมกัน

- ดาว : ซึ่งเป็นเหมือนกับคนที่ เป็นโรคเดียวกัน พูดภาษาเดียวกัน
- L2 : เมื่อเราเจอคนที่พูดภาษาเดียวกัน มันคล้ายๆกับเราได้เจอเพื่อนที่รู้จัก เข้าใจกันเนอะ
- ดาว : เหมือนเราไปเมืองนอกแล้วไปเจอคนไทย หุย คนไทยใช้ไหมตีใจ
- L1 : เดี่ยวเราจะได้อยู่ด้วยกันโดยเรียนรู้ต่อกันไปอีกเนอะ
- สร้อย : เหมือนสาม ชม. นี้แปบเดียวเนอะ เหมือนที่เขาบอกมีความสุขก็แปบเดียว มีความทุกข์ก็เมื่อไหร่จะหมดสักที

จากบทสนทนาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กลุ่มในช่วงแรกที่เกิดขึ้น เอื้อให้เกิดเป็นการพัฒนา สภาวะทางจิตในองค์ประกอบการค้นพบตัวเอง (Self-discovery) เนื่องจากสมาชิกได้มีโอกาส กลับมาสำรวจตนเองและได้รู้จักตนเองผ่านการสำรวจและเปิดเผยตนเอง ทำให้สมาชิกได้รู้จักและ เข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในช่วงแรกคือเป็นการสำรวจตนเองใน ขั้นต้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมในขั้นถัดไป

กิจกรรมช่วงที่ 2 เป็นกิจกรรม “รูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต” เป็นการช่วยให้เกิดการ สำรวจและทำความรู้จักตนเองด้านบวก และเป็นการทำความรู้จักตนเองด้านบวก ซึ่งในชีวิตประจำวัน ไม่ค่อยมีโอกาสได้นึกถึง และยังเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้ทำความรู้จักกันถึงตัวตนในทางบวก ซึ่งจะ ช่วยสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อกลุ่ม ลดความเสี่ยงในการได้รับผล ตอบกลับทางลบ และยังเป็นการช่วยสร้างบรรยากาศของการยอมรับกันให้เกิดขึ้นอีกด้วย



ภาพที่ 17 ตัวอย่างรูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิตที่สมาชิกเลือกเพื่อเป็นตัวแทนของประสบการณ์ สมาชิกท่านหนึ่งได้เลือกรูปภาพที่แทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิตดังภาพที่ 17 ซึ่งมีรายละเอียดของ เรื่องราว ดีๆ ตามบทสนทนาดังต่อไปนี้

- สร้อย : ตอนที่เกิดวิกฤตในชีวิตมันรู้สึกว่ามีมืด แต่ก็ยังมีแสงสว่างเล็กๆ จากคำพูดของหมอ บอกว่าหาย ผ่าตัดแล้วก็หายถ้ารักษาตามหมอมั่นใจว่าต้องหาย ถ้าหมอมั่นใจ เราก็มั่นใจ นี่คือแสงสว่างเล็กๆ ต่อมาเมื่อเพื่อนฝูงรู้ คนอื่นรู้ก็ช่วยจุด แสงสว่างให้เรามีความรู้สึกว่ามีความหวังมากขึ้นเรื่อยๆ ให้โลกเราไม่มีมืดแล้ว

L1 : เริ่มจากวันที่รู้เหมือนโลกเรายังมืดๆ เริ่มจากแสงเดียวจากหมอบให้มีความหวัง เชื่อว่าเรื่องราวในชีวิตของเราแม้เลือกรูปเดียวกันแต่เรื่องราวไม่เหมือนกัน อาจจะไม่ จำเป็นต้องเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับโรคที่เราเป็น เป็นเรื่องราวอะไรก็ได้ในชีวิตของเรา แต่ที่สร้อยเลือกมาเป็นเรื่องราวดีๆ เป็นแสงแห่งความหวังที่เกิดขึ้น ในช่วงเวลาที่ชีวิตเหมือน มืดมน ณ วินาทีที่เราจับมือกับหมอบถ้าที่สร้อยไม่ตัดสินใจ ที่สู้ไปกับหมอบมันก็คงไม่เกิดแสงหลายๆแสง เพราะจริงๆแล้วที่สร้อยก็เป็นคนที่จุดแสงให้แก่ตัวเองด้วย

สร้อย : เหมือนหมอบต่อแสงต่อเทียนให้เราก่อนแล้วเราก้รับไว้เลยพร้อมที่จะรับแสงจากคนอื่นด้วย

L1 : พอแสงรวมกันเยอะๆ ไฟไม่มีมืดเหมือนเดิมแล้ว

สร้อย : โลกก็สดใสสว่างไสว

จากภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิตที่สมาชิกเลือกนั้นเป็นภาพในของช่วงเหตุการณ์ในขณะที่ต้องรักษาแม่ซึ่งเป็นช่วงที่สมาชิกท่านนี้รู้สึกว่าชีวิตมืดหม่น แต่ก็ยังมีแสงเล็กๆ จากคำพูดของหมอบที่ให้การรักษา ที่เป็นประกายความหวังที่เป็นเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกท่านนี้ได้เกิดการตระหนักว่าที่จริงแล้ว ตนเองมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดแสงสว่างแห่งความหวังขึ้นได้ เนื่องจากตนเองที่ เป็นผู้ตัดสินใจสู้กับความยากลำบากที่มี กระบวนการที่เกิดขึ้นจึงเป็นการพัฒนาสุขภาพทางจิตในองค์ประกอบการค้นพบตัวเอง เนื่องจากผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นถึงศักยภาพที่สมาชิกมีในการต่อสู้กับความยากลำบากที่เกิดขึ้น

ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกเกิดการผลตอบกลับที่มีต่อกันในทางบวก ผ่านเรื่องราวที่ดีๆ ที่สมาชิกได้แบ่งปันซึ่งจะนำมาสู่บรรยากาศของการยอมรับระหว่างกัน ตัวอย่างเช่น

L3 : ตอนนี่ก็เริ่มรู้แล้วเนาะ ว่าให้แค่นั้นถึงจะพอดีเนาะ แล้วก็มีความสุข และก็จะได้เห็นเขามีความสุข

ซิ่น : ทุกวันนี้ก็มีความสุขดีละ ก็เหมือนต้นไม้เพิ่งได้น้ำฝนนะค่ะ ตอนนี่

L4 : ฝนก็มาจากเพื่อนๆเนาะ

ซิ่น : ชีวิตตอนนี่ก็สดใสขึ้น

L3 : สดใสขึ้นนะ ดีขึ้นมั้ยคะป่า เเท่าที่รู้จักกันมานะ

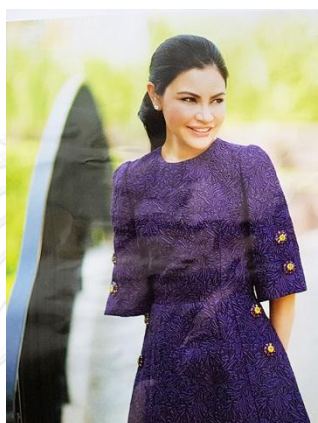
พร : ดีขึ้นนะ

อ้วน : เขาดีขึ้นแล้ว



ผู้นำกลุ่มได้สะท้อนให้เห็นว่าความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมาจากการที่มีเพื่อนๆที่ช่วยเติมความสดใสของชีวิตให้แก่มัน เอื้อให้เกิดการผลตอบกลับทางบวกจากเรื่องราวดีๆ ในชีวิตของสมาชิกท่านนี้ โดยเป็นการทำให้เกิดบรรยากาศของการยอมรับกันมากขึ้นของสมาชิกกลุ่ม

กิจกรรมช่วงที่ 3 เป็นกิจกรรมรูปภาพที่มีตนเองและคนรอบข้าง เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสกลับมาทบทวนและตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบข้างที่มีคุณค่าและมีความหมายอันลึกซึ้งในชีวิตของสมาชิกโดยให้สมาชิกเลือกรูปภาพจากนิตยสารที่แทนความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบข้างที่มีความหมายในชีวิตเหล่านั้นเป็นตัวช่วยในการสำรวจเรื่องราวความสัมพันธ์



ภาพที่ 18 ตัวอย่างรูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 3 ภาพแทนความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบข้าง

ดังภาพที่ 18 เป็นตัวอย่างของภาพจากกิจกรรมช่วงนี้ ที่สมาชิกได้เลือกจากนิตยสารและได้รวบรวม รูปภาพที่แทนความสัมพันธ์เพื่อช่วยในการทบทวน และเล่าเรื่องราวความสัมพันธ์ที่มีความหมายเหล่านั้น โดยคนที่มีความหมายและความสำคัญต่อสมาชิกท่านนี้คือ พี่สาว ซึ่งสมาชิกได้เล่าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อพี่สาวดังบทสนทนาต่อไปนี้

L3 : เป็นภาพของใครคะ ภาพที่เราจะสื่อถึงเนี่ย

ซิ่น : สื่อถึงพี่สาวคนโต เขาเลี้ยงพี่มาตลอด

L4 : เลี้ยงพี่ขึ้นเนาะ

ซิ่น : (ร้องไห้) ตอนที่ป่วยเนี่ย เขาเองก็ป่วย ก็เข้าโรงพยาบาลเหมือนกัน แต่เขาก็เวลานอนอย่างสมมติพี่ผ่าตัด เขาจะจับมือพี่นะ เขาบอก ลู้นะน้อง เข้าเขาก็ต้องไปผ่าตัด ส่วนเราก็ต้องไปให้ยา เขาก็จะดูแลตลอด

L3 : เหมือนจริงๆตอนเนี่ย ที่ว่าโดดเดี่ยวสู้อะ ไม่ใช่แค่พี่ขึ้นคนเดียวเนาะ แต่พี่สาวเขาก็สู้อยู่ด้วยเหมือนกัน ถ้าพี่ขึ้นเป็นอะไรไป คราวเนี่ยก็จะเหลือเขาคนเดียวแหละหละ มันไม่เหมือนกันเนาะ พี่ก็เป็นหลักในใจของพี่ขึ้นเนาะ แล้วพี่ขึ้นก็เป็นหลักในใจของ

พี่เหมือนกัน ต่อให้แต่ละคนก็มีหน้าที่เนาะ เหนื่อยกันคนละแบบ แต่ถ้ารู้ว่ายัง  
มีกันอยู่เนี่ย มันก็จะช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยกายไปได้บ้างเนาะ เพราะมันอุ่นใจ  
แล้วก็รู้ว่าเขาแหละคือกำลังใจของเรา เหนื่อยกายทนได้เนาะ แต่ถ้าไม่มีกันแล้วใจ  
มันเหมือนโหวงๆไป

จากบทสนทนาดังกล่าวจะเห็นได้ถึงเรื่องราวของความสัมพันธ์อันลึกซึ้งและมีความหมายที่  
สมาชิกท่านนี้ได้รับจากพี่สาว ซึ่งผู้นำกลุ่มได้สะท้อนให้สมาชิกได้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่มีความหมายที่  
ลึกซึ้งและเอื้อให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักว่าเราไม่ได้ต่อสู้กับความยากลำบากที่เกิดขึ้นเพียงคนเดียว  
ยังมีพี่สาวที่คอยเคียงข้างอยู่เสมอ ทั้งนี้ไม่ใช่เพียงพี่สาวที่เป็นผู้ที่มีความหมายในต่อสมาชิก หาก  
สมาชิกเองก็มีความหมายต่อตัวพี่สาวด้วย ทั้งคู่ต่างเป็นความหมายในการมีชีวิตอยู่ของกันและกัน  
ผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกเกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด สนับสนุนและมีความหมายลึกซึ้งกับบุคคล  
อื่นๆรอบตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบความองกวมหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โดยการเอื้อให้  
สมาชิกได้มีการตระหนักถึงคุณค่าของความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

นอกจากนี้การที่สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจและตระหนักถึงความหมายหรือบุคคลที่มีความ  
ความหมายในชีวิต ยังเป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในองค์ประกอบการเรียนรู้ถึงจุดมุ่งหมายและ  
ความหมายของชีวิตโดยการสร้างการตระหนักรู้ของสมาชิกที่มีต่อบุคคลหรือความสัมพันธ์ที่มี  
ความหมายและมีคุณค่าให้เด่นชัดขึ้น

จากกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นทั้ง 3 ช่วงที่ได้เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า มีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพ  
ระหว่างสมาชิกในกลุ่มผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ  
และได้รับการยอมรับที่มีต่อกันและกัน สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตัวตนของตนเองในระดับหนึ่ง และมีความ  
พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อตนเองและปัญหาของตนขึ้นความรับผิดชอบ (Responsibility stage)  
ซึ่งจะนำไปสู่ทำงานร่วมกันในขั้นการทำงาน ระหว่างสมาชิกในการรับมือและแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญ  
(Working stage) ต่อไป

กิจกรรมช่วงที่ 4 “เรื่องเล่าจากรูปภาพ” กิจกรรมในช่วงนี้ได้มีการใช้รูปภาพจากการ  
ถ่ายภาพโดยสมาชิกกลุ่มเข้ามาเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดเรื่องราวความยากลำบาก เนื่องจากการใช้  
รูปภาพเป็นสื่อจะช่วยกระตุ้นเรื่องราวที่อยู่ภายใต้จิตสำนึก ซึ่งอาจไม่สามารถสื่อสารออกมาด้วยการใช้  
คำพูดเพียงอย่างเดียว และอาจเป็นเรื่องที่กระทบต่อจิตใจและมีความละเอียดอ่อน จึงยากต่อการที่จะ  
เปิดเผยให้กับสมาชิกอื่นในกลุ่ม การใช้รูปภาพเป็นสื่อจึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้สมาชิกสามารถ

ตระหนักและถ่ายทอดประสบการณ์ของตน



ภาพที่ 19 ตัวอย่างรูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 4 ที่สมาชิกถ่ายขึ้นเพื่อแทนประสบการณ์ความ  
ยากลำบากของตน

บทสนทนาดังต่อไปนี้เป็นเรื่องเล่าประกอบภาพถ่าย ภาพที่ 19

ช้อย : ความรู้สึกนี้ที่เห็นตอนแรกก็เหมือนๆ เราไปอยู่ในครอบครัวที่ครอบครัวใหญ่ โอบอุ้ม  
กันมา อย่างเงี้ย ช่วงนั้นต้นไม้ก็เต็ม ล้อมรอบไปหมดเลย คิดว่า ในความรู้สึกอะนะ  
ที่เห็น เอ้อ มาเริ่มมีการสูญหายตายจากกันไป ค่อยข้างจะเริ่มกันแยกตัวออกมา  
เนินดินก็จะอยู่ตรงกลางก็เริ่มจะว่างละ

L4 : อ้อ จากตอนแรกที่ต้นไม้ล้อมรอบเต็มไปหมดเลย ก็จะเริ่มน้อยลง เหลือแค่เนินดิน

ช้อย : เหมือนว่าคนที่คอยอุปถัมภ์เรา คอยค้ำจุนเราเริ่มหายไป เราต้องยืนด้วยตัวเอง  
อะไรอย่างเงี้ย แล้วต้นไม้ใหญ่ก็เริ่มล้มละ

L3 : จุดที่มันยากลำบากมันเริ่มมาจากตอนที่เรารู้ว่ามันต้องมีการล้ม ต้นไม้ใหญ่ก็เริ่ม  
ล้มไปที่ละต้น

ช้อย : ภายในสามปี เสียหมดกัน 3 คนเลย เลยรู้สึกแคว้งคว้าง เหมือนเนินดินมันเริ่มโผล่  
มาละ ต้นไม้มันเริ่มแยกละ

L3 : ที่บอกคุณอาเสีย แล้วก็มาเป็นคุณย่า

ช้อย : ย่าเสียก่อนแล้วมาเป็นพ่อเสีย อาจจะเป็นหลัก แล้วอาที่เสีย อันนี้เริ่มจะเห็น  
เนินดินแล้วว่า เราต้องอยู่ให้ได้ด้วยตัวเอง... แค่นั้น ก็ไม่ได้สื่ออะไรมาก

L3 : คือจากเสาหลักตรงนั้นล้มไป เหมือนต้นไม้ต้นใหญ่ตรงนั้นล้มไป เราต้องยืนหยัดอยู่  
บนเกาะเนี่ย ด้วยตัวของเราเอง

จากภาพถ่ายซึ่งเป็นต้นไม้ใหญ่ซึ่งยืนลำต้นอยู่บนเนินดินที่เริ่มจะโล่ง ทำให้สมาชิกนี้รู้สึกเปรียบกับเหตุการณ์ความยากลำบากในอดีต คือประสบการณ์ของการสูญเสียเสาหลักในครอบครัวในช่วงเวลาไล่เลี่ยกัน จากที่เคยมีคนคอยอุปถัมภ์ คนสำคัญในชีวิตเหล่านั้นก็ทยอยจากไป ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้างขึ้น ณ เวลานั้น ทั้งนี้สมาชิกได้มีมุมมองทางบวกต่อเหตุการณ์ทุกข์ยากที่เกิดขึ้น โดยพยายามเปลี่ยนอุปสรรคที่ต้องเผชิญ ให้กลายเป็นความเข้มแข็งที่จะยืนหยัดให้ได้ด้วยตัวเอง ผู้นำกลุ่มจึงได้ใช้การทวนความเพื่อเป็นการขยายความตั้งใจของสมาชิกที่จะยืนหยัดให้ได้ด้วยตัวเอง

ต่อจากนี้เป็นบทสนทนาที่ต่อเนื่องจากบทสนทนาก่อนหน้านี้ ซึ่งสมาชิกได้ขยายเรื่องราวความยากลำบากของตนเองเพิ่มเติม ดังนี้

L3 : ก็เป็นภาพที่สื่อถึงตอนนั้นเนาะ ถ้าสำหรับวันนี้หละ ถ้าให้เรานึกถึงช่วงที่ยากลำบาก

ช้อย : แล้วตัวเองก็มาเริ่มป่วย เพราะว่า พ่อเสียนี้ตายอยู่ด้วยกันเลย นิ่ง นอนอยู่ด้วยกันเลยนอนกับพ่ออยู่ เพราะว่าต้องดูแลตลอด 24 พ่อมาเสียไปต่อหน้าต่อตาอีก เหมือนใจมันไปอะ เห็นคาตาว่าพ่อเสีย ก็หลับฟูอยู่กับขาพ่อนั้นแหละ ใจมันก็เริ่มว่างละ พ่อก็เสียละ เหลือแต่แม่คนเดียว ทีนี้เรา เราต้องพยายามอยู่ให้ได้ด้วยตัวเองละ เพราะที่พึ่งพิงก็หายหมดแล้ว แล้วด้วยตัวเองพื้นฐานมันน้อยไง ความรู้สึกตรงนี้มันก็เลยว้า โอ๊ะ แล้วความรู้แค่นี้

L3 : ความเชื่อมันมันยังไม่มีเนาะ

ช้อย : มันยังไม่มั่นใจ ก็ไม่เก่ง คุณป้า (ทิพย์) เค่าเก่งก็ยังชื่นชมว่าป้าเก่งจัง ถ้าหนูเจอสถานการณ์อย่างนั้น หนูจะเป็นยังไงน้อ ยังนั่งนึกอยู่ว่าเวลาฟังคนอื่นเค้าพูด เรายังไม่เก่งพอ

ผู้นำกลุ่มได้สะท้อนความรู้สึกในปัจจุบันขณะของสมาชิกซึ่งเป็นความรู้สึกไม่มั่นใจในความรู้ความสามารถที่ตนเองมีในการที่จะยืนหยัดให้ได้ด้วยตนเอง และเพื่อเป็นการเห็นภาพชัดเจนขึ้นว่าความเข้มแข็งที่สมาชิกมี เมื่อเทียบกับในสิ่งที่ยังต้องเพิ่มเติมแล้ว เป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกลองประเมินตนเองและเอื้อให้เกิดการสำรวจตนเองทั้งความเข้มแข็งที่มีอยู่และในส่วนที่ต้องการการเติมเต็มเพื่อให้ไปถึงขีดสุดของศักยภาพ ดังนี้

L3 : สำหรับตอนนี้ถ้าให้พี่ช้อย ลองให้คะแนนตัวเองซักหน่อยเนาะ เต็ม 10 เนาะ จากวันที่ต้นไม้ ใหญ่ล้มเนี่ย จนมาถึงวันเนี่ยะ ที่เรากียืนหยัดได้ เข้มแข็งได้เหมือนแม่เนาะ โอบอ้อมอารีได้เหมือนอา แล้วก็เลี้ยงดูลูก

ช้อย : ยังได้ไม่เต็มสิบหรอก อย่างเก่งก็ซักประมาณ 7

L3 : ซักประมาณ 7 เนาะ

ช้อย : เพราะว่าทำอะไรก็ไม่สำเร็จซักอย่าง

L3 : 7 คะแนนนี้มาจากอะไรเนาะ

ช้อย : ความอดทน อดทน ถึงจะลำบากแต่เราก็สู้ไม่หนี

L3 : เป็นคะแนนการให้ความอดทนของเราเนาะ

ช้อย : เป็นคะแนนความอดทนและปฏิบัติตัวดีมาตลอด

ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกลองประเมินตนเองว่าหลังจากที่ได้ผ่านเรื่องราวความยากลำบากในชีวิตจนถึงปัจจุบัน ได้ยืนหยัด เข้มแข็งอยู่ได้เท่าไร โดยการให้ประเมินเป็นตัวเลขซึ่งจะทำให้ง่ายที่จะเข้าใจและทำให้เห็นภาพชัดเจนขึ้น

ถึงแม้ว่าสมาชิกท่านนี้จะรู้สึกว่าคุณเองทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ซึ่งในความเป็นจริงนั้นอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่สมาชิกกล่าว หากเพียงเป็นความรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง และคะแนนที่สมาชิกประเมินความเข้มแข็งของตนเอง คะแนน 7 จาก 10 คะแนนนั้นถือว่าค่อนข้างสูง ผู้นำกลุ่มจึงช่วยสำรวจว่าอะไรที่ทำให้สมาชิกให้คะแนนที่ค่อนข้างสูง พบว่าเป็นความอดทนของสมาชิกที่มีต่อการก้าวผ่านความยากลำบากมาโดยตลอดไม่ว่าจะผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากเพียงใดก็ตาม การที่สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองในด้านความเข้มแข็งของจิตใจในการเอาชนะความยากลำบากต่างๆ ในชีวิต

L3 : แล้วอีกซัก 3 คะแนน อะไรที่มันจะมาเติมตรงนี้ให้มันเต็ม 10 ได้

ช้อย : เออ ครอบครัวก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรนะก็ยังคงได้อยู่ คิดว่าถ้าลูกจบก็น่าจะเต็ม 10 ได้

L3 : เราก็ทำหน้าที่สมบูรณ์เนอะ

ช้อย : แค่นั้นแหละ ไม่ได้คิดว่าจะต้องอย่างนั้นอย่างนี้

L3 : เหมือนเมื่อกี้เหมือนฟังแล้ว จะมีอีกอย่างนึงเนอะ อยากจะเริ่มกลับมาเรียนรู้ เพื่อเติมความรู้อะไรให้กับตัวเอง

ช้อย : อยากเรียนรู้เพิ่มเพราะว่ามันน่าจะเสริมให้เราได้

ช้อย : แต่มันอยู่ลึกๆ เลยนะ ซักวันเราก็อยากที่จะ ตัดผ้าที่ใจเราอยากทำ ที่เราชอบเรารักจริงๆ นะ เรื่องผ้า หรือโอกาสที่เราจะไปหาเรียนโรงเรียนต่างๆ ใหญ่ๆ เนี่ยะ เราคงไม่มีโอกาสหรอก แต่คิดว่าหัวสมองของเราเนี่ย ในเมื่อใจเรารักเนี่ยะ เราก็ทำได้ แค่เปิดทาง เหมือนสมองได้ฟื้นฟู หนูคิดว่าหนูทำได้

จากนั้น ผู้นำกลุ่มได้ช่วยเอื้อให้สมาชิกสำรวจต่อไปในส่วนของคะแนนที่ยังขาดหายไป ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกเห็นเพิ่มเติมว่า การจะเติมเต็มคะแนนที่เหลือนั้น นอกจากเพียงการรอเวลาหรือปัจจัยอื่นๆ ภายนอกเพื่อให้เกิดสิ่งที่คาดคิดแล้วนั้น เราเองก็เป็นผู้ที่เติมเต็มคะแนนความเข้มแข็งของเราเองได้ด้วยเช่นกัน

ดังนั้น จากกระบวนการที่เกิดขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่าสมาชิกได้มีการทบทวนตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นถึงความเข้มแข็งและศักยภาพที่ตนเองมี เป็นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในองค์ประกอบการค้นพบตัวเอง และการที่ได้ตระหนักถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการที่จะยืนหยัดใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง และการได้สำรวจตนเองในส่วนที่จะสามารถเติมเต็มเพื่อให้ไปถึงขีดสุดของศักยภาพใน

ตนเอง ยังเป็นการพัฒนาสุขภาพทางจิตในองค์ประกอบการรับรู้การพัฒนาตนเองอย่างเต็มตาม ศักยภาพ (Perceived Development One's Best Potential)

การที่ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เห็นความเข้มแข็งในตนเอง เกิดการตระหนักและรับรู้จากการ ได้กลับไปทบทวนเรื่องราวความยากลำบากและการก้าวผ่านที่เคยเกิดขึ้นว่าแม้จะต้องเผชิญกับความ ยากลำบากแต่ก็สามารถผ่านเหตุการณ์เหล่านั้นมาได้ และเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าเขาเข้มแข็งกว่า ที่เคยเป็น จึงเป็นการพัฒนาความองอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในองค์ประกอบการ ค้นพบความเข้มแข็งในตนเองอีกด้วย

กิจกรรมช่วงที่ 5 “ภาพใหม่ของฉัน” โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันทบทวนกิจกรรมและ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตั้งแต่กิจกรรมช่วงแรกจนถึงกิจกรรมล่าสุดตามลำดับ เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัส ประสบการณ์ที่ผ่านมาอีกครั้งและให้ประสบการณ์เหล่านั้นเด่นชัดในความทรงจำ จากนั้นชวนให้ สมาชิกได้นึกถึงภาพของตนเองหลังจากที่ได้เรียนรู้ผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ว่ามีการเปลี่ยนแปลง ตนเองจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร และวาดภาพนั้นลงบนกระดาษ โดยภาพที่วาดไม่จำเป็นต้องมี ความสวยงามตามองค์ประกอบของศิลปะ แต่จะเป็นการวาดที่เน้นการสื่อสารเป็นหลัก



ภาพที่ 20 ตัวอย่างรูปภาพจากกิจกรรมช่วงที่ 5 เป็นภาพวาดขึ้นโดยสมาชิก

บทสนทนาต่อไปนี้เป็นบทสนทนาที่ประกอบภาพที่ 20 เป็นตัวอย่างภาพที่สมาชิกวาดใน กิจกรรมนี้เพื่อแทนภาพใหม่ของสมาชิกภายหลังจากได้สัมผัสการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ผ่าน กิจกรรมตลอดทั้ง 4 ช่วงที่ผ่านมา

อ้อน : อันนี้จะเปรียบเทียบตัวเองเหมือนดอกทานตะวัน นี่คือดอกทานตะวัน ตัวเอง คือทานตะวัน อันนี้ก่อนที่ตัวเองยังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ยังไม่รู้จัก ยังไม่ได้คุย ยังไม่ได้อะไร ยังไม่ได้มาคลุกคลีสนิทอะไรกันมากมาย แต่พอมาร่วมกิจกรรม แล้ว 2 วัน ก็เลยเปลี่ยนเป็นดอกทานตะวันตรงนี้เลย 2 วันกับ 1 คีน ก็เลย ดอกทานตะวันก็เลยเปลี่ยนมาเป็นอย่างนี้เลย

L3 : จากตอนแรกมันเป็นยังไงคะ

อ้อน : ดอกเล็ก ลีบ มันเฉา เหี่ยว พอมาร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ แล้ว รู้สึกว่ามันแข็งแรง

แล้วมันบาน แข็งแรง ดอกใหญ่ขึ้น ตอนแรกดอกมันเล็ก

L3 : อะไรที่ทำให้เพื่อนรู้สึกว่าคุณทานตะวันดอกเนี่ย แข็งแรงขึ้น เราได้รับอะไรบ้าง

อ้อ : จากเพื่อน จากเพื่อนทุกคน เรื่องราวทำให้เราเข้มแข็ง จากห่อเหี่ยว เหมือนจะตายละ เหมือนกับว่ามาทำให้เราสดชื่น เพื่อนๆ ชโลมให้ ให้กำลังใจ ชโลม ฟันฟู ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ทานตะวันต้นนี้ก็เลยแข็งแรงขึ้น แทนที่ว่าจะเหี่ยวเฉา เล็กกลงๆ เหมือนจะตาย ก็แข็งแรงขึ้น

L3 : แสดงว่าก่อนมานี้ใจมันห่อเหี่ยวเนอะ

อ้อ : ไม่แข็งแรง ไม่ได้คุย พอมาเจอแล้วเรื่องราว เราว่าหนักแล้วของเพื่อนหนักกว่า เยอะเลย ทำให้เรื่องราวของเราเป็นเรื่องนิดเดียว ของเพื่อนมากกว่าเราตั้งก็เท่า เล็กซึ้งเข้าตา ตอนแรกคิดว่าของเราใหญ่ละ ใหญ่โต อะไรอย่างนี้ พอมาฟัง จาก เพื่อนๆ เล่าเนี่ย ของเราเล็กนิดเดียว ก็ทำให้เราเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหว ไม่อะไร ทำให้ต้นทานตะวันต้นนี้แข็งแรงขึ้นมากๆ ตอนแรกไม่แข็งแรง ยอมรับ ลมพัดก็ปลิว แต่ตอนนี้ก็คงจะไม่ปลิวแล้วละ ไม่ล้ม เข้มแข็งขึ้น

สมาชิกท่านนี้เปรียบตนเองเสมือนดอกทานตะวัน การที่ได้มาเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากดอกทานตะวันที่เหี่ยวเฉา กลายเป็นดอกทานตะวันดอกใหม่ที่แข็งแรง เติบโตขึ้นจากตอนแรก ผู้นำกลุ่มได้เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจเพิ่มเติมว่าเกิดอะไรขึ้นจากการมาเข้าร่วมกิจกรรม และอะไรที่ทำให้สมาชิกท่านนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น พบว่าสิ่งที่ทำให้สมาชิกท่านนี้มีการเปลี่ยนแปลง นั่นคือกำลังใจ มิตรภาพอันล้ำค่าที่ได้รับจากเพื่อนสมาชิกที่ช่วยชโลมและฟันฟูจิตใจของเขาให้กลับมา มีความชุ่มชื่นใจอีกครั้ง

นอกจากนี้การมาเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองครั้งนี้ยังช่วยทำให้เปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อปัญหา จากที่เคยมองว่าปัญหาของตนเองนั้นเป็นเรื่องใหญ่ พอได้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันแล้ว ทำให้เห็นประสบการณ์ของเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ที่มีความหนักหนากว่าและมองว่าเรื่องของตนเองนั้น หลายเป็นเรื่องเล็ก หรืออาจกล่าวได้ว่ามีการมองว่าปัญหาที่ต้องเผชิญนั้น เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องเผชิญ จึงทำให้มุมมองที่มีต่อปัญหาของตนเองเปลี่ยนแปลงไป

ในกระบวนการกลุ่ม ยังเกิดการที่ได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Vicarious learning) จากผู้ผ่านประสบการณ์การเป็นมะเร็งเต้านมมาก่อน ซึ่งสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีและเสริมสร้างกำลังใจให้กับสมาชิกคนอื่นๆ ที่ยังคงอยู่ในระหว่างการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากผลกระทบจากการได้รับการวินิจฉัยและรักษาดังเช่นสมาชิกท่านนี้

ต่อม : ก็ต้องขอบคุณพี่พิมพ์ที่ทำให้หนูได้มาวันนี้ คือนั่นเป็นรูปภาพที่แบบว่า อาจวาดไม่ค่อยไอนี้เท่าไร แต่มันสื่อว่าเป็นความอบอุ่นแล้วก็สามัคคีที่จะช่วยเหลือกัน โดยที่ไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนี้อะไรอย่างนี้ แล้วพอได้มาฟังเรื่องราวแต่ละคนๆ

ทำให้เรามีกำลังใจที่จะสู้ จากที่เราคิดว่าเราจะต้องตาย แล้วพอมาย้ายบ้านไปอยู่ที่  
พูดว่า ป้าทิพย์อยู่มาที่ปีแล้วทำให้ ตัวเองมีกำลังใจ แรงผลักดันขึ้นมา

ในช่วงสุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกล่าวขอบคุณมิตรภาพและความทรงจำที่เกิดขึ้น  
ในช่วงเวลาพิเศษนี้ ทั้งรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และน้ำตาที่เกิดขึ้น ความรู้สึกดีๆ ที่มอบให้แก่กันและกัน  
โดยใช้กิจกรรมช่วงสุดท้ายนี้จะไม่มีการใช้รูปภาพเป็นสื่อดังเช่นกิจกรรมในช่วงที่ผ่านมา เนื่องจาก  
ต้องการให้เกิดการสื่อสารกัน สัมผัสจิตใจของกันและกันด้วยความจริงใจ ไม่มีอะไรเป็นสิ่งขวางกั้น  
โดยสมาชิกส่วนใหญ่สรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

ตุ๊ก : สิ่งที่ได้รับรู้จากกัลยาณมิตรทุกคน ที่รับรู้มา สองวันนี้นะ และก็เอาไปเรียนรู้  
แล้วก็จะเอาไปมาช่วยพัฒนาจิตใจ พัฒนาความคิดใหม่ของเรา ให้มีความ  
อดทน แล้วรู้จักที่จะใช้ความยากลำบาก ความอดทนเหล่านี้ มาสร้าง  
ความอดทนและความสุขให้กับชีวิตเราได้ ก็ขอบคุณในทุกๆ อย่างที่ได้เรียนรู้มา  
คิดว่ามันมีค่ามากเลยคะ

ดาว : เราเคยเหมือนเคยเห็นหน้ากันมาบ้างแล้ว แต่ไม่เคยติดต่อ แต่ก็ตั้งใจที่ได้รู้จักกันโดย  
ได้นั่งรถมากลุ่มเดียวกัน ก็ตั้งใจ อ้อที่พูด คนนี้เอง เค้าเก่ง เค้ามีความสามารถแล้วก็มี  
จิตใจที่ดี มิน่าถึงได้ถูกดึงมาเข้าร่วมกลุ่ม พอมายืนก็เรียกว่าทั้งกับทุกคนในที่นี้นะ  
ที่จะเอาไปใช้คือความอดทน ความต่อสู้ในชีวิต แล้วก็พอเราท้อใจขึ้นมา คนนี้ พี่คนนี้  
เค้ายังอย่างนี้ได้เลย ทำไมเค้ายังรู้จักใช้ จดบันทึกเลยนะ เพราะรู้สึกว่าคุณ  
มีค่ามากเลย ไม่เคยได้ยินเลยนะ เหนื่อยยากลำบาก ฉันทนแล้วยังเอาความสุขจาก  
ตรงนั้น เป็นสิ่งที่ดีๆ ที่จะเอาไปใช้แล้วก็จะเอาไปเล่าบอกลูก หรือเพื่อนคนที่  
อ่อนแออีกต่อไป แล้วก็ขอบคุณเกร็ดความรู้อะไรดีๆ นะ

### 3. ปัจจัยที่ทำให้ผลการทดลองไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 และ 4

ปัจจัยที่อาจมีผลทำให้ผลการทดสอบไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งเอาไว้ นั้น มีความเป็นไปได้  
ส่วนหนึ่งมาจากการที่คะแนนของความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิต  
ในกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนสูงขึ้นหลังการทดลอง เนื่องจากกระหว่างการทำมาตรวัดก่อนการทดลอง  
และหลังการทดลองในกลุ่มควบคุมนั้น ผู้ร่วมวิจัยบางส่วนเป็นสมาชิกและมีบทบาทในชมรมต่างๆ ใน  
การจัดกิจกรรมอาสาเพื่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เช่น ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม หรือ  
เป็นในเชิงการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมให้กับผู้ป่วยคนอื่นๆ การพูดคุย  
แลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตหลังพบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านม มีผลต่อความงอกงามหลังเผชิญ  
เหตุการณ์สะเทือนขวัญ ดังเช่นงานวิจัยพบสหสัมพันธ์ระหว่างความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์  
สะเทือนขวัญและความบ่อยครั้งของการพูดถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นมะเร็งเต้านมกับผู้อื่นใน



กลุ่มตัวอย่างที่เป็นสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม (Cordova & Andrykowski, 1999; Cordova et al., 2001) และการได้มีโอกาสพบปะ ติดต่อกันของบุคคลที่ผ่านชะตากรรมลักษณะเดียวกันทำให้เกิดความงอกงามได้ เนื่องจากผู้ที่ผ่านเหตุการณ์ความยากลำบากเช่นเดียวกันนั้นมีความน่าเชื่อถือและความคิดของพวกเขาจะมีน้ำหนักกว่าความคิดเดียวกันที่มาจากแหล่งอื่น (Tedeschi & Calhoun, 1995) ซึ่งการได้พบปะกันนั้นมักจะเป็นบรรยากาศที่ เอื้อต่อการพูดคุยและได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสตรีหลังการรักษา มะเร็งเต้านมคนอื่นๆ เช่นกัน การได้รับการสนับสนุนทางสังคมนี้มีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในองค์ประกอบการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (García, Páez, Cartes, Neira, & Reyes, 2014)

การที่กลุ่มตัวอย่างบางส่วนเป็นสมาชิกของชมรมและมีบทบาทในชมรมต่างๆ ในการจัดกิจกรรมอาสาเพื่อผู้ป่วยมะเร็งเต้านมยังอาจส่งผลต่อคะแนนสุขภาวะทางจิต การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมนั้นทำให้เกิดการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเนื่องจากการได้มีการพบปะ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันของบุคคลในชมรม มีงานวิจัยพบว่าสตรีภายหลังการรักษา มะเร็งเต้านมที่มีระดับคะแนนการรับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น (Holland & Holahan, 2003; Heidrich, 1996) การสนับสนุนทางสังคมยังมีสหสัมพันธ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมกับสุขภาวะทางจิต (มีตัวแปรส่งผ่านคือการเยียวยาจิตใจทางบวก) สุขภาวะทางจิตยังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพทางบวก การสนับสนุนทางสังคม และการเยียวยาจิตใจทางบวก (Holland & Holahan, 2003) และยังพบว่าการมีแหล่งทางสังคมที่ดีบ่งบอกถึงการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป (Ganz et al., 2002; Helgeson et al., 2004)

ในขณะที่สมาชิกกลุ่มอีกส่วนหนึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่อาจส่งผลต่อการทดลอง เช่น การทำบุญ การทำอาหารเลี้ยงพระ หรือปฏิบัติธรรม โดยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างกล่าวว่าช่วยทำให้เกิดความสบายใจขึ้น โดยการเยียวยาจิตใจโดยการใช้ธรรมะหรือความเชื่อทางศาสนานั้นมีประโยชน์ต่อการช่วยรับมือกับความยากลำบากในชีวิตได้หลายๆ ทาง เช่น ช่วยในการแสวงหาความหมาย เปิดโอกาสให้เกิดการมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น ส่งเสริมให้เกิดการมีตัวตน เพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมสิ่งต่างๆ ลดความวิตกกังวลและมีประโยชน์ต่อการแสวงหาความเข้าใจทางจิตวิญญาณของตน (Pargament, Feuille, & Burdzy, 2011) ซึ่งงานวิจัยพบความสัมพันธ์อย่างสูงกับความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในองค์ประกอบการเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิต (García et al., 2014) ซึ่งมีด้านย่อยด้านหนึ่งคือ การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณนั่นเอง (Tedeschi & Calhoun, 2004; Calhoun, Tedeschi, 2006)

การเยียวยาจิตใจโดยการใช้ธรรมะหรือความเชื่อทางศาสนายังเป็นการเพิ่มสุขภาวะทางจิต (Egert, 1999; Heidrich, 1996; Holland & Holahan, 2003; Price-Abdelrazzaq, 2006 อ้างถึงใน Gochett, 2015)

นอกจากนี้ยังมีสมาชิกบางส่วนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวซึ่งนับว่าเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญอย่างยิ่งกลุ่มหนึ่ง (Tedeschi & Calhoun, 1995) ช่วงระหว่างการทำแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง ตรงกับเทศกาลสงกรานต์ซึ่งตามประเพณีไทยแล้วนับว่าเป็นวันที่มีความสำคัญมากวันหนึ่งในรอบปีที่จะได้มีการรวมญาติ ใช้เวลาร่วมกัน ทำกิจกรรมหรือสิ่งต่างๆ ที่เป็นเรื่องราวดีๆ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างบางส่วนอ้างว่าได้มีการพบปะกับญาติพี่น้อง ลูกๆ หลานๆ หรือได้ไปเที่ยวกับครอบครัว จึงมีความเป็นไปได้ในการส่งผลกระทบต่อระดับคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตในแง่ของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

ทั้งนี้ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ประเภทของกลุ่ม (group) และเงื่อนไขเวลา (time) ไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาจากแนวโน้มของคะแนนตามผลการวิเคราะห์ ก่อนการทดลองคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่พอหลังการทดลองพบว่าคะแนนกลุ่มทดลองสูงขึ้น และคะแนนสุขภาวะทางจิตก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอยู่พอสมควร ถึงแม้จะไม่ถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ แต่พอหลังการทดลองคะแนนสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลองมีค่าสูงขึ้นจนสูงกว่ากลุ่มควบคุม นั่นแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่ดีขึ้นของคะแนนของทั้งสองตัวแปร

### ข้อจำกัด

1. การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างค่อนข้างน้อย คือ 30 คน เนื่องจากข้อจำกัดในการเข้าถึงและประชาสัมพันธ์กิจกรรมไปยังผู้ที่สนใจ การนำผลไปใช้จึงควรทำด้วยความระมัดระวัง
2. เนื่องจากกลุ่มควบคุมเป็นแบบ Wait-list control ซึ่งระหว่างการวัดก่อนและหลังนั้น จึงอาจทำให้กลุ่มควบคุมอาจได้รับผลกระทบต่อระดับสุขภาวะทางจิตและความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญจากการดำเนินชีวิตตามปกติ
3. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีระยะเวลาหลังการรักษามากกว่า 5 ปีขึ้นไป ซึ่งถือว่าเป็นผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านมและผ่านช่วงเวลาจากการประสบความยากลำบากในชีวิตและการปรับตัวมาระยะเวลาหนึ่ง จึงมีส่วนทำให้ค่าของคะแนนความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตในกลุ่มทดลองมีค่าที่ค่อนข้างสูงตั้งแต่ก่อนการทดลอง จึงมีความยากในการเพิ่มระดับคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาวะทางจิตเป็นไปได้ยาก

### ข้อเสนอแนะ

การนำไปใช้

1. ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลของเวลาระหว่างก่อนและหลังการทดลองของแต่ละกลุ่มต่อตัวแปรตามไม่แตกต่างกันหมายถึง ไม่มีผลของกลุ่มที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ แต่เมื่อพิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วพบว่าแนวโน้มที่ดี

และเมื่อพิจารณาจากผลตอบรับของผู้ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อแล้ว พบว่ามีผลตอบรับที่ดีอย่างยิ่งและกลุ่มตัวอย่างส่วนมากอยากให้มีการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ขึ้นอีก และยินดีที่จะมาเข้าร่วมหากมีกิจกรรมในลักษณะนี้ในครั้งต่อไป

2. งานวิจัยนี้ น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม ได้แก่ แพทย์พยาบาล หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงหน่วยงานที่ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ สามารถประยุกต์โดยการนำคลังรูปภาพใช้ในการจัดนิทรรศการต่างๆ ที่ใช้รูปภาพช่วยให้กำลังใจในชีวิตแก่ผู้ป่วย หรือสามารถนำไปแทรกมกลุ่มที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อนี้ไปประยุกต์ใช้ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มควรจะผ่านการฝึกทักษะในกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาจนเกิดความชำนาญและมีความเข้าใจในแนวคิดพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผล (Follow-up) หลังการทดลองเพื่อดูความต่อเนื่องของการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตในระยะยาวขึ้น

2. ในกลุ่มควบคุม ควรมีการควบคุมปัจจัยภายนอกที่จะส่งผลต่อระดับคะแนนความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิต โดยการจัดกิจกรรมอื่นแก่กลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกันกับที่กลุ่มทดลองได้มีการดำเนินกิจกรรม

3. ในการศึกษาครั้งต่อไปในอนาคต อาจมีการทำการศึกษาโดยมุ่งให้ความสนใจไปที่กลุ่มที่อยู่ในระหว่างช่วงเวลาปรับตัว โดยอาจเป็นการศึกษาผู้ที่เพิ่งผ่านการรักษาไม่เกิน 5 ปี ซึ่งถือว่ายังไม่เป็นผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านม และยังอยู่ในช่วงเวลาของการประสบความสำเร็จยากลำบากในชีวิตและการปรับตัว อาจจะช่วยทำให้เห็นผลของกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางบวกของจิตใจที่ชัดเจนขึ้น และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านมสูงสุด

## รายการอ้างอิง

- American Cancer Society. (2015). *Breast Cancer Facts & Figures 2015-2016*. Retrieved from Atlanta, GA:
- Arman, M., & Rehnsfeldt, A. (2003). The hidden suffering among breast cancer patients: a qualitative metasynthesis. *Qualitative Health Research*, 13(4), 510-527.
- Bignante, E. (2010). The use of photo-elicitation in field research: Exploring maasai representations and use of natural resources. *EchoGéo*, 1.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients—A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 151-161.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of social Issues*, 54(2), 357-371.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*: Routledge.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedesch, i. R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, stress, & Coping*. 23(2).
- Cordova M.J., & Andrykowski M.A. (1999). Paper presented at the Symposium presented at the 107th meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology*, 20(3), 176-185.
- Cousson-Gélie, F., Irachabal, S., Bruchon-Schweitzer, M., Dilhuydy, J. M., & Lakdja, F. (2005). Dimensions of cancer locus of control scale as predictors of

- psychological adjustment and survival in breast cancer patients. *Psychological Reports*, 97(3), 699-711.
- Danhauer, S. C., Case, L. D., Tedeschi, R., Russell, G., Vishnevsky, T., Triplett, K., & Avis, N. E. (2013). Predictors of posttraumatic growth in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 22(12), 2676-2683.
- Fairy, T. (2010). How is photography therapeutic? Retrieved from <http://www.photovoice.org/html/methodology3tp/therapeuticphotography.htm>
- Fallah, R., Keshmir, F., Kashani, F. L., Azargashb., & Akbar, M. E. (2012). Post-traumatic Growth in Breast Cancer Patients: A Qualitative Phenomenological Study Original. *Middle East Journal of Cancer*, 3(2), 35-44.
- Fann, J. R., Thomas-Rich, A. M., Katon, W. J., Cowley, D., Pepping, M., McGregor, B. A., & Gralow, J. (2008). Major depression after breast cancer: a review of epidemiology and treatment. *General hospital psychiatry*, 30(2), 112-126.
- Fobair, P., Stewart, S. L., D'Onofrio, C., Chang, S., Banks, P. J., & Bloom, J. R. (2003). *Body image and sexual problems in young breast cancer survivors*. Paper presented at the 6th International Meeting of the Society of Psycho-Oncology, Banff, Canada.
- Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology*, 9(1), 11-19.
- Frith, H., & Harcourt, D. (2007). Using photographs to capture women's experiences of chemotherapy: Reflecting on the method. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1340-1350.
- García, F., Páez, D., Cartes, G., Neira, H., & Reyes, A. (2014). Religious coping, social support and subjective severity as predictors of posttraumatic growth in people affected by the earthquake in Chile on 27/F 2010. *Religions*, 5, 1132-1145.
- Garland, S. N., Carlson, L. E., Cook, S., Lansdell, L., & Speca, M. (2007). A non-randomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing

- arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Supportive Care in Cancer*, 15(8), 949-961.
- Gochett, C. G. (2015). *Psychological Well-being Among Breast Cancer Survivors: Factors That Influence Transition From Primary Treatment To Early Survivorship*. (Theses and Dissertations). Retrieved from [http://uknowledge.uky.edu/nursing\\_etds/16](http://uknowledge.uky.edu/nursing_etds/16) (Paper 16)
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*: Basim, PearsonEducationInc.
- Halttunen, A., Hietanen, P., Jallinoja, P., & Lonnqvist, J. (1992). Getting free of breast cancer: an eight-year perspective of the relapse-free patients. *Acta Oncology*, 31, 307-310.
- Harper, D. (2002). Talking about pictures: A case for photo elicitation. *Visual studies*, 17(1), 13-26.
- Hefferon, K., Grealy, M., & Mutrie, N. (2008). The perceived influence of an exercise class intervention on the process and outcomes of post-traumatic growth *Mental Health and Physical Activity*, 1, 32-39.
- Heidrich, S. M. (1996). Mechanisms related to psychological well-being in older women with chronic illnesses: Age and disease comparisons. *Research in nursing & health*, 19(3), 225-235. มหาวิทยาลัย
- Helgeson, V. S., Snyder, P., & Seltman, H. (2004). Psychological and physical adjustment to breast cancer over 4 years: identifying distinct trajectories of change. *Health Psychology*, 23(1), 3.
- Holland, K., & Holahan, C. K. (2003). The relation of social support and coping to positive adaptation to breast cancer. *Psychology and health*, 18(1), 15-29.
- Jim, H. S., & Jacobsen, P. B. (2008). Posttraumatic stress and posttraumatic growth in cancer survivorship: a review. *The Cancer Journal*, 14(6), 414-419.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). *Trauma, Recovery, and Growth: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress*: John Wiley & Sons.
- Laufer, A., & Solomon, Z. (2006). Posttraumatic symptoms and posttraumatic growth among Israeli youth exposed to terror incidents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 429-447.

- Lechner, S. C., & Antoni, M. H. (2004). Posttraumatic growth and group-based interventions for persons dealing with cancer: What have we learned so far? *Psychological inquiry*, 15(1), 35-41.
- Leech, N. L., Barret, K. C., & Morgan, G. A. (2005). *SPSS For Intermediate Statistics: Use and Interpretations*.
- Luft, J., & Ingham, H. (1961). The Johari Window: a graphic model of awareness in interpersonal relations. *Human relations training news*, 5(9), 6-7.
- Mahon, S., M., & Casperson, D., M., (1997). Exploring the psychosocial meaning of recurrent cancer: a descriptive study. *Cancer Nursing*, 20(3), 178-186.
- Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical psychology review*, 31(6), 949-964.
- Natoli, A., & Suler, J. (2011). *The Psychologically Beneficial Aspects of Photography*. Independent Study Project. Psychology. Rider University.
- Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*: American Psychological Association.
- Oliffe, J. L., Halpin, M., Bottorff, J. L., Hislop, T. G., McKenzie, M., & Mroz, L. (2007). How prostate cancer support groups do and do not survive: British Columbian perspectives. *American journal of men's health*.
- Padunchewit, J. (2010). *Thai Breast Cancer Patients: Experiences and views about photographs of other women with the same disease* (Doctoral dissertation), Indiana University.
- Pargament, K., Feuille, M., & Burdzy, D. (2011). The Brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51-76.
- Perry, S., Kowalski, T. L., & Chang, C. H. (2007). Quality of life assessment in women with breast cancer: benefits, acceptability and utilization. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1.
- Petrie, K. J., Buick, D. L., Weinman, J., & Booth, R. J. (1999). Positive effects of illness reported by myocardial infarction and breast cancer patients. *Journal of psychosomatic research*, 47(6), 537-543.

- Pinquart, M., Fröhlich, C., & Silbereisen, R. K. (2007). Optimism, pessimism, and change of psychological well-being in cancer patients. *Psychology, health & medicine*, 12(4), 421-432.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth.
- Ganz, P. A., . (1993). Cancer Inventory of Problem Situations: An instrument for assessing cancer patients' rehabilitation needs. *Journal of Psychosocial Oncology*, 1(4), 11-24.
- Schroevers, M. J., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2011). Cancer patients' experience of positive and negative changes due to the illness: relationships with psychological well-being, coping, and goal reengagement. *Psycho-Oncology*, 20, 165-172.
- Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology*, 22(5), 487.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: integrating theory training and practice*: Routledge.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede, A. V., & Brent, D. M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61.
- Weiser, J. (2008). Phototherapy and therapeutic photography. Retrieved from <http://www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm#Comp2>



- Weiss, T. (2002). Posttraumatic growth in women with breast cancer and their husbands: An intersubjective validation study. *Journal of Psychosocial Oncology*, 20(2), 65-80.
- ขวัญฤทัย อิมสมโภช. (2549). ผลของศิลปะเพื่อการบำบัดต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรินทร์ วรวิมล. (2556). *Breast cancer* มะเร็งเต้านม มหันตภัยร้ายใต้ทรวงอก (1 ed.): เพชรประกาย.
- ปัฐมา หมวดจันทร์. (2554). ผลของการใช้ศิลปกรรมบำบัดต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า. วารสารวิทยาศาสตร์เกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์, 32(2), 191-200.
- ปัทมา คุบตจิต. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพในคู่สมรส กับพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังได้รับการตัดเต้านม. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์. (2543). ผลการใช้ศิลปบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชน ในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรทิพย์ ปุกหุด. (2555). ผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- พรรณภา จิตดำรงขันติ. (2540). ผลการให้คำแนะนำอย่างมีแบบแผน และการให้คำแนะนำปกติต่อพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของแรงงานสตรี ในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง เขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2557). รู้ก่อนเข้าใจว่าการตรวจรักษามะเร็ง
- ภูมรินทร์ มาลารัตน์. (2552). คุณภาพชีวิตและภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 52(3), 205-216.
- ยุพาวรรณ ทองตะนูนาม. (2541). การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการผ่าตัดหลังการตัดเต้านม. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิเชียร ศรีมนิรินทร์นิมิตร. (2555). มะเร็งเต้านม พบเร็ว รอดสูง. *Health today*, 36-38.

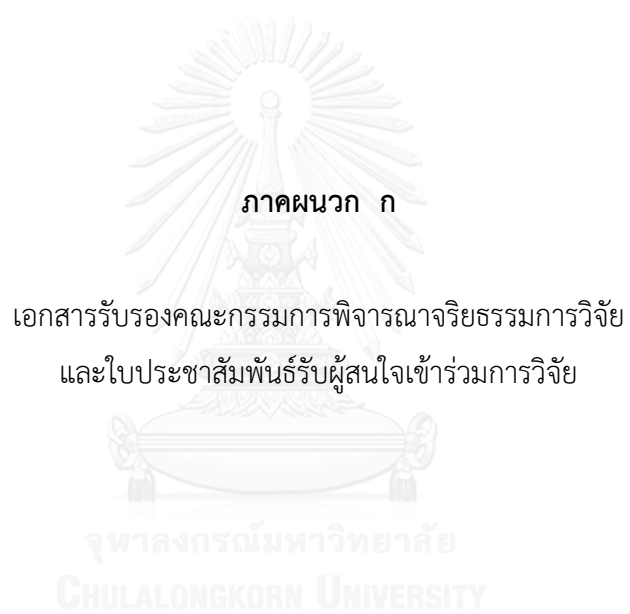
- ศุลีพร ปรมาภุติ. (2554). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพ เป็นสื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (2555). ทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาล พ.ศ. 2555. กรุงเทพมหานคร: ตะวันออกจำกัด(มหาชน).
- สำราญ ฉิมนอก. (2556). ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์เจ็บปวดทางใจในกลุ่มบุคคลที่ติดเชื้อเอช ไอวี. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, บัณฑิตวิทยาลัย.
- สุพรรณณี โต๊ะกลาง. (2555). การศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เห็นคุณค่าในตัวเอง. (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 018/2559


## ใบรับรองโครงการวิจัย


โครงการวิจัยที่ 215.1/58 : ผลของกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลัง  
เผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการ  
รักษามะเร็งเต้านม

ผู้วิจัยหลัก : นายทศพร ประไพทอง

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักคนประดิษฐ)  
ประธาน

ลงนาม   
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 4 กุมภาพันธ์ 2559

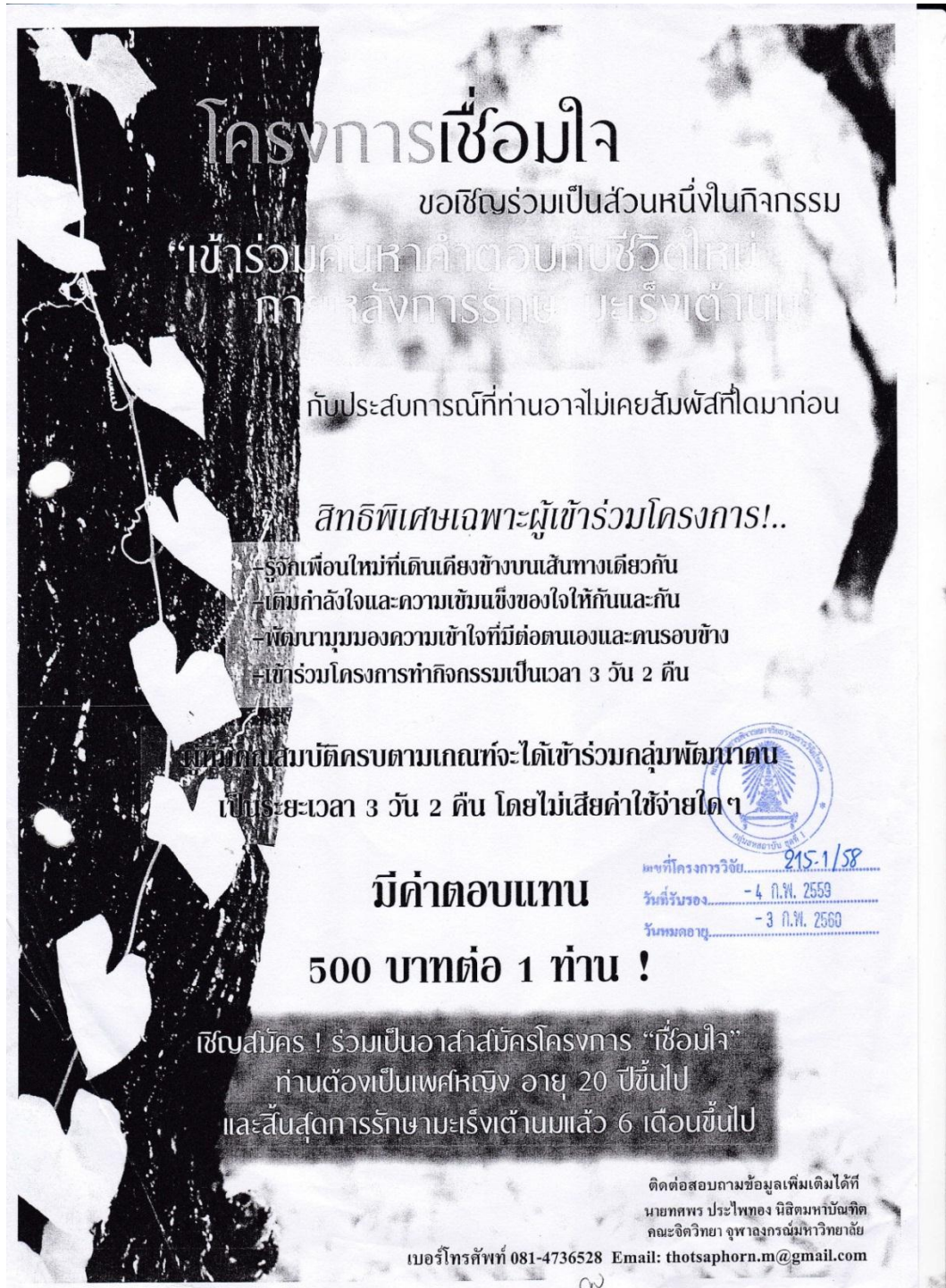
วันหมดอายุ : 3 กุมภาพันธ์ 2560

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- โครงการวิจัย
  - ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
  - ผู้วิจัย
  - แบบสอบถาม
- เลขที่โครงการวิจัย: 215.1/58  
วันที่รับรอง: 4 ก.พ. 2559  
วันหมดอายุ: 3 ก.พ. 2560

## เงื่อนไข

- ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการตัดสินใจโดยสมัครใจในการดำเนินการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องหยุด เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
- ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
- ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
- หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
- หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาใบรับรองก่อนดำเนินการ
- โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



# โครงการเชื่อมโยง

ขอเชิญร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม  
**“เข้าร่วมค้นหาคำตอบกับชีวิตใหม่  
 การหลังการรักรักษา มะเร็งเต้านม**  
 กับประสบการณ์ที่ท่านอาจไม่เคยสัมผัสที่ใดมาก่อน

**สิทธิพิเศษเฉพาะผู้เข้าร่วมโครงการ!..**

- รู้จักเพื่อนใหม่ที่เดินเคียงข้างบนเส้นทางเดียวกัน
- ได้มีกำลังใจและความเข้มแข็งของใจให้กันและกัน
- พัฒนามุมมองความเข้าใจที่มีต่อตนเองและคนรอบข้าง
- เข้าร่วมโครงการทำกิจกรรมเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน

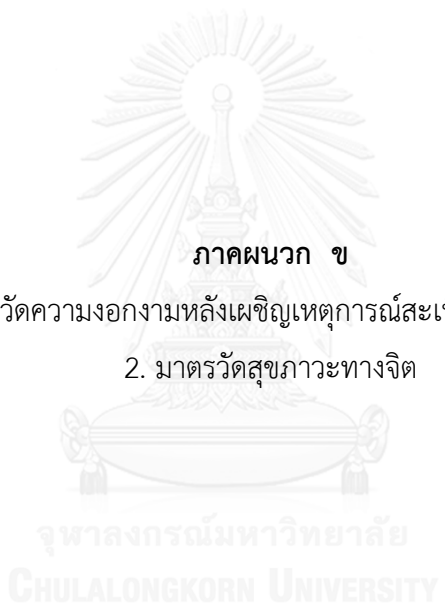
ผู้ที่สนใจสมัครตามเกณฑ์จะได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน  
 เป็นระยะเวลา 3 วัน 2 คืน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

**มีค่าตอบแทน**

**500 บาทต่อ 1 ท่าน !**

เชิญสมัคร ! ร่วมเป็นอาสาสมัครโครงการ “เชื่อมโยง”  
 ท่านต้องเป็นเพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป  
 และสิ้นสุดการรักษามะเร็งเต้านมแล้ว 6 เดือนขึ้นไป

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
 นายศพร ประไพทอง นิสิตมหานันทวิฑ  
 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 เบอร์โทรศัพท์ 081-4736528 Email: thotsaphorn.m@gmail.com



ภาคผนวก ข

1. มาตรการความมั่งคั่งหลังเผชิญเหตุการณ์สะท้อนขวัญฉบับสั้น
2. มาตรการสุขภาวะทางจิต

### ตัวอย่างแบบสำรวจตนเองภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง

หมายเหตุ : ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และถูกนำเสนอในรูปแบบภาพรวมเท่านั้น และข้อมูลที่ท่านตอบต่อไปนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาที่ท่านกำลังได้รับอยู่ หรือบ่งชี้ถึงตัวท่านแบบสอบถามมีจำนวน 2 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ส่วน

**ส่วนที่ 1 คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ต้องการหรือเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนด

1. อายุ ..... ปี

2. ระยะเวลาหลังการรักษาโรคมะเร็ง ..... ปี ..... เดือน



**ส่วนที่ 2 คำชี้แจง** ขอให้ท่านระบุระดับของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของท่านที่เป็นผลมาจากภาวะวิกฤตที่ท่านได้เผชิญ

- 0 คะแนน หมายถึง ฉันไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากภาวะวิกฤตเลย
- 1 คะแนน หมายถึง ฉันมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างน้อยที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
- 2 คะแนน หมายถึง ฉันมีการเปลี่ยนแปลงในระดับหนึ่งที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
- 3 คะแนน หมายถึง ฉันมีการเปลี่ยนแปลงระดับปานกลางที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
- 4 คะแนน หมายถึง ฉันมีการเปลี่ยนแปลงค่อนข้างมากที่เป็นผลจากภาวะวิกฤต
- 5 คะแนน หมายถึง ฉันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

ข้อ	คำถาม	ระดับของการเปลี่ยนแปลง					
		0	1	2	3	4	5
1.	ฉันเปลี่ยนการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ในชีวิต						
2.	ฉันเห็นคุณค่าในชีวิตของฉันมากขึ้น						
3.	ฉันสามารถทำชีวิตของฉันให้ดียิ่งขึ้น						
4.	ฉันมีความเข้าใจในเรื่องทางจิตวิญญาณมากขึ้น						
5.	.....						

### ตัวอย่างแบบสอบถามสภาวะทางจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบไปด้วยชุดข้อคำถาม ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตของท่าน โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ และระบุว่าท่านเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย มากน้อยเพียงใดกับข้อความดังกล่าว ขอให้ท่านตอบข้อคำถามตามความรู้สึกของท่าน มากกว่าความคิด หรือความต้องการที่ท่านปรารถนาให้เป็น โดยให้ทำเครื่องหมายวงกลม (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- |   |         |  |
|---|---------|--|
| 1 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยกับข้อความอย่างยิ่ง           |
| 2 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยกับข้อความ                    |
| 3 | หมายถึง | ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยกับข้อความเท่าๆกัน |
| 4 | หมายถึง | เห็นด้วยกับข้อความ                       |
| 5 | หมายถึง | เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่     |

ลำดับที่	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยกับข้อความอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยกับข้อความ	ไม่เห็นด้วยและเห็นด้วยกับข้อความเท่าๆกัน	เห็นด้วยกับข้อความ	เห็นด้วยกับข้อความเป็นอย่างยิ่ง
1	ฉันพบว่า ในแต่ละวัน ฉันตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น	1	2	3	4	5
2	ฉันเชื่อว่า ฉันได้ค้นพบแล้วว่าตัวตนที่แท้จริงของฉันเป็นเช่นไร	1	2	3	4	5
3	ฉันปรารถนาเป็นที่สุดว่าชีวิตของฉันจะได้อะไรๆ สมใจโดยไม่ต้องลำบาก	1	2	3	4	5
4	ฉันมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความเชื่อและศรัทธา ที่ให้ความหมายในชีวิตแก่ฉัน	1	2	3	4	5
5	สิ่งสำคัญสำหรับฉันคือ ฉันมีความสุขกับสิ่งที่ฉันทำมากกว่าที่คนอื่นจะคิดอย่างไรกับการกระทำของฉัน	1	2	3	4	5
6	.....	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ค

ประเด็นตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาต้นที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญ  
เหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ประเด็นตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลัง  
เผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสุขภาพทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

ประเด็นตรวจสอบโปรแกรมกลุ่มพัฒนาคนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อใช้ในการตรวจสอบการดำเนิน  
กระบวนการกลุ่มของผู้นำกลุ่มเอง และระหว่างผู้นำกลุ่ม เนื่องจากการดำเนินกลุ่มเป็นแบบคู่ขนาน  
และในแต่ละกลุ่มมีผู้นำกลุ่มร่วม ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องดำเนินการตามประเด็นให้ครบทุกประเด็น  
และการตรวจสอบนั้นจะต้องทำทันทีภายหลังจากสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มในแต่ละช่วงให้ครบทุกช่วง

ผู้ตรวจสอบ.....

### Session 1 ใบหน้าของฉัน

ประเด็นตรวจสอบ	การตรวจสอบ
ผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมแนะนำตนเอง	
ผู้นำอธิบายภาพรวมของโปรแกรมกลุ่มที่จะต้องทำ การ รักษาความลับ	
ผู้นำกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกทำความรู้จักกับเพื่อนสมาชิกและ ผู้นำ	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกผ่อนคลายต่อกลุ่ม	
เกริ่นนำแบบฝึกหัดที่ 1 สบงนึ่งอยู่กับความรู้สึก	
แบบฝึกหัดที่ 1 ใบหน้าของฉัน สมาชิกวาดภาพใบหน้าต้น เอง	
สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์	
ผู้นำกลุ่มสำรวจและเอื้อให้สมาชิกตระหนักรู้ในตนเอง สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง	
ผู้นำกลุ่มมุ่งสร้างการสื่อสารระหว่างกันของสมาชิก	

ผู้ตรวจสอบ.....

### Session 2 รูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ ในชีวิต

ประเด็นตรวจสอบ	การตรวจสอบ
ผู้นำกลุ่มเตรียมรูปภาพสื่ออารมณ์ทางบวกและอธิบายกิจกรรมรูปภาพแทนเรื่องราวดีๆ โดยให้เลือกรูปภาพที่ตรงกับชีวิตที่สุด	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกผ่านรูปภาพเหล่านั้น	
ผู้นำกลุ่มสำรวจเรื่องราวดีๆ ในชีวิต และเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงเรื่องราวทางบวกของตนเอง	
ผู้นำกลุ่มมุ่งสร้างการสื่อสารระหว่างกันของสมาชิกในทางบวก	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกชื่นชมยินดีในชีวิตของผู้อื่น เช่นเดียวกับชีวิตตน	

ผู้ตรวจสอบ.....

### Session 3 รูปภาพที่มีตัวเองและคนรอบข้าง

ประเด็นตรวจสอบ	การตรวจสอบ
ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรมรูปภาพที่มีตนเองและคนรอบข้าง	
ผู้นำกลุ่มเตรียมรูปภาพที่สื่อถึงความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว	
สมาชิกกลุ่มแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับภาพใบนั้น	
ผู้นำกลุ่มสำรวจเรื่องราวความหมายของสมาชิกกลุ่ม	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความหมายของการที่มีคนรอบข้างในชีวิต	

ผู้ตรวจสอบ.....

#### Session 4 เรื่องเล่าจากรูปภาพ

ประเด็นตรวจสอบ	การตรวจสอบ
ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรมเรื่องเล่าจากรูปภาพ	
ผู้นำกลุ่มใช้เวลา 30 นาที ให้สมาชิกกลุ่มถ่ายภาพที่สื่อถึงความยากลำบากที่เคยเผชิญและก้าวผ่านมาได้ จำนวนกี่ภาพก็ได้	
สมาชิกกลุ่มเลือกภาพ 1 ใบที่สื่อถึงอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิตของตนได้ดีที่สุดและปรับรูปใบนั้นออกมา	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับรูปภาพนั้นให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ฟัง	
ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกสำรวจประสบการณ์ความยากลำบากชีวิต และตระหนักถึงการก้าวข้ามประสบการณ์เหล่านั้น	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้กลุ่มเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึที่มีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ไปพร้อมๆ กัน	

ผู้ตรวจสอบ.....

#### Session 5 ภาพใหม่ของฉัน

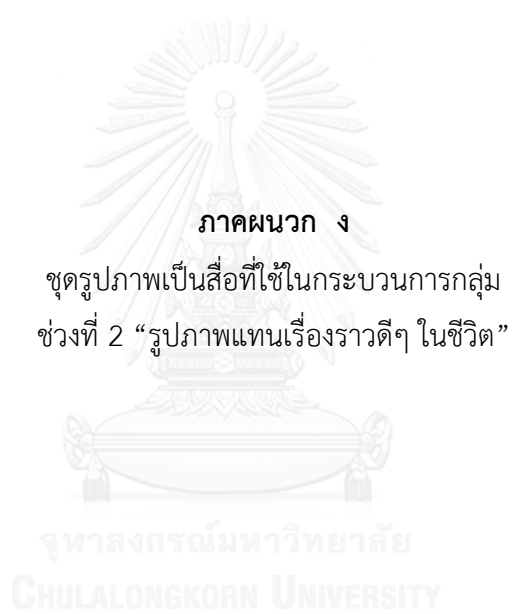
ประเด็นตรวจสอบ	การตรวจสอบ
ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงเรื่องราว สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มที่ผ่านมา	
ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมองภาพของตัวเองเป็นอย่างไรในอนาคต	
ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพเหล่านั้นลงบนกระดาษ โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาทีและแบ่งปันให้	

สมาชิกกลุ่มคนอื่นได้รับฟัง	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงขั้นตอน หนทาง การไปสู่ภาพในอนาคต หากมีคนรอบข้างเกี่ยวข้องด้วย ให้ตระหนักถึงการมีคนรอบข้างเพื่อที่จะไปสู่ภาพนั้น	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนกันมุมมอง ความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวของกันและกัน	
ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม	

ผู้ตรวจสอบ.....

### Session 6 สรุปการเรียนรู้, Giving & Receiving

ประเด็นตรวจสอบ	การตรวจสอบ
ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่ session แรกทั้งหมด ประเด็นที่สำคัญที่เกิดขึ้นในกลุ่ม	
ผู้นำกลุ่มเข้าสู่ช่วงสุดท้าย GR อธิบายถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องสื่อสารถึงกัน	
ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม	









## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยเกิดเมื่อวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2533 ที่จังหวัดลำปาง จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาที่โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จ.ลำปาง และสำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2555 จากนั้นเข้าศึกษาต่อหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2556 โดยได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากโครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2558 ในการค้นคว้าวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้รูปภาพเป็นสื่อต่อการพัฒนาความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญและสภาวะทางจิตของสตรีภายหลังการรักษามะเร็งเต้านม

หมายเหตุ : หากผู้อ่านมีความสนใจเกี่ยวกับการศึกษาในครั้งนี้สามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่ n-n-ll1@hotmail.com

