



ความหมาย

เป็นการรวมตัวของผู้ที่เจอความเครียดจากเหตุการณ์คล้ายคลึงกันเพื่อลดผลด้านลบจากปัญหาโดยมีการสนับสนุนจากฝ่ายวิชาชีพหรือไม่ก็ได้กลุ่มทำหน้าที่ในการให้ข้อมูลและช่วยสนับสนุนให้กำลังใจในการปรับตัวเข้ากับปัญหาและความเครียดในเรื่องนั้นๆ

กลไกสำคัญทางด้านจิต

- >สนับสนุนทางด้านกายภาพและจิตใจในการปรับตัวสนับสนุนให้กำลังใจในการปรับตัวเข้ากับปัญหาและความเครียดในเรื่องนั้นๆ
- >ให้ความรู้เชิงประสบการณ์ที่ช่วยเพิ่มความมั่นใจ
- >สร้างการเรียนรู้จากคนที่ปรับตัวได้ก่อน
- >ช่วยให้เกิดการเปรียบเทียบเชิงบวกในการปรับตัวทางสังคม
- >การช่วยเหลือกันช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองและความสามารถในการปรับตัว

ทางชีวภาพการเข้าร่วมกลุ่มมีงานวิจัยว่า

- >ช่วยให้ immune function ดีขึ้น
- >ลดระดับcortisol ซึ่งเป็น hormone ที่หลั่งในเวลาเครียด
- >ลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ



รูปแบบ

- >กลุ่มแบบพบหน้ากันโดยสมาชิกจะพบกันสม่ำเสมอ เช่น สัปดาห์หรือเดือนละครั้ง
- >กลุ่มonline มีข้อดีคือปฏิสัมพันธ์กันได้ง่าย ไม่ต้องเปิดเผยตัวตนและไม่กลัวว่าจะถูกตัดสิน
- >รูปแบบผสม



กระบวนการจัดการ

- >จัดตั้งกลุ่มโดยสมาชิกก่อตั้งที่ระบุดำเนินการประสงค์กระบวนการกติกากและการเข้าร่วมที่ชัดเจน
- >หาสมาชิกให้เข้ามาในกลุ่มและส่งเสริมให้สมาชิกมีบทบาทในการแก้ปัญหาและประสบการณ์ในการแก้ปัญหา
- >มีสมาชิกที่หลากหลายรวมทั้งครอบครัวและสหวิชาชีพ ที่แชร์ความรู้และคำแนะนำ
- >ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ตามความสมัครใจ สมาชิกส่วนหนึ่งจะออกไปเมื่อบรรลุสิ่งที่ต้องการขณะที่บางส่วนอาจจะอยู่ยาวนานเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ให้กับผู้มาที่หลัง

- >ไม่เป็นทางการและรู้สึกเข้าร่วมได้ง่าย
- >ส่งเสริมให้สมาชิกมีการเข้าร่วมมากกว่าแค่เป็นผู้ติดตาม
- >มีaction support เช่น กิจกรรมให้ความรู้และประสบการณ์ การยื่นข้อเสนอ

- >เพิ่มความสามารถในการปรับตัว
- >ยอมรับปัญหา
- >ลดความกังวล ท้อแท้
- >เพิ่มการดูแลสุขภาพ และการทำหน้าที่ทางสังคม

กระบวนการกลุ่ม

ปัจจัยความสำเร็จ

บริบทของกลุ่ม

ประโยชน์

- >ได้รับการยอมรับ ทำให้เกิดความหวัง ความเห็นอกเห็นใจ
- >ได้ระบายความคับข้องใจ ลดความกังวล
- >เปลี่ยนมุมมองตัวตนเองและโลก
- >มีแบบอย่างการปรับตัวและวิธีการแก้ปัญหาที่ดี
- >ลดความรู้สึกแยกตัวหรือถูกรังเกียจ

- >มีหลากหลายโดยปัญหาที่คล้ายคลึงกันอาจจะเป็นปัญหาสุขภาพ ภาวะวิกฤติหรือปัญหาสุขภาพจิตในการติดCovid-19อาจเป็นกลุ่มผู้ที่สูญเสีย กลุ่มที่มีอาการเรื้อรัง เป็นต้น