

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปิดเผยตนเอง ( self-disclosure ) เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพส่วนบุคคลและเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตดี เป็นความสามารถและความเต็มใจที่จะให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองอย่างที่ตนเองเป็น เปิดเผยความคิดความรู้สึกโดยไม่ปิดบังหรือพยายามปกป้องตนเอง การเปิดเผยตนเองทำให้ผู้อื่นรู้จักตนเองดีขึ้น ได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ( Jourard , 1964 : 32 ) และรับรู้ตนตามความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเอง ยอมรับข้อบกพร่องและภาคภูมิใจในส่วนตัวของตน ช่วยให้สามารถยอมรับผู้อื่นได้ การยอมรับตนเอง ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีการรับรู้ตนในทางบวก กล้าเป็นตัวของตัวเอง สามารถเปิดเผยตัวจริงของตนเอง ย่อมจะพบปะติดต่อกับผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ ไม่ต้องเสแสร้ง ( สุภาพรณ โคตรจรัส , 2525 : 290 ) การเปิดเผยตนเองให้ทราบว่าตนคือใคร มีความคิดและรู้สึกอย่างไร เป็นการกล้าแสดงออก ( Gay , 1975 : 340 ) ซึ่งเป็นความสามารถในการพูดอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาจริงใจ และมีความเหมาะสมในสิ่งที่กำลังคิดและรู้สึก ( โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึก ) ในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง และการแสดงออกทางคำพูดหรือการกล่าวยืนยันยืนยงของบุคคลที่เป็นการกล้าแสดงออก แสดงถึง “นี่คือสิ่งที่ฉันคิด” “นี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึก” และ “นี่คือสิ่งที่ฉันเป็น” การกล้าแสดงออกเป็นความสามารถที่จะแสดงความสามารถที่จะพูดว่า “ไม่” เมื่อไม่ต้องการจะพูดว่า “ใช่” โดยปราศจากความรู้สึกผิด นอกจากนี้ยังเป็นความสามารถที่จะแสดงความรักใคร่ การพูดที่แสดงความเห็นอกเห็นใจกัน และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิดแทนที่จะเก็บความรู้สึกไว้กับตนเอง ( Fensterheim , 1971 : 54 อ้างใน สุจิตรา พรหมนุชาธิป , 2522 : 7-8 ) ซึ่งเป็นการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล อย่างไรก็ตาม ( Derlega & Chaikin , 1975 : 11 ) การเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม การเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมจะต้องคำนึงถึงเวลา สถานที่ และบุคคล

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นผู้ที่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรกับผู้อื่น ให้ความสนิทสนมใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ มีทักษะทางสังคม ไม่แยกอยู่คนเดียว หรือแสวงหากิจกรรมทางสังคมมากเกินไปจนทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นไปอย่างผิวเผิน มีความจริงใจมีสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง รู้ว่าตนคือใคร ต้องการอะไรในชีวิต ยอมรับข้อบกพร่องและ

ภาคภูมิใจในส่วนตัวของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีการรับรู้ตนในทางบวก สามารถเปิดเผยตัวจริงของตนเอง และยอมรับประสบการณ์ต่างๆ ได้อย่างกว้างขวาง ( สุภาพรรณ โคตรจรัส , 2525 ) การเปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรู้ตัวทุกขณะด้วยความรู้สึกเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง การรับรู้อย่างรู้ตัวได้ถูกต้องตามความเป็นจริง มีการใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อยลง ทำให้สามารถยอมรับตนเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองสอดคล้องกับประสบการณ์ มีโครงสร้างของตนที่มีลักษณะยืดหยุ่น สามารถปรับตัวในสภาพการณ์ต่างๆ ในชีวิตสูงขึ้น และมีสมรรถภาพในการเผชิญชีวิตได้สูงขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นไปตามแนวโน้มในการพัฒนาตนอย่างสมบูรณ์ ( self - actualization ) อันจะนำไปสู่ภาวะการเป็นบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม ( fully functioning person )

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่บุคคลกำลังจะเปลี่ยนบทบาทจากเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะที่บุคคลจะต้องเผชิญกับปัญหาการเปลี่ยนในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ความสนใจ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ เป็นวัยที่มีความต้องการเป็นอิสระ เริ่มคิดที่จะพึ่งพาตนเอง อยากรแสดงความสามารถ และต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่างๆ ทางสังคม ตลอดจนเป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดามารดาและของสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการการเสริมสร้างในทุกๆทาง เพื่อจะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทางกายและความต้องการทางจิตใจดังกล่าว ทำให้วัยรุ่นอยู่ในภาวะสับสน ( สมร ทองดี , 2532 : 135 ) นักการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ( นิภา นิธยานน , 2520 : 21-22 ) ช่วงอายุระหว่าง 15-20 ปี ซึ่งคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิตที่จะประสบกับความยุ่งยาก หรือวิกฤติการณ์ในการปรับตัวมากที่สุด เพราะคนหนุ่มสาวยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เขายังมีภาระมากมายหลายด้าน ที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วง เช่น การสร้างแบบแผนการปรับตัว และบุคลิกภาพที่ดี เพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ดังจะเห็นได้ว่า ความผิดปกติประเภทจิตเภท มักจะเป็นกับคนในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยอื่นๆ

นักศึกษา จัดได้ว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย การย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย ทำให้ต้องประสบกับสถานการณ์และสิ่งแปลกใหม่หลายประการ จากวิธีการเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอนมากกว่าตัวนักเรียนเองมาสู่การที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเรียนรู้เรื่องการแบ่งเวลา การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย บางครั้งเกิดความรู้สึกสูญเสีย เหนงาและซึมเศร้า หรือมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย ซึ่งต้องอาศัยความพยายามในการปรับตัว



ลักษณะของปัญหาที่นักศึกษา ประสบคือ ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน เช่น ไม่ชอบคณะที่เรียน ไม่รู้วิธีการเรียน ไม่มีสมาธิ กังวลเกี่ยวกับการสอบ ปัญหาการปรับตัวด้านสังคม เช่น การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ค่อนข้างเหงา การคบเพื่อนต่างเพศ ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาทางบุคลิกภาพ ได้แก่ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธในเรื่องที่ตนเองต้องการปฏิเสธ ปัญหาทางอารมณ์ เช่น คิดมาก เบื่อ วิตกกังวล ท้อแท้ เศร้า ว่าเหว ( ประเทือง เกาจี้ , 2517 ; วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยาและคณะ 2517 ; ปัญญากรณ์ ชูตั้งกร และ สุกัลฉน์ จารุวัฒน์จามร , 2519 ; วิไลวัจส์ กฤษณะภูติ และจำเริง จันทรสวรรณ , 2525 ; วรรณปุรณโชติ และวัชรวิ ทรัพย์มี 2529 , หน่วยการศึกษาและพัฒนานิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2528 , 2529 ; รัตน ศิริพานิช , 2531 อ้างใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ , 2531 : 2 ) และบางครั้งต้องแสดงออกในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวจริงของตนเอง ( สุภาพรรณ โคตรจรัส , 2525 : 2 ) ไม่ได้เปิดเผยถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งทำให้การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นไปอย่างผิวเผิน

กลุ่มจิตสัมพันธ์ ( Encounter Group ) เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาศักยภาพแห่งตนของบุคคล โดยมีพื้นฐานของการเปิดใจให้กว้าง การมีความจริงใจ การมีสติ มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง การรู้เท่าทันตนเอง ( self awareness ) การใส่ใจกับความรู้สึก โดยที่กลุ่มจิตสัมพันธ์จะเน้นถึงภาวะปัจจุบันขณะ คือ “ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ” ( here and now ) ซึ่งหมายถึงเรื่องของการรับรู้ประสบการณ์ ( experience ) ที่เกิดขึ้นในที่นี้และเดี๋ยวนี้ เป็นความสัมพันธ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่บุคคลอยู่ในกลุ่มมากกว่าที่จะเป็นเรื่องที่เล่าถึงเหตุการณ์ภายนอกหรือเหตุการณ์ในอดีต สมาชิกจะรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ จากการได้เข้าร่วมในกระบวนการกลุ่มมากกว่าที่จะรับรู้จากการพูดคุยถึงประสบการณ์ ( Rosenbaum & Snadowsky 1976 : 97 )

จุดมุ่งหมายที่สำคัญประการหนึ่งของกลุ่มจิตสัมพันธ์ก็เพื่อช่วยให้บุคคลได้รู้จัก ( get in touch ) กับตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงในตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลได้เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้อย่างเปิดเผยมากที่สุด และช่วยให้ตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นในโลกได้อย่างดี ( ทองเรียน อมรัชกุล , 2521 : 36 อ้างถึงใน อุบล สาริตะกร , 2526 : 1 ) กลุ่มจิตสัมพันธ์จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกของกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ที่อยู่ภายในใจออกมาได้อย่างจริงใจและเปิดเผย ไม่จำกัดตนอยู่ในกรอบของบทบาทและหน้าที่ปล่อยให้ตนเองเป็นอิสระจากบทบาทและหน้าที่เหล่านั้น มีการกระทำและการแสดงความรู้สึกที่เป็นของตัวเองอย่างแท้จริง มีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่โดยไม่ถูกประเมินจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ของกลุ่มจะมีความหมายอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกได้รู้เท่าทันตนเองว่าในขณะที่กำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเองบ้าง สมาชิกสามารถใส่ใจฟังอย่างเต็มที่และเข้าใจรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ได้

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีประสบการณ์ที่จะได้สัมผัสตนเองและผู้อื่นอย่างชัดเจนใกล้ชิด ( Burton , 1970 : 13 -14 ; Corey Corey , 1977 : 6 , Elliot 1972 : 237-238 , Rosenbaum & Snadowasky , 1976 : 97 ) ซึ่งจะก่อให้เกิดความมกงามส่วนบุคคล และเกิดการปรับปรุงและพัฒนาให้บุคคลนั้นๆ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น ( Rogers , 1970 : 12 )

กลุ่มจิตสัมพันธ์มีลักษณะเป็นกลุ่มที่ไม่มีรูปแบบที่แน่นอนเฉพาะตัว และไม่สามารที่จะกำหนดสภาวะการณ์ของกลุ่มได้ล่วงหน้า กระแสของกลุ่มแต่ละกลุ่มจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับสภาพบรรยากาศของกลุ่มสมาชิก สถานที่และเวลาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกของกลุ่มได้พัฒนาตนด้วยตัวของตัวเองมากกว่าที่จะเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้แก่สมาชิก ( Rogers , 1970 : 49-50 ) กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จ จะมีบรรยากาศภายในกลุ่มในแนวทางที่สมาชิกจะยอมรับฟังเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นโดยไม่มี การแสดงออกถึงการต่อต้านหรือการไม่เห็นด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีความไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนให้ผู้อื่นฟัง สมาชิกอื่นจะรับฟังด้วยความเข้าใจ ยอมรับผู้เล่าอย่างที่เขาเป็น ( Fadiman & Frager , 1976 : 305 ) ซึ่งเป็นการทำให้ผู้อื่นได้รู้จักตัวตนของเขาดีขึ้น ได้เปิดเผยถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

ดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์น่าจะช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสสำรวจทำความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตัวจริงของตนเอง สร้างเสริมสัมพันธภาพที่อบอุ่น เป็นมิตรกับผู้อื่นได้ และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการในการอยู่ร่วมกับบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนปัญหาและประสบการณ์ร่วมกัน มีการให้และการรับ และเรียนรู้ความแตกต่างในเรื่องบทบาททางเพศ ( สมพร รุ่งเรืองกลกิจ , 2531 : 9 ) ดังนั้นวัยรุ่นจึงได้ประโยชน์จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล กลุ่มจะเป็นสถานที่ซึ่งบุคคลจะสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกที่ขัดแย้ง การสำรวจในสิ่งที่ตนมีความสงสัย ไม่แน่ใจ ทำให้บุคคลได้อยู่ในความเป็นจริงมากขึ้น ( Corey , 1995 : 9 ) การอยู่ในกลุ่มเพื่อนจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคมกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความเท่าเทียมกันทางสังคม สามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพัน และยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง สังเกตว่าบุคคลอื่น



คิดอย่างไรเกี่ยวกับตน หรือเขาคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไร และผู้อื่นมีปฏิกิริยาอย่างไรกับตน ได้รับการประเมินพฤติกรรมว่าเป็นที่ยอมรับหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ( sense of self ) และเป็นรากฐานของการสร้างเอกลักษณ์ของตน ( Identity ) ( Canger and Peterson , 1984 : 324-326 , Garbariono , 1985 : 452-454)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น พัฒนาลักษณะนิสัยในการเปิดเผยตนเอง ได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนที่แท้จริง รับรู้ตนตามความเป็นจริง มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความจริงใจ ไม่ต้องเสแสร้ง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างเหมาะสม และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ จากเอกสาร บทความ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอสรุปรวบรวมและนำเสนอ ตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

#### 1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง

##### 1.1 ความหมายของการเปิดเผยตนเอง

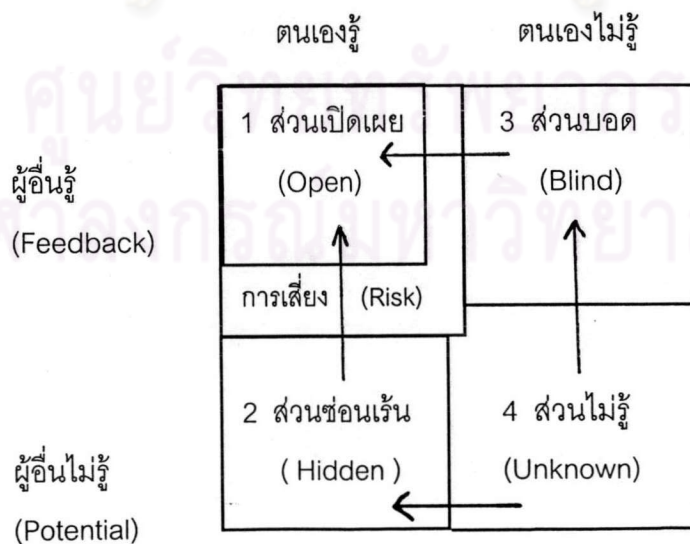
การเปิดเผยตนเอง เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพส่วนบุคคลและเป็นลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ( Jourard , 1964 : 32) เป็นกระบวนการที่บุคคลคนหนึ่งยอมให้ตนเป็นที่รู้จักของอีกคนหนึ่ง ( Derlega และ Chaikin , 1975 ) โดยที่บุคคลมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนที่เก็บซ่อนไว้ภายใน เปิดเผยถึงความคิดและความรู้สึกของบุคคลที่ตรงตามความเป็นจริง ( Devito , 1995 : 10 ) เปิดเผยถึงการกระทำของตนต่อสภาวะการณ์ปัจจุบัน และเหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตเพื่อทำความเข้าใจการแสดงออกของบุคคลในปัจจุบัน ตลอดจนแบ่งปันหรือแลกเปลี่ยนความรู้สึกของตนเองต่อการพูด การกระทำของผู้อื่น หรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ( Johnson 1997 : 30 )

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า การเปิดเผยตนเอง คือ การที่บุคคลมีความเต็มใจที่จะให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองอย่างที่เป็น เปิดเผยความคิด ความรู้สึกโดยไม่ปิดบังหรือพยายามปกป้องตนเอง

## 1.2 ลักษณะของการเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยตนเอง ( self-disclosure ) เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพส่วนบุคคลและเป็นลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี เป็นความสามารถและความเต็มใจที่จะให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองอย่างที่เป็น เขาสามารถเปิดเผยความคิด ความรู้สึกโดยไม่ปิดบังหรือพยายามปกป้องตนเอง การเปิดเผยตนเองทำให้ผู้อื่นรู้จักตนเองดีขึ้น และได้เป็นตัวตนที่แท้จริง ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามของบุคคล ตลอดจนเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างบุคคล ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สามารถเปิดเผยตนเองกับบุคคลสำคัญที่สุดในชีวิตของเขาอย่างน้อยหนึ่งคนได้ ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองดีขึ้น ในขณะที่ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี จะไม่สามารถเปิดเผยตนเอง แยกตนเองจากผู้อื่นและจากตนเอง เป็นผู้ที่ไม่สามารถรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริง ( Jourard , 1964 ) อย่างไรก็ตามการเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็เป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม การเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมจะต้องคำนึงถึงเวลา สถานที่ และบุคคล ( Derlega & Chaikin , 1975 : )

แนวคิดหน้าต่างใจฮารีของ Joseph Luft และ Harry Ingham เป็นแนวคิดที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของบุคคล โดยมีแนวทางการพิจารณา 2 แนว คือ การมองตนเองอยู่ในแนวนอนและการมองผู้อื่นในแนวตั้ง และมีเรื่องของการรู้และไม่รู้จัก 2 ประการ ได้ความสัมพันธ์ของหน้าต่างใจฮารี 4 ข้อ ดังรูป ( Trotzer , 1977 : 39-41 )



แผนภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ของบุคคลตามแนวคิดหน้าต่างใจฮารี (Trotzer , 1977 : 39-41)



จากแผนภาพที่แสดงรูปหน้าต่างใจหารสามารถอธิบายความหมายในส่วนต่างๆ ได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 ส่วนเปิดเผย (Open) เป็นส่วนที่เกี่ยวกับข้อมูลด้านพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด และแรงจูงใจต่างๆ ของตัวเราและของผู้อื่น อันมีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพซึ่งทั้งตัวเราและผู้อื่นต่างก็รับรู้ได้ชัดเจน และเป็นระดับที่ทั้งตนเองและผู้อื่นตระหนักรู้ได้เช่นเดียวกัน เมื่อใดที่สัมพันธภาพมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น พื้นที่ในส่วนนี้จะขยายเพิ่มมากขึ้นด้วยตามสัดส่วนของการเปิดเผยโดยอาศัยการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน (Sharing) ของข้อมูลระหว่างที่ตนเองรู้กับที่ผู้อื่นรู้ ซึ่งถือได้ว่าการขยายส่วนที่ต่างคนต่างรู้ต่อกัน ทำให้มีความเข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ฉะนั้น จึงถือว่าในระดับนี้เป็นระดับแห่งสภาวะของการเจริญเติบโต การพัฒนา ความเจริญงอกงามและการมีวุฒิภาวะ เป็นการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ทั้งในเรื่องการกระทำ แนวความคิด ทักษะต่างๆ ความสนุกสนาน ความประทับใจ การแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การที่บุคคลขยายสัดส่วนในส่วนที่ 1 ออกไปก็เท่ากับว่าได้มีโอกาสขยายความเจริญงอกงามขึ้น นั่นคือการที่บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองสูง ปราศจากการป้องกันตนเองและบิดเบือนต่อการรับรู้ความจริง แต่ในการขยายของส่วนนี้ สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้เกี่ยวเนื่องมาจาก การลดลงและขยายออกในส่วนอื่นๆ ด้วย

ส่วนที่ 2 ส่วนซ่อนเร้น (Hidden) เป็นส่วนของข้อมูลด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจของตัวเราเอง ที่สามารถรับรู้ได้ แต่ผู้อื่น ไม่สามารถรับรู้ได้ เป็นบริเวณที่เราไม่รู้เกี่ยวกับตัวเองจากประสบการณ์ต่างๆ ที่สะสมมา โดยเราสามารถที่จะเลือกเปิดเผยข้อมูลในส่วนนี้ได้ ตามแต่ระดับความไว้วางใจที่เรามีให้แก่บุคคลที่เราต้องการจะให้รับรู้ ถ้ายังบุคคลมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันมากก็ยิ่งมีการเปิดเผยข้อมูลได้มาก โดยบุคคลจะมีการแบ่งปันข้อมูลในส่วนนี้ให้บุคคลได้ทราบด้วยการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) อันจะทำให้ข้อมูลที่เคยซ่อนเร้นไว้ไม่มีผู้อื่นรับรู้ ก็จะกลายมาเป็นข้อมูลที่คนอื่นได้รับรู้ด้วย และเกิดความเข้าใจในตัวบุคคลนั้นมากยิ่งขึ้น

ส่วนที่ 3 ส่วนบอด (Blind) เป็นส่วนของข้อมูลด้านพฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจของตัวเราที่ผู้อื่นสามารถรับรู้และรู้จักตัวเราได้ แต่ตัวเราเองไม่สามารถรับรู้ได้และไม่เคยตระหนักมาก่อน ซึ่งส่วนนี้อาจหมายถึงนิสัยความเคยชินของตัวเราเองเล็กๆ น้อยๆ ที่บางครั้งมองข้ามไปหรือไม่ได้ใส่ใจ จนเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราที่ถูกกละเลยไป อย่างเช่น คำพูดที่เราใช้จนติดปาก กิริยาท่าทางที่กระทำบ่อยๆ จนติดเป็นบุคลิกลักษณะ การกระทำบางอย่างที่ติดเป็นนิสัย ในการที่จะทำให้ส่วนบอดนี้ลดลง โดยที่บุคคลนั้นจะได้รับข้อมูล เกี่ยวกับตัวเองที่ไม่เคยได้รับรู้ ได้รับรู้มากขึ้นด้วยการได้รับข้อมูลป้อนกลับ (feedback) จากบุคคลอื่นซึ่งเป็นบุคคลที่เขาให้ความไว้วางใจและให้ความสำคัญ จะทำให้บุคคลนั้นรู้จักตนเองมากขึ้น

ส่วนที่ 4 ส่วนไม่รู้ (Unknown) เป็นส่วนของข้อมูลด้านพฤติกรรม ความรู้สึก แรงจูงใจที่ไม่สามารถรับรู้ได้ทั้งในการรับรู้ตนเองและของผู้อื่น ในส่วนนี้จะทำให้ลดลงได้ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน ข้อมูลที่ไม่รู้อาจเคลื่อนมาอยู่ในระดับเปิดทำให้ระดับเปิดขยายกว้างมากขึ้น จากการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจข้อมูลในส่วนที่ซ่อนเร้นและในส่วนบอด

เมื่อบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ขอบเขตพื้นที่แต่ละช่องจะเล็กหรือใหญ่ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ขอบเขตพื้นที่ในระดับเปิดจะสามารถขยายได้ทั้งสามทิศทาง มีทั้งการได้รับข้อมูลป้อนกลับ และการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพในตนเอง

เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลจะมีการเปิดเผยตนเอง มีการให้และรับข้อมูลป้อนกลับ บุคคลจะพบกับภาวะเสี่ยงบางเรื่องต่อการเปิดเผยตนเอง ภาวะเสี่ยงจะลดน้อยลง ถ้าส่วนที่เปิดเผยปรากฏอยู่ชัดหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นการแบ่งปัน หากบุคคลมีความเหมือนหรือคล้ายกันในเรื่องนั้น การเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อบุคคลปฏิเสธส่วนนั้นของเรา ภาวะเสี่ยงจะลดระดับลง เมื่อมีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ การติดต่อสื่อสาร และความเข้าใจในสัมพันธภาพที่มีต่อกัน ทำให้การเปิดเผยตนเองและการป้อนกลับเกิดขึ้นอย่างอิสระ เปิดโอกาสให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนามีส่วนร่วมในการสร้างทักษะที่ดีในการเปิดเผยตนเอง และการให้ข้อมูลป้อนกลับ ทักษะทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันกับความเจริญส่วนบุคคล ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเอง และมีการป้อนกลับอย่างสร้างสรรค์

แนวคิดของหน้าต่างใจฮาร์ซีชี้ให้เห็นว่า การที่จะช่วยเหลือให้บุคคลมีการเปิดเผยตนเอง การให้ข้อมูลป้อนกลับ และการมีส่วนร่วมซึ่งเกิดขึ้นอย่างมีอิสระ มีผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลบรรลุความต้องการพื้นฐาน เกิดความงอกงามในจิตใจและพัฒนาตนเองไปสู่การบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (Self - Actualization)



Corey (1995 : 117) กล่าวว่า การเปิดเผยตนเอง เป็นการสื่อสารแบบเปิดที่สามารถเกิดขึ้นได้ภายในกลุ่ม ถ้าการเปิดเผยนั้นปลอดภัยหรือมีการรักษาความลับ มีอุปสรรคหลายประการภายในบุคคลที่ทำให้บุคคลไม่สามารถเปิดเผยตนเองได้ เช่น ความกลัวความใกล้ชิดที่เนื่องมาจากการเปิดเผยตนเอง การหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบและการเปลี่ยนแปลง ความรู้สึกผิดและรู้สึกละอาย การกลัวการปฏิเสธและข้อห้ามทางวัฒนธรรม ในกระบวนการกลุ่มสมาชิกจะได้รับการพัฒนาให้มีความไว้วางใจเพียงพอที่จะนำไปสู่การเสี่ยงการเปิดเผยถึงเนื้อหาสาระที่คุกคาม

การเปิดเผยตนเอง เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม เมื่อบุคคลมีความเต็มใจที่จะเสี่ยงเปิดเผยถึงเรื่องราวที่เป็นปัญหาส่วนตัว จุดมุ่งหมายและความปรารถนา ความสนุกสนาน ความเจ็บปวด ความเข้มแข็งและความอ่อนแอของตนเองต่อผู้อื่น การเปิดเผยนั้นก็จะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

### 1.3 มิติของการเปิดเผยตนเอง

Altman & Taylor ( อ้างใน Adler & Towne , 1999 : 359 ) ได้แบ่งการเปิดเผยตนเองออกเป็น 2 มิติ คือ มิติแรก คือ ความกว้าง ( breadth ) เป็นความหลากหลายของเนื้อหาสาระที่ได้ถูกเปิดเผย มิติที่สอง คือ ความลึกซึ้ง ( Depth ) เริ่มจากการเป็นข้อมูลที่อยู่ในระดับของการไม่ถูกเปิดเผยจนมาสู่การเป็นข้อมูลส่วนตัวที่อยู่ในระดับลึก

Goud ( 1998 : 79 ) กล่าวว่า ความกว้าง เป็นความหลากหลายของเรื่องราวที่ถูกเปิดเผย และความลึกซึ้ง เป็นระดับของความใกล้ชิดสนิทสนมและการเปิดเผยอย่างเต็มที่ ในเรื่องของความรู้สึกและความคิดโดยทั่วไป ความลึกในการเปิดเผยตนเองจะมีความเสี่ยงและถูกตำหนิได้ง่าย เช่น สัมพันธภาพโดยทั่วไปจะมีความหลากหลาย แต่จะมีความลึกซึ้งเพียงเล็กน้อย ส่วนในสัมพันธภาพที่มีลักษณะเฉพาะ ในมิติหนึ่ง จะมีความลึกซึ้งอย่างมาก แต่ในอีกมิติหนึ่ง จะมีความลึกซึ้งและความกว้างเพียงเล็กน้อย เช่น ความรักเพียงชั่วคราวชั่วคราว

### 1.4 ระดับของการเปิดเผยตนเอง

Goud ( 1998 : 79 ) กล่าวถึง การปรับตัวและการเปิดเผยตนเองว่า บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะมีแนวโน้มในการเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือน้อยเกินไป

## 1 การเปิดเผยตนเองน้อยเกินไป

Derlega และ Chaikin ( 1975 : 10-14 ) กล่าวว่า บุคคลที่เปิดเผยตนเองในระดับต่ำ คือ บุคคลที่ไม่ได้เปิดเผยความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาของเขาต่อผู้หนึ่งผู้ใด ไม่แม้แต่กับบุคคลที่เขารัก เช่น ภรรยา ครอบครัว และเพื่อน ผู้ที่เปิดเผยตนเองน้อยนั้นอาจมีความไม่เชื่อถือไว้วางใจในเจตนาดีของผู้อื่น หรืออาจเป็นเพราะเขากลัวการถูกเยาะเย้ย การถูกปฏิเสธ และอาจกลัวว่าผู้ฟังจะเปิดเผยเรื่องราวของเขาแก่ผู้อื่น และเมื่อบุคคลตกลงใจที่จะปิดบังตัวตนของเขาจากผู้อื่น เขาจะสร้างลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเขาให้สังคมภายนอกรับรู้ ซึ่งเป็นการปกป้องตนเอง และในบางครั้งผู้ที่เปิดเผยตนเองน้อยมักทำให้ผู้อื่นรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีภาวะทางอารมณ์น้อยและมีปัญหาเพียงเล็กน้อย ลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลจะถูกสวมหน้ากากไว้ และถ้าการปิดบังนั้นส่งผลต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและรู้สึกไม่ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น ทั้งนี้เป็นเพราะบุคคลอื่นไม่รู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา และมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันน้อย

## 2. การเปิดเผยตนเองมากเกินไป

การเปิดเผยตนเองมากเกินไปจะมีลักษณะของการเปิดเผยแสดงความใกล้ชิดสนิทสนมในระดับสูงอย่างรวดเร็วโดยปราศจากการพิจารณาเนื้อหาสาระหรือความเต็มใจของผู้อื่นในการที่จะได้ยินเรื่องราวนั้น แทนที่จะเป็นการสนับสนุนความใกล้ชิดสนิทสนม การเปิดเผยตนเองมากเกินไปกลายเป็นผลให้ผู้อื่นหลีกเลี่ยง ผู้ที่เปิดเผยตนเองมากเกินไปจะทำให้ผู้อื่นรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่แปลกหรือ เป็นบุคคลที่ผิดปกติ การเปิดเผยตนเองมากเกินไปอาจทำให้ผู้อื่นไม่ไว้วางใจ ผู้ที่เปิดเผยตนเองมากเกินไปอาจได้รับการเห็นอกเห็นใจในบางครั้ง แต่ถ้าหากบุคคลอื่นไม่สามารถให้ความเห็นอกเห็นใจอย่างต่อเนื่อง อาจกลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้อื่นจะเกิดการเพิกเฉยและรู้สึกรำคาญ ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

### 1.5 ประโยชน์ของการเปิดเผยตนเอง

Devito ( 1995 : 143-145 ) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองไว้ 5 ประการ ดังนี้

#### 1. การรู้จักตนเอง ( Knowledge of self )

การเปิดเผยตนเองจะทำให้บุคคลได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองและมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงพฤติกรรมของตนเอง

#### 2. ความสามารถในการจัดการ ( Ability to cope )

เมื่อมีการเปิดเผยตนเอง บุคคลจะพัฒนาความสามารถในการจัดการกับปัญหาของตนเอง เมื่อบุคคลได้เคยกระทำสิ่งใดลงไปแล้ว และรู้สึกกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับ



จากผู้อื่น เขาจะเก็บประสบการณ์นั้นไว้ในระดับที่ลึกและเป็นความลับ และจะกลายมาเป็นความรู้สึกผิด แต่เมื่อบุคคลกล้าที่จะเปิดเผย ประสบการณ์ดังกล่าวเขาจะได้รับการยอมรับมากกว่าที่จะถูกปฏิเสธ ซึ่งเป็นการจัดการกับความรู้สึกผิดให้ลดน้อยลงหรือกำจัดมันทิ้งไป

### 3. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communication effectiveness)

การเปิดเผยตนเองสามารถพัฒนาการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในถ้อยคำของผู้อื่น เขาก็จะมีความเข้าใจในตัวบุคคลผู้นั้นด้วย การเปิดเผยตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการที่จะรู้จักและได้รับความรู้สึกของบุคคลต่อผู้อื่น เราสามารถที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลหรือไปใช้ชีวิตอยู่กับเขาเป็นเวลาหลายปีได้ แต่ถ้าเขาไม่เคยเปิดเผยตนเอง เราจะไม่สามารถที่จะเข้าใจในตัวบุคคลนั้นได้อย่างสมบูรณ์

### 4. สัมพันธภาพที่มีความหมาย

การเปิดเผยตนเอง จะช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้ที่บุคคลได้เปิดเผยตนเองด้วย เป็นสัมพันธภาพที่มีความหมาย

### 5. สุขภาพจิต

ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี เป็นผู้ที่มีลักษณะการเปิดเผยตนเองในระดับที่สูงเล็กน้อยจนถึงระดับปานกลางกับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไป ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ คือ ผู้ที่มีลักษณะการเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือเปิดเผยตนเองน้อยเกินไปกับผู้อื่น

## 1.6 แนวทางในการเปิดเผยตนเอง

Corey & Corey (1997) ได้เสนอแนวทางในการเปิดเผยตนเองของสมาชิกอย่างเหมาะสมไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. การเปิดเผยตนเองต้องสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของกลุ่ม
2. ถ้าสมาชิกคนหนึ่งคนใดมีปฏิสัมพันธ์ที่จะเปิดเผยตนเองยาก สมาชิกจะต้องช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เขาได้เปิดเผยตนเองออกมา
3. สมาชิกจะต้องตัดสินใจว่าสมาชิกต้องการจะรู้จักอะไรระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และจะดำเนินการอย่างไร
4. ความเสี่ยงในการเปิดเผยตนเอง ถ้ายังมีความไม่แน่ใจว่าการเปิดเผยตนเองในกลุ่มจะปลอดภัย ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกจะเป็นไปอย่างไรไม่น่าสนใจ
5. การเปิดเผยตนเองเป็นกระแสที่เกิดขึ้นในขั้นตอนของการพัฒนากลุ่ม ในช่วงแรกของการเริ่มกลุ่ม การเปิดเผยตนเองอาจยังไม่อยู่ในระดับที่ลึก แต่อาจจะจัดไว้ในระหว่างขั้นของการดำเนินการ

## 1.7 การวัดการเปิดเผยตนเอง

แบบสอบถามการเปิดเผยตนเองของ Jourard ( Jouard's Self - disclosure Questionnaire ( JSDQ ) ) เป็นเครื่องมือหลักที่ใช้กันมาอย่างกว้างขวาง ( Panyard , 1971 )

แบบสอบถามการเปิดเผยตนเอง JSDQ ของ Jourard เป็นแบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 3 ระดับ วัดการเปิดเผยตนเองในด้านต่างๆ 6 ด้าน มีข้อกระทงด้านละ 10 ข้อ รวมข้อกระทงทั้งหมด 60 ข้อ ดังนี้

1. ด้านทัศนคติและความคิดเห็นทั่วไป ประกอบด้วยข้อกระทงในเรื่องศาสนา เชื้อชาติ รัฐบาล เพศ การดื่ม ลักษณะที่พึงปรารถนาของหญิงและชาย เป็นต้น
2. ด้านความชอบและความสนใจ ได้แก่ ข้อกระทงที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ดนตรี หนังสือ รายการโทรทัศน์ เสื้อผ้า แบบบ้านและเฟอร์นิเจอร์ งานเลี้ยง การใช้เวลาว่าง เป็นต้น
3. ด้านงาน ได้แก่ ข้อกระทงเกี่ยวกับความกดดัน ความน่าเบื่อของงาน ความสนุกสนานของงาน ข้อบกพร่องที่เป็นอุปสรรคในงาน ความสามารถในงาน เงินเดือน เป็นต้น
4. ด้านการเงิน ได้แก่ ข้อกระทงเกี่ยวกับรายได้ หนี้สิน การยืมเงินหรือให้ผู้อื่นยืมเงิน ทรัพย์สินที่มี แหล่งที่มาของรายได้ การจัดการในเรื่องการใช้จ่าย การออมทรัพย์ การพนัน เป็นต้น
5. ด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ ข้อกระทงที่เกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของตนเองที่ไม่ชอบ การควบคุมอารมณ์ ความสัมพันธ์ทางเพศ ความมีเสน่ห์ สิ่งที่ทำให้รู้สึกผิด รู้สึกโกรธ รู้สึกหดหู่ รู้สึกกลัว รู้สึกกังวล รู้สึกสะเทือนใจ สิ่งที่ทำให้ภาคภูมิใจ เป็นต้น
6. ด้านร่างกาย ได้แก่ ข้อกระทงที่เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา สุขภาพ ความเจ็บป่วย และการรักษา เป็นต้น

Panyard (1971) ได้นำแบบสอบถาม JSDQ มาใช้โดยปรับประมาณค่าจาก 3 ระดับ เป็น 6 ระดับ ดังนี้

- 1 เคยพูดไม่จริง หรือแสดงออกในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวจริงของตนเอง
- 2 ไม่เคยพูดเปิดเผยในเรื่องนี้เลย
- 3 เคยพูดเปิดเผยเรื่องนี้เพียงเล็กน้อย
- 4 เคยพูดเปิดเผยโดยทั่วไปในเรื่องนี้
- 5 เคยพูดเปิดเผยในเรื่องนี้เป็นอย่างมาก
- 6 เคยพูดเปิดเผยเรื่องนี้อย่างเต็มที่



พบค่าสหสัมพันธ์แบบแบ่งครึ่ง ( split-half correlations ) เท่ากับ .91 ( n=41 ) และเมื่อนำไปทดสอบในช่วงห่างกัน 5 เดือน พบค่าสหสัมพันธ์แบบแบ่งครึ่ง ( split-half correlations ) เท่ากับ .93 ( n=80 ) และค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ เท่ากับ .91 ( n=37 ) ( Panyard , 1971 )

## 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

แนวคิดพื้นฐานในการวิจัยนี้ เป็นแนวของ Carl R. Rogers นักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมชาวอเมริกัน โรเจอร์สเป็นบุคคลที่ค้นคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่นำทาง ( non-directive theory ) ซึ่งต่อมาภายหลังเขาได้พัฒนาแนวคิดนี้ขึ้นตามลำดับ และเป็นที่ยึดมั่นในชื่อของทฤษฎี การบำบัดแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ( Client-Centered Therapy ) และเมื่อได้นำไปใช้กับบุคคลกลุ่มต่างๆ อย่างหลากหลาย จึงได้เปลี่ยนชื่อเป็น การบำบัดแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ( Person-Centered Therapy ) เป็นทฤษฎีหนึ่งที่ตั้งอยู่ในกลุ่มทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบการรับรู้ปรากฏการณ์นิยม ( Perceptual - Phenomenological Approaches to Counseling ) ที่เน้นถึงการรับรู้ของบุคคลว่ามีผลต่อการกระทำของเขา การที่จะเข้าใจบุคลิกภาพของบุคคลจะทำได้ก็ต่อเมื่อทำความเข้าใจในโลกส่วนตัวของเขา ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดในลำดับต่อไป

### 2.1 ความหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์

กลุ่มจิตสัมพันธ์ ( encounter group ) หรือชื่อเดิมเรียกว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์พื้นฐาน ( basic encounter group ) ตามแนวคิดของ Rogers เป็นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่มีโครงสร้าง ที่มีจุดมุ่งหมาย ในการพัฒนาความกลมกลืนกันทั้งหมดของ “ ตน ” อันเป็นการพัฒนาบุคคลไปสู่ภาวะบุคคลผู้มีชีวิตเต็ม ( fully function person ) เป็นกระบวนการของสัมพันธ์ภาพที่ประกอบด้วยผู้นำกลุ่ม และสมาชิกประมาณ 8-18 คน ที่มาร่วมมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยมากกว่าการบังคับ ชี้นำ หรือสั่งสอน กระบวนการเรียนรู้จะเป็นการเรียนรู้ที่เป็นประสบการณ์กลุ่มแบบเข้ม ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจและรู้เท่าทันตนเอง ( self - awareness ) ได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ คือ “ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ” ( here and now ) ภายใต้บรรยากาศแห่งสัมพันธ์ภาพที่มีความอบอุ่น จริงใจ มีความเป็นอิสระ สามารถไว้วางใจได้ ปลอดภัย มีความเป็นมิตร มีการช่วยเหลือกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และ

ไม่มีการประเมินหรือการตีตรา ปราศจากการถูกคุกคาม จะทำให้บุคคลใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อยลง กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น เป็นตัวของตัวเอง เปิดใจกว้างรับประสบการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น มีความยืดหยุ่น ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง เผชิญปัญหาได้อย่างอิสระ สามารถปรับตัวได้มากขึ้น และเคลื่อนไปสู่ความสอดคล้องที่สมบูรณ์ระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์จริง เกิดความงอกงาม ( growth ) เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ( Rogers , 1970 )

## 2.2 ทักษะเกี่ยวกับมนุษย์

Rogers ได้แสดงทักษะและมีความเชื่อโดยพื้นฐานว่า มนุษย์เป็นคนดี เป็นผู้มีความเห็นอกเห็นใจ มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีความน่าเชื่อถือไว้วางใจได้ สามารถขัดเกลาได้ และมีการพัฒนาไปข้างหน้า

Rogers ได้แสดงทักษะเกี่ยวกับมนุษย์ ซึ่ง Grummon ( 1979 ) ได้สรุปไว้ 5 ประการ ดังนี้

### 1. มนุษย์เป็นผู้มีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า ( Dignity and Worth )

มนุษย์มีสติปัญญาและความสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเองได้ และเคารพในสิทธิของแต่ละบุคคลที่จะคิด ตัดสินใจ และดำเนินการตามความคิดของตนโดยปราศจากอิทธิพลของผู้อื่น ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้บุคคลมีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถที่มีอยู่แล้วในตัวมนุษย์

### 2. มนุษย์มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามโลกแห่งประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

มนุษย์มีชีวิตอยู่ในโลกส่วนตัวตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และแม้แต่การกระทำการปรับตัวเองตามสภาพการณ์ต่างๆ ล้วนแต่เป็นผลมาจากการเลือกพิจารณาตามความรู้สึกนึกคิดส่วนตัว ดังนั้นบุคคลจึงมีการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันตามโลกแห่งประสบการณ์ของเขาด้วย เช่น บุคคลที่เคยถูกเอารัดเอาเปรียบและเขารู้สึกว่าไม่ได้รับความยุติธรรม เขาก็เอารัดเอาเปรียบผู้อื่นตอบแทนกลับไป

### 3. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน ( Actualizing Tendency )

แนวโน้มที่มนุษย์มีติดตัวมาแต่กำเนิด คือแนวโน้มที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองในทางที่จะช่วยรักษาคงไว้และสร้างเสริมอินทรีย์แห่งตน หรือเป็นการมุ่งพัฒนาตนเองให้มีความเติบโตงอกงาม มีสุขภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ พึ่งพาตนเองได้ และมีความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถนี้จะแสดงออกในสภาพที่เหมาะสมเท่านั้น



#### 4. มนุษย์เป็นผู้ที่เชื่อถือได้ไว้วางใจได้ ( Trustworthy )

มนุษย์โดยพื้นฐานเป็นคนดี เชื่อถือได้ ไว้วางใจได้ และแม้ในบางครั้งมนุษย์จะไม่น่าไว้วางใจ และมีพฤติกรรมที่ชั่วร้าย แต่ความชั่วร้ายนั้นไม่ใช่ลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ แต่เป็นผลมาจากการป้องกันตนเอง เนื่องจากเกิดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง

#### 5. มนุษย์มีความฉลาดกว่าสติปัญญาและความคิด

หากมนุษย์ได้แสดงออกตามความเป็นจริงที่อินทรีย์รับรู้ โดยไม่ต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเองแต่อย่างใด จะทำให้เกิดผลดีกว่าการกระทำที่เป็นผลจากการคิดในระดับจิตสำนึกเพียงอย่างเดียว

กล่าวสรุปได้ว่า โดยพื้นฐานมนุษย์เป็นคนดี มีเหตุผล เชื่อถือได้ไว้วางใจได้ เมื่อไม่ต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเอง การแสดงออกของมนุษย์จะเป็นไปในทางบวก ก้าวไปข้างหน้าและสร้างสรรค์เสมอ ในสัมพันธภาพที่มีลักษณะเฉพาะ มีบรรยากาศแห่งการให้ความช่วยเหลือ ความสามารถและแนวโน้มในการปรับตัว เหล่านี้จะมีพลังในการพัฒนา แนวโน้มในการปรับตัว คือ แนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ เมื่อบุคคลอยู่ในสภาพการณ์ที่เหมาะสมที่เอื้อต่อการเติบโต เขาจะสามารถนำและควบคุมตนเองได้ พัฒนาศักยภาพของเขาได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นไปในทางบวก ปรัชญาพื้นฐานของนักจิตวิทยาการศึกษา คือ การเคารพและยอมรับในแต่ละบุคคล การเคารพและยอมรับในความสามารถและสิทธิของบุคคลในการนำตนเองและการเห็นคุณค่าและความสำคัญของแต่ละบุคคล

### 2.3 ลักษณะของผู้มีชีวิตเต็ม

เป้าหมายสูงสุดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของ Rogers คือ การพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะบุคคลที่มีชีวิตเต็ม ( fully functioning person ) ซึ่งเป็นกระแส ( process ) หรือทิศทาง ( direct ) ที่ไม่ใช่ภาวะตายตัวหรือเป็นจุดหมายปลายทาง ที่เมื่อบรรลุแล้วก็เป็นอย่างอื่นสุด ( Rogers , 1961 : 186 )

Rogers ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีชีวิตเต็มไว้ 5 ประการ ดังนี้ ( โสริช โพิธแก้ว , 2536 : 46-53 )

### 1. การเปิดกว้างเพิ่มขึ้นต่อประสบการณ์ ( An Increasing to Experience )

การเปิดกว้างต่อประสบการณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีอิสระ มีความชัดเจนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ยินดีต้อนรับ ความรู้สึกทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ความกล้า ความพอใจ ความท้อแท้ และความเจ็บปวด ความกลัว ความขมขื่นใจ และสามารถตีความกับสิ่งนั้นได้อย่างเต็มที่ตามการรับรู้ตามที่เป็นจริง โดยไม่ต้องผ่านกระบวนการในการเลือกรับรู้ หรือการบิดเบือนหรือปฏิเสธการรับรู้อันเป็นภาวะที่ตรงข้ามกับการเปิดกว้างต่อประสบการณ์ที่เป็นการปกป้องตนเอง ( defensiveness )

### 2 มีชีวิตอยู่กับความจริงเพิ่มขึ้น ( Increasing Existential Living )

บุคคลที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์นั้นจะมีการรับรู้ที่ใหม่ทุกๆ ขณะ ดังนั้นผลที่ตามมาก็คือว่า บุคคลจะเกิดความเข้าใจว่า “ ฉัน จะเป็นอย่างไรก็ตามในขณะต่อไป หรือจะทำอะไรในขณะต่อไป จะเกิดขึ้นในขณะนั้นและไม่สามารถพยากรณ์ได้ล่วงหน้า ไม่ว่าจะโดยตัวเองหรือผู้อื่น ” ซึ่งสิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลมีชีวิตอยู่กับความเป็นจริง ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่คงที่และตายตัว ( rigidity ) แต่เป็นความยืดหยุ่น ( flexibile ) ความเลื่อนไหล ( fluidity ) ไม่มีการบิดเบือนการรับรู้ ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว ในประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในการรับรู้

### 3 การเพิ่มความเชื่อถือในอินทรีย์ ( An Increasing Trust in His Organism )

เป็นการมีความเชื่อถือมากขึ้นในอินทรีย์ของตน ที่จะให้เป็นผู้นำทางไปสู่พฤติกรรมที่พึงพอใจในที่สุด ในสถานการณ์แต่ละขณะ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้อนรับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาอย่างเต็มที่ เมื่อนั้นบุคคลจะสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ปรากฏในทุกๆสถานการณ์ ซึ่งจะเป็นรากฐานของการกระทำของเขาไม่ว่าข้อมูลนั้นจะเป็นความต้องการทางสังคม ปมในใจหรือความต้องการที่อาจแย้งกัน ความจำจากสถานการณ์ที่คล้ายกัน การรับรู้ที่เขามีเฉพาะกับสถานการณ์ ข้อมูลที่มีอยู่นั้นจะมีความซับซ้อนมาก แต่บุคคลจะให้อินทรีย์และจิตใจทั้งหมดของเขาต้อนรับ และร่วมมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์พิจารณา ชั่งน้ำหนักและจัดสมดุลย์จนค้นพบการกระทำที่จะสร้างความพึงพอใจต่อเขาในการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น แต่ในกระบวนการของการประเมินของอินทรีย์นี้อาจผิดพลาดได้ ซึ่งเกิดจากการที่บางครั้งอาจมีข้อมูลขาดหายไป ซึ่งความผิดพลาดนี้ก็จะได้รับการแก้ไขโดยเร็วเพื่อให้อยู่ในกระแสของการทำให้ถูกต้อง เพราะว่าการกระทำทุกการกระทำจะได้รับการตรวจสอบอยู่เสมอ



#### 4 ความรู้สึกอิสระ ( A sense of freedom )

บุคคลที่มีชีวิตเต็มนั้น จะได้สัมผัสอย่างชัดเจนกับอิสระภาพที่สมบูรณ์และเป็นที่สุด บุคคลจะกำหนดหรือเลือกที่จะกระทำตามการกระทำซึ่งเหมาะสมที่สุดต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก เพราะว่ากรกระทำนั้นเองที่จะให้ผลดีเป็นที่น่าพอใจมากที่สุด เป็นการกระทำที่ถูกกำหนดโดยข้อมูลทุกๆ อย่างในสถานการณ์นั้นๆ บุคคลผู้ที่มีชีวิตเต็มไม่เพียงแต่จะต้องรับประสบการณ์ต่างๆ ยังใช้ประโยชน์ของอิสระภาพอย่างสูงสุดของเขา เมื่อเขาเลือกและกำหนดอย่างสมัครใจและอิสระในสิ่งที่ถูกกำหนดให้มีอยู่แล้วนั้น Rogers เชื่อว่า ยิ่งบุคคลมีชีวิตเต็มเพิ่มมากขึ้น เขาก็ยิ่งจะสามารถได้อิสระในการเลือก และการเลือกของเขาก็ยิ่งปรากฏอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการกระทำของเขา

#### 5 การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ( Creativity )

Rogers เชื่อว่า บุคคลที่มีทิศทางของชีวิตที่ดีเยี่ยมเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เนื่องด้วยความละเอียดอ่อนที่เขาสามารถเปิดรับโลกรอบๆ ได้ และความเชื่อถือในอินทรีย์ของตนในการสร้างสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เขาจะเป็นบุคคลซึ่งมีผลผลิตของความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และชีวิตที่สร้างสรรค์ บุคคลไม่จำเป็นต้อง “ปรับตัว” ให้เข้ากับวัฒนธรรม และไม่ยอมเป็นผู้คล้อยตาม แต่ในทุกๆ วัฒนธรรมบุคคลจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างสร้างสรรค์และประสานกลมกลืนกับวัฒนธรรมอย่างสมดุลกับความต้องการของเขา ในสถานการณ์ทางวัฒนธรรมบางอย่าง บุคคลอาจจะรู้สึกไม่มีความสุขมาก แต่เขาพยายามเป็นดังของเขาเองให้ได้อย่างต่อเนื่อง และมีการกระทำเพื่อให้เกิดความสุขต่อความต้องการของเขาได้ ซึ่ง Rogers กล่าวว่า บุคคลเช่นนี้เป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวและดำรงชีพอยู่ได้ในเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และสามารถสร้างสรรค์การปรับตัวที่เหมาะสมต่อสภาพแวดล้อมทั้งใหม่และเก่าได้เป็นอย่างดี

### 2.4 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Rogers เป็นแนวคิดที่เขาได้ศึกษาจากประสบการณ์ในการทำงานด้านจิตบำบัด ร่วมกับข้อมูลจากการศึกษาวิจัยที่ได้รับการพิสูจน์ และข้อมูลจากนักจิตวิทยาหลายท่าน

Rogers ได้เสนอความคิดรวบยอดที่สำคัญเกี่ยวกับบุคลิกภาพไว้ในปี ค.ศ. 1951 ในหนังสือ Client - Centered Therapy จำนวน 19 ข้อ และเพิ่มเติมอีก 3 ข้อ ในปี 1959 ในหนังสือ Psychology : A Study of a Science , Volume III รวมทั้งสิ้นเป็น 22 ข้อ ดังต่อไปนี้ ( Rogers , 1951 : 481 - 533 , 1959 อ้างใน สุภาพรณ โคตรจรัส , 2532 : 70-76 )

1. บุคคลทุกคน มีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยที่บุคคลเป็นศูนย์กลางแห่งประสบการณ์นั้น

โลกส่วนตัวของบุคคล หรืออาจเรียกว่า สนามแห่งปรากฏการณ์ (phenomenal field) หรือสนามแห่งประสบการณ์ (experiential field) รวมถึงประสบการณ์ทั้งหมดที่อินทรีย์ประสบ ไม่ว่าจะรับรู้อย่างรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ส่วนใหญ่ในโลกส่วนตัวของบุคคล จะมีประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ด้วยตัวเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และอาจจะเป็นส่วนที่เล็กมาก อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่อินทรีย์รับรู้โดยไม่รู้ตัวนั้น สามารถนำมาสู่การรู้ตัว หรือนำมาสู่จิตสำนึกได้ บุคคลมีศักยภาพที่จะรู้จักโลกแห่งประสบการณ์ทั้งหมดของตนได้อย่างสมบูรณ์ โลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล คือ โลกส่วนตัวของแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง ฉะนั้นจึงไม่มีผู้ใดจะรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีเท่ากับตัวของเขาเอง แต่การรับรู้สนามแห่งประสบการณ์ทั้งหมดอย่างรู้ตัวอย่างแท้จริงนั้น มีขอบเขตจำกัด เขาจะสามารถนำประสบการณ์มาสู่การรับรู้ด้วยตัว ทำให้รู้จักโลกส่วนตัวของเขาอย่างสมบูรณ์ที่สุดได้ก็ต่อเมื่ออยู่ในเงื่อนไขหรือสภาพการณ์ที่เหมาะสมโดยเฉพาะเท่านั้น

2. อินทรีย์ตอบโต้ต่อประสบการณ์ตามที่ตนประสบและรับรู้ ประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้เป็นจริงสำหรับเขา

ความเป็นจริงนั้น บุคคลทดสอบและยอมรับโดยระบบการรับรู้ของเขาเอง เขาอาจจะตรวจสอบกับการรับรู้ของคนอื่น ถ้าผลออกมายืนยันการรับรู้ของเขา ก็ยังทำให้เชื่อถือถึงการรับรู้ของตนเองยิ่งขึ้น เขาอาจจะทดสอบด้วยตนเองถ้าผลออกมาตรงกันข้าม เขาก็อาจเปลี่ยนการรับรู้ของเขาได้ อย่างไรก็ตาม การรับรู้ที่ไม่ได้มีการทดสอบก็เป็นความจริงสำหรับเขา อาจกล่าวสรุปได้ว่า การรับรู้ทั้งที่ได้ทดสอบแล้ว และยังไม่ได้ทดสอบ จัดว่าเป็นโลกแห่งความจริงของแต่ละบุคคล เห็นได้จากกระบวนการบำบัด เมื่อการรับรู้ของบุคคลเปลี่ยนแปลง การตอบโต้ต่อประสบการณ์ก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ฉะนั้นจึงเห็นได้แน่ชัดว่า บุคคลตอบโต้ประสบการณ์ตามที่ตนรับรู้ และสิ่งที่เขารับรู้นั้นเป็นจริงสำหรับเขา

3. การตอบโต้ต่อประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ เป็นการตอบโต้ทั้งอินทรีย์

อินทรีย์จะทำงานเป็นระบบอันหนึ่งอันเดียวกันทั้งระบบตลอดเวลา ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงในส่วนของอินทรีย์ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่นๆ ของอินทรีย์ด้วย การตอบโต้ต่อประสบการณ์ของอินทรีย์ทั้งหมดจะรวมเป็นระบบเดียวกัน



ลักษณะพื้นฐานของบุคคล ก็คือแนวโน้มในการโต้ตอบที่มีเป้าหมายเป็นหน่วยเดียวกันทั้งหมด เป็นการรวมการโต้ตอบทั้งหลายของอินทรีย์ให้แสดงออกอย่างสอดคล้องกัน และมีเป้าหมาย

4. อินทรีย์มีแนวโน้มและพลังผลักดันพื้นฐานอย่างหนึ่ง คือ การเจริญเติบโต การคงไว้ และการสร้างพัฒนาอินทรีย์อย่างเต็มที่

อินทรีย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่สภาวะ สิ่งนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ถึงขีดจำกัดสูงสุดของการพัฒนา ( Self actualization ) เป็นการพัฒนาไปสู่การปกครองตนเอง การควบคุมบังคับตนเอง มีอิสระ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น หลีกหนีการควบคุมจากภายนอก เป็นการพัฒนาด้านไปสู่การเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นไปตามมาตรฐานของสังคม

อินทรีย์มีแนวโน้มที่จะคงไว้ซึ่งตัวของตัวเองแม้จะมีอุปสรรค อย่างไรก็ตามอินทรีย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปข้างหน้า แม้ว่าจะเผชิญอุปสรรคก็จะพยายามฟันฝ่าอุปสรรคและความเจ็บปวด เพื่อจะได้เจริญเติบโต พัฒนาและสร้างเสริมตนเองอย่างเต็มที่

5. พฤติกรรมโดยพื้นฐานมีเป้าหมายที่จะสนองความต้องการของอินทรีย์อันเป็นการตอบโต้ต่อประสบการณ์ที่ตนรับรู้

ความต้องการทั้งหมดของอินทรีย์ มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาจากแนวโน้มอันเดียวกัน คือ การคงไว้และการสร้างเสริมอินทรีย์ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นการตอบโต้กับประสบการณ์ตามที่ตนรับรู้ สิ่งที่บุคคลรับรู้เป็นความจริงสำหรับเขา จะเป็นการรับรู้ตามความเป็นจริงหรือไม่ก็ตาม สิ่งสำคัญคือ การรับรู้ นั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล และพฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อสนองความต้องการในปัจจุบันของบุคคล

6. อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่ไปกับพฤติกรรมที่มีเป้าหมายนั้นและโดยทั่วไปอารมณ์จะอำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่มีเป้าหมายนั้น

ชนิดของอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ความเข้มข้นของอารมณ์สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นไปเพื่อคงไว้และสร้างเสริมอินทรีย์มากน้อยเท่าใด อารมณ์อาจจัดแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

6.1 อารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ หรือ ความรู้สึกตื่นเต้น มักเกิดควบคู่กับพฤติกรรมที่แสวงหาเป้าหมาย และช่วยให้เกิดการมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

6.2 อารมณ์ที่สงบหรือมีความพึงพอใจ มักเกิดควบคู่กับประสบการณ์เมื่อบุคคลบรรลุเป้าหมาย ได้สนองความต้องการแล้ว

ความเข้มข้นของอารมณ์เป็นไปตามการรับรู้ว่าพฤติกรรมนั้นๆเกี่ยวข้องกับความคงไว้และสร้างเสริมอินทรีย์มากน้อยเท่าใด หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า การรับรู้กำหนดความเข้มข้นของการตอบโต้ทางอารมณ์ เช่น พฤติกรรมที่แสดงออกถ้าเป็นการเสี่ยงระหว่างความเป็นความตาย อารมณ์ที่เกิดควบคู่ก็ย่อมเป็นอารมณ์ที่รุนแรง

7. การทำความเข้าใจในพฤติกรรมอย่างดีที่สุด คือ การเข้าใจในโลกส่วนตัว ( Internal frame of reference ) ของบุคคล ซึ่งหมายถึง ประสบการณ์ทั้งหมดซึ่งสามารถนำสู่การรับรู้ตัวของบุคคลได้ในขณะใดขณะหนึ่งของบุคคลทั้งส่วนที่อยู่ในจิตสำนึกและส่วนที่ยังไม่ได้อยู่ในระดับจิตสำนึกได้ เราก็จะมีพื้นฐานที่สมบูรณ์ที่สุดในการที่จะเข้าใจความหมายของพฤติกรรมของบุคคล และคาดคะเนพฤติกรรมในอนาคตของบุคคล แต่การรับรู้เช่นนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ถนัดนัก ฉะนั้นจึงมีนักจิตวิทยาบางท่านได้ทำความเข้าใจ ประเมิน และคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้เครื่องมือ การสังเกต การรับรู้ของบุคคลอื่นนอกเหนือจากตัวบุคคลเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งจากผู้เชี่ยวชาญในการวัด ประเมิน และสังเกตพฤติกรรม ซึ่งนับเป็นการรับรู้ตีความพฤติกรรมของบุคคลโดยคนอื่น ( external frame of refernce ) ซึ่งเน้นความจริงเชิงปรนัย ( objective reality ) จุดอ่อนของวิธีการนี้ อยู่ที่การตีความหมายของพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับการลงความเห็นเชิงสันนิษฐาน ( inference ) ของผู้สังเกตเป็นอย่างมาก และดังได้กล่าวมาแล้วว่า ไม่มีผู้ใดรู้จักโลกส่วนตัวของบุคคลได้ดีเท่ากับตัวของเขาเอง ฉะนั้นการพยายามที่จะเข้าใจว่าบุคคลรับรู้และตีความประสบการณ์ของเขาเองอย่างไร คิดและรู้สึกอย่างไร เป็นการพยายามเข้าใจในโลกส่วนตัวของบุคคลจากการรับรู้ของเขาเอง ซึ่งเน้นความจริงเชิงอัตนัย ( subjective reality ) เป็นการร่วมรู้สึก ( empathy ) น่าจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุด อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่ที่ความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้นอยู่กับสนามแห่งปรากฏการณ์ว่าบุคคลรับรู้อย่างรู้ตัวมากน้อยเพียงใด ถ้าส่วนใหญ่ของประสบการณ์ไม่ได้อยู่ในจิตสำนึกมากเท่าใด ความเข้าใจในบุคคลยิ่งไม่สมบูรณ์มากเท่านั้น นอกจากนั้นยังขึ้นกับการสื่อสารของบุคคลอีกด้วย เพราะฉะนั้น ถ้าประสบการณ์ทั้งหมดยังอยู่ในจิตสำนึกมากเท่าใด โอกาสที่บุคคลจะแสดงสนามแห่งปรากฏการณ์ทั้งหมดของตนออกมาก็ยังมีมากขึ้นเท่านั้น ถ้าการสื่อสารยังมีการแสดงออกที่อิสระ ไม่จำเป็นต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเองมากเท่าใด โอกาสที่จะสื่อสารประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้อย่างแท้จริงยิ่งมีมากขึ้น

8. ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้ จะกลายมาเป็น " ตน " ขณะที่ทารกพัฒนาส่วนของโลกส่วนตัวทั้งหมดจะกลายมาเป็น " ตน " " ตน " และ " อินทรีย์ " ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ประสบการณ์ใดจะนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของตน ก็ต่อเมื่อบุคคลรับรู้ว่าเป็นส่วนนั้นอยู่ภายใต้การควบคุมของตน



“ตน” หรือ “ความนึกคิดเกี่ยวกับตน” หรือที่เรียกว่า “อัตมโนทัศน์” หรือ “โครงสร้างของตน” หมายถึง รูปแบบของการรับรู้ตน ซึ่งสามารถนำมาสู่การรู้ตัว ประกอบด้วย การรับรู้บุคลิกลักษณะและความสามารถของตน การรับรู้และความนึกคิดเกี่ยวกับตนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม คุณค่าที่ให้กับประสบการณ์และเป้าหมายและอุดมคติที่รับรู้ว่ามีคุณค่าในทางบวกและลบ

9. โครงสร้างของตนเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นผลจากการประเมินปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โครงสร้างของตน คือ แบบแผนของการรับรู้ที่เป็นหมวดหมู่ มีความยืดหยุ่น และมีความคงที่ของลักษณะและสัมพันธ์ภาพที่เกี่ยวข้องกับ “ฉัน” รวมถึงคุณค่าที่ให้กับลักษณะและสัมพันธ์ภาพของการรับรู้

ประสบการณ์กับผู้อื่นช่วยพัฒนาความ

ว่ามี “ตน” บิดามารดามีบทบาทสำคัญยิ่งในการสร้างโครงสร้างตนของบุคคล

10. คุณค่าที่ให้กับประสบการณ์และคุณค่าที่ให้กับโครงสร้างของตนในบางกรณี คือ คุณค่าที่บุคคลรับรู้โดยตรง และในบางกรณี คือ คุณค่าที่บุคคลรับเอามาจากผู้อื่น แต่รับรู้เหมือนกับว่าตนได้ประสบมาโดยตรง

ประสบการณ์ต่างๆ มีคุณค่า คุณค่าเหล่านี้อาจเกิดจากรับรู้โดยตรงหรือรับเอามาจากผู้อื่นไม่ว่าจะมาจากแหล่งใดนับว่ามาจากประสบการณ์ทั้งสิ้น

11. ในขณะที่ประสบการณ์เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล ประสบการณ์เหล่านั้นจะถูก

11.1 ให้สัญลักษณ์ รับรู้ และจัดรวมเข้ามาสัมพันธ์กับ “ตน” หรือ

11.2 ละเลย เพราะไม่มีการรับรู้ที่สัมพันธ์กับ “ตน” หรือ

11.3 ปฏิเสธให้สัญลักษณ์หรือให้สัญลักษณ์อย่างบิดเบือน เพราะประสบการณ์นั้นขัดกันหรือไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน

12. พฤติกรรมส่วนใหญ่ที่บุคคลแสดงออกจะสอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับตน หรืออัตมโนทัศน์ของบุคคล “ตน” จะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ตรงกันหรือสอดคล้องกับตนตามที่บุคคลรับรู้

13. ในบางกรณี พฤติกรรมอาจเกิดได้จากประสบการณ์และความต้องการของอินทรีย์ที่ยังไม่ได้ให้สัญญาลักษณะหรือรับรู้อย่างรู้ตัว พฤติกรรมนั้นๆ อาจขัดกันหรือไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตน ในกรณีนี้ไม่นับว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมใดก็ตามที่ไม่ได้อยู่ในความควบคุมของบุคคล ไม่นับว่าเป็นพฤติกรรมของบุคคล

14. การปรับตัวไม่ได้เกิดขึ้นเมื่ออินทรีย์ปฏิเสธการรับรู้ประสบการณ์ที่สำคัญในระดับจิตสำนึก ซึ่งยังผลให้ประสบการณ์เหล่านั้นไม่ได้รับการให้สัญญาลักษณะ และจัดรวมเข้าในโครงสร้างของตน เหตุการณ์เช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นจะนำไปสู่ความคิดที่ตึงเครียดทางจิต

15. การปรับตัวได้ เกิดขึ้นเมื่อความนึกคิดเกี่ยวกับตนของบุคคลอยู่ในลักษณะที่รับเอาประสบการณ์ทั้งหลายเข้าไป

16. ประสบการณ์ใดก็ตามที่ขัดแย้งกันหรือไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตนของบุคคล บุคคลจะรับรู้เสมือนเป็นสิ่งที่คุกคาม การรับรู้เช่นนี้ยังมีมากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งทำให้โครงสร้างของตนจัดตัวอย่างเข้มงวดเปลี่ยนแปลงได้ยาก ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งโครงสร้างของตนนั้น

17. ภายใต้สภาพการณ์ที่ปราศจากการคุกคามใดๆ ต่อโครงสร้างของตน บุคคลอาจรับรู้และพิจารณาประสบการณ์ที่ขัดกันหรือไม่สอดคล้องกับโครงสร้างของตนได้ และโครงสร้างของตนจะถูกปรับปรุงแก้ไขใหม่โดยรับเอาประสบการณ์นั้นเข้ามารวมด้วย บุคลิกภาพของบุคคลจะเปลี่ยน เมื่อสามารถยอมรับบุคลิกภาพด้านใหม่นั้นได้

18. เมื่อบุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ทั้งหมดที่ตนประสบเข้ามาสู่ระบบที่เป็นหน่วยอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความสอดคล้องกัน บุคคลจะมีความเข้าใจคนอื่นดีขึ้น และยอมรับคนอื่นในฐานะที่เป็นตัวของเขาเองได้มากขึ้น นั่นคือ เมื่อบุคคลสามารถพัฒนาความนึกคิดเกี่ยวกับตนที่มีความสอดคล้องเป็นหน่วยเดียวกัน ผลที่เกิดขึ้น คือ เขาบุคคลจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีด้วย

19. ขณะที่บุคคลรับรู้และยอมรับประสบการณ์ของอินทรีย์เข้ามาในโครงสร้างของตนมากขึ้น เขาจะพบว่า เขาได้นำเอากระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์ มาแทนที่ระบบการให้คุณค่าต่อประสบการณ์ในปัจจุบัน ซึ่งส่วนใหญ่ได้มาจากการรับเอาการให้คุณค่าของผู้อื่นแล้วรับรู้เสมือนว่าเป็นประสบการณ์ตรงของตน

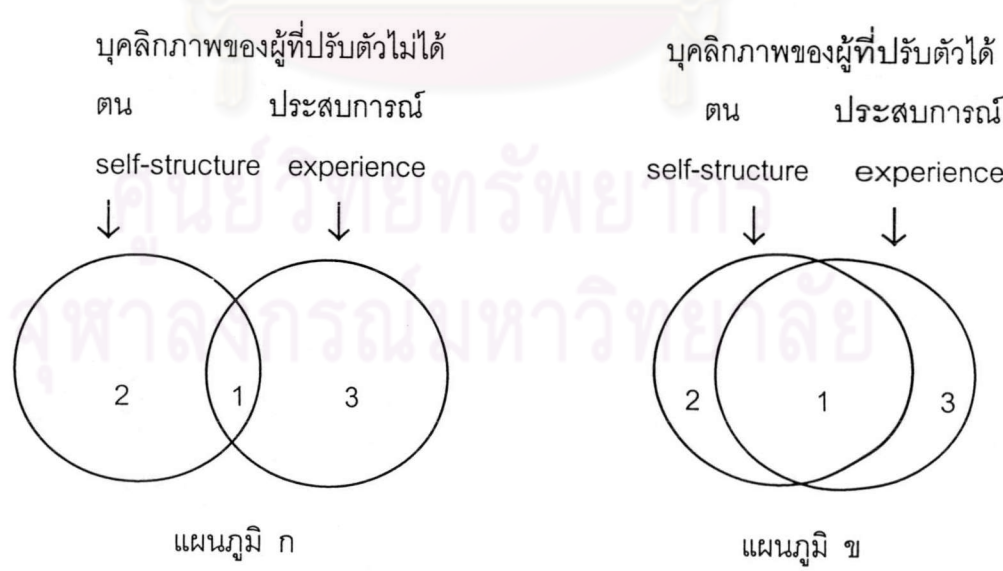


20. ในบางครั้ง ความต้องการเป็นที่เคารพยกย่อง นับถือ และยอมรับจากผู้อื่นในสังคมให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีคุณค่า อาจชนะการให้คุณค่าของอินทรีย์ตามที่ตนปรารถนา เมื่อใดที่บุคคลมีความต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีคุณค่า ความต้องการนี้จะมีอำนาจเหนือการทำงานภายในตนของอินทรีย์

21. บุคคลที่มีความปรารถนาอย่างมากที่จะมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี และมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ( self-esteem ) ควบคู่ไปกับความปรารถนาที่จะเป็นที่เคารพนับถือเห็นคุณค่าจากสังคม เนื่องจากความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากประสบการณ์ เป็นไปได้ว่า บุคคลจะละเลยไม่สนใจความกดดันของสังคม ซึ่งนำไปสู่ความปรารถนาที่จะเป็นที่เคารพนับถือเห็นคุณค่าจากสังคม

22. เนื่องจากพลัง ความปรารถนา และความต้องการเป็นที่เคารพนับถือเห็นคุณค่าจากสังคมและความต้องการเคารพนับถือเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลพัฒนาทัศนคติว่า ตนมีคุณค่า ซึ่งช่วยค้ำจุนความปรารถนาในการเคารพนับถือเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกว่าคุณเป็นเป็นที่เคารพนับถือเห็นคุณค่าจากสังคม

ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ที่ปรับตัวได้และผู้ปรับตัวไม่ได้ตามแนว Rogers อธิบายและสรุปได้ดังแผนภูมิภาพ ( Rogers , 1951 : 481-533 ; สุภาพรพรณ โคตรจรัส , 2532 : 70-75 ) ดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงบุคลิกภาพของบุคคลโดยรวม ( Rogers , 1951 : 526-527 )

แผนภูมิ ก แสดงบุคลิกภาพของ ผู้ที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์ เป็นผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

แผนภูมิ ข แสดงบุคลิกภาพของ ผู้ที่ปรับตัวได้และมีความสมดุลทางอารมณ์ระดับหนึ่ง

แผนภูมิอธิบายได้ดังนี้

ประสบการณ์ ( experience ) แทนด้วยวงกลมวงหนึ่ง ซึ่งเปรียบได้กับสนามแห่งปรากฏการณ์ทั้งหมดของบุคคล เป็นประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล เป็นสนามที่ยืดหยุ่น และมีการเปลี่ยนแปลง

โครงสร้างของตน ( self-structure ) แทนด้วยวงกลมวงหนึ่ง หมายถึงความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ประกอบด้วยการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่บุคคลประสบ รวมทั้งค่านิยมที่สัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้

ส่วนที่ 1 เป็นส่วนของสนามปรากฏการณ์ ที่ความนึกคิดเกี่ยวกับตนมีความสอดคล้องกับประสบการณ์ที่บุคคลประสบ

ส่วนที่ 2 เป็นส่วนของสนามแห่งปรากฏการณ์ ซึ่งประสบการณ์ต่างๆ ได้รับการให้สัญลักษณ์อย่างบิดเบือน และรับรู้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของบุคคล ความคิดรวบยอดและคุณค่าต่างๆ ที่รับมาจากบิดามารด และคนอื่นๆ ที่แวดล้อม แต่รับรู้ในสนามปรากฏการณ์ เสมือนว่าบุคคลรับรู้และให้คุณค่าด้วยตนเอง เป็นส่วนของโครงสร้างของตนที่มีการรับรู้อย่างบิดเบือน

ส่วนที่ 3 เป็นส่วนของประสบการณ์ที่ถูกปฏิเสธ ไม่มีการรับรู้อย่างรู้ตัว เนื่องจากขัดแย้งกับโครงสร้างของตน

บุคลิกภาพแผนภูมิ ก แสดงถึง ความไม่สอดคล้องกันระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ ซึ่งเป็นการรับรู้อย่างบิดเบือน ไม่ตรงตามความเป็นจริง และปฏิเสธประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่เป็นจริง เป็นบุคลิกภาพของผู้ที่อ่อนแอไม่มั่นคง ทำให้เกิดปัญหาถ้าบุคคลอยู่ในภาวะนี้จะทำให้รู้สึกตึงเครียดและวิตกกังวล การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีบทบาทในการช่วยลดความรู้สึกนี้ได้

บุคลิกภาพแผนภูมิ ข แสดงถึง บุคลิกภาพของบุคคลที่ปรับตัวได้ มีความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์จริง จะเห็นได้ว่า ส่วนที่ 1 ขยายออก เนื่องจากประสบการณ์จริงได้รับการยอมรับ และรับรู้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ในแผนภูมินี้จึงแสดงถึงบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงทางอารมณ์



โครงสร้างสำคัญของบุคลิกภาพตามทฤษฎีของโรเจอร์ส คือ ตน ( Self ) ซึ่งหมายถึงการรับรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เป็นค่านิยม ความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สถิติปัญญา โดยบุคคลให้ความหมายกับสิ่งเหล่านั้น ประกอบขึ้นเป็นสนามแห่งปรากฏการณ์หรือเป็นอาณาเขตของการรับรู้ ( phenomenal field , perceptual field , ego boundry ) ของบุคคล บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ของตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลางแห่งประสบการณ์นั้น สนามแห่งประสบการณ์จึงเน้นโลกส่วนตัวที่บุคคลรับรู้ ดังนั้นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจึงเป็นความจริงตามการรับรู้ของอินทรีย์ ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ ของเขาก็จะแสดงออกมาตามการรับรู้ของอินทรีย์นั้น

Rogers อธิบายบุคลิกภาพของบุคคลที่มีความทุกข์ว่าเป็นผลเนื่องมาจากบุคคลเกิดความไม่สอดคล้องระหว่างโครงสร้างตนกับประสบการณ์จริงที่ตนรับรู้ จึงทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้รับการคุกคามทางจิตใจ บุคคลจึงต้องใช้กลไกการป้องกันตนเอง เพื่อปิดเบือนการรับรู้ประสบการณ์ของตนให้สอดคล้องกับความนึกคิดของตน ซึ่งโดยแท้จริงแล้วการคุกคามนั้นยังคงมีอยู่ เพียงแต่บุคคลป้องกันตนเองไว้ โดยการรับรู้ที่เข้มงวดตายตัว และปิดเบือนความจริง ภาวะดังกล่าวนี้ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ผู้ที่ปรับตัวได้อย่างเต็มที่ หรือที่เรียกว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี มีความสุขนั้น เป็นผู้ที่เปิดกว้างและยอมรับประสบการณ์การณ์ทั้งมวลอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปแล้วประสบการณ์ทั้งหมดที่เขาประสบนั้นจะไม่อยู่ในการรับรู้อย่างรู้ตัวตลอดเวลา แต่สามารถนำมาสู่การรับรู้อย่างรู้ตัวได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่มีการใช้กลไกการป้องกันตนเอง ไม่มีเงื่อนไขในการให้คุณค่า แต่บุคคลมีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนสอดคล้องกับประสบการณ์ พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นไปตามแนวโน้มการพัฒนาอินทรีย์อย่างสมบูรณ์ และการพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์หรือที่เรียกว่าสัจจการแห่งตน ( self-actualization ) มีโครงสร้างของคนที่ยืดหยุ่น อยู่ในกระบวนการที่จะรวมประสบการณ์ใหม่เข้ามาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้เสมอ เป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง

## 2.5 คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

สัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึก ความคิด ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนทั้งพฤติกรรมอันจะนำไปสู่การแก้ปัญหา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพัฒนาการของผู้รับการปรึกษา สัมพันธภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสิ่งที่ต้องมีอยู่ตลอด

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจ และรักษาความลับซึ่งกันและกัน ( วัชร ทรัพย์มี , 2525 : 268-269 )

ทัศนคติและลักษณะหรือเงื่อนไขที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม มี 4 ประการ ดังนี้ ( สุภาพรรณ โคตรจรัส , 2532 : 104-107 )

1. ความจริงใจหรือความจริงแท้หรือความสอดคล้องกลมกลืน ( genuineness , realness , or congruence )

เป็นลักษณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ประสบการณ์ของอินทรีย์ของตนเองอย่างรู้ตัวได้ทั้งหมด มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนสอดคล้องกับประสบการณ์ เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้มีบุรณภาพและความสมดุลในตนที่เป็นตัวจริงของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ไม่มีการปิดบัง ไม่มีการสวมหน้ากาก ไม่มีการแสดงบทบาท ไม่มีการคิดอย่างหนึ่งแต่ทำอีกอย่างหนึ่ง รับรู้ และแสดงทั้งความรู้สึกชื่นชมพอใจและความรู้สึกสะเทือนใจ ถ้ามีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องใช้ความรู้สึกเช่นนั้นอย่างสร้างสรรค์ แสดงออกทางภาษาพูดหรือในรูปพฤติกรรมการแสดงออกอื่นๆ อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีความรู้สึกนั้นอย่างรุนแรง และจะเป็นอุปสรรคต่อการยอมรับ การเข้าใจในผู้รับการปรึกษาอย่างร่วมรู้สึก

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ( unconditional positive regard )

นักจิตวิทยาการปรึกษามีความห่วงใยในผู้รับการปรึกษาอย่างลึกซึ้งและจริงใจยอมรับประสบการณ์ต่างที่สัมพันธ์กับตน ของผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีการประเมินว่ามีคุณค่ามากหรือน้อยต่อการเป็นที่ยอมรับ ไม่มีการประเมินความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาว่าดีหรือไม่ดี ถูกหรือผิด รู้สึกว่าผู้รับการปรึกษามีคุณค่าไม่ว่าจะมีแรงจูงใจความรู้สึกหรือพฤติกรรมอย่างไร การยอมรับคุณค่าของบุคคลไม่ได้หมายถึงการเห็นด้วยกับพฤติกรรมทุกอย่างของบุคคล ยอมรับในตัวจริงของบุคคล ซึ่งย่อมหมายถึงการไม่ประเมินและตัดสินว่าพฤติกรรมใดถูกต้องเห็นด้วย หรือพฤติกรรมใดไม่ถูกต้อง ไม่เห็นด้วย ไม่มีการประเมินหรือตัดสินผู้มาปรึกษาไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวกหรือลบ การยอมรับ สนใจ และห่วงใยเป็นการยอมรับในตัวจริงในลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลโดยไม่มีความรู้สึกที่จะต้องเข้าไปควบคุมหรือครอบครอง การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเช่นนี้มีพื้นฐานมาจากทัศนคติในการเคารพและยอมรับในคุณค่าและศักดิ์ศรีของบุคคลอย่างลึกซึ้ง มองเห็นคุณค่าของชีวิตทุกชีวิตอย่างแท้จริง



### 3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ( empathic understanding )

นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องทำความเข้าใจอย่างถูกต้องในประสบการณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และความหมายที่ผู้รับการปรึกษาได้จากสิ่งเหล่านั้นซึ่งแสดงออกในการปฏิสัมพันธ์ในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกขณะ นักจิตวิทยาการปรึกษา พยายามรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวที่เป็นอัตนัยของบุคคลอย่างถูกต้องและอย่างเต็มที่เสมือนการรับรู้ของผู้รับการปรึกษาเอง เน้นที่ความรู้สึกในปัจจุบันที่แสดงออก การร่วมรู้สึกอย่างถูกต้องในระดับสูง หมายถึง การสามารถรับรู้ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผู้รับการปรึกษายังรับรู้และสื่อสารได้อย่างไม่ชัดเจนโดยสิ่งบอกแนะที่ซ่อนเร้นอยู่ช่วยนักจิตวิทยาการปรึกษาให้เข้าใจประสบการณ์ซึ่งยังไม่ได้มีการรับรู้อย่างเต็มที่ และยากที่จะเข้าใจและแสดงออก การเข้าใจอย่างถูกต้องในโลกส่วนตัว ของผู้รับการปรึกษาเช่นนี้ ช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งและอย่างเป็นอิสระ ซึ่งทำให้สามารถเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น

### 4. การสื่อสารทัศนคติหรือเงื่อนไขของนักจิตวิทยาการปรึกษา ( communication of therapist conditions )

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะไม่เกิดผลแต่อย่างใด ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่ได้รับความจริงใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษา ฉะนั้นการสื่อสารทัศนคติ หรือลักษณะของนักจิตวิทยาการปรึกษาดังกล่าวให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ จึงเป็นเงื่อนไขที่สำคัญยิ่ง และนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีทัศนคติดังกล่าวอย่างลึกซึ้งและแท้จริง จะแสดงลักษณะดังกล่าวได้อย่างเป็นธรรมชาติ ตามความเหมาะสมตามความรู้สึกที่มีอยู่ ไม่มีการแสดงบทบาท ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง วิธีหรือลักษณะที่แสดงออกอาจเรียกได้ว่า เทคนิค แต่เป็นเทคนิคที่เป็นการแสดงออกซึ่งเป็นไปเองโดยธรรมชาติตามทัศนคติที่มีอยู่จริง ไม่มีการวางแผนเลือกชนิดของเทคนิคต่างๆ มาใช้ตามกลวิธีที่ศึกษามาและใช้ในฐานที่เป็นกลวิธีหรือเทคนิคเท่านั้น

### 2.6 กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์

Rogers ( 1970 ) ได้เสนอกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ไว้ 15 ขั้นตอน และในแต่ละขั้นตอนไม่สามารถแยกออกจากกันได้ชัดเจนว่าขั้นตอนใดกำลังเริ่มต้นหรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดหรือบางขั้นตอนอาจจะชะงักอยู่กับที่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มดำเนินไปได้เพียงใด กระแสของกลุ่มมีขั้นตอนดังนี้

### 1. ภาวะวนเวียน ( Milling around )

เป็นระยะแรกของการเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะแสดงให้เห็นสมาชิกได้รับรู้อย่างชัดเจนว่า กลุ่มเป็นของสมาชิกทุกคน ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง สมาชิกทุกคนมีอิสระ และมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการกำหนดทิศทางของกลุ่มเป็นช่วงเวลาของการพัฒนาความรู้สึกที่สับสน คับข้องใจ อึดอัด บรรยากาศกลุ่มจึงเงียบเป็นส่วนใหญ่ สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างผิวเผิน การพูดคุยภายในกลุ่มจะเป็นเสมือนการพบปะกันในงานเลี้ยงสังสรรค์ ทำให้การสนทนาเป็นไปลักษณะที่ขาดความต่อเนื่อง เมื่อมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมาก่อน เขาก็จะคอยสังเกตปฏิกิริยาจากเพื่อนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไร สมาชิกบางคนอาจจะเสนอแนะความคิดอย่างง่าย ๆ เพื่อเป็นการเริ่มต้นกลุ่มว่า “ ฉันคิดว่า เราน่าที่จะแนะนำตนเองก่อน ” ซึ่งอาจนำไปสู่การอภิปรายเกี่ยวกับผู้ที่จะบอกถึงสิ่งที่พวกเขาจะต้องทำในกลุ่ม หรือผู้ที่จะเข้ามารับผิดชอบต่อกลุ่ม หรือวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

### 2. การแสดงการต่อต้านในการแสดงตนเองและสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration )

เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกยังมีความสับสนอยู่ สมาชิกจะมีการแสดงออกอย่างผิวเผิน ปิดบังตัวตนที่แท้จริงของตนเอง เก็บความรู้สึกที่แท้จริงของตน เนื่องจากสมาชิกกลัวที่จะถูกต่อต้านหรือถูกปฏิเสธจากเพื่อนสมาชิกและยังมีความไม่ไว้วางใจกลุ่ม

### 3. การอธิบายถึงความรู้สึกในอดีต ( Description of past feeling )

แม้ว่าสมาชิกยังมีความไม่แน่ใจในการที่จะไว้วางใจกลุ่ม แต่สมาชิกก็ยังเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับความรู้สึก ความคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับเรื่องราวในอดีต เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นแบบ “ ที่นั่นและขณะนั้น ” ( there and then ) อยู่ และเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม

### 4. การแสดงความรู้สึกทางลบ ( Expression of negative feeling )

เป็นครั้งแรกที่สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงในลักษณะ “ ที่นี่และขณะนี้ ” มีการแสดงความรู้สึกทางลบออกมาต่อเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มหรือต่อตัวผู้นำกลุ่ม สมาชิกอาจแสดงความไม่พอใจ ความรู้สึกโกรธ ผู้นำกลุ่มอาจถูกตำหนิถึงความล้มเหลวในการให้คำแนะนำปรึกษาแก่สมาชิก และไม่สามารถควบคุมกลุ่มได้ การที่สมาชิกแสดงความรู้สึกหรือทัศนคติทางด้านลบออกมานั้น เป็นเพราะว่าอาจเป็นวิธีการหนึ่งที่ดีที่สุดที่จะทดสอบถึงความเป็นอิสระและความไว้วางใจต่อกลุ่มว่าเป็นสถานที่ที่เขาจะสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเองทั้งทางด้านบวกหรือทางด้านลบ กลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยหรือว่าเขาจะถูก



ลงโทษจากกลุ่ม เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ลึกลงไปมากกว่านี้ก็คือ การแสดงออกถึงความรู้สึกทางด้านบวก เป็นการแสดงออกที่ยากกว่าและเป็นอันตรายมากกว่าการแสดงออกถึงความรู้สึกทางด้านลบ เช่น ถ้าฉันพูดว่าฉันรักคุณ ฉันอาจจะได้รับการถูกตำหนิและถูกปฏิเสธอย่างมาก แต่ถ้าฉันพูดว่าฉันเกลียดคุณ ฉันจะเป็นผู้ที่แสดงถึงการโจมตีและการต่อต้าน ซึ่งฉันสามารถปกป้องตนเองได้

5. การแสดงตนและการสำรวจถึงสิ่งที่เป็นความหมายของบุคคล ( Expression and exploration of personally meaningful material )

หลังจากที่สมาชิกได้แสดงความรู้สึกทางด้านลบ ความรู้สึกต่อต้านต่อการเปิดเผยตนเอง การที่ได้พูดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม และแสดงออกถึงความรู้สึกไม่พอใจ โกรธออกไปแล้วนั้น สมาชิกจะเริ่มตระหนักว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกทางด้านลบที่เคยได้แสดงออกไปแล้วนั้น ได้รับการยอมรับจากกลุ่มโดยปราศจากผลร้ายใดๆ สมาชิกตระหนักถึงความมีอิสระเมื่ออยู่ในกลุ่ม แม้ว่าจะเป็นการเสี่ยงก็ตาม บรรยากาศกลุ่มเริ่มพัฒนาถึงความรู้สึกไว้วางใจ ดังนั้นสมาชิกจึงเริ่มที่จะกล้าเสี่ยงให้ตนเองเป็นที่รู้จักของกลุ่มในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น เปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น

6. การแสดงออกถึงความรู้สึกระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นขณะนั้นภายในกลุ่ม ( The expression of immediate interpersonal feeling in the group )

การเข้าสู่กระแสในขั้นนี้ บางครั้งเกิดขึ้นเร็ว บางครั้งเกิดขึ้นช้า ซึ่งสังเกตได้จากการที่สมาชิกเริ่มเปิดเผยถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นต่อเพื่อนสมาชิก บางครั้งเป็นความรู้สึกทางด้านบวกและบางครั้งก็เป็นความรู้สึกทางด้านลบ เช่น “ ฉันรู้สึกถูกคุกคามจากการเจียบของคุณ ” “ คุณทำให้ฉันนึกถึงแม่ ” “ ฉันไม่ชอบคุณตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้พบกัน ” “ ฉันชอบความอบอุ่นและรอยยิ้มของคุณ ” “ ฉันรู้สึกไม่ชอบคุณมากขึ้นทุกครั้งที่คุณพูด ” ทักษะเหล่านี้สามารถช่วยเพิ่มบรรยากาศของความไว้วางใจกันมากขึ้น

7. การพัฒนาความสามารถของการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ( The development of a healing capacity in the group )

สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงการให้ความช่วยเหลือที่เกิดขึ้นอย่างธรรมชาติต่อเพื่อนสมาชิกที่มีความรู้สึกเจ็บปวดหรือมีความทุกข์ ซึ่งเป็นความสามารถในการช่วยเหลือภายในกลุ่ม มีการเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาให้แก่เพื่อนสมาชิกตามทักษะของแต่ละบุคคล

8. การยอมรับตนเองและการเริ่มต้นสู่การเปลี่ยนแปลง ( Self acceptance and the beginning of change )

การยอมรับตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง เป็นการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเคยหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธว่าไม่เป็นตัวของเขา สมาชิกจะรับรู้ความรู้สึกของตนได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับส่วนที่ดีและข้อบกพร่องของตน ซึ่งจะนำไปสู่ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเอง

9. การเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ ( The cracking of facades )

สมาชิกกลุ่มรู้สึกทนไม่ได้ถ้ามีสมาชิกคนหนึ่งคนใดยังปิดบังตนเองภายใต้หน้ากาก ด้วยการใช้ถ้อยคำอย่างสุภาพราวกับว่าเขามีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น กลุ่มต้องการที่จะรู้จักสมาชิกผู้นั้นเพิ่มมากขึ้นและจะผลักดันให้สมาชิกผู้นั้นได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความเข้าใจกันในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น

10. การรับข้อมูลป้อนกลับของแต่ละบุคคล ( The individual receives feedback )

การแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างจะเป็นไปอย่างอิสระ สมาชิกจะได้รับข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกทั้งทางด้านบวกและด้านลบ อันจะเป็นการนำไปสู่การได้รับประสบการณ์ใหม่ของสมาชิกที่ได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มมากขึ้น

11. การเผชิญอย่างตรงไปตรงมา ( Confrontation )

เป็นการให้ข้อมูลป้อนกลับทั้งทางด้านบวกและด้านลบ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นไปในทางด้านลบ เป็นการเผชิญความรู้สึกระดับเดียวกัน ซึ่งเป็นการแสดงถึงยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน

12. สัมพันธภาพแบบการให้ความช่วยเหลือที่เกิดขึ้นภายนอกกลุ่ม (The helping relationship outside the group session )

สมาชิกพยายามดิ้นรนที่จะเปิดเผยตัวตนของเขาหรือต่อสู้กับปัญหาส่วนตัว หรือความเจ็บปวดของตนเอง อันเนื่องมาจากการค้นพบตัวตนอันเจ็บปวดของตนเอง ซึ่งเพื่อนสมาชิกจะให้ความช่วยเหลือแก่เขา สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ทั้งภายในกลุ่มและบ่อยครั้งที่เกิดนอกกลุ่ม เช่น บางครั้งอาจเห็นสมาชิกเดินไปด้วยกันและพูดคุยกันถึงปัญหาส่วนตัวที่เกิดขึ้นกับตนเองกับเพื่อนสมาชิกในที่ใดที่หนึ่ง หรือการเข้าไปให้กำลังใจ การแสดงถึงความเข้าใจและใส่ใจห่วงใยซึ่งกันและกัน หรือการเขียนจดหมายติดต่อให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายหลังการสิ้นสุดกลุ่ม



### 13. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน ( The basic encounter )

สมาชิกมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น มีการติดต่อสัมพันธ์กันแบบตรงไปตรงมามากขึ้นกว่าในชีวิตประจำวันทั่วไป สมาชิกรับรู้ถึงการยอมรับ การเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจกันต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก และสามารถสื่อถึงความรู้สึกนั้นออกมาได้ด้วยตัวอย่างเช่น สมาชิกคนหนึ่งพูดถึงการสูญเสียลูกพร้อมทั้งร้องไห้ออกมาด้วยความรู้สึกเศร้าโศกอย่างเต็มที่เป็นครั้งแรก เพื่อนสมาชิกคนหนึ่งรับรู้ถึง ความรู้สึกสูญเสียนั้นและพูดขึ้นพร้อมทั้งร้องไห้ออกมาว่า “ ฉันไม่เคยได้รับรู้ถึงความรู้สึกเจ็บปวดที่แท้จริงที่เกิดจากความเจ็บปวดของผู้อื่น เช่นนี้มาก่อนเลย แต่ตอนนี้ฉันรู้สึกเช่นเดียวกันกับคุณจริงๆ ” จากคำพูดนี้แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ การเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกผู้ที่ได้สูญเสียลูกไป และหลังจากที่เพื่อนสมาชิกสื่อความรู้สึกออกมาแล้ว สมาชิกก็รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกได้เช่นกัน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน และมีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า “ ภายหลังจากที่เขาได้แสดงความรู้สึกทางด้านลบอย่างเต็มที่ต่อเพื่อนสมาชิกคนหนึ่งออกไปแล้วนั้น สัมพันธภาพจะงอกงามขึ้นและความรู้สึกทางด้านลบนั้นจะกลายมาเป็นการยอมรับที่ลึกซึ้งต่อบุคคลผู้นั้น ”

### 14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม ( The expression of positive feeling and closeness )

เมื่อบุคคลได้แสดงความรู้สึกบางอย่างออกไปแล้วและได้รับการยอมรับ สิ่งที่เกิดขึ้นตามก็คือ ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรู้สึกทางด้านบวกมากขึ้น ดังนั้นเมื่อกลุ่มดำเนินต่อไป จะทำให้บรรยากาศกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นและมีความไว้วางใจซึ่งและกัน ไม่ใช่แต่เฉพาะทัศนคติทางด้านบวกเท่านั้น แต่บุคคลยังได้เปิดเผยถึงความรู้สึกที่แท้จริงทางด้านบวกและด้านลบ Rogers กล่าวว่า “ เมื่อบุคคลได้เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมาต่ออีกคนหนึ่งแล้ว พวกเขาจะมีความสามารถที่น่าอัศจรรย์ใจในการรักษากันด้วยความรัก ความเข้าใจอย่างแท้จริง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ทั้งกับสมาชิกกลุ่มหรือผู้นำกลุ่มเอง ”

### 15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม ( Behavior change in the group )

จากการสังเกตของ Rogers เขาพบว่า สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นภายในกลุ่ม เช่น ลักษณะท่าทาง น้ำเสียง บางครั้งก็แข็งขึ้น บางครั้งก็อ่อนนุ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นการแสดงออกที่เป็นไปอย่างธรรมชาติด้วยความรู้สึกที่แท้จริงของแต่ละบุคคล ไม่ใช่การเสแสร้งทำ สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการแสดงความคิดเห็นอกเห็นใจ และมีความต้องการที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่นและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

กระแสของกลุ่มจิตสัมพันธ์จะเป็นกระแสของการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน ที่มีทิศทางไปสู่การเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง อันจะทำให้เกิดการขยายการรับรู้ของตน หรือมีความยืดหยุ่นมากขึ้นสามารถต้อนรับประสบการณ์ต่างที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และมีการเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดไปในทางที่ดี รวมทั้งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ให้ประโยชน์ในเรื่องขององค์กรด้วย

## 2.7 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

Rogers เชื่อว่า กลุ่มจะมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มและของสมาชิกได้ และกลุ่มจะมีทิศทางของมันเอง ดังนั้นบทบาทผู้นำกลุ่มของโรเจอร์ส จึงมีลักษณะเป็นผู้เอื้ออำนวย (facilitate) มากกว่าการชี้นำ (direct)

Rogers เชื่อว่า ผู้เอื้ออำนวยมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตกลุ่มของกลุ่ม แต่กระบวนการกลุ่มมีความสำคัญมากกว่าคำพูดหรือพฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม กลุ่มสามารถไปถึงเป้าหมายได้โดยที่ผู้นำกลุ่มเพียงแต่เอื้อให้ กลุ่มดำเนินไปตามกระแสของกลุ่มเท่านั้น (Rogers, 1970 : 44) ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่ม มีดังต่อไปนี้ (Rogers, 1970 : 46-59)

### 1. การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม (Climate-setting function)

ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศกลุ่มให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกที่อบอุ่นและมีความปลอดภัย ให้เขามีความรู้สึกกล้าที่จะเสี่ยงพูดถึงเรื่องราวส่วนตัวอันลึกๆ หรือเรื่องที่ฟังดูแล้วมันเหลวไหลน่าหัวเราะ หรือก้าวร้าว หรือเสียศีล และไม่ว่าเขาจะพูดเรื่องใดออกมาก็ตาม ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้เขารู้ได้ว่า อย่างน้อยที่สุดจะมีบุคคลคนหนึ่งในกลุ่มที่เชื่อถือเขา และไว้วางใจใฝ่ใจมากที่จะมองเขาอย่างชัดเจน และรับฟังเขา ช่วย使他ตั้งใจแสดงตัวตนจริงๆ ของเขาออกมา ผู้นำกลุ่มพึงตระหนักว่าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดบางประการ อันจะเกิดจากความเข้าใจหรือความเติบโตหรือจากการให้ข้อมูลอย่างแท้จริงจากสมาชิกผู้อื่นได้ ในวินาทีของความเจ็บปวดและความปิด การผสมผสานของความรู้สึกทั้งสองจะเป็นสัญลักษณ์ของความงอกงามทางจิตใจ และผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้เขารู้ได้ด้วยการแสดงออกทั้งคำพูดและท่าทางว่า ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะรับรู้ถึงความรู้สึกของเขา และ จะเป็นเพื่อนกับเขา ไม่ว่าเขากำลังเผชิญอยู่กับความรู้สึกที่เจ็บปวดหรือความกลัว

### 2. การยอมรับกลุ่ม (The acceptance of the group)

ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายามและความอดทนเป็นอย่างยิ่งต่อกลุ่มและบุคคลที่เป็นสมาชิกกลุ่มนั้น ต้องยอมรับกลุ่มอย่างที่มีนัยเป็น หากกลุ่มต้องการที่จะอภิปรายกันโดยใช้สติปัญญา หรือพูดคุยถึงเรื่องราวที่เป็นปัญหาอย่างผิวเผินหรือปิดบังอารมณ์ของอารมณ์ของ



ตนเอง อยู่กับกลุ่มอย่างที่มีมันเป็นตามขั้นตอนของมัน ผู้นำกลุ่มต้องปล่อยให้กระแสกลุ่มดำเนินไปอย่างอิสระ ไม่มีการบังคับให้เป็นไปตามใจของผู้นำกลุ่มเอง

### 3. การยอมรับในปัจเจกบุคคล ( Acceptance of the individual )

ผู้นำกลุ่มมีความพร้อมที่จะยอมรับการที่สมาชิกจะเข้ามามีส่วนร่วมหรือไม่มีส่วนร่วม หากสมาชิกต้องการที่อยู่รอบๆ เขตโดยไม่อยากเข้ามาในเขตของการเปิดเผยตนเอง ผู้นำกลุ่มก็สามารถที่จะยินยอมให้เขาอยู่ในสภาพเช่นนั้น มีความยอมรับในตัวบุคคลอย่างที่เขาเป็น และเชื่อว่าบุคคลเป็นอย่างที่เขาพูด ผู้นำกลุ่มต้องสามารถยอมรับความเจ็บปวดของสมาชิกได้ หากความเจ็บปวดนั้นไม่ได้เป็นการซ่อนความเจ็บปวดหรือการต่อต้าน ผู้นำกลุ่มควรตอบสนองต่อความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันมากกว่าตัวประโยคที่กล่าวถึงเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ในอดีต แต่ก็ต้องตระหนักว่าทั้งสองอย่างจะปรากฏอยู่ในการสนทนาเสมอ และไม่ว่าอะไรก็ตามที่จะเกิดขึ้นจากการเลือกของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องทำตัวราวกับเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม โดยจะเป็นผู้ที่มีส่วนของการมีผลต่อกลุ่ม และจะไม่มีการเข้าไปควบคุมหรือบังคับให้เกิดขึ้น

### 4. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ( Empathic understanding )

ผู้นำกลุ่มต้องพยายามทำความเข้าใจความหมายที่แท้จริงของสิ่งที่บุคคลได้สื่อออกมา และสะท้อนความเข้าใจนั้นออกมาให้สมาชิกได้รับรู้ เพื่อช่วยให้บุคคลและเพื่อนสมาชิกเกิดความกระจ่างชัดและเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดได้แสดงออกมา โดยที่ไม่ต้องเสียเวลาถามคำถาม หรือใส่ใจต่อรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ ของเนื้อหาที่ผู้พูดได้แสดงออกมา ผู้นำกลุ่มควรที่จะให้ความเข้าใจตามการรับรู้ของผู้นำกลุ่มขยายครอบคลุมถึงความรู้สึกที่แตกต่างกันของสมาชิก เช่น ในกลุ่มหนึ่งมีการสนทนากันถึงชีวิตการแต่งงาน สมาชิกสองคนมีความเห็นแตกต่างกันมาก Rogers ได้ชี้ให้เห็นว่า สิ่งนี้คือสิ่งที่แตกต่างอย่างแท้จริงระหว่างตัวคุณสองคน คนหนึ่งพูดว่า “ ฉันชอบสัมผัสภาพที่ราบรื่น สวยงามและสงบ ” และอีกคนหนึ่งพูดว่า “ สิ่งนั้นไม่ได้เรื่อง ฉันสนใจว่าอยากจะทำอะไรก็พูด ” การกระทำดังกล่าวจะเป็นการช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงความแตกต่างอย่างชัดเจนและกระจ่างมากขึ้น

### 5. การปฏิบัติจากพื้นฐานของความรู้สึก ( Operating in terms of my feeling )

ผู้นำกลุ่มมีอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาในแต่ละขณะ ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มมีต่อกลุ่มทั้งหมด หรือต่อสมาชิกบางคนหรือต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มมีความสามารถที่จะรับรู้ได้อย่างเฉียบคมถึงขณะที่บุคคลพร้อมที่จะแสดงตนเองออกมา หรือเมื่อสมาชิกบางคนสัมผัสกับความรู้สึกเจ็บปวด อยากร้องไห้ หรือรู้สึกโกรธ และตอบสนองความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะได้ร่วมรู้สึก กับผู้ที่รู้สึกเจ็บปวดนั้น

หากบุคคลสามารถที่จะตระหนักถึงความซับซ้อนความรู้สึกในแต่ละขณะ บุคคลจะสามารถรับรู้ความรู้สึกของเขาที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน และเมื่อนั้นเขาก็จะมีโอกาสที่จะเลือกได้ว่าควรจะแสดงความรู้สึกนั้นออกมาหรือยับยั้งมันไว้ก่อน หากรู้สึกว่ามันไม่เหมาะสมอย่างยิ่งในขณะนั้น ซึ่งกระทำดังกล่าวจะส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

#### 6. การเผชิญหน้าและการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Confrontation and feedback)

ผู้นำกลุ่มสามารถใช้การเผชิญหน้าเพื่อบอกถึงความรู้สึกของตนต่อสมาชิกกลุ่มเพื่อเป็นการทำลายกลไกการป้องกันตนเองของบุคคล และช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก เผชิญกับสิ่งที่ผู้อื่นรับรู้เกี่ยวกับตัวเขาอย่างตรงไปตรงมา ผู้นำกลุ่มอาจนำสิ่งที่สมาชิกเคยพูดถึงเกี่ยวกับตนเองหรือสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาใช้ในการเผชิญหน้ากับสมาชิก ซึ่งอาจทำให้สมาชิกรู้สึกไม่พอใจ ขุ่นเคือง โกรธ หรือเจ็บปวดในการเผชิญกับความจริง แต่จะเป็นการช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง

#### 7. การแสดงออกถึงปัญหาของตนเอง (Expression of Own problems)

ในบางครั้งผู้นำกลุ่มอาจมีปัญหาหรือความตึงเครียดบางประการ แต่เกรงว่าจะเป็นการไม่เหมาะสม หากเล่าถึงปัญหาของตนให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ผู้นำกลุ่มจึงไม่กล้าเล่าถึงปัญหาของตนให้กลุ่มได้รับรู้และเก็บสิ่งนั้นไว้ในใจ ซึ่งจะทำให้เกิดผลกระทบต่อกลุ่ม คือ ทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สามารถตั้งใจรับฟังสมาชิกได้เป็นอย่างดี และสมาชิกอาจรับรู้ถึงความไม่สบายใจของผู้นำกลุ่ม และคิดว่าเป็นความผิดของสมาชิกที่ทำให้ผู้นำกลุ่มไม่สบายใจ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินกลุ่มต่อไป ดังนั้นหากผู้นำกลุ่มมีความวิตกกังวล หรือมีความเครียดในขณะที่ดำเนินกลุ่ม ก็ควรบอกเล่าถึงปัญหาของตนให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นการเชื่อมต่อกะแสกลุ่มได้เป็นอย่างดี และยังเป็นการเชื่อมอำนาจให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้นด้วย

#### 8. หลีกเลี่ยงการวางแผน และ “แบบฝึกหัด” (Avoidance of Planning and “Exercises”)

ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการใช้กระบวนการใดๆ ที่เป็นการวางแผนไว้ล่วงหน้า เพราะการทำให้สิ่งใดด้วยความสมัครใจและเป็นธรรมชาติที่แท้จริงในตอนนั้นๆ (spontaneity) เป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดที่จะทำให้กลุ่มดำเนินไปได้ด้วยตัวของมันเองอย่างมีประสิทธิภาพ และถ้าหากจำเป็นต้องวางแผนและใช้แบบฝึกหัด สมาชิกกลุ่มควรมีส่วนร่วมมากพอๆ กับผู้นำกลุ่ม และต้องเป็นผู้ที่ตัดสินใจเองว่าจะใช้วิธีการนั้นหรือไม่



9. หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หรือตีความกระแสกลุ่ม ( Avoidance of Interpretive of process comments )

ผู้นำกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หรือให้ข้อเสนอแนะเรื่องกระแสกลุ่ม เพราะจะทำให้สมาชิกเกิดรู้สึกว่ากำลังถูกตรวจสอบอะไรบางอย่าง มีการระวังตัวมากขึ้น และทำให้กระแสกลุ่มดำเนินไปได้อย่างช้าลง แต่ถ้าหากการวิจารณ์จะมีขึ้นแล้ว การวิจารณ์นั้นควรจะเกิดขึ้นจากความสมัครใจของสมาชิกภายในกลุ่มเอง ไม่ใช่มาจากผู้นำกลุ่ม การตีความในทัศนะของ Rogers นั้น เป็นเพียงการเดาในระดับสูงเท่านั้น และการเดาจะมีน้ำหนักก็ต่อเมื่อผู้ตีความไม่มีอคติหรือไม่เอาตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

10. ศักยภาพในการรักษาทางจิตใจของกลุ่ม (The therapeutic potentiality of the group)

บางครั้งเมื่อสถานการณ์ที่เครียดหรือเจ็บปวดเกิดขึ้นในกลุ่ม สมาชิกกลุ่มบางคนอาจแสดงออกถึงพฤติกรรมเหมือนเป็นลักษณะโรคจิต หรือลักษณะที่แปลกประหลาด ผู้นำกลุ่มไม่ควรที่จะเข้าไปกำหนดหรือวินิจฉัยอาการของเขา เพราะอาจก่อให้เกิดความห่างเหินระหว่างเขากับเพื่อนสมาชิก และทำให้เพื่อนสมาชิกปฏิบัติกับเขาราวกับว่า เขาเป็นวัตถุมากกว่าที่จะร่วมแก้ปัญหาและยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลหนึ่ง ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรอาศัย " ปัญญาของกลุ่ม " มากกว่าตนเอง และจะพบกับความประหลาดใจอย่างมากในพลังการรักษาของสมาชิก และจะพบกับความจริงที่ว่า ศักยภาพในช่วยเหลือทางด้านจิตใจนั้นมีอยู่มากมายเหลือเกินในบุคคลปกติธรรมดาทั่วไป หากเขารู้สึกมีเสรีที่จะใช้มันออกมา

11. การเคลื่อนไหวทางกายและการสัมผัส (Physical movement and contact )

ผู้นำกลุ่มควรแสดงการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างเป็นทางการมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะอริยาบทใดก็ตาม ถ้าผู้นำกลุ่มรู้สึกเมื่อยล้า ก็สามารถที่จะลุกขึ้นยืนยืดเส้นยืดสายเดินไปมาได้ และสามารถเปลี่ยนที่นั่งกับสมาชิกในกลุ่มได้ถ้าเขาต้องการ แต่ทั้งนี้ Rogers ไม่สนับสนุนที่จะชักชวนให้สมาชิกทำการเคลื่อนไหวมากเท่าใดนัก ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะแสดงออกถึงการตอบสนองโดยการสัมผัส เช่น การโอบกอด หรือสวมกอด กับสมาชิกได้ตามความเหมาะสมกับสภาพตอนนั้น ด้วยท่าที ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกที่แท้จริงตามธรรมชาติ ไม่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้าหรือตั้งใจว่าจะแสดงออกเช่นนั้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้กำลังใจกับสมาชิกที่รู้สึกโดดเดี่ยว และอ้างว้าง

## 2.8 สมาชิกกลุ่ม

การเลือกสมาชิกกลุ่มขึ้นอยู่กับความสนใจของสมาชิกเป็นสำคัญ Rogers เลือกสมาชิกกลุ่มจากเหตุผลสองประการ คือ เป็นบุคคลที่ได้รับประโยชน์จากประสบการณ์กลุ่ม และกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มของบุคคลนั้น (Rogers, 1951 : 312) ซึ่งบุคคลที่จะได้รับประโยชน์ในการเข้าร่วมกลุ่มมากที่สุด คือ บุคคลที่สามารถบอกถึงสิ่งที่ทำให้ตนรู้สึกกังวลใจและไม่สบายใจ มีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม ควรเป็นบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพราะจะทำให้บุคคลรับรู้ถึง ความรู้สึก ที่แท้จริง ของเพื่อนสมาชิกได้ดี และถึงแม้ว่าสมาชิกแต่ละคนจะมีปัญหาอย่างเดียวกันแต่ก็มีความแตกต่างกัน ทำให้สมาชิกพูดคุยปัญหาของตนเองได้อย่างเปิดเผย ได้แบ่งปันประสบการณ์กัน เกิดความเข้าใจกันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (Ohlsen, 1988 : 25-27)

## 2.9 ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มจิตสัมพันธ์ จะประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 8-18 คน (Rogers, 1971 : 6) อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไป กลุ่มจะประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 6 - 8 คน และนักจิตวิทยาการศึกษา การกำหนดจำนวนสมาชิกเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม กลุ่มสามารถที่จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในจำนวนสมาชิกที่น้อยกว่า 6 คน ได้ประมาณ 2-3 คน และมากกว่า 6 คนได้ประมาณ 1-2 คน กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกมากกว่า 6 คน จะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้อย่างช้าลง และจะทำให้มีสมาชิกบางคนที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เข้าไปสัมผัสใกล้ชิดมากขึ้น (Hobbs ใน Rogers, 1951 : 293-294)

## 2.10 ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

Rogers มีความเห็นว่า ในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ควรใช้ระยะเวลาที่ติดต่อกัน 20-40 ชั่วโมง โดยจะพบกันในช่วงสุดสัปดาห์หรือรายสัปดาห์ (Rogers, 1970 : 120) ในกรณีที่พบกันเป็นรายสัปดาห์ ควรจะมีระยะเวลาเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 1 ½ ชั่วโมง และสำหรับในกรณีที่เป็นกรเข้ากลุ่มแบบต่อเนื่อง (marathon group) ใช้ระยะเวลาที่ต่อเนื่องกันได้ตั้งแต่ 12-72 ชั่วโมง โดยมีเวลาหยุดสำหรับการรับประทานอาหารและการนอนหลับ (Rosenbaum & Snodowsky, 1976 : 39)



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 1. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเปิดเผยตนเอง

Neil G. Ribner ( 1974 ) ได้ศึกษาผลของข้อตกลงในกลุ่มที่ชัดเจนที่มีต่อการเปิดเผยตนเองและความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม โดยใช้แบบสอบถามการเปิดเผยตนเองของ Resnick (Jourard & Resnick 1970 ) ซึ่งอยู่พัฒนามาจากแบบสอบถามการเปิดเผยตนเองของ Jourard ( Jourard & Lasakow , 1958 ) มีค่าความเที่ยงด้านรายละเอียดของหัวข้อที่อภิปรายเท่ากับ .91 ด้านความถี่ในการเปิดเผยตนเองเท่ากับ .89 และด้านความลึกของการเปิดเผยตนเองเท่ากับ .99 กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงโสด 192 คน ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่าการเพิ่มขึ้นของความถี่และความลึกของพฤติกรรมเปิดเผยตนเองภายในกลุ่มแต่ไม่มีผลต่อระดับรายละเอียดของหัวข้อที่เปิดเผยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และมีการเพิ่มขึ้นของความถี่และความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสนับสนุนข้อสังเกตที่ว่ากลุ่มที่มีการกำหนดโครงสร้างในรูปแบบที่เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ โดยเฉพาะในด้านการเปิดเผยตนเองนำไปสู่ความมั่งคั่งของบุคคลและระหว่างบุคคล

Mikulincer และ Nachshon ( 1991 ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบความผูกพันกับแบบแผนในการเปิดเผยตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชาวอิสราเอลจำนวน 352 คน แบ่งตามรูปแบบความผูกพัน 3 ประเภท คือ แบบมั่นคงปลอดภัย ( Secure ) แบบหลีกเลี่ยง ( Avoidant ) และแบบกังวล ( Ambivalent ) เพื่อเปรียบเทียบดูความแตกต่างในการเปิดเผยตนเอง ซึ่งการพิจารณาในประเด็นการเปิดเผยตนเองกับความชอบพอนั้นได้ผลการวิจัย คือ คู่สนทนาที่เปิดเผยตนเองลึกซึ้งในระดับสูงจะเป็นที่ชอบพอกว่าคู่สนทนาที่เปิดเผยตนเองในระดับผิวเผิน ผลการวิจัยเช่นนี้ปรากฏในบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงปลอดภัยและแบบกังวลเท่านั้น จะไม่ปรากฏในบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

วิรัชญา ชาญวิชัย ( 2543 ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการเปิดเผยตนเองกับระดับความชอบพอคู่สนทนาและเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการเปิดเผยตนเองระหว่างคู่สนทนาเพศเดียวกันและระหว่างคู่สนทนาต่างเพศของนิสิตนักศึกษา งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ทั้งชายและหญิง จำนวน 300 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเพื่อให้ได้ผู้ที่ใช้โปรแกรมการสนทนาทางอินเทอร์เน็ต และมีเงื่อนไขว่าจะต้องมีการติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานไม่น้อยกว่า 1 เดือน ทั้งสองฝ่ายไม่เคยเห็นรูปของกันและกัน รวมทั้งไม่เคยพบหน้ากันมาก่อน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรวัดระดับการเปิดเผยตนเอง และมาตรวัดระดับความชอบพอ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและ ความแตกต่างของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) ระดับการเปิดเผยตนเองของนิสิตนักศึกษาที่มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับระดับความชอบพอนิสิตนักศึกษามีต่อคู่สนทนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( 2 ) ระดับการเปิดเผยตนเองของคู่สนทนาตามการรับรู้ของนิสิตนักศึกษาที่มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับระดับความชอบพอนิสิตนักศึกษามีต่อคู่สนทนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ( 3 ) สหสัมพันธ์ระหว่างระดับการเปิดเผยตนเองที่นิสิตนักศึกษาเปิดเผยต่อคู่สนทนาของตนกับระดับความชอบพอนิสิตนักศึกษามีต่อคู่สนทนาของตนมีค่าไม่แตกต่างจากสหสัมพันธ์ระหว่างระดับการเปิดเผยตนเองที่คู่สนทนาเปิดเผยต่อนิสิตนักศึกษาตามการรับรู้ของนิสิตนักศึกษาที่ระดับความชอบพอนิสิตนักศึกษามีต่อคู่สนทนา ( 4 ) ในการสนทนาระหว่างคู่สนทนาที่เป็นเพศเดียวกัน ระดับการเปิดเผยตนเองของนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( 5 ) ในการสนทนาระหว่างคู่สนทนาต่างเพศกัน ระดับการเปิดเผยตนเองของนิสิตนักศึกษาหญิงและนิสิตนักศึกษาชายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านิสิตนักศึกษาชายมีระดับการเปิดเผยตนเองสูงกว่านิสิตนักศึกษาหญิง

จากผลการวิจัยข้างต้นพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ช่วยให้ผู้คนมีการเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น ความดีและความลึกซึ้งของพฤติกรรมเปิดเผยตนเองมีเพิ่มขึ้น และ ความชอบพอรหว่างคู่สนทนามีความสัมพันธ์กับระดับการเปิดเผยตนเอง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำกลุ่มจิตสัมพันธ์ ซึ่งมีบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นมิตร มีความจริงใจ มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกมาใช้ เพื่อเพิ่มระดับการเปิดเผยตนเองของผู้ที่มีการเปิดเผยตนเองต่ำ และเพื่อจะศึกษาว่า กระบวนการของกลุ่มจิตสัมพันธ์จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีหัวข้อที่จะเปิดเผยหลากหลายเพิ่มขึ้น และมีระดับการเปิดเผยลึกซึ้งขึ้นหรือไม่เพียงใด

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

Wildblood ( 1972 ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มจิตสัมพันธ์กับการรายงานถึงอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาหญิง 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดทีเอสซีเอส ( TSCS : Tennessee self concept scale ) แบบวัดเอสเอเอส ( SAS : Self Appraisal scale ) และแบบวัดเอสดีเอส ( SDS : The Semantic Differential scale ) โดยผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดทีเอสซีเอสก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และให้บุคคลอื่นประเมินกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้ากลุ่มโดยใช้



แบบวัดเอสเอเอสและแบบวัดเอสดีเอส ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเพิ่มระดับของคะแนนอัตมโนทัศน์ การยอมรับตนเอง และบุคลิกภาพแห่งตนซึ่งสอดคล้องกับการประเมินโดยคนอื่น

Owen ( 1973 ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มมาราธอนต่อการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโท 28 คน โดยกลุ่มตัวอย่าง 15 คน เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ และอีก 13 คน เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มมาราธอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดพีโอไอ ( POI : Person Orientation Inventory ) ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดพีโอไอก่อนการทดลอง ( pretest ) หลังการทดลองทันที ( posttest ) และหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัยปรากฏว่า ทั้งกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มมาราธอนเชื่ออำนาจให้กลุ่มตัวอย่างบรรลุสัจจการแห่งตน และมีความสอดคล้องระหว่างตนและประสบการณ์ที่รับรู้ในระดับสูง และผลยังคงอยู่ในช่วงระยะหนึ่งเดือน

Magvar ( 1974 ) ศึกษาเปรียบเทียบถึงกระบวนการและผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการจัดประสบการณ์กลุ่มกับกลุ่มที่ไม่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะเพื่อที่จะทราบถึงผลของการมีประสบการณ์กลุ่มของผู้นำกลุ่มต่อกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวัดกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่ม คือ แบบวัดฮิล-จี ( HIM-G : The Hill Interaction Matrix-Form G ) และเครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลของการเปลี่ยนแปลง คือ ฮิล-บี ( HIM-B : The Hill Interaction Matrix-Form B ) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ของมหาวิทยาลัยนอร์ทดาโคต้า ( The University of North Dakota ) ที่เรียนวิชามนุษยสัมพันธ์ จำนวน 36 คน ที่อาสาสมัครเข้ากลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม โดยวิธีการสุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม 1 คน จะเป็นผู้นำกลุ่ม 2 กลุ่มด้วยกัน คือ กลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่ม และกลุ่มที่ไม่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม 1 คน จะเป็นผู้นำกลุ่ม 2 กลุ่มด้วยกันเช่นเดียวกับผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงภายในเวลา 4 สัปดาห์ แต่ละครึ่งของการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิกที่จะมาเข้ากลุ่มได้ บันทึกภาพเพื่อประเมินการเข้ากลุ่มไว้ทั้งหมดและนำมาให้ผู้ผ่านการอบรมการใช้แบบวัดฮิล-จี และฮิล-บี จำนวน 8 คน ประเมิน

ผลการวิจัยดังกล่าว พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่มจะช่วยเพิ่มพูนให้กลุ่มมีรูปแบบที่เป็นกลุ่มจิตบำบัดมากขึ้น กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มีการพูดแสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ สำหรับกลุ่มที่ไม่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่มนั้น พบว่า เมื่อใดที่กลุ่มเริ่มจะพูดถึงปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิกภายในกลุ่ม สมาชิกจะไม่เป็นตัวของตัวเอง จะไม่กล้าพูดและ

บัดความรับผิดชอบไปให้ผู้นำกลุ่มเป็นคนพูดทันที นอกจากนี้ยังพบว่า สมาชิกในกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมากและเวลาส่วนใหญ่ของการเข้ากลุ่มจะไปใช้ในทางจิตบำบัดและการให้สมาชิกเป็นศูนย์กลาง ซึ่งกล่าวได้ว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะมีผลช่วยให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่ประสบการณ์การนำกลุ่ม

Venino ( 1974 ) ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 2 วิธี คือ กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างโปรแกรมและแบบไม่มีโครงสร้างโปรแกรมในการเสริมสร้างให้เกิดการพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล และการบรรลุสู่จรรยาแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจำนวน 73 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 52 คน และกลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 21 คน ที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 13 คน เข้าประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยผู้นำกลุ่มมี 4 คน แต่ละคนจะนำกลุ่มแบบมีโครงสร้างและแบบไม่มีโครงสร้างอย่างละ 1 กลุ่ม กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างได้กำหนดกิจกรรมการรู้เท่าทันตนเอง ( personal awareness exercises ) 10 กิจกรรม เสนอให้กลุ่มได้ทำทุกๆ 2 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้างจะเสนอวิธีการนำแบบไม่นำทาง ผลของการศึกษา พบว่าผลของการใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบมีโครงสร้างโดยใช้กิจกรรมรู้เท่าทันตนเอง ช่วยในการเสริมสร้างให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล การบรรลุสู่จรรยาแห่งตนมากกว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มานิดา กริยาผล ( 2524 ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกายในโรงเรียนศรีสังวาลย์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนที่พิการทางกาย 16 คน ที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 ในโรงเรียนศรีสังวาลย์ ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 8 คน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี และแบบวัดการยอมรับความพิการ กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซีและแบบวัดการยอมรับความพิการทางกายก่อนและหลังเข้ากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างคะแนนที่เพิ่มขึ้นของทั้ง 2 กลุ่ม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05



อุบล สาธิตะกร ( 2526 ) ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 26 คน สุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 13 คน และกลุ่มควบคุม 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่อง 3 วัน 2 คืน รวมเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม 23 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มและมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอีก 1 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเจริญส่วนบุคคล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนรวมในครั้งทดสอบก่อนการทดลอง ( pretest ) และคะแนนรวมหลังการทดลอง ( posttest ) ของแมกเนมาร์ ( McNemar ) พบว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเจริญส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นัยนา รัตนมาศทิพย์ ( 2530 ) ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา โดยมีสมมติฐานว่า ความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษาจะลดลงหลังจากการมีส่วนร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา ซึ่งพักรักษาตัวอยู่ที่สถานพักฟื้นผู้ป่วยมะเร็งของสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จำนวน 8 คน เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน รวมเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม 18 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิจัยนี้ใช้วิธีการทดลองโดยใช้แบบวิจัยชนิดกลุ่มเดียวแบบวัดผลก่อนและหลัง ผลการวิจัยปรากฏว่า ความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษาที่ได้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นาตยา วงศ์หลีกภัย ( 2532 ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากวิทยาลัยพินธุโลก จำนวน 37 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง ( A ) ซึ่งจะเข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 3 วัน 3 คืน รวมระยะเวลาที่ใช้ 30 ชั่วโมง กลุ่มควบคุม ( B ) เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษาเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน รวมระยะเวลา 30 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม ( C ) อยู่ในสภาพแวดล้อมตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบค่าที ( t-test ) ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) นักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกับนักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ( 2 ) นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์

มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดิมอย่างมีนัยสำคัญ และ ( 3 ) นักศึกษาที่เข้าร่วมประสบการณ์ทัศนศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

รัชนี ตันติเสวี ( 2532 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของนักเรียน โดยมีสมมติฐานว่า พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะลดลง และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนลดน้อยลงกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 12 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นระยะเวลา 10 วัน ติดต่อกัน วันละประมาณ 1 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ซึ่งมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย คือ ใช้นันทิกพฤติกรรมแบบช่วงเวลา ในการวิเคราะห์ข้อมูล ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยร้อยละของจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า ในระยะติดตามผล พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มลดต่ำกว่าในระยะเส้นฐาน และในระยะติดตามผล พฤติกรรมก้าวร้าวในชั้นเรียนของกลุ่มทดลองลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราชต์ ( 2533 ) ศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามทฤษฎีของซูทส์ที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตน ของหัวหน้างานในโรงงานอุตสาหกรรม โดยมีสมมติฐานว่า ภาวะสัจการแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างหลังจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามทฤษฎีของซูทส์จะสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มตัวอย่างเป็นหัวหน้างานของบริษัทอุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทย จำกัด ( ส่วนโรงงานจังหวัดระยอง ) ผู้ซึ่งดำรงตำแหน่งหัวหน้าหน่วย หัวหน้ากะ และผู้ช่วยหัวหน้ากะของฝ่ายผลิต ฝ่ายเทคโนโลยี และฝ่ายซ่อมบำรุง และมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มเพื่อการวิจัย จำนวน 9 คน มีอายุระหว่าง 23-28 ปี การดำเนินกลุ่มจิตสัมพันธ์ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน หรือ 24 ชั่วโมงต่อเนื่อง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษา 2 คน เป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม การดำเนินการวิจัยนี้ใช้วิธีการทดลองชนิดกลุ่มเดียวแบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง และใช้แบบวัดสัจการแห่งตนฉบับประยุกต์ ซึ่งดัดแปลงจากแบบวัดพีโอไอ ( P.O.I. : Personal Orientation Inventory ) ของชอสโตรม ( Shostrom ) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบ ความแตกต่างของคะแนนภาวะสัจการแห่งตนที่เพิ่มขึ้น ก่อนและหลังการทดสอบ โดยการทดสอบค่าที่ ( t-test ) ผลการวิจัยพบว่า ภาวะ



สัจจการแห่งตนของหัวหน้างานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ .05 หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามทฤษฎีของซูทส์

ภรณ์ วนะภูติ ( 2534 ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากแบบวัด FIRO-B กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 8 คน แยกเป็นหญิง 6 คน ชาย 2 คน และมีช่วงอายุระหว่าง 21-23 ปี กลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบการพักอยู่รวมกันในช่วงสุดสัปดาห์เป็นเวลา 3 วัน รวมจำนวนชั่วโมงที่เข้าร่วมกลุ่มทั้งสิ้น 21 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัด FIRO-B ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 รวม 4 ด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมที่แสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการมีส่วนร่วมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตนเอง ด้านการผูกพันที่แสดงออกต่อผู้อื่น ด้านการผูกพันที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตนเอง ส่วนด้านการควบคุมที่แสดงออกต่อผู้อื่นและด้านการควบคุมที่ต้องการให้ผู้อื่นแสดงออกต่อตนเองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

รัชนี วีระสุขสวัสดิ์ ( 2534 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรับการรักษาในโรงพยาบาล โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า ความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาลจะลดลงหลังจากเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาลโรคทรวงอก จำนวน 8 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการทดลอง โดยทุกคนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวของโรเจอร์สเป็นเวลา 8 วัน ติดต่อกันวันละ 2 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลา 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของสปิลเบอร์เกอร์ จากการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความวิตกกังวลของกลุ่มผู้ป่วยก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กาญจนา อิ่มสำราญรัตน์ ( 2535 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายกระทำผิดกฎหมายที่สถานฝึกและอบรมบ้านกรุณา อายุระหว่าง 15-18 ปี โดยมีคะแนนจากแบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซีที่อยู่ในระดับเท่ากับหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนอัตมโนทัศน์โดยรวม และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 8 คน เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1½ จำนวน 10 ครั้ง รวม 15 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ทำการทดสอบก่อนการทดลอง แล้วเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ซ้ำอีกเป็นครั้งที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการทดสอบก่อนการทดลองครั้งที่ 1 จากนั้นอีก 5 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนการทดลองครั้งที่ 2 แล้วเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทำการทดสอบหลังจากสิ้นสุดการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดอัตมโนทัศน์ เทนเนสซี ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี โดยการทดสอบค่าที่ ( t-test ) ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) เยาวชนกระทำผิดกฎหมายที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ( 2 ) เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มที่ยังไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัจฉรา บัวเลิศ (2536) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท กลุ่มตัวอย่าง เป็นญาติผู้ป่วยที่มีคะแนนจากแบบทดสอบความเครียดสูงกว่าคะแนนในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 15 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ต่อเนื่องกัน 8 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่าญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนจากแบบสำรวจความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนจากแบบสำรวจความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิณีกาญจน์ ศิลปรัศมี ( 2539 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพฤติกรรมการช่วยเหลือทางพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ ABF ( ABF Control Group design ) ทดสอบก่อนการทดลอง ขณะทดลองและติดตามผล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 2 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำดำเนินการทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้รับเงื่อนไขใดใด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการช่วยเหลือการพยาบาลตามแบบช่วงเวลา การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ เป็นเทคนิคที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และเมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของตุ๊กกี ( Tukey ) และทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่าที่ ( t-test ) ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) พฤติกรรมการช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาลที่



เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพิ่มสูงขึ้นกว่าพฤติกรรมความช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้  
 เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทั้งในระยะเพิ่มพฤติกรรม และในระยะติดตามผลอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( 2 ) พฤติกรรมการช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการ  
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะเพิ่มพฤติกรรมและระยะติดตามผลเพิ่มสูงขึ้นกว่า  
 พฤติกรรมการช่วยเหลือในระยะข้อมูลพื้นฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( 3 )  
 พฤติกรรมการช่วยเหลือของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในระยะ  
 เพิ่มพฤติกรรม และในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชนาฏ ศิริผล ( 2540 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว  
 โรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง  
 แบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นพนักงานระดับปฏิบัติการ  
 บริษัท ที ทีแอล อุตสาหกรรมจำกัด ( มหาชน ) จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่าง  
 บุคคลต่ำกว่า -1SD กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลอง  
 เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สวันละ 8 ชั่วโมง เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน  
 รวมทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้วิจัย คือ แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี  
 รากฐานจากมาตรวัดของ Carkhuff วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า  
 (1) หลังการทดลองพนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนสัม  
 พันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่  
 ระดับ .05 (2) หลังการทดลองพนักงานที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว  
 โรเจอร์สมีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าพนักงานที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 แบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นุชนาถ บรรพมพร ( 2541 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตาม  
 แนวโรเจอร์สต่อการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองในบุคคลที่สูญเสียแขนขา โดยมีสมมติฐานดังนี้  
 ( 1 ) หลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว  
 โรเจอร์ส จะมีคะแนนการยอมรับภาพลักษณ์สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
 ( 2 ) หลังการทดลอง บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว  
 โรเจอร์ส จะมีคะแนนการยอมรับภาพลักษณ์สูงกว่า บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ไม่ได้รับการปรึกษา  
 เชิงจิตวิทยา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการ  
 ทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่กำลังฝึกอาชีพที่ศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการพระ  
 ประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม  
 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส เป็นเวลา 3 วัน

ติดต่อกัน วันละ 8 ชั่วโมง รวม 24 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการยอมรับภาพลักษณ์ของบุคคลที่สูญเสียแขนขา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการยอมรับภาพลักษณ์ ด้วยการทดสอบค่าที ( t-test ) ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) หลังการทดลอง บุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนการยอมรับภาพลักษณ์สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( 2 ) หลังการทดลองบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนการยอมรับภาพลักษณ์สูงกว่าบุคคลที่สูญเสียแขนขาที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เยาวลักษณ์ มั่นประชา ( 2542 ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนปกติที่ศึกษาอยู่ในวิทยาลัยอาชีวศึกษาพนมทราขุทิศ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน อีกกลุ่มเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวะมหาไถ่ พัทยา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมเวลา 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ ในการวิจัยคือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงมาจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีบ่งชี้ชุดของนิเวการเห็นและคณะ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์แล้วมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิฤดี พานทอง ( 2542 ) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้ ( 1 ) หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ( 2 ) หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ การวิจัยนี้ใช้แบบการวิจัยเชิงทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ ที่มูลนิธิคุ้มครองเด็กที่มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย (  $\bar{X} = 329.35$  ) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ 15 ครั้ง เป็นเวลา 15 วันต่อเนื่อง ทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง รวม 30 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่พัฒนามาจาก



แบบวัดภาพลักษณ์ของตนของออฟเฟอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาพลักษณ์ของตนด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกลวงเกินทางเพศที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกลวงเกินทางเพศที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( 2 ) หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกลวงเกินทางเพศที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดวงพร นีร์ญรัตน์ ( 2543 ) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้ ( 1 ) หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้ามีความสุขมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ( 2 ) หลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเด็กกำพร้าในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กกำพร้าที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงสระบุรี จำนวน 16 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสุ่มจากผู้ที่มีคะแนนความสุขต่ำกว่าค่าเฉลี่ย -1 SD สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส มีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้นประมาณ 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัย เป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความสุขที่พัฒนามาจากแบบวัดความสุข OHI ( The Oxford Happiness Inventory ) ของ Argyle , Martin และ Crossland วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขด้วยวิธีการทดสอบค่าที่ ผลการวิจัยพบว่า ( 1 ) หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์สมีคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( 2 ) หลังการทดลองเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวโรเจอร์ส มีคะแนนความสุขสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นที่พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีพฤติกรรมด้านบวกเพิ่มขึ้นและมีพฤติกรรมด้านลบลดลง มีการพัฒนาและเติบโต และเนื่องจากการเปิดเผยตนเอง เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลที่รู้จักตนเองและยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง นำไปสู่การเข้าใจและยอมรับในตัวตนที่แท้จริงของผู้อื่น ซึ่งจะเอื้อให้บุคคลมีสัมพันธภาพ

ที่อบอุ่น เป็นมิตรกับผู้อื่น ยอมรับประสบการณ์ได้อย่างกว้างขวาง และเป็นพื้นฐานสำคัญของการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกเหนือจากนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจการปรับตัวของวัยรุ่นตอนปลายโดยเฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากอยู่ในระยะที่ต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในหลายๆ ด้าน ดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์น่าจะช่วยให้นักศึกษาได้มีโอกาสสำรวจและทำความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเปิดเผยตัวจริงของตนเอง สร้างเสริมสัมพันธภาพที่อบอุ่นเป็นมิตรกับผู้อื่น ได้ และปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเปิดเผยตนเองของนักศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเปิดเผยตนเองของนักศึกษา

### สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนการเปิดเผยตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์
2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนการเปิดเผยตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จากสถาบันราชภัฏ นครราชสีมา ที่มีคะแนนการเปิดเผยตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 30 และต่ำกว่า คือ ตั้งแต่ 183 คะแนน ลงไป ที่สมัครใจเข้าร่วมในการวิจัยตามวันเวลาที่กำหนด จำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน กลุ่มทดลอง คือ นักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามวันและเวลาที่กำหนดได้อย่างต่อเนื่องครบ 21 ชั่วโมง โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อให้ได้สมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เอื้อให้ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเป็นไปอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ ได้สมาชิกกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 6 คน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 3 จำนวน 7 คน ส่วนกลุ่มควบคุม คือผู้ที่ไม่สามารถเข้ากลุ่มได้อย่างต่อเนื่องตามเวลาที่กำหนด แต่สามารถมารับการวัดการเปิดเผยตนเองในระยะหลังการทดลองได้



2 กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่นำมาใช้ในการวิจัยนี้ เป็นกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของ Carl Rogers

3 การเปิดเผยตนเองที่ศึกษาในการวิจัยนี้ ได้แก่ คะแนนการเปิดเผยจากแบบวัดการเปิดเผยตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแบบวัดการเปิดเผยตนเองของ Jourard

#### 4 ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มจิตสัมพันธ์

ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นเวลาต่อเนื่องกันรวมเวลาทั้งสิ้นกลุ่มละประมาณ 21 ชั่วโมง โดยมีการหยุดพักในช่วงเวลารับประทานอาหารและเวลานอน กลุ่มจิตสัมพันธ์กลุ่มที่ 1 เริ่มตั้งแต่วันที่ 14 ธันวาคม 2544 เวลา 19.00 น. จนถึงวันอาทิตย์ที่ 16 ธันวาคม 2544 เวลา 17.00 น. กลุ่มจิตสัมพันธ์กลุ่มที่ 2 เริ่มตั้งแต่วันที่ 21 ธันวาคม 2544 เวลา 19.00 น. จนถึงวันอาทิตย์ที่ 23 ธันวาคม 2544 เวลา 17.00 น. และกลุ่มจิตสัมพันธ์กลุ่มที่ 3 เริ่มตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม 2545 เวลา 19.00 น. จนถึงวันอาทิตย์ที่ 6 มกราคม 2545 เวลา 17.00 น.

#### ตัวแปรที่ศึกษา

- 1 ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของ Carl Rogers
- 2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนการเปิดเผยตนเองของนักศึกษาที่วัดจากแบบวัดการเปิดเผยตนเอง

#### คำจำกัดความในการวิจัย

กลุ่มจิตสัมพันธ์ หมายถึง กลุ่มที่มีความมุ่งหมายให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคล โดยที่สมาชิกสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดบรรยากาศที่สมาชิกได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองจากประสบการณ์กลุ่มแบบเข้มตามแนวคิดของ Rogers ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใส่ใจสำรวจและรู้เท่าทันตนเอง ได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง ให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ในบรรยากาศที่มีสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น เป็นมิตร จริงใจ มีความเป็นอิสระ ปลอดภัย ไว้วางใจได้ มีการช่วยเหลือหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและปราศจากการคุกคาม ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 6-8 คน เข้ากลุ่มภายในระยะเวลาที่ต่อเนื่องกันประมาณ 21 ชั่วโมง ด้วยการมาอยู่ร่วมกันในที่เดียวกัน และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น มีการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติและพฤติกรรม เรียนรู้การเปิดเผยตนเองได้อย่างเหมาะสม

การเปิดเผยตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถและเต็มใจให้ผู้อื่นได้ รู้จักตนเองอย่างที่ตนเองเป็น เปิดเผยความคิด ความรู้สึกโดยไม่ปิดบังหรือพยายามปกป้องตนเอง ในการวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนจากแบบวัดการเปิดเผยตนเองที่พัฒนาจากแบบสอบถาม การเปิดเผยตนเองของ Jourard ( Jouard's Self -disclosure Questionnaire ( JSDQ ) )

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาเพศหญิงและเพศชาย ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏนครราชสีมา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเปิดเผยตนเอง
3. เพื่อแนวทางในศึกษาวิจัยและนำหลักการของกลุ่มจิตสัมพันธ์ไปใช้ในการพัฒนาลักษณะการเปิดเผยตนเองในวัยรุ่นให้กว้างขวางขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย