

### การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ การศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี โดยมีสมมุติฐานการวิจัย 2 ข้อคือ

สมมุติฐานข้อที่ 1 ค่ะแนวความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองจะสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดลองความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ของระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี หลังเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้น ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1

ผลการสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี หลังเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสได้รายงานสภาพอารมณ์ และพฤติกรรม ที่แสดงการเปลี่ยนแปลงจากความมุ่งหวังในชีวิตต่ำ คือมีสภาพอารมณ์ด้านลบ และพฤติกรรมแยกตัว หมกมุ่นแต่ตนเอง ได้แก่ "หงุดหงิด ซึมเศร้า ร้องไห้ " เปลี่ยนเป็น สภาพอารมณ์ด้านบวกและพฤติกรรมที่แสดงถึงความมุ่งหวังในชีวิตสูง ได้แก่ "หาความสงบ ทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม ทำสิ่งอื่นอย่าง

กระตือรือร้น"

สมมุติฐานข้อที่ 2 ค่ะแนบความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองจะสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ซึ่งแสดงการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ฉะนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 2

ผลจากการสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิตจากตารางที่ 5 และ 6 ซึ่งแสดงถึงความมุ่งหวังในชีวิตด้านความรู้สึกว่าตนได้รับความหมายพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการให้น้ำหนักคะแนนความรู้สึกว่าตนได้รับความหมายต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และด้านความหมายในชีวิต กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการให้น้ำหนักความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอล

ดังนั้นโดยรวมจึงกล่าวได้ว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลสามารถเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Whiddon (1983-A) ที่จัดกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลในนักโทษชายคดีอาชญากรรม 20 คน พบว่านักโทษชายหลังเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลมีค่าคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงขึ้น และมีการพัฒนาความประพฤติจนสามารถเลิกประกอบอาชญากรรมอย่างเด็ดขาดในระยะติดตามผล Crumbaugh และ Carr (1979-A) ศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของผู้ติดสุราเรื้อรังที่มาพบแพทย์ เขาพบว่าผู้ติดสุราเรื้อรังที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลมีค่าคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ติดสุราที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอล Fabry (1974) ศึกษาในกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลในบุคคลทั่วไป 82 คน พบว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลทำให้สมาชิกกลุ่มค้นพบแนวทางการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย และเห็นคุณค่าชีวิตมากขึ้น และ Romero (1988) พบว่าสมาชิกที่เข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลรายงานว่าเขาหยุดคิดหมกมุ่นกับตนเอง สามารถสนใจผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมากขึ้น เขา

สามารถค้นพบแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย เห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นการเพิ่มคะแนนความมุ่งหวังในชีวิต และการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย การเห็นคุณค่าชีวิต คือการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตนั่นเอง

การวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยอาศัยโครงสร้างกระบวนการกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอล พิจารณาได้ 2 ด้าน คือด้านแรกตามแนวของ Lantz (1984) และด้านที่สองตามแนว Fabry (1974) ดังนี้

ด้านแรกตามแนวของ Lantz (1984) เน้นด้านการค้นพบความหมายในชีวิต พบว่ากระบวนการกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลได้เคลื่อนไหวไปตามลำดับขั้นตอนตามโครงสร้างของ Lantz และสนับสนุนว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอล ซึ่งดำเนินไปตามขั้นตอนของ Lantz นั้นมีผลต่อความมุ่งหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวีจริง การวิเคราะห์ต่อไปนี้แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลกับพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เกิดขึ้นตามขั้นตอนที่ Lantz ระบุไว้ กล่าวคือ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นตระหนักรู้ (awareness stage)

กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลเริ่มต้นช่วยให้สมาชิกกลุ่มลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายโดยการตระหนักถึงประสบการณ์ที่เขารู้สึกว่าตนไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของอะไรเลย (ไม่ว่าจะเป็น งาน เพื่อน หรือคุณค่าอื่นๆ) ภาวะที่บุคคลรู้สึกที่ตนไร้ความหมายเป็นการที่เขาไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าชีวิต ไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำ หรือความต้องการต่างๆของตน และมักปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกด้านลบ เช่นความรู้สึกเบื่อหน่ายสิ่งรอบตัว มีความรู้สึกด้อยค่า ท้อแท้ในสภาพความเป็นอยู่ของตน เป็นความรู้สึกหมดหวัง ลับสน มีดมนในการมีชีวิต (Frankl, 1970) การลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายนี้ปรากฏในกระแสดกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลขั้นแรกคือขั้นตระหนักรู้ ที่ Lantz (1984) ระบุว่า การลดความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายนี้เกิดจากการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ภาพรวมของชีวิตตน และเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้นึกถึงประสบการณ์ที่เขารู้สึกว่าตนไร้ความหมาย งานวิจัยนี้ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเริ่มกลุ่มด้วยการให้สมาชิกกลุ่มตรวจหา

ประสบการณ์ที่เขาารู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เช่นที่สมาชิกกลุ่มได้พูดเล่าถึงตนเองในช่วงต้นของการประชุมกลุ่มตอนที่ 1 ดังต่อไปนี้

หม่อม - หนูอยากให้พ่อแม่พี่น้องให้อภัยหนู ที่ว่าหนูมาทำอะไรที่เป็นสิ่งไม่ดี หนูอยากให้เขาให้อภัย ถ้าเขาไม่ให้อภัยหนูจะเก็บแล้วเอาไปคิดว่าเราเป็นคนไม่ดี เขาคงไม่รัก ไม่ต้องการเรา และไม่ให้อภัยเรา

คณิง - ในช่วงวัยรุ่นที่ผ่านมา ถ้าเราทำตัวเหมือนที่พ่อแม่บอกเราก็คงไม่ต้องออกจากบ้านมาไม่ต้องลำบาก นึกไปก็น้อยใจตนเอง ที่เราไม่น่าเป็นแบบนี้ น่าจะอยู่ที่บ้านและเดินตามเส้นทางที่ถูกตอง ... นึกน้อยใจชีวิต บางครั้งนึกว่าตนเองทำไมเกิดมาไม่เหมือนคนอื่น น้อยเนื้อต่ำใจ..

หรือ อ้อ - อ้ออยากให้ทางบ้านเข้าใจอ้อ หากที่บ้านไม่เข้าใจทำเฉยๆ อ้อจะคิดมาก หมดกำลังใจ คิดไปในทางไม่ดี

สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนรู้สึกแปลกแยกจากผู้อื่น รู้สึกท้อแท้ใจ หมดหวัง และมีทักษะต่อชีวิตด้านลบ ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย เช่น 'หนูมาทำอะไรที่เป็นสิ่งไม่ดี' 'เราไม่น่าเป็นแบบนี้' 'คิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี' '(คนอื่น) ไม่รัก ไม่ต้องการ และไม่ให้อภัยเรา' 'น้อยใจชีวิต' 'ทำไมเกิดมาไม่เหมือนคนอื่น' 'คิดมาก หมดกำลังใจ' 'คิดในทางไม่ดี'

กระแสกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลชั้นตระหนักเรื่องนี้ สมาชิกกลุ่มมักระบายความรู้สึกด้านลบที่เป็นความเจ็บปวด ระยะนี้ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยบรรยากาศที่สนับสนุน ประคับประคองสมาชิกกลุ่ม และสะท้อนความรู้สึกขณะนั้นของเขา (Lantz, 1984) การสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าตนรู้สึกอย่างไรนั้นช่วยให้เขาเกิดความรู้ตัว เกิดการยอมรับ มีผลทำให้ความรู้สึกด้านลบลดลง และมีความรู้สึกไร้ความหมายลดลงตัวอย่างกระแสกลุ่มที่แสดงถึงการที่สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้ตัว เกิดการยอมรับและ มีความรู้สึกไร้ความหมายลดลง เช่น

ผู้นำกลุ่ม- คณิงบอกกับตนเองว่าชีวิตจะต้องสมหวัง แต่บางครั้งก็ดูเหมือนว่า

ชีวิตไม่ได้เป็นอย่างที่ใจคิด

คิง- ค่ะ เราไม่ได้ตั้งใจ ก็ร้อนใจ ท้อแท้ ... ก็พยายามห้ามใจตนเอง แล้วค่อยๆปรับปรุงวันนี้ให้ดีขึ้น อยากรู้ความเป็นอยู่ที่ดีค่ะ

สมาชิกกลุ่มมองเห็นว่าตนคาดหวังให้ชีวิตสมหวัง และเมื่อล้มเหลวผลที่เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกด้านลบ คือ 'ร้อนใจ ท้อแท้ใจ' เขาเริ่มค้นหาทางออกเพื่อลดความรู้สึกด้านลบนี้ โดยบอกว่า 'พยายามห้ามใจ' และแสดงถึงเจตนาธรรมณ์(will)ที่มุ่งสู่การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ดังที่ว่า '(ฉันจะ)ค่อยๆปรับปรุงวันนี้ให้ดีขึ้น'

#### ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ(exploration stage)

ขั้นนี้กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความหมายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเขา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มองย้อนเข้าไปทบทวนประสบการณ์ชีวิตของตน และเข้าถึงความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังประสบการณ์นั้น (Lantz, 1984) การวิจัยครั้งนี้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความหมายด้วยการนึกถึงชีวิตของตนว่ามีสิ่งใดเป็นพลังหรือกำลังใจแก่เขา และได้สำรวจชีวิตปัจจุบันขณะจากการวาดแผนที่ชีวิต ปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มมีการสำรวจความเป็นไปได้ของความหมายในชีวิตปัจจุบันขณะของตน ซึ่งความเป็นไปได้ของความหมายในชีวิตขั้นนี้แสดงถึงการมีความหวังในชีวิตของเขา ตัวอย่างเช่น

อ้อ- พลังชีวิตของอ้อ อยู่ที่คำพูดของพ่อ ถ้าพ่อพูดว่า "หนูสมควรจะเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว หนูโตพอที่จะตัดสินใจเองได้แล้ว ไม่ต้องฟังคนอื่น แล้วอยากให้พี่น้องพูดแบบนี้ด้วย" ถ้าหนูได้ยืนแบบนี้ หนูจะต่อสู้ชีวิตข้างหน้าได้

หรือ คิง - พ่อแม่จะเป็นพลังชีวิต คิดถึงพ่อแม่ บางครั้งอยากกลับไปอยู่กับพ่อแม่เหมือนเดิม แต่ก็ไปไม่ได้เพราะเราไม่ใช่เด็กๆแล้ว ... คิดถึงเขาแล้วมีความสุข มีความอบอุ่น

ประโยคของสมาชิกกลุ่มที่ว่า '..หนูสมควรเป็นตัวของตัวเอง(ในสายตาของพ่อและพี่น้อง)...' หรือ '..(ฉัน)อยากกลับไปอยู่กับพ่อแม่...' เป็นการสำรวจ

ความเป็นไปได้ของความหมาย ดังที่ Frankl (1970) กล่าวว่าบุคคลค้นพบความเป็นไปได้ของความหมายด้วยการรับรู้ถึงความมุ่งมั่นไปสู่บางสิ่ง จากที่ 'ฉันเป็น (I am)' ไปสู่ 'ฉันควร (I ought)' และการสำรวจความเป็นไปได้นี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความหวัง เช่น 'ถ้าหนูได้ยีนแบบนี้ หนูจะต่อสู้ชีวิตข้างหน้าได้' หรือ การสำรวจความเป็นไปได้นี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความเป็นไปได้ที่มีอยู่และเลือกหนทางที่เหมาะสมกับชีวิตปัจจุบัน หนึ่งของเขา เช่น '... เป็นไปไม่ได้ (ที่จะกลับไปอยู่กับพ่อแม่) เพราะเราไม่ใช่เด็กแล้ว (หาก) คิดถึงเขาแล้วมีความสุข อบอุ่น'

นอกจากนี้กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความหมายที่ซ่อนเร้นในสิ่งที่เขาพูดเล่า ตัวอย่างเช่น

คณิง- ชีวิตที่ผ่านมาจะปนกันไปหมด คือลำบากมากกว่าสบาย บางครั้งราบเรียบไปเรื่อยๆ บางครั้งโชคดีประสบความสำเริง .. บางครั้งชีวิตก็เย็นชุ่มฉ่ำเหมือนแม่น้ำ บางครั้งก็เหมือนดอกไม้ที่อยู่ในที่สวยงาม บางครั้งก็เหมือนนก หรือต้นไม้ที่โดดเดี่ยว

ผู้นำกลุ่ม - ตอนนี้ชีวิตคณิงอยู่ตรงไหน

คณิง - ตอนนี้เหมือนนกที่จำศีล ก็ดีไปอย่าง อะไรที่ไม่เคยได้เรียนก็ได้รู้ เราจะได้ความรู้ใส่ตัวไว้ ชีวิตที่นี้จะราบเรียบ ... มาอยู่ที่นี้เหมือนว่าเราหยุดชีวิตโลกภายนอกไปเลย เราได้ความคิดใหม่ๆ

สมาชิกกลุ่มให้ความหมายแก่ชีวิตปัจจุบันขณะในบ้านเกร็ดตระการว่าเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ สำหรับตน

### ขั้นที่ 3 ขั้นระบุความหมายส่วนตัว (commitment stage)

กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสขั้นระบุความหมายส่วนตัว เป็นการที่สมาชิกกลุ่มระบุความเป็นไปได้และค้นพบความหมายของชีวิต (Lantz, 1984) ด้วยการทำให้สมาชิกกลุ่มสัมพันธ์กับความหมายบางอย่างที่จะนำชีวิตเขาให้ดำเนินต่อไปได้ ดังประโยคที่ว่า "หากบุคคลค้นพบว่า เขาอยู่เพื่อคนบางคน หรือเพื่ออะไรบางอย่างแล้ว เขารู้สึก

ว่าชีวิตเขามีค่า" (Yalom, 1980)

สมาชิกกลุ่มสามารถระบุความเป็นไปได้และค้นพบความหมายของชีวิตใน 3  
 แนวทางคือ แนวทางแรกคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ เป็นคุณค่าที่รับรู้ผ่านการทำงาน หรือผล  
 งาน ที่บุคคลเลือกกระทำด้วยตนเอง และเป็นสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่เพื่อการทำงาน หรือ  
 ผลงานนั้นอย่างมีความหมาย แนวทางที่สองคุณค่าเชิงประสบการณ์ เป็นคุณค่าที่รับรู้  
 ผ่านความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่นพ่อแม่ คนในครอบครัว หรือเพื่อน  
 คุณค่าเชิงประสบการณ์นี้ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่อย่างเต็มอ้อม เบิกบานใจ และมีความ  
 พึงพอใจในสภาพชีวิตของตน แนวทางที่สามคุณค่าเชิงทัศนคติ เป็นคุณค่าที่รับรู้เมื่อบุคคล  
 เผชิญกับข้อจำกัดต่างๆในชีวิตเช่น ความเจ็บป่วยที่รักษาไม่หาย หรือการเผชิญกับสภาวะ  
 วิกฤตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยความรู้สึกมั่นคง อดทน และมีทัศนคติด้านบวกต่อชีวิตขณะนั้น  
 (Frankl, 1967)

ในการวิจัยกระแสกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลที่แสดงถึงการที่สมาชิกระบุความเป็น  
 ไปได้และค้นพบความหมายส่วนตัวได้ปรากฏในตัวอย่างเช่น สมาชิกกลุ่มชื่อแหม่มบอกกลุ่ม  
 ว่าวัยเด็กตนเองคือและมักถูกพ่อตีบ่อยๆ แหม่มรู้สึกว่าการไม่รักตนลำเอียงรักพี่สาวมากกว่า  
 ตน จนโตขึ้นได้คิดทบทวนก็รู้ว่าพ่อรักตน พ่อแม่ทำงานหนักเพื่อตนและลูกๆคนอื่น แหม่มเริ่ม  
 เข้าใจพ่อ เมื่อแหม่มถูกล่วงมาฝึกอาชีพในบ้านเกร็ดตระการพ่อมาเยี่ยมและน้ำตาไหล  
 แหม่มบอกว่าตนเองเสียใจมากที่เห็นพ่อร้องไห้ และมั่นใจว่าพ่อรักตน ผู้นำกลุ่มได้ใช้  
 วิธีการสนทนาแบบโสเครติสเพื่อให้สมาชิกกลุ่มชื่อแหม่มได้ระบุความเป็นไปได้และค้นพบ  
 ความหมายส่วนตัวผ่านคุณค่าเชิงประสบการณ์ที่รู้ว่าตนรักพ่อและรับรู้ว่าพ่อรักตน ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม- ความผูกพันของแหม่มกับพ่อ เหมือนว่าคุณค่าทุกข์ของพ่อ ทำให้  
 แหม่มทุกข์เป็นเท่าตัว แล้วแหม่มจะอยู่อย่างไรกับความทุกข์ใจตรงนี้

แหม่ม - หนูตั้งใจทำงานที่นี่ แล้วออกจากที่นี่พี่สะใภ้บอกว่า ถ้าจะขาย  
 ข้าวแกงก็จะหาทุนให้ หนูตั้งใจจะไม่ให้พ่อเสียใจเพราะหนูอีก

ผู้นำกลุ่ม- ช่วงที่รู้ว่าพ่อรัก... แหม่มรู้สึกว่าได้อะไรเพิ่มขึ้นในชีวิตบ้าง

แหม่ม- เราได้รู้ทุกอย่าง ว่าคนที่เป็นพ่อเป็นแม่ ที่เขาต่อต้านตีเราหาก  
 เราไม่เชื่อ เราก็เป็นคนผิด ถ้าสายเสียแล้ว เราก็จะเสียใจว่าทำให้พ่อน้ำตาตก หนู  
 ได้รู้ตนเองว่าจะต้องตอบแทนคุณเขาให้มากที่สุด



ผู้นำกลุ่ม- เป็นความตั้งใจที่ดิ้นะคะ แล้วชีวิตในบ้านเกร็ดตระการนี้ แหม่มจะทำอะไรเพื่อพ่อได้บ้าง

แหม่ม- หนูตั้งใจเรียนทุกอย่าง ตอนนี้เรียนเย็บผ้าชาย ถ้าตั้งใจเรียนต่อไป ชีวิตก็จะมีโอกาสมากขึ้น

สมาชิกกลุ่มได้ระบุความหมายส่วนตัว คือการตอบแทนบุญคุณของพ่อ ที่ว่า 'หนูได้รู้ตนเองว่าจะต้องตอบแทนคุณเขา(พ่อ)ให้มากที่สุด' และพบว่าตนเองสัมพันธ์กับความหมายบางอย่างในชีวิต คือ ความรักของตนต่อพ่อและรู้ว่าตนเป็นที่รักของพ่อ เขาจะเห็นคุณค่าสิ่งรอบตัว เริ่มมีเป้าหมายในชีวิตปัจจุบันขณะ คือ ความมุ่งมั่นในงาน ที่บอกว่า ' หนูตั้งใจทำงานนี้ .. หนูตั้งใจเรียนทุกอย่าง '

#### ขั้นที่ 4 ขั้นพัฒนาความหมาย (skill development stage)

ขั้นพัฒนาความหมาย เป็นขั้นที่ต่อเนื่องจากการที่สมาชิกกลุ่มผ่านขั้นที่ 3 คือขั้นการระบุความหมายส่วนตัว และสมาชิกกลุ่มตัดสินใจค้นหาความเป็นไปได้ของความหมายในชีวิตด้านอื่น ๆ ต่อไป (Lantz, 1984) กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสค้นหาทางเลือกด้วยคุณค่าที่เขาเป็นผู้กำหนด และมีบทบาทในการค้นหาความหมายของตนมากขึ้น

การวิจัยนี้มีตัวอย่างกระแสมุมจิตบำบัดแบบโลกอสขั้นที่สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาความหมายชีวิต ที่แสดงถึงการตัดสินใจค้นหาความเป็นไปได้ของความหมายในชีวิตใหม่ๆ การมุ่งสู่การมีชีวิตที่มีความหมาย และเป้าหมาย ที่ Yalom (1980) ระบุว่า เป็นภาวะความมุ่งหวังในชีวิตสูง ดังตอนที่สมาชิกกลุ่มเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวี สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกและทัศนคติต่อชีวิตด้านลบ เช่นที่ว่า "กังวลใจมากที่สุดเลยคะ" "กลัว" "ถ้าหนูเป็นจะไปบวชชี" กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสช่วยให้สมาชิกกลุ่มมองความเป็นไปได้และทางเลือกของตนสู่ความหมายในชีวิต เช่นที่ปรากฏในคำบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

เปิ้ล - ประตุของแม่เปิดกว้างที่สุด เปิ้ลออกให้แม่รู้ แม่จะแบ่งเบาความทุกข์ของเปิ้ลได้บ้าง ส่วนประตุครอบครัว ประตุการงาน ขอแม่ไว้ก่อน



คินิง - เมื่อเป็นเอดส์เข้ามาแทรกชีวิต ก็คิดมากหวั่นวิตก คิดอะไรต่อไปไม่  
ออก ชีวิตที่หวังไว้มีหมด หวาดวิตกว่าเพื่อนฝูงจะมองเรา ทั้งเราไป ประตูที่เป็น  
ความหวังมีบางส่วนที่มืด บางส่วนที่มีแสงสว่างลอดเข้ามา แสงนี้คือเมื่อเราทำใจสงบได้  
แสงสว่างแห่งชีวิตก็จะลอดเข้ามา

สมาชิกกลุ่มพบทางเลือกในความเป็นไปได้ต่างๆ ซึ่งเป็นทางเลือกที่ให้  
ความหมายแก่ชีวิตเมื่อเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวี เช่น 'เปลือยอกให้แม่รู้ว่าติดเชื้อ  
เอชไอวี) แม่จะแบ่งเบาความทุกข์ของเปลือยได้' หรือ '(ทางเลือกที่มีความหมายเมื่อ  
ติดเชื้อเอชไอวี) คือเราทำใจสงบได้'

นอกจากนี้กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมโยงทาง  
เลือกในชีวิตเข้ากับคุณค่าที่เขามีอยู่ และได้พัฒนาความหมายในชีวิตของตน โดยขั้นนี้  
สมาชิกกลุ่มด้วยกันเองจะมีบทบาทในการค้นพบความหมายนี้มากขึ้น มีการตระหนักความ  
หมายของชีวิตผ่านประสบการณ์ชีวิตที่มีการแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส  
ตัวอย่างที่แสดงถึงการค้นพบความหมายใหม่ๆ ดังประโยคต่างๆที่สมาชิกบอกกับกลุ่ม เช่น

แหม่ม- หนูถามว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรบ้าง คำตอบคือเลี้ยงแม่  
กับครูกระแต่ให้หนู 'สู้และอดทน' หนูทำตรงนี้แล้วมีความสุข หนูเอาชนะความกลัว  
ของตนเอง อยู่ที่นี้ได้เรียนรู้ทุกอย่าง อนาคตเมื่อออกจากที่นี่ หนูตั้งใจจะขายข้าวแกง  
เข็นรถขาย หนูตั้งใจแม้ว่าจะมีอุปสรรคก็จะพยายาม

เปิ้ล - ฟังเรื่องของแหม่ม เปิ้ลก็มีกำลังใจ เปิ้ลอยากเปิดร้านกินท์ซ้อป มีทุน  
แล้ว เพราะแม่ซื้อห้องแถวในตัวเมืองขายกล้วยไม้อยู่ เปิ้ลจะแบ่งห้องของแม่เป็นมุมเล็กๆ  
ขายเครื่องสำอางค์ด้วย แม่เขาก็เห็นด้วย รอแต่เปิ้ลออกจากที่นี่

สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความหมายในชีวิต มีการค้นพบความหมายใหม่ๆ  
เช่น 'อนาคตเมื่อออกจากที่นี่ หนูตั้งใจจะขายข้าวแกง เข็นรถขาย' หรือ '...ฟังเรื่อง  
ของแหม่ม (แล้ว) เปิ้ลมีกำลังใจ เปิ้ลอยากเปิดร้านกินท์ซ้อป'

ขั้น 5 ขั้นสร้างความชัดเจน (skill refinement stage)

ขั้นสร้างความชัดเจนนี้ กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มค้นหาแหล่งกำลังใจ เห็นคุณค่าที่เขายึดมั่นไว้สำหรับมุ่งไปข้างหน้า เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความหมายของชีวิตชัดเจนขึ้น และมีความหมายส่วนตัวที่มั่นคงขึ้น (Lantz, 1984)

การวิจัยนี้ ผู้นำกลุ่มได้อาศัยวิธีการของ Frankl (Frankl ใน Fabry 1988) ที่เชื่อมโยงบุคคลเข้ากับเรื่องบางเรื่องที่เป็นตัวอย่างของการเผชิญชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย เช่น เรื่องของ Frankl ในค่ายกักกันหรือเรื่องของบุคคลที่เจ็บป่วยและต่อสู้กับชะตากรรมนั้นอย่างกล้าหาญ ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มได้เล่าเรื่องของบิลเมื่อเขาเผชิญชีวิตที่เจ็บป่วยอย่างมีความหมายและมีความมุ่งมั่นสู่ความหมาย วิธีการเช่นนี้ได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มสร้างความชัดเจนและมีความหมายในชีวิตที่มั่นคงขึ้น ดังปรากฏในประโยคบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มที่ว่า

หม่อม - พ่อแม่เป็นผู้นำทางชีวิตหนู ด้วยความดีของเขา ที่เขาให้อภัยเราทุกอย่าง ความดีนี้เหมือนแสงสว่างที่ส่องในที่มืด ทำให้หนูเห็นชัดว่าอะไรดีไม่ดี แล้วตนเองต้องการอะไร ทำให้เรามีกำลังใจที่จะไปจุดหมายปลายทางได้

นร - ในช่วงที่อยู่ในบ้านเกร็ดตระการ ครูกระแต และครูที่แผนกช่วยให้หนูรู้จักตัวเอง รู้จักสู้ชีวิต และเห็นคุณค่าของอาชีพที่เล่าเรียนตอนนี้

คณิง - ตนเองเป็นผู้นำทางชีวิตตัวเอง ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็จะปลอบใจตนเอง พุดให้กำลังใจตนเองเสมอ

สมาชิกกลุ่มมีทักษะบางประการ บางสิ่ง หรือบางคน ที่เขายึดถือ เช่น 'ความดีของพ่อแม่' 'ครู' หรือ 'ตนเอง' เพื่อมุ่งสู่การกระทำ หรือ การค้นพบความหมาย เช่น '(ความดีของพ่อแม่)...ทำให้หนูเห็นชัดว่าอะไรดี ไม่ดี แล้วตนเองต้องการอะไร ทำให้เรามีกำลังใจที่จะไปจุดหมายปลายทางได้' หรือ '(ครู) ช่วยให้หนูรู้จักตนเอง รู้จักสู้ชีวิตและเห็นคุณค่าของอาชีพที่เรียนตอนนี้' หรือ '(ตนเอง) เป็นที่พึ่งของตน'

ขั้นที่ 6 ขั้นจัดทิศทาง (redirection stage)

Lantz (1984) กล่าวว่าจัดทิศทางนี้ เกิดขึ้นหลังจากสมาชิกกลุ่มได้ค้นพบความหมายในชีวิตและจัดการกับอุปสรรคในการค้นพบความหมายในชีวิต ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจยุติกลุ่ม หรืออาจเริ่มต้นขั้นแรกของการพัฒนาความหมายในชีวิตใหม่ๆ

กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลได้เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ตนได้รับจากกลุ่มและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ในการวิจัยนี้ พบว่าเนื้อหาสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลเป็นทักษะต่อชีวิตด้านบวก ดังปรากฏในประโยคที่ว่า

อ้อ- ได้เรียนรู้ชีวิตตนเอง รู้ว่าเราจะมีเป้าหมายอย่างไร อ้อมีกำลังใจขึ้นมากและได้เรียนรู้ชีวิตเพื่อนๆ ด้วย มันเยอะมากจนพูดไม่ถูก

ต้อม- ได้เรียนรู้ความอดทนในชีวิตของเพื่อนๆ การต่อสู้ชีวิต และต้อมจะนำมาใช้ในชีวิตของต้อม

แหม่ม- ได้เห็นความเชื่อมั่นในตัวแหม่มเอง ได้เข้าใจตนเองเข้าใจเพื่อนๆ เมื่อติดแอลกอฮอล์ แหม่มได้รู้จักความอดทน

คิง- ได้เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ คิดว่าชีวิตนี้เหมือนสายน้ำ น้ำเก่าไหลไป น้ำใหม่ไหลมาแทนที่ ชีวิตนี้ยังมีความหวัง

สมาชิกกลุ่มมีทักษะด้านบวกต่อชีวิต เช่น 'ได้เรียนรู้ชีวิตเพื่อนๆ' 'ได้เรียนรู้ความอดทนในชีวิต การต่อสู้ชีวิต จะนำมาใช้ในชีวิตตนเอง' 'ได้เห็นความเชื่อมั่นในตัวเอง' 'เข้าใจตนเอง' 'เข้าใจเพื่อน' 'รู้จักความอดทน' 'ชีวิตนี้ยังมีความหวัง'

โดยสรุปแล้ว กระบวนการกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอลได้ดำเนินไปตามขั้นตอนของ Lantz และมีผลให้หญิงในสถานลงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้สึกว่าได้ความหมายลดลง ได้ค้นพบความหมายของชีวิตในปัจจุบันขณะ ค้นพบความหมายของชีวิตเมื่อเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวี ทำให้เห็นคุณค่างานอาชีพที่ฝึกอยู่ เห็นคุณค่าที่นำทางชีวิต ทำให้เขาเลือกกระทำและมีเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเอง ตลอดจนรับรู้ว่าชีวิตตนมีค่า และมีความหมายในที่สุด

ด้านที่ลองวิเคราะห์ตามแนว Fabry (1974) เน้นปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม จิตบำบัดแบบโลกอล เริ่มต้นผู้นำกลุ่มและนำกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอล ด้วยท่าทีที่อ่อน คลาย และกล่าวนำให้สมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวส่วนตัว ซึ่งพบว่าในกลุ่ม จิตบำบัดแบบโลกอล การเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 สมาชิกกลุ่มยังไม่ค่อยไวใจกลุ่ม และไม่คุ้น เคยกับการพูดคุยเรื่องส่วนตัวในกลุ่ม ดังจะเห็นได้จาก เนื้อหาของประโยคที่พูดจะเป็น ประโยคสั้นๆ สมาชิกกลุ่มบางคนใช้คำว่า "คิดไม่ออก" ระยะเวลาที่ผู้นำกลุ่มไม่เน้นความสนใจ (focus) ไปที่เรื่องของคนใดคนหนึ่ง แต่จะให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอิสระ และค่อยๆ นำพูดคุยใน ประเด็นที่นำไปเกิดการสำรวจความหมายในชีวิต การเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 และ 3 ผู้นำ กลุ่มนำให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในชีวิต พบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถบอกเล่าสิ่งที่เป็น เรื่องส่วนตัวได้ต่อเนื่องมากขึ้น ดังที่สมาชิกกลุ่มบอกว่า "ดิฉันคะที่ได้คุยชีวิตตนเอง ตอนแรกก็ไม่รู้จะพูดอะไร แต่ไปๆมาๆ ก็ค่อยๆพูด ออกมา มันเป็นไปเอง " นอก จากนี้ขณะที่สมาชิกคนหนึ่งเล่าเรื่องของตนเอง สมาชิกอื่นได้มีท่าทีสนใจฟังตลอดช่วง การสนทนา ซึ่งแสดงถึงความไวใจที่สมาชิกมีต่อกลุ่มมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4 และ 5 ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกค้นหาความหมายของชีวิตเมื่อเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวี และเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความเป็นไปได้ของทางเลือกในชีวิตซึ่งกันและกัน พบว่าสมาชิกกลุ่มมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น มีการจับมือให้กำลังใจกันและรับฟังเรื่องราว ของสมาชิกคนอื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ และการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 6 ผู้นำกลุ่มเปิด โอกาสให้สมาชิกกลุ่มกล่าวคำอำลา ในลักษณะที่ให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสกล่าวลาซึ่งกัน และกัน โดยให้สมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มก้าวออกจากกลุ่ม มานั่งต่อหน้าเพื่อนทีละคน และ กล่าวลาหรือบอกสิ่งที่เป็นความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อน ไปจนครบ 5 คน แล้วกลับมา นั่ง ที่เดิมในกลุ่ม จากนั้นสมาชิกคนที่สอง ก้าวออกมาจากกลุ่มและทำเหมือนคนที่หนึ่ง จนครบ 6 คน เนื้อหาจะเป็น "ขอให้โชคดี" "ขอให้พี่สาวเข้าใจนะ" "ขอให้พ่อ แม่เข้าใจ" "ขอให้พี่นิงหายเป็นหวัดเร็วๆ" "รักษาสุขภาพนะ" "ขอบคุณนะที่รับฟัง เรื่องราวของเราตลอด"

การแสดงออกของสมาชิกกลุ่มในงานวิจัยนี้ สันนิษฐานที่ Fabry (1988) ระบุว่า การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี เป็นการรับรู้ชีวิตตนเองมีความหมาย ที่ถือได้ว่าเป็น ลักษณะของการมีความมุ่งหวังในชีวิตสูงด้วย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสสามารถเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตหญิง  
ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี



ศูนย์วิทยพัธพยาบาล  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย