

# การนำ SATIR MODEL สู่การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพจิต ของนักศึกษาพยาบาล\*

## APPLYING THE SATIR MODEL TO PRACTICE IN MENTAL HEALTH CARE OF NURSING STUDENTS

เนาวรัตน์ สิงห์สนั่น

Naovarat Singsanun

จุฬาลักษณ์ นิลอาธิ

Julaluck Nilati

วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก

Srimahasarakham Nursing College, Praboromarajchanok Institute, Thailand

E-mail: naovarat@smnc.ac.th

### บทคัดย่อ

Satir Model เป็นแนวทางการบำบัดทางจิตที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านตนเอง เข้าใจความจริงของการเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้ง โดย Satir Model มีแนวคิดหลักที่เชื่อว่าปัญหาทางจิตของบุคคลเกิดจากความไม่เข้าใจธรรมชาติของความเป็นคนของตนเอง และการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องในอดีต ดังนั้น Satir Model จึงมุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นคนให้เต็มที่ โดยช่วยให้เขาเกิดการเรียนรู้ใหม่เกี่ยวกับศักยภาพของตนเองและพัฒนาให้เต็มศักยภาพนั้น ความเชื่อในการบำบัดมีสามส่วน คือ ความเชื่อเกี่ยวกับคน การปรับตัว และการเปลี่ยนแปลง กลุ่มบำบัดจะผลานแนวคิดของ Satir model เข้าไป กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่เชื่อมโยงกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งปัจจัยแห่งการบำบัด จะเกิดขึ้นเร็วกว่าการบำบัดรายบุคคล กลุ่มมี 3 ขั้นตอนคือ การเปิดกลุ่ม การดำเนินกลุ่ม การยุติกลุ่ม โดยการเปิดกลุ่มจะดำเนินการหลังจากผู้บำบัดเตรียมความพร้อมทุกด้านแล้ว โดยเฉพาะการเตรียมตนเองให้มีความสอดคล้องกลมกลืนซึ่งในการเปิดกลุ่มมีประเด็นหลักคือการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการเมื่อเข้าสู่การดำเนินการกลุ่มจะเน้นให้นักศึกษาพยาบาลสำรวจปัญหา ผลกระทบต่อตนเอง การตั้งเป้าหมาย การสร้างความตั้งใจจริงและการเปลี่ยนแปลง เมื่อนักศึกษาเกิดการตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองแล้วจะเข้าสู่การยุติบริการ ซึ่งจะเน้นที่การต่อยอดการเปลี่ยนแปลง การให้การบ้าน Satir model ทำงานภายในจิตใจของบุคคล ใช้กระบวนการกลุ่มเป็นสื่อเพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์และพัฒนาด้านตนเอง ทักษะที่เกิดขึ้นจะทำกลุ่ม นักศึกษาจะสามารถนำไปใช้ต่อ

---

\* Received 9 June 2020; Revised 28 July 2020; Accepted 15 August 2020



เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเกิดกลไกการปรับตัว ที่มีความกลมกลืน ได้อย่างถาวรต่อไป

**คำสำคัญ:** ซาเทียร์ โมเดล, การปฏิบัติการพยาบาล, สุขภาพจิต, นักศึกษาพยาบาล

## Abstract

Satir model is a psychological approach to help both the therapist and the patient develop themselves and understand the truth of being a human. Satir model main concept is based on the belief that the mental problems of various people are caused by not understanding the nature of one's own and incorrect learning in the past. Therefore Satir model focuses on helping people to learn about their potential and develop themselves to their full potential, with three Therapeutic beliefs consists of belief about human, adaptation, and change. Group therapy will integrates the Satir model concept into the group process. The group process helps to create relationships among members within the group. This will make curative factors occur much faster than individual therapies. The process of group therapy has 3 stages, namely the initiating phase, working phase, and terminal phase. Starting with initiating phase the group will proceed after the therapist has prepared in all aspects. Especially the preparation of oneself to be congruence. Main point is to creation of relationships and service agreements. In working phase, nursing students will explore the problem, impact on oneself, creating goal, creating determination and changes. When students become aware of changes in themselves, the group will advance to the final phase. The terminal phase focus on the change and giving homework. Satir model works within the mind of individual. It use group process as a medium for students to analyze and develop themselves. Students will be able to use skills that acquired while doing a group to continue developing themselves and form a coping stance with congruence permanently.

**Keywords:** Satir Model, Nursing Practice, Mental Health, Nursing Students

## บทนำ

Satir Model เป็นแนวทางการบำบัดทางจิตที่มีลักษณะพิเศษ แตกต่างจากการบำบัดทางจิตตามแนวคิดอื่นค่อนข้างมาก การบำบัดทางจิตของ Satir Model ช่วยให้ทั้งผู้บำบัดและ



ผู้รับการบำบัดเกิดการพัฒนาตนเอง เข้าใจความจริงของการเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้งมากขึ้น ในทุก ๆ การบำบัด Virginia Satir (V.S) เป็นชาวอเมริกันมีชีวิตช่วง ค.ศ 1916 – 1988 เป็นผู้สร้างและพัฒนาการทำจิตบำบัดตามแนว Satir Model ขึ้นมา และ Satir Model ได้ถูกนำไปใช้อย่างต่อเนื่องและแพร่หลายเพราะสามารถช่วยผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจให้ดีขึ้นหรือหายได้อย่างรวดเร็ว

การทำกลุ่มบำบัดตามแนวซาเทียร์ เป็นแนวทางทางจิตวิทยา แนวหนึ่งที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ซึ่งด้วยกระบวนการกลุ่มก่อให้เกิดปัจจัยของการบำบัด (Curative Factor) อยู่แล้ว และแนวการบำบัดโดยกลุ่มมีหลากหลายทฤษฎีที่นำมาใช้ สำหรับ Satir Model แล้ว การทำกลุ่มที่ผสมผสานแนวคิดนี้เข้าไป โดยการทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ในทุก ๆ ระดับชั้น ในภูเขาน้ำแข็งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบุคคลอย่างแท้จริงด้วยบุคคลจะตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเองที่ตอบสนองต่อปัญหาหรือสิ่งที่มากระทบ ความรู้สึก ความคิด ความรู้สึกต่อความรู้สึกและความคิดของตนเอง ความคาดหวังที่ตนเองมีต่อเรื่องนั้น ความคาดหวังของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองในสถานการณ์นั้น ความปรารถนาของตนเอง และตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งเมื่อผนวกเข้ากับกระบวนการกลุ่ม การเรียนรู้ตนเองเกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ ในขณะเดียวกันได้เห็น การเรียนรู้ตนเองของบุคคลอื่นในกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนกันเองภายในกลุ่มนั้น ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงง่าย และมีหลากหลายแนวทาง เพราะประสบการณ์ เหล่านั้น ถูกแลกเปลี่ยนออกมา ระหว่างทางในการทำกลุ่ม การช่วยเหลืออาจไม่ได้มาจากการให้กำลังใจใด ๆ เพียงสมาชิกกลุ่มบางคน แลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนออกมา ก็คือการได้ช่วยเหลือ ให้กำลังใจกับสมาชิกแล้ว กระบวนการกลุ่มและ Satir Model จึงเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่สอดประสาน และเกื้อกูลกันและกันอย่างกลมกลืน สอดคล้อง

ภาวะสุขภาพจิต ในนักศึกษาพยาบาล เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อการเรียน ของนักศึกษาพยาบาลเนื่องจากการเรียนการสอน วิชาการพยาบาลมุ่งเน้นให้นักศึกษาพยาบาลมีความรับผิดชอบสูง มีความละเอียดรอบคอบ มีภาวะผู้นำ เผชิญปัญหาและจัดการได้อย่างเหมาะสม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงอาจก่อให้เกิด ความเครียด วิดกกังวล หรืออาจพัฒนาขึ้นเป็นภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งมีการวิจัยที่ยืนยันว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบมีอิทธิพลโดยตรงต่อความ ตึงเครียดทางอารมณ์และพบว่าเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบยังมีอิทธิพลโดยอ้อมต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการ ฆ่าตัวตายผ่านการสนับสนุนทางสังคมความแข็งแกร่ง ในชีวิต และความตึงเครียดทางอารมณ์ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากการที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันในทางลบจะส่งผลกระทบต่อ การ สนับสนุนทางสังคมทำให้การรับรู้ต่อการมีแหล่ง สนับสนุนทางสังคมของตนลดลง (วาริรัตน์ ถาน้อยและคณะ, 2555) ดังนั้น การสร้าง การตระหนักรู้ต่อมุมมองของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างถ่องแท้ จึงจำเป็น เพื่อให้เกิด



การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของนักศึกษาความเข้มแข็งในจิตใจและภาวะสุขภาพจิตที่ดี จึงจะก่อเกิดได้โดยง่าย และการทำกลุ่มบำบัดแนวซาติร์ในนักศึกษาพยาบาล คือคำตอบ สำหรับการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญนี้ ให้เกิดขึ้น และต่อยอด อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิด กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ถาวรและคงอยู่ในตัวตนของนักศึกษาที่จะสำเร็จการศึกษา ออกไป เป็นบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพต่อไป

## แนวคิดหลักของ Satir Model

Satir เชื่อว่าปัญหาทางจิตของบุคคลต่าง ๆ เกิดจากความไม่เข้าใจธรรมชาติของ ความเป็นคนของตนเองและการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องในอดีต Satir จึงมีแนวคิดในการแก้ปัญหา เหล่านั้นด้วยการทำให้คนเป็นคนให้เต็มที่ตามธรรมชาติ (Fully Human) และพัฒนาความเป็น คนให้เต็มที่ด้วยการช่วยให้เขาเกิดการเรียนรู้ใหม่เกี่ยวกับศักยภาพของตนเองและพัฒนาให้เต็ม ศักยภาพของตนเอง ซึ่งคนตามธรรมชาติใน Satir Model คือคนที่มีความผิดพลาดได้ คนมี อารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้นได้ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรืออารมณ์ด้านลบก็ตาม คนไม่ สมบูรณ์แบบความสมบูรณ์แบบเป็นโรคชนิดหนึ่ง (Perfection Is a Disease) และคนเราเป็น คนอย่างเต็มที่ได้นั้นความเป็นคนธรรมดา ซึ่งคนทุกคนสามารถทำประโยชน์ต่อโลกและบุคคล อื่น ๆ ได้โดยไม่ต้องทำร้ายหรือเบียดเบียนตนเอง ความมีคุณค่าของบุคคลมีอยู่ในตัวเองทุกคน และนั่นคือคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน แนวทางของ Satir Model ที่จะพัฒนาความ เป็นคนให้เต็มที่นั้น จะพัฒนาจากธรรมชาติของมนุษย์ ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยในการ พัฒนามนุษย์ นั้น ต้องพัฒนา ในสามส่วนต่อไปนี้ ส่วนที่ 1 ทุกคนต้องพัฒนาความพิเศษเฉพาะ ของตัวเรา ทุกคนมีความเหมือนและความต่าง และทุกคนสามารถยิ่งใหญ่ได้ในแบบของตัวเอง ซึ่งความพิเศษอาจหมายถึงความถนัด พรสวรรค์ ความสามารถเฉพาะตัวใด ๆ ก็ได้ ส่วนที่ 2 ทุกคนต้องพัฒนาความเป็นตัวเราให้เด่นชัดในแนวทางที่เป็นตัวเอง และส่วนที่ 3 คือ ทุกคนต้อง พัฒนาการรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ (นงพงา ลัมสุวรรณและนิตา ลัมสุวรรณ, 2561) นั่นคือการ รู้จักหรือตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายในจิตใจของเราเองว่า เราเป็นคนเช่นไร เราชอบสิ่งใด ไม่ชอบสิ่งใด ศักยภาพของเราที่จะมีความคิดเห็นต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างไร เรารับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ แบบใด เราคาดหวังสิ่งใดบ้าง เพราะเหตุใด เมื่อเราพัฒนาตนเองได้ทั้งสามส่วนนี้แล้ว Satir Model เชื่อว่า เราจะพัฒนาเป็นคนให้เต็มที่ (Fully Human)

แนวคิดและความเชื่อที่ใช้ในการบำบัด (Therapeutic Beliefs) ใน Satir Model มีความเกี่ยวข้องกับสามสิ่งต่อไปนี้ คือ ความเชื่อเกี่ยวกับคน ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว และ ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง โดย Satir's Therapeutic beliefs ส่วนแรก คือ ความเชื่อ เกี่ยวกับคน ซึ่ง Satir Model เชื่อว่าคนแต่ละคนมาจากพลังงานชีวิตที่เป็นสากลหนึ่งเดียวกัน กระบวนการของการเป็นคนนั้นเป็นกระบวนการแบบเดียวกันซึ่งเป็นธรรมชาติว่าเมื่อสิ่งใด



เหมือนกันอย่างคนที่คิดเห็นเหมือนกัน สนใจในสิ่งเหมือนกันก็จะเชื่อมโยงเข้าหากันได้โดยง่าย แต่ความแตกต่างก็เป็นสิ่งที่ดึงดูดหากเราอยู่บนพื้นฐานของการคิดที่ว่ามนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาไปในทางที่ดีหรือทางที่เป็นบวกเมื่อเราเจอความต่างจะเกิดมุมมองที่แปลกใหม่ มีการแตกหน่อของการเปลี่ยนแปลงออกไปได้อีก ทำให้เกิดการพัฒนาความเป็นตัวตนของเราเพิ่มขึ้น ซึ่งหากทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ความสัมพันธ์ ที่มีต่อกันจะเป็นความสัมพันธ์ที่ดี มีความยั่งยืน ยาวนาน ส่งเสริมให้พัฒนาความเป็นคนที่เต็มทีในแต่ละบุคคล เพราะมีอีกความเชื่อหนึ่งของ Satir Model ที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต้องทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในเวลานั้น ๆ ซึ่งการกระทำของบุคคลล้วนมาจากประสบการณ์ในอดีตที่ได้เรียนรู้มาและมนุษย์ ทุกคนเป็นเจ้าของอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจึงสามารถที่จะตระหนักรู้ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง

Satir's Therapeutic beliefs ส่วนที่สองคือ ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว Satir Model มีแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวว่า มันคือสิ่งที่ปัญหาของบุคคลต่าง ๆ เพราะปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นหากมีการปรับตัวที่ดีต่อปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ปัญหาจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นปัญหาอีกต่อไป และการปรับตัวของแต่ละบุคคลคือวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ ซึ่ง Satir Model เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพภายในตัวเองอยู่แล้วทุกคน และศักยภาพนั้นเพียงพอต่อการปรับตัวต่อประสบการณ์เลวร้ายที่มากระทบตัวตนของเขา ถ้าหากบุคคลนั้นยังมีการรับรู้คุณค่าในตัวเองสูงเท่าไรศักยภาพในการปรับตัวของเขายิ่งสูงตามไปด้วย เขาจะเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในตนเอง มีความกลมกลืน (Congruence) ภายในจิตใจของตนเองอย่างแท้จริง

สำหรับ Satir's Therapeutic Beliefs ส่วนสุดท้ายคือ ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง มนุษย์ส่วนใหญ่ชอบที่จะอยู่กับความคุ้นชินเดิม ๆ หากต้องเจอกับการเปลี่ยนแปลงแล้วต้องมีการปรับตัว นั่นคือสิ่งที่ทุกคนอยากหลีกเลี่ยง เพราะการอยู่กับสิ่งคุ้นชินเดิม ๆ มันง่ายกว่านี่คือความจริงที่ต้องยอมรับ แต่ในความเชื่อของ Satir Model แล้ว การเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้เสมอถึงแม้จะยาก เช่นการเปลี่ยนแปลงภายนอกอาจยาก หรืออาจไม่เกิดขึ้น แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ Satir Model จึงมีแนวคิดในการบำบัด โดยการช่วยให้บุคคลกล้าเสี่ยงที่จะเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิมเกิดขึ้นมา ในการเปลี่ยนแปลงนั้นอดีตเป็นสิ่งที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นไปแล้วแต่ผลกระทบที่เกิดจากอดีตเป็นสิ่งที่เราสามารถ รับรู้ แบบใหม่ รู้สึกแบบใหม่ได้ เมื่อเราเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ผลกระทบจากอดีต นั่นคือการที่ตัวเราเกิดการเปลี่ยนแปลง Satir Model เชื่อว่าการที่เรามองย้อนกลับไปในอดีต โดยพิจารณาว่า อดีตนั้น ๆ ส่งผลดีต่อชีวิตเราอย่างไรบ้าง อดีตนั้นทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอย่างไร แล้วเราก็ชื่นชม และยอมรับสิ่งดี ๆ เหล่านั้นความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองของเราจะเต็มตื่นขึ้นเรื่อย ๆ แล้วเราจะเข้าใจความเป็น



คนอย่างเต็มที่ (fully human) ของตัวเราเอง อีกส่วนหนึ่งคือ บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่เป็นบริบทในประสบการณ์ชีวิตของเรา เราต้องยอมรับบุคคลเหล่านั้นในฐานะที่เขาเป็นคนคนหนึ่งมากกว่าบทบาทที่เขานำมาสัมผัสกับเราเช่น คุณครูก็เป็นบุคคลคนหนึ่งที่มีธรรมชาติของความเป็นคนคือความไม่สมบูรณ์แบบ มีอารมณ์ ความรู้สึกและสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกับคนทั่วไปหากสัมผัสภาพที่มีต่อลูกศิษย์ไม่ดีพร้อม นั่นก็เพราะคุณครูเป็นคนธรรมดาที่อาจจะแสดงบทบาทของเขาได้ไม่ดีพอเท่านั้นเอง ในการที่จะเปลี่ยนแปลงบุคคลใด ๆ Satir Model บอกถึงความหวังว่าคือสิ่งที่เราต้องมี เราต้องมีความหวังว่ามันจะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นและจะเปลี่ยนแปลงไปในที่ดีหรือทางบวกเท่านั้น เพราะหากไม่มีความหวัง ย่อมไม่เกิดพลังที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การยอมรับในเบื้องต้นว่าสิ่งที่เป็นอยู่หรือพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงจึงมุ่งเน้นไปที่ กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงของบุคคล มากกว่าบริบท ดังนั้น Satir Model จะเน้นที่ส่วนที่เป็นข้อดีและความเป็นไปได้ของบุคคล ส่วนปัญหาจะมองไว้เป็นเพียงอดีต และสิ่งสำคัญส่วนสุดท้ายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการบำบัด จะประสบความสำเร็จได้ คือการใช้ตัวตนของผู้บำบัด ให้เป็นเครื่องมือที่ดีและมีคุณภาพที่สุดในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

### ภูเขาน้ำแข็ง (Ice berg)

Satir Model ใช้แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง (Ice berg) อธิบายจิตใจของมนุษย์ เพราะเชื่อว่าการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในจิตใจ ต้องเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลอย่างถ่องแท้ก่อนและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ชื่อว่า “ซาเทียร์” เป็น ทฤษฎี ที่เข้าถึงธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์มากที่สุด (ทีมงานความสุขประเทศไทย, 2560) โดย Satir Model ได้ใช้แบบจำลองภูเขาน้ำแข็งอธิบาย ความเป็นบุคคลไว้ดังนี้ คนหนึ่งคนเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็งหนึ่งลูก ซึ่งมีส่วนที่โผล่พ้นน้ำให้เห็นเพียงเล็กน้อย ส่วนที่อยู่ใต้ผิวน้ำคือสิ่งยิ่งใหญ่และมากมาย ไม่สามารถมองเห็นได้ เปรียบเสมือนสภาพจิตใจภายในที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นได้ หากจะเข้าใจและเข้าถึงได้ต้องมีการซักถาม พูดคุยทำความเข้าใจและการเปลี่ยนแปลงจะสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในส่วนที่อยู่บนผิวน้ำซึ่งคือพฤติกรรมหรือการปรับตัวต่าง ๆ ที่มองเห็น และส่วนที่อยู่ใต้น้ำที่มองไม่เห็นเช่น ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง ฯลฯ Satir Model ได้อธิบายตัวตนของบุคคลผ่านภูเขาน้ำแข็งในทุก ๆ ชั้นไว้ดังนี้

1. พฤติกรรม (Behaviors) เป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออกมาเราสามารถเห็นได้ เช่น การกระทำทางกาย ทางวาจา ต่าง ๆ

2. การปรับตัวต่อปัญหา (Coping Stances) คือรูปแบบการปรับตัวของบุคคลแบบต่าง ๆ ที่แสดงออกเมื่อมีสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่น ซึ่งเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากกระทบบุคคล



บุคคลจะสื่อสารปฏิสัมพันธ์ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้ การยอมตาม (Placating) โโทษผู้อื่น (Blaming) เจ้าเหตุผล (Super Reasonable) เฉไฉ (Irrelevant) และสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ซึ่ง coping stance ที่เกิดจากตัวตนของบุคคลที่มีการเรียนรู้ที่เหมาะสม ยอมรับตนเองอย่างถูกต้อง ตระหนักรู้ในตนเองอย่างเข้าใจ เคารพนับถือตนเองตนเองและรับรู้คุณค่าในตนเอง นั่นคือ coping stance แบบ สอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ส่วน Coping Stances แบบอื่น ๆ คือการปรับตัวที่บกพร่องต้องได้รับการเรียนรู้ใหม่และเปลี่ยนแปลง เพื่อให้สอดคล้องและกลมกลืน

3. อารมณ์ ความรู้สึก (Feeling) อารมณ์ ความรู้สึกเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทุกคนที่จะมีอารมณ์ ความรู้สึกเกิดขึ้นได้

4. ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feeling About Feeling) ความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นซ้อนขึ้นมาเมื่อเรามีความรู้สึกต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น เมื่อโดน อาจารย์ ตำหนิ เรารู้สึกโกรธ แล้วความรู้สึกต่อความโกรธที่เกิดขึ้นของเราคืออะไร เช่น รู้สึกผิดที่โกรธอาจารย์ ซึ่ง Feeling About Feeling นี้บางครั้งจะมีผลต่อบุคคลมากกว่าความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น

5. การรับรู้ (Perception) คือการตีความเรื่องราวต่าง ๆ ที่มากระทบตนเองของบุคคล ซึ่งบุคคลจะรับรู้หรือจะตีความอย่างไรขึ้นอยู่กับมุมมองความเชื่อ ค่านิยม ความเป็นจริงตามความคิดของบุคคลนั้น ซึ่งทุกอย่างเหล่านี้ ล้วนเกิดจากการสังสมมาจากประสบการณ์ในอดีตของเขาเอง แต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป ประกอบกับอีกส่วนหนึ่งที่มาจากตัวตน ความปรารถนา ความคาดหวัง ของบุคคลนั้นด้วย

6. ความคาดหวัง (expectation) คือความคาดหวังที่บุคคลมีต่อตนเองต่อผู้อื่น และยังรวมถึง ความหมายที่ผู้อื่นมีต่อบุคคลตามที่บุคคลรับรู้ ซึ่ง Satir Model จะพยายามทำให้บุคคลเข้าใจความ คาดหวังต่าง ๆ ให้ถ่องแท้ เช่นเดียวกับความหมายของชั้นอื่น ๆ ของภูเขาน้ำแข็งของตนเอง เช่นเดียวกัน

7. ปรารถนา (Yearning) เป็นความต้องการที่เป็นสากล (Universal Need) ได้แก่ ความรัก การยอมรับ ความรู้สึก ผูกพันเป็นเจ้าของ (belonging) ความสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (Connection) ความเสรี (Freedom) ชั้นความปรารถนาคือ เป็นสิ่งสากลที่ทุกคนในโลกนี้ล้วนต้องการ

8. ตัวตน (Self) เป็นชั้นลึกสุดของภูเขาน้ำแข็ง เป็นส่วนที่เป็นสาระ หรือแกนของบุคคลภายในจิตใจ ซึ่งตัวตนเป็นสิ่งที่จะบอกว่า เราเป็นใคร เป็นคนอย่างไร ต้องการอะไร และตัวตนนี้จะรวมกันกับจิตวิญญาณ (Spiritual) ของเรา

เมื่อเข้าใจความเป็นคนที่เป็นามธรรมเหล่านี้ตาม ภาพจำลองภูเขาน้ำแข็งแล้ว ซาเทียร์ ใช้สิ่งนี้เพื่อมา แก้ไขปัญหาของบุคคลโดยทำความเข้าใจจิตใจบุคคล สร้างความเชื่อมโยงในแต่ละระดับของ ภูเขาน้ำแข็ง สรรวจผลกระทบของเหตุการณ์ ต่าง ๆ ต่อทุกระดับ



ของภูเขาน้ำแข็ง ตั้งเป้าหมายว่าจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และ ต่อยอดการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ในทุก ๆ ระดับของภูเขาน้ำแข็งเพื่อให้บุคคลได้เกิดการปรับเปลี่ยนอย่างแท้จริง (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2550)

### การทำกลุ่มบำบัดแนวซาเทียร์

การทำกลุ่มบำบัดตามแนวคิดซาเทียร์ยึดกระบวนการของการทำกลุ่มเป็นกระบวนการสำคัญและผสานแนวคิดของซาเทียร์ เข้าไปในกระบวนการกลุ่มนั้นซึ่งการทำกลุ่มโดยใช้ซาเทียร์เป็นฐานทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองสูงขึ้นและจัดการตนเองได้ดีขึ้น (สรทมมกล กรนุ้ม และพรทิพย์ วชิรดิถก, 2559) แนวคิดของซาเทียร์ ทำให้บุคคลสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริงซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นจากการทำกลุ่มจะทำให้เกิดประสบการณ์ เกิดการรับรู้และสัมผัสประสบการณ์ภายในจิตใจของตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น สัมผัสกับความปารถนาที่แท้จริงของตนเอง (สินวล รัตนวิจิตรและมาลินี จำเริญ, 2560) และกระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่เชื่อมโยงกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงผู้บำบัดด้วยซึ่ง ปัจจัยแห่งการบำบัด (Curative Factor) จะเกิดขึ้นได้เร็วกว่าการบำบัดรายบุคคลเป็นอย่างมาก (สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์, 2561) ความรู้สึกและความเข้าใจว่าตนเองไม่ได้ประสบปัญหาเช่นนั้นเพียงคนเดียวมีสมาชิกกลุ่มอีกหลายคนที่กำลังประสบกับความรู้สึกหรือความทุกข์ทรมานแบบเดียวกัน เมื่อมีความรู้สึกว่าเป็นเรื่อง ทุกคนพบเจอได้ (Generalization) ความทุกข์ ความเครียดที่พบเจออยู่ จะผ่อนคลายลง และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งประสบการณ์ และความคิดความรู้สึก จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในกระบวนการกลุ่มที่ดำเนินไป การได้ระบายความรู้สึกเครียด ความไม่สบายใจ ความทุกข์ทรมาน ออกมาอย่างเปิดเผยในกลุ่มที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะก่อให้เกิดความเชื่อมโยงกันของสมาชิกกลุ่มในระดับจิตวิญญาณ (Spirituality) นอกจากนี้แล้ว การทำกลุ่มยังส่งผลให้บุคคลมีพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นได้ (นันท์ชัตตสันท์ สกกุลพงศ์ และคณะ, 2558) และเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันอย่างจริงใจ การไว้วางใจกัน การสนับสนุนกันทั้งทางความคิด อารมณ์ และสังคมอย่างลึกซึ้ง

### การทำกลุ่มบำบัดแนวซาเทียร์ในนักศึกษาพยาบาล

นักศึกษาพยาบาลเป็นกลุ่มของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่การเรียนการสอนมีการเรียนภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการทดลองและการฝึกภาคปฏิบัติและการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ตัวนักศึกษาเองเป็นปัจจัยที่นักศึกษารับรู้ว่าเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อการฝึกปฏิบัติมาก (สุปราณี หมั่นยา และคณะ, 2557) ดังนั้นการทำกลุ่มเพื่อดูแลด้านสุขภาพจิตให้นักศึกษามีความพร้อมจึงเป็นสิ่งที่อาจารย์ต้องให้ความสำคัญและการทำกลุ่มบำบัดแนวซาเทียร์



ถือเป็นแนวการบำบัดที่เน้นการพัฒนาภายในตัวบุคคลซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการทำกลุ่มบำบัดในนักศึกษาพยาบาล เป็นการดูแลสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลให้มีความเข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะพบกับการเรียนที่หนัก การฝึกปฏิบัติที่ยุ่ยากซับซ้อนเพราะในสถาบันการศึกษาพยาบาล มักพบปัญหาทางสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เช่น ปัญหาความเครียด วิตกกังวลซึมเศร้า ซึ่งมีผลงานวิจัยที่ยืนยันได้ว่าโปรแกรมกลุ่มสุขภาพจิตศึกษาโดยใช้ชาเทียร์โมเดลเป็นฐานช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อรณลิน สิงขรณ์ และคณะ, 2559)

กระบวนการกลุ่มบำบัดแนวชาเทียร์ (Satir) ในนักศึกษาพยาบาล มีขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ การเปิดกลุ่ม (Initiating Phase) การดำเนินกลุ่ม (Working Phase) การยุติกลุ่ม (Terminal Phase) มีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1. การเปิดกลุ่ม (Initiating Phase) ในขั้นตอนแรกของการทำกลุ่มอาจารย์ผู้บำบัด จะต้องทำการเตรียมความพร้อมของกลุ่มโดยเริ่มจากการจัดการทางกายภาพ คือ สถานที่ สภาพแวดล้อมของกลุ่ม บรรยากาศกลุ่มซึ่งมีรายละเอียดทุกอย่างทั้ง แสง เสียง อุณหภูมิ แก้วน้ำ การนั่ง เมื่อเตรียมเรื่องกายภาพแล้ว ด้านชีวภาพ ที่สำคัญมาคือการเตรียมตัวของอาจารย์ผู้บำบัดเองซึ่งอาจารย์ผู้บำบัดต้องมีการเตรียมความพร้อมของตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึกของอาจารย์ผู้บำบัดที่อยู่ภายในจิตใจต้องจัดการให้สภาพจิตใจ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอยู่ในสภาวะที่กลมกลืน (Congruent) ซึ่งทำได้โดยการสำรวจความรู้สึกและความคิดของตนเองก่อนว่ารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรเชื่อมโยงกันอย่างไร และจัดการให้สงบลงก่อน เมื่ออาจารย์ผู้บำบัดรู้สึกสงบจะสามารถเชื่อมโยงความรู้สึก (Connect) และเกิดการเข้าใจแบบหยั่งรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น (Empathy) กับนักศึกษาผู้รับการบำบัดตลอดกระบวนการบำบัด เมื่อเตรียมความพร้อมทั้งสองส่วนแล้วจะเข้าสู่กิจกรรมการเปิดกลุ่มคือ

1.1 การสร้างสัมพันธภาพ (Making Contact) เป็นการสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นต่อกันของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย โดยการทักทาย และพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องราวใดเรื่องราวหนึ่งสั้น ๆ (Small Talk) โดยเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของสมาชิกกลุ่ม หรือเรื่องราวที่กำลังเป็นที่สนใจทั่วไปในสังคมก็ได้ โดยอยู่บนพื้นฐานความจริงใจ ตั้งใจที่จะให้การช่วยเหลือเพื่อทำให้เกิดบรรยากาศที่สบาย ๆ เป็นบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จะส่งผลให้ สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา สมาชิกแต่ละคนจะเกิดการรับรู้ มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มผู้บำบัดที่เตรียมความพร้อมในตนเองมาดีจะอยู่ในสภาพที่มีความกลมกลืนในตนเอง พร้อมทั้งจะยอมรับ เปิดเผย และไว้วางใจ ในการสร้างจุดเชื่อมโยงของกลุ่มความเป็นกันเอง เน้นให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจในกลุ่ม และจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในสมาชิกกลุ่มทุกคน



1.2 การตกลงบริการ หรือการกำหนดกติกาของกลุ่ม ในการตกลงบริการ อาจารย์ผู้บำบัดมีการพบและดำเนินการตกลงบริการกับนักศึกษา สองครั้ง โดยครั้งแรกจะเป็น การพบกับนักศึกษาโดยภาพรวมทุกคน มีประเด็นการพูดคุยในภาพรวมคือวัตถุประสงค์ของ การดำเนินการประโยชน์ที่นักศึกษาทุกคนจะได้รับจากการร่วมดำเนินการกระบวนการกลุ่มเน้นที่ เป้าหมายในภาพรวมคือ(ตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้น (Better self – esteem) ตัดสินใจ เลือกเองได้มากขึ้น (Better choice maker) รับผิดชอบชีวิตตัวเองมากขึ้น (More responsible) มีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (More congruence) และกำหนดการของ เวลาที่จะดำเนินการกระบวนการกลุ่มจนจบกระบวนการ ครั้งที่สอง เป็นการพบกับอาจารย์ผู้บำบัด แยกกลุ่มประจำกลุ่มย่อยซึ่งอาจารย์ผู้บำบัดจะกำหนดกติกาการทำกลุ่มอีกครั้ง อธิบาย วัตถุประสงค์ในการทำกลุ่ม การตกลงเรื่องระยะเวลาในการทำกลุ่มแต่ละครั้ง บอกถึงวิธีการ ดำเนินกลุ่มบอกถึงบทบาทของนักศึกษาทุกคนที่เป็นสมาชิกกลุ่มว่ามีบทบาทอย่างไรบ้าง เช่น การมีความจริงใจ การบอกเล่าข้อมูลตามความเป็นจริง เป็นต้น การรักษาความลับของเพื่อน นักศึกษาที่เป็นสมาชิกในกลุ่มที่ได้บอกเล่าถึงความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง ให้กับเพื่อน สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบคือสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ต้องมีการตกลงกันในกลุ่มสมาชิก รวมถึง ความสำคัญและประโยชน์ที่นักศึกษาทุกคนจะได้รับการดำเนินการกิจกรรมกลุ่มนี้ ส่วนสุดท้าย ที่ต้องกำหนดก่อนการทำกลุ่มในขั้นต่อไปคือ การตั้งเป้าหมายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในจิตใจซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการแสดงออกภายนอก โดยการ ที่จะตั้งเป้าหมายเหล่านั้นได้ต้องเกิดจากการรับฟังปัญหาของนักศึกษาที่เป็นสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งต้องเป็นการฟังอย่างตั้งใจฟังเพื่อให้รับรู้รับทราบถึงผลกระทบที่มีต่อความเป็นบุคคลของ นักศึกษา อย่างลึกซึ้งถึงความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง และความปรารถนาของนักศึกษาที่เป็น สมาชิกกลุ่มทุกคน

2. การดำเนินกลุ่ม (Working Phase) การดำเนินการกระบวนการกลุ่มกับ นักศึกษา ในขั้นตอนนี้อาจารย์ ผู้บำบัด พบกับนักศึกษาในกลุ่ม 3 – 4 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยเฉลี่ยซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ การสำรวจปัญหา (Explore problem) การสำรวจ ผลกระทบ (Explore impact) การตั้งเป้าหมาย (Set goals) การสร้างความตั้งใจจริง (Commitment) การทำการเปลี่ยนแปลง (Change)

กระบวนการกลุ่มในขั้นตอนนี้จะเริ่มต้นจากการสำรวจปัญหา (Explore problem) ซึ่งประเด็นปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาทุกคนคือการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน ครั้งแรก ซึ่งการสำรวจเพื่อให้เห็นพฤติกรรมของตนเอง และสมาชิกกลุ่มทุกคน ที่ประสบปัญหา เดียวกัน ว่าแต่ละคนมีกลไกการป้องกันตัวเองแตกต่างกันอย่างไร โดยปกติจะพบกลไก การป้องกันตนเองหรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหาแบ่งได้เป็น 5 พฤติกรรมใหญ่ ได้แก่ Blaming (กลไก ‘ตำหนิ’ สนใจบริบท และตัวเอง ไม่สนใจคนอื่น) Placating (กลไก ‘เอา



ใจ' สนใจบริบทและคนอื่น ไม่สนใจตัวเอง) Super reasonable (กลไก 'มนุษย์เหตุผล' สนใจบริบท ไม่สนใจตัวเองและคนอื่น) Irrelevant (กลไก 'เฉไฉ' สนใจทั้งตัวเอง ผู้อื่น และบริบท) Congruence (สอดคล้องกลมกลืน ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตัวใด ๆ เลย เป็นภาวะที่ยอมรับสมดุลง่าย เชื่อมโยง ยอมรับ หรือรู้สึกสงบอยู่ในภาวะนั้น ๆ) (นิชากร ศรีเพชรดี, 2561) โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนจะเห็น รูปแบบของตนเอง และของสมาชิกคนอื่นด้วย ก่อให้เกิดการเรียนรู้ ตนเอง และผู้อื่น ซึ่งจะใช้เวลาในการสำรวจปัญหาไม่มากนักเพราะประเด็นมีความคล้ายคลึงกันให้นักศึกษาทุกคนได้พูดถึงเรื่องราวของการขึ้นฝึกประสบการณ์ในสหภาพแรกของแต่ละคน และต่อมาจะเข้าสู่การสำรวจผลกระทบ (Explore impact) ซึ่งจะใช้เวลาในการทำกระบวนการนี้ อย่างเพียงพอโดยสำรวจว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นมีผลกระทบต่อจิตใจอย่างไรบ้างโดยใช้ iceberg question ซึ่งผลกระทบกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือปฏิกิริยา (Reactions) ของนักศึกษาต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งในการสำรวจจะสำรวจทุกชั้นของภูเขาน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำเพื่อให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Awareness) ในสิ่งที่ตนเองไม่เคยรู้เกี่ยวกับตนเองมาก่อนโดยนักศึกษารู้ไปพร้อม ๆ กับอาจารย์ ผู้บำบัด รวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วยการสำรวจผลกระทบจึงเปรียบเสมือนการเอาสิ่งที่อยู่ในใจออกมาแผ่ดูพร้อมกันอาจารย์ผู้บำบัดและสมาชิกกลุ่มจึงเหมือนเป็นประจักษ์พยานต่อเรื่องราวเหล่านั้น เมื่อสำรวจจนเพียงพอที่นักศึกษาและอาจารย์ผู้บำบัดเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในภูเขาน้ำแข็งนั้นแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนของการตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลง ในการตั้งเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงสามารถให้นักศึกษาตั้งได้ในทุกระดับของภูเขาน้ำแข็งตั้งแต่ระดับพฤติกรรม (Behavior) จนถึงระดับความปรารถนา (Yearnings) หรือตัวตน (Self) โดยอาจารย์ผู้บำบัดจะเป็นผู้พานักศึกษาลงลึกไปเรื่อย ๆ ในภูเขาน้ำแข็งของนักศึกษาเองเพื่อให้ลึกที่สุดเพราะการเปลี่ยนแปลงในชั้นที่ลึกจะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในชั้นที่เหนือขึ้นมาได้ และหากมีการเปลี่ยนแปลงที่ลึกถึงชั้น ความปรารถนา (Yearnings) นักศึกษาตอบสนองความปรารถนา (Yearnings) ได้ด้วยตนเอง เหตุการณ์ภายนอกจะไม่สามารถกระทบนักศึกษาได้ง่าย ๆ ในการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงต้องมีการสร้างความตั้งใจจริง (Commitment) ซึ่งอาจารย์ผู้บำบัดต้องกระตุ้นให้นักศึกษามีความเข้าใจ มีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงที่จะไปถึงเป้าหมายของเขา เมื่อเขามีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงในการเปลี่ยนแปลงแล้วอาจารย์ผู้บำบัดจะดำเนินกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยทำงานกับภูเขาน้ำแข็งของนักศึกษา เปลี่ยนแปลงภายในตัวตนของเขา จะไม่เปลี่ยนแปลงสิ่งภายนอกใด ๆ ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มขึ้นดำเนินการนี้อาจารย์ผู้บำบัดสามารถดำเนินการที่ละชั้นของภูเขาน้ำแข็งของสมาชิกกลุ่มทุกคน หรือลงไปในหลาย ๆ ชั้นของภูเขาน้ำแข็งของแต่ละคนก็ได้ขึ้นอยู่กับเรื่องราวหรือสภาวะการณ์ ที่เหมาะสม บางอย่างมีความเหมือนในชั้นของความรู้สึก แต่มีความต่างในการรับรู้ อาจารย์ ผู้บำบัดต้องจดจำเรื่องราวและภูเขาน้ำแข็งของนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มให้ได้อย่างแม่นยำ เพื่อความต่อเนื่องและเชื่อมโยง



ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม ซึ่งในการดำเนินการกลุ่ม (Process) กลุ่มจะช่วยให้การดำเนินการกลุ่มสามารถขับเคลื่อนไปได้เมื่ออาจารย์ผู้บำบัดดำเนินการกับสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จะเกิดการเรียนรู้เกิดความรู้สึกร่วม มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความคิด ความรู้สึกระหว่างกัน มีการให้กำลังใจกัน ซึ่งทำให้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ง่าย และรวดเร็วขึ้นอีก

3. การยุติกลุ่ม (Terminal Phase) การดำเนินกระบวนการกลุ่มกับนักศึกษาในขั้นตอนนี้อาจารย์ ผู้บำบัด พบกับนักศึกษาในกลุ่ม 1 – 2 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงโดยเฉลี่ยซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ การตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring) การให้การบ้าน (Home Work) ยุติการบำบัด (Closure) การประเมินผลสมาชิกและกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มในขั้นตอนนี้ จะเป็นการที่อาจารย์ผู้บำบัดจะดำเนินกระบวนการกลุ่มเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและนำพานักศึกษาทุกคนให้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่ม ให้นักศึกษาทุกคนได้สัมผัสถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ได้มองเห็นตัวตนของตนเองในปัจจุบันหลังจากที่ผ่านกระบวนการดำเนินการกลุ่มในระยะ working phase มาแล้ว เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้ง เพราะการที่ดำเนินการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเวลาอันรวดเร็วของการบำบัด เมื่อถูกตอกย้ำอีก จะช่วยให้เห็นความชัดเจนและมีความหมายติดตรึงในตัวตนของนักศึกษา และหลังจากนั้นการดำเนินการที่สำคัญต่อเนื่องกันคือการที่อาจารย์ผู้บำบัด มอบหมายการบ้านให้กับนักศึกษาสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยการบ้านที่มอบหมาย ยังอยู่ในกรอบความคิดเดิมของการบำบัดคือเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับภูเขาน้ำแข็งของนักศึกษาแต่ละคน เป็นเรื่องราวที่สามารถทำได้ และสามารถทำให้สำเร็จได้ด้วยตัวของนักศึกษาเอง เช่น นักศึกษาจะชื่นชมตัวเองอย่างน้อยสามเรื่องทุกวัน ที่ลงจากหอยุ่ยที่ฝึกปฏิบัติงาน นักศึกษาจะทำได้มัย ซึ่งการให้การบ้านต้องสอดคล้องกับเรื่องราวของนักศึกษาแต่ละคนและเน้นว่าการให้การบ้านก็เพื่อให้ นักศึกษาได้ฝึกฝนการเปลี่ยนแปลงที่มันเคยเกิดขึ้นแล้วในช่วงของการดำเนินการกลุ่มให้เกิดขึ้นอีกซ้ำ ๆ ในจิตใจของนักศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป สุดท้ายเมื่อมอบการบ้านแล้ว อาจารย์ผู้บำบัดจะจบการดำเนินการกลุ่มในครั้งนั้นด้วยการบอกการสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่ม หากมีนักศึกษานำประเด็นการพูดคุยใหม่ขึ้นมา อาจารย์ ผู้บำบัดจะสามารถนัดหมายการดำเนินการใหม่ได้ในกลุ่มต่อไป และปิดท้ายด้วยการประเมินผลสมาชิกและประเมินผลภาพรวมของกลุ่มเพื่อให้นักศึกษาทุกคนได้ได้แสดงความรู้สึกและประโยชน์ ที่ได้รับจากการร่วมดำเนินการกระบวนการกลุ่มที่ผ่านมา



## สรุป

Satir Model เป็นแนวคิดการบำบัดทางจิต ที่ทำงานภายในจิตใจของบุคคล ผ่านความรู้สึกและกระบวนการคิดภายใน ซึ่งสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลดีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในช่วงเวลาของการฝึกปฏิบัติงานในระยะแรกที่กำลังเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงของการเรียนจากการเรียนภาคทฤษฎี เข้าสู่การฝึกภาคปฏิบัติ โดยนักศึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองปรับตัว และเติบโตขึ้นภายในตน เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในการฝึกปฏิบัติงานในสถานการณ์ที่แตกต่างไปจากเดิม นักศึกษาจะสามารถ นำกระบวนการในการทำกลุ่มที่ได้วิเคราะห์และพัฒนาตนเอง ตามกระบวนการไปใช้ได้อย่างต่อเนื่องซึ่งจะเกิดการพัฒนาตนเองไปเรื่อย ๆ และเกิดกลไกการปรับตัวกับปัญหา (Coping Stance) ที่มีความกลมกลืน (Congruence) ได้อย่างถาวรต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- ณิชากร ศรีเพชรดี. (2561). ชาเทียร์: เข้าใจตนเอง ศิษย์ เพื่อน ผ่านที่มารอบครัวและแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง. เรียกใช้เมื่อ 23 มีนาคม 2563 จาก <http://www.thepotential.org>
- ทีมงานความสุขประเทศไทย. (2560). ชาเทียร์: ชุมพลังอันยิ่งใหญ่ในตัวเรา. เรียกใช้เมื่อ 23 มีนาคม 2563 จาก <http://www.happinessisthailand.com>
- นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ. (2550). Satir Model. วารสารสมาคมจิตแพทย์ประเทศไทย, 52(1), 1-6.
- นงพงา ลิ้มสุวรรณและนิตา ลิ้มสุวรรณ. (2561). ชาเทียร์ จิตบำบัดและการพัฒนาตนเอง. (พิมพ์ครั้งที่4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันท์ชิตส์สันท์ สกุลพงศ์ และคณะ. (2558). ผลของการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการเน้นแนวคิดว่าชาเทียร์ ต่อพลังสุขภาพจิตของผู้ติดแอมเฟตามีนหญิงที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ: การวิจัยแบบผสมวิธี. วารสารสวนปรุง, 31(3), 16-31.
- วาริรัตน์ ถาน้อยและคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารสภาการพยาบาล, 27(ฉบับพิเศษ), 60-76.
- สดใส คัมทรัพย์อนันต์. (2561). กลุ่มครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์. (พิมพ์ครั้งที่1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สรทมมกล กรนุ้ม และพรทิพย์ วชรดีลก. (2559). การเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่รับบริการครอบครัวบำบัดตามแนวคิดแซทเทียร์: กรณีบุตรวัยรุ่นมีพฤติกรรมต่อต้าน. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 2(1), 109-121.



- สินวล รัตนวิจิตร และมาลินี จำเนียร. (2560). ผลของการประยุกต์ใช้ satir model ต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ใน เขตชุมชนเมืองจังหวัดนครปฐม. วารสารเกื้อการุณย์, 24(1), 102-117.
- สุปราณี หมั่นยา และคณะ. (2557). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติทักษะทางการพยาบาลตามการรับรู้ของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกภาคปฏิบัติวิชาชีพปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. วารสารการพยาบาลและสุขภาพ, 8(3) (ฉบับพิเศษ), 200-211.
- อรณลิน สิงขรณ์ และคณะ. (2559). ผลของโปรแกรมกลุ่มสุขภาพจิตศึกษาโดยใช้ ซาเทียร์โมเดล เป็นฐานต่ออาการซึมเศร้าในผู้หญิงไทย โรคซึมเศร้า. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 30(3), 21-35.