

ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง
ของวัยรุ่นตอนปลาย

นางสาว ชาดา ยุวบูรณ์

สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา


คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-03-1487-2

ลิขสิทธิ์ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF ENCOUNTER GROUP ON HIGH SELF-CONSCIOUSNESS
OF LATE ADOLESCENTS



Miss Chada Yuvapurna

สถาบันวิทยบริการ

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

ISBN 984-03-1487-2

ชาดา ยุกวบูรณ์ : ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย. (THE EFFECT OF ENCOUNTER GROUP ON HIGH SELF-CONSCIOUSNESS OF LATE ADOLESCENTS) อ. ที่ปรึกษา : รศ.ดร. โสริช โพธิแก้ว, 140 หน้า. ISBN 974-03-1487-2

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีสมมติฐานงานวิจัยดังนี้ (1)หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ (2)หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม การวิจัยนี้ใช้แบบการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมาที่มีอายุระหว่าง18-22ปี จำนวน 26 คน ที่มีคะแนนการสำนึกตนบวก1.5SDขึ้นไปจากค่าเฉลี่ยของนักศึกษาที่ได้ทำมาตรวัดการสำนึกตน($X=58.86$) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คนสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลองซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มี 6 คนและกลุ่มที่ 2 มี 7 คน และสมาชิกที่เหลือ 13 คนสมัครใจเข้ากลุ่มควบคุมซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มี 6 คน และกลุ่มที่ 2 มี 7 คน กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ 3 วัน 2 คืนติดต่อกัน โดยกำหนดเวลาเป็น 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง ผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่มาตรวัดการสำนึกตนที่พัฒนามาจากมาตรวัดการสำนึกตนของ เฟนิกสไตน์ ไชเออร์ และ บัสส์ (1975) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการสำนึกตนด้วยวิธีการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า :

- 1.หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
2. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นตอนปลายที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา.....

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา...

ปีการศึกษา 2544

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....-.....

4178109038 :MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: ENCOUNTER GROUP / SELF – CONSCIOUSNESS / LATE ADOLESCENTS

CHADA YUVAPURNA : THE EFFECT OF ENCOUNTER GROUP ON HIGH
SELF-CONSCIOUSNESS OF LATE ADOLESCENTS. THESIS ADVISOR :
ASSOC.PROF.SOREE POKAEO, Ed.D., 140 pp. ISBN 974-03-1487-2

The propose of this research was to study the effect of encounter group on high self - consciousness of late adolescents. The hypotheses were that (1) the posttest score on self - consciousness scale of the experimental group would be lower than its pretest score. (2) the posttest score on self-consciousness scale of the experimental group would be lower than the posttest score of the control group. The research design was the pretest-posttest control group design. The sample was 26 students from Nakornratchasima College aged between 18-22 years who scored above 1.5 SD from the mean($X=58.86$)on self-consciousness scale. They were randomly assigned to the experimental group and control group. The experimental groups were divided into 2 small groups with 6 and 7 members. For the control group, the members were also divided into 2 small groups with 6 and 7 members . The experimental group participated in the encounter group facilitated by the researcher for 3 days with 6 sessions and each session for 3 hours that made 18 hours in total. The instrument used in this study was the Self-Consciousness Scale developed from the Self-Consciousness Scale by Fenigstein, Schcier and Buss(1975).The t-test was utilized for data analysis.

The obtained results were that :

1. The posttest scores on self - consciousness scale of the experimental group were lower than its pretest scores at .05 level of significance.
2. The posttest scores on self - consciousness scale of the experimental group were lower than the posttest scores of the control group at .05 level of significance.

Program.. Counseling Psychology..

student's signature.....

Field of study..Counseling Psychology

Advisor's signature.....

Academic year..2001....

Co-advisor's signature..... -

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ไม่สามารถสำเร็จสมบูรณ์ได้ ถ้าปราศจากความเมตตา และการช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ผู้ซึ่งให้ความรัก ความเมตตา เอาใจใส่ ดูแลผู้วิจัยเป็นอย่างดี อาจารย์ช่วยสอน แนะนำ ชัดเกล้าให้งานวิจัยชิ้นนี้เสร็จสมบูรณ์ นอกจากนี้อาจารย์เป็นผู้หนึ่ง ซึ่งคอยให้กำลังใจ ห่วงใย ยามผู้วิจัยเกิดความท้อแท้ เหนื่อยล้าเมื่อเจอกับอุปสรรค อาจารย์ช่วยประคับประคองจิตใจให้ผู้วิจัยผ่านพ้นปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเข้มแข็งอดทน ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และเติบโต ขอกงามในด้านความรู้และจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามากในชีวิตของผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ที่ได้กรุณาช่วยเหลือ อบรม สั่งสอน ให้ผู้วิจัยได้มีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและทฤษฎีในงานวิจัยอย่างชัดเจน อาจารย์ได้แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อผู้วิจัยได้ทำงานชิ้นนี้สำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุลที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ พิจารณาแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย อาจารย์ช่วยให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้พร้อมๆไปกับการทำงาน ขอกราบขอบพระคุณดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่กรุณา ช่วยเหลือในการแปลและปรับปรุงสำนวนภาษาของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมร และ อาจารย์จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ อาจารย์คณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สถาบันราชภัฏนครราชสีมา ที่กรุณาช่วยเหลือในการหากลุ่มตัวอย่าง และอนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล นอกจากนี้อาจารย์ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการหากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากลำบากอย่างหนึ่งในงานวิจัยนี้ ขอขอบคุณนักศึกษาสถาบันราชภัฏทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และน้องๆ สมาชิกกลุ่มทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนร่วมให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณผู้เสียสละ และมีน้ำใจ ค่อยช่วยเหลือเพื่อนๆทุกคน และก้อยเป็นคนทีคอยให้กำลังใจ ร่วมคิดแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร เพื่อน 2 คนนี้จะคอยยื่นเคียงข้างผู้วิจัยอยู่เสมอ และขอขอบคุณเพื่อนรุ่น 14 ที่เหลือทั้งหมดที่มอบความรัก ความปรารถนาดี และกำลังใจให้ซึ่งกันและกัน

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอโน้มรำลึกพระคุณ คุณพ่อและคุณแม่ผู้ให้ชีวิต ความรัก ความอบอุ่น และกำลังใจอันยิ่งใหญ่ และขอขอบคุณพี่ตุ๊ก พี่เต๋ พี่เต๋า ใจิกและคุณพ่อคุณแม่ ที่มอบกำลังใจ ความห่วงใย ความอดทน ให้เกิดขึ้นในตัวผู้วิจัย ความสำเร็จในครั้งนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีทุกคนที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงขอขอบความสำเร็จในครั้งนี้ให้กับทุกคนที่มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ชาดา ยูวรรณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและการยึดถือความเป็นตนเองของวัยรุ่น.....	11
แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคาร์ล อาร์ โรเจอร์ส.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
วัตถุประสงค์ในงานวิจัย.....	41
สมมติฐานในการวิจัย.....	41
คำจำกัดความในงานวิจัย.....	41
ขอบเขตของการวิจัย.....	42
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	43
2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
กลุ่มตัวอย่างประชากร.....	44
การออกแบบการวิจัย.....	45
ขั้นตอนในการวิจัย.....	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
3 ผลการวิจัย.....	57
4 อภิปรายผลการวิจัย.....	63
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	73
รายการอ้างอิง.....	77

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	82
ภาคผนวก ก สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	83
ภาคผนวก ข มาตรฐานการสำนึกตน.....	86
การแปลความหมายของคะแนนในแต่ละด้าน	
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพของมาตรฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น.....	90
ภาคผนวก ง คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง.....	92
ภาคผนวก จ กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวโรเจอร์ส.....	94
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	140

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. ค่ำมัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรวัดการสำนึกตน.....51 ในนักศึกษาวิตายาลัยชายและหญิง	
2. ค่ำมัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรวัดการสำนึกตน.....53 ฉบับปรับปรุงสำหรับประชากรทั่วไป	
3. ค่ำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงมาตรวัดการสำนึกตนโดยทดสอบซ้ำ.....55	
4. ค่ำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่ำสัมประสิทธิ์แอลฟา ของความเที่ยงของ.....56 มาตรวัดการสำนึกตน ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา	
5. ค่ำเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสำนึกตนของกลุ่มทดลอง.....58 และกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง	
6. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนของกลุ่มทดลอง.....59 และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่	
7. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและ.....60 องค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้านในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ	
8. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและ.....60 องค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้านของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะ หลังการทดลองด้วยค่าที่แบบกลุ่มอิสระ	
9. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและ.....61 องค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้านในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองด้วยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ	
10. ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและ.....62 องค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้านในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ควบคุมด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ	
11. ค่ำอำนาจจำแนก (t-test) รายชื่อและค่ำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน.....91 รายชื่อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (r) ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับอุดมศึกษา	
12. คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาศาถาบันราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 288 คน.....93	

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของความสำคัญของปัญหา

ความพยายามของบุคคล ที่จะเข้าใจตนเอง และรับรู้ตนตามความเป็นจริงนั้น อาศัย การใส่ใจตนเอง (Self-attention) ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่ภาวะการตระหนักรู้ ในตนเอง (A state of self - awareness) Scheier (1976) ได้อธิบายไว้ว่าเป็นการใส่ใจที่ มุ่งไปยังทั้ง ปัจจัยภายนอก คือ ทางด้านสิ่งแวดล้อม และปัจจัยภายในตนเอง แต่ในบางขณะการตระหนักรู้ นั้น มี แนวโน้มของความใส่ใจที่มุ่งสู่ตนเองเป็นอย่างมาก ภาวะเช่นนี้เรียกได้ว่าเป็นการครุ่นคิดพิจารณา เกี่ยวกับตนเอง ทั้งภายใน เช่น ความคิด ความรู้ ความเชื่อ ฯลฯ และภายนอก เช่น ตระหนักถึงตนเอง ต่อการรับรู้ของผู้อื่น เป็นต้น ลักษณะ (trait) เหล่านี้ มีชื่อเรียกว่า การสำนึกตน (Self - Consciousness) การสำนึกตน เป็นลักษณะที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่ตนเอง พิจารณาตรวจสอบทั้ง ความคิดและการกระทำของตนเสมอ ในบางครั้ง การสำนึกตนของบุคคลเพิ่มขึ้น ทำให้บุคคลนั้นใช้ เวลาส่วนใหญ่ไปกับการคิดและมุ่งความสนใจไปที่ตน โดยให้ความสนใจกับสิ่งรอบตัวน้อยมาก ซึ่ง กล่าวได้ว่าบุคคลนั้นมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (High Self - Consciousness)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (High Self- Consciousness) คือ แนวโน้มของการมุ่ง ความสนใจ หรือความเป็นห่วงกังวลจนถึงการ หมกมุ่นครุ่นคิดแต่ตนเอง จนขาดความสนใจต่อสิ่ง ที่ นอกเหนือตนเอง และวิตกกังวลในภาพลักษณ์ของตนต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น หรือการยอมรับของ บุคคลอื่น บุคคลที่กังวลต่อสถานภาพของตนเอง หรือการยอมรับของผู้อื่น จะระมัดระวังในการปรากฏ ตัวต่อผู้อื่น และมักจะพยายามทำให้แน่ใจว่าตนเองไม่ได้ทำอะไรที่เป็นอันตรายต่อการเป็นบุคคลที่น่า ขึ้นชมในสายตาของคนอื่น บุคคลเหล่านี้จะสังเกตตนเอง ตลอดเวลาจนให้ความใส่ใจกับผู้อื่นน้อยมาก (Derlega, 1981) ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไม่เป็นธรรมชาติ เพราะการทำสิ่งต่างๆ จะต้องผ่านกระบวนการคิดพิจารณาให้เกิดความเหมาะสมโดยคำนึงถึง การสร้างความประทับใจให้แก่การรับรู้ของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ และบุคคลที่จะมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

นั้น จะสามารถแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง เมื่อรู้สึกถึงความปลอดภัยและความเหมาะสมในสถานการณ์นั้น (Derlega, 1981) และเมื่อบุคคลเข้าใจและรับรู้ตนเองได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง ดังนั้นลักษณะของการความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จึงมีผลทางลบต่อบุคลิกภาพของบุคคล และจะมีผลทำให้เกิดปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม หรือเกิดความไม่สงบต่อภาวะในจิตใจ (Leery, 1983; Zimbardo, 1977)

ดังนั้น ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จะก่อให้เกิดภาวะความไม่สอดคล้อง เพราะเมื่อบุคคลมุ่งความสนใจไปที่ตนเองเป็นอย่างมากเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับ การประเมินจากบุคคลอื่นจึงมีส่วนสำคัญ บุคคลจึงพยายามทำตามความคาดหวังของบุคคลอื่น หรือเงื่อนไขการให้คุณค่าที่บุคคลคิดว่าจะนำไปสู่การยอมรับจากบุคคลอื่น โดยมีได้ค่านึงว่าความรู้สึกนึกคิดหรือความต้องการของตนเองนั้น ไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ดังนั้นเมื่อเกิดภาวะความไม่สอดคล้องขึ้น บุคคลจะเกิดความรู้สึกไม่ยอมรับตนเอง เกิดความเครียดวิตกกังวล และเกิดความสับสนทางอารมณ์ ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อความเจริญงอกงามของบุคคล

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีประสบการณ์ของภาวะความไม่สอดคล้องที่เกิดจากความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง นั้นมากเป็นพิเศษ เพราะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยนี้จะเกิดทั้งทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ ซึ่งมีผลทำให้วัยรุ่นได้ให้ความสำคัญหรือใส่ใจเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ทั้งร่างกายและจิตใจ ส่วนภายนอกนั้น วัยรุ่นจะใส่ใจกับสังคมและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อน ซึ่งนับว่ามีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในตัววัยรุ่นอย่างมาก วัยรุ่นมักจะทำให้ความสำคัญต่อการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ซึ่งการยอมรับของเพื่อนมีผลต่อการสำนึกตนของวัยรุ่น (วิมลพรรณ รวยรื่น, 2526)

การที่วัยรุ่นมีการสำนึกตนก็เพื่อที่จะค้นหาและทำความเข้าใจตนเองให้ดีขึ้น เมื่อได้ประสบกับภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมากภายในช่วงนี้ วัยรุ่นจะได้พัฒนาการเชื่อมโยงทางความคิดของตนกับการกระทำ เพื่อที่จะทำให้ความคิดภายในนั้นสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอกได้ตามความเป็นจริง แต่ในบางครั้งวัยรุ่นยังสับสนกับการรับรู้ในหลายๆ แง่มุมว่าอะไรคือความจริง และอะไรคือสิ่งที่ตนเองคิด จึงทำให้เกิดความไม่สอดคล้องในทั้งสองด้าน เมื่อเป็นเช่นนั้นวัยรุ่นจึงได้สร้างลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตน เพื่อเป็นรูปแบบที่สำคัญต่อแนวทางการคิด และมุมมองต่อสิ่ง

ต่าง ๆ นอกจากนั้นยังต้องการให้เป็นที่ยอมรับและสนใจจากบุคคลอื่นอีกด้วย ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญต่อการใส่ใจในตนเอง ทั้งทางด้านความคิดภายในและการยอมรับจากบุคคลภายนอก หรือมีลักษณะการสำนึกตน และเมื่อการสำนึกตนเพิ่มมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นเกิดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่ง Buss ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นจะมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ช่วงอายุระหว่าง 12-18 ปี (Buss, 1930 cited in Klonsky & Dotlon ,1950)

เมื่อวัยรุ่น มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง มักทำให้เกิดปัญหาต่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Derlega,1981) เนื่องจากวัยรุ่นจะใส่ใจกับสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองมาก จนบางครั้งละเลยการรับรู้ความเป็นไปภายนอกหรือบุคคลอื่น เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้วัยรุ่นขาดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลภายนอก ทั้ง ๆ ที่การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีนั้นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลมีโครงสร้างของคนที่สมบูรณ์ และเป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เช่นกัน

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) เป็นกลุ่มเชิงจิตวิทยาที่เน้นปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มคน เพื่อนำให้เกิดการเรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ตามความเป็นจริง ทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด โดยเฉพาะความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่สมาธิเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริง อีกทั้งยังช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีแก่บุคคลอื่นด้วย แนวทางที่สำคัญไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหา แต่เป็นการเอื้อให้บุคคลแสวงหาความเจริญงอกงาม และพัฒนาตนตามธรรมชาติ ช่วยขจัดสิ่งกีดขวางการพัฒนาของเขาออกไป และทำให้บุคคลสามารถมุ่งไปข้างหน้าอย่างราบรื่น และเต็มตามศักยภาพ (Rogers 1977 : 6)

กลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจ และตระหนักถึงตนเอง ได้รู้จักตนเองและสภาวะที่แท้จริงของตน และในขณะเดียวกันก็ทำให้สมาชิกยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงด้วยเช่นกันจากการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้รับรู้สิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แห่งตนอันจะนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพแห่งตนเองได้อย่างเต็มที่

แนวคิดพื้นฐานของกลุ่มจิตสัมพันธ์นี้ คือการรับรู้ประสบการณ์ของบุคคลหรือสนามแห่งประสบการณ์ (experiential field) ซึ่งจะเป็นการที่บุคคลรับรู้ในสิ่งที่ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยผ่านกระบวนการให้สัญลักษณ์ และกลายเป็นโครงสร้างของตน (ตนภายในบุคคล) โครงสร้างของตน

เป็นการรับรู้ตนเองในภาวะที่รู้ตัวเกิดมาจากส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของตน คือ ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (need for positive regard) ซึ่งบุคคลมักจะให้ความสำคัญ เพราะความต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับ (positive self regard) จึงพยายามเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นในกรอบของเงื่อนไขการให้คุณค่า (condition of worth) ซึ่งได้รับมาตั้งแต่เด็กทารกจากบุคคลที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องในชีวิตของตน ดังนั้นรูปแบบของโครงสร้างตนจึงมีอิทธิพลมาจากการรับรู้จากคน สิ่งแวดล้อม และที่สำคัญ การประเมินของบุคคลอื่นก็เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนเอง ซึ่งบุคคลต้องการการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น ในบางครั้งทำให้เกิดการบิดเบือนประสบการณ์จริงในการรับรู้ เพื่อให้ตรงกับสิ่งที่เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น และอาจทำให้บุคคลอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้องได้

ภาวะความไม่สอดคล้อง คือความแตกแยกของความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง กับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้ตามความจริง ความต้องการที่เป็นที่ยอมรับของคนอื่น ทำให้บุคคลเลือกรับรู้ประสบการณ์ ให้ตรงกับเงื่อนไขการให้คุณค่าที่บุคคลยอมรับ จึงมักมีผลให้บุคคลรับรู้ประสบการณ์ไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือบิดเบือนให้ตรงกับเงื่อนไขการให้คุณค่านั้น และจากภาวะนี้ทำให้บุคคลเกิดความสับสนและทำให้เกิดความไม่สงบต่อภาวะจิตใจ

กลุ่มจิตสัมพันธ์ เน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จึงเป็นการส่งเสริมให้บุคคลรับรู้และใส่ใจกับประสบการณ์ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีวุฒิภาวะ และเป็นการเรียนรู้ความจริงของงามไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่มุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ตนอย่างเดียว ใส่ใจกับโลกภายนอกกับผู้คนรอบข้าง เมื่อเป็นการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่จะทำให้ขยายโลกของการรับรู้ของบุคคลให้กว้าง และพร้อมที่จะพัฒนาตนให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น โดยเชื่อว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์นี้จะช่วยให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและสภาพต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่างแจ้งตามความเป็นจริง มองเห็นความไม่สอดคล้องของสภาวะปัญหาและหาแนวทางที่จะจัด

การกับมัน พร้อมทั้งยังเป็นการพัฒนาให้วัยรุ่นเจริญงอกงาม เป็นคนที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ในภายภาคหน้า

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (General Concepts on High Self Consciousness)

1. ความหมายของการสำนึกตน (Self - Consciousness)

มีผู้ให้คำจำกัดความของการสำนึกตนที่เกี่ยวข้องกับการมุ่งความสนใจไปที่ตนเอง ทั้งภายในเช่น ความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และทัศนคติ ฯลฯ และมุ่งความสนใจไปสู่ภายนอก เช่น การปรากฏตัวต่อสังคม พฤติกรรมทางสังคม และการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น คือ Fenigstein, Scheier & Buss (1975) และ Breakwell (1992) ที่เห็นว่าการสำนึกตน เป็นการมุ่งความสนใจ เข้าสู่ภายในเพื่อนำให้เกิดการตระหนักถึงลักษณะในตัวบุคคล เช่น ภาวะอารมณ์ ทัศนคติ ลักษณะและเอกลักษณ์ของบุคคล และในขณะเดียวกัน บุคคลก็จะมุ่งความสนใจไปสู่ภายนอก เพื่อนำให้เกิดการตระหนักถึงองค์ประกอบทางสังคม เช่น มาตรฐานของกลุ่ม และเอกลักษณ์ทางสังคม

นอกจากนี้ยังมีผู้ให้คำจำกัดความโดยทั่วไปเกี่ยวกับการสำนึกตนว่า เป็นการที่บุคคลตระหนักถึงตนเองตลอดเวลา (Jourad,1974) เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ตนเอง (Turner & Keyson,1978) และเป็นกระบวนการที่บุคคลตระหนักถึงตนเองและมุ่งความสนใจหรือสะท้อนในสิ่งนั้น (Kimmel, 1980)

จากคำจำกัดความทั้งหมดที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า การสำนึกตนเป็นลักษณะของบุคคลที่มีการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ตนเอง ก่อให้เกิดการตระหนักถึงตนเองเป็นอย่างมากทั้งภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึกภายใน และภายนอก เช่น ภาพลักษณ์ของตนเองในการรับรู้ของสังคม

2. การสำนึกตนปกติ (Normal Self-Consciousness)

Fenigstein, Scheier และ Buss (1975)ได้จำแนกพฤติกรรมที่มีลักษณะของการสำนึกตนได้ดังนี้

1. ครุ่นคิดถึงพฤติกรรมในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
2. ใฝ่ต่อการรับรู้ความรู้สึกภายใน
3. ตระหนักถึงลักษณะในแง่บวกและแง่ลบของตน
4. ทบทวน พิจารณาพฤติกรรมของตนเอง
5. มีแนวโน้มที่จะสร้างภาพหรือจินตนาการถึงตนเอง
6. ใส่ใจในรูปลักษณ์ทางร่างกายของตนเองที่ปรากฏหรือแสดงออกมา
7. ใส่ใจอย่างมากต่อการประเมินจากบุคคลอื่น

การสำนึกตน ก่อให้เกิดการตระหนักถึงตนเองนั้นเป็นส่วนช่วยให้บุคคลได้เข้าใจและได้ตรวจสอบ ความเป็นไปภายในตนเองตลอดเวลา (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975 cited in Aero & Weiner) ในขณะที่เดียวกันการรับรู้รู้ตนเองจากการสะท้อนของบุคคลอื่นก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองในอีกแง่มุมหนึ่งมากยิ่งขึ้น บุคคลจะรับรู้ความรู้สึกภายในของตนเองได้อย่างลึกซึ้งและถือได้ว่าบุคคลจะเข้าใจตนเองได้อย่างชัดเจนที่สุด แต่ในบางครั้งความพยายามที่จะเข้าใจตนเองอย่างมากนี้ทำให้บุคคลมุ่งความสนใจเพิ่มมากขึ้นและบ่อยครั้งขึ้น ซึ่งจะทำให้บุคคลให้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการสนใจและคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวน้อยลงจนอาจกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง

3. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (High Self-Consciousness)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง คือ ลักษณะของบุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ความคิดและการกระทำของตนตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจในพฤติกรรมต่างๆ ของตนและครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองเสมอ (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975 cited in Aero & Weiner, 1981) บุคคลจะตรวจสอบตนเองทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่หรือขาดความเป็นธรรมชาติ เพราะจะต้องผ่านการคิดพิจารณาที่เหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ซึ่งความอิสระในการแสดงออกที่เป็นธรรมชาตินั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่าบุคคลจะย่ำคิดย่ำทำในการกำกับ

ตนเอง (Self-regulation) (Carver & Scheier, 1992) ดังนั้นความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จึงเป็นปัจจัย
ให้บุคคลสนใจในสิ่งต่างๆ รอบตัวน้อยลง และยึดถือตนเป็นศูนย์กลาง

เมื่อบุคคลมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง บุคคลจะมีความใส่ใจกับสิ่งที่ยู่นอกเหนือ
ตนเองน้อย เปรียบเหมือนบุคคลอยู่ในโลกของตนเองตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดปัญหาในการปฏิสัมพันธ์
กับสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมีความสำคัญต่อโครงสร้างตน ที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในบุคลิกภาพของ
บุคคล นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเปราะบางจะเป็นอุปสรรคต่อการขยายประสบ
การณ์ในการรับรู้ของบุคคลตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดภาวะความไม่สอดคล้องขึ้นภายในใจ
ได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นที่จะศึกษาการลดลักษณะของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของ
บุคคลให้ลดลงเพื่อเป็นการขจัดอุปสรรคที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตน

4. องค์ประกอบของการสำนึกตน

Fenigstein, Scheier และ Buss ได้ศึกษาการสำนึกตน และพัฒนามาตรวัดการมุ่ง
ความสนใจไปที่ตนเอง โดยใช้ชื่อว่ามาตรวัดการสำนึกตน (Self-consciousness Scale) โดยมีองค์
ประกอบหลัก 3 ข้อ คือ

1) การสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self-Consciousness) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง
กับการมุ่งความสนใจไปยังความคิดและความรู้สึกภายใน เช่น “ฉันตรวจสอบตนเองอย่างมาก”

2) การสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Public Self-Consciousness) เป็นองค์ประกอบที่
เกี่ยวกับการตระหนักถึงตนเองโดยทั่วไปว่า เป็นวัตถุทางสังคม ซึ่งมีผลมาจากผู้อื่น เช่น “ฉันกังวลมาก
เกี่ยวกับลักษณะของตนเองที่แสดงออกมา”

3) ความกังวลทางสังคม (Social Anxiety) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความหวุ่นไหว
ในการปรากฏตัวต่อสังคม เช่น “ฉันรู้สึกกังวลเมื่อจะต้องออกไปพูดต่อหน้าคนหมู่มาก”

การสำนึกตนส่วนบุคคลและการสำนึกตนส่วนสาธารณะเป็นกระบวนการมุ่งความสนใจ
ไปที่ตนเองส่วนความกังวลทางสังคมเป็นปฏิกิริยาของกระบวนการนี้เมื่อความสนใจเริ่มเข้าสู่ภายใน

บุคคลมักกังวลกับบางสิ่งบางอย่าง ฉะนั้นจึงได้กล่าวว่า ความกังวลเป็นผลพลอยได้จากการสำนึกตน (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975)

4.1 การสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self – Consciousness)

ก) การสำนึกตนส่วนบุคคลตามปกติ (Normal Private Self-Consciousness)

การสำนึกตนส่วนบุคคล คือ แนวโน้มในการใส่ใจอย่างมากของบุคคลในการตระหนักถึงความคิดภายใน แรงจูงใจ และความรู้ของตน (Scheier, 1976)

การสำนึกตนส่วนบุคคลโดยทั่วไปคล้ายคลึงกับแนวคิดของ Jung ในเรื่องความสนใจกับสิ่งภายในตนเอง (Introversion) (Jung, 1933 cited in Fenigstein, et al, 1975) ซึ่งตามแนวคิดของ Jung โดยทั่วไปบุคคลมักสนใจต่อโลกภายในของความคิดและมโนทัศน์ของตนเอง สิ่งแวดล้อมภายนอกจะไม่มีอิทธิพลต่อบุคคลเพราะจะยึดถือตนเองเป็นหลัก ส่วนการสำนึกตนส่วนบุคคลจะมุ่งเน้นไปที่ความคิด การแสดงออก และการตอบสนองในตัวบุคคลเปรียบเหมือนการมองตนเองจากภายใน

ข) ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนบุคคล (High Private Self-Consciousness)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคลมีแนวโน้มที่หมกมุ่น ครุ่นคิดแต่เรื่องของตนเองเพียงอย่างเดียว จะให้ความใส่ใจกับสิ่งที้นอกเหนือจากตนเองน้อยมาก จะใช้พลังอย่างมหาศาลในการพยายามสำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ทั้งความคิดและการกระทำ (Fenigstein, Scherier & Buss, 1975 cited in Aero & Weiner, 1981) นอกจากนี้บุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนบุคคลมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่จะใส่ใจและตอบสนองอย่างมากต่อสภาวะภายใน มักจะเป็นคนที่ยึดถือตนเอง ทั้งความคิด ความเชื่อ ทศนคติ และประสบการณ์ ฯลฯ มากกว่าเชื่อถืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอก และขาดการใส่ใจต่อบุคคลรอบข้าง รวากับว่าบุคคลอยู่ในโลกของตนเองตลอดเวลา

4.2 การสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Public Self – Consciousness)

ก) การสำนึกตนส่วนสาธารณะตามปกติ (Normal Public Self-Consciousness)

การสำนึกตนส่วนสาธารณะ คือ แนวโน้มในการตระหนักถึงตนเองโดยทั่วไปว่าเป็นเหมือนวัตถุทางสังคม และสะท้อนให้เห็นถึงการใส่ใจอย่างมากต่อการปรากฏตัวต่อสาธารณะชน (Turner & Keyson, 1978) ซึ่งคล้ายกับแนวของ Mead (Mead, 1934 Cited in Fenigstein, et al. 1975) ซึ่งได้กล่าวว่า การสำนึกตน จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักในทัศนระของผู้อื่น และบุคคลสามารถมองตนเองเป็นวัตถุทางสังคมอย่างหนึ่ง สิ่งที่น่าสนใจที่นี่คือปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง หรือเปรียบได้ว่าบุคคลมองตนเองจากรับรู้ของบุคคลอื่น

ข) ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนสาธารณะ (High Public Self-Consciousness)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนสาธารณะ คือ การที่บุคคลเป็นห่วงกังวล ต่อภาพลักษณ์ของตนเองที่มีต่อการรับรู้ของบุคคลอื่น หรือตระหนักถึงตนเองในด้านสังคมอย่างมาก หวั่นไหวง่ายเมื่อได้รับการปฏิเสธ (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975 cited in Aero & Weiner, 1981) ดังนั้นบุคคลจึงพยายามสร้างความประทับใจให้ปรากฏแก่ผู้อื่น เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคมซึ่งในบางครั้งการพยายามทำตามความต้องการและความชื่นชมของสังคม โดยที่ตัวตนภายในของบุคคลมิได้เป็นเช่นนั้น แต่จะต้องแสดงออก เมื่อหลีกเลี่ยงการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับของสังคมทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งระหว่างความคิดภายใน และสิ่งแวดล้อมภายนอก และทำให้เกิดภาวะความไม่สอดคล้องในจิตใจขึ้น

Doherty และ Schelker (1991) อ้างไว้ว่ามีงานวิจัยมากมายที่แสดงถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนสาธารณะ ซึ่งมีลักษณะดังนี้ (ก) จะให้ความสนใจต่อแฟชั่นมาก (Fashion conscious) และค่อนข้างจะใช้เสื้อผ้า เครื่องสำอาง เป็นสิ่งที่สะท้อนรูปลักษณ์ของตนเองต่อสาธารณะชน (Miller & Cox, 1982 ; Solomon & Schopler, 1982) (ข) มีความแม่นยำในการประเมินความประทับใจที่ได้ถ่ายทอดไปสู่บุคคลอื่นๆ (Tobey & Tunnell, 1981) (ค) หวั่นไหวต่อการปฏิเสธความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Fenigstein, 1979) (ง) มักจะแสดงความคิดเห็นที่เป็นไปตามกลุ่ม (Froming & Carver, 1981) และ (จ) บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับความคาดหวังของบุคคลอื่น (Schlinker & Weigold, in press) บางทีเพราะบุคคลสนใจเกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่มีต่อสังคม

มาก จึงทำให้มีแนวโน้มของความกังวลทางสังคม และความหวาดกลัวต่อการได้รับการประเมินทางลบจากบุคคลอื่น (Fenigstein et al., 1975 ; Schlenker & Weigold in press)

4.3 ความกังวลทางสังคม (Social Anxiety)

ก) ความกังวลทางสังคมตามปกติ (Normal Social Anxiety)

ความกังวลทางสังคม เป็นปฏิกิริยาของความเขินอาย ประหม่าและวิตกกังวลต่อการที่ต้องสมาคมกับบุคคลอื่น (Fenigstein et al.1975) ความกังวลทางสังคมเป็นองค์ประกอบในแง่ลบของการสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Pilkonis,1977) Buss และ Fenigstein (1975 ; 1980) กล่าวว่า การสำนึกตนส่วนสาธารณะจะเกิดขึ้นก่อนความกังวลทางสังคม

ข) ความกังวลทางสังคมสูง (High Social Anxiety)

บุคคลที่มีความกังวลทางสังคมสูง จะมีแนวโน้มที่ครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง เขินอายอย่างมาก หลีกเลียงที่จะมีปฏิสัมพันธ์ กับคนหมู่มาก หรือไม่คุ้นเคย มีความสามารถในการเข้าสังคมต่ำ ประหม่า และวิตกกังวล เมื่ออยู่ต่อหน้าบุคคลอื่น ดังนั้นจึงทำให้อุปสรรคในการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ที่ดีของบุคคล

ความกังวลทางสังคมเปรียบเหมือนกำแพงกั้นไม่ให้บุคคลทำสิ่งต่างๆตามที่ต้องการ หรือได้ทำแต่ไม่สามารถแสดงออกได้เต็มศักยภาพที่ตนมี เพราะบุคคลยังคงกังวลกับการประเมินหรือตัดสินจากผู้อื่นต่อการกระทำ การแสดงออกของตน จึงทำให้บุคคลต้องคิดทบทวนและระมัดระวังในการแสดงออกของตนเพื่อพยายามเป็นที่ชื่นชมของบุคคลอื่น เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลจะรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะแสดงออกหรือแสดงออกมาอย่างไม่เป็นธรรมชาติ มีความกดดันและความกังวลในผลของการแสดงออกอยู่ในใจด้วยเสมอ ซึ่งเมื่อความกังวลมีอยู่มาก อาจแสดงออกมาในลักษณะทางกายได้เช่น เสียงสั่น มือสั่น เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว พุดตะกุกตะกัก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลเสียต่อบุคลิกภาพของบุคคล

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นลักษณะทางลบที่ทำให้บุคคลขาดการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีนั้นเป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนที่ทำให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสำคัญหรือคุณค่าในตน เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆและมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่

ดี เพื่อไปสู่ความเจริญงอกงามในตน ดังนั้นการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองลง ก็จะทำให้บุคคลเริ่มสนใจในสิ่งที่อยู่รอบตัว มองสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง สังเกตและใส่ใจในสิ่งต่างๆ เป็นการเปิดโลกในการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ได้กว้างขึ้น ทำให้บุคคลพร้อมที่จะนำชีวิตตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นและการยึดถือความเป็นตนเองของวัยรุ่น (General Concepts on Adolescents and Egocentrism in Adolescent)

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละตินว่า Adolescence ซึ่งมีความหมายว่าเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (Maturity) การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ ไม่ใช่จะเจริญแต่ทางร่างกายด้านเดียวเท่านั้น ทางจิตใจก็เจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วย นั่นคือ จะต้องมีการพัฒนาการทั้ง 4 ด้านไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม (Hurlock, 1974)

วัยรุ่นเป็นวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาวัยผู้ใหญ่ และยังได้แบ่งช่วงอายุของเด็กวัยรุ่นได้ดังนี้ (สุชา จันทร์เอม, 2529)

- 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 13-15 ปี
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 15-18 ปี
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 18-22 ปี

โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย จะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดภายในเป็นสำคัญ ในวัยนี้ มักจะพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยพยายามตัดจิตใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงด้วยตนเอง วัยนี้ถือเป็นเรื่องแห่งความเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการพยายามปรับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายนอกให้สอดคล้องกัน และเพื่อต้องการที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง ส่วนมากวัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระที่จะควบคุมชีวิตตน คิดแก้ปัญหา ตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามเหตุผลและความเชื่อของตน อาจเรียกได้ว่าวัยรุ่นยึดตนเองเป็นใหญ่ แต่ในบางครั้งเนื่องจากวัยรุ่นยังมีวุฒิภาวะที่ไม่

สมบูรณ์ ประสบการณ์ชีวิตยังมีน้อย และบางครั้งอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ที่ผิดพลาด ทำให้เกิดความสับสนในสิ่งที่ตนเองคิดกับความเป็นจริงของโลกภายนอก ที่อาจไม่สอดคล้องกัน ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะยึดความคิดของตนเอง และมุ่งแสดงสิ่งเหล่านี้ให้ผู้อื่นได้รับรู้ เพื่อต้องการเป็นที่ชื่นชมและเป็นที่ยอมรับในสังคม

Piaget (1962) ได้ให้คำจำกัดความการยึดถือความเป็นตนเอง (Egocentrism) ว่าเป็นความล้มเหลวในการแยกแยะตนเอง (self) ภาวะที่ไม่ใช่ตนเอง (non-self) ซึ่งออกมาในรูปแบบที่หลากหลาย และเป็นขั้นหนึ่งของการพัฒนา การยึดถือความเป็นตนเอง เป็นลักษณะเฉพาะของการทำงานทางความคิด เมื่อวัยรุ่นเริ่มเผชิญกับขอบเขตที่จำกัดขึ้นในการแสดงออก การจดจำและการปรับตัวที่ไม่เป็นไปตามขั้นตอน สิ่งนี้จะทำให้ตนเองนั้นเสียสมดุลย์ (Flavell, 1977)

นอกจากนี้ Piaget (1965) ได้เพิ่มเติมอีกว่า การยึดถือความเป็นตนเอง เป็นความสับสนของความเป็นตนเองกับโลกภายนอก ลักษณะเฉพาะของกระบวนการคิดนี้ อยู่ในช่วงที่วัยรุ่นล้มเหลวในการแยกแยะระหว่างความคิดที่แท้จริงของคนอื่น ๆ และความคิดพิจารณาเกี่ยวกับตนเอง

ฉะนั้น การยึดถือตนเองนั้น เป็นเหมือนภาวะความไม่สอดคล้องระหว่างความเป็นตนเองทั้งด้านความคิด แรงจูงใจ ทักษะคติ และความรู้สึกที่วัยรุ่นได้สร้างขึ้นเฉพาะตน กับความเป็นไปของสังคมภายนอก ซึ่งวัยรุ่นจะรับรู้สิ่งเหล่านี้ได้ก็ต้องผ่านการสะท้อนผลจากบุคคลอื่น ๆ

ในบางครั้ง วัยรุ่นไม่สามารถรับรู้ถึงการสะท้อนผลความเป็นตนเองในสายตาผู้อื่นได้โดยตรง ดังนั้น วัยรุ่นที่มีลักษณะยึดถือความเป็นตนเองมักจะมีการ "จินตนาการถึงการรับรู้ของบุคคลอื่น" (Imaginary Audience) ซึ่งหมายความว่า เป็นความผิดพลาดในการแยกแยะความสนใจต่อความคิดของบุคคลอื่น (Elkind, 1967, 1978) วัยรุ่นจะมุ่งความสนใจอย่างมากต่อความคิดเห็นของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง วัยรุ่นมักคิดเสมอว่า คนอื่น ๆ โดยเฉพาะเพื่อน กำลังสังเกต คิด และสนใจเกี่ยวกับความคิดและพฤติกรรมของตัวเองเสมอ เปรียบเหมือนตนเองเป็นศูนย์กลางของความสนใจ ซึ่งวัยรุ่นจะระมัดระวังในการแสดงออกหรือการปรากฏตัวต่อสังคม เพื่อให้เกิดความประทับใจและหลีกเลี่ยงที่จะได้รับการประเมินในทางลบจากผู้อื่น ในบางครั้งด้วยสิ่งนี้ ทำให้วัยรุ่นเล็งความเป็นตนเอง

(Ryan, 1991, 1993) ซึ่งลักษณะเหล่านี้ มีส่วนคล้ายกับลักษณะของการสำนึกตน โดยเฉพาะการสำนึกตนส่วนสาธารณะ

การสำนึกตนมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสะท้อนความคิดเห็นจากบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเดียวกับการจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่น (Ryan, Plant & Kuczkowski, 1991) คนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนสาธารณะ ซึ่งตระหนักว่าตนเองเป็นวัตถุทางสังคม จะสนใจอย่างมากกับทัศนคติของคนอื่นที่มีต่อตนเอง และอาจทำตัวให้สอดคล้องโดยการปรับตัวให้เป็นที่ไปตามความคาดหวังของผู้อื่น ซึ่งบางครั้งสิ่งเหล่านั้นขัดกับความเป็นตนเองที่แท้จริง นอกจากนี้ (Ryan, 1991, 1993) ได้กล่าวว่า การจินตนาการถึงการรับรู้ของบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์กับความกังวลทางสังคมสูง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของความเชื่อที่ว่า บุคคลอื่นจะสังเกตปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในแง่ลบของตนเอง (Fenigstein et al., 1975)

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่าวัยรุ่นที่ยึดถือความเป็นตนเอง และมีการจินตนาการถึงการรับรู้ของผู้อื่นประกอบด้วย จะมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (Elkind, 1967) และการจินตนาการต่อการรับรู้ของผู้อื่น จะยังคงอยู่ในระดับเท่าเดิม แม้ในวัยผู้ใหญ่ก็ไม่สามารถลดลงได้โดยอัตโนมัติ เช่นการใส่ใจในการแต่งตัวมาก และคิดว่าคนอื่นคงจะประทับใจในการแต่งตัวของเรา ก็จะทำให้ต้องระมัดระวังให้คงความชื่นชมไว้ แต่ในบางครั้งเราอาจจะไม่ได้ชอบการแต่งตัวเช่นนั้น

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เน้นการศึกษาความครุ่นคิดในตนเองของวัยรุ่นตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี เป็นสำคัญ ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายนี้ถือได้ว่าเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะก้าวไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีพฤติกรรมทั้งเด็กและผู้ใหญ่ผสมผสานกันและวัยนี้จะพยายามเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่แต่ยังไม่มีประสบการณ์ วัยรุ่นตอนปลายต้องการอิสรภาพ ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมากำวามเรื่องส่วนตัว แต่ต้องการเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน อาจกล่าวได้ว่าในช่วงนี้เพื่อนมีความสำคัญมากที่สุด วัยรุ่นตอนปลายจะสนใจว่าคนอื่นจะมอง คิด วิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองว่าอย่างไร วัยรุ่นตอนปลายต้องการความเป็นส่วนตัวและมักไม่ค่อยเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง ในบางครั้งจะรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจที่มีความรู้สึกส่วนตัวกำลังถูกประเมิน ถูกสังเกต และถูกตัดสินโดยเพื่อน (Muisse, 1982 cited in Peterson, K.L. ; Roscoe, B., 1991)

ในวัยรุ่นตอนปลายนี้ สถาบันที่สำคัญที่สุดที่จะเป็นแหล่งวิชาการความรู้ในการพัฒนาตนเองก็คือ สถาบันการศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย นอกจากวัยรุ่นตอนปลายจะได้รับการศึกษาอย่างเป็นทางการแล้ว ยังเป็นแหล่งที่เตรียมบุคคลเพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพในอนาคตด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เน้นที่จะศึกษาในช่วงวัยรุ่นตอนปลายที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา เพราะในช่วงนี้เปรียบเสมือนเป็นการเปิดโลกใหม่จากเมื่อก่อนที่ต้องเรียนในระบบโรงเรียน ซึ่งมีข้อจำกัดมากมายแต่เมื่อวัยรุ่นได้ก้าวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา มีอิสระในการดูแลตนเองและในการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น ได้เจอกับสภาพแวดล้อมใหม่ วิธีการเรียนการสอนก็เปลี่ยนไป มีครูอาจารย์ใหม่ เพื่อนใหม่ จึงทำให้วัยรุ่นจะต้องมีการปรับตัวอย่างมาก โดยเฉพาะการปรับตัวเมื่อต้องอยู่กับเพื่อนใหม่ ดังนั้นความต้องเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนจึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นปรารถนาที่สุด วัยรุ่นจะให้ความใส่ใจอย่างมากกับตนเองในสายตาของบุคคลอื่น และพยายามทำทุกอย่างเพื่อที่จะได้รับการชื่นชมและยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งตรงกับลักษณะการสำนึกตนและเมื่อความใส่ใจมีเพิ่มมากขึ้นก็จะมีลักษณะของความครุ่นคิดในตนเองได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เกิดภาวะความไม่สอดคล้องระหว่างตนเองกับความเป็นจริง สับสน เครียด วิตกกังวล ภาวะจิตใจไม่สงบ ขาดความสุขในชีวิต และการเรียนซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาทางสังคมของวัยรุ่นตอนปลายที่จะก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

ดังนั้นสรุปได้ว่า ในวัยรุ่นตอนปลายที่อยู่ในระดับอุดมศึกษา จะสามารถสังเกตตนเองได้ชัดเจนถึงลักษณะของความครุ่นคิดในตนเอง เพราะเมื่อได้เจอกับสังคมใหม่ที่เปิดกว้างขึ้น พบเจอผู้คนมากมาย อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เช่น ต้องออกไปพูดหรือปรากฏตัวต่อหน้าคนหมู่มาก การทำกิจกรรมร่วมกัน การสร้างสัมพันธ์ไมตรีกับเพื่อนใหม่ ฯลฯ สถานการณ์เหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงลักษณะการสำนึกตนว่าตนเองมีมากน้อยเพียงไร เพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้ทัน่วงที และจะทำให้วัยรุ่นมีความสุขกับชีวิตในช่วงวัยนี้มากยิ่งขึ้น

ความสำคัญในการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวายภายในจิตใจ และความไม่มั่นคงในการพัฒนาบุคลิกภาพต่อไปในวัยผู้ใหญ่ ถ้าวัยรุ่นไม่ได้รับการช่วยเหลือให้เข้า

ใจถึงความเปลี่ยนแปลงนี้ ก็จะทำให้เกิดความสับสนและเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ฉะนั้น การลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่น จะช่วยในการแก้ปัญหา ดังนี้

1) ทำให้เกิดภาวะที่สอดคล้องระหว่างตนเองและประสบการณ์ของการรับรู้ภายนอก ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นครุ่นคิดกับเรื่องของตนเองอยู่ตลอดเวลา ทั้งเรื่องส่วนตัว และภาพลักษณ์ของตนเองต่อภายนอก เขาจะให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้อย่างมาก จนบางครั้งไม่ได้มองเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เช่น การมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคลจะทำให้วัยรุ่นไม่สนใจบุคคลรอบข้าง มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นน้อย บางครั้งไม่ได้ใส่ใจกับความเป็นไปของโลกภายนอก ไม่สามารถขยายประสบการณ์ภายในของตนเองให้กลมกลืนกับการรับรู้ประสบการณ์ภายนอก เพราะไม่มีความใส่ใจต่อมันจริง ๆ จึงทำให้เกิดภาวะความไม่สอดคล้องในตนเอง

ส่วนการที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะนั้น วัยรุ่นจะให้ความสำคัญต่อสังคมมาก เขาจะใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ความเป็นไปของสังคม ซึ่งในบางขณะตนที่แท้จริงนั้นไม่ได้เป็น เช่นที่สังคมคาดหวังไว้ แต่วัยรุ่นจำเป็นที่จะต้องทำ เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับ และเป็นที่ชื่นชม บางครั้งทำทุกอย่างมักจะเป็นไปตามความคาดหวังของคนอื่น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง และภาวะเช่นนี้ จะทำให้เป็นบุคคลมีบุคลิกภาพที่ไม่สมบูรณ์เมื่อก้าวสู่วัยผู้ใหญ่

จะเห็นได้ว่า ถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ จะทำให้ลดปัญหาภาวะความไม่สอดคล้องทางใจจะทำให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง และเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย

2) เมื่อเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะได้ ก็จะเป็นผลทำให้ความกังวลทางสังคมลดน้อยลงไป เพราะความกังวลทางสังคมเป็นผลพวงมาจากความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ บุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับความกังวลทางสังคม จะทำให้เกิดปัญหาการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะความกังวลต่อการไม่ยอมรับ ความกังวลต่อการประเมินทางลบ ความกังวลต่อความผิดพลาด ล้มเหลว ฯลฯ จนบางครั้งความกังวลทางสังคมมีผลกับปฏิกริยาทางจิตใจในระดับสูง (Beidel et al., 1985 cited in Monfries & Kafer, 1994) เช่น หน้าแดง ปวดท้อง หัวใจเต้นแรง ปากแห้ง (Cavan, 1982 : Jones & Briggs, 1984 cited in Monfries & Kafer, 1994) อาการเหล่านี้เกิดจากความวิตกกังวลอย่างรุนแรง

นอกจากนี้ คนที่มีความกังวลทางสังคม มักจะมีแนวโน้มในการสร้างตนในอุดมคติ (ideal self) ที่ไม่อยู่บนความเป็นจริง และในขณะเดียวกันก็มีการประเมินตนที่แท้จริง (real self) ต่ำด้วย (Monfries & Kafer, 1994) ซึ่งทำให้โครงสร้างของตนนั่นไม่สมบูรณ์

ดังนั้น ถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ และความกังวลทางสังคมได้ ก็จะทำให้เราพัฒนา ตนในอุดมคติ (ideal self) ให้อยู่บนความเป็นจริง และมองตนที่แท้จริง (real self) ตามความเป็นจริง และเมื่อบุคคลไม่ได้มองว่าตนเป็นวัตถุทางสังคม บุคคลสามารถแสดงออกในสิ่งที่เป็นตัวบุคคลอย่างแท้จริงได้ โดยไม่ต้องกังวลกับการประเมินของบุคคลอื่น และพยายามสร้างความประทับใจตามความคาดหวังของบุคคลอื่น แต่ใช้ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองให้เกิดความประทับใจแก่บุคคลอื่นได้

3) การลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของตนที่สมบูรณ์ โครงสร้างของตน คือภาวะที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โครงสร้างของตนเช่นนี้ ก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ แล้วบุคคลก็จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง แต่ถ้าการรับรู้ไม่ชัดเจน มีการเลือกการรับรู้เพื่อตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ตามข้อกำหนดของสังคม ก็จะทำให้โครงสร้างของตนไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่ภาวะจิตใจที่ไม่ดีตามมาด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) ตามแนวคาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers)

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter group) หรืออีกชื่อหนึ่งว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์แท้ (Basic encounter group) ตามแนวคิดของ โรเจอร์ส เป็นกลุ่มเชิงจิตวิทยาขนาดเล็กที่ประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 8-18 คน มาร่วมปฏิสัมพันธ์กันในระดับที่ใกล้ชิดและลึกซึ้งกว่าการปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน โดยกระบวนการเรียนรู้จะเป็นการเน้นการสังเกตและใส่ใจกับประสบการณ์ตรงแบบเข้มในมิติของปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศความสัมพันธที่ดีเชิงการรักษาหรือช่วยเหลือที่นักจิตวิทยาวิทยาการปรึกษากลุ่ม หรือ ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจ เป็นบรรยากาศที่ปราศจากความรู้สึกถูกคุกคาม ปราศจากความหวาดกลัว และปราศจากการประเมินต่าง ๆ เป็นบรรยากาศของความสัมพันธ์อันอบ

อุ่มใจ ด้วยความรักความเข้าใจ การยอมรับ และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศดังกล่าวจะมีผลให้สมาชิกในแต่ละคนในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านพฤติกรรม ด้านความคิด และโดยเฉพาะด้านความรู้สึก ในบรรยากาศดังกล่าวสมาชิกจะมีการลดการใช้กลไกการป้องกันตนเองให้น้อยลง จนเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง และทำให้เกิดความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ในแง่ของทัศนคติและพฤติกรรม ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทั้งยังสามารถที่จะเชื่อมโยงความรู้สึกเหล่านั้นต่อไปยังบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิตของแต่ละคนได้มากขึ้น ซึ่งเป็นพัฒนาการใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ ในภาวะที่โรเจอร์ส เรียกว่า "ชีวิตที่ดี" (good life) หรือ "บุคคลที่มีชีวิตเต็ม" (fully functioning person) เป็นสภาวะสูงสุดของคุณค่าในความเป็นมนุษย์

เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส คือความสามารถของบุคคลที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะบุคคลที่มีชีวิตเต็ม (fully functioning person) ซึ่งแต่ละคนจะมีแรงผลักดันแฝงเร้นในอันที่จะมุ่งไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนอย่างแท้จริงอยู่แล้ว อีกทั้งมีศักยภาพและแนวโน้มที่จะสร้างสัญลักษณ์ให้แก่สิ่งที่รับรู้ หรือประสมนั้นให้ชัดเจนในการรับรู้ของตน เมื่อความต้องการความเชื่อถือจากผู้อื่น และความต้องการมีคุณค่าของตนเองได้รับการตอบสนองอย่างสอดคล้องไปในทางเดียวกันแล้ว แนวโน้มไปสู่การพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์และการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างชัดเจนก็จะเกิดเพิ่มอย่างมาก และเมื่อสภาพการณ์ทั้งหมดบรรลุระดับสูงสุด บุคคลนั้นก็จะมีลักษณะของบุคคลที่มีชีวิตเต็ม (Patterson, 1986 : 390) ซึ่งเขาจะมีชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องไปกับระบบการให้คุณค่าของอินทรีย์ อันเป็นแหล่งการประเมินคุณค่าจากภายในและนำมาใช้อย่างสัมพันธ์กับการประเมินคุณค่าจากภายนอก ที่มาจากระบบการหล่อหลอมของสังคม ตลอดจนผลของการกระทำที่มีต่อตนเองและผู้อื่น (Patterson, 1986 : 391) ดังนั้น บุคคลผู้มีชีวิตเต็มจึงสามารถที่จะรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งหมดของเขา และไม่มี ความกลัวต่อความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้นเลย เขาเป็นผู้แยกแยะข้อมูลต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และก็เปิดกว้างต่อข้อมูลจากแหล่งอื่น ๆ ด้วย เขาจึงมีส่วนอย่างสมบูรณ์ที่สุดที่จะเป็นและเปลี่ยนแปลงตนเอง เขาจะอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น และสิ่งอื่นอย่าง เป็นจริงและเหมาะสม เขาจะมีชีวิตอย่างสมบูรณ์ในแต่ละขณะ และรู้ว่าชีวิตเหล่านี้เป็นชีวิตที่เหมาะสม (Rogers, 1969 : 288)

โรเจอร์สเชื่อถือในมนุษย์ว่า สามารถจะแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง (Rogers, 1942 : 28) แนวทางการรักษาของเขาจึงเน้นที่ตัวบุคคลมากกว่าเป็นเรื่องของปัญหา ฉะนั้น จุดมุ่งหมายของการรักษาจึงไม่ใช่การแก้ปัญหारेื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่ง แต่เป็นการช่วยให้บุคคลนั้นได้เจริญงอกงาม เพื่อที่บุคคลนั้นจะสามารถแก้ไขปัญหได้ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน และที่จะเกิดตามมาในอนาคต ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า หากบุคคลใดมีความกลมกลืนในการจัดการกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งได้อย่างอิสระและรับผิดชอบ ปราศจากความสับสนและมีวิธีการจัดระบบที่ดีแล้ว เมื่อนั้น คนนั้นก็จะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ ได้ด้วยวิถีทางเดียวกัน (Rogers, 1942 : 28) ในความหมายนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีบทบาทอย่างสำคัญยิ่งของการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับปัญหา และช่วยให้เขาสามารถค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

โรเจอร์ส (1977 : 6) ซึ่งให้ความสำคัญของการรักษาอยู่ที่ตัวบุคคลอย่างมากนั้น ได้กล่าวว่า "การรักษาจะขึ้นอยู่กับอย่างมากกับแรงผลักดันที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงาม (growth) สุขภาพจิตที่ดี (health) และการปรับตัวที่ดี (adjustment) ซึ่งแฝงเร้นอยู่แล้วในบุคคลคนนั้น การรักษาจึงไม่ใช่เรื่องของการกระทำบางสิ่งบางอย่างให้แก่เขา แต่เป็นการเอื้อให้บุคคลแสวงหาความเจริญงอกงาม และการพัฒนาตามธรรมชาติด้วยตัวของเขาเอง โดยเอื้ออำนวยให้เขาได้ขจัดสิ่งต่าง ๆ ที่คอยขัดขวางการพัฒนาของเขาออกไป และทำให้บุคคลนั้นสามารถมุ่งไปข้างหน้าอย่างราบรื่นและเต็มศักยภาพได้อีกครั้งหนึ่ง"

ทฤษฎีของโรเจอร์สจัดอยู่ในจิตวิทยาแนวมนุษยนิยม (humanistic psychology) ที่เน้นสำคัญของมนุษย์ โดยการให้ความสำคัญในปรากฏการณ์นิยม (phenomenology) (Patterson, 1986 : 265) แนวคิดนี้เน้นการศึกษาโลกภายในของบุคคลในการรับรู้ความรู้สึก และแนวคิดส่วนตัวของบุคคลนั้น ตลอดจนความคิดเห็นของเขามีต่อตนเองและโลก ในขณะที่บุคคลมีการสำนึกตน (self consciousness) (Tageson, 1982 : 31-32) โรเจอร์สจะกล่าวถึงสิ่งที่เรียกว่า กรอบการอ้างอิงภายใน (internal frame of reference) ซึ่งเป็นการรับรู้โลกตามประสบการณ์ที่บุคคลแต่ละคนได้ประสบ ซึ่งมีผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคลนั้นกับสิ่งต่าง ๆ ในอดีต และเพื่อที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้เกิดความเข้าใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ โรเจอร์สมีความเห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมและรับรู้โลกส่วนตัวของผู้มาปรึกษาอย่างชัดเจน โดยอาศัยกระบวนการฟัง

อย่างลึกซึ้งที่จะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding) อันเป็นที่มาของบรรยากาศในการยอมรับโดยไม่มีการตัดสินประเมินใด ๆ และเป็นการแสดงให้เห็นคุณค่าในบุคคลนั้น สิ่งนี้จะสามารถทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกอิสระที่จะจัดสิ่งที่มาเกิดขวางต่อภาวะการเป็นมนุษย์ที่แท้และเกิดความกล้าที่จะกำหนดตนเองด้วยตนเองได้ (self determination) (Tageson, 1982 : 32)

1. ความเชื่อพื้นฐานต่อมนุษย์ที่เป็นพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ความเชื่อพื้นฐานของคาร์ล โรเจอร์ส ต่อมนุษย์ ที่เป็นพื้นฐานของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พอจะสรุปประมวลได้ดังนี้ คือ (Rogers, 1972 : 29-30)

1.1. ความเชื่อถืออย่างยิ่งในแรงผลักดันภายในที่มุ่งไปสู่ความเจริญงอกงาม มีสุขภาพจิตและการปรับตัวที่ดีที่มีอยู่ในมนุษย์ การให้อิสระปราศจากการชักนำและกระทำแทน แต่ค่อย ๆ ให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนาไปตามปกติของชีวิต เป็นการขจัดสิ่งที่เกิดขวางออกไป เพื่อการมุ่งไปข้างหน้าได้เองอีกครั้งหนึ่ง

1.2. เน้นองค์ประกอบของอารมณ์ (emotional element) โดยเน้นความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้น ๆ มากกว่าเหตุผลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมากแล้วผู้ที่ปรับตัวไม่ได้นั้นไม่ใช่เกิดมาจากการขาดความรู้ แต่เพราะความรู้นั้นไม่สามารถนำมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ สาเหตุเนื่องจากความรู้สึกไม่พอใจ มักจะมาปิดกั้นความรู้ไว้ เช่น การที่เด็กลักษณะของเขาก็รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี พ่อแม่ที่จู้จี้ ขอบต่าหิและไม่ยอมรับ ก็รู้ดีอยู่ว่าการกระทำดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นักเรียนที่ขาดเรียนก็มักจะเตรียมเหตุผลไว้แก้ตัวอย่างระมัดระวัง นักเรียนที่ได้คะแนนไม่ดี ทั้งที่มีความสามารถทางด้านสติปัญญา เนื่องจากอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขบางประการ ฉะนั้น การช่วยจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งซ่อนเร้นอยู่ใต้พฤติกรรมเหล่านั้น จึงมีประโยชน์กว่าการค้นหาเหตุผล และวิธีการดังกล่าวยังช่วยให้บุคคลจัดการกับความรู้สึกและมีความเข้าใจตนเองในระยะยาวอีกด้วย

1.3. เน้นที่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นมากกว่าประวัติในอดีตของบุคคล เพราะอารมณ์ที่เข้มของแต่ละบุคคลจะปรากฏออกมาในวิธีการปรับตัวของบุคคลในแต่ละขณะ หรือ

แม้แต่ในชั่วโมงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การไม่ค้นหาเรื่องส่วนตัวในอดีตจะช่วยให้การพัฒนาตนเองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเร็วยิ่งขึ้น

1.4. สัมพันธภาพของการรักษา เป็นการเรียนรู้ไปสู่ประสบการณ์ของความงอกงาม (growth experience) ความสัมพันธ์ลักษณะนี้เป็นความงอกงามโดยตัวของมันเอง ซึ่งแต่ละบุคคลจะได้เรียนรู้ในการเข้าใจตนเอง และเรียนรู้ในการที่จะเลือกสิ่งที่สำคัญต่อตนเองได้อย่างอิสระ รวมทั้งในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีวุฒิภาวะ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ใช่เกิดจากการเตรียมการใดล่วงหน้า หรือคาดการณ์ล่วงหน้า หรือตัดสินล่วงหน้า แต่เป็นความเติบโตและงอกงามในกระแสของความสัมพันธ์เชิงการรักษานั้น

2. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ

2.1 แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีบุคคลิกภาพ

โรเจอร์ส (Rogers, 1951) ได้เสนอสมโนทัศน์ที่สำคัญเกี่ยวกับบุคคลิกภาพไว้ดังนี้

2.1.1 มนุษย์ทุกคน มีชีวิตอยู่ในโลกของประสบการณ์ส่วนตนที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยที่มีตัวเขาเองเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์นั้นการมีโลกส่วนตัวของมนุษย์นั้นเป็นสนามแห่งปรากฏการณ์ (phenomenal field) หรือสนามของประสบการณ์ (experiential field) ซึ่งหมายความรวมถึงประสบการณ์ทั้งหมดที่อินทรีย์ (organism) รับรู้ ทั้งรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว และการรับรู้อย่างรู้ตัวนั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของประสบการณ์ และอาจจะเป็นส่วนน้อยเท่านั้น ประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่เกิดจากการรับรู้อย่างไม่รู้ตัว ซึ่งสามารถนำมาสู่การรู้ตัวได้ ถ้าส่วนนั้นจะสัมพันธ์ต่อความต้องการที่พึงพอใจ มนุษย์จะรู้จักโลกแห่งประสบการณ์ทั้งหมดของตน และไม่มีผู้ใดจะรู้จักได้ดีเท่ากับตัวเขาเอง

2.1.2. อินทรีย์จะตอบสนองต่อประสบการณ์ตามการรับรู้ และประสบการณ์นั้นจะเป็นความจริงสำหรับเขา

2.1.3. อินทรีย์จะมีการตอบสนองอย่างเป็นระบบหนึ่งเดียวในสนามแห่งปรากฏการณ์ของตนเอง การทำงานของอินทรีย์จะทำหน้าที่เป็นระบบหนึ่งเดียว จึงมีการตอบสนองที่แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องและจุดหมาย

2.1.4. อินทรีย์มีแนวโน้มและแรงผลักดันพื้นฐานไปสู่ความแท้แห่งตน ผู้การดำรงรักษาและการส่งเสริมอินทรีย์ในประสบการณ์นั้น แนวโน้มนี้ เป็นการพัฒนาตนเองไปสู่ความมั่งคั่งมุ่งไปข้างหน้าจนถึงภาวะที่แท้ของตนเอง ในการเป็นอิสระหรือมีความรับผิดชอบตนเองมากขึ้น

2.1.5. พฤติกรรมของมนุษย์โดยพื้นฐานแล้ว มีจุดหมายที่เป็นความพยายามของอินทรีย์ที่จะตอบสนองความต้องการของอินทรีย์ ตามการรับรู้ สิ่งที่ได้รับรู้ในประสบการณ์ของอินทรีย์ ความต้องการของอินทรีย์จะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มาจากแนวโน้มอย่างเดียวกัน คือ ในการดำรงรักษาและการส่งเสริมอินทรีย์ พฤติกรรมจึงเป็นการตอบสนองตามการรับรู้ที่ตนเองประสบ ซึ่งถือว่าเป็นความจริงสำหรับเขา และมักจะเป็นการเพิ่มความตึงเครียด (tension) เพื่อสนองตอบความต้องการนั้น

2.1.6. อารมณ์จะเกิดขึ้นร่วมกับพฤติกรรม และโดยทั่วไปแล้ว อารมณ์จะเป็นการผลักดันให้บรรลุจุดหมายในพฤติกรรม อารมณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นนี้จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ฉะนั้น ความเข้มของอารมณ์จะสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่รับรู้ว่ามีสำคัญต่อการดำรงรักษาและการส่งเสริมอินทรีย์หรือไม่

2.1.7. การทำความเข้าใจในพฤติกรรมอย่างดีที่สุด คือ การเข้าใจในกรอบการอ้างอิงภายในบุคคลนั้น ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจในโลกส่วนตัวของเขา หรือประสบการณ์ทั้งหมดของเขาที่สามารถนำไปสู่การรู้ตัวของบุคคลนั้น ถ้าประสบการณ์ทั้งหมด ถูกนำมาสู่การรู้ตัวมากเท่าใด บุคคลนั้นย่อมแสดงสนามปรากฏการณ์ทั้งหมดของตนเองออกมาเท่านั้น กลไกการป้องกันตัวที่ลดน้อยลง จะทำให้มีการสื่อสารการรับรู้ที่แท้จริงเพิ่มขึ้นด้วย

2.1.8. ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มนุษย์รับรู้ จะกลายมาเป็น "ตน" ขณะที่ทารกค่อย ๆ พัฒนาไปนั้น ส่วนหนึ่งของโลกส่วนตัวจะกลายมาเป็นส่วนของโครงสร้างของตน หรือ "ตน" ซึ่งจะไม่เหมือนกับโครงสร้างของอินทรีย์ โครงสร้างของตน คือ การรับรู้ตนเองในภาวะที่รู้ตัว ประกอบไป

ด้วยการรับรู้ของเกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น และเกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา รวมทั้งค่านิยมที่ผูกพันกับการรับรู้

2.1.9. โครงสร้างของตน เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผลของการประเมินจากผู้อื่น จึงทำให้เกิดโครงสร้างของตนที่เป็นระบบและยืดหยุ่นได้ ซึ่งประกอบไปด้วยแนวคิดซึ่งเกิดจากการรับรู้ในสายสัมพันธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ "ตนเอง" จนเป็นระบบซึ่งจะรวมเอาคุณค่าที่มากับแนวคิดเหล่านั้นไว้ด้วย

2.1.10. คุณค่าที่ให้แก่ประสบการณ์นั้น บางอย่างก็เป็นคุณค่าที่เป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของตน บางอย่างจะเป็นคุณค่าที่รับรู้มาจากอินทรีย์โดยตรง และในบางอย่างจะรับรู้มาจากผู้อื่นก่อนอย่างไม่รู้ตัว จนดูเหมือนว่าเป็นประสบการณ์ตรงของตนเอง

2.1.11. ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละคน จะมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

(1) สร้างเป็นสัญลักษณ์ผ่านกระบวนการรับรู้ และจัดรวมเข้ามาเป็นความสัมพันธ์กับ "ตน" หรือ

(2) เพิกเฉยเพราะว่าไม่มีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์กับ "ตน" หรือ

(3) ปฏิเสธการให้สัญลักษณ์ หรือมีการให้สัญลักษณ์อย่างบิดเบือน เพราะประสบการณ์นั้นขัดกับโครงสร้างของ "ตน"

2.1.12. พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่แสดงออกจะเกิดมาจากการรับรู้ของอินทรีย์ในลักษณะที่ตรงหรือสอดคล้องกับโครงสร้างของตน

2.1.13. ในบางครั้ง พฤติกรรมอาจเกิดมาจากประสบการณ์และความต้องการของอินทรีย์ที่ยังไม่ได้ให้สัญลักษณ์ หรือรับรู้อย่างรู้ตัว พฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน ในกรณีนี้ บุคคลอาจจะไม่รับรู้ว่าเป็นพฤติกรรมของตน พฤติกรรมใดก็ตามที่ไม่ได้อยู่ในความควบคุมของบุคคลเขาก็จะไม่คิดว่าเขาเป็น "เจ้าของ" พฤติกรรมนั้น

2.1.14. การปรับตัวไม่ได้ หรือได้แต่ไม่ดีขึ้น เกิดขึ้นเมื่ออินทรีย์ปฏิเสธการรับรู้ในประสบการณ์ที่สำคัญตามความรู้สึกและการรับรู้จากภายใน ซึ่งมีผลให้ประสบการณ์ไม่ได้รับการให้

สัญลักษณ์ และจัดเข้าสู่ระบบรวมของโครงสร้างของตน เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นจะนำไปสู่ความตึงเครียดทางด้านจิตใจ

2.1.15. การปรับตัวที่ดีจะเกิดขึ้นเมื่อการรับรู้ในตนเองมีลักษณะที่ว่า ประสบการณ์ทั้งหมดของอินทรีย์จากระบบของความรู้สึกและรู้สึกได้จากภายในอินทรีย์เปลี่ยนแปลงเป็นสัญลักษณ์ที่สอดคล้องกับโครงความคิดใน "ตน" ของตนเอง

2.1.16. ประสบการณ์ใดที่ไม่ตรงกับอินทรีย์หรือโครงสร้างของตน อาจจะมีการรับรู้ว่ามีเหมือนเป็นสิ่งที่คุกคาม และการรับรู้เช่นนี้ถ้ามีมากเท่าใด จะยิ่งทำให้โครงสร้างของ "ตน" จัดระบบอย่างเข้มงวดตายตัว เปลี่ยนแปลงได้ยาก ทั้งนี้เพื่อการรักษาโครงสร้างของ "ตน" ไว้

2.1.17. ภายใต้สภาพการณ์ที่ปราศจากการคุกคามต่อโครงสร้างของตน ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน จะเข้ามาสู่การรับรู้และตรวจสอบ และโครงสร้างของ "ตน" จะถูกนำมาพิจารณาใหม่อีกครั้งเพื่อที่จะยอมรับและรวมประสบการณ์นั้นไว้ด้วย

2.1.18. เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ตามระบบของความรู้สึกและการรับรู้ภายในอินทรีย์ได้แล้ว รวมทั้งสามารถจัดระบบของมันให้สอดคล้องกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน เขาจึงจะมีความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น และยอมรับผู้อื่นว่าเป็นผู้ที่แตกต่างจากเขาได้ เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับ "ตน" ที่มีความสอดคล้องเป็นหน่วยเดียวกัน ผลที่ตามมาก็คือ เขาจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีด้วย

2.1.19. เมื่อบุคคลมีการรับรู้และยอมรับประสบการณ์ของอินทรีย์เข้ามาในโครงสร้างของตนเองมากขึ้น เขาก็จะพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงการให้คุณค่าของอินทรีย์ในปัจจุบัน ที่มีพื้นฐานมาจากการรับมาจากผู้อื่นอย่างบิดเบือนนั้น มาเป็นกระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์แนวคิดทั้ง 19 ข้อนี้ เป็นพื้นฐานของแนวคิดทั้งหมดของโรเจอร์ส ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่อง

- (1) ลักษณะของกระบวนการรับรู้ของมนุษย์ในวัยเด็กตอนต้น
- (2) การพัฒนาของตัวตน (self)
- (3) ความต้องการมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง

- (4) การพัฒนาการยอมรับต่อตนเอง
- (5) การพัฒนาเงื่อนไขของการให้คุณค่า
- (6) การพัฒนาความไม่สอดคล้องระหว่างตัวตนและประสบการณ์
- (7) การพัฒนาความขัดแย้งกันของพฤติกรรม
- (8) ภาวะที่ถูกคุกคามและกลไกการป้องกันตนเอง
- (9) กระบวนการที่ล้มเหลวและไม่สามารถจัดระบบในชีวิต และ
- (10) กระบวนการที่นำมาซึ่งการผสมผสานโครงสร้างของตน เพื่อการพัฒนาชีวิตให้เจริญเติบโตและงอกงามอีกครั้งหนึ่ง

2.2 โครงสร้างของพัฒนาการของบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพเป็นการนำเอาแนวคิดพื้นฐานทั้งหมดมาอธิบาย เพื่อให้เห็นโครงสร้างที่ชัดเจนของพัฒนาการของบุคลิกภาพและพฤติกรรม ซึ่งเป็นการพัฒนาความงอกงามของเนื้อชีวิตโรเจอร์ส มีความเห็นว่า "โดยแท้จริงแล้ว สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันมาจากสิ่งเดียวเท่านั้น คือความคิดที่มาจากจิตใจภายในของแต่ละคน ซึ่งมีเขาเพียงคนเดียวเท่านั้นที่จะเข้าใจได้ดีที่สุด และไม่มีใครจะเข้าใจได้ชัดเจนเท่า (Rogers, 977 : 127) ฉะนั้น การจะเข้าใจจิตใจของมนุษย์จึงต้องอาศัยความเข้าใจในโครงสร้างการพัฒนาก่อน เพื่อเป็นการช่วยให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพของเขา และเป็นพื้นฐานในการอธิบายการนำทฤษฎีไปใช้ในงานด้านต่าง ๆ ของโรเจอร์ส เช่น จิตรักษา กลุ่มจิตสัมพันธ์ การศึกษา ฯลฯ สาระสำคัญของทฤษฎีบุคลิกภาพ มีดังนี้ คือ

2.2.1. แนวโน้มในการพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์

โดยพื้นฐานตามธรรมชาติมนุษย์จะมีแนวโน้มในการพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ (actualizing tendency) เพื่อความสามารถในการดำรงและส่งเสริมอินทรีย์ โดยผ่านกระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์ (organismic valuing process) ตั้งแต่แรกเกิด อันเป็นการตอบสนองของอินทรีย์ในประสบการณ์จริง ภายใต้สนามของประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดที่สุด คือ การหัดเดินของเด็ก ถึงแม้ว่าจะต้องหกล้มกี่ครั้งก็ตาม แต่ก็ก็จะค่อย ๆ เดินได้ที่ละน้อยเป็นลำดับ และในการที่บรรลุจุดหมายของแนวโน้มนี้ จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้

เลยที่จะต้องมีการต่อสู้และความเจ็บปวดร่วมด้วย ฉะนั้น ลักษณะของแนวโน้มนี้จึงเป็นกระบวนการทั้งหมดของระบบร่างกายที่เป็นด้านชีวภาพที่มีทิศทางที่จะดำรง และส่งเสริมอินทรีย์และเป็นการเพิ่มความตึงเครียด ในการเป็นแรงผลักดันของชีวิตมนุษย์ที่จะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า

2.2.2. โครงสร้างของตน

โครงสร้างของตนเป็นการรับรู้ตนในภาวะที่รู้ตัว เกิดมาจากส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา ผลของปฏิสัมพันธ์เหล่านั้น ทำให้โครงสร้างของ "ตน" ค่อยเกิดขึ้น

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของตนนี้ คือความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (need for positive regard) ซึ่งมนุษย์มักจะทำให้ความสำคัญ และสนองตอบมากกว่าระบบการให้คุณค่าภายในอินทรีย์เอง เพราะความต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับ (positive self regard) จึงพยายามเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นในกรอบของเงื่อนไขของการให้คุณค่า (condition of worth) ซึ่งได้รับมาตั้งแต่เด็กทารกจากบุคคลที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องในชีวิตของเขา การรับรู้ประสบการณ์ในบางครั้ง จึงมีการเลือกเพื่อให้ตรงกับความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีผลให้เกิดการบิดเบือนประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในการรับรู้ นั้น ๆ

โครงสร้างของตนนั้นเป็นภาพรวมของความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ ซึ่งปรากฏอยู่ในการรับรู้เฉพาะตน ที่อาจจะอยู่ในรูปที่ชัดเจน หรือไม่ชัดเจนทั้งในภาพของตนและสายสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และโครงสร้างของ "ตน" นั้นประกอบไปด้วยการให้คุณค่าทางบวกและคุณค่าทางลบในความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่เขาได้ประสบในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต (Rogers, 1951 : 501)

โครงสร้างของตนที่เกิดจากการรับรู้ของกระบวนการให้คุณค่าภายในอินทรีย์ จะเป็นโครงสร้างที่ยืดหยุ่นและเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ตรงกันข้ามกับโครงสร้างของตน ที่เกิดจากการเลือกการรับรู้ เพื่อตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่นตามเงื่อนไขของการให้คุณค่า จะเป็นโครงสร้างที่คงที่และตายตัว และมีผลต่อสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามมา

2.2.3. ภาวะความไม่สอดคล้อง

ความไม่สอดคล้องกัน (incongruence) คือภาวะของความไม่กลมกลืนหรือความแตกแยก เกิดมาจากความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (self concept) ไม่ตรงกับประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้จริง (experience) ซึ่งจะนำไปสู่ความไม่สอดคล้องหรือความขัดแย้งในพฤติกรรมของบุคคลนั้น

ความต้องการเป็นที่ยอมรับของบุคคลจะนำไปสู่การเลือกรับรู้ประสบการณ์ให้ตรงกับเงื่อนไขการให้คุณค่า ดังนั้น ประสบการณ์ใดที่ตรงกับเงื่อนไขของการให้คุณค่าจะถูกรับรู้ และให้สัญลักษณ์อย่างตรงในการตระหนักรู้ของตนเอง (awareness) แต่ประสบการณ์ที่ไม่ตรงกับเงื่อนไขของการให้คุณค่าจะถูกเลือกรับรู้หรือบิดเบือน หรือไม่รับรู้ตามนั้น ดังนั้น ประสบการณ์ของตน (self experience) ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหรือโครงสร้างของตน จึงไม่ได้รับการจัดให้เข้าไปในโครงสร้างของตนอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เมื่อเป็นดังนี้ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนของบุคคลนั้น จึงไม่สอดคล้องกับความต้องการของอินทรีย์

ส่วนแนวโน้มพื้นฐานของอินทรีย์นั้น จะนำไปเพื่อพัฒนาอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายความว่า จะต้องมีความสอดคล้องกันของโครงสร้างของตนและประสบการณ์ของอินทรีย์ จึงจะทำให้เกิดความสอดคล้องในพฤติกรรมตามไปด้วย การเกิดความไม่สอดคล้องกันจะยิ่งเพิ่มความขัดแย้งในตนเอง เกิดเป็นความแบ่งแยกในตนเอง คือ พฤติกรรมส่วนหนึ่งจะเป็นไปเพื่อสนองตอบแนวโน้มพื้นฐานที่จะพัฒนาอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ แต่พฤติกรรมอีกส่วนหนึ่งจะสนองตอบแนวโน้มที่จะพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับ "ตน" ซึ่งได้รับการปิดกั้น หรือจัดกรอบจากเงื่อนไขของการให้คุณค่าจากผู้ที่มีอิทธิพลต่อเขา เช่น บิดา มารดา พี่น้อง ฯลฯ และจากการประเมินทางสังคม อันเป็นสนามของการรับรู้ส่วนใหญ่ ซึ่งจะทำให้เกิดการรับรู้แบบบิดเบือน และการปฏิเสธการรับรู้อย่างรู้ตัว

ดังนั้น ประสบการณ์ใดที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตนจะถูกตัดสินอย่างไม่รู้ตัว (subceived) ว่าคุกคามตน และถ้าประสบการณ์นี้ถูกนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวจะเกิดความขัดแย้งกับโครงสร้างของตน และจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่ยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า ทำให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวล ซึ่งมีกลไกการป้องกันตนมาปกป้องความรู้สึกนี้ โดยการปฏิเสธการ

รับรู้ประสบการณ์ หรือรับรู้โดยบิดเบือนประสบการณ์ให้มาตรงกับเงื่อนไขการให้คุณค่าทำให้ไม่เกิดการขัดแย้งในโครงสร้างของตน ผลของการใช้กลไกการป้องกันตนเองนี้ จะนำมาสู่การรับรู้ที่ตายตัว (rigid) และมีความไม่ถูกต้องกับความเป็นจริง

ถ้าความไม่สอดคล้อง มีความรุนแรงและเข้มข้นมากจนยากที่จะปฏิเสธหรือบิดเบือนได้แล้ว กลไกการป้องกันตนเองจะใช้ไม่ได้ผล ภาวะนี้จะทำให้เกิดการรับรู้ประสบการณ์ด้วยความตระหนักรู้ และตรงกับความเป็นจริง ผลที่ตามมาก็คือว่า ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้น ระดับความรุนแรงของความวิตกกังวลจะมากหรือน้อยแล้วแต่การคุกคามต่อโครงสร้างของ "ตน" ของบุคคลนั้น ภาวะของความไม่สอดคล้องนี้ บางครั้งอาจทำให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงนั้นได้ แต่ในบางครั้งก็อาจทำให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมบิดเบือนเข้ากับโครงสร้างของ "ตน" อย่างไรก็ตามบุคคลมักจะไมยอมรับว่าประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของ "ตน" อย่างบิดเบือนแล้วนั้นเป็นของตนเอง โดยมักจะพูดว่า "ฉันไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไป" หรือ "หรือตอนนั้นกำลังเสียใจ ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย" เป็นต้น การแสดงออกเช่นนี้ จะทำให้เกิดความสับสนทางอารมณ์มากยิ่งขึ้น

2.2.4. ภาวะความสอดคล้อง

การที่จะทำให้บุคคลเกิดความสอดคล้อง (congruence) ระหว่างโครงสร้างของตน และประสบการณ์การรับรู้ตามความเป็นจริงได้มากขึ้นนั้น ก็โดยต้องทำให้บุคคลมีการลดการใช้กลไกการป้องกันตนเอง และมีการรับรู้ที่ไม่ถูกคุกคาม ซึ่งกระทำได้โดยการลดเงื่อนไขการให้คุณค่า และเพิ่มการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข หรืออีกนัยหนึ่งคือการได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจากบุคคลอื่นที่มีความสำคัญต่อเขา ทำให้เกิดเป็นความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกต่อกัน ด้วยวิธีการนี้เท่านั้นที่จะทำให้เกิดความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น ปรับตัวได้ดีขึ้นกระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์จะทำหน้าที่พื้นฐานในการควบคุมพฤติกรรมเพิ่มขึ้น ทำให้สามารถพัฒนาไปสู่ความสมบูรณ์ของอินทรีย์อีกครั้งหนึ่ง และแนวคิดเช่นนี้เองที่เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาในแนวทางของโรเจอร์ส

3. กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3.1. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นส่วนสำคัญของจิตวิทยาแบบผู้มาปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โรเจอร์สได้ให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าสามารถทำให้เกิดการพัฒนาไปสู่ความงอกงามได้ (Rogers, 1961 : 40; 1967 : 89) โรเจอร์ส มีความเห็นว่า (Rogers, 1961 : 33) "ถ้าสามารถจะจัดให้มีรูปแบบของความสัมพันธ์ที่ดีแล้ว อีกฝ่ายหนึ่งจะค้นพบความสามารถภายในตัวเขาที่จะทำให้ความสัมพันธ์นั้นนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและงอกงาม ซึ่งจะเป็นการพัฒนาของตนเอง" โรเจอร์สตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปในทางบวกนั้น จะไม่เกิดขึ้นได้เลยถ้าปราศจากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน (Rogers, 1967) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงเป็นความร่วมมือและร่วมใจกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ในการที่จะช่วยเหลือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย ให้สามารถตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและมีการแสดงออกที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถใช้แหล่งประโยชน์ภายในตนเองที่แฝงเร้นอยู่ได้มากขึ้น (Rogers, 1961 : 39-40)

3.2 วิธีดำเนินกลุ่ม

ลักษณะเฉพาะของกลุ่มจิตสัมพันธ์ คือ การไม่กำหนดโครงสร้างที่ตายตัว และไม่มีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงแก่กลุ่ม แต่จะเป็นหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่จะร่วมกันกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มด้วยตัวเอง (Rogers, 1961 : 364; 1970 : 8, 45, 20) ทั้งนี้เพราะต้องการให้เกิดบรรยากาศที่เป็นความปลอดภัยทางจิตใจ ที่สมาชิกแต่ละคนสามารถรู้สึกถึงความปลอดภัย ความเข้าใจ และการยอมรับ (Rogers, 1951 : 347) ซึ่งพบว่าบทบาทและความคาดหวังที่ต้องทำตามบทบาทมีแนวโน้มที่จะลดลง และแทนที่ด้วยความรู้สึกถึงความเป็น "มนุษย์" ที่มีความสามารถจะเลือกวิถีปฏิบัติด้วยตนเอง (Rogers, 1977 : 52) ความสามารถที่จะ "เลือก" หรือ "เป็น" ตามความต้องการของตัวเอง โดยไม่รู้สึกว่าถูกคุกคามจะเป็นตัวนำไปสู่ความรู้สึกของอิสรภาพ (freedom) (Rogers, 1961 : 292; 1967 : 53)

อิสรภาพนี้ โรเจอร์สอธิบายไว้ 2 ความหมายคือ ประการแรกเป็นสิ่งที่อยู่ภายในบุคคลนั้น ในการที่ "จะมีชีวิตอยู่ด้วยตนเองที่นี้และเดี๋ยวนี้ โดยการเลือกของตนเอง" ซึ่งเป็นคุณภาพของ

ความกล้าหาญที่บุคคลนั้นสามารถจะผ่านพ้นความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไปสู่ความหมายที่ชัดเจนที่เกิดขึ้นภายในตัวเขา ด้วยการฟังที่ละเอียด และเปิดการรับรู้ไปสู่ความซับซ้อนของประสบการณ์ อันจะนำบุคคลนั้นไปสู่ความรับผิดชอบใน "ตัวตน" ที่ตนได้เลือกแล้ว และนำไปสู่กระบวนการที่ไม่คงที่ แต่เป็นกระแสที่เคลื่อนที่ ประการที่สอง อิสรภาพ หมายถึง ความสำเร็จของบุคคลนั้น ในการเลือกที่เกิดเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับความหมายทางจิตวิทยาโดยทั่วไป ที่เน้นเรื่องเหตุ และผลที่ตายตัว

เมื่อเกิดการรับรู้ถึงประสบการณ์ได้อย่างอิสระแล้ว การรับรู้ประสบการณ์อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงจะมีเพิ่มมากขึ้น เริ่มต้นจากการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง อย่างที่มีการประเมินน้อยลง และเพิ่มการยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการเคลื่อนที่ไปสู่การมีชีวิตตามความจริงมากขึ้น โดยการไม่มีการเสแสร้งอย่างที่เคยเป็น การใช้กลไกการป้องกันตนเองจะลดน้อยลง และเปิดรับสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นจริง การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเองและมีการเปิดเผยกับตัวเองมากขึ้น และในที่สุดเขาจะรู้สึกอิสระที่จะเปลี่ยนแปลง และงอกงามมุ่งไปในทิศทางตามธรรมชาติของอินทรีย์ มนุษย์ถึงแม้ว่าการเลือกนั้น ในบางครั้งอาจจะไม่สมบูรณ์ เขาก็จะแก้ไขได้ เพราะเขาจะระลึกได้ถึงทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ทั้งความสร้างสรรค์ หรือความเจ็บปวด หรือเป็นการเพิ่มอำนาจให้กับตนเองหรือผูกมัดตนเองไว้กับความปลอดภัยของกลุ่มก็ตาม เมื่อมีการเลือกเกิดขึ้น มักจะมีแนวโน้มที่นำไปยังทิศทางที่สร้างสรรค์ในสังคม (Rogers, 1967 : 55-56)

ดังนั้น วิธีการดำเนินกลุ่ม จึงเป็นกระแสที่เคลื่อนที่ไปอย่างเป็นธรรมชาติ โรเจอร์ส (Rogers, 1970 : 50) กล่าวว่า กลุ่มจะเปรียบเสมือนกับอินทรีย์ของมนุษย์ได้เช่นกัน ที่จะมีศักยภาพรับรู้ทิศทางที่จะมุ่งไปด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนได้ในระดับของความคิด แต่ก็สามารถจะสัมผัสรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียดในส่วนขององค์ประกอบที่ยังไม่สมบูรณ์ และสามารถดำเนินไปจนเกิดองค์ประกอบที่สมบูรณ์ โดยการทำให้องค์ประกอบนั้นชัดเจนขึ้น หรืออาจขจัดออกไปเสีย

ในองค์ประกอบของความสมบูรณ์นี้ แต่ละคนจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ "การเลือก" ของแต่ละคนตามประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในชีวิตของเขา เช่น นักศึกษาที่เรียนดี และ

ได้รับเกรด A มาตลอด ที่เคยมีความกังวลใจว่า จะได้คะแนนเรียนต่ำกว่าเดิม อาจจะไม่ยอมรับการที่ได้เกรดต่ำลง อย่างมีความสบายใจขึ้น ในขณะที่เดียวกัน นักศึกษาอีกคนหนึ่งที่เคยกังวลใจว่า ผลการเรียนอยู่ในระดับต่ำมาตลอด อาจจะมี ความมั่นใจที่จะทำคะแนนเรียนให้ดีขึ้น ซึ่งเป้าหมายของนักศึกษาทั้ง 2 คนนี้จะไม่ตรงกัน และไม่ตรงกับเป้าหมายของสังคมที่ให้คุณค่าเฉพาะผู้ที่ได้รับคะแนนดีอย่างเดียวกันนั้น แต่เป้าหมายของแต่ละคน เป็นการขยายขอบเขตของตัวตนให้สอดคล้องกับประสบการณ์จริงของแต่ละคนให้มากขึ้น

กลุ่มจิตสัมพันธ์ อาจจะมีการกำหนดได้เพียงการวางแผนในเรื่องของตารางเวลา กำหนดการ หรือระยะเวลาที่จะใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งที่เป็น การตกลงร่วมกันล่วงหน้าเท่านั้น ซึ่งไม่ถือว่าเป็นรูปแบบของเป้าหมาย (Rogers, 1970 : 70)

ดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส จึงเป็นกลุ่มที่ไม่กำหนดโครงสร้างตายตัว ส่วนเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มจะมาจากสมาชิกแต่ละคนเอง

3.3 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

เนื่องจากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีของโรเจอร์ส วางอยู่บนฐานของแนวคิดมนุษยนิยม และปรากฏการณ์นิยม แนวการดำเนินกลุ่มของโรเจอร์สจึงเน้นอยู่ที่สมาชิกและกระบวนการเคลื่อนไหวของกลุ่ม เพราะเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเชื่อต่อผู้อื่นและกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงมีลักษณะเหมือนเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกและให้กระบวนการกลุ่มเคลื่อนที่ไปตามกระแสที่ค่อย ๆ ดำเนินไปเป็นระยะ ๆ และตามขั้นตอนของกระแสกลุ่มเท่านั้น

บทบาทของผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ของโรเจอร์ส จะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้เอื้ออำนวย (facilitate) อย่างอ่อนโยนมากกว่าการบังคับ (direct) ผู้นำกลุ่มจะปล่อยให้กลุ่มเคลื่อนที่ไปตามกระแส (Rogers, 1970 : 44) และไม่ได้กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงกำหนดไว้ล่วงหน้า ในความหมายนี้ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยทางด้านจิตใจให้แก่สมาชิกทุกคน เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด ในกระแสชีวิตของกลุ่มที่จะเป็นไปในทางที่ออกมาขึ้น

โรเจอร์สได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มได้ดังนี้ คือ (Rogers, 1970 : 46-65)

3.3.1. การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม (Climate-Setting function) ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เริ่มต้นให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกที่ปลอดภัย อบอุ่น และความเป็นอิสระ การฟังอย่างตั้งใจที่จะรับรู้ความหมายที่ชัดเจน ทั้งในแง่เนื้อหาและความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีเงื่อนไข ด้วยความเชื่อถือว่าว่างใจและใส่ใจ ด้วยการแสดงออกทั้งภาษา ท่าทาง และคำพูด อย่างสอดคล้องของผู้นำ จะทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเห็นคุณค่าของตนเอง จนทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงตนเอง โดยการบอกเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ

3.3.2. การยอมรับกลุ่ม (The acceptance of the group) ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายามและอดทนเป็นอย่างยิ่งกับกลุ่มและบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่ม ในทุกเรื่องและความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยติดตามกระแสของกลุ่มอย่างอิสระ โดยไม่บังคับให้เป็นไปตามใจของผู้นำกลุ่มเอง

3.3.3. การยอมรับเอกลักษณ์ของบุคคลแต่ละคน (The acceptance of the individual) ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับสมาชิกในความแตกต่างของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกต่าง ๆ แตกต่างกันไป เช่น ความกลัว ความดั่งเล ความเจ็บ ฯลฯ อย่างไม่มีเงื่อนไข และตอบสนองด้วยความรู้สึกที่เกิด "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" มากกว่าตัวประโยคที่กล่าวถึงประสบการณ์ในอดีต แต่ก็ตระหนักว่า ทั้งสองอย่างจะปรากฏอยู่ในการสนทนาเสมอ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดเป็นการเลือกของสมาชิก ไม่ว่าจะเป็นการเลือกที่ชัดเจน หรือลึกลับใจก็ตาม

3.3.4. การเข้าใจร่วมรู้สึก (Empathic understanding) ผู้นำกลุ่มต้องสื่อสารอย่างเข้าใจในความหมายที่แท้ของสิ่งที่สมาชิกสื่อออกมา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุด เพราะเป็นภาวะที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนและกระฉ่างให้เกิดขึ้นแก่ผู้พูดเองและสมาชิกคนอื่น โดยไม่ต้องเสียเวลาถามคำถาม หรือใส่ใจกับรายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ ที่แสดงออก เป็นความเข้าใจความหมายในระดับลึกและเป็นสิ่งที่สื่อให้เกิดความร่วมรู้สึก

3.3.5. การปฏิบัติการในระดับความรู้สึก (Operating in terms of feeling) ผู้นำกลุ่มต้องรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกแท้จริงของตนเองในแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกต่อกลุ่มทั้งหมด หรือต่อสมาชิกบางคนหรือต่อตัวเอง ซึ่งจะนำให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อกัน และในการที่ผู้นำกลุ่มต้องรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง ในทุกขณะของแต่ละอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละคนนั้น ผู้

นำกลุ่มฟังตอบสนองอย่างเหมาะสมด้วยการสังเกตเห็นอย่างชัดเจนในความรู้สึกของตนเอง ไม่ใช่ตอบสนองเพราะต้องตอบคำถามหรือตอบสนองด้วยมารยาททางสังคม เพราะอาจจะมีสาระอื่น ๆ ที่แฝงอยู่ในคำถามของผู้ถาม มากกว่าที่จะเป็นคำถามที่แท้

3.3.6. การกล้าเผชิญและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Confrontation and feedback) เป็นการให้สมาชิกได้กล้าเผชิญกับกลไกการป้องกันตนเอง ให้รับรู้อย่างชัดเจนในความรู้สึกที่แฝงอยู่ ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่สมาชิกได้พูดหรือแสดงออกมา ถึงแม้จะนำไปเกิดความเจ็บปวด แต่ก็จะช่วยให้เขาพ้นจากสภาพนั้นด้วยการเรียนรู้บางอย่าง

3.3.7. การแสดงถึงปัญหาของตนเอง (Expression of own problems) ในฐานะที่เป็นผู้นำกลุ่ม วิธีการที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้กระแสดังกล่าวเป็นไปได้ดี คือต้องมีความสอดคล้องในตนเอง ในกรณีที่ผู้นำกลุ่มมีปัญหาอยู่ในใจ จึงอาจจะเปิดเผยต่อในกลุ่มได้ ซึ่งจะนำไปเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะในขณะที่มีปัญหาอยู่ ผู้นำกลุ่มจะไม่สามารถตั้งใจรับฟังได้ดี และสมาชิกมักจะรู้สึกถึงความไม่สบายใจของผู้นำกลุ่ม ซึ่งอาจจะทำให้คิดว่าเป็นความผิดของพวกเขาที่ทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สบายใจ

3.3.8. หลีกเลี่ยง "การวางแผน" และ "แบบฝึกหัด" (Avoidance of "planning" and "exercise") การวางแผนล่วงหน้าจะทำให้เกิดความไม่เป็นธรรมชาติแก่กลุ่ม และผู้นำกลุ่มก็จะเกิดความกังวลใจที่จะต้องทำให้เป็นไปตามแผนนั้น ๆ ฉะนั้น หากจะต้องวางแผนก่อน จะต้องให้สมาชิกมีส่วนร่วมมาก ๆ พอกับผู้นำกลุ่ม และสมาชิกจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะทดลองทำตามวิธีการที่วางแผนไว้หรือไม่ ความเป็นธรรมชาติของกลุ่มจะเป็นสิ่งที่มีค่าและมีประสิทธิภาพที่สุด กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากความสมัครใจและเป็นธรรมชาติ เช่น การสวมบทบาท (role playing) กายสัมผัส (bodily contact) หรือจิตละคร (psychodrama) ฯลฯ สามารถจะเอื้ออำนวยการแสดงความรู้สึกที่แท้ในขณะนั้นได้

3.3.9. หลีกเลี่ยงการวิจารณ์หรือตีความกระแสดังกล่าว (Avoidance of interpretive or process comments) การวิจารณ์หรือตีความ หรือประเมินกระแสดังกล่าวจะทำให้เกิดการระวังตัวและไม่ร่วมมือมากขึ้น และกระแสดังกล่าวจะดำเนินไปได้ช้าลง เพราะสมาชิกจะรู้สึกเหมือนกำลังถูกตรวจสอบ

อะไรบางอย่าง การวิจารณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าแก่เขาในฐานะมนุษย์ แต่ถ้าเป็นสมัครใจของสมาชิกเอง ก็สามารถทำได้ในรูปของสิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมของแต่ละคน ซึ่งต้องอาศัยความมีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญมาก ซึ่งจริง ๆ แล้ว โรเจอร์สก็คิดว่ามันเป็นเพียงการเดาระดับสูงเท่านั้น แต่ที่การที่สมาชิกได้สำนึกและประจักษ์ถึงความรู้สึกนั้นได้อย่างเปิดเผยเป็นสิ่งที่ดีกว่า

3.3.10. พลังรักษาจิตใจของกลุ่ม (The therapeutic potentiality of the group) ผู้นำกลุ่มควรที่จะรู้จักพลังรักษาจิตใจจากสมาชิกด้วยตนเองในกลุ่ม การเอื้ออำนวยให้เกิดความรู้สึกอิสระที่จะสื่อสารกันในฐานะมนุษย์ จะก่อให้เกิด "ปัญญาของกลุ่ม" ที่นำศักยภาพในการช่วยเหลือทางจิตใจอย่างมาก

3.3.11. การเคลื่อนไหวและการสัมผัสทางกาย (Physical Movement and contact) ผู้นำกลุ่มควรมีความเป็นธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในการเคลื่อนไหวตนเองและการสัมผัส ซึ่งเป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกแท้จริงและการร่วมความรู้สึกต่อกัน ผู้นำกลุ่มสามารถกระทำได้ตามความเหมาะสมกับสภาพขณะนั้น ความเชื่อทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับการสัมผัส อาจจะเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจทำให้การสื่อความหมายเป็นไปในรูปของการแสดงออกทางเพศ ผู้นำกลุ่มจึงควรระมัดระวังไม่ให้แปลความหมายลักษณะนี้ ควรจะแนะนำให้สมาชิกแสดงความเป็นตัวของตัวเอง มีความไว้วางใจผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้มีการแสดงออกในระดับความรู้สึกที่สอดคล้องกัน

3.4 กระแสของกลุ่มจิตสัมพันธ์

โรเจอร์สได้สรุปขั้นตอนของกระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มจิตสัมพันธ์ไว้ 15 ขั้นตอน แต่การดำเนินกลุ่มไม่จำเป็นต้องเกิดตามลำดับดังกล่าว กระแสของการเคลื่อนไหวอาจจะสลับไปสลับมาได้ ซึ่งโรเจอร์สถือว่ามันเป็นเช่นเดียวกับกระแสของชีวิตที่ไม่สามารถกำหนดได้ตายตัว ขั้นตอนของกระแสของกลุ่มนี้มีอยู่ดังนี้ (Rogers, 1970 : 15-37)

3.4.1. ภาวะวนเวียน (Milling around) เป็นระยะเริ่มแรกการดำเนินกลุ่ม จะเป็นช่วงซึ่งความสับสน เจ็บ ก่อเขิน อึดอัด จะไม่มีผู้ใดเป็นผู้รับผิดชอบนำกลุ่มไปในทิศทางหนึ่ง จึงทำให้การสนทนาเป็นไปในลักษณะที่ขาดความต่อเนื่อง และเกิดความรู้สึกคับข้องใจ

3.4.2 ความรู้สึกลำบากในการแสดงตนเองและการสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration) เป็นระยะที่มีการแสดงออกของปฏิกิริยาตอบสนองที่กำกวม และมีการแสดงตัวต่ออย่างผิวเผิน ไม่ใช่ความรู้สึกลึก ๆ จากตัวตนที่แท้จริง (inner self or private self) แต่เป็นลักษณะของตัวตนภายนอก (public self) ด้วยเหตุที่ยังไม่สามารถตระหนักได้ถึงตัวตนที่แท้จริง พฤติกรรมที่แสดงออกจึงขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตัวเอง

ในระยะนี้ อาจมีบางคนเริ่มจะแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมาอย่างผิวเผิน แต่มีความกลัว ความไม่พร้อมที่จะเปิดเผยตน และไม่วางใจกลุ่มอย่างเพียงพอ

3.4.3. การเล่าถึงอดีต (Description of past feeling) จะมีการแสดงออกของความรู้สึกบ้าง ซึ่งมักจะเป็นเรื่องราวในอดีต สมาชิกก็ยังไม่รู้สึกถึงความไม่แน่ใจและความไว้วางใจในกลุ่ม และจะยังมีความกลัวการเสี่ยงในการเปิดเผยตัวเอง

3.4.4. การแสดงออกของความรู้สึกด้านลบ (Expression of negative feeling) ระยะนี้จะมีการแสดงออกในความรู้สึกใน "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" เป็นครั้งแรกในรูปของทัศนคติทางลบให้แก่สมาชิกผู้อื่น หรือต่อผู้อำนวยการในกลุ่ม ซึ่งถือเป็นกระแสรู้สึกส่วนตัวที่เปิดเผยเป็นครั้งแรกในกลุ่ม เหตุที่แสดงออกมาในด้านลบ เพราะวิธีนี้เป็นการทดสอบอิสระภาพ และความเชื่อถือว่าไว้วางใจของกลุ่มว่าจะเป็นที่ซึ่งปลอดภัยที่สามารถแสดงตัวเองออกได้ทั้งทางด้านบวกและด้านลบได้จริงหรือไม่ และอีกประการหนึ่ง ความรู้สึกทางด้านบวกนั้น ยากแก่การแสดงออกมากกว่าความรู้สึก ด้านลบ

3.4.5. การเปิดเผยและการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personal meaningful material) เป็นการแสดงถึงสิ่งที่มีความหมายของตน หรือต่อตนเองออกมาด้วยเหตุที่บุคคลได้เริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจนสามารถแสดงอะไรตามใจปรารถนาได้โดยไม่กลัว ด้วยได้รับรู้แล้วว่า แม้จะเป็นความรู้สึกทางด้านลบ เขาก็สามารถจะเปิดเผยได้ และก็ได้รับการยอมรับ และไม่มีผลทางด้านร้าย สมาชิกจะรับรู้ว่าตนเองมีอิสระที่เปิดเผยต่อตนเองในกลุ่มนี้ ถึงแม้จะเป็นความรู้สึกวิตกกังวลในการเสี่ยงอยู่บ้างก็ตาม บรรยากาศของกลุ่มในระยะนี้จะเริ่มต้นพัฒนาความไว้วางใจมากขึ้น ดังนั้น จึงมีการแสดงตนเองจากส่วนความรู้สึกลึก ๆ

3.4.6. การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feeling in the group) เป็นขั้นของการเข้าสู่กระบวนการจิตสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อน ซึ่งบางครั้งอาจจะเกิดขึ้นได้เร็ว บางครั้งอาจจะช้า ลักษณะของภาวะนี้ก็คือมีสิ่งทีกระตุ้นให้เปิดเผยประสบการณ์ความรู้สึกออกมาทันทีทันใดจากสมาชิกคนหนึ่งสู่คนอื่นๆ ความรู้สึกที่แสดงออกเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มมากขึ้น

3.4.7. การพัฒนาคุณภาพเชิงรักษาในกลุ่ม (The development of a healing capacity in the group) เป็นระยะที่มีการช่วยเหลือกัน โดยการแสดงออกถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธ์เชิงการช่วยเหลือ ซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมชาติอย่างมีพลัง เพียงแต่ปล่อยบรรยากาศให้เป็น กระแสอิสระสมาชิกกลุ่มก็สามารถที่จะแก้ไขปัญหาในวิธีที่ดี ที่สร้างสรรค์และเป็นไปตามจริงได้มากขึ้น

3.4.8. การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the beginning of change) จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงจะต้องมาจากการยอมรับตนเองที่เกิดขึ้นก่อน มันจะเป็นการยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเคยหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธว่าไม่เป็นตัวของเขาเอง จุดนี้จะนำไปสู่ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเอง เป็นความรู้สึกที่ใกล้ชิดกับตนเองมากขึ้น เป็นการเปิดใจกว้างในทุกด้านของตัวที่เป็นจริง

3.4.9. การกะเทาะอาณาเขตแห่งการปกป้องตนเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades) เป็นระยะที่สมาชิกจะเปิดเผยตนเองหรือเรื่องราวของตนเองออกมาในกลุ่ม เพื่อให้มีความเข้าใจกันในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น สมาชิกแต่ละคนจะต่อสู้กับความรู้สึกของตนเองอย่างไม่รู้ตัว ในการเปิดเผยตนเองออกมานี้ แม้บางครั้งการสนทนาดูจะเป็นคำพูดที่รุนแรง แต่ก็เป็แรงผลักดันให้อีกคนหนึ่งสามารถต่อสู้กับความรู้สึกที่เคยแอบซ่อน และถูกทำร้ายจากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มาจากภายนอก

3.4.10. การรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback) เป็นการรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งจะมีผลทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ สิ่งนี้จะนำไปสู่ประสบการณ์ใหม่ คือความเข้าใจตนเองและเข้าใจกันในกลุ่ม

3.4.11. การกล้าเผชิญ (Confrontation) เป็นภาวะของปฏิสัมพันธ์ที่มากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) เป็นการเผชิญความรู้สึกในระดับเดียวกัน ยอมรับกันและกันอย่างตรงไปตรงมาที่สุด

3.4.12. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาออกกลุ่ม (The helping outside the group session) เป็นความช่วยเหลือกันของสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกในกลุ่มไปแล้ว หรือได้พยายามต่อสู้กับปัญหาส่วนตัว หรือเพิ่งได้รับความสะเทือนใจ การช่วยเหลือกัน อาจเกิดขึ้นในขณะการดำเนินกลุ่ม และภายนอกการดำเนินกลุ่ม

3.4.13. จิตสัมพันธ์พื้นฐาน (The basic encounter) ขั้นตอนนี้จะเป็นการรับรู้ด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อเรื่องราวของสมาชิกผู้อื่น กลุ่มจะมีลักษณะใกล้ชิดสนิทสนมมากกว่าชีวิตในสังคมทั่วไป การแสดงออกถึงการรับรู้จะมีทั้งท่าทางและคำพูดที่สื่อออกมาให้เห็น

3.4.14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกสนิทสนม (The expression of positive feeling and closeness) เป็นผลภายหลังจากการแสดงความรู้สึกบางอย่างออกไปแล้วได้รับการยอมรับ ทำให้เกิดความไว้วางใจอย่างมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดทัศนคติทางด้านบวกและความจริงใจ ในความจริงใจนี้จะเป็นการยอมรับความรู้สึกทางด้านบวกและลบได้อย่างเต็มที่

3.4.15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior change in the group) พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในกลุ่มจะมีที่สังเกตได้ เช่น ลักษณะท่าทางหรือน้ำเสียงที่เปลี่ยนไปจากเดิม ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติมากกว่าการแสวงงทำเต็มไปด้วยความรู้สึกที่แท้ออกมาตามความรู้สึกของแต่ละคน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ เนื่องจากการสำนึกตนเป็นลักษณะที่กระตุ้นให้เกิดงานวิจัยขึ้นมามากมายในหลาย ๆ แง่มุม โดยเฉพาะมาตรวัดการสำนึกตน (Self-consciousness Scale) เป็นที่แพร่หลายในการใช้วัดแ่งมของการใส่ใจต่อตนเอง จึงทำให้มีการนำมาตรวัดนี้เป็นเครื่องมือในงานวิจัยทั่วไป ดังนี้

งานวิจัยที่ใช้มาตรวัดการสำนึกตน (Self – Consciousness Scale)

Scheier (1976 : 627-643) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของสามตัวแปร คือ การตระหนักรู้ในตน การสำนึกตน และความโกรธอย่างก้าวร้าว โดยให้นักศึกษาชายในระดับปริญญาตรีทั้งหมด 510 คน ทำมาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness) และจำแนกกลุ่มตัวอย่างจากคะแนนมาตรวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล เฉพาะบุคคลที่มีระดับคะแนนสูง (ได้ 31 คะแนนหรือสูงกว่า) $M=33.8$ ในกลุ่มคะแนนสูง และบุคคลที่มีระดับคะแนนต่ำ (ได้ 25 คะแนน หรือต่ำกว่า) $M=21.7$ ในกลุ่มคะแนนต่ำ จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำมาตรวัดทัศนคติต่อการโกรธแบบก้าวร้าว (Attitude Toward Angry Aggression Scale) ทั้งหมด 10 ข้อ โดยมีระดับคะแนนตั้งแต่ 0 - 37 คะแนน $M=19.5$ ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 104 คน มาทดสอบปฏิบัติการโกรธแบบก้าวร้าวต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ โดยให้เลือกตอบสนองโดยการกดปุ่มไฟฟ้าที่มีระดับความรุนแรงของความโกรธตั้งแต่ 1-10 และใช้กระจกสะท้อนเงาตัวเองในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผลการทดลองสนับสนุนสมมติฐานทั้ง 2 ข้อว่า บุคคลที่มีความโกรธโดยใช้กระจกในการสร้างการตระหนักรู้ถึงตนเองด้วยนั้น จะก้าวร้าวกว่าบุคคลที่โกรธแต่ไม่ใช้กระจกในการสร้างการตระหนักรู้ถึงตนเอง และเมื่อบุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคลโกรธจะก้าวร้าวกว่าบุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนบุคคลต่ำโกรธ

Froming และ Carver (1981:159-171) ได้ศึกษาอิทธิพลของความแตกต่างระหว่างการสำนึกตนส่วนบุคคลและการสำนึกตนส่วนสาธารณะต่อพฤติกรรมการคล้อยตาม โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาวิทยาลัยหญิง 65 คน โดยการจำแนกจากมาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ว่าเป็นบุคคลที่มีการสำนึกตนส่วนบุคคลและส่วนสาธารณะ จากนั้นทดลองโดยใช้เครื่องมือทดสอบการคล้อยตามของ Isccec Williams และ Harvey (1963) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างครั้งละ 4 คน ฟังเทปในการบรรยาย และฟังการถามและการตอบของกลุ่มคนที่อยู่ในเทป จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามที่กำหนดไว้หลังจากการฟังเทป เมื่อเสร็จแล้วก็ให้กลุ่มตัวอย่างเวียนกันทดลองจนครบทั้ง 65 คน ซึ่งผลจากการทดลองพบว่า การสำนึกตนส่วนบุคคลจะมีความสัมพันธ์ทาง

ลบกับพฤติกรรมการคล้อยตามบุคคลอื่น และการสำนึกตนส่วนสาธารณะจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการคล้อยตามบุคคลอื่น

Cheek และ Briggs (1982:401-408) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสำนึกตนส่วนบุคคลและการสำนึกตนส่วนสาธารณะต่อเอกลักษณ์ของบุคคลในด้านส่วนบุคคลและด้านสังคม โดยให้นักศึกษาที่เข้าเรียนวิชาจิตวิทยา ชาย 106 คน และหญิง 108 คนได้ทำมาตรวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล 10 ข้อ และมาตรวัดการสำนึกตนส่วนสาธารณะ 7 ข้อ (ได้มาจากมาตรวัดการสำนึกตน Self-Consciousness Scale) และได้ทำแบบสอบถามทางเอกลักษณ์ (Identity Questionnaire) ซึ่งดัดแปลงมาจากเอกลักษณ์ของบุคคล 22 ข้อ ของ Sampson (1978) และจากการหาค่าความสัมพันธ์สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่าการสำนึกตนส่วนสาธารณะจะมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับเอกลักษณ์ด้านสังคม มากกว่าเอกลักษณ์ส่วนบุคคล ส่วนการสำนึกตนส่วนบุคคล จะมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับเอกลักษณ์ส่วนบุคคลมากกว่าเอกลักษณ์ด้านสังคม

Fenigstein (1984 : 860-870) ได้ศึกษาอคติที่ยึดถือตนเองในการรับรู้ว่าเป็นเป้าสนใจต่อการแสดงออกหรือเหตุการณ์ ซึ่งได้สัมพันธ์กับแนวโน้มในการมีการสำนึกตน ผลจากการศึกษาพบว่า การมีอคติที่คิดว่าตนเองเป็นเหมือนเป้าความสนใจ จะทำให้มีการสำนึกตนเพิ่มขึ้น และพบว่าบุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ ค่อนข้างจะรับรู้ความเป็นไปของสถานการณ์ทางสังคมได้ละเอียดถี่ถ้วน หรือมุ่งเป้าความสนใจไปที่ตนเองเป็นอย่างมาก ผลจากการศึกษาทำให้เห็นว่าการรับรู้ตนเองว่าเป็นเป้าความสนใจ มีความสัมพันธ์กับการสำนึกตนและการรู้เหตุผลแบบยึดถือตนเอง

Bennett และ Buchanan-Barrow (1993 : 407-409) ได้ศึกษาการสำนึกตนส่วนสาธารณะในลักษณะของการรบกวนการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งผลการศึกษาชี้ว่า การสำนึกตนส่วนสาธารณะมีบทบาทสำคัญในการรับรู้ความรับผิดชอบ กล่าวคือ บุคคลที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ จะมองตนเองว่าเป็นผู้รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิด มากกว่าคนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะต่ำ คนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะจะให้ความสำคัญต่อ

เหตุการณ์อย่างจริงจัง อาจเป็นเพราะว่าพวกเขาที่มีความรู้สึกรับผิดชอบสูง จนทำให้การรับรู้ด้านอื่นในระหว่างปฏิสัมพันธ์นั้นไม่มีความหมาย (สนใจต่อการรับผิดชอบต่อเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว)

Monfries และ Kafer (1994 : 447-455) ได้ศึกษาถึงการมีความกังวลทางสังคมในผู้เข้าร่วมทดสอบ 385 คน เป็นผู้ใหญ่ชาวออสเตรเลีย ผู้หญิง 199 คน และผู้ชาย 186 คน ได้ทำการทดสอบมาตรวัดการหลีกเลี่ยงสังคมและความเครียด (Social Avoidance and Distress Scale <SAD> มาตรวัดความกลัวการประเมินทางลบ (Fear of Negative Evaluation Scale <FNE> และมาตรวัดสำนึกตนส่วนบุคคลและส่วนสาธารณะ (Self-Consciousness Scale <SCS>) ผลจากการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีความกังวลทางสังคม ซึ่งเกิดความเขินอาย ความกังวลจะเกิดขึ้นทางความคิดภายใน ส่วนผู้ที่กังวลอยู่กับการแสดงออกต่อสาธารณชน ความกังวลจะเกิดมาจากพฤติกรรม และการมีสำนึกตนส่วนบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับความกลัวการประเมินทางลบ แต่ไม่สัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงและความเครียดต่อการเข้าสังคม

Diener Lusk DeFour และ Flax (1980 : 449-459) ได้ศึกษาเหตุการณ์ทางสังคมของการมีสำนึกตนในกลุ่มคนตามทฤษฎี Deindividuation ของ Gestalt โดยทำการทดลอง 3 ครั้ง โดยครั้งแรกพบว่า การมีขนาดของกลุ่มเพิ่มขึ้น สัมพันธ์กับการสำนึกตนที่ลดลงแต่ความหนาแน่นของกลุ่มไม่มีผลต่อการสำนึกตน การทดลองที่ 2 พบว่า การเพิ่มจำนวนผู้สังเกตการณ์ในกลุ่มก็เป็นการเพิ่มการสำนึกตนของคนในกลุ่มด้วย ส่วนการทดลองที่ 3 พบว่าการที่คนในกลุ่มเป็นเพศเดียวกัน มีความสัมพันธ์กับการมีสำนึกตนในระดับต่ำ ซึ่งการค้นพบนี้ ได้สนับสนุนการรับรู้/การใส่ใจต่อแนวคิดของการสำนึกตนในกลุ่ม และความเข้มของพฤติกรรมก็ยังคงเดิมในทุก ๆ การทดลอง

งานวิจัยของคนไทยที่ศึกษาเกี่ยวกับการสำนึกตนโดยตรงนั้น ยังไม่มีผู้ใด ได้เคยทำไว้ แต่ได้มีผู้นำเอามาตรวัดการสำนึกตนมาใช้ในงานวิจัย "การตระหนักรู้ในตนเองและการรับรู้สาเหตุ" (เดือนเพ็ญ ทองน่วม, 2534) ได้ใช้มาตรวัดการสำนึกตนในการวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

งานวิจัยที่ศึกษาการสำนึกตนที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการบำบัดทางจิตวิทยา

Turner และ Keyson (1978: 1586-1587) เนื่องจากได้เน้นถึงองค์ประกอบที่สำคัญของแนวทางต่าง ๆ ในการบำบัดทางจิต โดยที่ผู้ให้การบำบัดจะต้องเข้าใจโลกแห่งประสบการณ์ของผู้รับการบำบัด จึงมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาความสอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองของผู้รับการบำบัดที่สัมพันธ์กับการสำนึกตน กับกรณีที่ผู้ให้การบำบัดตระหนักถึงการรับรู้ตนเองของผู้รับการบำบัด ได้ผู้รับการบำบัด 47 คน คือ ผู้มีอาการโรคประสาท และอีก 57 คน ผู้ที่มีอาการทางโรคจิต ทั้งหมดได้ทำมาตรวัดการสำนึกตนภายในมาตรฐานของการบรรยายตนเอง จากนั้นผู้ให้การบำบัดก็ได้ทำมาตรวัดการสำนึกตนโดยตอบในลักษณะที่คิดว่า ผู้รับการบำบัดของตนนั้นจะตอบมาตรวัดการสำนึกตนเช่นใด จากการศึกษาพบว่า ทั้งผลจากการรายงานของผู้รับการบำบัดและผู้ให้การบำบัด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนเองของผู้รับการบำบัด ในด้านการสำนึกตนส่วนบุคคลและความกังวลทางสังคม แต่ไม่มีความสัมพันธ์ด้านการสำนึกตนส่วนสาธารณะ

ส่วนการศึกษาการสำนึกตนที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นไม่ปรากฏว่ามีผู้ที่ได้ทำการศึกษาไว้

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่น

มีการศึกษาการสำนึกตนที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นไว้ ดังนี้

Franzoi และ Davis (1985 : 168-780) ได้มีการออกแบบงานวิจัยเพื่อที่จะใช้อธิบายสาเหตุของการเกิดความสัมพันธ์ขึ้นระหว่างความรู้สึกโดดเดี่ยวเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนและพ่อแม่ ผู้เข้าร่วมทั้งหมด 350 คน เป็นนักเรียนมัธยมปลายที่ได้ตอบคำถามเกี่ยวกับตนเอง และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของตนเองโดยทั่ว ๆ ไป จากการศึกษาจะได้คำตอบของการสนใจในความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนเองและความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งผลได้ชี้ให้เห็นว่า ทั้ง 2 มีความสัมพันธ์กัน โดยที่วัยรุ่นที่มีความหมกมุ่นในตนส่วนบุคคล จะมีความเต็มใจในการเปิดเผยตนเองต่อเพื่อน เพื่อให้ตนรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง และมีการเปิดเผยตนเองอย่างดีมากกับพ่อแม่ เมื่อวัยรุ่นได้รับความอบอุ่นและความรัก

Davis และ Franzoi (1986 : 595-608) ได้ทำการศึกษาต่อเนื่องจากงานวิจัยข้างต้นเกี่ยวกับความรู้สึกโดดเดี่ยวของวัยรุ่น กับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับการเปิดเผยตนเองและคนที่มีการสำนึกตนส่วนบุคคล ในครั้งนี้ได้ศึกษาในแบบระยะยาว จากปีที่ 1 ถึงปีที่ 2 ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่าสนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยที่แล้วว่า การสำนึกตนส่วนบุคคลทำให้เกิดการเปิดเผยตนเองอย่างดีเยี่ยมกับเพื่อน แต่ไม่ได้สนับสนุนข้อคิดเห็นอื่น ๆ ว่า การเปิดเผยตนเป็นการเพิ่มการสำนึกตนส่วนบุคคล กรณีที่ 2 การศึกษาในครั้งนี้ พบความไม่แน่นอนบางส่วนของสมมติฐานและข้อคิดเห็นอื่น ๆ สรุปผลการวิจัยว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวอย่างมาก จะทำให้ลดการเปิดเผยตนเอง Ryan และ Kuczkowski (1994 : 219-239) ได้ทำการศึกษาการจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่น (Elkind & Bowen, 1979) ซึ่งเชื่อว่าจะมีอยู่ในวัยรุ่นที่มีลักษณะยึดถือตนเอง(Egocentrism) ว่ามีความสัมพันธ์กับลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลด้านสาธารณะ (Public Individuation) และการสำนึกตนเองอย่างไร ซึ่งหลังจากการทดสอบได้สนับสนุนข้อสมมติฐานที่ว่าจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่นเป็นการยับยั้งการเกิดลักษณะเฉพาะบุคคลด้านสาธารณะ (ความเต็มใจของบุคคลที่แสดงออกอย่างแตกต่าง หรือมีปฏิสัมพันธ์กับสาธารณะที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น) และเป็นสิ่งแทนการพูดถึงการสำนึกตนส่วนบุคคล นอกจากนั้นยังสรุปได้ว่าการจินตนาการการรับรู้ของบุคคลอื่นเป็นลักษณะทั่วไปในพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งแสดงถึงความไม่ค่อยมั่นคงในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ของวัยรุ่นตอนปลาย และมันยังคงอยู่ ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ของวัยรุ่นตอนปลายนั้นไม่ได้รับการแก้ไข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

2. หลังการทดลอง วิทยุร่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

คำจำกัดความของงานวิจัย

กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) หมายถึง กลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายในการก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพแห่งตน โดยมีพื้นฐานในการเปิดใจให้กว้าง มีความจริงใจ ใส่ใจกับความรู้สึกในภาวะปัจจุบัน จนสมาชิกเกิดความสอดคล้องในตนเองและพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของคาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) เพื่อทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวิทยุร่นตอนปลาย

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง (High Self – Consciousness) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลตระหนักอย่างมากหรือหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่ตนเอง ทั้งด้านภายนอก (การปรากฏตนต่อสาธารณชน) และด้านภายใน (ใส่ใจกับความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทศนคติ ที่อยู่ภายในตน) นอกจากนี้ ยังมีความกังวลทางสังคมด้วย ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยวัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองด้วยคะแนนที่ได้จากมาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ของ Fenigstein, Scheier และ Buss

วิทยุร่นตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 18 - 22 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา โดยมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองจากการทำมาตรวัดการสำนึกตน ซึ่งได้คะแนนมาตรวัดการสำนึกตนสูงกว่า บวก 1.5 SD ขึ้นไปของค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ทำมาตรวัด

ขอบเขตของการวิจัย

- กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือวิทยุร่นตอนปลายที่มีช่วงอายุระหว่าง 18-22 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาจำนวน 26 คน โดยการสุ่มตัวอย่างจากผู้ที่จะแนะนำ การประเมินในมาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ซึ่งได้คะแนนจากการสำนึกตนทั่วไป (General Self-Consciousness) สูงกว่า บวก 1.5 SD ขึ้นไปของค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ทำมาตรวัด ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่

ใช้ในการวิจัย มีทั้งหมด 4 กลุ่ม คือ มีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ 1 มี 6คน และกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ 2 มี 7คน รวมทั้งหมด 26 คน

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตสัมพันธ์

ตัวแปรตาม คือ คะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จากมาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ของวัยรุ่นตอนปลาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ที่พัฒนามาจาก Self - Consciousness Scale ของ Fenigstein, Scheier and Buss (1975)

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะใช้เวลาในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์มีทั้งหมด 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย
2. เพื่อเป็นการทำให้วัยรุ่นตอนปลายได้อยู่ในภาวะที่สอดคล้อง ทั้งการรับรู้ของตนเองและปัจจัยภายนอกตามความเป็นจริง เพื่อทำให้วัยรุ่นตอนปลายได้เจริญงอกงาม และพัฒนาศักยภาพของตนเองได้เต็มที่จะได้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ต่อไป
3. เพื่อเป็นข้อความรู้ ในการศึกษา ค้นคว้า วิจัยเกี่ยวกับการสำนึกตนและกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อไป

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย และวิธีรวบรวมข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมาทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี ที่ได้ตอบมาตราวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) และได้คะแนนตั้งแต่บวก 1.5 SD ขึ้นไปของค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ทำมาตราวัด ($X = 58.86$, $S.D. = 9.28$) คือมีคะแนนตั้งแต่ 73 คะแนนขึ้นไป นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน เพื่อเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน โดยไม่ต้องเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

โดยมีขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมาทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี จำนวน 288 คน ตอบมาตราวัดการสำนึกตนฉบับที่ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงขึ้น
2. คัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนการสำนึกตนรวมจากมาตราวัดการสำนึกตน โดยใช้ค่าคะแนนจากมาตราวัดการสำนึกตนที่ได้คะแนนตั้งแต่บวก 1.5 SD ขึ้นไป ของค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ทำมาตราวัดการสำนึกตน ($X = 58.86$, $S.D. = 9.28$) คือมีคะแนนตั้งแต่ 73 คะแนนขึ้นไป ได้นักศึกษาจำนวน 29 คน
3. ผู้วิจัยนัดประชุมกับนักศึกษาทั้ง 29 คน สอบถามความสมัครใจในการเข้าการวิจัย ในครั้งนี้ ได้นักศึกษาเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 26 คน
4. ผู้วิจัยได้นัดประชุมเพื่ออธิบายถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยที่ต้องเข้าร่วม

กลุ่มอย่างต่อเนื่องครบ 18 ชั่วโมง จากนักศึกษาทั้ง 26 คน มีนักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ได้ จำนวน 13 คน และได้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน เพื่อเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนนักศึกษาที่ไม่สามารถเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ได้ จำนวน 13 คน ได้แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน โดยไม่ต้องเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

5. เกณฑ์ในการตัดคะแนน

ผู้วิจัยให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมาทั้งชายและหญิง จำนวน 288 คน นำคะแนนทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($X = 58.86$, $S.D. = 9.28$) เพื่อใช้คัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนการสำนึกตนตั้งแต่บวก 1.5 SD ขึ้นไป ของค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ ทำมาตรวัดการสำนึกตน คือมีคะแนนตั้งแต่ 73 คะแนนขึ้นไป เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลอง

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบมีกลุ่มทดลอง และมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design)

ขั้นตอนในการวิจัย

ระยะก่อนการทดลอง

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการสำนึกตน กลุ่มจิตสัมพันธ์ และวัยรุ่นตอนปลาย
2. นำมาตรวัดการสำนึกตนของ Fenigstein, Scheier และ Buss (1975) มาแปลและปรับปรุงให้เหมาะสม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความแม่นยำของภาษา
3. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมา เพื่อหากกลุ่มตัวอย่าง

4. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้รับผิดชอบในสถาบันราชภัฏนครราชสีมา
5. หาความเที่ยงของมาตรวัด (Reliability) โดยวิธีการหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients) และวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest Reliability)
6. ขอความร่วมมือจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมา เพื่อแจกมาตรวัดการสำนึกตน ให้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาชายหญิงได้ตอบมาตรวัดการสำนึกตนฉบับที่ผู้วิจัยได้พัฒนาปรับปรุงขึ้น
7. คัดเลือกคนที่มีคะแนนจากมาตรวัดการสำนึกตน ที่ได้คะแนนตั้งแต่บวก 1.5 SD ขึ้นไปของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ทำมาตรวัด ($X = 58.86$, $SD = 9.28$) คือมีคะแนนตั้งแต่ 73 คะแนนขึ้นไป ได้จำนวน 29 คน
8. ผู้วิจัยประชุมถามความสมัครใจของนักศึกษาที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ มีนักศึกษา 26 คนสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย โดยได้รับความอนุเคราะห์จากคณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สถาบันราชภัฏนครราชสีมา
9. ผู้วิจัยได้ขออาสาสมัครจากนักศึกษาทั้งหมด 26 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ มีนักศึกษา 13 คน สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ส่วนนักศึกษาที่เหลือ 13 คน ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ได้ จึงสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุมที่ 2 จำนวน 7 คน โดยไม่ต้องเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์
10. ผู้วิจัยให้รายละเอียดและนัดหมายกับกลุ่มทดลองเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ ลักษณะการดำเนินกลุ่ม วันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์
11. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการวิจัยให้พร้อม เช่น เทปบันทึกเสียง
12. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มทดลอง โดยการให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตอบมาตรวัดการสำนึกตนอีกครั้ง หลังจากยุติกลุ่มจิตสัมพันธ์

13. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มควบคุม โดยการให้นักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตอบ มาตราวัดการสำนึกตนอีกครั้ง หลังจากผู้วิจัยได้ยุติกลุ่มจิตสัมพันธ์ในกลุ่มทดลองไปแล้ว 1 วัน

ระยะทดลอง

1. ผู้วิจัยจัดกลุ่มจิตสัมพันธ์ จำนวน 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลาในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ต่อเนื่องกันทั้งหมด 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง
2. ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมและบรรยากาศภายในกลุ่ม พร้อมทั้งบันทึกสิ่งที่สังเกตได้แต่ละครั้ง ประกอบกับการอัดเทปบันทึกเสียง โดยที่ผู้วิจัยได้ขออนุญาตสมาชิก ชี้แจงการรักษาความลับ โดยการใช้ชื่อสมมติ และไม่เปิดเผยบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่มจากการบันทึกเสียงให้ผู้อื่นได้รับฟัง
3. ภายหลังจากจบกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำมาตราวัดการสำนึกตน และในวันถัดมาให้กลุ่มควบคุมทำมาตราวัดการสำนึกตน

สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

สถานที่ที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ คือ สวนเฉลิมพระเกียรติ (สวนสุวัจน์) จังหวัด นครราชสีมา

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ทั้ง 2 ครั้ง แต่ละครั้งประชุม เป็นเวลาต่อเนื่องกันรวมเวลาทั้งสิ้นประมาณ 18 ชั่วโมง โดยกลุ่มจิตสัมพันธ์กลุ่มที่ 1 เริ่มตั้งแต่วันที่ 21 ธันวาคม 2544 เวลา 19.00 น. จนถึงวันอาทิตย์ที่ 23 ธันวาคม 2544 เวลา 16.00 น. และกลุ่มจิตสัมพันธ์กลุ่มที่ 2 เริ่มตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2545 เวลา 19.00 น. จนถึงวันอาทิตย์ที่ 6 มกราคม 2545 เวลา 16.00 น. ดังตารางกำหนดการการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อไปนี้

วัน	เวลา	เหตุการณ์
วันศุกร์	16.00 – 19.00 น.	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มทักทายและแนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่ม - เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มเชื้อชวนให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม โดยมุ่งที่การตระหนักรู้ตนเองและการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกให้ระบายนความรู้สึก
วันเสาร์	8.30 - 12.00 น. 12.00 - 13.00 น. 13.00 - 16.00 น. 16.00 - 16.30 น. 16.30 – 19.30 น.	<ul style="list-style-type: none"> - ทักทายสมาชิกและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่ม - ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา - เชื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม <li style="text-align: center;">พักรับประทานอาหารกลางวัน - ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา - เชื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม <li style="text-align: center;">พักรับประทานอาหารว่าง - พูดคุยกับสมาชิก ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงที่แล้ว - เชื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม - สรุปกลุ่ม
วันอาทิตย์	8.30 – 12.00 น. 12.00 – 13.00 น. 13.00 – 16.00 น. 16.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"> - ทักทายสมาชิก และทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา - เชื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม <li style="text-align: center;">พักรับประทานอาหารกลางวัน - คุยถึงการอยู่ร่วมกันในกลุ่มเป็นครั้งสุดท้าย ชวนให้ใช้โอกาสที่เหลือในการเรียนรู้ร่วมกัน - เชื้อให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม - สรุปความรู้สึก ประสพการณ์จากการเข้ากลุ่ม - ตอบมาตรวัดการสำนึกตน - ตอบแบบประเมินกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือมาตรวัดการสำนึกตน (Self – Consciousness Scale) ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากมาตรวัดการสำนึกตน ของ Fenigstein Schcier และ Buss (1975) และนำมาพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพสังคมไทยก่อนนำไปใช้จริง

มาตรวัดการสำนึกตน (Self – Consciousness Scale)

Fenigstein Schcier และ Buss สร้างมาตรวัดการสำนึกตนนี้ในปี ค.ศ. 1975 เพื่อวัดแนวโน้มของบุคคลในการมุ่งความสนใจในตนเอง

ลักษณะของมาตรวัดการสำนึกตน

มาตรวัดการสำนึกตนนี้ เป็นมาตรวัดแบบให้รายงานตนเอง (self report) เพื่อใช้ประเมินถึงการสำนึกตน มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่าแบบ Rating scale 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 คือ มีลักษณะเช่นนี้น้อยที่สุด จนถึง 4 คือ มีลักษณะเช่นนี้มากที่สุด มาตรวัดนี้มีข้อกระทงทั้งหมด 23 ข้อ (ดูภาคผนวก ข) แบ่งเป็นมาตรย่อย 3 มาตร คือ

- 1.1 มาตรวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self-Consciousness Subscale) มีข้อกระทง 10 ข้อ
- 1.2 มาตรวัดการสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Public Self-Consciousness Subscale) มีข้อกระทง 7 ข้อ
- 1.3 มาตรวัดความกังวลทางสังคม (Social Anxiety Subscale) มีข้อกระทง 6 ข้อ

วิธีตอบมาตรวัด

ผู้ตอบมาตรวัดการสำนึกตนจะตอบทุกข้อ โดยให้คะแนน 0-4 คะแนน ในแต่ละข้อกระทงที่พิจารณาว่ามีลักษณะตรงกับผู้ตอบ ซึ่งมาตรวัดการสำนึกตนฉบับนี้ เป็นมาตรวัดชนิดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับดังนี้

0 หมายถึง "มีลักษณะเช่นนี้น้อยที่สุด" คือ ข้อกระทงนั้นไม่ตรงกับลักษณะของผู้ตอบ

1 หมายถึง "มีลักษณะเช่นนี้น้อย" คือ ข้อกระทงนั้นค่อนข้างไม่ตรงกับลักษณะของผู้ตอบ

2 หมายถึง "มีลักษณะเช่นนี้ปานกลาง" คือ ข้อกระทงนั้นตรงกับลักษณะของผู้ตอบเพียงครึ่งเดียว

3 หมายถึง "มีลักษณะเช่นนี้มาก" คือ ข้อกระทงนั้นค่อนข้างตรงกับลักษณะของผู้ตอบ

4 หมายถึง "มีลักษณะเช่นนี้มากที่สุด" คือ ข้อกระทงนี้ตรงกับลักษณะของผู้ตอบที่สุด
การตรวจให้คะแนน

มาตรวัดการสำนึกตนจะมีคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 4 ในช่วงระดับที่ตรงกับลักษณะของผู้ตอบตั้งแต่น้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด ตามลำดับ การให้คะแนนมีลักษณะเช่นนี้

ถ้าให้ 0 ตรงกับตัวทำน้อยที่สุด ได้ 0 คะแนน

ถ้าให้ 1 ตรงกับตัวทำน้อย ได้ 1 คะแนน

ถ้าให้ 2 ตรงกับตัวทำปานกลาง ได้ 2 คะแนน

ถ้าให้ 3 ตรงกับตัวทำมาก ได้ 3 คะแนน

ถ้าให้ 4 ตรงกับตัวทำมากที่สุด ได้ 4 คะแนน

- การคิดคะแนนรวม

ข้อกระทงในมาตรวัดการสำนึกตน จะแบ่งเป็นมาตรวัดย่อยได้ 3 มาตร ดังนี้

1. มาตรวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล คือ การนำคะแนนของข้อ 1, 3, 5, 7, 9, 13, 15, 18, 20, 22 มารวมกัน เป็นคะแนนมาตรวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล

2. มาตรวัดการสำนึกตนส่วนสาธารณะ คือ การนำคะแนน ข้อ 2, 6, 11, 14, 17, 19, 21 มารวมกันเป็นคะแนนมาตรวัดการสำนึกส่วนสาธารณะ

3. มาตรวัดความกังวลทางสังคม คือ การนำคะแนนข้อ 4, 8, 10, 12, 16, 23 มารวมกันเป็นคะแนนมาตรวัดความกังวลทางสังคม

นำคะแนนของทั้ง 3 มาตรฐานย่อยมารวมกัน เป็นคะแนนมาตรฐานวัดการสำนึกตนรวมของผู้ตอบมาตรฐานวัดแต่ละคน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การศึกษาของผู้วิจัย สามารถจำแนกมาตรฐานวัดการสำนึกตนได้ 2 ฉบับ ฉบับแรกเป็นมาตรฐานวัดการสำนึกตน ของ Fenigstein Scheier และ Buss (1975) และฉบับที่ 2 เป็นมาตรฐานวัดการสำนึกตนของ Scheier และ Carver (1985)

1. มาตรฐานวัดการสำนึกตน โดย Fenigstein Scheier และ Buss (1975) (Self – Consciousness Scale by Fenigstein, Scheier & Buss ,1975)

Fenigstein Scheier และ Buss (1975) ได้ร่วมกันสร้างมาตรฐานวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ขึ้น และใช้ทดสอบกับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยชาย 179 คน และหญิง 253 คน การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต้นจะแยกชายและหญิง แต่เมื่อวิเคราะห์ผลของค่ามัชฌิมเลขคณิต (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของทั้ง 2 เพศแล้ว มีความใกล้เคียงกันอย่างมาก (ดังที่แสดงในตารางที่ 1) ดังนั้นจึงมีการรวมข้อมูลของทั้ง 2 เพศไว้ด้วยกัน และถือได้ว่าข้อมูลไม่แสดงความแตกต่างทางเพศ (Fenigstein, Scheier & Buss ,1975)

ตารางที่ 1 ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรฐานวัดการสำนึกตน ใน นักศึกษาวิทยาลัยชายและหญิง

ตัวแปร	ผู้ชาย		ผู้หญิง	
	X	S.D	X	S.D.
การสำนึกตนส่วนบุคคล	25.9	5.0	26.6	5.1
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	18.9	4.0	19.3	4.0
ความกังวลทางสังคม	12.5	4.1	12.8	4.5
การสำนึกตนรวม	57.3	9.2	58.7	8.9

แหล่งที่มา : Fenigstein, Scheier & Buss, 1975 :525

การหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของมาตรวัดการสำนึกตนนั้น ได้นำมาตรวัดนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างใหม่จำนวน 84 คน โดยใช้วิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest) โดยใช้เวลาในการทดสอบห่างกัน 2 อาทิตย์ ได้ค่าความเที่ยงดังนี้คือ การสำนึกตนส่วนบุคคล = .79, การสำนึกตนส่วนสาธารณะ = .84 ,ความกังวลทางสังคม = .73 และค่าความเที่ยงรวม = .80 ซึ่งจัดได้ว่ามีความเที่ยงในระดับที่เชื่อถือได้

ส่วนการหาค่าความเที่ยงโดยวิธีการหาค่าแอลฟา ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach alphas) นั้น จะได้ค่าความเที่ยงดังนี้คือ การสำนึกตนส่วนบุคคล = .69, การสำนึกตนส่วนสาธารณะ = .79, และความกังวลทางสังคม = .71

2. มาตรวัดการสำนึกตนโดย Scheier และ Carver (1985) (Self – Consciousness Scale by Scheier & Carver ,1985)

Scheier และ Carver (1985) ได้นำมาตรวัดการสำนึกตนฉบับเดิมนี้ (Self-Consciousness Scale ,1975) มาปรับปรุงให้เหมาะสมกับประชากรทั่วไป โดยไม่จำเป็นต้องเป็นนักศึกษา ทั้ง 2 ได้ปรับปรุงคำศัพท์บางคำให้เป็นที่เข้าใจ ได้ง่ายขึ้น และข้อกระทงบางข้อให้ตรงกับองค์ประกอบย่อยที่ต้องการจะวัด โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นทั้งนักศึกษา และคนธรรมดาทั่วไป คือ นักศึกษาปริญญาตรีชาย จำนวน 213 คน และหญิง 85 คน ชายวัยกลางคนที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 47.7 ปีที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดทำ bypass ที่หัวใจ จำนวน 42 คน และหญิงวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 45 - 50 ปี จำนวน 396 คน ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ได้ดังที่อยู่ในตารางที่ 2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของมาตรวัดการสำนึกตน
ฉบับปรับปรุงสำหรับประชากรโดยทั่วไป ชายและหญิง

ตัวแปร	ผู้ชาย		ผู้หญิง	
	X	S.D	X	S.D.
การสำนึกส่วนบุคคล	15.5	4.8	17.3	4.7
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	13.5	4.2	14.2	4.7
ความกังวลทางสังคม	8.8	4.3	8.6	4.7

แหล่งที่มา : Scheier & Carver, 1985 : 697

การหาค่าความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตนฉบับปรับปรุงนี้ โดยวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal Consistency) และหาค่าแอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของทั้ง 3 องค์ประกอบย่อย ได้ผลดังนี้ การสำนึกตนส่วนบุคคล = .75 การสำนึกตนส่วนสาธารณะ = .84 และ ความกังวลทางสังคม = .79

ส่วนอีกวิธีในการหาค่าความเที่ยงแบบวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest) ได้มีการใช้กลุ่มตัวอย่างใหม่จำนวน 135 คน ทำมาตรวัด 2 ครั้ง ระยะห่างกัน 4 สัปดาห์ ผลที่ได้ดังนี้ การสำนึกตนส่วนบุคคล = .76 การสำนึกตนส่วนสาธารณะ = .74 และความกังวลทางสังคม = .77 ซึ่งจัดได้ว่ามาตรวัดการสำนึกตนฉบับปรับปรุงสำหรับประชากรทั่วไปนั้น มีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับที่เชื่อถือได้

การพัฒนามาตรวัดการสำนึกตนโดยผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดการสำนึกตน โดย Fenigstein Scheier และ Buss (1975) (Self – Consciousness Scale by Fenigstein, Scheier & Buss ,1975) มาพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษา ทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสำนึกตนของ Fenigstein, Scheier และ Buss (1975) โดยละเอียด

2. ศึกษาข้อความของมาตรวัดการสำนึกตน และนำข้อความทั้งหมด 23 ข้อ มาแปล และเรียบเรียงเป็นภาษาไทย

3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่แปลแล้วไปตรวจสอบความถูกต้องในการแปล และการใช้สำนวนภาษาไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน คือ รศ. ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รศ. ดร. โสริศ โพธิแก้ว และ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาปรับปรุงแก้ไขข้อความของมาตรวัดที่เห็นพ้องต้องกันทั้ง 3 ท่าน ทั้งหมด 23 ข้อ

3.2. การตรวจสอบสำนวนภาษา

3.2.1 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้วทั้ง 23 ข้อ ไปตรวจสอบสำนวนภาษา โดยให้นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 50 คนตอบมาตรวัด เพื่อพิจารณาความเข้าใจของข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้ว โดยการสอบถามความเข้าใจโดยให้นิสิตอ่านข้อคำถามทั้ง 23 ข้อ

3.2.2 ผู้วิจัยสอบถามว่ามีข้อใดบ้างที่ไม่เข้าใจ พบว่าทุกข้อคำถามนิสิตทุกคนมีความเข้าใจและชัดเจนในสำนวนภาษาที่ใช้

3.3 การวิเคราะห์รายข้อ

3.3.1 นำมาตรวัดการสำนึกตนทั้ง 23 ข้อ ให้นักศึกษาสถาบันราชภัฏ นครราชสีมาเพศชาย 27 คน เพศหญิง 43 คน ตอบมาตรวัดการสำนึกตน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระโดยใช้กลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่าที (t-test) มากกว่า 1.689 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ.05 พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกสูง 22 ข้อ ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 1.76 – 4.83 ยกเว้นข้อที่ 22 ที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำคือ 1.59 (ดูภาคผนวก ค)

3.3.2 นำข้อมูลที่ผ่านมาเกณฑ์ข้อ 3.3.1 แล้ว มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item – total correlation) พบว่าข้อคำถามทั้ง 23 ข้อ มี

ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .28 - .63 (ดูภาคผนวก ค)

4. การหาค่าความเที่ยง

4.1. การทดสอบซ้ำ (Test – retest Reliability) ผู้วิจัยได้ทดสอบหาความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตนนี้โดย การทดสอบซ้ำ ใน นักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมาจำนวน 50 คน เป็นนักศึกษาชาย 15 คน และนักศึกษาหญิง 35 คนที่อยู่ในชั้นเรียนวิชาพฤติกรรมมนุษย์ ใช้เวลาในการทดสอบห่างกัน 2 สัปดาห์ ผลที่ได้ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตนโดยการทดสอบซ้ำ

องค์ประกอบของมาตรวัดการสำนึกตน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงนักศึกษาชาย	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงนักศึกษาหญิง	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงรวม
การสำนึกตนส่วนบุคคล	0.899	0.814	0.829
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	0.440	0.507	0.543
ความกังวลทางสังคม	0.755	0.810	0.794
การสำนึกตนโดยรวม	0.815	0.889	0.872

ผลจากการทดสอบซ้ำได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตนรวม = 0.872 ซึ่งจัดได้ว่ามาตรวัดการสำนึกตนนั้น มีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับที่เชื่อถือได้

4.2. การหาค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) โดยวิธีการหาค่าแอลฟาตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach's alpha) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตนในครั้งนี้ ในนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมาศึกษาจำนวน 70 คน เป็นนักศึกษาชาย 27 คน และนักศึกษาหญิง 43 คน ผลที่ได้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตน ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

	นักศึกษาชาย 27 คน			นักศึกษาหญิง 43 คน			นักศึกษาทั้งหมด 70 คน		
	X	S.D.	Alpha	X	S.D.	Alpha	X	S.D.	Alpha
การสำนึกตนส่วนบุคคล	26.78	5.73	0.83	25.88	4.89	0.71	26.23	5.21	0.76
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	18.04	4.13	0.66	18.72	3.98	0.71	18.46	4.02	0.69
ความกังวลทางสังคม	13.37	4.55	0.81	13.47	4.65	0.81	13.43	4.58	0.81
การสำนึกตนโดยรวม	58.19	11.92	0.88	58.07	10.25	0.83	58.11	10.84	0.85

การหาค่าความเที่ยงของมาตรวัดการสำนึกตน โดยวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) และหาค่าแอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่ามาตรวัดการสำนึกตนนั้น มีความเที่ยงอยู่ในระดับสูง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนมาตรวัด การสำนึกตน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-dependent test)

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-independent test)

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของโรเจอร์สที่มีผลต่อความครุ่นคิดในตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีสมมุติฐานงานวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

2. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จากคะแนนที่ได้จากมาตรวัดการสำนึกตนของวัยรุ่นตอนปลาย โดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. เสนอค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสำนึกตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยค่าที (t-test)

3. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ด้วยค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระจากกัน

4. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ด้วยค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระจากกัน

5. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน

6. เสนอผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ด้วยค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสำนึกตนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

การสำนึกตน	กลุ่มทดลอง (N =13)				กลุ่มควบคุม (N=13)			
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
การสำนึกตนส่วนบุคคล	32.62	2.79	28.77	3.77	33.62	2.22	33.31	4.07
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	25.33	1.48	21.46	3.76	22.54	1.25	23.38	3.04
ความกังวลทางสังคม	20.46	2.96	15.23	3.35	20.15	2.51	20.00	3.27
การสำนึกตนโดยรวม	78.31	3.88	65.46	8.29	76.31	2.93	76.69	4.44

ตารางที่ 5 แสดงว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนกระจายกว้างกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวโรเจอร์ส พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการสำนึกตนต่ำลงและมีคะแนนกระจายกว้างกว่ากลุ่มควบคุม คะแนนของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองมีการกระจายน้อยกว่า

สงวนลิขสิทธิ์บริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test)

กลุ่ม	ระบะก่อนการทดลอง			ระบะหลังการทดลอง			t-test (for dependent group)
	n	X	S.D.	n	X	S.D.	
กลุ่มทดลอง	13	78.31	3.88	13	65.46	8.29	5.391 *
กลุ่มควบคุม	13	76.31	2.93	13	76.69	4.44	0.335
t-test (for independent group)		1.483			4.304**		

* $p < .05$ (.05t12 = 1.782) ทดสอบทางเดียว

** $p < .05$ (.05t24 = 1.711) ทดสอบทางเดียว

* $p < .05$ (.05t24 = 2.064) ทดสอบ2ทาง

ตารางที่ 6 ซึ่งแสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระบะก่อนการทดลอง ระบะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แสดงให้เห็นว่า

1. ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนโดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนโดยรวมของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังเข้ารับการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนโดยรวมต่ำกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. หลังก่อนทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนโดยรวมไม่แตกต่างจากก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน และองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้านในระบะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที(t-test)แบบกลุ่มอิสระจากกัน ปรากฏผลดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน และองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้านในระลอกก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที่(t-test)แบบกลุ่มอิสระจากกัน

การสำนึกตน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test (for independent group)
	X	S.D.	X	S.D.	
การสำนึกตนส่วนบุคคล	32.62	2.79	33.62	2.22	1.013
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	25.23	1.48	22.54	1.25	4.092*
ความกังวลทางสังคม	20.46	2.96	20.15	2.51	0.286
การสำนึกตนโดยรวม	78.31	3.88	76.31	2.93	1.483

* $p < .05$ (.05t24 = 2.064) ทดสอบ2ทาง

ตารางที่ 7 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน และองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระลอกก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที่(t-test)แบบกลุ่มอิสระจากกัน พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นการสำนึกตนส่วนสาธารณะที่กลุ่มทดลองได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน และองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระลอกหลังการทดลอง ด้วยค่าที่(t-test) แบบกลุ่มอิสระจากกัน ปรากฏผลดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน และองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระลอกหลังการทดลอง ด้วยค่าที่(t-test) แบบกลุ่มอิสระจากกัน

การสำนึกตน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test (for independent group)
	X	S.D.	X	S.D.	
การสำนึกตนส่วนบุคคล	28.77	3.77	33.31	4.07	2.951*
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	21.46	3.76	23.39	3.04	1.435
ความกังวลทางสังคม	15.23	3.35	20.00	3.27	3.678*
การสำนึกตนโดยรวม	65.46	8.29	76.69	4.44	4.304*

* $p < .05$ (.05t24 = 1.711) ทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 8 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตน และองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ด้วยค่าที่(t-test) แบบกลุ่มอิสระจากกัน สรุปได้ว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน 2 ด้านคือ ด้านการสำนึกตนส่วนบุคคล และด้านความกังวลทางสังคม ยกเว้นการสำนึกตนส่วนสาธารณะที่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่(t-test)แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน ปรากฏผลดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่(t-test)แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน

การสำนึกตน	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		t-test (for dependent group)
	X	S.D.	X	S.D.	
การสำนึกตนส่วนบุคคล	32.62	2.79	28.77	3.77	3.333*
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	25.23	1.48	21.46	3.76	4.062*
ความกังวลทางสังคม	20.46	2.96	15.23	3.35	4.948*
การสำนึกตนโดยรวม	78.31	3.88	65.46	8.29	5.391*

* $p < .05$ (.05t12 = 1.782) ทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 9 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่(t-test)แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมด้วยค่าที่(t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน ปรากฏผลดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมด้วยค่าที(t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน

การสำนึกตน	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		t-test (for dependent group)
	X	S.D.	X	S.D.	
การสำนึกตนส่วนบุคคล	33.62	2.22	33.31	4.07	0.281
การสำนึกตนส่วนสาธารณะ	22.54	1.85	23.38	3.04	0.974
ความกังวลทางสังคม	20.15	2.51	20.00	3.27	0.157
การสำนึกตนโดยรวม	76.31	2.93	76.69	4.44	0.335

$p < .05$ (.05 $t_{12} = 1.782$) ทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 10 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมด้วยค่าที(t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระจากกัน สรุปได้ว่าคะแนนการสำนึกตนและองค์ประกอบของการสำนึกตนทั้ง 3 ด้าน ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการทดลอง วิทยุร่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่ได้จากมาตรการสำนึกตนต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และต่ำกว่ากลุ่มควบคุม จึงอาจกล่าวได้ว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่วิทยุร่นตอนปลายได้รับตามกระบวนการที่ผู้วิจัยกำหนด ทำให้กลุ่มมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำลง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย โดยมีสมมติฐาน 2 ข้อดังนี้

1. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนในวัยรุ่นตอนปลายของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง (ตารางที่ 6 และตารางที่ 8) พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ฉะนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

2. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการสำนึกตนในวัยรุ่นตอนปลายที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ทั้งระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง(ตารางที่ 6และตารางที่ 9) พบว่า วัยรุ่นตอนปลายที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แล้ว มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ฉะนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

บุคคลผู้ที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำ จะมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพของตนตามความเป็นจริง และลดความใส่ใจต่อการประเมินของบุคคลภายนอก ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Diamond และ Shapiro (Diamond and Shapiro 1973) ที่พบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่ม ความเชื่ออำนาจภายในตน (Internal Locus of Control) งานวิจัยของนาตยา วงศ์หลีกภัย (2532) ที่พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมตามปกติ และงานวิจัยของภาวณี วนะภูติ(2534) ที่พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบวัดไพโร – บี ซึ่งสอดคล้องกับการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่ทำให้บุคคลสนใจต่อสิ่งทีนอกเหนือจากตนเองมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในวัยรุ่นตอนปลายซึ่งสามารถแสดงกระบวนการการวิเคราะห์ผลการวิจัยได้ทั้งหมด 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการสำรวจตนเอง

ในช่วงเริ่มของการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกระแสดวงได้เคลื่อนไหวไปพอสมควร สมาชิกเริ่มต้นสำรวจตนเองถึงความรู้สึกที่คล้ายกันคือ ความไม่พอใจที่ตนเองมีลักษณะของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง และลักษณะนิสัยเช่นนี้ได้สร้างปัญหาต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของสมาชิกเป็นอย่างมาก สมาชิกกล่าวถึงลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตนดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1

เชอริ ข้างในก็ยังขี้อาย แต่พยายามข่มมา ทำเพื่อข่มตรงนี้ เหมือนกับว่าคนเรา อยู่คนเดียวไม่ได้ค่ะ ถ้าเราแบบอาย ไม่ค่อยรู้จักคนอื่นเชอริว่านิสัยที่คนมันแคบ ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม เชอริก็ยังคงบอกพวกเราในกลุ่มว่าลักษณะภายนอกตรงนี้ ที่เราคูแ่ง เฮฮา ลึกๆ แล้วเรายังมีความรู้สึกขี้อายไม่กล้า เหมือนกันใช่ไหม

เชอริ ใช่ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม ชวนคุณะ พวกเราดูในกลุ่มด้วยนะ เชอริพอจะบอกพวกเราในกลุ่มได้ใหม่ว่าความ ไม่กล้าหรืออายในกลุ่มนั้นมีอะไรบ้าง ที่เราคิดว่าเป็นอย่างเนี้ย

เชอริ คือแคร์คนอื่นมาก คนรอบข้างมากคือแบบเราพูดอย่างเนี้ยเขาจะเข้าใจเราไหม เขาจะมองเราอย่างไร เขาจะแบบเราพูดอย่างนี้เขาจะรำคาญเราไหม เขาจะเข้าใจที่เราพูดไหม เราพูดเขาเข้าใจตรงกับที่เราสื่อไปหรือเปล่า

ผู้นำกลุ่ม แคร์เขาที่จะรับเราได้ไหม เข้าใจสิ่งที่เราพูดหรือเปล่า อยากให้เขารู้สึกดีกับเราเข้าใจสิ่งที่เราบอกเขา ก็อยากให้เขารู้สึกดีที่ได้คบกับเชอริ

เชอริ ใช่ค่ะ

(เชอริเปิดเผยลักษณะลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตนจากคำพูดที่ว่า "ข้างในก็ขี้อาย" และ "แคร์คนอื่นมาก")

เชอริ เหมือนกับไม่อยากจะให้เป็นคนที่ถูกลิ้มในสังคม คือแบบไม่อยากจะให้เขาลิ้มว่าเราอยู่ตรงนี้นะ

ผู้นำกลุ่ม ถ้าเราไม่ได้มีบทบาทหรือพูดอะไรขึ้นมา กลัวว่าเพื่อนจะลิ้มเรา

เชอริ อะไรประมาณนั้นค่ะ (หัวเราะ) เชอริคิดนะค่ะแบบว่าที่เราไม่กล้าพอได้ทำกิจกรรมเยอะๆ แบบแสดงออกอะไรสักอย่าง เชอริว่ามันน่าจะหาย เพราะแต่ก่อนก็ไม่กล้าพอได้แบบอย่างเนี้ยค่ะ ทำกิจกรรมหลายๆ คนหลายๆ ก็กล้าขึ้นถึง ครั้งต่อ ครั้งเลยค่ะ

ผู้นำกลุ่ม แต่ก่อนถึงขนาดไหนคะ
 เซอร์ แบบไม่กล้าพูดเลย แบบเงิบมาก เงียบมาก ๆ เลย เงียบจริงๆ
 (เซอร์เปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่ต้องการเป็นที่ยอมรับจาก
 เพื่อนๆ จากคำพูดที่ว่า “ไม่อยากจะให้เป็นคนที่ถูกลืม” และเซอร์ได้สำรวจถึง
 ลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตน จากคำพูดที่ว่า “เราไม่กล้าพอ” และ
 “ไม่กล้าพูด”)

ตัวอย่างที่ 2

เซอร์ คุยขอบคุณ แต่จริงๆ แล้วเป็นคนขี้อาย คุยเพื่อหลบอะไรข้างในตัวเอง
 ผู้นำกลุ่ม เซอร์กำลังจะบอกว่าท่าที่ภายนอกของเราคุยเก่งสนุกสนานเนี่ย ลึกลับ แล้วเราก็ไม่
 มั่นใจเหมือนกัน
 เซอร์ ค่ะ ประมาณว่าเวลาไปเจอกลุ่มอะไรเยอะๆ อย่างเนี่ยคะ ถ้าเกิดรู้ตัวว่าไปอยู่ตรง
 กลางกลุ่ม แบบว่าจะต้องออกไปฟรีเซ็นต์งาน จะกลัวมากตื่นเต้น ก็นึกว่าจะ
 กลัวทำไม ก็แค่พูด พูดกับตัวเองก่อนว่าจะกลัวทำไมไม่เห็นมีอะไรเลย ก็คือแบบ
 ชมที่ตัวเองเป็นอยู่ค่ะ คือแต่ก็อายก็พยายามชมตัวเอง
 (เซอร์เปิดเผยความรู้สึกที่ไม่พอใจในลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตน
 จากคำพูดที่ว่า “เป็นคนขี้อาย คุยเพื่อหลบอะไรข้างในตัวเอง”)

ตัวอย่างที่ 3

เซอร์ ตอนออกไปรายงาน แบบบางครั้งควบคุมไม่ได้ เหมือนออกไปหน้าชั้น แล้วพูด
 จะมีอาจารย์มานั่งฟังแล้วมีเอกลื่นมาด้วย โธ่จะเกร็ง จะแคร์เขา
 ผู้นำกลุ่ม ความสนใจเราไม่ได้อยู่ที่รายงานแล้ว อยู่ที่กลุ่มนั้น ต้องทำให้ดีมีเอกลื่นมาด้วย
 เซอร์ ก็อยากให้เราประทับใจกับการรายงานของเรา (หัวเราะ)
 ผู้นำกลุ่ม อยากให้เขารู้สึกว่าคนนี่รายงานดี ชื่นชมตัวเรา
 เซอร์ ประมาณนั้นคะ
 (เซอร์เปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่มีผลเสียต่อการที่ต้องออกไป
 รายงานหน้าชั้นเรียน จากคำพูดที่ว่า “ควบคุมไม่ได้” “จะเกร็ง จะแคร์เขา”)

ตัวอย่างบทสนทนาข้างต้นสมาชิกกล่าวถึงลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง
 ที่มีความครุ่นคิดกังวลเกี่ยวกับตนเองในสายตาของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน
 การจะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย เช่น การต้องปรากฏตัวต่อคนกลุ่มใหญ่ การออกไปรายงาน

งานหน้าชั้น เป็นต้น ซึ่งจากตัวอย่างดังกล่าวของสมาชิกสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีความ
 ครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองตามที่ Fenigstein Scheier และ Buss (Fenigstein, Scheier, and Buss ,
 1975) กล่าวไว้ว่า “ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นลักษณะที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่ความคิด
 การกระทำของตนเองตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจในพฤติกรรมต่างๆ ของตนและครุ่นคิด
 เกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ” ตัวอย่างของบทสนทนาของสมาชิกจะเห็นได้ว่า สมาชิก
 ได้แสดงถึงลักษณะของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ และความกังวลทางสังคม
 อย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องตามที่ Fenigstein Scheier และ Buss (Fenigstein, Scheier, and
 Buss ,1975) กล่าวไว้ว่า “ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะเป็นลักษณะที่บุคคลเป็น
 ห่วงกังวลต่อภาพลักษณ์ของตน ต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นหรือตระหนักถึงตนเองในด้านสังคม
 อย่างมาก หวั่นไหวง่ายเมื่อถูกปฏิเสธ และความกังวลทางสังคมสูง จะทำให้บุคคลมีความเขิน
 อายได้ง่าย หลีกเลี้ยงที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนหมู่มาก หรือไม่คุ้นเคย ประหม่า วิตกกังวลเมื่ออยู่
 ต่อหน้าบุคคลอื่น”

หลังจากที่สมาชิกกล่าวถึงลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตนแล้ว
 สมาชิกได้สำรวจถึงความรู้สึกของตนที่มีผลจากการมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็น
 ได้ในตัวอย่างคำกล่าวต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 4

จึงกล่าวว่า “ถ้าเราแคร์เขามากเกินไปทำให้เราเสียสุขภาพร่างกาย อาจทำให้เรา
 คิดมากนอนไม่หลับ”

ตัวอย่างที่ 5

ทอมกล่าวว่า “ความกังวลมันทอนจิตใจเราพอสมควร คิดว่าเราทำไม่ได้คือไม่ได้
 ถ้าคิดว่าเราทำได้ก็ทำได้”

(สมาชิกเปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่ส่งผลเสียต่อตัวสมาชิกเอง
 ทั้งภายในและภายนอก จากคำพูดที่ว่า “แคร์เขามากเกินไป” และ “ความกังวลมันทอนจิตใจเราพอ
 สมควร”)

คำกล่าวที่สมาชิกได้บอกเล่าในกลุ่มแสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้ตระหนักถึงผลทาง
 ลบต่อจิตใจที่เกิดจากความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ดังที่ Leery และ Zimbardo (Leery ,1983 ;
 Zimbardo, 1977) กล่าวว่า “ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองมีผลทางลบต่อบุคลิกภาพของบุคคล
 และจะมีผลทำให้เกิดปัญหาในการปฏิสัมพันธ์กับสังคม หรือเกิดความไม่สอดคล้องต่อภาวะในจิต
 ใจ” สมาชิกที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต้องการเป็นที่ชื่นชมและยอมรับของคนในสังคม และ
 พยายามทำทุกอย่างที่ตนเองคิดว่าเป็นความคาดหวังของสังคม ซึ่งในบางครั้งสิ่งเหล่านี้ขัดแย้งกับ

ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ความขัดแย้งในตนเองนั้นจึงส่งผลให้สมาชิกแสดงออกอย่างไม่เป็นธรรมชาติ สับสน เครียด ไม่สบายใจ ส่งผลเสียต่อตัวสมาชิกเอง

2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงและแก้ไขปัญหาคำครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง

การมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มนำไปสู่สมาชิกเกิดความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น หลังจากที่ได้สำรวจตนเอง ทำให้สมาชิกมองความขัดแย้งในใจที่เกิดจากคำครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 6

- ผู้นำกลุ่ม มีคำกล่าวที่ว่า ไม่มีสิ่งใดน่ากลัวเท่ากับความรู้สึกกลัว
- จ้อย เรายึดกิจกรรม เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่กล้าที่จะเผชิญหน้า
- เชอรี่ ถ้าคิดไปเองก็กลัวไปเอง ถ้าคิดไม่กลัวก็ไม่กลัว คิดไปเองทั้งนั้น
-
- เชอรี่ ...ชอบคำพี่ที่ว่า ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัวของตัวเอง ก็จริงคิดแล้วพอได้ฟัง เราคิดไปเองทั้งหมดเลย มานั่งกลุ่ม เกิดจากตัวเองทั้งนั้นเลย (จ้อยกับเชอรี่ตระหนักว่าคำครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองเกิดจากความคิดภายในของตน จากคำพูดที่ว่า “เรายึดกิจกรรม” “คิดไปเองทั้งนั้น” และ “มานั่งกลุ่ม เกิดจากตัวเองทั้งนั้นเลย”)
- ผู้นำกลุ่ม ทำให้เราสับสนเหมือนกันนะความกลัวตรงนี้ เชอรี่ฟังแล้วมองย้อนว่าบางทีเราคิดไปเอง
- จ้อย กังวลก็เครียดแล้วเก็บมาใส่ตัวเอง เหตุผลต่อคนรอบข้าง ตัวเองด้วย ต้องพยายามไม่ให้เข้าตัวเรา เบาๆ ปล่อยวาง
- ผู้นำกลุ่ม จ้อยบอกว่าการปล่อยวาง การสลายสิ่งที่มันขุ่นๆ ใจ เราเหมือนมีอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้เรากล้าจะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้
- จ้อย ถ้าเรากลัวที่จะเผชิญไม่กล้าสู้ ถ้าเรากล้า ไม่กลัวก็น่าจะรู้ว่าทำอะไร คือพยายามปล่อยวาง สลาย ทำให้สบายใจที่สุดคนรอบข้างจะได้สบายใจ (จ้อยค้นหาแนวทางที่จะแก้ไขลักษณะคำครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตน จากคำพูดที่ว่า “ปล่อยวาง” “สลาย ทำให้สบายใจที่สุด”)
-

- จ้อย เปลี่ยนจากกลัวมาเป็นเผชิญหน้า เช่นแบบกลัวอะไรพอเราเผชิญ ถ้าพูดดีทำให้เราจบไปเลย อย่างไม่ชอบต้องเข้าไปเคลียร์ให้จบไปเลยไม่ต้องคาใจ เราจะไม่รู้สึกอะไร ถ้าเก็บก็ทุกข์ ก็เผชิญหน้าเลยให้มันหายไป
- ผู้นำกลุ่ม จ้อยบอกว่าให้เผชิญหน้า อย่างที่จ้อยเคยกลัวที่จะขึ้นไปพูด ทำอะไรที่เราไม่กล้าให้เผชิญหน้ากับมัน
- จ้อย ช่วยได้ มันก็หาย บางทีไม่มีอะไรรอกกลัวกันเอง
- ผู้นำกลุ่ม ความกลัวถ้าจะหายต้องเผชิญกับมัน พวกเราฟังตรงนี้แล้วเป็นยังไงบ้าง
- เชอรี ก็มีค่ะ หมดหนทางแล้วก็ปล่อยไปเลย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดห้ามไม่ได้อยู่แล้วทำใจเอา ก็เจออะไรมันคงไม่เลวร้ายเกินไป
- ผู้นำกลุ่ม เชอรีบอกว่าที่ตอนนี้เป็นอยู่มันก็เลวร้ายมากพอแล้ว
- เชอรี ใช่ค่ะ คงไม่ทำให้ถึงตายหรอก บางทีแบบเราก็คิดไปเองทั้งนั้น บางทีก็คิดแบบอย่างนั้นๆ ตรงนั้นๆก็ไม่โดนอย่างที่คิด
- (จ้อยและเชอรีร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตน โดยพบว่าความกล้าเผชิญกับสิ่งต่างๆเป็นวิธีแก้ปัญหาที่ดี จากคำพูดที่ว่า “เปลี่ยนจากกลัวมาเป็นเผชิญหน้า” “อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด”)

ตัวอย่างที่ 7

- จ้อย เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใส่ใจคนอื่นมากกว่าตัวเอง แคร่คนอื่นมากกว่า กังวลคนอื่นมากกว่า ถ้าเราตัดตรงนี้ ทำให้เราทำอะไรได้มากกว่าเดิม มีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าสามารถทำได้อย่างนั้น จ้อยคิดว่ามีผลดีต่อตัวเราอย่างไรคะ
- จ้อย จาก 100 อาจจะได้ 95 ถ้าเราใส่ใจคนอื่นกังวลมากเกินไปอาจจะเหลือ 60-70 เราทำในสิ่งที่เราอยากทำให้เสร็จ ไม่ต้องสนใจว่าใครฟังเรา พูดออกไปเลย (จ้อยตระหนักถึงผลดีที่เกิดจากการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ จากคำพูดที่ว่า “เราตัดตรงนี้ ทำให้เราทำอะไรได้มากกว่าเดิม มีประสิทธิภาพมากขึ้น”)
- การแก้ไขปัญหาคความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองเกิดจากปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มที่ช่วยให้สมาชิกได้ขยายทัศนคติในการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกตามความเป็นจริง กลุ่มช่วยชักชวนให้สมาชิกได้มองในมุมมองที่หลากหลาย เปิดกว้างทางความคิดมากยิ่งขึ้น ซึ่งลักษณะของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองนั้นจะใส่ใจต่อความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเพียงอย่างเดียว จะใส่ใจสิ่งที่อยู่ นอกเหนือตนเอง หรือบุคคลอื่นน้อย ขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ยึดติดกับความคิดความรู้สึกของตน ไม่ยืดหยุ่น กลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน สังเกต และตระหนักในสิ่ง

ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในตัวเรา ใส่ใจกับภายนอกมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยให้สมาชิกลดความ
ครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองและเป็นพื้นฐานที่ทำให้สมาชิกมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในมิติภายในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในมิติ
ภายนอกตนเองด้วย สมาชิกได้แสดงถึงความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้มีความกล้าและม
ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ตัวอย่างบทสนทนาและคำกล่าวต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 8

ผู้นำกลุ่ม ที่บอกว่านำมาประยุกต์ใช้กับตัวเรานี่ ตรงไหนที่เซอร์รี่นำไปใช้
เซอร์รี่ ตรงที่ของหญิง เขาแบบกล้าที่จะเข้าไปคุยกับเพื่อนคนที่เราไม่ชอบเหมือนกับน่า
 จะลองดูเหมือนกันคะ
ผู้นำกลุ่ม เห็นหญิงเป็นอย่างนี้ เรารู้สึกอยากจะลองบ้าง ดูว่าทำได้หรือเปล่า น่าลอง
เซอร์รี่ เอาศัตรูเป็นเพื่อน
ผู้นำกลุ่ม เรื่องของหญิงจุดประกายให้กับเซอร์รี่เหมือนกัน ก็สนใจอยากจะลองบ้าง
เซอร์รี่ อยากทำให้ได้อย่างหญิง

เซอร์รี่ รู้สึกดีที่กล้าแสดงความคิดเห็นได้มากมาย ทุกคนได้คิดช่วยกัน ดูเหมือนแบบมี
 ส่วนร่วมกันดี นานๆเซอร์รี่ไม่ค่อยรวมแบบนี้คะ
 (เซอร์รี่เปิดเผยความรู้สึกที่ดีต่อการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันกับ
 เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และเป็นส่วนที่ทำให้เซอร์รี่เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง
 ให้กล้ายิ่งขึ้น จากคำพูดที่ว่า “เขาแบบกล้าที่จะเข้าไปคุยกับเพื่อนคนที่เราไม่
 ชอบ” และ “อยากทำให้ได้อย่างหญิง”)

ตัวอย่างที่ 9

หญิง กลัวเวลาออกไปหน้าชั้นพูดหน้าชั้น แต่ว่าต่อไปก็จะพยายาม พูดคุยแล้วรู้สึกกล้า
 ขึ้น
เซอร์รี่ เพื่อนๆได้แนะนำ
ผู้นำกลุ่ม จួយมีประสบการณ์มาแล้วและทุกๆคนเคยผ่านมามากๆกัน เจียบกลับไปมีกำลัง
 ใจที่จะลองสู้ดู จะเริ่มตรงไหนดี
เจียบ ถ้าเพื่อนมีรายงานเราก็จะเป็นคนออกไปพูดเอง
จួយ เอาละ(หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม นำลองใหม่คะ
 เจียบ นำคะไม่ใช่แบบจะตาย พอมากุยอย่างนี้ก็โอเค

ผู้นำกลุ่ม ตรงที่จ๊วยบอกว่า ตรงนี้จะลดข้อบกพร่องของตัวเอง ให้อัตรงความกลัวความไม่กล้า
 เนี่ย เป็นเรื่องภายในเราเคยคิดใหม่ว่ามันไปสะกิดใจหรือโดนตรงไหนที่เราคิดว่า
 เป็นข้อบกพร่องเราและอยากจะเปลี่ยน

จ๊วย การรายงาน เพื่อนเห็นค่อนข้างใช้ได้ จริงๆก่อนจะออกไปก็ตื่นเต้น กว่าถึงจุดนี้ได้
 ต้องใช้เวลาเตรียมตัวไม่ใช่ออกไปพูดได้ มาที่นี้ก็รู้ข้อบกพร่องของตัวเอง เราทำตัว
 ดีสนใจตัวเอง คนอยู่ข้างหน้าเขาจะสนใจเราเอง จะกล้าขึ้น คนมากมายเราก็กล้า
 เมื่อก่อนเราจะแคร้คน ตอนนี้อย่างไร เราเตรียมตัวให้ดีที่สุด
 (สมาชิกแสดงให้เห็นถึงการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของตน จากคำพูดที่
 ว่า “กล้าขึ้น” และ “เมื่อก่อนเราจะแคร้คน ตอนนี้อย่างไร เราเตรียมตัวให้ดีที่สุด”)

ตัวอย่างที่ 10

จ๊วยได้กล่าวว่า “พอได้คุยกันคิดว่ากล้าบอก ตอนแรกบอกข้างเถอะ แต่ตอนนี้ก็
 กล้าขึ้นแล้วคะ คิดว่าจะบอกเขาตอนเย็นนี้”

(จ๊วยแสดงให้เห็นถึงการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จากคำพูดที่ว่า “กล้า
 บอก” และ “ตอนนี้ก็กล้าขึ้น”)

ตัวอย่างบทสนทนาและคำกล่าวของสมาชิกแสดงให้เห็นถึงความกล้า ความเป็น
 ตัวของตัวเองเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สมาชิกได้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากที่ไม่กล้าทำ ไม่กล้า
 พูด ไม่กล้าลอง ได้ตัดสินใจที่จะกล้าทำในสิ่งที่เป็นความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยลด
 การใส่ใจต่อการประเมินของบุคคลอื่น หรืออาจกล่าวได้ว่าสมาชิกแสดงออกโดยมีความครุ่นคิด
 เกี่ยวกับตนเองน้อยลง

3. ชั้นสรุปผล

เมื่อกระบวนการกลุ่มยุติ สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง ตัว
 อย่างคำกล่าวต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 11

จ๊วยกล่าวว่า “การที่เราเป็นคนขี้อายไม่กล้าแสดงออก พอมาอยู่ที่นี้เราก็ได้รู้ว่ามัน
 เกิดจากตัวเราเองที่ไปกังวลยึดติดกับภาพลักษณ์ สนใจกับคนรอบข้างที่จ้องมองเราทำให้เรา
 ประหม่า และไม่กล้าทำสิ่งต่างๆ เพียงเราหันมาใส่ใจกับตัวเราเองมากขึ้นและคนรอบข้างน้อยลง

เพียงเท่านี้เราก็กล้าเผชิญกับสิ่งต่างๆ และทำให้เรามีความรู้สึกดีๆ กับเพื่อนเก่าและเพื่อนใหม่มากยิ่งขึ้น”

ตัวอย่างที่ 12

จึงกล่าวว่า “ที่นี่สอนให้เรามีความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริงสอนให้เรามองตัวเองก่อนที่จะไปมองคนอื่น”

ตัวอย่างที่ 13

เจ็บบกล่าวว่า “อย่างเจ็บบเนี่ยไม่กล้าออกไปพูดหน้าชั้น ก็ารู้สึกประหม่าต่อสายตาคณะอื่น รู้สึกมือสั่น มือเย็น ไม่กล้าพูดเลย แต่มาที่นี่พี่บอกว่าไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความรู้สึกกลัวของเราเอง เจ็บบก็เลยคิดได้ว่า เราต้องแค้นสายตาคณะอื่นทำไม เมื่อเขาให้โอกาสพูดก็ควรพูด เมื่อเราพูดแล้วได้ประโยชน์กับเราเอง เราควรทำ”

(สมาชิกแสดงให้เห็นถึงการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จากคำพูดที่ว่า “กล้ามากขึ้น” “เราก็กล้าเผชิญกับสิ่งต่างๆ” “เรามีความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง” และ “เราต้องแค้นสายตาคณะอื่นทำไม”)

ตัวอย่างคำกล่าวของสมาชิกแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของความคิดเกี่ยวกับตนเองในตัวสมาชิกที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด สมาชิกได้มองเห็นและเข้าใจถึงภาพรวมของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้อย่างชัดเจน ตระหนักถึงผลกระทบของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองที่มีต่อใจตนเอง ต่อประสิทธิภาพของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ต่อการเรียน และการทำงาน สมาชิกได้ค้นหาแนวทางที่หลากหลายเพื่อจะกำจัดความกลัว ความไม่มั่นใจที่เกิดขึ้น และกระตือรือร้นที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเอง โดยการยอมรับและการเผชิญกับความเป็นจริง แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นอาจไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้ก็ตาม นอกจากนี้กลุ่มยังเปรียบเสมือนสนามฝึกย่อยๆ ที่จะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความกล้า ความมั่นใจ ความเป็นตัวของตัวเอง ให้กลายเป็นลักษณะที่อยู่ในตัวของสมาชิก ไม่ว่าจะกระบวนการกลุ่มจะยุติแล้วก็ตาม

ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกจากการสังเกตของผู้นำกลุ่ม

หลังจากที่สมาชิกได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ สมาชิกได้เกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงของคะแนนการสำนึกตนของกลุ่มทดลองซึ่งจะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับ

กับตนเองต่ำลง ภายหลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แล้ว ผู้วิจัยได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวของสมาชิกอีกด้วย ดังตัวอย่างเช่น

กรณีของจ้อย เมื่อเข้ากลุ่มช่วงแรกจะเงิบ ไม่กล้าพูดและเมื่อได้พูดคุยในกลุ่มเสียงจะเบาและสั้น พูดจาดัดจริต ไม่กล้าสบตากับผู้อื่น ทำที่ประหม่าไม่มั่นใจในตนเอง แต่ภายหลังจากที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จากการสังเกตพฤติกรรมของผู้วิจัยพบว่า พฤติกรรมแบบเดิมของสมาชิกค่อยๆ หายไป มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ร่าเริง ช่างพูด และมีท่าทีสนิทสนมเพิ่มมากขึ้นกับสมาชิกในกลุ่ม

กรณีของหญิง เมื่อเริ่มสนทนาในกลุ่มช่วงแรก สมาชิกจะไม่ค่อยพูด เฉื่อยชา ไม่กระตือรือร้นในการที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่ม บางครั้งสนใจในสิ่งที่อยู่ภายนอกกลุ่ม ให้ความใส่ใจต่อกลุ่มน้อย แต่ภายหลังจากที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนสมาชิก ผู้วิจัยสังเกตว่าสมาชิกดูแจ่มใส มีความกระตือรือร้น มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มมากยิ่งขึ้น พยายามมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ใส่ใจและพยายามช่วยหาแนวทางในการแก้ปัญหาให้เพื่อนๆ ในกลุ่มเสมอและยังมีความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเองกับเพื่อนสมาชิกที่มาจากต่างสาขาวิชามากยิ่งขึ้นด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดของสมาชิกนี้ กล่าวได้ว่าเป็นผลเนื่องมาจากกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่ช่วยให้บุคคลเกิดภาวะความสอดคล้องในตนเอง และยังมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย ด้วยเหตุนี้บุคคลจึงได้รับรู้และเข้าใจทุกอย่างตามความเป็นจริง ลดความคาดหวังของตนเองที่ทำทุกอย่างเพื่อจะได้เป็นที่ชื่นชมจากบุคคลอื่น ลดความใส่ใจตนเองในสายตาผู้อื่นให้อยู่ในระดับของความเป็นจริง ดังตัวอย่างประเด็นสำคัญที่ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกได้พิจารณา เช่น “ใครจะคิดอย่างไรกับเราไม่สำคัญ สำคัญที่เราคิดอย่างไรกับตนเอง” และ “เป็นไปได้ที่เราจะเป็นที่ชื่นชมของคนในโลกและทุกครั้งไป ก็อาจมีบ้างที่บางคนก็ไม่ชอบเรา” นอกจากนี้สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกลุ่มก็ทำให้สมาชิกได้ขยายโลกทัศน์ของตน ซึ่งเมื่อก่อนสมาชิกไม่ได้ใส่ใจสิ่งทีนอกเหนือจากตนเองให้ได้มองบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา ทำให้เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในวัยรุ่นตอนปลายได้

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย

สมมติฐานงานวิจัย

1. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์
2. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมาทั้งชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 18-22 ปี ที่ได้ตอบมาตราวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) และได้คะแนนตั้งแต่บวก 1.5 SD ขึ้นไปของค่าเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ทำมาตราวัด ($X = 58.86$, $S.D. = 9.28$) คือมีคะแนนตั้งแต่ 73 คะแนนขึ้นไป นักศึกษาที่สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 26 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 13 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน เพื่อเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุมกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน โดยไม่ต้องเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ซึ่งใช้วิธีการวิจัยแบบมีกลุ่มทดลองและมีกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือมาตรวัดการสำนึกตน ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากมาตรวัดการสำนึกตนของ Fenigstein Schcier และ Buss (1975) (Self – Consciousness Scale by Fenigstein, Schcier & Buss ,1975)

ขั้นตอนในการวิจัย

ระยะก่อนการทดลอง

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับการสำนึกตน กลุ่มจิตสัมพันธ์ และวัยรุ่นตอนปลาย
2. นำมาตรวัดการสำนึกตนของ Fenigstein, Scheier และ Buss (1975) มาแปลและปรับปรุงให้เหมาะสม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความแม่นยำของภาษา
3. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมา เพื่อหากกลุ่มตัวอย่าง
4. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้รับผิดชอบในสถาบันราชภัฏนครราชสีมา
5. หาความเที่ยงของมาตรวัด (Reliability) โดยวิธีการหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficients)และวิธีการทดสอบซ้ำ (Test-retest Reliability)
6. ขอความร่วมมือจากสถาบันราชภัฏนครราชสีมา เพื่อแจกมาตรวัดการสำนึกตนให้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักศึกษาชาย หญิงได้ตอบมาตรวัดการสำนึกตน ฉบับที่ผู้วิจัยได้พัฒนาปรับปรุงขึ้น
7. คัดเลือกคนที่มีคะแนนจากมาตรวัดการสำนึกตน ที่ได้คะแนนตั้งแต่บวก 1.5 SD ขึ้นไปของคะแนนเฉลี่ยกลุ่มที่ได้ทำมาตรวัด ($X = 58.86$, $SD = 9.28$) คือมีคะแนนตั้งแต่ 73 คะแนนขึ้นไป ได้จำนวน 29 คน
8. ผู้วิจัยประชุมถามความสมัครใจของนักศึกษาที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้มีนักศึกษา 26 คนสมัครใจเข้าร่วมในการวิจัย โดยได้รับความอนุเคราะห์จากคณะครุศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สถาบันราชภัฏนครราชสีมา
9. ผู้วิจัยได้ขออาสาสมัครจากนักศึกษาทั้งหมด 26 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ นักศึกษา 13 คน สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่

1 จำนวน 6 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 7 คน ส่วนนักศึกษาที่เหลือ 13 คน ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ได้ จึงสมัครใจเป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม คือกลุ่มควบคุมที่ 1 จำนวน 6 คน และกลุ่มควบคุมที่ 2 จำนวน 7 คน โดยไม่ต้องเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

10. ผู้วิจัยให้รายละเอียดและนัดหมายกับกลุ่มทดลองเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ ประโยชน์ ลักษณะการดำเนินกลุ่ม วันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

11. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการวิจัยให้พร้อม เช่น เทปบันทึกเสียง

12. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มทดลอง โดยการให้นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตอบมาตรวัดการสำนึกตนอีกครั้ง หลังจากยุติกลุ่มจิตสัมพันธ์

13. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกลุ่มควบคุม โดยการให้นักศึกษาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตอบมาตรวัดการสำนึกตนอีกครั้ง หลังจากผู้วิจัยได้ยุติกลุ่มจิตสัมพันธ์ในกลุ่มทดลองไปแล้ว 1 วัน

ระยะทดลอง

1. ผู้วิจัยจัดกลุ่มจิตสัมพันธ์ จำนวน 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มใช้เวลาในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ต่อเนื่องกันทั้งหมด 6 ช่วง ช่วงละ 3 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง

2. ตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมและบรรยากาศภายในกลุ่ม พร้อมทั้งบันทึกสิ่งที่สังเกตได้แต่ละครั้ง ประกอบกับการอัดเทปบันทึกเสียง โดยที่ผู้วิจัยได้ขออนุญาตสมาชิก ซึ่งแจ้งการรักษาความลับ โดยการใช้ชื่อสมมติ และไม่เปิดเผยบทสนทนาที่เกิดขึ้นในกลุ่มจากการบันทึกเสียงให้ผู้อื่นได้รับฟัง

3. ภายหลังจากยุติกลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำมาตรวัดการสำนึกตน และในวันถัดมาให้กลุ่มควบคุมทำมาตรวัดการสำนึกตน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนมาตรวัด การสำนึกตน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัชฌิมเลขคณิต ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-dependent test)

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-independent test)

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
2. หลังการทดลอง วัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นตอนปลายที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลายได้จริง ควรมีการศึกษาเพื่อติดตามผลความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังจากยุติการปรึกษาแล้ว 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโครงการระยะยาวในการพัฒนาส่งเสริมความกล้า ความเป็นตัวของตัวเอง และความมั่นใจให้กับวัยรุ่นตอนปลายต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เดือนเพ็ญ ทองน่วม. (2534). การตระหนักรู้ในตนเองและการรับรู้สาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมลพรรณ รวยรื่น. (2526). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุชา จันทร์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

ภาษาอังกฤษ

- Aero, R.& Weiner E. (1981). The mind test. New York: William Morrow and Company.
- Bennett, M. & Barrow, B.E. (1993). Public self - consciousness in perceptions of
disrupted interaction. Journal of Social Psychology, 133, 407-409.
- Booth, N.D. (1990). The relationship between height and self-esteem and the
mediating effect of self-consciousness. Journal of Social Psychology, 130,
609-617.
- Breakwell, G.M. (1992). Social psychology of identity and the self concept. London:
Surrey University press.
- Bruch, M.A. & Hamer, R.J. (1995). Private self-consciousness and fear of negative
evaluation. Journal of Personality, 63, 47-63.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1981). Attention and self-regulation : A control theory
approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1985). Self-consciousness and self - assessment. Journal
of Personality and Social Psychology, 48,117-124.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1992). Perspectives on personality (2 nd ed.). Boston: Allyn
And Bacon.

- Cheek, J.M. & Briggs, S.R. (1982). Self-consciousness and aspects of identity. Journal of Research in Personality, 16, 401-408.
- Cyr, M. & Bouchard, M.A. (1990). Self-consciousness and theoretical orientation as mediators of therapist expectancies in psychotherapy. Counselling Psychology Quarterly, 3, 125-131.
- Davis, M.H. & Franzoi, S.L. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness : A longitudinal investigation. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 595-608.
- Derlega, V.J. (1981). Personal adjustment: The psychology of everyday life (2 nd ed.). Illinois: Scott, Foreman and Company.
- Diener, E., Lusk, R., Defour, D. & Flax, R. (1979). Deindividuation : Effects of group size, density, number of observers, and group member similarity on self-consciousness and disinhibited behaviour. Journal of Personality and Social Psychology, 39, 449-459.
- Doherty, K. & Schlenker, B.R. (1991). Self-consciousness and strategic self-presentation. Journal of Personality, 59, 1-16.
- Fenigstein, A., Scheier, M.F. & Buss, A.H. (1975). Public and private self-consciousness ; assessment and theory. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43, 522-527.
- Franzoi, S.L. & Davis, M.H. (1985). Adolescent self-disclosure and loneliness : Private self-consciousness and parental influences. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 768-780.
- Froming, W.I. (1981). Divergent influences of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. Journal of Research in Personality, 15, 159-171.

- Hampson, S.E. (1988). The Construction of personality an introduction (2 nd ed.).
New York: Routledge.
- Hurlock, B.E. (1974). Developmental psychology. New Delhi: Tata McGraw-Hill.
- Jaimovich, S. (1999). How medical students view their relationships with patients: The role of private and public self-consciousness. Journal of Social Psychology, 139, 5-13.
- Jourard, S.M. (1974). Healthy personality. New York: Macmillan.
- Kimmel, D.C. (1980). Adulthood and aging (2 nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Klonsky, B.G. & Dutton, D.L. (1990). Developmental antecedents of private self-consciousness, public self-consciousness and social anxiety. Genetic, Social & General Psychology Monographs, 16, 275-297.
- Lupston, D. (1998). The emotional self. London: SAGE.
- Mckinney, F. (1949). Psychology of personal adjustment. New York: John Wiley & Sons.
- Monfries, M.M. & Kafer, N.F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied, 128, 447-454.
- Morin. A. (1997). History of exposure to self-focusing stimuli as a developmental antecedent of self-consciousness. Journal of The Royal Anthropological Institute, 3, 1252-1254.
- Papulia, D.E. & Oids, S.W. (1995). Human development (6 th ed.). New York: McGraw - Hill.
- Patterson, C.H. (1986). Theories of counseling and psychotherapy (4 th ed.).
New York: Harper & Row.
- Peterson, K.L., & Roscoe, B. (1991). Imaginary audience behavior in older adolescent females. Adolescence, 26, 195-200.

- Rogers, C.R. (1942). Counseling and psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory. Boston : Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1961). On becoming a person. Boston : Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1969). Freedom to learn: A view of what education might become.
Columbus, Ohio: Charles E. Merrill.
- Rogers, C.R. (1970). Carl Rogers on encounter groups. New York : Harper & Row.
- Rogers, C.R. (1977). Carl Rogers on personal power. New York : Delacorte Press.
- Rogers, C.R. (1980). A way of being. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R.M. & Kuczkowski, R. (1994). The imaginary audience, self-consciousness, and public individuation in adolescence. Journal of Personality, 62, 219-238.
- Rycek, R.F., Stuhr, S.L., Mcdermott, J., Benker, J. & Swartz, M.D. (1998). Adolescent egocentrism and cognitive functioning during late adolescence. Adolescence, 33, 746-750.
- Schier, M.F. (1976). Self-awareness, self-consciousness, and angry aggression. Journal of Personality, 44, 627-644.
- Schier, M.F. & Carver, C.S. (1985). The self-consciousness scale : A revised version for use with general populations. Journal of Applied Social Psychology, 15, 687-699.
- Tageson, W.C. (1982). Humanistic psychology: A synthesis. Home wood : The Dorsey Press.
- Turner, R.G. & Keyson, M. (1978). Relationships between client self-perceptions of self-consciousness levels and therapist awareness of these perceptions. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46, 1586-1587.

Vartanian, L.R. & Powlishta, K.K. (1996). A longitudinal examination of the social-cognitive foundations adolescent egocentrism. Journal of Early Adolescence, 16, 157-178.

Vartanian, L.R. (1997). Separation-individuation, social support, and adolescent egocentrism. Journal of Early Adolescence, 17, 245-270.

Worchel, S. & Goethal, R.G. (1989). Adjustment : Pathways of personal growth (2 nd ed.). New Jersey: Prentice Hall.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคน

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}}$$

เมื่อ SD

แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X$

แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$

แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละจำนวนทั้งหมด

N

แทน จำนวนคน

3. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
ของกุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (หาค่า t - dependent test) จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{[N\sum D^2 - (\sum D)^2]}{N-1}}}$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N แทน จำนวนคน

4. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (หาค่า t - independent test) จากสูตร

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1) S_1^2 + (N_2 - 1) S_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}$$

เมื่อ \bar{X}_1 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

N_1 แทน ขนาดของกลุ่มทดลอง

N_2 แทน ขนาดของกลุ่มควบคุม

S_1 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

S_2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

- มาตรการสำนักตน
- การแปลความหมายของคะแนนแต่ละด้าน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินตนเอง

ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ _____ นามสกุล _____
2. เพศ ชาย หญิง
3. อายุ _____ ปี
4. คณะ _____ สาขาวิชา _____
5. ชั้นปีที่ _____

ตอนที่ 1

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้ออย่างละเอียด ขอให้ท่านพิจารณาในแต่ละข้อว่าเป็นลักษณะตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด โดยมีระดับความรู้สึกที่ตรงกับตัวท่านจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุดดังต่อไปนี้

- 0 = ตรงกับตัวท่านเองน้อยที่สุด
 1 = ตรงกับตัวท่านเองน้อย
 2 = ตรงกับตัวท่านเองปานกลาง
 3 = ตรงกับตัวท่านเองมาก
 4 = ตรงกับตัวท่านเองมากที่สุด

โปรดใส่ **ตัวเลข** ตามระดับความรู้สึกที่ตรงกับตัวท่านลงในช่อง ที่อยู่ข้างหน้าข้อความในแต่ละข้อ

1. ฉันพยายามค้นหาตัวฉันเองเสมอ
2. ฉันระมัดระวังในการทำสิ่งต่าง ๆ
3. โดยปกติแล้วฉันให้ความใส่ใจตนเองอย่างมาก
4. ฉันใช้เวลาพอควรเพื่อเอาชนะความเขินอาย เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย
5. ฉันครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นอย่างมาก
6. ฉันใส่ใจอย่างมากเมื่อต้องแสดงตนเอง
7. ฉันคิดฝันเกี่ยวกับตนเองอยู่บ่อย ๆ

- 8. ฉันรู้สึกไม่สะดวกในการทำงาน เมื่อมีคนกำลังจ้องมองฉันอยู่
- 9. ฉันตรวจสอบตนเองอย่างละเอียดอยู่เสมอ
- 10. ฉันชินอายได้ง่าย
- 11. ฉันใส่ใจอย่างมากว่าผู้อื่นจะมองฉันว่าเป็นอย่างไร
- 12. ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องพูดกับคนแปลกหน้า
- 13. โดยทั่วไปฉันใส่ใจความรู้สึกภายในของฉัน
- 14. ฉันมักกังวลเกี่ยวกับการทำให้ผู้อื่นประทับใจฉัน
- 15. ฉันตรวจสอบแรงจูงใจของฉันอยู่เสมอ
- 16. ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องออกไปพูดต่อหน้าคนกลุ่มใหญ่
- 17. ฉันส่งกระจกทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน
- 18. บางครั้งฉันนึกถึงภาพตัวเองกำลังทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่
- 19. ฉันใส่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับฉัน
- 20. ฉันรู้สึกไวต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง
- 21. ฉันใส่ใจบุคลิกภายนอกของฉัน
- 22. ฉันรู้ว่าจิตใจฉันเป็นอย่างไรเมื่อเผชิญปัญหา
- 23. เมื่อเจอคนกลุ่มใหญ่ฉันรู้สึกประหม่า

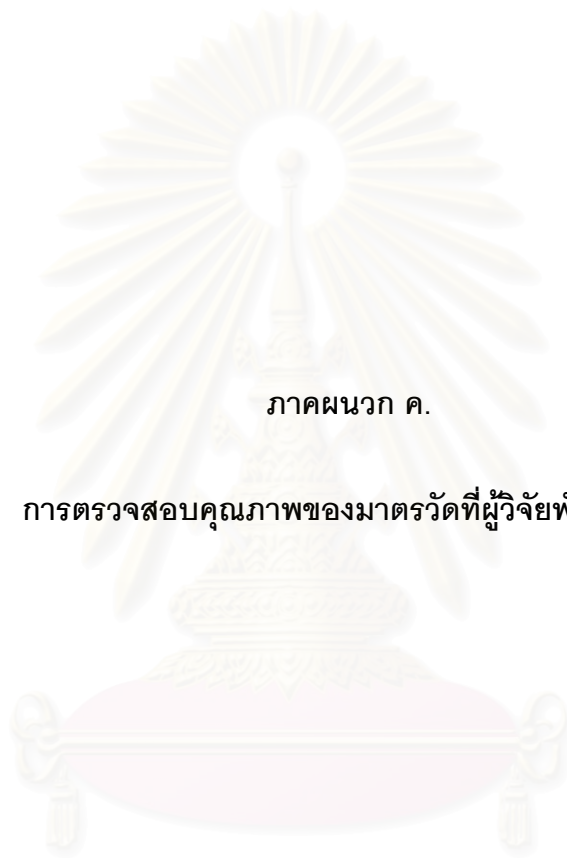
การแปลความหมายของคะแนนในแต่ละด้าน

การสำนึกตนทั่วไป (General Self-Consciousness) คือคะแนนรวมทั้ง 23 ข้อ (Total Self-Consciousness Scale) ผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะไม่ใส่ใจกับการตรวจสอบพฤติกรรมหรือพิจารณาความคิดของตน ขาดความเข้าใจในตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมุ่งความสนใจไปที่ความคิดและการกระทำของตนเสียส่วนใหญ่และกังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจในพฤติกรรมของตน และถ้ามีการสำนึกตนสูงมากนั้นจะทำให้เกิดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง

ก. การสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self-Consciousness) ผู้ที่ได้คะแนนในด้านนี้ต่ำแสดงให้เห็นถึงการไม่ใส่ใจตนเองและไม่ตรวจสอบความคิด ความรู้สึกภายใน และแรงจูงใจของตน ส่วนผู้ที่ได้คะแนนสูงในด้านนี้จะใส่ใจอย่างมากต่อสิ่งที่อยู่ภายในตน ให้ความสำคัญอย่างมากในการตรวจสอบตนเอง เป็นคนอ่อนไหว บางทีก็อ่อนไหวมากเกินไปต่อสิ่งแวดล้อมที่รอบตัว การมีการสำนึกตนส่วนบุคคลสูงจะทำให้ไม่สามารถตัดสินใจทำสิ่งต่างๆได้ทันที เพราะจะกังวลในการตรวจสอบความคิดของตนจนบางครั้งไม่กล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งที่ตนเองต้องการ

ข. การสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Public Self-Consciousness) ผู้ที่ได้คะแนนในด้านนี้ต่ำแสดงถึงการขาดความใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลที่อยู่รอบข้าง ขาดการรับรู้ตนเอง ในขณะที่ปรากฏตัวต่อบุคคลอื่นหรือกล่าวได้ว่าเป็นคนที่ไม่รู้สึกอะไรซึ่งเกิดจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ผู้ที่ได้คะแนนในด้านนี้สูง จะกังวลอย่างมากเกี่ยวกับการแสดงออกและความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ลักษณะเช่นนี้อาจเป็นการรับรู้ที่เกินความจริงและทำให้หวั่นไหวต่อการถูกปฏิบัติ

ค. ความกังวลทางสังคม (Social Anxiety) ผู้ที่ได้คะแนนด้านนี้ต่ำจะแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมและไม่มี ความกังวล ส่วนคนที่มีคะแนนในด้านนี้สูงแสดงให้เห็นถึงความไม่สบายใจในการเผชิญกับสถานการณ์ทางสังคม ความกังวลนี้อาจมาจากการตรวจสอบตนเองจนปล่อยให้เกิดความกังวลว่ายังตรวจสอบตนเองไม่เพียงพอ ดังนั้นการครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความรู้สึกกังวล และทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม



ภาคผนวก ค.

การตรวจสอบคุณภาพของมาตรฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

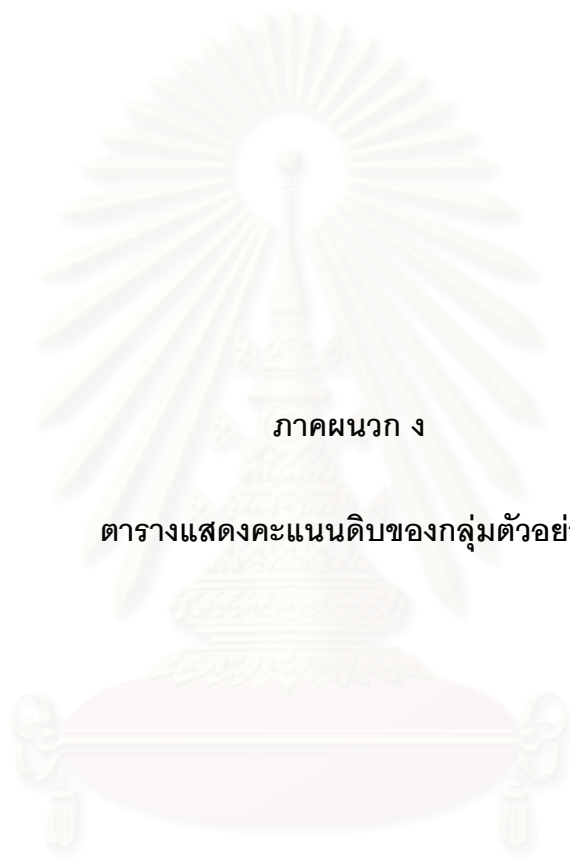
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนก(t-test)รายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ(r)ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาวไทย

ข้อความ	t-test	r
1.ฉันพยายามค้นหาตัวเองเสมอ	3.59*	.53*
2.ฉันระมัดระวังในการทำสิ่งต่างๆ	2.40*	.34*
3.โดยปกติแล้วฉันให้ความสนใจตนเองอย่างมาก	2.69*	.38*
4.ฉันใช้เวลาพอควรเพื่อเอาชนะความเขินอาย เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	4.29*	.48*
5.ฉันครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นอย่างมาก	3.47*	.53*
6.ฉันใส่ใจอย่างมากเมื่อต้องแสดงตนเอง	3.66*	.57*
7.ฉันคิดฝันเกี่ยวกับตนเองอยู่บ่อยๆ	5.14*	.58*
8.ฉันรู้สึกไม่สะดวกในการทำงาน เมื่อมีคนกำลังจ้องมองฉันอยู่	5.02*	.60*
9.ฉันตรวจสอบตนเองอย่างละเอียดอยู่เสมอ	1.76*	.31*
10.ฉันเขินอายได้ง่าย	4.83*	.56*
11.ฉันใส่ใจอย่างมากว่าผู้อื่นจะมองฉันว่าเป็นอย่างไร	3.67*	.46*
12.ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องพูดกับคนแปลกหน้า	3.67*	.44*
13.โดยทั่วไปฉันใส่ใจความรู้สึกภายในของฉัน	3.32*	.52*
14.ฉันมักกังวลเกี่ยวกับการทำให้ผู้อื่นประทับใจฉัน	5.02*	.62*
15.ฉันตรวจสอบแรงจูงใจของฉันอยู่เสมอ	2.32*	.28*
16.ฉันรู้สึกกังวลเมื่อต้องออกไปพูดต่อหน้าคนกลุ่มใหญ่	4.51*	.42*
17.ฉันส่องกระจกทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน	3.79*	.49*
18.บางครั้งฉันนึกถึงภาพตัวเองกำลังทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่	4.81*	.63*
19.ฉันใส่ใจว่าคนอื่นคิดอย่างไรกับฉัน	2.94*	.42*
20.ฉันรู้สึกไวต่อการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเอง	5.03*	.48*
21.ฉันใส่ใจรูปลักษณ์ภายนอกของฉัน	4.86*	.61*
22.ฉันรู้ว่าจิตใจฉันเป็นอย่างไรเมื่อเผชิญปัญหา	1.59	.28*
23.เมื่อเจอคนกลุ่มใหญ่ฉันรู้สึกประหม่า	5.61*	.54*

- * $p < .05$ ($.05 \times 36 = 1.689$) การทดสอบค่าที่ กลุ่มคะแนนสูง 19 คน กลุ่มคะแนนต่ำ 19 คน รวม 38 คน

- * $p < .05$ ($r = .095$) การทดสอบค่า r จำนวน 70 คน



ภาคผนวก ง

ตารางแสดงคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 288 คน

คะแนนดิบ	จำนวนคน	คะแนนดิบ	จำนวนคน	คะแนนดิบ	จำนวนคน	คะแนนดิบ	จำนวนคน
34	1	50	16	62	9	74	2
35	1	51	14	63	10	75	5
36	1	52	12	64	9	76	3
40	1	53	25	65	7	77	4
42	2	54	19	66	10	78	3
43	2	55	23	67	7	80	3
44	3	56	19	68	8	81	2
45	2	57	7	69	2	82	2
46	3	58	4	70	5	83	1
47	1	59	6	71	3	87	1
48	2	60	7	72	3	รวม	288
49	5	61	10	73	3		

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

กระแสลุ่มจิตสัมพันธ์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์กระแสกลุ่มจากการบันทึกเสียง

ลักษณะกลุ่ม	กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group)
สมาชิก	นักศึกษาคณะวิทยาการการจัดการชั้นปีที่ 1 จำนวน 6คน เป็นชาย 2คนหญิง4คน
ระยะเวลาดำเนินกลุ่ม	วันที่ 21 – 23 ธันวาคม พ.ศ. 2544 รวมเวลา 18 ชม.
สถานที่	สวนเฉลิมพระเกียรติ จ. นครราชสีมา

การวิเคราะห์กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์จากการสนทนาของสมาชิกภายในกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นถึงกระแสของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจริง ซึ่งสอดคล้องกับกระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวโรเจอร์สที่สรุปไว้ 15 ชั้น

กลุ่มช่วงที่1 วันที่ 21 ธันวาคม 2544 เวลา 19.00 – 22.00 น.

เมื่อเริ่มเปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกทุกคน และผู้นำกลุ่มได้แนะนำตนเองกับสมาชิกพร้อมกับกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่มในการอยู่ร่วมกัน ในขณะนั้นสังเกตว่าสมาชิกเงียบและดูไม่คุ้นเคยกันจึงชักชวนสมาชิกได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน

ภาวะวนเวียน (Milling around)

ภาวะวนเวียน (Milling around) เป็นระยะเริ่มแรกการดำเนินกลุ่มจะเป็นช่วงของความสับสนเงียบ ก่อเขิน อึดอัด จะไม่มีผู้ใดเป็นผู้รับผิดชอบนำกลุ่มไปในทิศทางหนึ่ง จึงทำให้การสนทนาเป็นไปในลักษณะที่ขาดความต่อเนื่อง และเกิดความรู้สึกคับข้องใจดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไป

สมาชิก	(เงียบ)
ผู้นำกลุ่ม	ตอนแรกมีสื่บก่อน และเป็นแปด ตอนนี้อยู่หก พวกเราทั้งหกคนนี้เป็นอย่างไรกันบ้าง
หญิง	เป็นอย่างไรกันบ้างหมายความว่าอย่างไรคะ
ผู้นำกลุ่ม	เป็นยังไงคือ พวกเรารู้จักกันดี จำชื่อเพื่อนได้ อย่งไรสนิทสนมกันอย่างไรบ้าง เหมือนพี่ก็เป็นคน นอกเหมือนกันนะซึ่งเป็นคนที่เจ็ด เพิ่งเจอกันวันนี้เป็นวันที่สองเอง และพวกเราหกคนเป็นอย่างไรกันบ้าง

- หญิง ก็อยู่ห้องเดียวกันทั้งสามคน เพิ่งรู้จักเพื่อนอีกสาม
- ผู้นำกลุ่ม 3คนไหนคะ
- หญิง คนนี้คะ
- ผู้นำกลุ่ม ชี้เนี่ยไม่รู้จักชื่อ (หัวเราะ)
- สมาชิก (หัวเราะ) (เจียบ)
- หญิง จุ้ยกับทอม แบบอยู่ห้องเดียวกับหญิง แล้วเจียบ เซอรี และกีจิง...(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม แสดงว่าเริ่มดีมีๆ บ้าง เรียกแบบชื่อจริงๆหรือเปล่าคะ
- หญิง ไม่ค่ะ จะแบบเธอๆ
- ทอม เธอๆ อะไรอย่างเนี่ย(หัวเราะ) ศัพท์พจนานุกรมฯ (หัวเราะ)
- หญิง บ้าเขาไม่ได้พูดอย่างนั้นเลย
- ผู้นำกลุ่ม ก็ดูแล้ว ก็มีบ้างนะว่า อาจจะไม่คุ้นเคย ใช้เวลาอยู่ด้วยกันไม่ได้มากมายอะไร เจอกันตอนเรียน แล้วทำอะไรให้พวกเรารู้จักกันมากขึ้น คุ้นเคยกันมากขึ้น พี่ ยังจำไม่ได้เลยนะ เมื่อสักครู่ได้บอกชื่อเล่น จุ้ยหรือคะ
- จุ้ย ครับ
- ผู้นำกลุ่ม จุ้ย อิม... หุ่นไม่จุ้ยเลย (สมาชิกหัวเราะ) หุ่นตะเกียบมากเลย
- หญิง ตั้งชื่อได้ตรงข้ามกับตัว
- ผู้นำกลุ่ม เป็นฉายาหรือเปล่า
- จุ้ย ไม่ได้เป็นครับ แข็งแรงอดทน ทั้งตากแดดด้วยครับ
- หญิง โอ้ย สามารถๆ
- จุ้ย แข็งแรง ทั้งหมดครับ
- ผู้นำกลุ่ม เป็นมาอย่างไรบ้างคะ จุ้ย
- จุ้ย ก็อยากให้ออดทน แข็งแรง สะสมความรู้ เหมือนน้ำในตุ่ม ไม่ได้แปลว่าอ้วนหรืออะไร ก็แล้วแต่เราจะแปลเป็นอะไร
- ผู้นำกลุ่ม จุ้ย เก็บได้ทุกอย่างเลยนะ และก็อยากให้เก็บความรู้ เก็บสิ่งที่ดีๆ แข็งแรงและอดทนเหมือนจุ้ยนะคะ อิม....จุ้ยมักกรด้วยหรือเปล่าเนี่ย (สมาชิกหัวเราะ)
- จุ้ย จุ้ยแดง (หัวเราะ)
- สมาชิก (เจียบ)

บทสนทนาข้างต้นแสดงถึงความเก๋อเงิน ไม่คุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และความไม่กล้าที่จะพูดคุยอย่างเป็นธรรมชาติจะเห็นได้จากที่หญิงชี้ไปที่สมาชิกอีก 2 คนที่อยู่ห้องเดียวกัน การสนทนายังไร้ทิศทาง ถึงแม้ว่าสมาชิกจะได้เริ่มพูดถึงตนเองแต่ก็อยู่ในระดับผิวเผิน ผู้

นำกลุ่มได้สนทนาโดยสอดแทรกอารมณ์ขัน เพื่อให้บรรยากาศกลุ่มลดความตึงเครียด ผ่อนคลาย ซึ่งระยะนี้เป็นระยะที่สมาชิกยังไม่ไว้วางใจกลุ่มและยังไม่พร้อมที่จะร่วมกลุ่ม

ความรู้สึกลำบากในการแสดงตนเองและสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration)

ความรู้สึกลำบากในการแสดงตนเองและสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration) เป็นระยะที่มีการแสดงออกของปฏิกิริยาตอบสนองที่กำลัง และมีการแสดงออกอย่างผิวเผิน ไม่ใช่ความรู้สึกลึกๆ จากตัวตนที่แท้จริง (inner self หรือ private self) แต่เป็นลักษณะของตัวตนภายนอก (public self) ด้วยเหตุที่ไม่สามารถตระหนักได้ถึงตัวตนที่แท้จริง พฤติกรรมที่แสดงออกจึงขึ้นอยู่กับปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตัวเอง ดังบทสนทนาต่อไปนี้

เจียบ เจียบคะ ชื่อเจียบนะคะ เป็นคนแบบชอบไว้วางใจ (หัวเราะ) เอาแต่ใจตัวเอง (หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม เป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง ยังไงคะ

เจียบ ก็แบบ ไม่ชอบคนซัดใจนะคะ

ผู้นำกลุ่ม อืม...เจียบไม่ชอบคนซัดใจ บางทีเราอยากให้เป็นอย่างนั้นมันก็เป็นอีกอย่าง ความรู้สึกอย่างนี้มันมีผลยังไงกับเราบ้างคะ

เจียบ ไม่รู้ค่ะ มันบอกไม่ถูก มันรู้สึก หงุดหงิดในใจคะ(หัวเราะ)

เชอร์รี่ เป็นเหมือนกันคะ เพราะแต่ก่อนเคยเป็นลูกคนเดียว (หัวเราะ)

เจียบ ใช่ และเดี๋ยวนี้ (หัวเราะ)

เชอร์รี่ เดี๋ยวนี้มีน้องอาทอมประมาณ 6-7 ขวบ ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม ก็เลยห่างๆกันเยอะเลยนะ

เชอร์รี่ ก็ตอนแรกเขาไม่มีใจคะ พอเขามีเขาก็เลยเห่อ กันทุกๆคน (หัวเราะ)

จากบทสนทนาจะเห็นได้ว่าสมาชิกพยายามที่จะเปิดเผย หรือแสดงความคิดเห็น ออกมาในกลุ่มแต่เป็นการแสดงออกอย่างผิวเผิน ผู้นำกลุ่มก็ได้พยายามช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกของตนในระดับที่ลึกกว่าเดิม แต่ในระยะนี้สมาชิกยังไม่พร้อมที่จะสนทนาถึงระดับความรู้สึกที่ลึก และยังไม่พร้อมที่จะมุ่งความสนใจในการสำรวจความรู้สึกของตนเอง

การแสดงออกของความรู้สึกทางด้านลบ(Expression of negative feelings)

การแสดงออกของความรู้สึกทางด้านลบ (Expression of negative feelings) ในระยะนี้สมาชิกเริ่มแสดงความรู้สึกที่เป็น “ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ “ แต่จะเป็นการแสดงความรู้สึกในทางลบ เป็นการทดสอบถึงอิสรภาพ และความไว้วางใจของกลุ่มจะเป็นที่ที่ให้แสดงความรู้สึกออกมา ทั้งด้านบวกและด้านลบจริงหรือไม่ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม แล้วตรงนี้จากที่เราได้พูดถึงตัวเองบ้างแล้ว กับการมาเรียนที่นี่มีสังคมใหม่ จากที่อยู่ที่บ้านมาก็มาอยู่โคราชนี่ หรืออยู่โคราชแล้วก็ต้องมาเรียนที่นี่ ปีหนึ่งที่นี่ พวกเราเป็นอย่างไรบ้าง ชอบไม่ชอบอย่างไรรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงตรงนี้
- เชอริ ถ้าเป็นเชอริที่ว่ามันก็เหมือนจะแปลกไปนิดหนึ่ง คือก็ประมาณว่าแปลกกันที่เพื่อนนะคะ คือแบบเพื่อนที่โรงเรียนเก่าประมาณว่าจะรักกันจะช่วยเหลือกันจะสนิทกันหมดถึงจะแบ่งเป็นกลุ่มๆบ้างเวลาช่วยงานกันก็มาช่วยกัน แต่เพื่อนอยู่ที่.....คุณเธอต่างอยู่กันมากเลย(หัวเราะ) คือจะมีกลุ่มเฉพาะๆๆอะไรอย่างนี้คะ บางทีเชอริคิดว่า ทำไมไม่มาคุยกันก่อน ประมาณว่าอย่างเพื่อนเป็นกลุ่มอยู่ด้วยกันรักกัน ก็อยากให้เพื่อน แบบอยู่เป็นกลุ่มมากกว่า ช่วยกันในห้อง ไม่ใช่ต่างคนต่างอยู่
- ผู้นำกลุ่ม เชอริไม่พอใจตรงนี้ รู้สึกว่าเพื่อนต่างคนต่างอยู่ไม่ค่อยสนิทกัน
- เชอริ ก็อยากให้เขารักกัน ไม่ใช่รักกันเฉพาะกลุ่ม เชอริจะบอกคนแรกว่าทำไมไม่ไปทำไมไม่ทำอะไรอย่างเนี่ย เขาไปกันหมดทำไมไม่ไป โวยวายคนแรกเลย
- ผู้นำกลุ่ม เพื่อนฟังแล้วรู้สึกอย่างไรบ้างคะ กับความรู้สึกของเชอริที่อยากให้เพื่อนรักกันสนิทกันมากกว่านี้
- เชอริ เขาความรู้สึกเหมือนหนูนะคะ
- จิง คือเหมือนกันคะ แต่ละกลุ่มนิสัยแตกต่างกัน บางกลุ่มเจียบ
- ผู้นำกลุ่ม จิงคิดเหมือนกับเชอริ ถ้าแก้ตรงนี้ได้ ตรงที่อยากให้เป็นกลุ่มเป็นก้อนกันมากกว่านี้
- เชอริ ทำร่วมกันสัมพันธ์กัน บางครั้งเพื่อนเชอริไม่เคยพูดด้วย บางทีไม่พูดเลยเป็นอาทิตย์เลย เขาแยกไปอยู่คนเดียว มีคนหนึ่งเขาอยู่คนเดียว คนอื่นเข้ามาคุยแบบไม่ต้องมาคุยไม่อยากคุยไปไกลๆ ไม่ต้องการมีเพื่อน ประมาณนี้คะ เขาน่าจะอยากคุยกับเรา ก็พยายามคุยกับเขาแต่เขาปฏิเสธ เขาคิดอะไรของเขา
- ผู้นำกลุ่ม คำพูดและท่าทีเพื่อนคนนั้นทำให้เราอึ้งไปเลย ทำไมเขาคิดไม่เหมือนเราว่าเราก็อยากจะมีเพื่อน
- เชอริ คิดว่าทุกคนคงอยากจะมีเพื่อน ตอนนี้ออกไปแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าถามเชอริตอนนี้สิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจกับการมาอยู่ ก็คือเรื่องเพื่อนที่เชอริอยากให้อยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนมากกว่านี้ ตอนนี้อิสระต่างคนต่างอยู่ แยกๆกัน
- เชอริ แบบทุกคนจะปนเหมือนกันหมดในห้องแบบ ไม่มีคนจะมาทำร่วมกัน
- เจียบ คิดเหมือนกันก็เลยอยากกลับบ้านแบบไม่มีคนเข้าใจเรา แบบอยู่คนเดียวคะ ก็เลยอยากกลับบ้านโทรไปหาแม่ แม่บอกไม่ต้องกลับ บอกไม่ได้อยู่(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม เป็นอีกด้านที่เราเจอ การเปลี่ยนแปลงที่เราเจอว่าไม่เหมือนเดิม

เชอรี เชอรีแบบมาจากโรงเรียนเดิมคนเดียวเลย แต่คุยได้ทุกคน ถึงจะมาคนละที่ก็น่าจะ
มาอยู่ด้วยกัน

จากบทสนทนาสมาชิกได้แสดงความรู้สึกว่าไม่พอใจกับความสัมพันธ์ระหว่าง
เพื่อนในกลุ่ม สมาชิกยังรู้สึกถึงความห่างเหิน ความไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่
สนิทสนมกันมากตามที่สมาชิกต้องการ และคิดว่าเพื่อนคนอื่นก็คิดเหมือนกัน ตรงนี้เห็นได้ว่า
สมาชิกได้กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเองในด้านลบ มีความไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น

กลุ่มช่วงที่ 2 วันที่ 22 ธันวาคม 2544 เวลา 9.00 – 12.00 น.

ผู้นำกลุ่มเริ่มดำเนินกลุ่มด้วยการสรุปสิ่งที่เกิดในช่วงที่ผ่านมา และจากนั้นได้ชวน
สมาชิกสังเกตถึงประสิทธิภาพในการอยู่ร่วมกันของสมาชิกว่าเป็นอย่างไร สมาชิกได้พยายาม
สำรวจตนเองและได้เปิดเผยถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัวไม่เป็นที่ยอมรับ ความไม่มั่นใจ และ
การไม่กล้าแสดงออกต่อหน้าคนหมู่มาก เป็นต้น แต่ในช่วงแรกของกลุ่มสมาชิกเงียบ ได้พูดเรื่อง
ราวที่ไกลตัวและผิวเผิน

การเล่าถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feelings)

การเล่าถึงความรู้สึกในอดีต (Description of past feelings) เป็นภาวะที่สมาชิก
ยังไม่มั่นใจต่อการที่จะไว้วางใจกลุ่ม แต่ก็มีสมาชิกเสี่ยงที่จะแสดงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งเป็นการ
บอกเล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ดังบทสนทนาต่อไปนี้

จ้อย เคยไปค่ายผู้นำ

ผู้นำกลุ่ม ค่ายผู้นำ เป็นอย่างไรบ้าง

จ้อย รุ่นพี่เอาเชือกมัดติดกัน

ผู้นำกลุ่ม สถาบันนี้หรือคะ

จ้อย ที่โรงเรียนเก่า อยู่ด้วยกันห้าวัน เป็นคู่ ผูกติดกันห้าวัน เข้าห้องน้ำ ผู้ชายผู้ชาย
หญิงหญิง

ผู้นำกลุ่ม ผูกติดกันตลอดเวลา

จ้อย อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า

ผู้นำกลุ่ม แล้วแบบเข้าห้องน้ำ

จ้อย ก็ผลัดกันไป คนหนึ่งก็เฝ้าหน้าห้องน้ำ..... เป็นค่ายที่จะฝึกให้เราเป็นผู้นำ เป็น
ของพระ ให้หัวหน้าห้องทุกห้องแล้วก็ กรรมการของโรงเรียนไป โดยตำแหน่งต้อง
ไป หัวหน้าห้องประธานนักเรียนต้องใช้ทักษะ อยู่ด้วยกันห้าวันต้องรู้ว่าเป็นอย่าง
ไร ต้องไปด้วยกัน วิ่งต้องระวัง ถ้าเชือกขาดก็กลับบ้าน

ผู้นำกลุ่ม เขาสอนการเป็นผู้นำและเกี่ยวกับการไปพูดต่อหน้าคนหมู่มากด้วย

- จ้อย เขาสอนวิธีการพูดหลักการพูดที่ดี ให้เตรียมตัว มองสบตาคน พูดช้าๆ ให้รู้ว่าเราพูดอะไรออกไป ลำดับเรื่องราว หาจุดเด่น มุขที่จะพูดดึงดูดความสนใจ พูดเสร็จให้คะแนน พูดนำเสนอ
- ผู้นำกลุ่ม ตอนนั้นเราต้องขึ้นไปผู้ต่อหน้าคนเยอะๆ
- จ้อย ก็มีเพื่อนนั่งเชือกติดกันอยู่
- ผู้นำกลุ่ม ตอนที่เราขึ้นไปตอนแรก เป็นอย่างไรบ้าง
- จ้อย ตอนนั้นรอดต้องเตรียมว่าตัวเองจะพูดอะไร ตรงไหนพูดแล้วให้คนดึงดูดความสนใจ ทักทายพระอาจารย์นัสการ และสวัสดิ์เพื่อนๆ ให้เล่าที่มาของค่ายว่าเป็นอย่างไร พูดดึงดูดความสนใจฝึกทักษะการพูด
- ผู้นำกลุ่ม ตอนแรกที่ถึงคิวเราจะพูดเป็นอย่างไรบ้าง
- จ้อย ตื่นเต้น พอขึ้นไปแล้วหาย ตอนรอกี่สั้น ขึ้นไปแล้วก็เฉยๆ หายกลัว เราอาจจะกลัว แต่ได้เผชิญกับมันเราก็หายกลัว อยากขึ้นไปอีก เพราะเราทำได้ดีพอสมควร จากบทสนทนาสมาชิกคนหนึ่งคือจ้อย ได้พูดถึงประสบการณ์ของการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่นึกถึงก็คือการไปค่ายผู้นำ สมาชิกได้บอกถึงประโยชน์ที่ได้รับและความรู้สึกที่ได้ร่วมกิจกรรมในครั้งนั้น

การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน(Expression and exploration of personally meaningful material)

การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน(Expression and exploration of personally meaningful material) เป็นระยะที่สมาชิกแสดงแนวทางที่มีความหมายออกมา ตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล่าวที่จะเปิดเผยความรู้สึกเล็กๆ ออกมา แม้จะเป็นความรู้สึกด้านลบ และได้รับการยอมรับ ปราศจากผลร้ายใดๆ ทำให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระที่จะแสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่ ขณะที่แสดงความรู้สึกจะเป็นการสำรวจตนเองไปพร้อมๆ กันด้วย ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- เชอริ ไม่รู้ว่าตัวเองจะเป็นจริงๆ หรือเปล่า แบบบางครั้งจะไปอยู่ในกลุ่มที่ เราเจอเพื่อนใหม่ที่เขาคุยเก่งกว่า บางครั้งรู้สึกว่าไม่อยากคุย เขาเป็นแล้วไม่อยากเป็นเหมือนเขา
- ทอม เหมือนที่แรกที่ไปเรียนอยู่วิชาเนี่ย เห็นแล้วเขา คุยเก่งมาก (หัวเราะ)
- เชอริ ก็ไม่อยากทำเหมือนเขา
- ทอม ยอมได้ไง.....สู้สิ
- ผู้นำกลุ่ม เชอริดูตรงนี้นิดหนึ่งนะ เราไม่อยากเป็นเหมือนเขา
- เชอริ คงเพราะว่าความรู้สึกเหมือนกับแบบเราคงทำไม่ได้ดีเหมือนกับเขา อย่างเขาคุยตลก เขาคุยเก่งกว่าเหมือนว่าเขาจะมี เหมือนว่าอะไรละ มีความสามารถที่จะดึง

- ดูความสนใจของคนรอบข้างได้ดีกว่าเรา ก็ไม่อยากจะไปทำเหมือนเขา คือเขา
ทำได้ดีแล้ว กลัวคนอื่นพูดแบบไปทำเลียนแบบหรือไม่เห็นทำได้ดีเหมือนเขาเลย
คงจะอารมณ์เนี้ยมากกว่า คือคิดแบบคงทำไม่ได้ดีเหมือนเขา หรือแบบทำแล้ว
เหมือนจะ คนนี้ทำทุเรศกว่า (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม เซอร์รู้สึกว่าเป็นข้อเปรียบเทียบถ้าเราทำอย่างเขา
- เซอร์ ไซค์ะเหมือนกับเปรียบเทียบกัน ไม่ชอบ
- จ้อย เซอร์คิดกลับกันเลย เพื่อนผมเป็นคนที่คุยเก่งมากเขาเป็นนักขาย ผมเรียนรู้มา
จากเขา เขาเป็นคนเก่งมาก ต้องเรียนรู้จากเขา
- เซอร์ แบบเขาไม่ทำเดี๋ยวนั้น แต่เรามองส่วนที่ดีของคนๆ นั้น ว่าเออคนเนี้ยentertainเก่ง
นะ มองแล้วเก็บไว้แต่ตอนนั้นที่เขาทำอยู่จะไม่พูด จะไม่พูดแต่จะเก็บที่เขาทำมา
ใส่ตัวเองว่าเขาพูดอย่างนี้นะ มองอย่างนี้นะ ตอนเนี้ยเขาพูดอย่างนี้นะคนชอบ
นะ ก็เก็บไว้ แต่ไม่พูดเดี๋ยวนั้น แต่พออยู่อีกสถานการณ์หนึ่งก็มองเอาที่เขาทำได้ดี
ตรงนั้น ทำมั่ง อะไอย่างเนี้ย แต่ทำเดี๋ยวนั้นไม่ทำ
- ผู้นำกลุ่ม คนนั้นอยู่ในสายตาของเราตลอด เราพยายามเก็บรายละเอียดเพื่อจะให้เห็นเหมือน
เขาตรงส่วนที่เราชอบ แต่เซอร์ก็กลัวเป็นข้อเปรียบเทียบว่าทำแล้วไม่ได้ดีเท่าเขา
- เซอร์ ไซค์ะ
- ผู้นำกลุ่ม ลักษณะก็เหมือนๆเราเป็นคนช่างพูดช่างจาเหมือนกัน กลัวจะเป็นข้อเปรียบเทียบ
กลัวเขาจะดีกว่าทำได้ดีกว่า
- เซอร์ ไซค์ะ (หัวเราะ) รู้ตัวอยู่ว่าทำไม่ได้ดีเท่าเขา ก็ดูเพื่อไปปรับปรุง
- ผู้นำกลุ่ม กลัวทำไม่ได้ดีเท่าเขา เหมือนกับว่าเรารู้สึกไม่ดีเท่าเขา รู้สึกว่าเราด้อยกว่าเขา
- เซอร์ ไซค์ะ ก็คิดว่า เออถึงจะทำไม่ได้ดีเท่าเขาก็ขอเพียงได้สิ่งที่ดีๆจากเขามากก็ยังมีดี
- ผู้นำกลุ่ม เซอร์ลองยกตัวอย่างว่าตรงจุดที่เราด้อยกว่าเขานั้น เราดีไม่ได้เท่าเขาเป็นมา
อย่างไร
- เซอร์ ยกตัวอย่าง คงเรื่องคุยด้วยมั้ง เวลาอยู่ในกลุ่มที่เขาเอ็นเตอร์เทน เพื่อนคนหนึ่ง
เขาคุยเก่งมากในกลุ่ม เวลาเขาคุยเพื่อนจะมานั่งหัวเราะมาก เหมือนกับแบบเขา
ดึงดูดเพื่อนได้ดีกว่า แต่เซอร์ก็หัวเราะเขา ไม่ใช่ว่าไปนั่งแบบทำไม่ต้องดีกว่าอะไร
อย่างเนี้ย ก็แบบนั่งคุยกับเขา แต่จะให้พูดเก่งเหมือนกับเขาตอนนั้นก็พูดไม่ได้เท่า
เขา คือจะเป็นคนฟังดีกว่า แล้วเก็บไว้แล้วค่อยแบบเวลาอยู่ในกลุ่มหนึ่งที่เขาไม่
อยู่ประมาณว่าที่เราเก็บไว้ดึงออกมาทดลองใช้ กับตัวเองว่าดีไหม
- ผู้นำกลุ่ม แล้วเป็นอย่างไรมั้ง

- เชอริ ก็ไม่ได้ผลเท่าที่ควร คล้ายๆประมาณว่าเป็นความสามารถเฉพาะตัวอะไรอย่าง
เนี่ย
- ผู้นำกลุ่ม เป็นความสามารถเฉพาะตัว เป็นลักษณะของคนแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน
- เชอริ ก็โอเคค่ะ แต่ก่อนเชอริเป็นคนที่ไม่ค่อยคุย เดี่ยวนี้พอเข้ากลุ่มเพื่อนที่คุยเก่ง เชอริ
ก็เริ่มคุยๆอะไรอย่างเนี่ย ก็คือตอนนี้เชอริก็เลยเป็นคนคุยมากไปเลยคุยเก่งไป
เลย แต่ที่จริงแล้วอย่างว่าคะ ช่างในก็ยังไม่ค่อยชื้อขาย แต่พยายามข้มมา ทำเพื่อข้มตรงนี้
เหมือนกับว่าคนเราอยู่คนเดียวไม่ได้คะ ถ้าเราแบบอายุ ไม่ค่อยรู้จักคนอื่นเชอริว่า
วิสัยทัศน์มันแคบคะ แบบถ้าไม่รู้จักคนอื่นมันแบบ คนนี้ก็จะมีอะไรดีด้วยอะไร
อย่างเนี่ยคะ รู้สึกว่าเรากว้างกว่าคนที่อยู่นิ่งๆ ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม เชอริก็ยังไม่บอกพวกเราในกลุ่มว่าลักษณะภายนอกตรงนี้ ที่เราคุยเก่ง เฮฮา ลึกๆ
แล้วเรายังมีความรู้สึกเงินอายุไม่กล้า เหมือนกันใช่ไหม
- เชอริ ใช่ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม ชวนดูนะ พวกเราดูในกลุ่มด้วยนะ เชอริพอจะบอกพวกเราในกลุ่มได้ไหมว่าความ
ไม่กล้าหรืออายุในกลุ่มนั้นมีอะไรบ้าง ที่เราคิดว่าเป็นอย่างเนี่ย
- เชอริ คือแคร์คนอื่นมาก คนรอบข้างมากคือแบบเราพูดอย่างเนี่ยเขาจะเข้าใจเราไหม
เขาจะมองเราอย่างไร เขาจะแบบเราพูดอย่างนี้เขาจะรำคาญเราไหม เขาจะเข้าใจ
ใจที่เราพูดไหม เราพูดเขาเข้าใจตรงกับที่เราสื่อไปหรือเปล่า
- ผู้นำกลุ่ม แคร์เขาที่จะรับเราได้ไหม เข้าใจสิ่งที่เราพูดหรือเปล่า อยากให้เขารู้สึกดีกับเราเข้าใจ
สิ่งที่เราบอกเขา ก็อยากให้เขารู้สึกดีที่ได้คบกับเชอริ
- เชอริ ใช่ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม เออ (เงิบ) ลองดูนะว่า ที่เราต้องการอยากให้เพื่อนรับเราได้ อยากดูดีในสายตา
เพื่อนอยากให้เพื่อนรู้สึกดีในสายตาของเรานะ ทำให้เราชื้อขายเงินอายุกังวลได้
อย่างไรบ้าง ในกลุ่มลองดูแล้วกัน
- เชอริ พูดๆมาคงไม่ใช่ ก็เออคงไม่ใช่เพราะอายุ เพราะกังวลมากกว่าเพราะเราคิดว่า
ทำไมเราต้องแบบแคร์ ต้องทำให้เขาเข้าใจเราให้ได้ อะไรประมาณเนี่ย
- ผู้นำกลุ่ม เชอริมีประสบการณ์ที่เราารู้สึกว่ามันทำให้เรากังวลมากในเรื่องเนี่ย
- เชอริ มันก็คงเป็นเพราะชีวิตประจำวันทั่วไปมันคะ แบบกังวลมากๆไม่มี คงตื่นตื่นแบบ
เวลาอยู่หน้าคนหลายๆอะไรอย่างเนี่ยมากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม ตื่นตื่นเวลาคนอยู่มาก ก็คือแคร์คนอื่นมากกว่า ว่าเขาจะมองเราดีในสายตาเขา
หรือเปล่า พวกเราลองมองดูว่าเรามีบ้างไหม ที่เราแคร์ว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร
มองเราว่าดีหรือเปล่า อย่างเชอริบอก เชอริเป็นเลย แคร์เพื่อนมากอยากให้เพื่อน

- เข้าใจ อยากให้ยอมรับ รู้สึกดีที่เพื่อนเข้าใจเรา ได้พูดคุยกับเรา เห็นเพื่อนคนนั้น มีเพื่อนเฮฮารวมล้อม เราอยากให้เป็นเพื่อนรอบๆตัวรู้สึกดีเหมือนคนนั้นบ้าง เอาจะเริ่มคิดว่าเราน่าจะทำเหมือนคนนั้นเหมือนกัน เก็บมุขเก็บอะไรมาตบตบนี้ และก็ได้ออกไปใช้ไป แต่เซอร์บอกเองว่าเป็นความสามารถส่วนตัว ตรงนี้น่าสนใจ เหมือนเราอยากให้ทุกคนชอบเรา
- เซอร์ เหมือนกับไม่อยากจะให้เป็นคนที่ถูกลืม ในสังคม พยายามแบบเกาะกลุ่มไว้ คือแบบไม่อยากจะให้เขาลืมว่าเราอยู่ตรงนี้นะ
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเราไม่ได้มีบทบาทหรือพูดอะไรขึ้นมา กลัวว่าเพื่อนจะลืมเรา
- เซอร์ อะไรประมาณนั้นค่ะ (หัวเราะ) คือต้องขอมีส่วนร่วมนิดหน่อย เซอร์คิดนะค่ะแบบว่าที่เราไม่กล้าพูดได้ทำกิจกรรมเยอะๆ แบบแสดงออกอะไรสักอย่าง เซอร์ว่ามันน่าจะหาย เพราะแต่ก่อนก็ไม่กล้าพูดได้แบบอย่างเนี่ยค่ะ ทำกิจกรรมมากๆ คนมากๆ ก็กล้าขึ้นถึง ครั้งต่อครั้งเลยค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม แต่ก่อนถึงขนาดไหนค่ะ
- เซอร์ แบบไม่กล้าพูดเลย แบบเงียบมาก เงียบมากๆเลย เงียบจริงๆ (เซอร์เปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง)
- ผู้นำกลุ่ม เซอร์เป็นคนเงียบ ไม่ค่อยพูด ต่างจากตอนนี้นะ
- เซอร์ ใช่ค่ะ แต่ก่อน เด็กๆ ฟังจะมาเปลี่ยนบุคลิกภาพตอนช่วง ม.ต้นตอนหญิงๆ ช่วงม.2-3 พอดีในกลุ่มคุยเก่ง ตอนแรกเราไปก็เงียบๆ พอได้ไปนั่งหัวเราะกับเขาเวลาเขาพูด ก็แบบเขาก็รู้จักคนเยอะใช่ไหมคะ เราก็ได้รู้จักกลุ่มพวกนั้นด้วย รู้จักคุยแบบออกสังคมได้พบคนมากขึ้น พอได้อยู่กลุ่มนี้พอได้ออกไปทำรายงาน ร่วมกิจกรรมอื่นๆ เออพอได้เจอคนหลายๆ ได้ออกความคิดเห็น ได้ใช้ความคิดเห็นฝึกไปในตัวด้วย บางครั้งเซอร์มองคนที่ไม่กล้าพูดหรือกลัวอะไรอย่างเนี่ย เวลาที่มีกิจกรรมทำไมเขาถึงไม่อยากร่วม เป็นเซอร์ที่วิ่งเข้าใส่(หัวเราะ) เหมือนกับเราไปทำอย่างนั้นเราได้ประโยชน์ทำไมเราถึงไม่ออกไป ถ้าเราไป เราได้ประโยชน์กับตัวเอง ไม่ใช่ไปแบบกลัว แบบฝึกตัวเองไปในตัว ถึงไม่ได้กับตัวเองก็ได้ตรงนี้ เป็นการฝึกตัวเองให้กล้าแบบ กับการไปเข้าค่ายที่ปากช่อง บางคนไม่ออกไปไปแล้วได้อะไรมากแบบได้พบคนหลายๆแล้วรู้จักคุยรู้สึกแบบได้คุยพวกพี่ ที่เขาทำงานแล้ว เราก็ได้ความรู้ใหม่ๆมา
- จ้อย ตัวเองในเรื่องกิจกรรมถ้าทำอะไรสักอย่างแล้วเกิดดีเป็นความภาคภูมิใจกับตัวเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ทำอย่างอื่นต่อไป เป็นกำลังใจ การพูดครั้งแรกแล้วคนอื่นฟังเรา เราก็รู้สึกดี ที่เราพูดดี ครั้งต่อไปในการพูดของเรา ก็จะมั่นใจ เก็บมาเป็นตัวเปรียบ

- เทียบทำให้เกิดความมั่นใจ จากที่ได้กล้าพูดครั้งแรกที่ดี ครั้งต่อไปก็พูดได้ดีขึ้นมา
เกิดความมั่นใจ ซึ่งเป็นกำลังใจให้ครั้งต่อไป ในการกล้าพูดกล้าทำ
- เชอร์รี่ เชอร์รี่ก็คิดเหมือนเขา
- ผู้นำกลุ่ม เชอร์รี่มีไหมแบบครั้งแรกที่ประสบความสำเร็จเป็นกำลังใจ
- เชอร์รี่ ส่วนมากคงจะเป็นพวกพูดอะไรอย่างเนี้ยคะ แสดงออกหน้าห้อง เวลาเราพูดมีคน
สนใจดีนะ อาจารย์แบบเราพูดโอเคนะ แต่ว่าตอนที่เราไปพรีเซนต์เราจะเห็นจุด
บกพร่องของตัวเองใช้ใหม่คะ เออเราควรจะทำตรงนี้นะ เราคงจะพูดตรงนี้เร็ว
เกินไป ต้องพูดช้ากว่านี้ พอครั้งหน้าก็ปรับปรุงส่วนที่เราคิดว่าไม่ดี ก็คือมีความรู้
สึกว่ากล้าขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม ก็เป็นบทเรียนให้เรากลับไปใช้ ปรับปรุงต่อไปเรื่อยๆ อย่างถ้าออกไปพูด ออกไป
รายงานเชอร์รี่ว่าเชอร์รี่พอใจกับตรงนี้ใหม่คะ
- เชอร์รี่ ยังไม่พอใจบางที่ถ้าเกิดเตรียมตัวมาดีพรีเซนต์หน้าห้องก็จะดี คือปกติเป็นคนพูด
เร็ว ถ้าไม่ได้เตรียมตัวพอออกไปหน้าชั้นก็จะพูดเร็ว แบบลื่นจะพันกัน(หัวเราะ) อีก
อย่างหนึ่งถ้าเราเตรียมตัวมาดีเราก็จะไม่ค่อยอ่านไพลย คือจะไม่ค่อยมอง แต่ถ้า
ไม่ได้เตรียมตัวเชอร์รี่ต้องมองไพลยตลอดและดูใจไม่รู้ดูเสียบุคลิกด้วย เหมือนกับ
การอ่านไม่มีสมาธิ
- ผู้นำกลุ่ม และท่าทาง ความรู้สึกของเราก็ไม่พอใจ
- เชอร์รี่ รู้สึกไม่พอใจด้วยคะ อาจารย์ก็ต้องดูวิธีการรายงานด้วย ก็จะไม่พอใจ จะนั่ง
กลับมาคิดว่าน่าจะทำอย่างนั้นอะไรอย่างเนี้ยคะ คือคิดทั้งวัน
(เชอร์รี่เปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง)
- สัมภาษณ์ ฟังเชอร์รี่ตรงนี้ที่เห็นอะไรนิดหนึ่งว่าเชอร์รี่อยู่กับความไม่พอใจเยอะเหมือนกัน
- เชอร์รี่ ใช่คะ
- ผู้นำกลุ่ม ดูมากเหมือนกัน เชอร์รี่ไม่พอใจกับการสัมภาษณ์ในครั้งนั้น เชอร์รี่ไม่พอใจกับ
การรายงานที่เราไม่ได้เตรียมตัวมา เชอร์รี่ไม่พอใจตัวเองทำไมเราไม่ดีเท่าคนนั้น
เออ ชีวิตเราอยู่กับความไม่พอใจมาากเหมือนกัน ตรงนี้ที่เพื่อนคนที่เชอร์รี่บอกว่า
ทำไมเพื่อนฟังเขาจังเลย เราารู้สึกเขาดีบุคลิกอย่างนี้เราชอบแล้วเราก็อยากจะเป็น
มัน แต่ ๆ เราทำไม่ได้ดีเท่าเขา เชอร์รี่พอบอกได้ใหม่ว่าเราทำไม่ได้ดีเท่าเขาอย่าง
นั้นจริงๆ
- เชอร์รี่ เชอร์รี่คิดว่าอย่างหนึ่ง เขาเป็นคนที่กล้าแสดงออก ด้วยคะ คือเขาไม่ได้แต่ก่อนเป็น
คนเงิบ คือเขาเป็นอย่างนี้มาตั้งนานแล้ว แต่แบบเชอร์รี่เริ่มจะปรับปรุงแบบนั้นคะ

- คือเพิ่งจะเริ่มเป็น เริ่มคุยเริ่มกล้าที่จะคุยกับคนอื่น กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ก็เลยเกรงแบบว่าทำได้ไม่เต็มที่ แบบแข็งๆอยู่ค่ะ ไม่ราบรื่นเหมือนเขา
- ผู้นำกลุ่ม
เชอริ เหมือนกับเขาเป็นอย่างนั้นอยู่แล้วแต่เราก็อิงจะมาเปลี่ยนตัวเอง
- เชอริ เชอริเห็นว่าเขารู้จักคนมาก ดูแล้วมันกว้างดี เขามองกว้างกว่าเรา ก็เลยว่าดีนะ อยากรู้อย่างนั้นมันจริง พอไม่ได้อย่างที่เขามองแบบเอาทำไม่ได้ แต่เป็นแบบทำได้แค่นี้ก็พอใจแล้วเหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม
เชอริ ได้แค่นี้ก็พอใจแล้วตรงนี้ขยายได้ใหม่ว่าเป็นอย่างไร
- เชอริ ถึงไม่ดีเท่าที่ควรก็แบบ ก็ยังดีที่เราได้กล้าพูด ได้พูดไปแล้ว เรากล้าเรามีความกล้าเพิ่มขึ้น ก็ดีแล้วได้นิดหนึ่งก็ยังดี ดีกว่าไม่ได้เลย
- (เชอริยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และพอใจกับความกล้าของตนที่มีมากขึ้นกว่าเดิม)
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเปรียบเทียบกับแต่ก่อน ตอนนี้เราพัฒนาว่าแต่ก่อนเยอะมากเลย แต่ถ้ามองไปถึงเขาเหมือนเขาเหมือนเป็นรูปแบบว่าถ้าดีที่สุดคืออย่างนี้ แต่ตอนนี้เราได้แค่นี้ ดีที่สุดเราได้แค่นี้ ก็อยากจะไปให้ถึงตรงนั้นเหมือนกัน อยากรู้อีกดีเหมือนอย่างนั้นบ้าง แต่เราได้แค่นี้เชอริบอกว่าคิดอีกทีมันก็น่าพอใจแล้วเหมือนกัน อย่างน้อยที่สุดเราก็พัฒนาแต่ก่อนที่เราไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย (เจียบ)
- เชอริ แต่ตอนนี้เราคิดวาก็โอเคแล้วนะ
- เชอริ ก็กล้าขึ้นมากค่ะ (เจียบ)
- (เชอริสำรวจตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของความกล้าซึ่งมีมากกว่าเมื่อก่อน และพอใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น)
- จากบทสนทนาแสดงให้เห็นว่า สมาชิกคือเชอริรู้สึกไว้วางใจกลุ่ม ทำให้กล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกและปัญหาของตน ขณะที่สมาชิกแสดงความรู้สึกก็เป็นการที่สมาชิกได้สำรวจตนเองไปพร้อมๆกันด้วย ทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น และมองปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังเช่น เชอริได้สำรวจตนเองถึงความรู้สึกว่าอยากเป็นอย่างเพื่อนคนนั้นเพราะต้องการจะเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนๆ ต้องการเป็นที่สนใจของกลุ่มเพื่อนแต่ตนเองก็มีบุคลิกภาพของตนเองที่ไม่เหมือนเพื่อนคนนั้น จึงพยายามเลียนแบบ แต่ผลที่ออกมาก็ไม่เป็นที่พอใจและเชอริก็กลัวจะเป็นข้อเปรียบเทียบว่าเท่าได้ไม่ดีเท่าเพื่อนคนนั้น ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้เชอริได้สำรวจความรู้สึกไม่พอใจในตนเองของเชอริ และชวนดูตรงจุดนั้นชัดๆ จนเชอริได้พบว่าสิ่งที่เราเป็นได้ก็น่าพอใจที่สุดแล้วอย่างน้อยก็ยังเป็นคนที่ดีกว่าพูดกล้าคุยกว่าแต่ก่อนและเชอริมีความรู้สึกพอใจกับตนเองมากขึ้น

การแสดงออกของความรู้สึกทางด้านลบ(Expression of negative feelings)

การแสดงออกของความรู้สึกทางด้านลบ (Expression of negative feelings) ในระยะนี้สมาชิกเริ่มแสดงความรู้สึกที่เป็น “ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ “ แต่จะเป็นการแสดงความรู้สึกในทางลบ เป็นการทดสอบถึงอิสรภาพ และความไว้วางใจของกลุ่มว่าจะเป็นที่ที่ให้แสดงความรู้สึกออกมา ทั้งด้านบวกและด้านลบจริงหรือไม่ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม เซอร์เคยมีไหมที่ทุกซ์ไม่สบายใจกับการแคร์คนอื่น
- เซอร์ สมมุติเราแคร์เพื่อนมาก ทั้งๆที่เขาไม่ได้คิดอะไร เหมือนเขาโกรธมาก แต่เขาก็ไม่ได้โกรธ เอมานั่งเป็นทุกซ์ทำอย่างไรดี
- ผู้นำกลุ่ม เราพูดกับเขา.....
- เซอร์ ไรค์ะ เราจะทำอย่างไรดีให้เขาหายโกรธ มานั่งเป็นทุกซ์
- เจ็บบ สดๆร้อนๆคะ(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม เป็นอย่างไรคะเจ็บบ
- เจ็บบ กับเพื่อนแบบ พี่ข้างห้องแม่พี่เขาจะมาแล้วมากินข้าวห้องหนูคะ แล้ววันนี้ทำรายงานค้างมาช่วยเขาทำกับข้าวแล้วรวมเมทที่พักอยู่ห้องเดียวกัน แม่เอามะม่วงมาแล้วเขาเอาไปสับแล้วเขาเอาไปวางบนรายงาน(หัวเราะ)ของหนู แบบเงยหน้าขึ้นมามองเห็นแล้วโวยวายว่าอะไรเอามาวางบนนี้ รายงานนี้ต้องส่งและเป็อน และยกถ้วยออกแล้วทำกับข้าวต่อ โกรธมากจะไม่พูดกับเขา ตั้งใจว่าจะไม่พูดไม่ทันข้ามวันก็พูด ก็ไปคุยกับเขา เขาก็ไม่คุยกับหนู 1-2 อาทิตย์ เราก็พยายามคุย เขาก็พูดมาคำหนึ่ง บางครั้งก็เจ็บบไม่พูดเป็นแบบนี้ โทรศัพทคุยกับแม่ บอกว่าหนูทำอะไรผิดหรือ รู้ว่าตัวเองผิดก็โวยวาย แทนที่เขาจะเป็นคนผิดก็ขอโทษเรา พูดออกมาว่าขอโทษไม่รู้ เรายังไม่โกรธเท่าไร
- ผู้นำกลุ่ม แต่เราโกรธนะช่วงนั้น แล้วก็พูดอะไรออกไปว่าเขาออกไปตรงนั้น ตอนนั้นหลังจากนั้นอารมณ์โกรธเริ่มลดลง หายไป แต่.....
- เจ็บบ แต่เขาดันมาโกรธเรา(หัวเราะ) ก็ไม่พูดกัน
- ผู้นำกลุ่ม เขาโกรธเราแทนเขาก็ไม่พูดกับเราเลย
- เจ็บบ ของๆเราเคยใช้ร่วมกันเขาก็ไม่ใช้
- ผู้นำกลุ่ม ทำทีของเขาตรงนั้นมันมีผลอย่างไรบ้าง ที่เขาไม่พูด
- เจ็บบ เราเป็นคนแบบสนิทกันเราก็พูด นอนเราก็คุยกันทุกวันก่อนนอน แล้วไม่คุยกันเราไม่รู้ว่าเขาจะพูดอะไร ไปบรรยายให้พี่ข้างห้อง เขาบอกว่าเดี๋ยวจะถามให้ว่าเขาโกรธอะไร บอกว่าไม่ต้องถามถ้าถามไปเขาบอกว่าไม่มีอะไรไม่ได้โกรธ
- ผู้นำกลุ่ม ไม่มีอะไรไม่ได้โกรธ (หัวเราะ)

- เจี๊ยบ หนูคิดว่าอย่างนั้น
- ผู้นำกลุ่ม ก็ยากเหมือนกัน คนอยู่ด้วยกันเราก็ไม่อยากให้โกรธ
- เจี๊ยบ อย่างโกรธกันกับพ่อ ว่าจะไม่พูด พ่อเข้ามาก็พูดกันเหมือนเดิม (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่ทำให้เราแยะเพราะว่าเราแครงเขาเหมือนกัน เขาจะโกรธเรานานมากหรือเปล่า เราจะได้ไม่เป็นเพื่อนกัน
- เจี๊ยบ แบบเขาอยากแยกห้องกัน (หัวเราะ)
- เชอริ แยกแล้วหรือ
- เจี๊ยบ ยัง(หัวเราะ) กำลังจะไปเขาไม่ให้ไป
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนเราหายแล้วเขายังไม่หาย ทำให้เราแยะได้เหมือนกัน
- เจี๊ยบ ก็ไปร้องให้กับพี
- ผู้นำกลุ่ม ร้องให้กับพีหรือคะ
- เจี๊ยบ ระบายให้เขาฟังว่าพูดแค่นี้ทำไมต้องโกรธเรา แทนที่เราจะเป็นฝ่ายโกรธ
- ผู้นำกลุ่ม คิดว่าเราน่าจะเป็นฝ่ายโกรธมากกว่า แต่ตอนนี้เขาโกรธเรา
- เจี๊ยบ เขาโกรธเรา
- ผู้นำกลุ่ม เราารู้สึกแยะที่เขาโกรธเรา
- เจี๊ยบ เราารู้สึกผิดมากด้วย
- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้เหมือนเจี๊ยบบอก เพราะเราแครงคนไม่ชอบเราหรือชอบเราไม่รู้แต่จะมีปัญหา ในใจเกิดขึ้นเมื่อเราแครงกับคำว่าไม่ชอบถ้าชอบก็โอเค ถ้าเราแครงว่าเขาต้องไม่ชอบเราแน่เลย มันมีผลกับใจเรานะ
- เจี๊ยบ มีผลมากค่ะ เราไม่สบายใจ
(เจี๊ยบเปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จากการที่เจี๊ยบไม่สบายใจ กลัวเพื่อนจะโกรธตน)

จากบทสนทนา สมาชิกคือเจี๊ยบซึ่งเป็นคนที่ไม่ค่อยได้พูดในกลุ่มมากนัก ได้เปิดเผยถึงประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบต่อสมาชิกกลุ่ม เจี๊ยบยังคงไม่สบายใจและรู้สึกผิดกับคำพูดของตนเองต่อเพื่อนร่วมห้องคนนั้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกได้ทดสอบความอิสระ ความไว้วางใจในกลุ่มว่าสามารถแสดงตัวเองออกมาได้หรือไม่ และถ้าในกลุ่มยอมรับก็จะเป็นแรงเสริมให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น

กลุ่มช่วงที่3 วันที่ 22 ธันวาคม 2544 เวลา 13.00 –16.00 น.

ผู้นำกลุ่มเริ่มดำเนินกลุ่มด้วยการสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา และเอื้ออำนวยให้สมาชิกพูดคุยและเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มต่อไป ในช่วงนี้สมาชิกยังคงเจี๊ยบและคุยกันเรื่องผิวเผิน กระแสกลุ่มเริ่มจากภาวะวนเวียน (Milling around) และพูดคุยกันเรื่องใกล้ตัว

การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในกลุ่ม(The expression of immediate feeling in the group)

การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นในกลุ่ม(The expression of immediate feeling in the group) เป็นระยะที่สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกคนอื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งเป็นบรรยากาศที่ทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกันมากขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- เซอรี ก็ดีรู้จักเพื่อนใหม่ รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น
- หญิง ตรงกันข้าม ที่หญิงคิดกับเซอรีเจอแรกๆ ต้องจ้องหาเรื่องกับฉันแน่เลย (หัวเราะ) หญิงมองหน้าไม่กล้า ก็มองไปแล้วมาอีกคนหนึ่งเพื่อนชอบมองอ้อม ทำไม่ดูหน้า ตากลุ่มนี้ทำไม.....ออกไปรายงาน.....พอลองมาคุยกันจริงๆ คู้ยไม่ใช่ (หัวเราะ) น่ารัก
- เซอรี คู้ย.....ขอบคุณ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ภาพที่หญิงเห็นเซอรีตอนแรก จะเป็นอย่างที่เราคิดหรือเปล่า พอมายู่ด้วยกันจริงๆ ตรงไหนที่ไม่ใช่อย่างที่เราคิดนี่นา
- หญิง นิสสัย แบบชอบพูดเหมือนกัน แต่ตอนนั้นเขาก็พูดแบบไม่รู้จักรัน ก็เลยมองแบบ คนนี้ต้องอย่างนี้แน่เลย เป็นคนมองคนแบบ มองตอนแรกเกลียด แต่ถ้าได้คบเขา แล้วก็ไม่เกลียดจะรักเขามากกว่าเก่า ชอบมองอย่างนี้คะ
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเราไม่รู้จักรเราไม่คุ้นเคยเรามองเขาในแง่ไม่ดีก่อน
- หญิง เป็นคะ
- ผู้นำกลุ่ม หญิงลองดูตรงนี้หน่อยได้ไหม
- ทอม เขม่น แบบเขม่นกัน
- หญิง บางทีแบบมองไปเขามองมาก็ไม่ได้ตั้งใจทำอะไรใส่เรา แต่เขาทำเหมือนกับว่าคน นี้ไม่ดีแน่เลย พอรู้จักนิสัยเขาเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว เราไปเข้าใจเขาก็ดีขึ้นก็ได้คบกัน มา
- ผู้นำกลุ่ม หญิงบอกส่วนมากกับคนที่ยังไม่รู้จักเหมือนมองในแง่ลบไว้ก่อน
- หญิง รูปลักษณะเขาเป็นอย่างไร ก็ไปจ้องเขา ชอบสนใจคนอื่น ก็ได้สนใจเขาบางเรื่องพอ เขาดีเรารู้สึกดีกับเขา ถ้าไม่ดีถ้าไปสัมผัสเขาจริงๆก็โอเค
- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้หญิงบอกว่าที่มองไม่ค่อยชอบ แต่ลองไปศึกษาถ้าคนดีก็โอเค ฟังหญิงตรงนี้ พวกเรามองอย่างไร
- เซอรี เคย แต่ก็เคยแบบจะมองคนภายนอกก่อน เขาเป็นอย่างนี้นะ อย่างเซอรีก็หัวแดง ก่อนใช้ปะ (หัวเราะ)แต่แบบไปคบก็ไม่ใช่ก็จะลบสิ่งที่ไม่ดีของเขาออกไป

- ผู้นำกลุ่ม ต้องลองคบไซ้ใหม่ ต้องลองคุยกัน ต้องมีเวลาอยู่ด้วยกัน หญิงจะได้รู้จักเซอร์ดีขึ้น เซอร์ดีจะได้รู้จักหญิงดีขึ้น บางทีอย่างมีโอกาสนี้ก็ดี แต่หญิงมีบ้างใหม่ที่บางคน ไม่มีโอกาสที่ได้มาเจอกัน แต่เราก็มองเขาอย่างที่เรามอง แต่ก็ไม่มีเวลาที่เราจะมาอยู่ด้วยกันอย่างนี้ เราก็ไม่รู้เรื่องบางที่เขาก็อาจจะเป็นอย่างเซอร์ดีได้นะ
- จากบทสนทนาสมาชิกในกลุ่มคือ หญิง ได้บอกถึงความรู้ที่มีต่อสมาชิกอีกคนก็คือ เซอร์ดีว่าตอนแรกที่ได้เห็นมีความรู้สึกไม่ดี แต่เมื่อมาเข้ากลุ่มด้วยกัน ได้อยู่ร่วมกัน หญิงมีทัศนคติที่ดีต่อเซอร์ดีมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าสมาชิกรู้สึกอิสระ และไว้วางใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกอย่างทันทีทันใด ทำให้บรรยากาศของกลุ่มใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น
- ทอม มีเรื่องอะไรก็น่าบึ้งเลย นั่งคนเดียวเลย (หัวเราะ) จะมีเพื่อนผู้หญิงมาแซว เรียบอกอย่างๆ อารมณ์เสียอย่างๆ
- หญิง มาแหย่ทอม เอาสีมาทา (หัวเราะ) ทอมก็แบบหน้าแบบ..(หัวเราะ) จะให้เขาผ่อนคลาย ทอมหันมา.....ถ้าเธอจะคบกับเราอยู่พูดอย่างนี้ได้ไง(หัวเราะ) ไม่ได้พูดกับทอมมา 1 อาทิตย์เต็มๆ ทอมเธอพูดอย่างนี้ไซ้ใหม่อุตสาหกรรมด้วยอยากให้อารมณ์ดีไม่พูดจำไว้
- ผู้นำกลุ่ม ทอมกลับไปห้องก็คิดเหมือนกัน ตายละพูดกับหญิงไปอย่างนั้นหญิงจะคิดอย่างไรบ้าง
- ทอม ไม่ใช่หญิงคนเดียวมีก็ป ด้วย
- ผู้นำกลุ่ม ตอนนั้นทอมคิดอย่างไรบ้าง
- ทอม เดินกลับบ้านก็..... ทำอย่างไรดี คิดเรื่องหญิง ไประบายกับพี่ ไปคุย โทรศัพท์ไปนอนแค้น (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม โทรศัพท์หาหญิงหรือคะ
- ทอม หญิงโทรมาหาที่ปเขา
- หญิง ถามพี่ๆ เสียงทอมไซ้ใหม่ พี่ซาบอกไซ้ (หัวเราะ)ถ้ายังอยากจะคบกับเราอยู่ทำอย่างนี้ไซ้ใหม่ อ้าย.....
- ผู้นำกลุ่ม หญิงโกรธทอมมาก โมโหมาก
- หญิง ค่ะ โทรมาหาพี่เทค เขายังอยู่กับพี่เทค แบบ.....อยากจะชดหน้า อุตสาหกรรมอย่างไรดี ช่วยผ่อนคลายอะไรอย่างนี้ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม หญิงรู้ใหม่พทอมกลับไปนั่งกังวลเหมือนกัน พออารมณ์เย็นลงเราไปพูดมีใจทย์เพียบเลย วันนั้นมีหญิง มีก็ปมีคนอื่นด้วยไซ้ใหม่คะ หญิงรู้ใหม่พทอมก็รู้สึกไม่ดีเหมือนกันกับสิ่งที่เขาทำลงไป

- หญิง ไม่เขาคงแบบ ไม่ชอบทอม่งเรื่องชาวบ้าน เอาเรื่องชาวบ้านมาพูดอะไรอย่างนี้ (หัวเราะ) พูดกับคนอื่นไปทั่ว จนเขาเบื่อบอกว่าทอมดได้ใหม่ (หัวเราะ)จะพูดตลอดเวลา (หัวเราะ)
- ทอม พูดจนหลับ(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ทอม วันนั้นผ่านมาได้อย่างไร เราบอกเราได้ขอโทษหญิงหรือหญิงได้มาพูดใหม่ ว่าเราโกรธนะ
- ทอม นาน
- หญิง อาทิตย์ ถึง 2 อาทิตย์ บอกเพื่อนให้เอากระดาษ.....จนมีวันหนึ่งทอมเขามาพูดอะไร...พูดอยู่ได้ใจจะโกรธอยู่
- ผู้นำกลุ่ม ทอมไปพูดกับหญิง
- หญิง เขาลืมแต่หญิงยังไม่ลืม เชิดใส่ เขาก็ไม่รู้ว่าเป็นหญิงเชิดใส่
- ผู้นำกลุ่ม เรายังไม่หายโกรธทอม
- หญิง พูดสักพักก็เลยคุยกันธรรมดา ดีนะที่เขาพูดกับเราก่อน
- ทอม เพื่อนคนอื่น ยิ่งกว่าหญิง.....ร้ายกว่าหญิงอีก
- ผู้นำกลุ่ม ดูเฉพาะตรงนี้นะคะ ถึงเหตุการณ์มันผ่านไปแล้ว ตอนนั้นเราอมรับเราไม่โอหังจริงๆ กับคำพูด แต่ทอมก็.....
- หญิง กลับไปก็พูดกับแม่ แม่ๆ เพื่อนขอโทษกับหญิง.....โอ้ยจะมาไม่ไหน ไปๆๆจะไปไหนก็ไป
- ผู้นำกลุ่ม หลังจากตอนนั้นก็พอทอมพูดด้วยถึงอนพูดตอบกับไป
- หญิง โกรธแป๊บเดียว เวลาโกรธกับใครต้องให้คนนั้นมาพูดก่อน พูดมาแล้วถึงจะตอบกลับไปให้รู้ว่าเขาหายโกรธแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม หลังจากนั้นเคยได้พูดกับทอมเรื่องนี้ใหม่ที่เราโกรธอะไรอย่างไร
- หญิง ก็ธรรมดาเฉยๆ
- ผู้นำกลุ่ม เราไม่ได้พูดเรื่องนี้กันอีกแล้ว ปล่อยให้มันจบไปเอง
- หญิง ก็ลืมไปเองแต่จำได้ตลอดเวลา (หัวเราะ) จำไปใช้บ้าง(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้ทอมกับหญิงได้มีประสบการณ์ร่วมกันตรงนี้กับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและไม่ได้พูดกันหลังเรื่องจบแล้วเราไม่ได้ทบทวนตรงนี้ว่าเป็นมาอย่างไร หญิงฟังจากทอมแล้วที่ทอมบอกทุกคนว่าเป็นคนอย่างนี้ทำให้แยะทำให้โลกไม่สวยงาม และไปพาลคนอื่น มีคนอื่นติดเข้ามาด้วยและหญิงได้เล่าให้ฟังว่าเรื่องนี้เคยเกิดขึ้นกับหญิงเอง ได้ฟังที่ทอมและหญิงได้เจอเหตุการณ์ด้วยตัวเอง ตรงนี้หญิงอยากจะ

- บอกอะไรกับทอมใหม่ว่าตรงนั้นกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา ความในใจของเราที่อยาก
จะบอกกับทอม
- ทอม ปึ้งๆ (หัวเราะ)
- หญิง หัวดี เห็นเพื่อนคนไหนอารมณ์เสีย อยากให้เขาสบายใจ แต่เราผิดเองไปไม่ถูกกา
ละเทศะ ไปได้ทั่ว อย่างว่า คนมันทอมดไม่อยู่(หัวเราะ) อยากให้อารมณ์เย็นๆ
- ผู้นำกลุ่ม เจตนาเราอยากให้อ่านคลาย แต่เราก็ยอมรับเองว่าเราเข้าไปไม่ถูก
- หญิง ผิดเวลา
- ผู้นำกลุ่ม เรื่องที่เกิดเรารู้สึกไม่สบายใจ อย่างที่บอกว่าเราเจตนาดีที่ทำตรงนั้นไป ผิดเวลา
เราไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ทอมฟังจากหญิงตรงนี้แล้วทอมบอกอะไรกับหญิงบ้างคะ
- หญิง ทำเป็นพูดไม่ออก พูดออกมาซิ(หัวเราะ)
- ทอม อยากจะขอโทษเพราะว่ารู้ตัวเองว่าผิดเหมือนกันเพราะว่าไปโกรธใครมาก็มาลงที่
หญิง หญิงก็ทำถูกแล้วแหละ(หัวเราะ)
- หญิง อภัยให้
- ผู้นำกลุ่ม หญิงก็บอกว่าอยากให้อ่านลงหน่อย ทอมก็บอกว่าไม่มีคำไหนบอกได้ว่าคำว่าขอ
โทษ เพราะตอนนั้นทั้งสองฝ่ายต่างคนต่างไม่สบายใจ ทอมก็ไปนอนคิดว่าเราทำ
อย่างไรกับหญิง หญิงก็ว่าเราเข้าไปไม่ถูกจังหวะนั้น แต่เราก็หวังดีนะ พี่เชื่อว่าไม่
สบายใจกันทั้งสองฝ่าย ชี้ตรงนี้ว่าความเก็บสิ่งต่างๆ เอามาคิดเอามาซุ่มมั่วในใจ
บางที่ขยายไปอย่างอื่นด้วย ทำให้เราเครียด มีผลทางกายด้วย แลบบางที่อาจจะ
ทำให้เราเสียโอกาสดีๆ สัมพันธภาพดี สิ่งที่ดีๆ ที่พร้อมเข้ามาในชีวิตเราเสมอ มี
เพื่อนดีๆ ที่เข้ามาหาเรา ตอนนั้นเราอยู่ในโลกของตัวเอง เราปิดรับไม่สนใจสิ่ง
รอบข้าง เหมือนอยู่ในกรงขังใจของเรา มีผลมากมาย อย่างน้อยสุดก็กับเพื่อนที่นั่ง
อยู่ในกลุ่มนี้

จากบทสนทนาสมาชิกคือ ทอม ได้เปิดเผยเรื่องราวที่ขัดแย้งกับสมาชิกในกลุ่มคือ
หญิง และหญิงก็ได้เปิดเผยความรู้สึกถึงความไม่พอใจจากเหตุการณ์นั้นอยู่ ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้
สมาชิกได้ใช้โอกาสตรงนี้เป็นการบอกถึงความรู้สึกของสมาชิกทั้ง 2 ฝ่ายอย่างตรงไปตรงมา ซึ่งท
อมจากที่เคยปล่อยเรื่องนี้ผ่านไปโดยไม่ได้พูดถึงอีก ก็ได้มีโอกาสปรับความเข้าใจและขอโทษ หญิง
ซึ่งหญิงก็ได้ให้อภัยในเรื่องราวที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่าสมาชิกได้สื่อสารกันโดยตรง และมีความไว
วางใจที่สามารถบอกถึงความรู้สึกกับเพื่อนสมาชิกแม้จะเป็นความรู้สึกทางลบ

จิตสัมพันธ์แท้ (The basic encounter)

จิตสัมพันธ์แท้ (The basic encounter) กลุ่มระยะนี้จะเป็นการรับรู้ด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่อเรื่องราวของสมาชิกผู้อื่น กลุ่มจะมีลักษณะความใกล้ชิดสนิทสนมมากกว่า

ชีวิตในสังคมทั่วไป การแสดงออกถึงการรับรู้จะมีทั้งท่าทางและคำพูดที่สื่อออกให้เห็น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม ไม่ได้มีโอกาสคุยกันตรงๆ ว่าเราคิดอย่างนั้น อย่างที่ผ่านมาบางทีการไม่ได้คุยกันตรงๆทำให้เรากับเพื่อนไม่เข้าใจกัน อย่างประเด็นที่ระหว่างทอมกับหญิงนะ ตรงนี้พี่เห็นแล้วอยากจะชวนพวกเราคุยตรงนี้ บางทีคนเราอยู่ร่วมกันก็คงมีบางที่เรอาจจะทำอะไรที่กระทบกระเทือนจิตใจของเพื่อนหรือเราเหมือนกัน ทำผิดพลาดเกิดขึ้นได้ แต่หาน้อยคนที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำตรงนี้ และยินดีที่จะกล่าวคำว่าขอโทษพี่ว่าหาได้น้อย บางทียากที่จะกล่าว มีทั้งนั้นที่เรากระทบกระทั่ง หาน้อยที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของเรา ด้วยคำว่าขอโทษ พี่รู้สึกดีที่ทอมได้กล่าวขอโทษกับหญิง รู้สึกดีภูมิใจแทนทอมนะ..... พวกเราฟังตรงนี้คิดอย่างไรบ้าง
- เจี๊ยบ อย่างไร เราผิดเราก็ต้องขอโทษ ถ้าเราผิด เป็นสิ่งดีที่เราจะได้เข้าใจกันมากขึ้น ถ้าเราไม่ผิด(หัวเราะ)เราไม่ผิดก็ต้องขอโทษอยู่ดี(หัวเราะ) ถ้าเพื่อนโกรธเราก็ต้องขอโทษอยู่ดี
- ผู้นำกลุ่ม เราก็ต้องขอโทษอยู่ดี สำหรับเจี๊ยบเองหรือคะ
- เจี๊ยบ ใช่ค่ะ
- เชอรี่ เหมือนกับโทษตัวเองว่าผิดตลอด บางครั้งก็ไม่ผิดเลย
- เจี๊ยบ แบบบางครั้งถอยไปเหยียบเท้าเขา บางครั้งเขาเหยียบเราไม่ขอโทษเราเลยแต่เรากลับขอโทษเขา (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม บางทีมันติดเหมือนกัน
- เจี๊ยบ ใช่ค่ะชอบหันไปขอโทษค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม มองตรงนี้อย่างไรคะเจี๊ยบ บางทีเราผิดเราขอโทษ บางทีไม่ผิดก็ต้องขอโทษ
- เจี๊ยบ ก็ต้องขอโทษ เพื่อนเขาโกรธเราก็ต้องขอโทษ เราคิดว่าเราไม่ได้ผิดแต่อย่างไรก็ต้องขอโทษเพื่อจะได้มาเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิม จะได้ไม่โกรธ
- ผู้นำกลุ่ม มันเป็นอย่างไรพอจะเล่าให้ฟังได้ไหมคะ รู้สึกว่าเราไม่ผิดแต่อย่างไรเรายินดีที่จะพูดคำนี้ออกมา สิ่งที่กระทบกระทั่งกัน มันมีกับการอยู่ร่วมกัน แต่การที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำมันน่าชื่นชมกับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างที่เราทะเลาะบางคนไม่พูดกันเป็นปีก็มี
- เชอรี่ ไม่ได้โกรธเพราะอะไร ประมาทว่าเป็นเพื่อนที่หมู่บ้าน เพื่อนเขาไปคบอีกกลุ่มหนึ่งที่นิสัยไม่ดี เขาเปลี่ยนไปไม่ได้โกรธ เพื่อนกลุ่มหนึ่งเขาก็ไม่ชอบกลุ่มนี้อยู่แล้ว เหมือนกับเด็กๆพอแยกกลุ่มไม่คุยกันเป็นปี พอเขาแยกกลุ่มจึงได้คุยกันทั้งๆที่ไม่มีเหตุผลเลย แต่เขาบอกเหมือนโกรธกัน ไม่ยิ้มให้กัน

- กลับมาได้ด้วยกัน แต่เป็นปี
- ผู้นำกลุ่ม ไม่สนใจไม่มองหน้ากันเลย บางที่ใช้เวลาขนาดนั้นกว่าจะกลับมาได้ เสียเวลาเหมือนกัน แทนที่จะได้เพื่อนอีกคนเพิ่มมา
- เชอรี พอมารู้ตัวก็เอาเรื่องสมัยเก่าๆที่โกรธกันมาพูด ก็ตลกดี เดี๋ยวใส่กัน เป็นเรื่องตลกด้วยกันซ้ำดี
- ผู้นำกลุ่ม ทอมหลังจากที่ได้ฟังตรงนี้แล้วทอมมองอย่างไร บางทีคำว่าขอโทษกับเพื่อน บางทีก็พูดยากเหมือนกันนะ
- ทอม พูดยาก ถ้าพี่ไม่พูดขึ้นก็ลืมมัน ต้องขอบคุณพี่ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม จริงๆแล้วทอมคิดอยากจะขอโทษหญิงมาก่อนไหม
- ทอม ลืมไปแล้ว ไม่ได้ขอโทษปล่อยไปเลย
- ผู้นำกลุ่ม พี่ก็ดีใจด้วยเพราะว่าอย่างน้อยที่สุดนั่งคุยกันได้มีโอกาสให้ทอมได้นึกถึงสิ่งที่ตัวเองทำขึ้นมา บางทีเราก็กิน แต่อันนี้เราจำได้และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ
- ทอม เป็นคนจำคนที่ทำไม่ดีกับเรา ส่วนเราทำไม่ดีกับใครลืม (หัวเราะ)
- จ้อย ต้องกล้าหาญที่จะรับ บางคนทำผิดก็ไม่กล้า ต้องยอมรับความจริงรู้สึกดี
- ทอม ก็รู้สึกดีเหมือนกับเชอรีบอกว่า เป็นเรื่องที่ตลก ที่เอาเรื่องเก่าๆมาเล่า
- เชอรี กลายเป็นรักกันไปเลย
- ทอม รู้สึกสนิทกันมากขึ้น
- จากบทสนทนาประการณ์ที่สมาชิกได้รับรู้เรื่องราวความรู้สึกซึ่งกันและกัน และผู้นำกลุ่มได้ชื่นชมและให้กำลังใจสมาชิก คือทอม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดี เข้าใจกัน และเกิดความรู้สึกว่าใกล้ชิดสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

กลุ่มช่วงที่ 4 วันที่ 22 ธันวาคม 2544 เวลา 16.30 – 19.30 น.

ผู้นำกลุ่มเริ่มดำเนินกลุ่มด้วยการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา จากนั้นสมาชิกได้พูดคุยในเรื่องต่างๆไป ที่มีลักษณะผิวเผิน กลุ่มช่วงนี้สมาชิกได้มีการแสดงถึงความรู้สึกทางลบของตนเอง และได้พยายามสำรวจตนเองให้ลึกกว่าช่วงก่อนๆ ในช่วงนี้จะเห็นความเคลื่อนไหวของกลุ่มได้ชัดเจน และมีการช่วยเหลือร่วมกันมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน(Expression and exploration of personally meaningful material)

การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน(Expression and exploration of personally meaningful material) เป็นระยะที่สมาชิกแสดงแนวทางที่มีความหมายออกมา ตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล่าวที่จะเปิดเผยความรู้สึกเล็กๆ ออกมา แม้จะเป็นความรู้สึก

- ด้านลบ และได้รับการยอมรับ ปราศจากผลร้ายใดๆ ทำให้สมาชิกรู้สึกมีอิสระที่จะแสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่ ขณะที่แสดงความรู้สึกจะเป็นการสำรวจตนเองไปพร้อมๆกันด้วย ดังบทสนทนาต่อไปนี้
- จิง เป็นเหมือนกันกับเซอร์ บางครั้งอีกคนหนึ่งที่เป็นเพื่อนอยู่สภาพเดียวกับเซอร์ ครั้งหนึ่งเดินสนามกีฬาเดินด้วยกันแต่ช้ากว่า แล้วก็เลยบอกว่าถ้าไม่ออกไปก็กลับไปก่อน จิงก็บอกว่าจะไปนั่งเล่นแถวนี้ เขาเดินตามมาร้องให้ด้วย บอกว่าจิงอย่าเป็นแบบนี้บ่อยนะ เราเหนื่อยมากแบบทำไมต้องพูดอย่างนี้ทั้งๆที่มาด้วยกัน มันสะกิดใจทำไมไม่พูดออกมาบ้าง เพื่อนก็คิดมากแบบเซอร์ เราก็ขอโทษ บางครั้งต้องคิดว่าเราเป็นเพื่อนกันต้องไปด้วยกัน ทำไมเราต้องคิดว่าเมื่อเหนื่อยที่เดินตามหลัง คิดว่าเราไม่เต็มใจหรือ เขาบอกว่าเหนื่อยมาก จิงเป็นหลายครั้ง เราก็บอกว่าเราขอโทษจะพยายามปรับตัว(หัวเราะ) บางครั้งที่เขาบอกว่าบ่อยก็บ่อยจริงๆ ค่ะ คำที่เขาบอกว่ากลับก่อนก็ได้ทำให้เขาเสียใจ ไม่พอใจ (หัวเราะ) มันคิดว่าเพื่อนก็เหมือนกับเซอร์คิดว่าตัวเองผิดตลอด
- เซอร์ เซอร์ก็จุกจิกหน่อย แบบเป็นเรื่องใหญ่จริงๆ เพราะว่าถ้าเป็นอย่างนี้ด่ากันตรงๆ ไม่มีเคลือบแคลง พูดมาตรงๆ ถ้าเป็นเรื่องใหญ่จะโกรธทำให้หนักใจมาก
- ผู้นำกลุ่ม จิงฟังเซอร์ รู้สึกถึงเพื่อนคนนั้นเลยว่าเขามาพูดกับเราเลยว่า.....
- จิง เขาพูดคำเดียวเหมือนกันเซอร์เลยว่า เหนื่อยมากและแบบทำไมต้องไม่แคร์เขา
- ผู้นำกลุ่ม จิงรู้สึกอย่างไรที่เขาพูดมาแล้วตรงกับเซอร์เลย
- จิง คิดว่าตัวเองควรปรับปรุงเพราะเขาบอกว่าเหนื่อยมากแล้วแบบ คงจะเลิกได้แล้วก็ควรจะปรับปรุงถ้าเราเดินกลับไปตอนที่จิงบอกว่ากลับไปก่อนก็ได้ ถ้าเราเดินกลับไปไปแล้ววันพรุ่งนี้มันไม่เหมือนเดิม เราอาจจะไปคบเพื่อนคนใหม่ เขาจะรู้สึกอย่างไร จะมีใครมาเดินตามมาบอกอย่างนี้อีกไหม
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนจิงเข้าใจถึงเพื่อน ถึงความเหนื่อยที่จะต้องทำให้ทุกคนประทับใจหรือรู้สึกดีกับตัวเอง จิงรู้สึกผิดที่เราเป็นสาเหตุทำให้เพื่อนต้องพยายามมากขนาดนั้น
- จิง เขาบอกว่ากินอันนี้ไหม เราบอกว่ากินเถอะ กินอีกอันหนึ่ง คล้ายๆกับจะโกรธทำไมเพื่อนกัน และเขาตามมากินกับเราทั้งๆที่เขาอยากกินอันนั้น แต่เราไม่ได้คิดค่ะ เขาเก็บสะสมไว้แล้วมาบอกก็เพิ่งรู้ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม พวกเขาลองดูตรงนี้ เป็นมิติที่บางที่มันเกิดขึ้นได้ระหว่างเรากับเพื่อน
- จิง เลิกเรียนช้า จิงจะไปค้างบ้านยาย แล้วกับมาวันจันทร์ ไปวันศุกร์ตอนเย็น บ้านยายอยู่โคราชแต่ไม่ได้บอกเขาค่ะ เขาก็ถามกับเพื่อนถามทุกคน เพื่อนที่คิดว่าอาจจะอยู่เอกเดียวกัน วันนั้นทั้งวันก็รอ ตกรถหรือเปล่า เขาโวยวาย มาคราวหลังต้องบอก ต้องเขียนโน้ตตลอด ให้เพื่อนรู้ จะมีอะไรก็บอกตลอด เขียนทิ้งไว้ รู้สึกเขา

- เป็นทุกข์มาก เขาจะเดินตามหา ก็เลยไปขอโทษ มันไม่รู้แบบคล้ายว่ามีครั้งหนึ่งก็จะตลอดเลย ต้องบอกเขาตลอด นิดหน่อยๆ ต้องบอก หลับก็บอกคะ (หัวเราะ)
- บอกจนติด
- ผู้นำกลุ่ม ที่จิงบอก ว่าไอ้ตรงที่ความรู้สึกผิดมากที่เกิดขึ้นตรงนั้น เป็นทางหนึ่งที่เราจะชดเชยได้กับสิ่งนี้ เหมือนกับว่าตอนนั้นรู้สึกว่าเป็นเพื่อนเหนื่อยที่ต้องมาตามเรา ตอนนี้ที่เราทำได้ก็คือจะไปไหนมาไหนลดความกังวลเขาชนิดหนึ่งโดยการต้องบอกเขาตลอด
- จิง วันนั้นรอกินเข้าถึง 4 ทุ่ม วันจันทร์เจอกันอีกที่ จิงก็เดินหน้าระรื่นเข้าไปเขาก็ไปไหนมา กังวล เพราะว่าบ้านไม่ได้กลับ เขาบ่น คล้ายๆ แบบหลงทางตรรกที่ไหน
- ผู้นำกลุ่ม หญิงคะฟังตรงนี้เหมือนคนละด้าน เป็นกระจกส่องหากัน หญิงฟังจากที่จิงพูด เรามองเรื่องนี้อย่างไร กับเพื่อนคนนั้น ที่จะต้องแบ่งเบาความเป็นห่วงของเพื่อนให้น้อยลง มีความเหมือนกันไหมคะ
- หญิง คล้าย เขาห่วงเขารักเรา เขาแคร์ตลอดเวลา จะไปไหน ถึงแค่ออกนอกห้องจะไปห้องน้ำต้องให้เขารู้ว่าเขาไป เขาห่วง ติดมั้งคะ ติดกันมากกว่า ไปไหน นิสัยคล้ายๆ กัน ชอบแคร์กัน คอยดูแลกัน
- ผู้นำกลุ่ม ฟังตรงนี้เหมือนกระจกส่อง ว่าจิงมีเพื่อนคล้ายกัน
- หญิง หญิงจะเหมือนเพื่อนของจิง จิงจะเหมือนกีฟ
- ผู้นำกลุ่ม ไม่รู้เพื่อนในกลุ่มพอจะมองเห็นตรงนี้หรือเปล่า
- จ้อย ของผู้ชายไม่ค่อยละเอียดอ่อน(หัวเราะ)
- เชอรี่ เพื่อนเชอรี่คือไม่ต้องบอกอะไรมาก รู้แล้วคิดเอาเองจะไปไหนมาไหนคะถ้าบอกบ้างก็ดี ปกติไปไหนมาเล่าให้ฟังอยู่แล้ว กลับมาก็มาคุยว่าไปไหนมาเจออะไรบ้าง อยากมีบ้างแต่บางครั้งเหมือนกับจู้จี้
- ผู้นำกลุ่ม เชอรี่รู้สึกว่าถ้ามันมากไปมันก็จะไม่เดินนะ.....หญิงคะ บางทีคล้ายๆ อาจจะได้เหมือนกับเป็นคนๆ เดียวกัน แต่ความรู้สึกเห็นสองด้านตอนนี้ที่เราเป็นอยู่ หญิงอยากฟังความรู้สึกของจิงที่มีต่อเพื่อนคนนั้น ซึ่งเพื่อนคนนั้นคล้ายๆ เรา อยากฟังใหม่ว่าความรู้สึกจริงๆ ของจิงกับนิสัยของเพื่อนเป็นอย่างไรบ้าง จิงพอจะบอกได้ไหม
- จิง คิดว่าแคร์ส่วนหนึ่ง ส่วนหนึ่งมันผสมผสาน รู้สึกว่าถ้าไม่ได้บอกจะขาดอะไรสักอย่างเวลาจะไปเรียน เขาเรียน 4 โมง เราเรียน 2 โมง จะกลับกี่โมง เป็นอัตโนมัติไม่ถึงกับว่าน่าเบื่อ เขาก็บอกเราเหมือนกัน ธรรมดาคะ วันนี้กินอะไรกินด้วยกัน
- ผู้นำกลุ่ม ฟังตอนแรกที่เดินตามหลังเรา ความรู้สึกที่เขาให้เราเยอะจนเราละเลยตรงนั้นไป

- จิง คิดว่าตัวเองพูดธรรมดา กับไปก่อนก็ได้ แต่เขาคิดมาก บางทีเขาก็อยากมีโลก ส่วนตัวของเขา เขาก็อยากมีโลกส่วนตัวของเรา ลึกๆจะไปเกี่ยวกับกับโลกส่วนตัว ลึกๆจะเกี่ยวกับ
- ผู้นำกลุ่ม อย่างไรคะ
- เชอรี โลกส่วนตัวของเรากับเขาจะมาเกี่ยวกับ
- หญิง อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ แต่บางทีเราอยากอยู่คนเดียว อยากคิดอะไร เขาก็อยาก อยู่คนเดียว อาจจะอยากฟังความคิดเห็นของคนอื่น ให้คนอื่นพูดให้เขาฟัง เราก็ อยากเหมือนกัน หงุดหงิดอะไรมาอยากอยู่คนเดียว เขามาถามว่าเป็นอะไร เราก็ จะยังไม่ตอบ เขานึกว่าเราโกรธเขา เขาก็จะเอาคำตอบมาให้ได้ ก็ยังไม่บอกไม่ได้ว่า ตรงนี้หญิงเป็นอะไร ก็พูดกับเขาว่าขอเวลาอยู่คนเดียว พร้อมแล้วจะบอกเอง เวลาเขาเป็นก็เหมือนกัน เราก็ปล่อยไป ถึงเวลาเขาก็บอกกับเราเอง เขาโกรธก็ อนุญาตให้เราไปเล่นคนอื่นมากเกินไป เรายังถึงใจเขา เขาจะมาบอกเราเอง
- ผู้นำกลุ่ม ที่หญิงบอกว่าโลกส่วนตัวบางทีก็อยากอยู่ในส่วนตัวของเราเอง ไม่ได้ติดกัน ตลอดเวลา ที่หญิงบอกว่าโลกส่วนตัวของเรากับเขาเกี่ยวข้องกัน
- หญิง ในใจคิดอยาก บางทีอยากอยู่คนเดียว อีกใจอยากอยู่กับเขาด้วย ขออยากอยู่คน เดียว คิดคนเดียว เขาเหมือนเรา แต่ว่ามันทำไม่ได้ ก็ต้องช่วยกัน
- ผู้นำกลุ่ม อย่างเช่นบางทีทำไม่ได้ ต้องไปอยู่กับเขาตอนที่เขามีปัญหาเดือดร้อน บางทีเราก้ ยังไม่อยากจะเข้ามาหาเขา ยังไม่อยากจะเข้ามามีส่วนกับตรงนั้น
- หญิง ให้เขาคิดของเขาเองก่อนถ้าไม่ได้เขาจะเข้ามา
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าไม่ได้อย่างไรเราก็ไปหาเขา
- หญิง คะ ถึงช่วยอะไรเขาไม่ได้ก็ขออยู่ข้างๆเขาก็พอ
- ผู้นำกลุ่ม ซึ่งตรงนี้ที่เชอรีถามมีบ้างไหมที่เรารู้สึกก้าวเกินกว่าเขาเรียกว่าเข้าไปในโลกของ เขามากเกินไป ใช้คำว่า ไปก้าวกาย
- หญิง ก็เคย เขาบอกว่าเขาชอบเป็นอย่างนี้ ชอบให้คนห่วงเขา ถามเขาว่าเป็นอะไร คอย สนุกกับเขา มันก็ดีเขาก็ชอบ แต่ก่อนเขายอมรับว่าเขาเบื่อ ว่าจะต้องมาให้เขา บอกว่าเขาจะไปไหน สักพักเขาจะรู้ตัวว่าเขาทำอะไรทำไมเพื่อนเป็นห่วง ตอนนี้ เขาก็บอกตลอดว่าเขาจะไปไหน
- จากบทสนทนาสมาชิก คือจิงได้เปิดเผยถึงประสบการณ์การอยู่ร่วมกันกับเพื่อน คนหนึ่ง ซึ่งเพื่อนคนนี้มีความเป็นห่วงเป็นใยในตัวจิงมากตรงกับสมาชิกอีกคน คือหญิงที่มีลักษณะ คล้ายกับเพื่อนคนนี้ จิงได้บอกถึงประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นและผู้นำกลุ่มได้ชวนให้ได้ลอง

สำรวจความรู้สึกที่มีต่อความห่วงใยของเพื่อนคนนี้ สมาชิกได้พยายามสำรวจความรู้สึกแต่ยังไม่ชัดเจน และยังไม่ไว้วางใจที่จะบอกความรู้สึกเล็กๆของตน

การกระเทาะอาณาเขตแห่งการปกป้องตนเองอย่างเต็มที่(The craking of facades)

การกระเทาะอาณาเขตแห่งการปกป้องตนเองอย่างเต็มที่(The craking of facades) เป็นระยะที่สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองในกลุ่ม โดยไม่ปิดบัง กล้าที่จะเป็นดังของตัวเอง สมาชิกจะแสดงตัวออกมาในลักษณะเปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึก โดยไม่ใช้กลไกการป้องกันตนเอง เมื่อสมาชิกเปิดเผยตนเองอย่างอิสระเป็นผลให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม จิง* จึงมีความรู้สึกเกี่ยวกับการที่จะต้องบอกเพื่อนใหม่
- จิง* ตอนที่อยู่บ้านไม่ได้บอก เป็นแค่เพื่อนเวลารีดเสื้อจะออกไปข้างนอก เขาถามว่าจะไปไหน บางครั้งก็ชี้แจงตอบ แต่ไม่ถึงกับขนาดหญิง จะบอกว่าไปไหน จะกลับตอนไหน แค่นี้เฉยๆ ค่ะ ต้องบอกคะกลัวเขาเป็นห่วง ไม่ถึงขนาดหญิง ต้องไปนั่งคุยกัน ไปหา เพื่อนใครเพื่อนมัน ก็ต้องบอก เวลากลั้วเขาถามไปไหนมา บางครั้งก็ตอบทำไมชอบถามอะไรจู้จี้ บางครั้งก็บอกไปเลยคะ แบบบอกก่อนที่เขาจะถามดีกว่าก่อน
- ผู้นำกลุ่ม จิง* ของจิง บางทีเราคิดว่าเขาเข้ามาจู้จี้กับตัวเรามากไป
- จิง* จิงไม่ถามเขา แต่เขาชอบบอกคะ จู้จี้คะ บางครั้งแบบเป็นแค่เพื่อน เริ่มจะรับได้คะ (หัวเราะ) อย่างวันศุกร์จะประชุม เขาจะไปบอกเพื่อนเขา ถึงตอนไหนโทรเข้าตลอด บางทีเราไปกับแฟน.....เขาจับได้ ไม่รู้ว่าทำไมเขาถึงจับได้ พูดตรงจุด เขาก็ขอโทษ เพราะว่าเขาผิดตรงนั้น ก็บอกว่าไม่มีอะไรช่างมันเถอะ วันหลังอย่าทำแล้วกัน
- เชอริ* เหมือนเพื่อนเขาเลย จับโกหก ดักได้ทุกก้าวเลย (หัวเราะ)
- จิง* เพราะว่าสนิทกันตั้งแต่เรียนอนุบาลจนถึง ประถม มัธยม ธรรมดาบอกบ้าง บางครั้งก็โกหกเพื่อให้เขาสบายใจ เราไปนอนห่อเพื่อนทั้งๆที่เขานอนคนเดียว ก็โกหกว่าเพื่อนคนนั้นไม่สบายไปดูแลอะไรอย่างนี้(หัวเราะ) ทั้งๆที่เขานอนคนเดียว เราก็โกหกไป
- ผู้นำกลุ่ม บางทีความหวังดีที่เขาทำบางทีทำให้เราอึดอัด เป็นภาระ บางทีทำให้เราโกหก ไม่ได้พูดกับเขาตรงๆ เพียงเพื่อให้เขาสบายใจ บางทีเป็นภาระเหมือนกันทำให้เราหนักใจเหมือนกัน
- จิง* ก็คงอย่างนั้นคะ

- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้กำลังชวนพวกเราดูว่า พี่จำไม่ได้หมดใครเคยอ่านหนังสือปรัชญาชีวิต บทหนึ่งของความรัก เขาเขียนว่า ความรักที่แท้ เสาสองต้นที่ตั้งอยู่ในวิหารที่สวยงาม จะสวยได้ต่อเมื่อตั้งไว้เคียงคู่กันแต่ไม่ได้ชิดกัน เสาสองต้นจะคานรับน้ำหนักวิหารได้นั้น มันยืนอยู่เคียงคู่กันแต่ไม่ได้ชิดกัน
- ทอม เราก็อยากมีชีวิตส่วนตัว ของผมเพื่อนค่อนข้าง เป็นผู้ใหญ่กัน ไม่ค่อยทอมงเกี่ยวกัน รู้ว่าคนหนึ่งหนักคนหนึ่งเบาคอยรับ น้ำหนักกันไม่ค่อยไปทอมงเกี่ยววุ่นวาย ชีวิตส่วนตัว ใครจะมีแฟนอะไร ปรีชากันไม่ค่อยจู้จี้แบบผู้หญิงมากมาย เหมือนกับเสาสองต้นที่พี่บอก ก็จะไม่คอยรับคอยส่งซึ่งกัน ช่วยกันพทอมงไป
- จ้อย ถ้ามันรับกันก็จะประสานกันได้ ไม่ใช่ศาลพระภูมิ (หัวเราะ) อันนี้เป็นวิหาร
- ผู้นำกลุ่ม จ้อยนึกถึงว่าใช่ มันคอยคานน้ำหนักคอยรับ ไกลกันไม่ได้ชิด ต่างคนต่างมีช่องว่างที่จะจัดการกับชีวิตของตัวเอง จ้อยมองอย่างนั้นไหมคะ
- จ้อย เสาสองต้นถ้าเอาวางไว้คู่กันจะดูสวยงามและก็คานรับน้ำหนักของวิหารได้ดีกว่า เสาสองต้นอยู่ชิดกันแบบนี้ เหมือนเพื่อนของเราต้องคอยถ้อยที่ถ้อยอาศัย คอยรับคนหนึ่งร้อนคนหนึ่งเย็น ถ้าต่างคนต่างร้อน รับน้ำหนักของวิหารไม่ได้ก็พังลงมา
- ผู้นำกลุ่ม ต่างคนยังทำหน้าที่ของความเป็นเพื่อนอย่างไม่ขาดตกบกพร่องนะ แต่ขณะเดียวกันเรามีช่องว่างที่จะจัดการกับชีวิตของตัวเองด้วยบางโอกาส ห่างกันไม่ได้เจอกัน ไม่ทำให้ความเป็นเพื่อนหายไป เชื่อว่าความเป็นเพื่อนสวยงามลึกซึ้งกว่าที่เราคิดว่าเราต้องเจอกันทุกวัน แต่บางทีเพื่อนที่เราไม่ได้เจอกันหลายปี ก็รู้สึกกว่าดี เหมือนเดิม
- จิง แบบเพื่อนไม่ได้เจอกัน ก็เจอเขา ไม่ได้ไป คบกันมาตั้งแต่ประถม ม.หญิง ไม่ได้ไปหากัน โทรศัพท์มาไม่ได้เห็นหน้า โทรไปไม่ติด คล้ายๆกับเขาไม่มารับ อยากเจอมาก ตอนเราอยู่มัธยมด้วยกัน เราก็ต่างคนต่างจ้อ ผลัดกันจ้อ (หัวเราะ)
- จากบทสนทนา สมาชิกรู้สึกไว้วางใจต่อกลุ่มและรู้สึกอิสระที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกส่วนตัว สมาชิกเป็นตัวของตัวเองที่จะแสดงความรู้สึกส่วนลึกของตนออกมา เป็นโอกาสให้สำรวจความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตน ดังที่ สมาชิกคือ จิงได้บอกความรู้สึกว่าเพื่อนคนนั้นจู้จี้ เข้ามาทอมงเกี่ยวในชีวิตของตน และทำให้ตนเลือกที่จะโกหกเพื่อให้เพื่อนสบายใจ
- การยอมรับตนเอง และการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self – acceptance and the beginning of change)**
- การยอมรับตนเอง และการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self – acceptance and the beginning of change) การที่สมาชิกเปิดเผยตนเองเป็นโอกาสให้ได้สำรวจตนเอง ได้

พิจารณาในแง่มุมต่างๆทำให้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองต่อไป ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม พี่อยากชวนดูว่ากับเพื่อนคนนี้บางที่รู้สึกว่าเป็นภาวะหนักใจ ที่เรามองเสาสองต้น มองย้อนดูว่าได้ออกอะไรกับเราบ้าง

จิง เพื่อนก็ห่วงก็มีข้อดีข้อเสียสำหรับเรา เขาอาจจะไม่คิดเลยว่าเขาห่วงเป็นข้อเสีย สำหรับเราที่เขาไม่รู้เลย เขาคิดว่าเป็นข้อดีต้องห่วงติดตามตลอดเวลา สำหรับเรา คิดว่ามีข้อเสียหน่อย เราไม่กล้าบอกว่าไม่ต้องถามไปไหนไม่ต้องถาม ไม่กล้า (จิงเปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่กล้าบอกความรู้สึกที่แท้จริงของตนกับเพื่อน)

ผู้นำกลุ่ม เราไม่กล้า อยากรักษาน้ำใจเพื่อน แต่ความจริงเราก็อยากจะบอกเหมือนกันว่าเรารู้สึกอย่างไรกับตรงนี้ จริงๆอยากจะบอกไหม

จิง อยากจะบอกเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม บางที่รู้สึกอย่างนั้นจริง มากเกินไปเราทุกข์เป็นภาวะเรื่องหนักเหมือนกัน จิงคิดว่า จะบอก

จิง เดี่ยวรอไปก่อน (หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม ฟังแล้วรู้สึกใจหนึ่งอยากจะบอกถึงความรู้สึก อีกใจหนึ่งกลัวที่จะเสียใจรับไม่ได้

จิง ถ้าจะบอกคงไม่บอกตรงๆ บอกอ้อมๆ นิดๆ(หัวเราะ) สมมติว่าถามจะไปไหน ก็บอกว่าไม่ต้องถามได้ไหมจะไปห้องน้ำข้างล่างก็แบบตลกๆไปเลยก็ช่วยได้ ชี้ เกียดคะแบบมันไร้สาระ ตอบแบบตลกๆ

จ้อย จะตั่งนั่งจับเข่าคุยกันอาจจะแก้ได้

จิง เราไม่กล้าที่จะบอกกับเขา กลัวความรู้สึกเขาให้มาที่เป็นความรู้สึกที่ดี แต่ว่าบางครั้งก็อยากจะบอก

ผู้นำกลุ่ม จิงไม่กล้าที่จะบอกเพื่อนตรงๆ เพราะกลัวเหมือนให้ยาพิษกับเขา ต้องรู้สึกไม่ดี เสียใจผิดหวัง ทำให้ไม่กล้า

จิง เวลาที่เพื่อนในห้องไปก็จะพยายามบอกว่า พวกนั้นก็แซว เขาจะถามทันทีว่าทำไมไม่ต้องบอกเขา เพราะว่าเราโตแล้วชีวิตใครชีวิตมัน แค่ออยู่ด้วยกัน เราไม่เห็นต้องบอกใครเลย มันจู้จี้จ้าน เราก็บอกว่ามันจำเป็น

ผู้นำกลุ่ม ชวนจิงตรงนี้นะ เคยคิดไหมว่าสิ่งที่เป็นยาพิษที่จะหยิบยื่นให้เพื่อนบางที่มันเป็นเหมือนน้ำหวาน (เจริบ) เหมือนเป็นสิ่งที่ทำให้เขาโต กว่าเราจะทำให้อะไรโต ออกงาม บางที่ต้องผ่านอะไรที่เจ็บปวดเหมือนกัน

- จ้อย เหมือนกับต้นไม้ไม่ต้องตัดกิ่งที่แก่ๆเพื่อให้ใบอ่อนเจริญเติบโต แตกกิ่งก้าน ถ้าให้ บอกต้องสร้างภูมิคุ้มกันเราก่อนที่จะบอกเขา ไม่ใช่บอกเฉย ๆ ยกตัวอย่าง คนอื่น ให้เขาฟังก็ได้ ไม่ใช่ว่าอยากเป็นเพื่อนกับเขาแต่รำคาญอะไรๆ
- ผู้นำกลุ่ม จ้อยกำลังช่วยเสนอวิธีที่จะทำอย่างไรให้เขาทำได้
- จ้อย ก็เล่าให้เขาฟังว่าเพื่อนคนนี้เป็นอย่างไรเล่าให้ฟังเรื่อยๆ เขาเริ่มรู้สึกประทับใจกับมันได้ ถ้าบอกเลยก็รับไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้ดูนิดหนึ่ง ที่พี่บอกว่าสิ่งที่เราคิดว่าเป็นยาพิษบางที่เป็นน้ำหวานก็ได้จึงเข้าใจอย่างไรคะ
- จิง บอกเขาตรงๆอาจจะเสร็จ คล้ายๆจ้อย ก็เคลียร์กันให้เสร็จถ้าไม่บอกต้องคาใจ ตลอดคนที่แย่งก็คือเรา
- ผู้นำกลุ่ม จริงๆแล้วอยากให้เพื่อนห่วงใย อย่างถูกวิธีคือห่วงใยอย่างนี้เป็นภาระของเรา แต่ ห่วงใยอย่างพอดีจึงอยากให้เขาเป็นอย่างนั้นใหม่
- จิง ก็อยากให้เป็นอย่างนั้น
- ผู้นำกลุ่ม เขาอาจจะไม่ได้อยู่กับจิงคนเดียวเขามีเพื่อนกับคนอื่นอีก ถ้ายังห่วงใยคนอื่นแบบ เดียวกับที่ห่วงใยเรา คนนั้นก็จะมีความรู้สึกเหมือนเรา
- จิง อีกคนหนึ่งที่เป็นเพื่อนสนิท เขาไปเรียนราม ไม่โทรมาเขาจะบ่นทุกวัน เห็นเพื่อนที่ วิทยาลัยอีกคนหนึ่งขนาดเป็นเพื่อนสนิทกันเจอหน้าเขาไม่ยอมมองเลย ต้องไป ต่ำชะแล้วเขาวางัน
- ผู้นำกลุ่ม บางทีอย่างที่บอกว่าจิงอยากให้เขาห่วงใยอย่างพอดี คือเป็นนิสัยที่เขาไปคบกับ ใครที่ไหนเขาก็ได้รับความรู้สึกที่ดี แต่ถ้าห่วงใยมากเกินไป เพื่อนของเขาก็ไม่ต่าง จากเรา ต้องอย่างพอดีๆ จิงว่าจะดีกว่าไหม
- จิง ก็ดีค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม อย่างที่บอกว่าบางทีสิ่งที่เราคิดว่าเป็นยาพิษที่หยาบยื่นให้เขาบางที่อาจจะ เป็นของ หวานให้กับเขาก็ได้บางทีการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ใช่ง่ายๆ ต้องผ่าน ความเจ็บปวดบ้างจะต้องเสี่ยง เสี่ยงที่จะทำบางอย่างให้เปลี่ยนแปลงไปถ้าไม่ เปลี่ยนทุกอย่างก็เหมือนเดิม
- จิง บางครั้งแบบ จิงมีเพื่อนสนิทจะไปเล่นด้วยกัน เขาจะพยายามถามไปกับคนโน้น คนนี้ คิดว่าเราจะไปสนิทกับคนอื่นแล้ว แล้วตัวเองละ เพราะว่าเขาชอบอยู่ในห้อง เพื่อนคนนี้จะไม่ค่อยสนิทเหมือนจิงจะไปบ้างมาบ้างถามไถ่กันบ้าง แต่มีถึงขนาด นี้เขาพยายามคิดว่าจะไปสนิทกับคนอื่นแล้ว คิดว่าเขาต้องคิดอย่างนั้น บางครั้ง

- ถามว่าไปอะไรหน้าหนา เพื่อนในห้องไม่เห็นให้ความสนใจเลยทำไมข้าวไม่กินกับ
เขา
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนกับห้องเรา มีคำกล่าว ความรักที่แท้จริง คือการเกื้อกูลโดยไม่ก้าวก่าย
เกื้อกูลอย่างไร ก้าวก่ายอย่างไร
- เชอรี เพื่อนเชอรีเขาบอกว่า โตแล้วคิดเอาเอง ถ้ามีปัญหาเขาก็ยินดีปรึกษาจะช่วย
ได้ และเขาไม่ทอม่งเรื่องส่วนตัวเขาบอกว่าตัวเราคิดเอาเอง ถ้าก้าวก่ายมากเกินไป
ไปถ้าเป็นเขาก็ไม่ชอบเหมือนกัน เชอรีก็รู้สึกเหมือนเขาถ้าแก่จะไปก็ไปเพราะว่า
โตแล้วไม่เข้าไปทอม่งหรอก ถ้ามีปัญหาเขาก็มาบอกอะไรอย่างนี้ ถ้าไม่มีใครแล้ว
ต้องการเขาเขาพร้อมเสมอ ถ้าเขายังยืนอยู่ด้วยตัวเองก็ให้ทำไป การช่วยเหลือคน
ที่ดีที่สุดก็คือช่วยให้เขายืนอยู่ได้ด้วยตนเอง
- จ้อย เพราะเขาไม่ได้อยู่กับเราชีวิต มีแฟนมีเพื่อนคนอื่น ที่ทำงาน สังคม ถ้าเรายึด
ติดไม่มีการเปลี่ยนแปลงเขาอาจจะรับไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม ไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร เพื่อนที่คบกันอยู่นานแต่ไม่แน่ว่าจะเจอกันตลอด
หรือเปล่า (หัวเราะ) มันก็ไม่แน่ว่าจะอยู่ด้วยกันตลอดหรือเปล่า ในที่สุดเราต้อง
ยืนอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง ที่สุดแล้วต้องอยู่กับตัวเอง เพื่อนจริงๆทั้งชีวิตคือตัว
เราตรงนี้จึงฟังตรงนี้ ความรักที่แท้จริงคือเกื้อกูลโดยไม่ก้าวก่าย เป็นอย่างไรบ้าง
คะ
- จิง สำหรับจิงก็ไม่เคยก้าวก่าย ถ้าเขาไปไหนมากก็เขาบอกเอง เราก็รับฟังถ้าไม่บอกก็
ไม่ถาม แต่เขาจะถามเราก็โกหกให้ผ่านไป แล้วเดินหนีเพื่อให้เขาสบายใจ แต่เขา
ก็ชอบถาม
- ผู้นำกลุ่ม หญิงฟังตรงนี้กับเรื่องความรักที่แท้จริงกับเรื่องจิงเองที่กำลังคิดสองใจอยู่ว่าจะ
บอกดีหรือไม่บอกดี หญิงว่าอย่างไร
- หญิง พุดๆไปเลย หักกันไปสักข้าง อย่างหญิงพุดไปว่าไม่พอใจอะไรก็บอกไป เขาก็จะ
บอกว่าตรงนี้เขาไม่ดีใช่ไหม เขาก็จะเปลี่ยนและเขาทำได้ทุกอย่างเพียงเราบอกว่า
เราไม่ชอบ เขาบอกว่าเขาไม่ชอบตรงนี้ของหญิงเราก็จะเปลี่ยน
- ผู้นำกลุ่ม บางทีการก้าวก่ายจะบวกความไม่พอใจ
- จ้อย ก้าวก่ายอย่างของจิงทำแล้วรู้สึกอึดอัด เกื้อกูลพึ่งพากัน (หัวเราะ) ช่วยเหลือกัน
ตรงนั้นเกินคำว่าเพื่อนแล้ว (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้จิงลองฟังแล้วคิดอย่างไรคะจะบอกดีไม่บอกดี
- จิง ลองบอกไว้ก่อนดีกว่า

(จิง แสดงให้เห็นถึงการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จากการทำตนได้ตัดสิ้นใจ
กล้าบอกความรู้สึกที่แท้จริงที่มีต่อเพื่อน)

จากบทสนทนาสมาชิกคือ จิง ได้มองเห็นสิ่งที่เป็นปัญหาในใจอย่างชัดเจน แต่ยังไม่กล้าที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แก้ไขกับปัญหานั้น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนได้ช่วยให้จิงได้ขยายมุมมองของตนเอง และสมาชิกกลุ่มได้พยายามเสนอแนวทางเพื่อเป็นการช่วยจิงตัดสิ้นใจ และในที่สุดจิงก็สามารถตัดสิ้นใจในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

การพัฒนาคุณภาพเชิงรักษาในกลุ่ม (The development of a healing capacity in the group)

การพัฒนาคุณภาพเชิงรักษาในกลุ่ม (The development of a healing capacity in the group) เป็นระยะที่สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่เป็นอิสระ สมาชิกใส่ใจกันและช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหาเท่าที่ทำได้ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม จิงคิดว่าจะบอก อย่างที่บอกว่าจะบางที่จะทำให้เจริญเติบโตต้องสะเทือนใจหรือเจ็บปวดบ้างแต่ผลระยะยาวก็อยากให้เขามีความรักที่พอดีๆ ไม่ใช่แก่เราแก่ทุกๆ คนที่จะเจอในอนาคตด้วย อาจจะเป็นการช่วยเหลือเพื่อนอีกทางหนึ่ง อาจจะมีเจ็บหน่อย ถ้าเราทำได้ทำลงไปอย่างน้อยเป็นการช่วยเหลือเขา

จิง ใช่ค่ะ

ผู้นำกลุ่ม จะเริ่มอย่างไรดี (หัวเราะ)

จิง ชอบอะไรที่แบบ ก่อนที่จะไปกับเพื่อน ก่อนที่ยังไม่กลับ เขาก็คุยกับอีกคนหนึ่ง สงสัยจะไปโน่นไปนี่สงสัยจะทำโน่นทำนี่ สงสัยไปหมด พอกลับมาเขาบอกว่าไปไหนมา จิงก็เงยคอบตอเนิ่นไม่ยอมบอก เนี่ยนี้กว่าไปนั่งไปนี่มา ส่วนมากเขาชอบอยู่ห้องคอยเช็คเวลา เวลานอนป่วยสามเข้าห้องพยายามเปิดเบาๆ เขาออกไปไหนจิง(หัวเราะ) เขาจะคุย

เชอร์รี่ เป็นขนาดนี้เลยหรือ ใ้โห

ผู้นำกลุ่ม เพื่อนๆตอนนี้เหมือนจิงตัดสิ้นใจจะบอกแต่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี พอฟังสถานการณ์แล้วเราจะช่วยให้จิงพูดอย่างไรดี

จิง เพื่อนในกลุ่มเขายังเรียกแม่ ค่ะๆว่าเห็นที่ไหนเขาต้องแบบไม่ไปบอกหรือ ขนาดเพื่อนในกลุ่มเข้าห้องยังเกร็งๆ เขาจะไม่ยอมพูดไปนั่งธรรมดา ตอนช่วงแรกจะไปเพื่อนๆไปเยี่ยมเพื่อนจะทาแป้งไม่ใช่แป้งหนูเป็นแป้งของเขา เขาทัก จิงก็เกรงใจเขา ไม่ก้าวกายเขาส่วนมากเขาก้าวกายเหมือนกัน คิดว่าจะบอกๆ

- ผู้นำกลุ่ม ถ้าใช้โอกาสตรงนี้ กว่าจะไปต้องใช้ความกล้าพอสมควร กลุ่มในที่นี้ได้รับความตั้งใจของจึงตรงนี้ อยากให้จึงช่วยเพื่อนคนนี้ให้เขาเติบโตได้ในวิถีทางที่เหมาะสม พอจะพูดให้ในกลุ่มฟังบ้างได้ไหมว่าจะบอกอย่างไร
- จ้อย ให้ไปกินข้าวแล้วกลับมาใหม่ (หัวเราะ)
- จึง จะใช้แบบจ้อยมากกว่า หยอ ดๆ กับเพื่อนคนอื่นเขาเป็นเหมือนกันคะ คล้ายๆแบบเรายังคงเป็นห่วงพอเขาเข้ามาเราถามแบบไปไหนมา เขาบอกว่าทำไมไม่หัด (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม จึงคิดว่าอยากหยอ ดๆมากกว่า ถ้าสมมติว่าเซอรีเป็นเพื่อนคนนั้นเราจะบอกว่าอะไรดีคะ
- เซอรี สมมุติว่าเราเป็นคนนั้น
- จึง เซอรีถามซีว่าไปไหนมา
- เซอรี ไปไหนมา
- จึง ไปเที่ยวมา (หัวเราะ) ไปเซเว่นกับเพื่อนมา เขาจะถามต่อไปว่า ได้อะไรมาบ้าง
- เซอรี ได้อะไรมาบ้าง
- จึง ทำไมถามทำไม (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ลองอีกทีนะ คราวนี้ตั้งใจ จึงลองสุดหัวใจเล็กๆ เพื่อนคนนี้อยู่ตรงหน้าและเราจะได้ออกกับเพื่อนคนนี้ได้ช่วยเขาจริงๆ ที่เรากล้าที่จะบอกเขาอย่างนี้
- จ้อย ก็อยู่ห่างๆ ตอนแรกก็เกริ่นว่าเรามีเพื่อนคนนี้นะเป็นอย่างนี้นะ อยากให้เธอเป็นอย่างนั้นบ้าง
- จึง แต่บางทีเพื่อนหนูเป็นคนคิดมาก เขาจะแบบทำไมต้องเอาเราไปเปรียบเทียบกับคนนี้
- เซอรี เป็นอะไรที่ไม่ชอบให้เอาคนอื่นมาเปรียบเทียบ คือแบบรู้ว่าตัวเองด้อยกว่า
- จึง เขาไม่คิดว่าเราอยากให้มูมมองกับเขา
- เซอรี คนคิดมากอาจจะไม่ชอบ
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนจ้อยกำลังจะบอกให้เทียบกับเพื่อนคนอื่นก่อน แต่ว่าหญิงกับเซอรีบอกว่าไม่จำเป็นจะต้องเปรียบเทียบกับใคร
- เซอรี การที่เทียบกับคนอื่น ทำไมต้องเทียบกับคนอื่น เราก็นั่งทำอะไรคนนั้นห่วงกว่า หรือ รู้สึกน้อยใจไปเลย
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเป็นเซอรี
- เซอรี ถ้าเป็นเซอรี กับเพื่อนๆเขาก็เป็นกันไม่ชอบให้ใครมาเปรียบเทียบกับเรา
- ผู้นำกลุ่ม จ้อยว่าอย่างไรคะเมื่อฟังเซอรี

- จ๋วย เปรียบเทียบอะไร แค่กรีนในเรื่องที่จะต้องทำ เช่น เรามีเพื่อนคนหนึ่ง ยกตัวอย่างของอนาคต เพื่อนอย่างนี้จะเอียดอ่อนเกินไป ถ้าพูดตรงๆก็วิ้งหนี
- เซอริ บางครั้งไม่เข้าใจอยู่ที่เราสื่อ
- ผู้นำกลุ่ม จับเข้าคุยกันพูดกันตรงๆ ถ้ามีเรื่องราวจใจไม่ใสแล้ว โมโห ชุ่น คุยกันตรงๆ ถียงกัน มีเรื่องกัน แต่ใจที่อยากจะช่วย ให้เขาเติบโตใจพูดตรงๆไม่มีอคติไม่มีความโมโหไม่โกรธหรือประชดประชันไม่มี อยากที่ให้เขาได้รับผลสะท้อนกลับที่เขาทำ ให้เรา ให้เขาได้รับรู้ตรงๆจากความรู้สึกของเรา พวกเรามองอย่างไรบ้างคะ
- หญิง ถ้าจับเข้าคุยกันถ้าไม่เข้าใจ ก็ตะโกนเลย ก็รักก็เป็นห่วงถึงได้ทอม่ง แต่ก็พี่เขาเป็นคนที่เข้าใจง่ายก็เลยแบบพูดตะโกนเลย เหมือนจะด่ากัน เราก็เป็นห่วงเขารักเขามากอย่างให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น ห่วงว่าเขาคงจะทำได้ ถ้าเขาเข้าใจสิ่งที่เราพูดเขาก็ทำ คนเราอาจจะต่างกันได้
- เซอริ มีสองอย่างอย่างหญิงโมโหแบบที่เขาไม่เข้าใจเราก็มาเคลียร์ เราเข้าไปคุยกับเขา ดีๆ ว่าเราอยากคุยด้วยที่ทำอย่างนี้ก็รู้ว่ารักเป็นห่วง เหมือนกับแบบเกินไปหรือเปล่าอะไรอย่างเนี่ย พูดกับเขาดีๆ บอกว่าพูดตรงอย่าโกรธนะไม่ได้คิดมากก้าว ก่ายเกินไปนะ ก็รู้สึกดีที่ห่วงก็อยากให้ลดๆลงหน่อย ไม่รู้เนาะถ้าเป็นเพื่อนเซอริก็จะบอกว่า โตแล้วอะไรอย่างเนี่ย ขอคิดเองได้ไหมรู้เนาะว่าอันไหนไม่ดี
- ผู้นำกลุ่ม เซอริมองอยากจะให้พูดกันตรงๆ อย่างใจไม่มีอะไรไม่มีอคติหรือประชดบอกความรู้สึกตรงๆ ที่เรารู้สึกกับการกระทำของเพื่อนคนนั้น ตรงๆ พวกเราฟังในกลุ่มอย่าง เซอริพูดถ้าเรามีเพื่อนคนหนึ่งมาบอกเรา เรารู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้าเราอยู่กับเพื่อน อยู่ดีๆ เซอริเดินมาบอก เราจะโกรธไหมโมโหไหมจะเป็นอย่างไร
- จิง หนูก็คงแบบอารมณ์ร้อน
- เซอริ พูดดีๆ
- จิง เออใช่พูดดีๆ (หัวเราะ)
- เซอริ เออ มีเรื่องไม่สบายใจให้เขาบอกไปว่าถ้าจะโกรธก็โกรธตรงนี้ไปเลยคิดอย่างไรก็ให้รู้ตอนนี้ไปเลย เราพูดไปแล้วรู้สึกอย่างไรก็พูดไปเลย จะได้ว่าคิดอย่างไร เขาก็จะได้รู้ว่าเราคิดกับเขาอย่างไร ที่เขาทำอย่างนี้กับเรา
- เจียบ ถ้าเราเป็นห่วงมาก ก็บอกเขาไปบอกว่าเราทำเพราะเรารัก ต่อไปเราก็จะไม่ก้าว ก่ายมากเกินไปเพราะว่าเหมือนกับบางครั้งแคร้บางครั้งไม่แคร้ ถ้าไปไหนเขากลับมาเขาก็จะบอกว่าไปนั่งไปนี่ ถ้าแบบเขาไปไม่ค่อยบอก ถ้าหนูไปก็บอกเขา บางครั้งก็ไปด้วยกัน ไม่ค่อยเท่าไร
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเป็นอย่างเจียบเองถ้าบอกอย่างนี้ก็อาจจะ เออไม่ทอม่งอีกแล้ว

- เจี๊ยบ ไม่ใช่ไม่อยากทอม่ง ก็โกรธนิดหน่อยแต่ว่าเขาใช้เหตุผลมาหาเรา ถ้าตัวเราเป็นคน ก้าวก่าย เราจะชี้เข้าข้างตัวเองว่าไม่ใช่ก้าวก่าย บอกว่าเราไม่ได้ก้าวก่ายมาก เกินไปแต่เราห่วงเธอต่อไปก็จะให้น้อยลงไปกว่าเดิม ถ้าไปไหนก็บอกเราหรือไม่ บอกก็ได้แค่เขียนโน้ต ไปแค่ห้องน้ำไม่ต้องบอกก็ได้
- ผู้นำกลุ่ม ความเสียใจต้องเตรียมใจไว้ตรงนี้ ที่บอกอาจจะต้องทำเขาเจ็บปวด ตรงนี้ยอม แลกใหม่กับเพื่อนคนใหม่ที่มีความรักที่พอดีๆ ได้เพื่อนคนใหม่ และเราจะใช้ชีวิต อยู่กับเขาด้วย
- จิง คิดว่าจะบอก แต่เขาเป็นมานาน (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ไม่เคยมีใครบอกกับเขาอย่างนี้เลย
- จิง คล้ายๆว่าเขาจะไปไหนก็เรื่องของเข เขาบอกเราก็รับรู้ไว้ แต่รู้สึกว่าเขาจะเป็นคน สำคัญมากเกินไป เขาอาจจะถามเราแค่ว่าก็ลืม แต่เขาถาม เราไม่รู้ว่าเขาคิดอย่าง ไร
- ผู้นำกลุ่ม แต่แน่ๆทำให้เราเป็นภาระเหมือนกัน
- จิง ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม อย่างที่เซอร์บอก จิงว่าอย่างไร
- จิง พยายามใช้แบบเซอร์ พูดตรงๆ คิดว่าจะบอกว่า เนี่ยสิ่งนี้ที่เราไม่ชอบมากเลยว่า ไปไหนมาไหนต้องบอกขอรับรองให้เบาๆลง บางครั้งสำคัญจะบอกไม่ต้องให้ถามเลย ถ้าอะไรนิดหน่อยก็ไม่ต้องถามได้ไหมบางครั้งอาจจะเป็นส่วนตัวของเรานิดหนึ่ง ก็คิดว่าจะบอกอย่างนี้
- เซอร์ ถ้าเซอร์เป็นเพื่อนจิงนะค่ะ มันขาดไปนิดหนึ่งนะ เหมือนกับว่าจิงไม่แคร์เลย เซอร์รู้ สึกแบบที่เราทำไปก้าวก่ายหรือเปล่า เพื่อนไม่ได้รักเรา รำคาญเซอร์จะรู้สึกนะว่า เป็นเพื่อนจิง จิงน่าจะมีคำว่า
- จิง เราชักนาย (หัวเราะ)
- เซอร์ ที่พูดอย่างนี้ไม่ใช่ว่าไม่แคร์ ก็แคร์แต่ว่าชนิดหนึ่ง มีรักๆด้วย (หัวเราะ)
- จ๊วย อาจจะยกเรื่องอนาคต ถ้าเธอเปลี่ยนแปลงเธอเจออย่างนี้ ทำงานอะไร เล่าถึง ประโยชน์ที่เพื่อนไปเปลี่ยนแปลงจะเป็นประโยชน์กับตัวของเขา ลองดูว่าถ้าเขารัก เพราะเป็นห่วง
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนจ๊วยอยากให้เพื่อนคนนั้นรับรู้ว่าจริงๆแล้วตรงนี้เป็นความปรารถนาที่ดี อาจ จะทำให้เธอเสียใจแต่มันเป็นสิ่งที่ดีที่ฉันยื่นให้เธอ

จากบทสนทนา สมาชิกได้ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อกันอย่างอิสระ แสดงถึงความไว้วางใจและรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

การรับรู้ข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback)

การรับรู้ข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback) เป็นกระแสของการมีปฏิสัมพันธ์อย่างอิสระ สมาชิกจะได้รับข้อมูลของตนจากมุมมองของผู้อื่น ซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำให้สมาชิกมีโอกาสพิจารณาใคร่ครวญ อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

จิง⁺ ครั้งหนึ่งเพื่อนโทรมาแบบไปขอที่อยู่บอกว่าอะไร อยากคุยด้วยแล้วเขาก็โทรมา ก็พูดให้เพื่อนสนิทฟังบังเอิญเพื่อนสนิทมาที่ห้องเขาก็คุยเรื่องนี้นัก และพอตอนเย็นเขาบอก จิงคุยเรื่องอะไรไม่เห็นเล่าให้เราฟังเลยแบบโกรธ เราบอกก็เล่าแล้วไง ไม่เห็นรู้เลย จะงอนอะไรอย่างเนี่ยคะ

ผู้นำกลุ่ม พวกเราสังเกตไหม บางทีเราชอบใช้คำว่าธรรมดาแล้วเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญตรงนี้ พี่บอกจิงว่ามันชินแล้วมันธรรมดา จริงๆ เป็นคำที่ทำให้เราไม่อยากจะเผชิญกับมัน เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

จิง⁺ เป็น เหมือนอ่านหนังสือสอบ ทำไม่ต้องสอบ ทำไม่ต้องอ่านหนังสือ (หัวเราะ) เห็นแต่ตุ๊กตาใครให้ บางครั้งก็ไม่ยอมบอก แค่แก้วน้ำธรรมดา ถ้ามไปซื้อจากไหนมา ไม่สำคัญอะไร ถ้ามจุกจิกจู้จี้

เซอริ⁺ ถ้าเซอริเป็นจิงเซอริจะพูดให้เขารู้ว่าเราเป็นแบบนี้เป็นคนพูดตรงๆไม่เก็บ ให้รู้ไปเลย ชอบแบบนี้ขอได้เปล่า

ผู้นำกลุ่ม เป็นเซอริเจอลักษณะอย่างนี้เราก็จะพูด

เซอริ⁺ พูดเลยคะเก็บไม่ได้นาน ให้มันจบไปเลยคะในวันเดียว

หญิง เพื่อนในกลุ่มส่วนมากเขาขอสายจิงเพราะว่าจิงเป็นคนให้คะ พอรับเสร็จเขาถามใครโทรมาคล้ายๆโกรธว่าทำไมไม่เล่าให้ฟัง (หัวเราะ)

จิง⁺ จะบอกว่าเพื่อนเขาไม่ถามเราจะบอกเอง บางทีเขาอยากบอกบางทีเราไม่อยากจะรู้ อย่างไรก็ตามเราก็ต้องรับไม่ยากให้เขาเก็บ

เซอริ⁺ บางครั้งก็อยากถามกับเพื่อน

จิง⁺ บางทีไปรับโทรศัพท์ เปิดประตูเข้าห้องหน้าบ้านๆ เขาถามว่าใครโทรมา เพื่อนที่หอ รู้จักเพื่อนเออคนนั้นคนนี้เขาไม่ถามอะไร

เซอรี บางครั้งก็อยากถาม แต่คิดว่าส่วนตัวเกินไปหรือเปล่า ก็ไม่อยากจะถาม ไม่ไหวก็บอกอย่ารู้(หัวเราะ) แล้วแต่เขาจะเล่าไม่เล่า

จากบทสนทนา สมาชิกคือ เซอรี ได้ให้ข้อมูลย้อนกลับกับจิง ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ใหม่ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและเข้าใจกันในกลุ่ม

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานอกกลุ่ม (The helping relationship outside the group session)

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานอกกลุ่ม (The helping relationship outside the group session) เป็นภาวะที่ต่อเนื่องจากการที่สมาชิกเปิดเผยตนเอง มีการสำรวจและเผชิญกับปัญหาที่สมาชิกอาจเกิดความรู้สึกเจ็บปวดและสะเทือนใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มแสดงให้เห็นถึงการใส่ใจ ช่วยเหลือกันทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่ม มีการนัดหมาย ให้กำลังใจกันนอกกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงความผูกพันกันของสมาชิกจากภายในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่มดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม จิงคิดว่าจะบอก แต่ก็ไม่รู้ว่าจะบอกจะเกิดอะไรขึ้น

สมาชิก บอกเสร็จย้ายห้อง(หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม ไม่รู้จะเกิดอะไรขึ้น จิงยอมแลกกับความเสียใจของเขา แต่อย่างน้อยเราได้ช่วยให้เขาดีขึ้น แล้วเจอเขาทุกวัน

จิง เจอทุกวัน พู่วุ่นก็เจอ (หัวเราะ)บางที่เพื่อนโทรมาไม่ขอสายเขาก็โกรธค่ะ ที่ไม่ขอสายเพื่อน (หัวเราะ)

เซอรี วันนี้เปิดโอกาสให้จิงระบาย

ผู้นำกลุ่ม คิดว่าวันอาทิตย์เจอเขาถ้าเขาถามเราแล้วเรารู้สึกลำบากอีกจะบอก จิงต้องใช้ความกล้าพอสมควร เสียงนะ แต่เพื่ออะไรสักอย่างที่เปลี่ยนไป พวกเราอยากบอกอะไรจิงบ้างไหมคะ

เซอรี จะเป็นกำลังใจให้ เป็นเซอรีก็ทนไม่ได้ เหมือนกับก้าวก้าวเกินไป

จิง ไปไหนมาไหนก็ไม่สบายใจ ต้องบอกก่อนถ้าไม่ได้บอก ต้องบอก

เซอรี กลับมาต้องโดนถามแน่แน่

จ้อย ผู้ชายถ้ามีเมียอย่างนี้คงต้องหย่ากัน(หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม จ้อยละตรงนี้ที่จิงกำลังทำอะไรที่เปลี่ยนแปลง จ้อยอยากจะทำอะไรกับจิงไหมคะ

จ้อย ก็อยากจะทำให้ บอกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อเขา ซึ่ให้เห็นถึงผลประโยชน์ที่เขาจะเปลี่ยนแปลง ต้องบอกเขาว่าเราก็รักเขา ไม่ใช่ตัวของจิงเองเพื่อเพื่อนด้วย

เซอรี บอกสิ่งที่ชอบกับไม่ชอบด้วย (หัวเราะ)

- ผู้นำกลุ่ม กำลังใจและแนวทางเสริมตรงที่เราอยากจะช่วยเหลือให้เขาตรงนั้น เขาจะเห็น หรือไม่กี่ไม่รู้แต่เราได้บอกความรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ทอมละ
- ทอม ก็เหมือนกับที่เซอริพูด ส่วนดีกับไม่ดี ส่วนไม่ดีก็ปรับปรุง ส่วนดีก็ทำไป คุณค่ารู้สึก ที่ดีที่มีคนเป็นห่วงเรา ที่เขามีคุณค่าอาจจะมากเกินไป น้ำในแก้วที่พอดีถ้าดื่มแล้ว ก็กินไม่ได้ (หัวเราะ)
- หญิง วันจันทร์จะไปฟังผล (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ให้เพื่อนๆรับรู้บ้างได้ไหม นั่งรอหน้าห้องเลยนะ (หัวเราะ)
- จิง ได้ค่ะ (หัวเราะ)

จากบทสนทนาสมาชิกได้ร่วมกันช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้มีการเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆร่วมกัน มีการนัดหมายกันติดตามผลหลังจาก สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง การนัดหมายกันแสดงให้เห็นความผูกพันของสมาชิกจากภายในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่ม

กลุ่มช่วงที่ 5 วันที่ 23 ธันวาคม 2544 เวลา 9.00 – 12.00 น.

สมาชิกได้พูดคุยอย่างสนิทสนมเป็นกันเอง สมาชิกรับรู้ถึงความปลอดภัยและไว้วางใจต่อกัน หลังจากกลุ่มช่วงที่ผ่านมา ที่สมาชิกได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ เห็นออกเห็นใจ เข้าใจกัน จึงทำให้กลุ่มช่วงนี้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น เป็นโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาด้วยตนเองต่อไป

การกล้าเผชิญ (Confrontation)

การกล้าเผชิญ (Confrontation) เป็นภาวะที่บุคคลกล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกกับสมาชิกอื่นอย่างตรงไปตรงมาในระดับเดียวกัน บางครั้งเป็นความรู้สึกทางบวก แต่ส่วนใหญ่จะเป็นด้านลบ การเผชิญหน้านี้ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและใส่ใจกันมากขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- ผู้นำกลุ่ม ไม่รู้ว่าในกลุ่มฟังทอมแล้วเห็นเหมือนกันไหมว่าจริงๆทอมอยากจะทักทายอยาก จะยิ้ม
- ทอม อยากแต่ไม่กล้า(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม อยากแต่ไม่กล้า เลยก้มหน้าเดินไปเลยดีกว่า ประเด็นอยู่ตรงคำว่าไม่กล้า กลัว สมาชิก (เสียบประมาณ 5 วินาที)
- จ้อย อยู่ในวิทยาลัยถึงจะอยู่ต่างคนจะไม่อยากทักทาย แต่ไปไหนไกลๆ มาเจอกันเห็น ใส่เสื้ออราชาภัฏ อยากจะถาม
- ผู้นำกลุ่ม อยากจะถามนี้ได้ถามหรือเปล่านั้น

- จ๋วย ถาม(หัวเราะ) เข้าไปทัก
- จิง ไปเจอกันถ้าเห็นเสื้อราชภัฏเหมือนกันก็ดีใจ เรายาไกลขนาดนี้ก็ยังมีเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม และจิงได้ทักทายหรือเปล่านั้น
- จิง ได้ทักคะ สมมุติขึ้นรถด้วยกัน ก็ยิ้มก่อน ครั้งที่สองเริ่มทัก ครั้งที่สามก็ทักบ่อยๆ ก็มีคะ
- เซอริ เออคุ้นหน้าเคยเห็นแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม นะคะเรื่องราวที่เราได้คุยกัน บางทีมันเกิดขึ้นจากความกลัว ไม่กล้า ความกลัวที่เขาจะดีกับเราหรือเปล่านั้นเราอย่างไร เหมือนที่เราคุยกันว่าความกลัวเหมือนอะไรต่างๆเราเหมือนกัน จริงๆอยากจะทำ ยิ้ม อยากทักทาย ถ้าหากที่จะยิ้มให้เขาจะพูดออกไปถ้าไม่ยิ้มตอบ ถ้ายิ้มให้ก็ดี ถ้าไม่ตอบเราก็แย
- ทอม ก็เหมือนกันเวลาทักคนผิด ความรู้สึกแย หน้าแตก
(ทอมเปิดเผยลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง ที่กังวลว่าตนจะดูไม่ดีในสายตาผู้อื่น)
- จิง ถ้าเขายิ้มไม่เป็นไร ถ้าเขาไม่ยิ้มตอบมันรู้สึกอายๆ
- เซอริ กลัวไม่ยิ้มตอบ
- ผู้นำกลุ่ม อย่างที่ทอมบอกเลือกที่จะก้มหน้าเดิน ทอมเห็นประเด็นตรงนี้ไหมคะ ที่เราเลือกที่จะไม่เสี่ยง
- ทอม หลบไปเลย หลบหรือเซิด(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม หน้าแตกอยู่กับเรานานไหม ความรู้สึกมันอยู่กับเราตลอดเลยไหม
- ทอม ก็ไม่นาน ถ้าอยู่คนเดียวรู้สึกว่ามันนาน แต่อยู่กับพวกเรารู้สึกเฮฮา
- หญิง ถ้าเขาเดินมากับเพื่อนแล้วเรายิ้มให้เขา เขาไม่ทักเราเขาสะกิดเพื่อนแบบ เขาอาจจะไปเม้ากับเพื่อนก็ได้ว่าวันนี้ๆๆ(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม เราคิดว่าเขาต้องว่าเรายายนี่ประหลาด(หัวเราะ) คิดไปกังวล จ๋วยละฟังตรงนี้ (หัวเราะ)
- จ๋วย รู้สึกดีเพราะตัวเองไม่ค่อยทัก เป็นแต่ทำงานตามหน้าที่
- ผู้นำกลุ่ม อย่างที่จ๋วยฟังทอมว่าจริงๆแล้วอยากแต่ตรงหน้าแตกเขินอายมีผลมากกว่าเราก็เลือกที่จะเดินไปเลย มองอย่างไรบ้าง
- จ๋วย มองแบบให้รู้สึกกล้า กล้าอยากจะทำความรู้สึกกับคนอื่นถ้าไม่กล้าก็ไม่รู้จักใคร สังคมก็จะแคบ
(จ๋วยแสดงทัศนคติต่อเรื่องราวของทอมที่ต้องการให้ทอมมีความกล้ามากขึ้น)

- ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้ขี้ขลาดอยากให้อ้อมกล้าขึ้น บางทีตรงก้มหน้านั้นเนี่ยะ อาจจะมีคนพยายามที่จะทักเราหรืออย่างหญิงเองยังจำได้เลยว่าอ้อมนั่งข้างหน้าออยู่หลังห้อง อย่างน้อยมีเพื่อนเราสังเกตอยู่เหมือนกัน ถ้าวันนั้นอ้อมเงยหน้ามาเจอหญิงแล้วกล้าที่จะยิ้มให้หญิง ตอนนั้นเราคง.....
- ทอม ยิ้มตอบเราเราเฉยๆ แต่ไม่ทักทาย(หัวเราะ)จะถามว่าวันนี้อาจารย์เข้าใหม่ ถ้ามแล้วก็ขอบคุณ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม บางทีการที่เรากังวลกลัวอะไรสักอย่างมันท้อมดยิ่งสิ่งดีๆ ที่องงามไม่ตรีที่ดีๆ องงามที่ไปสัมผัสกับเพื่อน แต่ถ้าท้อมองเพื่อนยิ้มก็ยิ้ม ไม่ยิ้มตอบเราก็ยิ้ม คนเขาจะเฝ้าท์กับเพื่อนก็เฝ้าท์กับฉันยิ้มไปแล้ว
- ทอม ก็แล้วแต่เป็นที่คนถ้ายิ้มตอบก็ยิ้ม คุยได้ก็คุย (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม แล้วแต่คน แล้วแต่ที่เราอยากจะทำหรือเปล่า สำคัญตรงที่เราอยากจะทำหรือเปล่า อย่างเจียบบอกบางที่ไม่อยากทำอยากอยู่เฉย แต่ตรงนี้เราอยากจะทำแต่ไม่กล้า
- ทอม แตร้อยทั้งร้อยยิ้มก็ยิ้มตอบ
- ผู้นำกลุ่ม อันนี้เราแน่ใจแล้วว่าเขาคิดกับเราแน่แต่เราจะเจอคนอย่างนี้ทุกครั้งไปใหม่คะ เขาก็อาจจะคิดเหมือนเราเหมือนกัน อาจจะยังดูเชิงเหมือนกัน แต่ถ้าไม่กล้ายิ้มก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้นนะทอม พวกเราพอเห็นประเด็นใหม่ เซอร์รี่มอว่าอย่างไรบ้าง
- เซอร์รี่ ถ้าเราแบบกล้าหมายถึงว่าไงละ กล้าที่จะ บางทีเซอร์รี่แบบอยากจะรู้จักใครสักคน กลัวมากกลัวหน้าแตก ตัดสินใจแบบพูดไปคำหนึ่งแล้วไม่พูดต่อก็กระไร ก็จำใจพูดต่อเป็นการบังคับตัวเองไปในตัว
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนเอาวะกลั่นใจ
- เซอร์รี่ อยู่อย่างนี้ก็คงไม่รู้จัก ก็เดินเข้าไปเลยก็พูดประโยคแรกจะเจียบแล้วเดินหนีก็กระไร ก็จำใจพูดต่อไปเลยคะ
- ผู้นำกลุ่ม เป็นอย่างไรคะ
- เซอร์รี่ ส่วนมากเขาไม่ค่อยปฏิเสธ เขาจะดีกับเรา
- ผู้นำกลุ่ม แล้วใจเราที่เราได้ทำไป
- เซอร์รี่ มันโล่งคะ
(เซอร์รี่สำรวจความรู้สึกของตนหลังจากที่ได้ทำในสิ่งที่ตนเองไม่กล้าทำ)
- ผู้นำกลุ่ม ตั้งใจแล้วทำไป รวบรวมความกล้า ถึงจะกลัว
- เซอร์รี่ ถึงจะกลัวก็เดินเข้าไปคุย หัวดีดีแค่นี้หรือแล้วก็เป็นไป เขาคงจะงงน่าดู เราคงปล่อยปัญหาให้เขาคิดทั้งวัน

- ผู้นำกลุ่ม
จิ้ง บางทีมันก็ต้องกลั่นหายใจ วินาทีนั้นสำคัญไหม
- จิ้ง สำคัญมาก มีครั้งหนึ่ง หัวดี งามใครละ(หัวเราะ) บางทีเรารู้จักกัน ก็บอกรู้จักกัน
ตอนไหน ไปจี๊เอวเขาเดินหนี
- ผู้นำกลุ่ม
จิ้ง เขาจำไม่ได้เป็นอย่างไรบ้างคะ
- จิ้ง สนุกสนาน ไปย่อนเวลาคุยกันหน่อย
- เชอรี ถ้าเป็นเชอรีจำไม่ได้ใช่ไหม คุณตรงนี้ลื้อพึ้นใหญ่เลย(หัวเราะ)ไม่ปล่อยยให้เขาคิด
นาน
- ผู้นำกลุ่ม ที่เชอรีบอกว่าไอ้ฮีดนั่นเดี่ยวเดียว เสี่ยววินาทีเองนะ พวกเราเคยไหมไอ้ฮีด เพียง
เสี่ยววินาทีมันทำให้อะไรเปลี่ยนแปลงไปได้ แค่เราเข้าไปเลยดีกว่า มีอะไร
เปลี่ยนแปลง
- เชอรี ตัวเอง ตอนไปกระโดดหอที่อยู่ปากช่อง ยังไงก็ต้องกระโดดไม่กระโดดไม่ได้ ครู
ฝึกกระชากใหญ่เลย เรายึดครุอยู่เฉยๆกระโดดไปเลย สบายโล่ง สนุกดีค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าวินาทีนั้นไม่เกิดขึ้นเชอรีก็กลัวกระโดดหออยู่ บางทีสิ่งที่เกิดขึ้นดีกว่าที่เราคิด
อีกพวกเราเห็นไหมคำว่าฮีดเขาจะวายเป็นตาย หน้าแตกก็ยังกินข้าวได้ เรียน
ได้ ไม่ตาย (หัวเราะ)
- ทอม ไม่ค่อยได้ฮีดเรื่องเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม ที่ทอมบอกว่าถ้าฮีดเรื่องเพื่อนไม่ทำ ไม่เคยได้ลองทำ อยากลองบ้างไหม
- ทอม สักพักก็มีแต่อารมณ์ชั่ววูบ (หัวเราะ) โดนไปแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม อะไรหรือคะ
- ทอม หลิงโดนไปแล้ว (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม เกิดอะไรก็เกิดจะไม่ยิ้มตอบ จะไม่ทักก็ทัก มองว่าเราจะฮีดทำอย่างนี้บ้าง
- ทอม ก็อยาก แต่ยังไม่กล้า กลับไปต้องลองดู อย่างผมเข้ามามานั่งข้างजूผมก็ยังไม่
กล้าคุย
(ทอมตระหนักว่าลักษณะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองยังคงอยู่)
จากบทสนทนา สมาชิกรู้สึกไว้วางใจและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เห็นได้จากสมาชิก
คือ ทอม ได้สำรวจตนเองและพบว่าไม่กล้าและไม่มั่นใจที่จะเป็นฝ่ายทักทายหรือยิ้มทักเพื่อนก่อน
ช่วงนี้สมาชิกคนอื่นได้มีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกในระดับเดียวกัน การที่
สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดและความรู้สึกต่อกัน จะนำมาซึ่งการยอมรับและใส่ใจกัน
มากยิ่งขึ้น

การยอมรับตนเอง และการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self – acceptance and the beginning of change)

การยอมรับตนเอง และการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self – acceptance and the beginning of change) การที่สมาชิกเปิดเผยตนเองเป็นโอกาสให้ได้สำรวจตนเอง ได้พิจารณาในแง่มุมต่างๆทำให้รู้จักตนเอง และเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองต่อไป ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม เรื่องยืมเล็กน้อยๆ คำว่าฮึด กล้า ตรงนี้เป็นทางที่เราจะยกความกลัวออกจากใจ เราไปซึ่งตรงนี้พี่ก็ฟังอยู่แค่ทอมบอกว่าทอมอยากจะทำแค่นี้พี่ฟังแล้วรู้สึกว่ามี เมล็ดพันธุ์ที่ดีอยู่ในตัวทอม แต่การที่จะงอกงามขึ้นมาต้องผ่านอดทนความเสี่ยง ความกลัวกว่าที่จะเติบโตมาได้ ถ้าเมล็ดพันธุ์ไม่ดีก็ไม่งอก ถ้าปิดใจปิดตัวเอง ก็ไม่งอกงาม แต่ทอมเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ดีอยากให้สิ่งที่ดีกับทุกคน เพียงแต่ว่ามันกำลังเติบโต กำลังจะทำอย่างไรที่จะแทงยอดออกมา ผลิดอกออกมา พี่เห็นตรงนี้รู้สึกดี และอยากเอาใจช่วย อยากให้นึกถึงว่าสิ่งที่เราทำเป็นสิ่งที่ใครได้รับรู้สึกยินดีเป็น เรื่องที่ดีที่เราอยากจะให้ จะเกิดอะไรขึ้นไม่รู้แต่เราได้ทำสิ่งที่ดีกับคนรอบๆข้างแค่นี้ก็น่าชื่นชมแล้ว บางทีอาจจะยากที่จะแตกกิ่งก้านสาขาออกไป แต่ที่เราได้เห็น ต้นไม้ทุกวันนี้มันผ่านเรื่องเหล่านี้มาหมดแล้ว มันผ่านตั้งแต่เล็กๆ จนใหญ่ และเราคิดว่าทุกๆคนในกลุ่มว่าเราจะผ่านมันจะเติบโตได้อย่างไร

ทอม ปลุกด้วยใจ

ผู้นำกลุ่ม ทำให้มันเจริญเติบโต พี่อยากเห็นต้นไม้ของทอมเจริญงอกงาม อาจจะเป็นหยดน้ำหยดหนึ่งที่จะรดให้ทอมเป็นกำลังใจให้ทอมผ่านมันให้ได้ บางทีอาจจะไม่ต้อง รอด

ทอม กลับไปจะทักให้หมดเลย(หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม คงตกใจนี่กว่าเป็นอะไร(หัวเราะ) ทอมคิดว่าจะลองใหม่ตอนกลับไป

ทอม ลองแต่ไม่ค่อยกล้า

ผู้นำกลุ่ม ทอมยังลังเลอยู่ เราจะเจอเขาทุกเย็นหรือคะ

เชอริ ผู้หญิงหรือผู้ชาย

ทอม ผู้หญิง

ผู้นำกลุ่ม เย็นนี้จะเจอเขาไหมคะ

ทอม คิดว่าเจอ เพราะว่าเขาไม่ได้กลับบ้าน ไม่เย็นนี้ก็พุงนี้

ผู้นำกลุ่ม และทอมกะเอาคนนี้เป็นเหยื่อใช่ไหม (หัวเราะ) เย็นนี้จะลองอย่างไรกับเขา

ทอม (หัวเราะ) ยืม ตอนแรกมาผมไม่ยืม(หัวเราะ)

- ผู้นำกลุ่ม จะทำอย่างไรกับเขา
- ทอม สวัสดิ์ศรีครับ ทำอะไรครับ (สมาชิกหัวเราะ) (หัวเราะ) ไม่ใช่จับตัวหรือ (หัวเราะ)
สวัสดิ์ศรีครับ จับครับ(หัวเราะ) มีโทรศัพท์(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ตอนนี้เราพยายามหาเรื่องคุยกับเขา
- หญิง ถ้าเป็นเราไม่ปล่อยให้ยาวนานขนาดนี้หรือ รเสร็จไปแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม อย่างแรกที่ทอมจะหาเรื่องคุยกับเขาก่อน
- ทอม ยืม.....(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม พวกเราฟังทางนี้ค่ะ ถ้าเย็นนี้เจอผู้หญิงคนนั้นอีก คิดว่าจะเริ่ม ยืมให้เขา
- ทอม ยืม(หัวเราะ)
- หญิง หน้าตาไม่สวยไม่เอาเป็นหรือหรือ.....(หัวเราะ)
- ทอม ยิ่งชอบอยู่อย่างมาแนะนำ(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม เย็นนี้จะเป็นสนามพิสูจน์ทอม เมล็ดพันธุ์ที่ดีว่าทอมจะสามารถทำได้หรือเปล่า
- ทอม อยู่ที่ใจ กล้าก็คือกล้า ถ้าเด็ดเดี่ยวก็คือกล้าทำก็คือทำ
(ทอมตัดสินใจที่จะลองหักทนายเพื่อนก่อนซึ่งแสดงให้เห็นว่าทอมมีความครุ่นคิด
เกี่ยวกับตนเองลดลง)

จากบทสนทนา สมาชิกคือ ทอม ได้ลองสำรวจตนเองและพบว่าในใจอยากจะทำ
ทนายแต่ติดอยู่ตรงความไม่กล้าของตนเอง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้ช่วยให้ทอมได้ชัดเจนกับการตัด
ตัดสินใจ ให้กำลังใจทำให้ทอมเกิดความกล้าที่จะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเอง เมื่อสมาชิกได้เข้าใจตนเอง
อย่างชัดเจน และมีกำลังใจที่จะช่วยให้ตนเองก้าวข้ามปัญหาไปได้ สมาชิกก็จะยอมรับและเริ่ม
ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

ช่วงกลุ่มที่ 6 วันที่ 23 ธันวาคม 2544 เวลา 13.00 – 16.00 น.

สมาชิกกลุ่มพูดคุยกันอย่างสนิสนมเป็นกันเอง สมาชิกรู้สึกปลอดภัยและไว้วาง
ใจต่อกัน ต่างได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกของตนเอง
อย่างเต็มที่และตรงไปตรงมาเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้สำรวจตนเอง เปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาได้
ด้วยตนเองโดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นการ
พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกเมื่อสมาชิกมีส่วนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจและแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ต่อกัน บรรยากาศกลุ่มในช่วงนี้เป็นบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร และสมาชิกมี
สัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นต่อกัน

การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกสนิทสนม (The expression of positive feeling and closeness)

การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกสนิทสนม (The expression of positive feeling and closeness) เมื่อสมาชิกได้แสดงความรู้สึกและได้รับการยอมรับ ภายใต้อ้อมนภาพของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม อบอุ่น ไร้กังวล มีทัศนคติที่ดี และความจริงใจต่อกัน เป็นผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงทั้งแง่บวกและแง่ลบได้อย่างเต็มที่ ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- หญิง จากไม่ได้อยู่ด้วยกันได้มาอยู่ด้วยกัน ได้นอนด้วยกัน ได้พูดด้วยกันรู้สึกดี
- ผู้นำกลุ่ม ที่ทำให้หญิงนึกถึงคำว่าผูกพันช่วงไหนที่ประทับใจ สังเกตว่าวันแรกๆจะเงิบๆ ยิ้มบ้างทักทายกันบ้างหลังๆ ไม่รู้พวกเราสังเกตหรือเปล่ามีแบบเล่นๆกันด้วย รู้สึกว่าเราใกล้ชิดกันมากขึ้น ใช้เวลาอยู่ร่วมกันได้มากคุยที่เซอร์ว่าบางเรื่องเราไม่ได้บอกให้ใครฟัง แต่เวลานี้เราได้พร้อมที่จะบอกเพื่อนๆในกลุ่ม ในเรื่องราวของเราที่ทุกๆไป อาจจะไม่ได้เล่าให้ใครฟัง
- เซอร์ เหมือนที่หญิงพูดค่ะ บางครั้งก็ผูกพัน คิดถึงเมื่อห่างกัน แบบเหมือนได้เพื่อนใหม่รู้สึกดี
- ผู้นำกลุ่ม ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น เพื่อนก็ได้รู้จักเรามากขึ้นด้วย
- หญิง ก็มากี่สนุกได้พบเพื่อนได้รู้จักกันมากขึ้น ก็รู้สึกดีค่ะ
- จ้อย อาจจะเป็นวาสนาให้เรามาอยู่ด้วยกัน มีเพื่อน 10 คนออกไปเรื่อยๆ คนที่ขาด 4 คนมาอยู่ด้วยกันก็ดี รู้สึกเสียดาย ถ้ามีเพิ่มอีก แต่เขาไม่ได้มาเจอกันแล้วก็เสียดาย แต่ที่นี้ก็รู้สึกดีมีเพื่อนใหม่ 3 คน ถ้าอยู่ห้องเก่าไม่ได้มาที่นี้ก็คงจะไม่ได้พูดคุยกัน ไม่รู้จักกัน คนละกลุ่มไม่ค่อยได้มาคุย มาที่นี้ก็ได้มารู้จักพูดคุยกัน
- จากบทสนทนา สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันและสนิทสนมใกล้ชิดกันมากขึ้น สมาชิกได้แสดงความรู้สึกทางบวกต่อกกลุ่ม บรรยากาศกลุ่มจึงเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ไร้ใจ มีทัศนคติที่ดีและจริงใจต่อกัน

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาออกกลุ่ม (The helping relationship outside the group session)

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาออกกลุ่ม (The helping relationship outside the group session) เป็นภาวะที่ต่อเนื่องจากการที่สมาชิกเปิดเผยตนเอง มีการสำรวจและเผชิญกับปัญหาที่สมาชิกอาจเกิดความรู้สึกเจ็บปวดและสะเทือนใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มแสดงให้เห็นถึงการใส่ใจ ช่วยเหลือกันทั้งภายในกลุ่มและภายนอกกลุ่ม

มีการนัดหมาย ให้กำลังใจกันนอกกลุ่ม แสดงให้เห็นถึงความผูกพันกันของสมาชิกจากภายในกลุ่ม
สู่ภายนอกกลุ่มดังบทสนทนาต่อไปนี้

ทอม พูดยังเรื่องการให้ก็เมื่อเช้า

ผู้นำกลุ่ม อย่างไรคะ

ทอม ก็ไม่รู้คือแบบผมนอนคิดว่าหน้าอยู่หันหน้าไปทางหน้าต่าง ตัวเล็กๆของกลุ่มนั้นจะ
มาอาบน้ำ แล้วมองก็เดินไปแล้วกลับมาอีกที ผมก็บอกจะเอาอะไรบอกรมา จะเอา
หวีหรือ หวีอยู่ในห้องน้ำ ตอนแรกผมทอมั่งๆอยู่กลับเข้ามาอีกทีหนึ่งก็หล่นเลย

ผู้นำกลุ่ม เด็กคนนั้นขอหวีหรือคะ

ทอม เขาไม่ได้ขอ บอกว่าถ้าจะเอาหวีเข้าไปในห้องน้ำ หัวยังทอมั่งอยู่กลับมาก็เรียบ

ผู้นำกลุ่ม เราเห็นว่าเขาหาอะไรอยู่ หัวทอมั่งๆต้องหาหวีแน่ๆ

ทอม อีกคนหนึ่งตัวสูงๆ จะยืมหวีเรา รู้สึกว่าใส่ใจมากเรื่องผม เนียบ ตั้งแต่ผมอาบน้ำ
มาเขาอาบน้ำก่อนผม ผมก็กลับไปแต่งตัว ทำอะไรเสร็จเขายังหวีผมไม่เสร็จ เอา
ไว้ที่เดิมให้ เก็บไว้แล้วกัน

ผู้นำกลุ่ม ทอมภูมิใจนะกับการเป็นผู้ให้ เราเห็นเป็นการใส่ใจเขาเหมือนกัน เห็นเขาหาอะไร
หัวทอมั่งหาหวีแน่ๆ เป็นน้ำใจเล็กๆน้อยๆ อาจจะได้คืนเคยแต่มาร่วมกลุ่มด้วย
กัน

ทอม แบ่งปันกันใช้(หัวเราะ)

จากบทสนทนา สมาชิกคือทอม ได้สังเกตตนเองจากเหตุการณ์ที่ตนเองได้เป็นผู้ให้
คนอื่น สมาชิกได้แผ่ขยายความรู้สึกห่วงใย ใส่ใจ และการแบ่งปันออกไปไม่ใช่เพียงแต่กับสมาชิก
ในกลุ่มเท่านั้น ยังรวมถึงบุคคลภายนอกด้วย และสิ่งนี้ทำให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจเป็นความรู้สึกดี
กับตนเอง ซึ่งจะเป็นกำลังใจให้สมาชิกได้ทำสิ่งที่ดีๆเพื่อส่วนรวมต่อไป

**การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกสนิทสนม (The expression of
positive feeling and closeness)**

การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกสนิทสนม (The expression of
positive feeling and closeness) เมื่อสมาชิกได้แสดงความรู้สึกและได้รับการยอมรับ ภายใต้สัมผัส
พันธภาพของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความใกล้ชิดสนิทสนม อบอุ่น ใจกว้างใจ มีทัศนคติที่ดี และ
ความจริงใจต่อกัน เป็นผลให้เกิดการยอมรับความเป็นจริงทั้งแง่บวกและแง่ลบได้อย่างเต็มที่ ดัง
บทสนทนาต่อไปนี้

เชอริ เขามาแล้วแบบบางอย่างเหมือนกับตัวเรา ได้กลับมาของตัวเอง ว่าเป็นอย่างไร

ถ้าเราทำอะไรคนอื่นมองอย่างไร เหมือนกับนำสิ่งที่เขาพูดมาประยุกต์กับตัวเอง มี
ทั้งคล้ายและไม่คล้าย

- ผู้นำกลุ่ม ที่บอกว่านำมาประยุกต์ใช้กับตัวเราเนี่ย ตรงไหนที่เซอร์รี่นำไปใช้
- เซอร์รี่ ตรงที่ของหญิง เขาแบบกล้าที่จะเข้าไปคุยกับเพื่อนคนที่เราไม่ชอบเหมือนกับน่า จะลองดูเหมือนกันค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม เห็นหญิงเป็นอย่างนี้ เราชู้สึกอยากจะลองบ้าง ดูว่าทำได้หรือเปล่า น่าลอง
- เซอร์รี่ เอาศัตรูเป็นเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม เรื่องของหญิงจุดประกายให้กับเซอร์รี่เหมือนกัน ก็สนใจอยากจะลองบ้าง
- เซอร์รี่ อยากทำให้ได้อย่างหญิง
- ผู้นำกลุ่ม ลองมองย้อนดูตัวเอง สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดคือเรื่องของหญิง จุดประกายอะไรบางอย่าง ว่าน่าลองเหมือนกัน ชื่นชมหญิงเหมือนกันที่กล้าใช้ศัตรูเป็นเพื่อน
- หญิง อยู่ใกล้ศัตรูเราจะารู้จุดอ่อนของศัตรู
- ทอม รู้เขารู้เรา
- เซอร์รี่ รู้สึกดีที่กล้าแสดงความคิดเห็นได้มากมาย ทุกคนได้คิดช่วยกัน ดูเหมือนแบบมี ส่วนร่วมกันดี นานๆเซอร์รี่ไม่ค่อยรวมแบบนี้ค่ะ
- (เซอร์รี่เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองให้มีความกล้ามากขึ้น จากการที่ได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม)
- ผู้นำกลุ่ม เซอร์รี่ชอบนะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิงแต่เราก็มีส่วนช่วยเหลือเพื่อน เหมือนเราอยู่กับ จิงตรงนี้ด้วยเลย และเซอร์รี่รู้สึกว่าท๊วๆไปเราไม่มีโอกาสเป็นอย่างนี้..... จิงแล้ว คำแนะนำจากที่เพื่อนๆได้ช่วยมีผลกับเราบ้างไหม
- จิง มีค่ะ
- เซอร์รี่ ทุกคนกลับไปต้องได้ลองใช้กัน

จากบทสนทนา สมาชิกคือ เซอร์รี่ มีความรู้สึกดีต่อกันโดยเฉพาะประสบการณ์ ของเพื่อนสมาชิกคือ หญิง เป็นประสบการณ์ที่ตรงกับสิ่งที่เซอร์รี่พยายามที่จะแก้ไข จิงทำให้เรื่อง รวของหญิงเป็นส่วนช่วยให้เซอร์รี่ได้คิดที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตรงจุดนั้นด้วยตนเอง และขณะเดียวกัน เซอร์รี่ ก็รู้สึกที่ตนเองก็เป็นส่วนสำคัญของกลุ่ม ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกคือ จิง ซึ่งทำ ให้เกิดกระแสของความช่วยเหลือ เอื้ออาทร ห่วงใยต่อกันในกลุ่ม

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior change in the group)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior change in the group)

สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม ซึ่งสามารถสังเกตได้ เช่น ระดับน้ำเสียงนุ่มนวล อ่อนโยนเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกแสดงความรู้สึกที่เป็นจริง มีการช่วยเหลือใส่ใจผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความไว้วางใจกัน และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติของสมาชิกในกลุ่ม ดังบทสนทนาต่อไปนี้

- หญิง ก้าวเวลาออกไปหน้าชั้นพูดหน้าชั้น แต่ว่าต่อไปก็จะพยายาม พูดคุยแล้วรู้สึกกล้าขึ้น
- เชอรี เพื่อนๆได้แนะนำ
- ผู้นำกลุ่ม จุ้ยมีประสบการณ์มาแล้วและทุกคนเคยผ่านมามากล้ายๆกัน เจ็บกลับไปมีกำลังใจที่จะลองสู้ดู จะเริ่มตรงไหนดี
- เจี๊ยบ ถ้าเพื่อนมีรายงานเราก็จะเป็นคนออกไปพูดเอง
- จุ้ย เอาละ(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม นาลองใหม่คะ
- เจี๊ยบ น่าจะไม่ใช่แบบจะตาย พอมาคุยอย่างนี้ก็โอเค
- ผู้นำกลุ่ม เพื่อนๆไม่ต่างกับเราเท่าไร คำของเพื่อนๆก็ไปสะกิดความรู้สึก แรงกระตุ้นให้เราลองเหมือนกัน
- จุ้ย ก็ได้เห็นข้อบกพร่องของตัวเอง หรือบางทีเหตุการณ์เกิดขึ้นในชีวิตเรา เราไม่รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร แต่พอพูดกันก็รู้ว่าการที่เราไม่กล้า อาย เดินไม่กล้ายืด เราได้รู้ปัญหาของตัวเองกลับไปแก้ไข ผมก็ได้อะไรดี รู้ถึงข้อบกพร่องของตัวเอง เก็บสิ่งดีที่เพื่อนๆให้เอามาใช้ ความกลัว อะไรต่างๆ ให้สมบุรณ์มากยิ่งขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม ตรงที่จุ้ยบอกว่า ตรงนี้จะลดข้อบกพร่องของตัวเอง ไข้อย่างตรงความกลัวความไม่กล้าเนี่ย เป็นเรื่องภายในเราเคยคิดใหม่ว่ามันไปสะกิดใจหรือโดนตรงไหนที่เราคิดว่าเป็นข้อบกพร่องเราและอยากเปลี่ยนแปลง
- จุ้ย การรายงาน เพื่อนเห็นค่อนข้างใช้ได้ จริงๆก่อนจะออกไปก็ตื่นเต้น กว่าถึงจุดนี้ได้ ต้องใช้เวลาเตรียมตัวไม่ใช่ออกไปพูดได้ มาที่นี้ก็รู้ข้อบกพร่องของตัวเอง เราทำตัวดีสนใจตัวเอง คนอยู่ข้างหน้าเขาจะสนใจเราเอง จะกล้าขึ้น คนมากมายเราก็กล้าเมื่อก่อนเราจะแคร้คน ตอนนี้ไม่สนใจใคร เราเตรียมตัวให้ดีที่สุด
- ผู้นำกลุ่ม จุ้ยบอกมาจากข้างในก่อน ถ้าข้างในสบายมันจะขยายไปถึงคนที่นั่งฟังเราไปด้วย พวกเราเคยเห็นคนที่ขึ้นไปรายงานหรือบรรยายที่เราถูกใจประทับใจ (สมาชิกแสดงให้เห็นถึงการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง)
- จุ้ย อย่างทอล์คโชว์อะไรต่างๆ
- เชอรี ก่อนโน้ตขึ้นเวทีเขาบอกว่าเขาก็กลัวเหมือนกัน บอกว่าแต่เขาเหมือนแบบไปเข้าคอร์สสงบสติ ประมาณว่านั่งสมาธิ เขาก็ทำได้ ทุกคนก็มีความกลัว พอควบคุมอารมณ์อยู่ที่โอเค
- ผู้นำกลุ่ม ก็ต้องมีบ้างสมมติวันอังคาร พูธ เกิดมีรายงานด่วนให้เราพูด เจี๊ยบไหวไหม
- เจี๊ยบ ไหว

- จ้อย ห้องผมวันอังคารก็มี จะจับฉลากไปเป็นตัวแทนห้อง ให้เตรียมเรื่องๆหนึ่ง จับฉลาก ถ้าพุดไม่ดีห้องก็เสียหมด
- ผู้นำกลุ่ม เรื่องอะไรคะ
- จ้อย เรื่องศาสนา เป็นตัวแทนห้องพุดไม่ดีก็ทั้งห้องคะแนนเสีย ทุกคนเตรียมตัวมาดีถ้าไม่ช่วยกันก็.....
- ผู้นำกลุ่ม และจ้อยได้เป็นตัวแทนห้องขึ้นไปพุดบ้างหรือเปล่านั้นคะ
- จ้อย ยังไม่รู้ต้องจับฉลาก ใครเตรียมไม่เตรียมไม่รู้
- ผู้นำกลุ่ม ทุกคนต้องเตรียมมาทุกคน
- จ้อย มีห่วยลือค คนที่พุดไม่เก่งต้องโดน
- ผู้นำกลุ่ม คือมีการแก๊งชื่อไว้ก่อนแล้ว ถ้าเรารู้ว่าไม่ใช่ตรงนั้นก็เตรียมก็ได้
- จ้อย ไม่แนใครแบบประมาทไม่โดน บางทีก็เรียบร้อย(หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม อย่างนี้จ้อยก็มีสิทธิ์ที่จะโดนเหมือนกัน
- จ้อย สังเกตแบบคนทำรายงานกลุ่มไม่ค่อยสนใจไม่ค่อยตั้งใจทำ ใครโดนก็โดน
- ผู้นำกลุ่ม ตอนที่เราทำได้ก็คือเตรียมตัว อาจจะไม่โดนหรือไม่โดน เป็นอย่างนี้คิดว่าเราเอาไปใช้ในหลักการความกังวล ความกลัวไหม
- จ้อย ตัวเองก็เก็บประสบการณ์ที่เคยพุดมาบ้าง เราพุดดีก็เก็บมาว่าเราเคยพุดดี แต่ก่อนเป็นอย่างนี้ เรามีเนื้อหาดีเราเตรียมตัวดีแล้ว กำลังใจดี ก็ดีกับตัวเราเอง เสริมให้การพุดดียิ่งขึ้น ไปสู่นักคนหลายๆก็จะมั่นใจ เสริมความพร้อมตัวเราก็ดียิ่งขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม จ้อยบอกว่าเสริมตรงที่เราเตรียมตัว มาเสริมตรงที่ถ้าเราไม่หวั่นไหวกับมันไม่สะทกสะท้าน คิดว่าการรายงานของเราต้องมีประสิทธิภาพดีกว่านี้แน่ เป็นการช่วยทางภายในของเรา ถ้าใจสบายคนอื่นก็จะซึมซับความรู้สึกดีๆไปด้วย คนฟังได้รับเต็มที่ รู้สึกดีกับความไม่เกรงไม่หวั่นๆของเราด้วย พวกเรารู้สึกใหม่ว่าถ้าใครมีความตื่นเต้นขึ้นไปพุดเราๆรับรู้ถึงความรู้สึกเขา
- เชอริ รู้
- จ้อย บางทีรีบๆๆ ให้จบๆๆ
- ผู้นำกลุ่ม บางทีเราก็เอาใจช่วยแต่พยายามตั้งใจฟังเราฟังไม่รู้เรื่อง เขาเตรียมดีที่สุด แต่บางทีผลออกมาเรารู้ถึงความตื่นเต้นความกังวลตรงนี้ได้ เมื่อเราออกไปข้างหน้าคนนั่งรอบๆก็รับรู้ถึงความกังวลของเราได้ ข้างในสบายไม่กลัว คนอื่นมีความสุขกับการได้ฟังเราออกไปพุด เห็นได้ชัดเหมือนกันว่าสายตาอยู่กับเราจดจ้องเรา

จ้อย การแสดงออกไม่ใช่แค่คำพูด ต้องมีน้ำเสียง แววตามองคนดู กิริยาท่าทางทั้งภายในและภายนอก

ผู้นำกลุ่ม จ้อยเคยผ่านมาแล้วกับปฏิกริยาทางนี้ และรู้เทคนิคในการทำอย่างไรให้เราสบายใจที่เราออกไปพูดประสิทธิภาพดี ก่อนที่จ้อยจะกล้าพูดกล้าทำต้องฝึกมามากเลย ช่วงแรกคงเสียงสั่นเลยนะ

จ้อย ทั้งมือทั้งเสียง สั่น เริ่มพูดบ่อยๆขึ้น ก็ฝึกเตรียมตัวเองดีก็ทำได้ดี และยังข้างในอีก ไม่ออกมาเป็นธรรมชาติ แวดตาเป็นการเตรียมที่ดีที่ผมจะได้คลายความกังวลข้างในให้มันออกมาเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้นเป็นการเสริมตัวเองให้ดี

จากบทสนทนา สมาชิกได้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดความรู้สึก มีความกล้า ความมั่นใจมากยิ่งขึ้น สมาชิกพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เคยเป็นปัญหา พร้อมที่จะได้ลองทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ๆกับตนเองโดยปราศจากความลังเล และวิตกกังวล สมาชิกคือ จ้อย ได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองซึ่งแต่ก่อนจะเป็นคนที่ไม่กล้า และได้นำประสบการณ์ของตนเองมาแบ่งปันทำให้เกิดความองอกเงยขึ้นในกลุ่ม นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มได้สังเกตพฤติกรรมโดยตรงของจ้อย ซึ่งเมื่อแรกเข้ากลุ่มจ้อยเป็นคนที่ขี้อาย เวลาสนทนาก็จะไม่กล้าสบตา เสียงสั่น มือสั่นในขณะที่ตนเองพูดในกลุ่ม และจนถึงกลุ่มช่วงสุดท้ายนี้ จ้อยมีบุคลิกที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดเจน ว่าจริง เป็นกันเองกับเพื่อนๆโดยเฉพาะทอม ชั่งพูด เสียงกับมือหายสั่น ให้ความเป็นกันเองสนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่เกิดขึ้นกับตัวสมาชิกเอง

สรุป

บทวิเคราะห์เหล่านี้แสดงว่าผู้นำกลุ่มได้นำกลุ่มตามแนวโรเจอร์ และการดำเนินกลุ่มได้สอดคล้องกับกระบวนการกลุ่มที่โรเจอร์ได้เสนอไว้ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศกลุ่มที่ปลอดภัย มีการยอมรับ และไว้วางใจ รวมทั้งเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่ม เป็นผลให้สมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์มีส่วนร่วมในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่ม มีการแสดงออกของอารมณ์ความรู้สึกอย่างเต็มที่ในบรรยากาศที่เป็นอิสระ ยอมรับและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง เรียนรู้จากประสบการณ์ผู้อื่นได้มากขึ้น เป็นการขยายขอบเขตการรับรู้ออกไป ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของตน ตลอดจนรู้สึกใกล้ชิดผูกพันกันมากขึ้น โดยการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและเป็นไปตามธรรมชาติ แม้กระแสความเคลื่อนไหวจะเกิดขึ้นสลับกันไปมาในแต่ละช่วงแต่ก็มีลักษณะที่เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ และเอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ มีโอกาสสำรวจและรับรู้ตนเองตามความเป็นจริง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

เกิดวันที่ 25 เมษายน 2519 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์ สาขามัธยมศึกษา - สังคม เอกสังคมศาสตร์และจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว

ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม

1. เป็นผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ (encounter group) 7 ครั้ง
2. เป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตน (growth group) 7 ครั้ง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย