

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารีที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตน โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า "บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารีแล้วจะมีภาวะสัจจะแห่งตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี"

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้จากคะแนนแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน

เมื่อนำแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบในครั้งทดสอบก่อนการทดลอง และครั้งทดสอบหลังการทดลอง แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาความแตกต่างของภาวะสัจจะแห่งตน โดยการทดสอบค่าที (t-test) ปรากฏว่าได้ผลตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าที (t-test) ของคะแนนที่เพิ่มขึ้น (gain score) ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลองจากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$ .	S.D.	t-test
ก่อนการทดลอง	82.4	12.816	
หลังการทดลอง	98.5	12.825	4.990**

\*P .05 (ค่าจากตาราง t = 1.833) df = 9

ตารางที่ 1 แสดงว่า คะแนนภาวะสัจจะแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้รับประสบการณ์กิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างโจฮารี หลังการทดลอง เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าที่ (t-test) ของคะแนนที่เพิ่มขึ้น (gain scores) ในการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง จากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนในแต่ละด้าน

ด้านที่	ภาวะสัจจะการแห่งตน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าที่ t-test
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1.	การรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจนและสามารถสัมพันธ์กับความเป็นจริงได้อย่างสบายใจ	12.0	3.127	14.5	2.990	2.415*
2.	การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติ	13.1	3.446	16.4	2.221	3.59*
3.	ความเป็นอิสระ ความเป็นเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ	4.3	0.949	5	0.666	2.333*
4.	การถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง	2	0.471	2.2	0.632	1.504
5.	มีความรู้สึกอิสระ และอยู่ด้วยตนเองได้	4.5	1.434	5.6	1.578	3.971*

ด้านที่	ภาวะสัจจะการแห่งตน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าที่
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
6.	การมีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม	7.1	2.514	8.3	2.312	2.024*
7.	สามารถคงความสดชื่นซาบซึ้งกับประสบการณ์ชีวิต	6.1	1.101	6.7	1.494	1.203
8.	ประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง	4.8	1.619	5.5	1.434	1.075
9.	การมีความรู้สึกเกี่ยวพันล้นที่พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งมวล	5.1	1.197	5.8	1.033	2.692*
10.	การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงใจกับเพื่อน	1.9	0.738	2.5	0.707	2.71*
11.	การมีความเป็นประชาธิปไตย	1.7	0.483	2	0.	1.961*
12.	การมีความสามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิถีการและจุดหมาย ระหว่างความดีและความชั่วได้ชัดเจน	4.8	1.229	5	1.155	0.375

ด้านที่	ภาวะสัจจะแห่งตน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ค่าที่
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
13.	การมีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ ด้วยความมีไมตรีและข้อคิด	4	1.699	5	1.1563	3.03*
14.	การมีความคิดสร้างสรรค์	7.3	2.359	9.3	1.636	3.355*
15.	การมีความสามารถด้านทาน ต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม	3.7	1.159	4.7	1.337	2.739*

\* p .05 (ค่าจากตาราง t = 1.833)

p .01 (ค่าจากตาราง t = 2.821)

df = 9

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าคะแนนจากแบบสอบถามภาวะสัจจะแห่งตน หลังการทดลองเพิ่มมากขึ้นกว่าคะแนนจากแบบสอบถามภาวะสัจจะแห่งตนก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่าในด้านต่าง ๆ 11 ด้าน คือ 1.) การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่นและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ 2) การมีความสามารถที่จะอยู่ตามลำพังไม่ผูกติดกับบุคคลหรือสิ่งอื่นใด 3) การมีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ด้วยความมีไมตรีและข้อคิด 4) การมีความคิดสร้างสรรค์ 5) การรับรู้ความจริงอย่างชัดเจน สามารถสัมพันธ์กับความเป็นจริงได้อย่างสบายใจ 6) มีความเป็นธรรมชาติ สมถะ และธรรมดา 7) การมีความเป็นตัวของตัวเองไม่ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม 8) การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงใจกับบุคคลอื่น 9) การมีความเป็นประชาธิปไตย 10) การมีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งมวล 11) การมีความสามารถด้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม

ออปเพนไฮเมอร์ (Oppenheimer 1980 : 3674- a - 3675-A) พบว่าการใช้รูปแบบการตระหนักรู้ โจฮารี จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการทดลอง 82% ค้นพบเกี่ยวกับข้อมูลซึ่งบุคคลอื่นรู้ แต่ตนเองไม่รู้ 47% ค้นพบสิ่งซึ่งเขาไม่เคยรับรู้มาก่อนทั้งของตนเองและบุคคลอื่น นั่นก็คือ ระดับปิดบัง และระดับได้สำนึกของบุคคลนั้นจะลดลง ทำให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้สามารถรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ ในระหว่างดำเนินกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี มีหลักฐานต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นความเคลื่อนไหวของการเปิดเผยตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับภาวะสัจจะแห่งตน พอที่จะแยกประเด็นให้เห็นเป็นข้อ ๆ ดังตัวอย่างนี้

ด้านที่ 1 "การรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจนและสามารถสัมพันธ์กับความ เป็นจริง ได้อย่างสบายใจ" บราควอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"ฉันจะไม่ 'ver (over) อีกแล้วนะ" ...

"เป็นการดึงหน้าากออกจากตนเอง เปิดเผยทุกอย่างไม่ต้องปิดบังอีกแล้ว ไม่มีการสวมหน้ากากอีกต่อไปแล้ว" .... "การปิดตัวเองก็ไม่ดี ถ้าเปิดเผยเราก็ได้ให้คนอื่นรู้จักเราด้วยเราก็ได้รู้จักคนอื่นด้วย ได้เห็นอะไรเยอะแยะ ได้เข้าใจอะไรลึกซึ้ง ถ้าปิดตัวเราเองก็จะมีดี"

... "อยากให้พวกเราเป็นเหมือนต้นไม้ที่แกะเปลือกไม้่ออกมองเห็นแก่นและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข" ... "ได้เปิดเผยตนเอง เล่าในสิ่งที่เคยเล่า รับรู้ตนเองอย่างจริง ๆ และก็ สามารถจะอยู่กับมันได้"

ประโยคเหล่านี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสประเมินตนเอง ได้รับรู้สิ่งที่บุคคลอื่นประเมินตน ทำให้บุคคลได้รับรู้สิ่งใหม่ ๆ เกี่ยวกับตนเอง เกิดการเรียนรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้สึก

ด้านที่ 3 "ความเป็นอิสระ ความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ"  
ปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"บ้านฉันอยู่ต่างจังหวัด มีความสงบ ความจริงใจ  
พอมายู่กรุงเทพฯ เราเจอกับความวุ่นวาย  
สับสน ไม่เหมือนที่เราเจอมานะ เราชอบความ  
สงบ ความจริงใจ อยากให้ทุกคนจริงใจเข้า  
หากัน"... "อยากให้เพื่อนๆ มีความเข้าใจกัน  
จริงใจกัน"... "ปกติเป็นคนเรียบง่าย อะไร  
ก็ได้"... "จบแล้วอยากเป็นพยาบาลที่ดี ชอบ  
ถึงแม้บางครั้งจะรู้สึกเครียด"... "ชีวิตในวัย  
เด็กลำบากมาก ไม่ค่อยมีเงิน ต้องพยายามพึ่ง  
ตนเองมาตลอด"

ประโยคเหล่านี้ เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กัน  
เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีความเข้าใจในพฤติกรรมต่าง ๆ อย่าง  
ชัดเจนขึ้น ทำให้สมาชิก มองเห็นถึงคุณสมบัติของตนเองและทัศนคติในการดำเนิน  
ชีวิต

ด้านที่ 5 "มีความรู้สึกอิสระ และอยู่ได้กับตนเอง" ปรากฏอยู่ใน  
ประโยคคำพูด เช่น

"ฉันมีความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเองสูง"...  
"ฉันเป็นคนที่ช่วยตัวเองมาตลอด ซึ่งฉันก็ภูมิใจ"  
..... "ตัวเราเองย่อมเข้าใจว่าตัวเราเป็น  
อย่างไร ต้องการอะไร ๆ มากที่สุด"... "ฉัน  
พอใจนะกับงานที่ฉันตั้งใจทำแล้วมันก็สำเร็จ"  
..."เมื่อก่อนฉันเป็นคนชอบหนีปัญหา แต่เดี๋ยว  
นี้ฉันรู้แล้วว่าไม่มีใครช่วยตัวเราได้ดีมากเท่ากับ  
ตัวเราเอง"... "ฉันยืนได้ด้วยตัวของตัวเอง  
กล้าแสดงออกในสิ่งที่มั่นใจไม่เลียนแบบใคร"

ประโยชน์เหล่านี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างโจฮารี ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยการเปิดเผยตนเอง และการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้น ได้พิจารณาความรู้สึก ความคิด ความจำ แรงกระตุ้น (impulse) ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจ การตอบสนองทางด้านร่างกาย เช่น ความรู้สึกหิว เหนื่อย ร้อน หนาว เป็นต้น การได้รับประสบการณ์ของความเป็นอิสระ แล้วทำในสิ่งซึ่งไม่เคยชิน หรือไม่เคยทำ มีความมั่นใจในตนเอง (Haber, et al. 1984 : 76) นอกจากนี้ จากการศึกษาของรอนคิน (Ronkin 1982 : 1093-A) พบว่า การฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะของการพึ่งพาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ทั้งยังมีความรู้สึกของการมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ด้านที่ 6 "มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อม" ดังปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"ฉันชอบเป็นตัวของตัวเอง ตามความคิดของฉัน"

.... "ทุกอย่างที่ฉันเป็นฉัน ก็เพราะฉัน" ...

"ฉันชอบเป็นตัวของตัวเอง รักอิสระ ชอบที่จะมีความสุขกับชีวิต" ... "เราควรทำอะไรไปเรื่อย ๆ ตามที่เราอยากทำ" ... "ฉันไม่สนใจว่าสิ่งที่ฉันคิดว่าไม่ดี จะต้องไม่ดีเหมือนคนอื่น ๆ ค่าย" ... "ฉันเชื่อในความคิดของตนเองว่ามีเหตุผลดีแล้ว ไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร"

ประโยชน์เหล่านี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยการที่บุคคลยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นนั้นเป็นการเริ่มต้นของกระบวนการยอมรับซึ่งกันและกัน ทั้งยังช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการกระทำของตน (Golembiewski and Blumberg 1973 : 189) ซึ่งจะเอื้อให้บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเองไม่ยึดติดกับขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งแวดล้อม

ด้านที่ 9 "มีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งมวล"  
ปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"ฉันอยากจะให้อะไรกับทุก ๆ คนเท่า ๆ กันนะ  
ถึงแม้ว่าฉันจะชอบเขามาก หรือเกลียดเขามาก  
ก็ตาม" ... "ฉันอยากจะปฏิบัติให้เสมอต้นเสมอ  
ปลายกับทุก ๆ คน" ... "ฉันพยายามที่จะทำตัว  
ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ประเทศชาติ ให้มาก  
ที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่คำนึงถึงภัยอันตราย  
หรือตนเองจะเป็นเช่นไร ฉันขอแต่ให้ทุก ๆ คน  
มีความสุข ก็เป็นสิ่งที่คุณต้องการ" ... "เรามี  
ความรักให้กับทุก ๆ คน" ... "ฉันเคยคิดอิจฉา  
เพื่อนมากและคิดโกรธแค้นกับคนที่ทำให้เราเจ็บ  
หรือโกรธ แต่เดี๋ยวนี้ฉันไม่คิดอย่างนั้นแล้ว อาจ  
เป็นเพราะฉันโตขึ้นก็ได้มัง"

ประโยคต่อไปนี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตาม  
แบบหน้าต่าง โจฮารี ได้มีการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งการที่  
สมาชิกได้มีการเปิดเผยตนเองซึ่งกันและกันนี้ จะช่วยให้สมาชิกมีการเข้าใจกันดี  
ขึ้น และยังสมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยตนเองมากขึ้น ก็จะเพิ่มการตระหนักรู้ และ  
การยอมรับตนเอง การที่บุคคลได้มีการแบ่งปันกันถึงข้อมูลต่าง ๆ ความคิดและ  
ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง จะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดีขึ้นไปด้วย  
(Crable 1981 :112-114) การเปิดเผยตนเองจะช่วยสร้างความชื่นชอบและ  
ยังเป็นพื้นฐานของการดึงดูดใจของบุคคล (attraction) อันแสดงถึงการที่บุคคล  
ให้ความนับถือและมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Adler and Rodman 1988  
: 142) สิ่งเหล่านี้มีส่วนที่จะช่วยเอื้อให้บุคคลมีความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจ และมี  
ความเมตตากรุณาแก่มนุษย์ทั่วไปอย่างไม่มีเงื่อนไข

ด้านที่ 10 "มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงใจกับเพื่อน" ปรากฏอยู่ใน  
ประโยคคำพูด เช่น





"เมื่อคบกับใครแล้วมักจะให้ความจริงใจ และไว้วางใจมากๆ ด้วย"... "ฉันคบกับใครได้โดยไม่มีอคติอะไรเลย"... "ฉันเองเป็นคนมีเพื่อนเยอะ จึงคิดว่าฉันเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีคนหนึ่งเหมือนกัน"... "ฉันพยายามที่จะทำดี แต่ก็มาจากความจริงใจของเราละ"... "บางครั้งก็ทำอะไรน่ารัก น่าคบ ปากกะใจตรงกัน เป็นคนตรง ๆ"... "มีเพื่อนห้อมล้อมแล้วก็เป็นที่รักของเพื่อนๆ ใจกว้างยอมรับเพื่อน ๆ ได้"

ประโยคเหล่านี้เป็นผลมาจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี่ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยการเปิดเผยตนเองระดับปิดบังจะลดลง และโดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับระดับไม่รู้สำนึกก็จะลดลงด้วย ทำให้ระดับเปิดขยายกว้างออกไปทั้ง 2 ทิศทาง เมื่อระดับเปิดขยายกว้างมากขึ้น สมาชิกต่างก็จะได้มีโอกาสรู้จักคุ้นเคยกันอย่างใกล้ชิดสนิทสนมขึ้น เมื่อทั้ง 2 ฝ่าย มีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง การเปิดเผยตนเองก็ยิ่งมีความลึกซึ้งเพิ่มมากขึ้นด้วย จึงอาจกล่าวได้ว่าการเปิดเผยตนเองแบบนี้จะเป็นโอกาสที่ดีที่สุดของการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Adler and Rotman 1988 : 153-154) ทำให้บุคคลสามารถมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด มีความจริงใจกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการมีมิตรภาพซึ่งกันและกัน

ด้านที่ 11 "มีความเป็นประชาธิปไตย" บปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"ฉันเป็นคนใจกว้างพอสมควรที่จะรับฟังความคิดเห็นจากคนอื่น ๆ"... "มีความคิดเป็นของตัวเอง แต่ก็รับฟังคนอื่น"... "ได้มีโอกาสซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น"

ประโยคเหล่านี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี่ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน จากกิจกรรมนี้ได้เอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสไว้และรับข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน สมาชิกที่เป็นฝ่ายให้ข้อมูลย้อนกลับก็ต้อง

ยอมรับถึงสิทธิของผู้รับข้อมูลย้อนกลับ . ในการที่เขาจะยอมรับหรือปฏิเสธที่จะกระทำตามหรือไม่กระทำตาม (Myers and Myers 1985 : 71) ซึ่งจากสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้ก็ไม่ได้มีขบวนการตอบโต้ไม่พอใจเมื่อเพื่อนสมาชิกบางคนไม่กระทำตาม ในทางตรงกันข้ามสมาชิกผู้รับข้อมูลย้อนกลับส่วนใหญ่ก็ยินดีรับฟังโดยไม่มีการป้องกันตนเองหรือแสดงอาการไม่พอใจ ซึ่งเหล่านี้เป็นตัวอย่างซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้มีใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความเป็นประชาธิปไตย

ด้านที่ 13 "มีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ด้วยความมีไมตรีและข้อคิด" ปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"ฉันเป็นคนร่าเริงพอสมควร และค่อนข้างจะทำอะไรบ๊องๆ ในสายตาของเพื่อนบางคน"....  
 "เพื่อนคนหนึ่งของเราบอกว่าเราหน้าเหมือน "หมีเซียะ" (เพราะว่าตอนนั้น "หมีเซียะ" กำลังดัง) แหมทำเราปลื้มเลยนะ พอโตขึ้นแปลกนะที่เพื่อนเรียกว่า "กบ" ก็หน้าเหมือนจริง ๆ นั่นแหละ โดยเฉพาะตานะ เราไม่โกรธหรอกที่เพื่อนแซวเราเราชอบซะอีก"...  
 "ตอนเล็ก ๆ แม่ก็ไม่ค่อยมีอะไรให้เรากินนะ แม่ต้องทอดไข่ให้กินทุกวันเลย ก็ทำให้ได้กินโบรตีนเยอะดี".... "น้ำขึ้นให้รีบตัก "งก"  
 "สังคมปัจจุบันค่อนข้างจะแก่งแย่ง "ถ้าน้ำไม่ขึ้นละ" "ปั้มเอาก็ได้"... "เราอยากเป็นผู้ใหญ่ที่ดี เป็นที่รักของลูกหลาน อยากให้ลูกหลานพูดว่า "น่าจะให้มีชีวิตยืนยาวกว่านี้ไม่น่าตายเลย"  
 .... "จะอยู่ถึงกี่ปี" "จะอยู่ถึงเอาลงหนังสือแปลกได้เลยหรือเปล่า"

ประโยคเหล่านี้ เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างโจฮารี มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูล

ย้อนกลับจากบุคคลอื่น ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง รับรู้ตนเอง ซึ่งช่วยในการพัฒนาดน ทั้งยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นอีกด้วย การที่สมาชิกรู้จักตนเองและมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น จะช่วยให้สมาชิกได้พบแง่คิดใหม่ ๆ ที่สามารถแสดงออกในทางที่เป็นมิตร และก่อให้เกิดความเบิกบานใจแก่ผู้ใกล้ชิด

ด้านที่ 14 "มีความคิดสร้างสรรค์" ปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"เธอมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งบางครั้งเพื่อน ๆ ก็คิดไม่ถึง" . . . . "ได้ข้อคิดจากเพื่อนมาปรับใช้กับชีวิตของเรา" . . . "ได้มีโอกาสรวบรวมความคิด ประสบการณ์ จากการเล่าชีวิตของตน" . . . "ได้เป็นภาพหรือเหตุการณ์ คำพูดที่สามารถจดจำ และนำมาคิดเป็นคติได้ หากเผลอตัวทำพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองออกมา ซึ่งต้องการที่จะแก้ไข"

ประโยคเหล่านี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างใจฮารีได้มีปฏิสัมพันธ์กัน จากการศึกษาได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง ทำให้เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ ของตนอีกครั้ง รวมทั้งได้รู้จักตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น เป็นโอกาสให้บุคคลได้ทดลองค้นหาทัศนคติใหม่ ๆ ประสบการณ์การมีพฤติกรรมใหม่ (Weaver and Richard 1984 : 58-59) และโดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้บุคคลนั้นได้ค้นพบหรือรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนจากบุคคลอื่น ในแง่มุมซึ่งตนเองอาจไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน (Trotzer 1977 : 41) ดังนั้น โดยการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับ จะช่วยให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองเกิดความคิดใหม่ ๆ มีการหยั่งเห็นในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ด้านที่ 15 "มีความสามารถด้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม" ดังปรากฏอยู่ในประโยคคำพูด เช่น

"ฉันรักความยุติธรรม แต่ความยุติธรรมนั้นมันอาจเป็นแต่ความคิดของฉัน มันอาจจะไม่ใช่ความยุติธรรมของคนอื่น" . . . . "ฉันเป็นคนกล้า"

แสดงออก ตามที่ฉันคิดว่ามันควรจะเป็น" ...  
 "สำหรับฉันเกณฑ์มาตรฐานทางสังคม ควรปรับ  
 ตามความเหมาะสม".... "สำหรับฉันเกณฑ์  
 มาตรฐานทางสังคม ไม่จำเป็นต้องยึดถือเสมอ  
 ไป"...เกณฑ์มาตรฐานทางสังคม บางครั้ง  
 ทำให้เราขาดความเป็นตัวของตัวเองบางอย่าง  
 ไม่ค่อยยุติธรรม"...เกณฑ์มาตรฐานทางสังคม  
 ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณจำกัดความคิด ความอ่าน"  
 .."การไม่ทำตามกฎเกณฑ์ซึ่งปราศจากเหตุผล  
 ทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ การเชื่อถือตนเองดีกว่า  
 ทำตามโดยไร้เหตุผล"

ประโยคเหล่านี้เป็นผลจากการที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตาม  
 แบบหน้าต่างใจฮารีได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกเกิดความคิด เกิด  
 การเรียนรู้ สามารถพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์ มั่นใจต่อความคิดและการกระทำที่  
 เป็นแนวทางของตนเอง (Weaver and Richard 1984 : 59, Myers and  
 Myers 1982 : 66) ดังนั้นจึงทำให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่  
 ภายใต้อิทธิพลของสิ่งที่มาครอบงำหรือชักจูง

ผลการวิเคราะห์ภาวะสังจะแห่งตนแต่ละด้านในตารางที่ 2 แสดงให้  
 เห็นว่าผู้เข้าร่วมการทดลอง มีภาวะสังจะแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
 ในลักษณะย่อย 11 ด้านเท่านั้น คือ 1) การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่นและ  
 การยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ 2) การมีความสามารถที่จะอยู่ตามลำพัง  
 ไม่ผูกติดกับบุคคลหรือสิ่งอื่นใด 3) การมีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ด้วยความมีไมตรีและ  
 ซื่อสัตย์ 4) การมีความคิดสร้างสรรค์ 5) การรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน  
 สามารถสัมพันธ์ถึงความเป็นจริงได้อย่างสบายใจ 6) มีความเป็นธรรมชาติ สมถะ  
 และธรรมดา 7) การมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม  
 8) การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงจังกับบุคคลอื่น 9) การมีความเป็น  
 ประชาธิปไตย 10) การมีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้ง  
 มวล 11) การมีความสามารถด้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม ส่วนลักษณะ

ย่อยอีก 4 ด้าน ซึ่งได้แก่ 1) การถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง 2) สามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมชาติของชีวิต 3) ประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง 4) การมีความสามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมาย ผลปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีความสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

1) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยมีคุณสมบัติของภาวะสัจจะแห่งตนในด้านของการถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง และสามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมชาติของชีวิตอยู่ในตนเองอยู่แล้ว จึงทำให้การเปลี่ยนแปลงไม่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

$$\bar{X} \text{ ในด้านการถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง} = 3$$

$$\bar{X} \text{ ก่อนการทดลอง} = 2$$

$$\bar{X} \text{ หลังการทดลอง} = 2.2$$

$$\bar{X} \text{ ในด้านความสามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมชาติของชีวิต} = 9$$

$$\bar{X} \text{ ก่อนการทดลอง} = 6.1$$

$$\bar{X} \text{ หลังการทดลอง} = 6.7$$

2) ในด้านของประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง จากการศึกษาของมาสโลว์ (Maslow 1968 : 71) โดยการสัมภาษณ์นักศึกษาระดับวิทยาลัย 80 คน และจากการให้นักศึกษาเขียนรายงานถึงประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง 190 คน พบว่ามีนักศึกษาประมาณ 50 คน ที่ได้รายงานเกี่ยวกับประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง ซึ่งก็เป็นไปอย่างไม่ชัดเจนด้วย ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก และอาจจะต้องอาศัยโอกาสหรือเวลาเป็นส่วนช่วยด้วย

3) ในด้านของการมีความสามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายระหว่างความดีและความชั่วได้ชัดเจน กิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี และเวลาที่กำหนด อาจจะยังไม่เอื้ออำนวยเพื่อเสริมคุณสมบัติข้อนี้เพียงพอ

ผลจากการรายงานในภาคผนวก ง. แสดงถึงความรู้สึก หัดตนคดี และข้อคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับลักษณะกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี ในทางที่ดีคือสมาชิกได้รับประโยชน์จากกิจกรรม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้และ

ความเข้าใจในตนเองอย่างต่องแท้มากขึ้น เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น สมาชิกได้พัฒนาการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้ข้อคิดจากเพื่อน ๆ สมาชิกด้วยกัน และได้รับความรู้สึกที่ดีที่ได้อีก

ในภาคผนวก จ. จากรายงานความรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดเห็นของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจษารี่เกี่ยวกับข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับในแง่การนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และข้อเสนอแนะดังนี้

1) ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับในแง่การนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน คือ ทำให้เข้าใจและยอมรับตนเอง รวมทั้งบุคคลอื่น พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มองชีวิตรในแง่ดีช่วยให้มีกำลังใจที่จะเผชิญและต่อสู้กับชีวิตรต่อไป ได้รับประสบการณ์ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการดำรงชีวิตรทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เข้าใจถึงภาวะของการเป็นผู้ให้และผู้รับ มีความเข้าใจในชีวิตรมากขึ้น

2) ข้อเสนอแนะ ระยะเวลาที่จัดกลุ่ม 4 วันเหมาะสมดีแล้ว แต่เวลาในการร่วมกิจกรรมบางกิจกรรมนานเกินไป และกิจกรรมน่าจะมีหลายรูปแบบมากกว่านี้

การศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่ากิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจษารี่มีผลต่อการเคลื่อนไหวก่อให้เกิดภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการทดลองได้มีชีวิตรที่สมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ เป็นทรัพยากรที่สำคัญในการพัฒนาสังคมสืบไป ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงสมควรที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาภาวะสัจจะแห่งตนของบุคคล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย