



### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รูปแบบหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Model) เป็นรูปแบบที่กล่าวถึงการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งอธิบายถึงเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลและความตระหนักรู้ในการกระทำและความรู้สึกของตน ขณะที่สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น (Luft 1984 : 57) สภาพดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลสามารถเป็นผู้ซึ่งมีสัมพันธ์ภาพที่ดี และการที่บุคคลมีสัมพันธ์ภาพที่ดีนั้นก็จะเป็นเหตุให้เขาบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานทางสรีระ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการความภาคภูมิใจ ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และที่สำคัญยิ่งกว่านั้นก็จะเป็นเสมือนกุญแจสำคัญที่ช่วยให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีสัจจะแห่งตน (Trotzer 1977 : 38) ด้วยเหตุนี้จึงมองได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นมีผลกระทบโดยตรงต่อกระบวนการเจริญงอกงามทางจิตใจของมนุษย์ ดังนั้น หลักการพื้นฐานของรูปแบบหน้าต่างโจฮารีจึงน่าจะเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเอื้อให้บุคคลได้ใช้วิจาร์ณญาของตนเพื่อพัฒนาตนเองในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อบรรลุถึงสัจจะแห่งตน

รูปแบบหน้าต่างโจฮารีเป็นมโนทัศน์ที่แสดงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) (Luft 1969:127) และการได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) (Luft 1969 : 116)

การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นรับรู้เกี่ยวกับตนเอง แบ่งปันกับบุคคลอื่นในความเป็นส่วนตัวซึ่งรับรู้เฉพาะตนเอง เช่น ความรู้สึก ความคิด ค่านิยม และความคิดหวังในอนาคต (Jourard 1971 : 19, Ellenson 1982 : 302) การเปิดเผยตนเองนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นมีความไว้วางใจในผู้อื่นถึงระดับหนึ่ง ซึ่งเพียงพอแก่การแลกเปลี่ยน แบ่งปันข้อมูล และความรู้สึกกับอีกบุคคลหนึ่ง เมื่อความไว้วางใจและความเต็มใจที่จะ

เสี่ยงในการเปิดเผยตนเองมีมากขึ้น ปริมาณแห่งการเปิดเผยตนเองก็จะยิ่งมีเพิ่มมากขึ้น และการที่บุคคลสามารถเปิดเผยตนเองได้นี้ ยังเป็นคุณแจสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลนั้นเพิ่มการรู้จักตนเองด้วย (Weaver and Richard 1984 : 43)

การเปิดเผยตนเองเป็นประโยชน์ในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลที่จะเอื้อให้มีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น การติดต่อสื่อสารในลักษณะนี้ จึงเป็นการแสดงความรู้สึกส่วนตัวนั่นเอง การเปิดเผยตนเองจะช่วยให้บุคคลนั้นเป็นที่รู้จักและเข้าใจของคนอื่น ๆ ดีขึ้น เป็นการกระชับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้แน่นแฟ้น นอกจากนี้ การเปิดเผยตนเองช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้นการเปิดเผยตนเองจึงเปรียบเสมือนหน้าต่างที่จะช่วยให้บุคคลมองเห็นตนเอง ยิ่งบุคคลเปิดเผยตนเองมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งทราบถึงเจตคติความเป็นเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะตน ซึ่งตนเองไม่ได้ตระหนักถึงมาก่อนเพิ่มมากขึ้น (Weaver and Richard 1984 : 59)

ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากบุคคลอื่น หมายถึงการที่บุคคลหนึ่งได้รับข้อมูลโดยการสนทนากับอีกบุคคลหนึ่ง และบุคคลนั้นได้รับข้อมูลซึ่งบอกถึงการรับรู้และปฏิกิริยาอันเกิดจากการกระทำของตนจากบุคคลอื่น (Schaible and Jacobs 1975 : 151) ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับจากบุคคลอื่นจะช่วยให้ผู้รับข้อมูลย้อนกลับรับรู้เรื่องพฤติกรรมของตนเองจากบุคคลอื่น ในแง่มุมซึ่งตนเองไม่เคยได้ตระหนักถึงมาก่อน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการสำรวจตนเอง (self-exploration) ในพฤติกรรมต่าง ๆ (Osipow, Walsh and Tosi 1980 : 142-143, Trotzer 1977 : 41) นอกจากนี้บุคคลยังมีโอกาสปรับปรุงพฤติกรรมในอนาคตของตน โดยการเรียนรู้การกระทำที่แล้วมาจากข้อมูลย้อนกลับด้วย การรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นยังเป็นการวางรากฐานของการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นต่อไปอีกในภายหน้า ทั้งจะช่วยปรับปรุงสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ช่วยสร้างการยอมรับ ช่วยก่อให้เกิดความคิด และการกระทำที่ถูกต้อง (Pace, Peterson and Burnett 1979 : 45-46, Myers and Myers 1982 : 66)

ดังนั้น การเปิดเผยตนเองและการรับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่นตามแนวคิดของหน้าต่างโจฮารี จึงมีความสำคัญยิ่งในการช่วยให้บุคคลได้ตระหนักและ

เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง ช่วยให้บุคคลได้มีการปรับปรุงแก้ไขความคิด และการกระทำของตนเอง เพื่อมุ่งไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตน ซึ่งเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์

ภาวะสัจจะแห่งตน (Self-Actualization) เป็นภาวะที่บุคคลได้ใช้ความสามารถศักยภาพของตนเองให้ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ในลักษณะที่สามารถกระทำการใด ๆ ได้ดีที่สุดในสิ่งที่เขาสามารถจะทำได้จริงหรือกำลังพัฒนาตนเองเพื่อกระทำสิ่งนั้น ๆ โดยเต็มความสามารถจริงที่มีอยู่ (Maslow 1970 : 150)

ภาวะสัจจะแห่งตน เป็นภาวะที่ทำให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของตนอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข บุคคลนั้นจะมีจิตใจที่เต็มสมบูรณ์มากกว่าจิตใจที่แตกแยก มีจิตใจที่เปิดกว้างต่อประสบการณ์ มีการแสดงออกอย่างสมบูรณ์หรือเป็นธรรมชาติ หรือมีชีวิตที่เต็ม มีทักษะที่สร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีการยกระดับจิต มีความเป็นอิสระจากความต้องการพื้นฐานมากกว่าบุคคลธรรมดา บุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่มีความแท้จริงต่อตนเองมากยิ่งขึ้น มีความรับรู้ที่แท้จริงในศักยภาพของเขาอย่างเต็มที่ มีความใกล้ชิดต่อภาวะชีวิตที่เป็นจริง (Being) และมีความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ (Maslow 1968 : 97)

มาสโลว์ (Maslow) มองว่า มนุษย์ทุกคนมีกระแสภายในตนเองที่จะมุ่งไปข้างหน้าเพื่อบรรลุถึงการมีสัจจะแห่งตน (Schultz 1977 : 61) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าภาวะสัจจะแห่งตนเป็นทั้งเป้าหมายของชีวิต และเป็นทั้งแรงจูงใจชั้นลึกซึ้งของมนุษย์อีกด้วย (Patterson 1974 : 18-19)

ภาวะสัจจะแห่งตน เป็นภาวะที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี แม้ว่าเขาจะอยู่ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน บุคคลก็จะสนองต่อความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นการที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถพึ่งตนเอง และช่วยเหลือตนเองได้ (Maslow 1968 : 27-37) การมุ่งไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนนั้นเป็นกระแสซึ่งมีการดำเนินและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อปรับให้เข้ากับคามเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งไปยังเป้าหมายหรือจุดหมายปลายทางของชีวิต (Tageson 1982 : 37) ฉะนั้น บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตนจึงเป็นผู้ถึงซึ่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่สุด หรือมีความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริงนั่นเอง (Tageson 1982 : 161)

การส่งเสริมให้บุคคลมุ่งพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะการมีสัจจะแห่งตน จึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ถึงพร้อมซึ่งความเป็นมนุษย์ และวิธีการหนึ่งซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมายนี้ได้ คือ การมีสัมพันธภาพที่ดี จอห์นสัน (Johnson 1986 : 6-7) กล่าวว่

"สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นเสมือนกุญแจสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเป็นผู้มีสัจจะแห่งตน"

และการมีสัมพันธภาพที่ดีนั้น รูปแบบหน้าต่างใจฮารี ได้เสนอแนวทางอันสำคัญยิ่งเพื่อบรรลุเป้าหมายในการเป็นผู้มีภาวะสัจจะแห่งตน โดยผ่านวิธีการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงใคร่จะทดลองศึกษาว่า รูปแบบหน้าต่างใจฮารีนั้นเมื่อใช้เป็นฐานของการจัดกิจกรรมทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งจะมีการเปิดเผยตนเอง และการรับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น เป็นกระแสน้ำให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนแล้ว จะมีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนในลักษณะเช่นใด เพื่อเป็นแนวทางให้แก่การคิดเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ต่อไป

#### แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

##### แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบหน้าต่างใจฮารี

โจเซฟ ลุฟท์ (Joseph Luft) และแฮร์รี อินแกรม (Harry Ingham) ได้คิดรูปแบบการตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เรียกว่าหน้าต่างใจฮารี ซึ่งเน้นถึงการตระหนักในพฤติกรรมและการรับรู้ถึงความรู้สึกในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเนื้อหาของรูปแบบหน้าต่างใจฮารีนั้นครอบคลุมถึงเนื้อหาต่างๆ ดังต่อไปนี้ (Luft 1969 : 6-8, 1984 : 58-59, 74-75)

1. ความคิดพื้นฐานของรูปแบบหน้าต่างใจฮารี
2. หลักของการเปลี่ยนแปลง

3. สนามแห่งการมีส่วนร่วม

4. หลักการที่สำคัญเกี่ยวกับรูปแบบหน้าต่างใจฮารี

1. ความคิดพื้นฐานของรูปแบบหน้าต่างใจฮารี

หน้าต่างใจฮารีเป็นรูปแบบเชิงภาพ (graphic) ของพฤติกรรมระหว่างบุคคลซึ่งวางรากฐานอยู่บนความเข้าใจพื้นฐานหลายข้อ ความเข้าใจพื้นฐานเหล่านี้มาจากทฤษฎีจิตวิทยาบุคคล และจิตวิทยาสังคมหลายแหล่ง ความเข้าใจเบื้องต้นเหล่านี้จะสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อพื้นฐานของนักทฤษฎี ซึ่งความเข้าใจพื้นฐานของหน้าต่างใจฮารีมีอยู่ทั้งหมด 7 ข้อ คือ

1.1 องค์กรรวมกับส่วนย่อย (Holistic versus element units) ความเข้าใจพื้นฐานข้อแรกเป็นความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์นั้น พึงเข้าใจด้วยทัศนองค์รวม การวิเคราะห์ส่วนประกอบเล็กๆของพฤติกรรม เช่น กล้ามเนื้อหรืออวัยวะทำงานอย่างไร ก็จะมีประโยชน์ต่อเมื่อนำมาเกี่ยวข้องกับบุคคลและสถานการณ์รอบ ๆ ตัวทั้งหมด

1.2 ภาวะอัตนัย กับภาวะปรนัย (Subjectivism versus objectivism) ความเข้าใจพื้นฐานข้อต่อไปมีอยู่ว่า กุญแจที่จะเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มหรือระหว่างบุคคลอยู่ที่ภาวะอัตนัย นั่นคือ เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ปัจจัยอัตนัยต่าง ๆ เช่น ทัศนคติ ค่านิยม จะเป็นตัวชี้ให้เห็นว่าบุคคลมองตนเอง ผู้อื่นและการจัดระบบโลกทัศน์ของเขาอย่างไร

1.3 ภาวะเหนือเหตุผลกับภาวะเหตุผล (Irrationalism versus rationalism) แม้ว่าเหตุการณ์บางเหตุการณ์ในกลุ่มหรือระหว่างบุคคลสามารถมองได้อย่างเป็นระบบ แต่พฤติกรรมจะได้รับอิทธิพลจากอารมณ์มาก

กว่า ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นภาวะเหนือเหตุผล และภาวะเหตุผลมีบทบาทค่อนข้างน้อยในปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์

1.4 การกระทำอย่างไม่ตระหนัก กับการกระทำอย่างตระหนัก (Behaving without awareness versus behaving with awareness) บุคคลก็เช่นเดียวกับกลุ่มซึ่งเขาเป็นสมาชิกอยู่ จะมีความตระหนักในขอบเขตจำกัดถึงต้นเหตุพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา และผลของการกระทำต่างๆ ของเขาที่มีต่อผู้อื่น แง่มุมที่สำคัญต่างๆ ของพฤติกรรมจะเป็นที่เข้าใจได้ดีที่สุด หากพิจารณาถึงต้นเหตุ และตัวกำหนดพฤติกรรมซึ่งแฝงอยู่ใน

1.5 คุณภาพกับปริมาณ (Qualities versus quantities) หากสามารถวัดและชั่งน้ำหนักพลังซึ่งควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ได้ก็จะเป็นสิ่งซึ่งพึงปรารถนาที่สุด อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจอย่างดีที่สุดก็เกิดขึ้นด้วยความใส่ใจในคุณภาพอันแตกต่างของกระแสสายสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและภายในกลุ่ม คุณภาพ เช่น การยอมรับการร่วมคิด น้ำหนักความมีอิทธิพล ความขัดแย้งและความเชื่อใจ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพฤติกรรมระหว่างบุคคลและในกลุ่ม แม้ว่าเราไม่อาจให้คำนิยามหรือวัดได้อย่างชัดเจน

1.6 ภาวะสภาพการเปลี่ยนแปลงกับคุณภาพโครงสร้าง (Change states versus structural properties) ความสนใจที่จะเข้าใจหน้าต่างใจฮารี คาร์จะมุ่งไปที่กระบวนการต่างๆ ที่เกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น ตัวโครงสร้างอาจช่วยให้เห็นระบบ หรือระเบียบซึ่งแฝงเร้นอยู่ และโครงสร้างนั้นอาจอยู่นอกเหนือจากการตระหนักถึง

1.7 ความยืดหยุ่นและความตายตัว (Fluid versus restrictive approaches) การมองสิ่งที่เกิดขึ้น

ด้วยทัศนียภาพที่ยืดหยุ่นเป็นสิ่งพึงกระทำ เพราะนั่นคือ "ทัศนียภาพพื้นฐานที่จะรู้จักผู้คนและชีวิตอันซับซ้อน ด้วยความรู้สึกผ่อนคลายเป็นพิเศษ" (Coan 1968 : 719) การมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยทัศนียภาพ ซึ่งตายตัวหรือเข้มงวดจะแสดง "แนวโน้มที่จะจัดการกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอย่างบังคับควบคุมและแยกส่วนด้วยการจำกัดการใส่ใจ และด้วยการแบ่งแยกสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นให้แยกจากกัน" (Coan 1968:719)

โดยสรุปแล้ว การนำหน้าต่างใจฮาร์มาใช้นั้น เราจะต้องเข้าใจความเข้าใจพื้นฐาน ซึ่งอยู่เบื้องหลังรูปแบบดังกล่าว นั่นคือ เราพึงมองพฤติกรรมด้วยหน่วยรวม อย่างภาวะอัตวิสัย อย่างอยู่เหนือเหตุผล อย่างสนใจตระหนักในการกระทำ เน้นที่คุณภาพ การเปลี่ยนแปลง ภาวะยืดหยุ่น สิ่งเหล่านี้เป็นทัศนียภาพที่ อยู่เบื้องหลังรูปแบบหน้าต่างใจฮาร์ ซึ่งผู้ศึกษาพึงเข้าใจ เพื่อที่จะนำไปใช้ได้ อย่างถูกต้อง

## 2. หลักของการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงซึ่งเกิดขึ้นในการรับรู้ของมนุษย์ ก็เพื่อเพิ่มขอบ ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ตามแนวคิดของใจฮาร์นั้นเป็นไปได้หลายลักษณะ สามารถที่จะอธิบายเป็นข้อ ๆ เพื่อความเข้าใจถึงลักษณะของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดังนี้ (Luft 1984 : 74-75)

		ตนเอง	
		รู้	ไม่รู้
คนอื่น	รู้	1 ระดับเปิด	2 ระดับไม่รู้สำนึก
	ไม่รู้	3 ระดับปิดบัง	4 ระดับได้สำนึก



รูปที่ 1

1. เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในส่วใดส่วหนึ่งในรูปแบบหน้าต่าง โจฮารีแล้ว จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของส่วอื่น ๆ ด้วย
2. การที่บุคคลปิดบัง ซ่อนเร้น หรืออำพรางพฤติกรรมของตนต่อผู้อื่น เป็นการทำให้บุคคลนั้นเสียพลังงานไปโดยไม่จำเป็น
3. การข่มขู่บังคับจะทำให้ความรู้สึกเป็นกันเองและใกล้ชิดน้อยลง แต่ในทางตรงกันข้ามการให้ความไว้วางใจต่อกัน จะช่วยเพิ่มความเป็นกันเองมากขึ้น
4. การที่บุคคลถูกบังคับให้รับรู้ ในสิ่งซึ่งบุคคลนั้นไม่ต้องการรับรู้ จะเป็นสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลประโยชน์ใด ๆ
5. การเรียนรู้ระหว่างบุคคล หมายถึง การที่ส่วที่ 1 ในรูปแบบหน้าต่าง โจฮารีขยายขึ้น และส่วอื่นๆ อีกส่วหนึ่งหรือมากกว่าส่วหนึ่งจะ เล็กลง
6. ความยึดหยุ่นได้มากจะเอื้อต่อการทำงานกับบุคคลอื่นๆ ได้มากขึ้น นั่นคือบุคคลในกลุ่มมีการขยายของส่วที่ 1 ซึ่งจะทำให้บุคคลรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น และนำความสามารถของแต่ละบุคคลในกลุ่มมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ในการทำงาน
7. ถ้าส่วที่ 1 มีขนาดเล็กลงเท่าไร ก็แสดงว่าการสื่อสารมีคุณภาพน้อยลงเท่านั้น



8. สำหรับสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับระดับใต้สำนึกนั้น พบว่าสิ่งเหล่านี้ถูกปิดบังซ่อนเร้นไว้เนื่องจากกรอบของประเพณี หรือการถูกฝึกอบรมมาจากสังคม และจากความกลัวต่าง ๆ

9. ความไวในการรับรู้ (sensitivity) หมายถึง การที่บุคคลเกิดความเข้าใจถึงพฤติกรรมที่ถูกปิดบังในส่วนที่ 2,3,4 และหมายถึง การที่บุคคลนั้นยอมรับความต้องการของบุคคลอื่น

10. การเรียนรู้เรื่องกระบวนการกลุ่มจะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ของบุคคล

11. การตัดสินใจเกี่ยวกับค่านิยมของสมาชิกหรือของกลุ่มนั้นเป็นเรื่องยาก

### 3. สนามแห่งความมีส่วนร่วม

ในศัพท์ของโจฮารี คำว่า "สนามแห่งความมีส่วนร่วมทางจิตใจ" หมายถึง เนื้อของอาณาเขตส่วนที่ 1 ของรูปแบบหน้าต่างโจฮารีซึ่งเป็นส่วนที่รับรู้ได้ทั้งตนเองและรับรู้ได้ทั้งผู้อื่น เมื่อเนื้อที่อาณาเขตของส่วนที่ 1 ขยายกว้างมากพอ ก็จะเกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมซึ่งเขาดำรงอยู่ สภาพเช่นนี้จะส่งผลให้เกิดเงื่อนไขต่อไปนี้ได้ คือ

1. ความสามารถคาดการณ์ถึงพฤติกรรมล่วงหน้าได้
2. ความสามารถที่จะเข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้
3. สนามแห่งความร่วมม จะเป็นส่วนที่เปิดแก่ข้อมูลต่าง ๆ และพลังงานจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ
4. ประสบการณ์บางประสบการณ์บุคคลที่เกี่ยวข้องจะสามารถรับรู้ได้พร้อม ๆ กัน
5. เหตุการณ์ต่างๆ จะมีขอบเขตจำกัดอยู่ในตัว ดังนั้นการกระทำต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นซ้ำได้อีก สิ่งนี้หมายถึงว่า ในสนามแห่งความร่วมมกันของบุคคลนั้น หรือในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2 คน พฤติกรรมอาจจะแสดงออกมาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นที่สามารถพยากรณ์ได้ ดังนั้นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ในตัว

6. การเกิดความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ นั่นก็คือ ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะบุคคลที่เกี่ยวข้องในความสัมพันธ์นั้นจะต้องอาศัยกระบวนการไซเบอร์เนติกส์ (Cybernetics) กระบวนการไซเบอร์เนติกส์ หมายถึง การขับเคลื่อน หรือการกำหนดทิศทางของการมีปฏิสัมพันธ์ โดยอาศัยสัญญาณของข้อมูลย้อนกลับ สัญญาณข้อมูลย้อนกลับจะเป็นตัวประกอบในการหลั่งไหลของการสื่อสารทั้งในระดับถ้อยคำและเหนือถ้อยคำระหว่างบุคคล ซึ่งอยู่ภายในสนามแห่งความมีส่วนร่วมเดียวกัน

7. สนามแห่งความร่วมซึ่งกันและกันจะปรากฏเป็นองค์รวม หรือเป็นเนื้อเดียวกัน และสามารถอธิบายได้ด้วยกฎเกณฑ์ ซึ่งเกิดขึ้นในกระแสแห่งการมีปฏิสัมพันธ์

ดังนั้น ในอาณาเขตของสนามแห่งความมีส่วนร่วมบุคคลจะสามารถคาดการณ์และเข้าใจถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ สนามแห่งความมีส่วนร่วมจะเป็นส่วนที่มีข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับรู้ การเกิดความสัมพันธ์อย่างเป็นระบบ ซึ่งจะประกอบกันเป็นองค์รวม

#### 4. หลักการที่สำคัญบางประการของรูปแบบโจฮารี

1. การรับรู้ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์ของบุคคล จะเน้นถึงความรู้สึกภายในตนเอง และการรับรู้ถึงความรู้สึกจากสิ่งภายนอกที่กระทบต่อตัวของบุคคลนั้น

2. บุคคลจะมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันระหว่างความสัมพันธ์ภายในตนเอง (intrapersonal) ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลนั้น และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal)

3. รูปแบบหน้าต่างโจฮารีนี้ไม่มีความจำกัดในเรื่องเนื้อหา ดังนั้นรูปแบบหน้าต่างโจฮารีจึงมีความกว้างและเปิดรับต่อหลักการอื่น ๆ ที่จะนำมาใช้ประกอบได้

4. รูปแบบหน้าต่างโจฮารีสามารถนำไปใช้ได้กับการมีปฏิสัมพันธ์ทุกรูปแบบของมนุษย์โดยไม่มีข้อจำกัด

จากหลักการดังกล่าวนี้ รูปแบบหน้าต่างโจฮารีจึงสามารถใช้กับแนวคิดหรือทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ได้อย่างกว้างขวาง



### รูปแบบหน้าต่างใจฮารี

รูปแบบหน้าต่างใจฮารีพิจารณาว่า ในความสัมพันธ์ใดๆ ก็ตามระหว่างมนุษย์แล้ว จะประกอบด้วยมิติ 2 มิติ คือมิติส่วนตน (self) และมิติส่วนผู้อื่น (others) ลุฟท์ และอินแกม (Luft and Ingham) ได้จัดให้มีมิติส่วนตนอยู่ในแนวแกนนอน และมิติส่วนผู้อื่นอยู่ในแนวแกนตั้ง และกำหนดมิติในส่วนของความ "รู้" (known) และ "ไม่รู้" (unknown) ลงในแต่ละช่องสี่เหลี่ยม จัดเป็นรูปแบบหน้าต่าง ซึ่งมี 4 ระดับแห่งการตระหนักรู้ (Trotzer 1977 : 40)

รูปแบบหน้าต่างใจฮารี ประกอบด้วย 4 ส่วน ซึ่งแบ่งเป็น "หน้าต่าง" นั้น แสดงถึงภาวะความเป็นบุคคลทั้งหมดในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น หลักการพื้นฐานที่ใช้แบ่งในแต่ละส่วนของ "หน้าต่าง" คือการตระหนักรู้ในพฤติกรรมความรู้สึก และแรงจูงใจ บางครั้งการตระหนักรู้ในสิ่งต่าง ๆ นั้นก็ไม่ได้มีการแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น เมื่อการตระหนักรู้มีการเปลี่ยนแปลงไป สภาวะทางด้านจิตใจ ซึ่งแสดงแทนด้วยแต่ละส่วนของหน้าต่างใจฮารี ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

รูปแบบหน้าต่างใจฮารี ซึ่งมี 4 ระดับแห่งการตระหนักรู้ ดังรูปที่ 1

		ตนเอง	
		รู้	ไม่รู้
คนอื่น	รู้	1 ระดับเปิด	2 ระดับไม่รู้สำนึก
	ไม่รู้	3 ระดับปิดบัง	4 ระดับได้สำนึก

รูปที่ 2

ระดับที่ 1 ระดับเปิด (Open) หมายถึง พฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจ ซึ่งสามารถเป็นที่รับรู้ได้ชัดเจนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นระดับที่บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ โดยตระหนักรู้ถึงการกระทำของตนเองอย่างชัดเจน เป็นระดับที่ทั้งตนเองและบุคคลอื่นตระหนักรู้ได้เช่นเดียวกัน พฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจที่ตนเองและผู้อื่นรับรู้ได้นั้น เป็นพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์และการติดต่ออย่างเข้าใจ (Luft 1984 : 61) ดังนั้น ในระดับนี้จึงเป็นระดับแห่งสภาพการเจริญเติบโต เป็นสภาพของการพัฒนา ความเจริญงอกงาม และความมีวุฒิภาวะ เป็นระดับของการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งในเรื่องของการกระทำ ความสนุกสนาน การต่อสู้ดิ้นรน การสร้างสรรค์ ความฝัน ความเจ็บปวด การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การแก้ปัญหา ความชำนาญ ซึ่งประทับใจกับตนเองและกับบุคคลอื่น ๆ การมีความอดทนในระดับสูง การยอมรับบุคคลอื่นซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ ความกว้างในระดับเปิดนี้ ยังเกี่ยวข้องกับระดับอื่น ๆ จึงสามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ (Portman 1965 : 40)

ดังนั้น การที่มนุษย์ขยายระดับเปิดออกไป ก็เท่ากับว่าได้มีโอกาสขยายความเจริญงอกงามยิ่งขึ้น ดังที่ พอร์ทแมน (Portman 1965 : 40) กล่าวไว้ว่า

"การที่มนุษย์ได้เปิดตนเองต่อผู้อื่น ต่อโลกรอบๆ ตัวโดยผ่านทางความรู้สึก (senses) และโดยความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวของเขา เป็นคุณภาพที่จำเป็นต่อการดำรงอยู่ของมนุษย์"

นั่นคือ การที่บุคคลมีการตระหนักรู้ตนเองในระดับสูง ปราศจากการปกป้องตนเองและบิดเบือนต่อการรับรู้ความเป็นจริง (Luft 1969 : 22)

ระดับที่ 2 ระดับไม่รู้สำนึก (Blind) หมายถึง พฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจ ซึ่งผู้อื่นสามารถรับรู้ แต่ตนเองไม่สามารถรับรู้ได้ ส่วนนี้อาจรวมถึงนิสัยความเคยชินเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างเช่นการใช้คำพูด กริยาท่าทาง (Luft 1984 : 60)

ระดับที่ 3 ระดับปิดบัง (Hidden) หมายถึง พฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจที่ตนเองสามารถรับรู้กระแสได้ แต่ผู้อื่นไม่สามารถรับรู้ได้ (Luft

1984 : 61) เนื่องจากข้อมูลในส่วนนี้บุคคลสามารถเลือกที่จะเปิดเผยตนเองได้ เพราะเป็นส่วนที่ตนเองรู้แต่บุคคลอื่นไม่รู้ ในการศึกษาถึงแง่มุมต่าง ๆ พบว่าการเปิดเผยตนเองจะเป็นไปได้ เมื่อมีภาวะต่อไปนี้ คือ (Luft 1984 : 67-68)

1. มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. มีการเปิดเผยความรู้สึกของตนแก่กัน
3. การเปิดเผยตนเองที่มีช่วง เวลาและจังหวะอันเหมาะสม
4. เมื่อกล่าวถึงการกระทำที่กำลัง เกิดขึ้นในขณะที่มีสัมพันธ์ภาพ
5. การเปิดเผยตนเองนั้น เริ่มต้นจากการสนใจกันและกันในสิ่ง เล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อน
6. เมื่อการเปิดเผยตนเองเป็นไปอย่างมีเหตุผล
7. เมื่อการเปิดเผยตนเองให้ประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย
8. เมื่อคาดว่า การเปิดเผยตนเองจะเป็นประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย
9. เมื่อทั้งสองฝ่ายอยู่ในภาวะวิกฤตที่ทำให้ต้องเปิดเผยความรู้สึก แก่กันและกัน
10. เมื่อทั้งสองฝ่ายอยู่ในสถานการณ์ที่จะได้แบ่งปันความรู้สึกนึกคิดให้ แก่กันและกัน

ระดับ 4 ระดับใต้สำนึก (Unknown) หมายถึง พฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจ ซึ่งไม่สามารถรับรู้ได้ทั้งในการรับรู้ของตนเองและของผู้อื่น

ความสัมพันธ์ของระดับต่าง ๆ

ขอบเขตพื้นที่ในระดับเปิดจะมีการขยายเพิ่มมากขึ้นได้ เมื่อมีการให้ข้อมูลย้อนกลับดังรูปที่ 2

ตนเอง

	ระดับ	ไม่รู้
	ข้อมูลย้อนกลับ	
	→	

คนอื่น	รู้	1 ระดับเปิด	2 ระดับไม่รู้สำนึก
	ไม่รู้	3 ระดับปิดบัง	4 ระดับได้สำนึก



## รูปที่ 3

ในระดับไม่รู้สำนึกนั้น ถ้าบุคคลมีบุคคลอื่นที่ให้ความไว้วางใจ และให้ความสำคัญเกี่ยวกับตัวของบุคคลนั้น บอกถึงสิ่งที่บุคคลนั้นไม่ได้ตระหนักถึงมาก่อน นั่นคือ บุคคลนั้นได้รับข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับตนเอง ระดับเปิดก็จะขยายกว้างมากขึ้น (Ellenson 1982 : 33-34)

ขอบเขตพื้นที่ในระดับเปิดจะมีการขยายเพิ่มมากขึ้นด้วย เมื่อมีการเปิดเผยตนเอง ดังรูปที่ 3

ตนเอง

	ระดับ	ไม่รู้
	ข้อมูลย้อนกลับ	
	→	

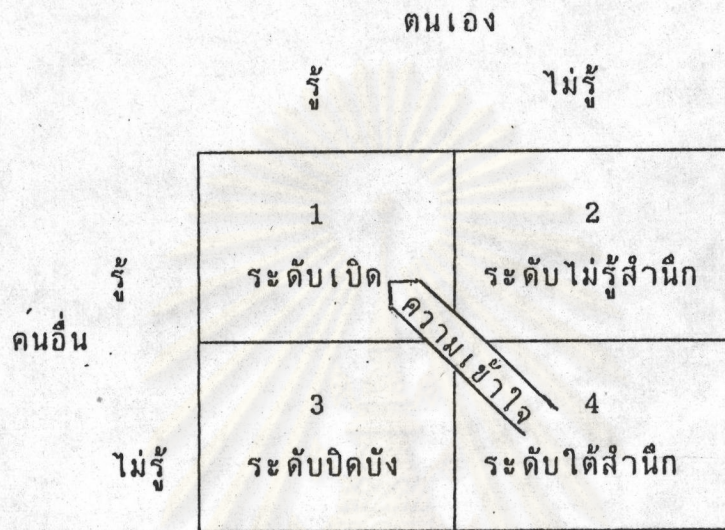
คนอื่น	รู้	1 ระดับเปิด	2 ระดับไม่รู้สำนึก
	ไม่รู้	3 ระดับปิดบัง	4 ระดับได้สำนึก

↓ การเปิดเผยตนเอง

## รูปที่ 4

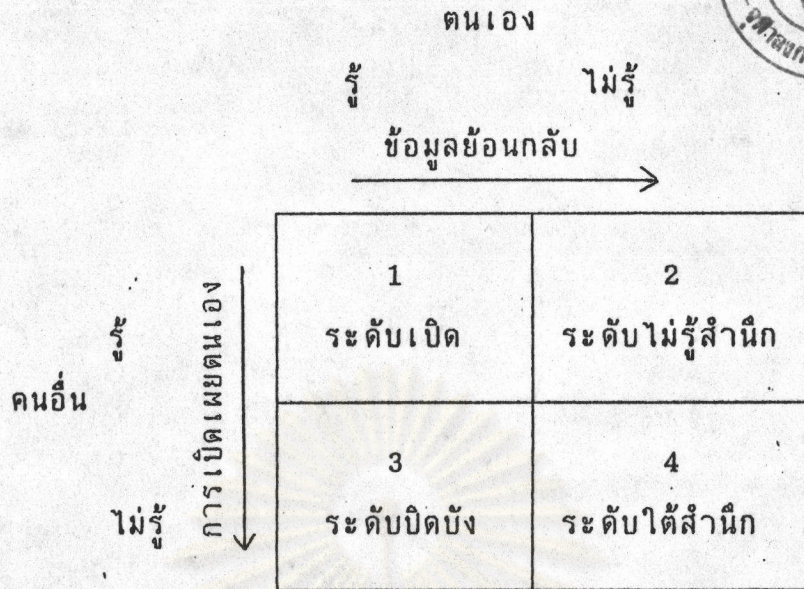
ในระดับปิดบังนั้น ถ้าบุคคลมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน บุคคลนั้นก็อาจจะแบ่งปันข้อมูลในส่วนนี้ให้บุคคลอื่นได้ทราบโดยการเปิดเผยตนเอง ระดับปิดบังก็จะลดลง ระดับเปิดก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย (Ellenson 1982 : 34)

ขอบเขตพื้นที่ในระดับเปิดจะมีการขยายเพิ่มมากขึ้นด้วย เมื่อบุคคลมีความเข้าใจถึงสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน (insight) ดังรูปที่ 4



ในระดับได้สำนึก ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ทำให้เกิดความเข้าใจในสิ่งซึ่งไม่เคยเข้าใจมาก่อน ข้อมูลที่ไม่เคยรู้อาจจะเคลื่อนไหวมาอยู่ในระดับเปิดได้ มีบุคคลบางคนเชื่อว่าการทำจิตรักษา (psychotherapy) ประสบการณ์ที่เจ็บปวด (traumatic experience) หรือสิ่งที่ไม่คาดคิดอาจกลับมาอยู่ในระดับเปิดได้ (Ellenson 1982 : 34)

ขอบเขตพื้นที่ในระดับเปิดจะสามารถขยายได้ทั้งสองทิศทาง เมื่อมีทั้งการได้รับข้อมูลย้อนกลับ และการเปิดเผยตนเอง ดังรูปที่ 5



รูปที่ 6

เมื่อบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยการที่บุคคลนั้นได้มีการเปิดเผยตนเองและการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น ระดับเปิดก็สามารถขยายออกไปได้ทั้งในทิศทางของระดับปิดบังและระดับไม่รู้สำนึก (Ellenson 1982 : 55)

แนวคิดของมาสโลว์ เรื่องภาวะสัจจะแห่งตน

มาสโลว์ (Maslow 1968 : 97) ได้กล่าวถึงภาวะสัจจะแห่งตนว่าเป็นภาวะที่บุคคลมีวุฒิภาวะทางจิตใจมากที่สุด มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนหรือเป็นช่วงที่มีความสมบูรณ์ทางจิตใจมากที่สุด

มาสโลว์ ได้ศึกษาถึงภาวะสัจจะแห่งตนจากบุคคลซึ่งมีสุขภาพจิตดี และพบว่าหากแยกแยะลงไปแล้ว ภาวะสัจจะแห่งตนนั้นจะประกอบด้วยลักษณะย่อย ๆ 15 ลักษณะ ดังนี้ (Maslow 1968 : 135-145, 1970 : 153-174)

1. รับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน และสามารถสัมพันธ์กับความเป็นจริงได้อย่างสบายใจ (More efficient perception of reality and more comfortable relations with it)



การรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจนนั้น เป็นความสามารถรู้เท่าทัน  
 ความมีเล่ห์กล ความเสแสร้ง และความไม่ซื่อสัตย์ภายในของตน และสามารถ  
 สังเกตตนเองได้อย่างชัดเจนถูกต้อง ไม่มีอคติ ความสามารถนี้จะครอบคลุมไปใน  
 ทุก ๆ ส่วนของชีวิตทั้งในทางศิลปะ ดนตรี สถิติปัญหา ในทางวิทยาศาสตร์ ทางการ  
 เมือง และงานสวัสดิการสังคม การรับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน เป็นความ  
 สามารถมองเห็นได้ถึงความเป็นจริงที่สับสน หรือซ่อนเร้นได้อย่างรวดเร็ว และ  
 ถูกต้องมากกว่าบุคคลอื่นๆ เขาจะ ไม่มีการบิดเบือนการรับรู้ความต้องการ ความ  
 บรรารณา ความวิตกกังวล ความกลัว หรือความรู้สึกถูกครอบงำ เขาจะ ไม่มีการ  
 กำหนดคุณลักษณะของการมองในแง่ดีหรือแง่ร้าย จะมีการตัดสินใจดี ซึ่งแสดงถึง  
 การมีความสามารถสัมพันธ์กับความเป็นจริง และสามารถรับรู้ความเป็นไปของ  
 บุคคลอื่นด้วยความจริง ไม่ใช่ข้อคิดเห็น

บุคคลซึ่งมีภาวะสัจจะแห่งตน จะสามารถแยกความแตกต่างในสิ่ง  
 ใหม่ ๆ สิ่งที่เป็นนามธรรม หรือสิ่งซึ่งเป็นรูปธรรมได้อย่างชัดเจน ซึ่งจะทำให้  
 บุคคลนั้นสามารถอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงตามธรรมชาติได้มากกว่าในโลกของ  
 มโนทัศน์ที่บุคคลสร้างขึ้น ซึ่งมักจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรม ความคาดหวัง  
 และความเชื่อที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความสับสนในการดำเนินชีวิตอยู่ในโลก

2. การยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับความเป็นจริงของ  
 ธรรมชาติ (Acceptance of self, others, nature)

บุคคลซึ่งมีภาวะสัจจะแห่งตนจะมีความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์  
 ซึ่งรวมทั้งความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ ถึง  
 แม้มนุษย์จะมีข้อบกพร่อง มีความขัดแย้งในตนเอง มีความอ่อนแอ และมีความชั่ว-  
 ร้าย เขาก็จะยอมรับบุคคลเหล่านั้นได้

บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตนจะเคารพและเห็นคุณค่าของตนเองและ  
 ผู้อื่นเป็นคนเปิดเผยและจริงใจ โดยไม่วางท่าหรือสวมหน้ากากป้องกันตน เป็น  
 บุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างสมดุลย์ระหว่างสิ่งที่เป็นจริงและสิ่งที่ไม่เป็นจริง หรือสิ่ง  
 ที่ควรจะเป็นสำหรับตนเอง บุคคลอื่น และสังคม

### 3. ความเป็นอิสระ ความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ

(Spontaneity; simplicity; naturalness)

บุคคลที่มีภาวะสัจจะแห่งตน จะเป็นผู้มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมหรือประเพณี มีศีลธรรมขั้นสูง ซึ่งเป็นสัจจะธรรม ดังนั้น ศีลธรรมของเขาอาจไม่เหมือนบุคคลที่อยู่รอบข้างของเขา ทั้งนี้เพราะศีลธรรมของคนปกติทั่ว ๆ ไป มักเป็นพฤติกรรมที่ถูกกำหนดโดยประเพณีมากกว่าพฤติกรรมเชิงศีลธรรมที่แท้จริง

ความเรียบง่ายเป็นวิถีชีวิตซึ่งเขาเลือกที่จะกระทำ มากกว่าที่จะนิยมปฏิบัติตนตามระเบียบแบบแผนกฎเกณฑ์ทางสังคมเช่นบุคคลทั่วไป ถึงแม้ว่าในบางครั้งเขาจำเป็นต้องปฏิบัติตามพิธีกรรม ประเพณีนิยม แต่ก็ไม่รู้สึกยึดติดกับสิ่งเหล่านั้น เขาจะมีการตระหนักรู้ที่ดีเลิศถึงความปรารถนา ความคิด และพฤติกรรมภายในของตน เขาสามารถแสดงสิ่งนั้นออกมาได้โดยอัตโนมัติ เป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบสิ่งต่าง ๆ อย่างแท้จริง

### 4. การถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง (Problem centering)

บุคคลผู้มีสัจจะแห่งตนจะมองปัญหาโดยไม่นำเอาความรู้สึกพึงพอใจของตนเข้าไปเกี่ยวข้อง นั่นคือยึดถือปัญหาเป็นศูนย์กลางมากกว่ายึดถือความพอใจของตนเองเป็นศูนย์กลาง (ego centered) ในการแก้ปัญหา เขาจะไม่นำความรู้สึกส่วนตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาและไม่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง ดังนั้นเขาจะเป็นผู้ที่สามารถมองปัญหาได้อย่างชัดเจน เขาจะมองปัญหาหรืองานเป็นความรับผิดชอบ เป็นหน้าที่ และเป็นสิ่งที่ต้องทำ ซึ่งเป็นเหตุผลที่เขาใช้คำว่า "งานเป็นสิ่งซึ่งเขาจะต้องทำ" มากกว่า "งานเป็นสิ่งซึ่งเขาต้องการทำ"

### 5. มีความรู้สึกอิสระและอยู่ด้วยตนเองได้ (The quality of detachment ; the need of privacy)

บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตนจะสามารถอยู่ด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องกลัวต่ออันตรายและความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นต่อตัวของเขาเอง เขามีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่คนเดียว และต้องการความเป็นส่วนตัวในระดับสูงกว่าบุคคลทั่วไป เป็นไปได้ที่เขาจะอยู่เหนือการต่อสู้ด้วยความรู้สึกที่ไม่หวั่นไหว เขาจะไม่ถูกรบกวนในสิ่งซึ่งเป็นความยุ่งยากปั่นป่วนสำหรับคนอื่น ๆ โดยง่าย เขาสามารถรับ

การแสดงความห่างเหิน ข้อจำกัดต่าง ๆ จากคนอื่น ๆ ทั้งยังคงความสงบ และ  
คงความแจ่มใสไว้ได้ เขาสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองในสถานการณ์นั้น ๆ  
ได้มากกว่าการขึ้นอยู่กับความคิดหรือความรู้สึกของคนอื่น

การเป็นตัวของตัวเอง เป็นความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วย  
ตนเอง สามารถปกครองตนเอง รวมถึงการเป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา มีความรับผิดชอบ  
ชอบ มีวินัยในตนเอง มีความเข้มแข็ง มีจิตใจที่เป็นอิสระ และมองความเป็นจริง  
อย่างชัดเจน

6. มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม  
(Autonomy; independence of culture and environment ; will;  
active agents)

คุณลักษณะอันหนึ่งของผู้มีภาวะสำจจะแห่งตนก็คือ เขาจะรู้สึกมีอิสระ  
จากสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านกายภาพ และทางด้านสังคม เขามีแรงจูงใจแห่ง  
ความงอกงาม มากกว่าแรงจูงใจที่มาจากความรู้สึกขาดสิ่งที่ต้องการ เขาจะไม่  
ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของโลกหรือของบุคคลอื่น หรือวัฒนธรรม หรือวิธีการที่จะ  
ไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือแรงจูงใจจากภายนอก แต่เขาจะสนใจถึงความงอกงามซึ่ง  
เป็นการพัฒนาภายใน และยังคงเติบโตต่อไปด้วยศักยภาพภายในของตนเอง

บุคคลที่ขาดแรงจูงใจภายในตนเองจะต้องการให้บุคคลอื่นช่วยเหลือ  
บรรลุผลตามที่ตนต้องการ ความต้องการต่อความพึงพอใจของเขาเหล่านั้นจะมา  
จากบุคคลอื่น แต่บุคคลที่มีแรงจูงใจแห่งความงอกงาม จะมีความพึงพอใจและการ  
ดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นผลมาจากภายในตัวของเขาเอง มิใช่มาจากบุคคลอื่นหรือ  
จากสังคม เขาจะมีความเป็นอิสระจากความคิดเห็นที่ดีของบุคคลอื่น ชื่อเสียง  
เกียรติยศ ความเป็นที่นิยม ความรัก สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อเขาน้อยกว่าการ  
พัฒนาความงอกงามภายใน ถึงแม้บางครั้งในการมุ่งไปสู่ความงอกงามของเขานั้น  
อาจถูกขัดขวางจากคนอื่น ๆ แต่เขาก็ไม่ย่อท้อ

7. สามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งกับประสบการณ์ชีวิต (Continued  
freshness of appreciation)

บุคคลผู้มีภาวะสำจจะแห่งตนจะมีความสามารถอันมหัศจรรย์ต่อความ  
รู้สึกซาบซึ้งครั้งแล้วครั้งเล่า มีความรู้สึกสดชื่น และบริสุทธิ์ในประสบการณ์

ชีวิตแต่ละวัน เขาสามารถชื่นชมต่อความงามยามพระอาทิตย์ตกดินได้อย่างเต็มที่เสมือนว่าเป็นการเห็นครั้งแรก เขาสามารถชื่นบานกับความมีชีวิตชีวาและความหอมหวานของดอกไม้ได้ครั้งแล้วครั้งเล่า ถึงแม้ว่าเขาจะเคยเห็นดอกไม้มาแล้วเป็นจำนวนมาก เขาจะสดชื่นกับความไร้เดียงสาของเด็กอ่อน เขาจะเป็นผู้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับสิ่งที่เป็นรูปธรรมตามความเป็นจริง

8. ประสบประสบการณ์ลึกลับซึ่ง (The mystic experience ; the peak experience)

บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตน จะมีประสบการณ์ของความรู้สึกที่ไร้ขอบเขต ซึ่งเป็นทัศนคติที่เปิดกว้างต่อทุกสิ่ง โดยความรู้สึกถึงความมีพลังของตน เขาสามารถสัมผัสกับความสุข ความปลอบปลื้มและความน่าฉงน ด้วยความรู้สึกที่เป็นอิสระจากเวลาและขอบเขต เขาจะสัมผัสกับสิ่งที่รู้สึกว่ามีค่าสำคัญและมีคุณค่า ซึ่งอาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเสมอ ๆ และในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงระดับสูงสุด

9. มีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งมวล (Gemeinschaftsgefühl)

บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตนมีความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจ และเมตตา กรุณาอย่างลึกซึ้งแก่มนุษย์ทั่วไปโดยไม่มีเงื่อนไข ถึงแม้ว่าบางครั้งบุคคลนั้นก่อให้เกิดความโกรธ ความเกลียดชังไม่ได้ก็ตาม แต่เขาก็มีความรู้สึกอย่างแท้จริงในความปรารถนาที่จะช่วยมนุษยชาติ ราวกับว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน เขาจะมีความรู้สึกของการเป็นเช่นพี่น้องซึ่งมีความรักใคร่กัน ถึงแม้ว่าพี่น้องของเขาจะโง่ อ่อนแอ หรือแม้แต่ในบางครั้งพี่น้องของเขาจะมีความร้ายกาจ

10. มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงใจกับเพื่อน (Interpersonal Relations<sub>sa</sub>)

บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตนสามารถมีสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและมีความใกล้ชิด มีความรัก มีความสนิทสนมกลมเกลียว และสามารถลดขอบเขตแห่งตนลงได้มากกว่าบุคคลธรรมดา เขาอาจมีความสนิทสนมกับบุคคลจำนวนน้อย เขาไม่จำเป็นต้องเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง แต่เขาก็สามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ เขาเป็นที่ดึงดูดใจของผู้อื่น

11. มีความเป็นประชาธิปไตย (The democratic character structure)

บุคคลผู้มีภาวะสังจะแห่งตนนั้น จะให้ความเคารพต่อการเป็นมนุษย์ไม่แบ่งแยกฐานะ การศึกษา เชื้อชาติ หรือสีผิว เขาจะมีความถ่อมตัวในการตระหนักต่อสิ่งที่เขาได้รู้ เมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่เขาควรจะรู้ เขามีความพร้อมที่จะเรียนรู้กับใครก็ได้ เขาจะให้ความเคารพอย่างจริงจังต่อบุคคล หรือต่อบุคคลที่มีทักษะซึ่งเขาไม่ทราบ เช่น การให้ความยกย่องแก่ช่างไม้ผู้มีความสามารถหรือกับบุคคลผู้มีความชำนาญในวิชาชีพนั้น ๆ การเลือกของเขาเป็นการเลือกโดยเน้นคุณภาพ ความสามารถและพรสวรรค์ มากกว่าการคำนึงถึงกำเนิด เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ตระกูล อายุ วัย ความมีชื่อเสียง หรืออำนาจ

12. มีความสามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดหมายระหว่างความดีและความชั่วได้ชัดเจน (Discrimination between means and ends, between good and evil)

บุคคลผู้มีภาวะสังจะแห่งตนจะเป็นผู้มีจริยธรรมสูง สามารถจำแนกมาตรฐานทางศีลธรรมได้อย่างถูกต้อง และไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปตามแบบแผนของบุคคลทั่วไป ซึ่งชีวิตประจำวันมีแต่ความวุ่นวาย สับสน ขาดความแน่นอน มีความขัดแย้งระหว่างการแยกแยะความถูกต้อง ความดี ความชั่ว และอื่น ๆ

นอกจากนี้ บุคคลผู้มีภาวะสังจะแห่งตนยังสามารถแยกวิธีการและจุดหมาย โดยมุ่งที่จุดหมาย (ends) มากกว่าวิธีการ (means)

13. มีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ด้วยความมีไมตรีและข้อคิด (Philosophical, unhostile sense of humor)

บุคคลผู้มีภาวะสังจะแห่งตนจะมีอารมณ์ขัน ซึ่งให้ข้อคิดในลักษณะของคติสอนใจ และแฝงไว้ด้วยปรัชญาชีวิต ที่ทำให้บุคคลยิ้มหรือขัน อารมณ์ขันนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ซึ่งกำลังดำเนินอยู่มากกว่าเป็นการเพิ่มเข้าไป เกิดขึ้นตามธรรมชาติมากกว่าเป็นการวางแผน และบ่อยครั้งที่ไม่สามารถจะกระทำซ้ำได้อีก เขาจะไม่หัวเราะอย่างไม่เป็นมิตร อย่างเช่น เยาะเย้ยถากถางบุคคลอื่น หรือสนุกสนานบนความเจ็บปวดของบุคคลอื่น อย่างตลกหยาบโหล่น หรือหัวเราะในความด้อยของบุคคลอื่น

#### 14. มีความคิดสร้างสรรค์ (Creativeness)

ความคิดสร้างสรรค์เป็นศักยภาพที่มีในมนุษย์ทุกคน แต่ส่วนใหญ่จะถูกทำให้หายไปโดยวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ซึ่งคงไว้ด้วยความสดใส ความบริสุทธิ์ และมองเห็นได้โดยตรง ก็ยังสามารถพบได้ในบุคคลบางคนซึ่งมีเป็นจำนวนน้อย หรือถ้าหายไปเช่นในบุคคลส่วนใหญ่ ความคิดสร้างสรรค์นี้ก็อาจกลับคืนมาได้อีก ซึ่งอาจเรียกสิ่งนี้ว่าเป็นความบริสุทธิ์ใหม่ ("second naivate") ซึ่งอาจเห็นได้จากการเขียนหนังสือ การเล่นดนตรี หรืองานศิลปะต่าง ๆ เป็นต้น

บุคคลผู้ที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์ จะสามารถรู้สึกถึงความคิดสร้างสรรค์ และสามารถแสดงออกต่อบุคคลทั่วไปได้ แม้เขาอาจจะ เป็นเพียงช่างไม้ ช่างรองเท้า หรือเสมียน เขาจะเป็นผู้ที่มีความสดชื่นมากกว่า มีความลึกซึ้งมากกว่า และมีการรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลเหล่านี้จะมองเห็นความถูกต้องและความเป็นจริงได้ง่ายกว่าบุคคลทั่วไป ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลทั่วไปมีข้อจำกัดต่อความคิดสร้างสรรค์นั้นมากกว่า

#### 15. มีความสามารถต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม (Resistance to enculturation; The Transcendence of any particular culture)

บุคคลผู้มีภาวะสัจจะแห่งตนจะสามารถปลดตนเองจากการล้างสมอง หรือการครอบงำทางวัฒนธรรม ซึ่งทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะสัจจะแห่งตนสามารถมีทัศนคติเชิงวิจารณ์ต่อความอยู่ดีธรรมในสังคมได้ เขาไม่จำเป็นต้องทำตามสมัยนิยม หรือแต่งกายตามแฟชั่น

ลักษณะดังกล่าวทั้งหมด 15 ประการ เป็นคุณลักษณะที่มาสโลว์ได้กล่าวถึง ความมีภาวะสัจจะแห่งตนในรายละเอียดเป็นรากฐานของความเข้าใจบุคลิกภาพแห่งผู้มีภาวะสัจจะแห่งตน



การวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างส่วนเปิดตามแนวคิดของโจฮารี

และ

ภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์

เมื่อพิจารณาถึงส่วนเปิด ตามแนวคิดของรูปแบบโจฮารี และภาวะสัจจะแห่งตนของมาสโลว์ ซึ่งต่างก็แสดงถึงจิตใจอันมีคุณภาพของมนุษย์ ก็พบความเกี่ยวเนื่องสอดคล้องกัน ซึ่งอาจจะวิเคราะห์เปรียบเทียบได้ดังนี้

การเปรียบเทียบภาวะแห่งการรับรู้ตามแนวคิดโจฮารี

กับภาวะสัจจะแห่งตนของมาสโลว์

ส่วนเปิด ตามแนวคิดของ โจฮารี	ภาวะสัจจะแห่งตน ตามแนวคิดของมาสโลว์
<p>1. ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ ภายในตนเอง</p> <p>1.1 มีการตระหนักรู้ตนเองในระดับ สูงปราศจากการปกป้องตนเอง และบิดเบือนต่อการรับรู้ความ เป็นจริง</p> <p>1.2 มีความซาบซึ้งประทับใจกับ ตนเอง</p>	<p>1. รับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจน และสามารถสัมพันธ์กับความเป็น จริงได้อย่างมีความสุข</p> <p>3. ความเป็นอิสระ ความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ</p> <p>5. มีความรู้สึกอิสระ และอยู่ด้วย ตนเองได้</p> <p>6. มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ขึ้น อยู่กับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม</p> <p>7. สามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งกับ ประสบการณ์ชีวิต</p> <p>8. ประสบประสบการณ์ลึกซึ้ง</p>

ส่วนเปิด ตามแนวคิดของ โจฮารี	ภาวะสัจจะแห่งตน ตามแนวคิดของ มาสโลว์
<p>1.3 มีความคิดสร้างสรรค์</p> <p>1.4 การมีความอดทนต่อความวิตกกังวลในระดับสูง (โดยเฉพาะในการกระทำสิ่งใหม่ ๆ และการเผชิญกับสิ่งซึ่งไม่รู้)</p> <p>2. <u>ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอาจแยกย่อยได้ดังนี้</u></p> <p>2.1 การยอมรับบุคคลอื่นซึ่งแตกต่างจากตนเอง</p> <p>2.2 การแก้ปัญหา</p> <p>2.3 มีความซาบซึ้งประทับใจกับบุคคลอื่น</p>	<p>12. มีความสามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายระหว่างความดีและความชั่วได้อย่างชัดเจน</p> <p>14. มีความคิดสร้างสรรค์</p> <p>15. มีความสามารถด้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม</p> <p>2. การยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติ</p> <p>4. การถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง</p> <p>9. มีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งมวล</p> <p>10. มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงจังกับเพื่อน</p> <p>11. มีความเป็นประชาธิปไตย</p> <p>13. มีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ด้วยไมตรีและข้อคิด</p>



ดังนั้น ส่วนเปิดตามแนวคิดของโจฮารี (Luft 1984 : 61) และภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow 1970 : 153-170) จึงมีความสอดคล้องและมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งมองเห็นได้จากการวิเคราะห์ใน 2 มิติ คือ ลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ภายในตนเอง และลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยแบ่งออกเป็นเรื่องต่าง ๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับหัวข้อของงานวิจัยดังต่อไปนี้ คือ

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบโจฮารีโดยจะกล่าวถึง
  - 1.1 การเปิดเผยตนเอง
  - 1.2 การใช้ข้อมูลย้อนกลับ
2. งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะสัจจะแห่งตน
3. การฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์

#### 1. งานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบโจฮารี

ออปเพนไฮเมอร์ (Oppenheimer 1980 : 3674-A - 3675-A) ได้ศึกษาถึงวิธีการที่จะเอื้ออำนวยต่อการประเมินการค้นพบตนเอง (self-discovery) และการงอกงามส่วนตัว (personal growth) สมาชิกประกอบด้วยกลุ่มอาสาสมัครของนักศึกษาในระดับปริญญาเอก ในสาขาบริหารการศึกษา และผู้นำกลุ่มที่มหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก (San Francisco) โดยใช้กล้องถ่ายภาพขนาดเล็กถ่ายภาพสมาชิกระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ผู้วิจารณ์เกี่ยวกับท่าทางของคน (portrait) จะให้คำวิจารณ์เกี่ยวกับการรับรู้ของตนและของคนอื่นจากที่สังเกตเห็น กลุ่มจะมีการสัมมนาและใช้การรับรู้ของตนเองและการรับรู้ซึ่งกันและกัน ตามด้วยคำวิจารณ์ของผู้วิจารณ์เกี่ยวกับท่าทางของบุคคล แต่ละคนจะเรียนรู้บุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น และการใช้กระบวนการ



ระหว่างบุคคลของรูปแบบการตระหนักรู้โจฮารี ในการให้ข้อมูลอย่างเป็นระบบ และมีความหมายเกี่ยวกับการค้นพบตนเองและการงอกงามส่วนตน ระหว่างกระบวนการ ผู้เข้าร่วมการทดลอง 82% ได้รายงานและบรรยายถึงการค้นพบเกี่ยวกับข้อมูลของเขาซึ่งบุคคลอื่นรู้แต่เขาไม่รู้ อย่างมีนัยสำคัญ 47% รายงานสิ่งซึ่งเขาไม่เคยรู้มาก่อนทั้งของตนเองและบุคคลอื่น 59% รายงานกระบวนการซึ่งมีคุณค่าต่อวิชาชีพ นั่นคือ ผลของประสบการณ์นี้ได้ขยายการมองและขอบเขตของงานที่เขาทำ 35% ได้รายงานถึงผลทางบวกต่อครอบครัว และอาชีพทางสังคม 71% รายงานผลถึงกระบวนการช่วยเหลือต่อการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และการติดต่อระหว่างตนเองและคนอื่น

### 1.1 การเปิดเผยตนเอง

แมนและเมอร์ฟี (Mann and Murphy 1975 : 304) ได้ศึกษาถึงเวลาในการเปิดเผยตนเองจากการแลกเปลี่ยนการเปิดเผยตนเอง และปฏิบัติการของการสัมภาษณ์ในระยะเริ่มแรก โดยให้นักศึกษาหญิงของวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 44 คน รับการสัมภาษณ์เป็นเวลา 40 นาทีว่า เพื่อน ครอบครัว และบุคคลที่มีอำนาจเหนือตนเองมีอิทธิพลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ผู้สัมภาษณ์เปิดเผยถึงประสบการณ์ ทักษะคติ และความเชื่อซึ่งเหมือนหรือไม่เหมือนกับนักศึกษาครั้งที่ 0, 4 หรือ 12 ระหว่างการสัมภาษณ์ การเปิดเผยโดยผู้สัมภาษณ์ตนเองก่อน (สถานการณ์ซึ่งเป็นตัวอย่าง) หรือทันทีภายหลังที่ผู้เข้าร่วมการทดลองได้เปิดเผยตัว (สถานการณ์ซึ่งเป็นแรงเสริม) การเปิดเผยตนเองของผู้สัมภาษณ์ภายหลังผู้ถูกสัมภาษณ์เปิดเผยตนเองให้ผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่าการที่ผู้สัมภาษณ์เปิดเผยตนเองก่อน และทำให้ผู้สัมภาษณ์ได้รับการบอกกล่าวว่ามีความรู้สึก ความอบอุ่น และความสอดคล้อง (congruence) อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าด้วย ส่วนครั้งที่ของการเปิดเผยตนเองไม่มีผลต่อการสัมภาษณ์อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งผลจากการทดลองนี้แนะว่า การเปิดเผยตนเองของผู้สัมภาษณ์ทันทีอาจจะดีที่สุดในการแลกเปลี่ยนการเปิดเผยตนเอง และอาจนำไปสู่การมีปฏิริยาในทางบวกสำหรับผู้ทำการสัมภาษณ์

บัทเลอร์ (Butler 1978 : 4575-A - 4576-A) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่มเพื่อนต่อการเอื้ออำนวยในการเปิดเผยตนเองของกลุ่มวัยรุ่นในการสัม-

ภาษา ซึ่ง โดยให้นักเรียนในชั้นมัธยม 60 คน ตอบแบบสอบถามความเต็มใจต่อการเปิดเผยตนเอง (Willingness-to -Disclose Questionnaire = WDQ) และใช้มาตรวัดภายใน-ภายนอกของโรตเตอร์ (Rotter Internal External Scale = I-E) แล้วแบ่งนักเรียนออกเป็น 12 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยวิธีการสุ่มนักเรียน 6 กลุ่ม จะได้รับการสัมภาษณ์โดยมีการเอื้ออำนวยต่อการเปิดเผยตนเองจากเพื่อน ส่วนนักเรียนอีก 6 กลุ่มได้รับการสัมภาษณ์โดยไม่มี การเอื้ออำนวยต่อการเปิดเผยตนเองจากเพื่อน การสัมภาษณ์มีการอัดเทปและให้คะแนนโดยผู้ตัดสิน 2 คน ซึ่งได้รับการฝึกอบรมมาแล้วอย่างดี ผลการทดลอง แสดงว่าการเปิดเผยตนเองของกลุ่มวัยรุ่นในการสัมภาษณ์เป็นไปอย่างมีนัยสำคัญ (p.001) เมื่อได้รับการเอื้ออำนวยในการเปิดเผยตนเองของกลุ่มวัยรุ่น คือ ทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีระดับความสนิทสนมต่างกัน พบว่ามีคะแนนความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p.009) ระหว่างกลุ่มที่มีความสนิทสนมมากและความสนิทสนม น้อย และมีคะแนนความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p.057) ระหว่างกลุ่มที่มีความสนิทสนมปานกลางและความสนิทสนมสูง

กรูเอิน (Gruen 1978 : 7152-A) ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลง อัตมโนทัศน์ของสตรีโดยผ่านกระบวนการการเปิดเผยตนเองในการปรึกษาเชิงจิต วิทยาแบบกลุ่ม เพื่อศึกษาว่าการเปิดเผยตนเองในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ กลุ่มจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับของ "ตัวตนที่แท้จริง" (real me) ใน อัตมโนทัศน์นี้ และการเปลี่ยนแปลงความขัดแย้งระหว่าง "การรับรู้ตนเองที่แท้จริง" (real self) และ "ตนเองในอุดมคติ" (ideal self) นอกจากนี้การเปิดเผยตนเองถูกใช้ให้เป็นกระบวนการที่จะเปลี่ยนความขัดแย้งระหว่างอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริงและอัตมโนทัศน์ในอุดมคติ สำหรับสมาชิกในกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม ตัวอย่าง ประชากรในกลุ่มทดลองนี้เป็นอาสาสมัครหญิง จำนวน 30 คน กลุ่มการปรึกษาพบ กัน 8 ครั้ง ๆ ละ 1 1/2 ชั่วโมง โดยใช้ทฤษฎีสันนิษฐานของ คอห์น (Cohn) 1977 และโรเจอร์ (Rogers) 1970 ตลอดเวลาผู้ให้การปรึกษาช่วยให้เกิด บัญชีสัมพันธ์ภายในกลุ่มด้วยการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด ผู้นำกลุ่มจะมีการเปิดเผย ตนเองและเป็นแบบอย่างเมื่อเหมาะสม ผู้สังเกตการณ์จะให้คะแนนโดยไม่ให้ สมาชิกในกลุ่มรู้ตัวหรือเห็นระหว่างดำเนินการกลุ่ม และให้คะแนนการเปิดเผยตน

เองของสมาชิกตามมาตรการให้คะแนนการเปิดเผยตนเองของเฮอร์เร (Hurley : Self-Disclosure Rating Scale) ผลการศึกษาพบว่า สมาชิกที่มีคะแนนสูงในช่วงก่อนการทดลองใน "การรับรู้ตนเองที่แท้จริง" จะมีค่าคะแนนความขัดแย้งต่ำ ในขณะที่สมาชิกผู้ที่มี "การรับรู้ตนเองที่แท้จริง" ต่ำ ก็จะมีค่าคะแนนความขัดแย้งสูง และพบว่า สมาชิกที่มีการเปิดเผยตนเองในระดับสูงจะมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความขัดแย้งมากที่สุด จากกลุ่มการทดลองพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ  $p.05$

เอทคินส์ (Atkins 1978 : 122-A) ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของนักศึกษาพยาบาลแบบมีผู้นำกลุ่มและไม่มีผู้นำกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเองแบบมีโครงสร้าง การศึกษานี้มุ่งสำรวจการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ (self-concept) และการวิจารณ์ตนเอง (self-criticism) ต่อการมีส่วนร่วมในกลุ่มแบบมีผู้นำหรือไม่มีผู้นำ ทั้งสองกลุ่มใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเองแบบมีโครงสร้างในกระบวนการกลุ่ม โดยมีสมมติฐานว่านักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในกลุ่มแบบมีผู้นำกลุ่มและไม่มีผู้นำกลุ่มจะ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในอัตมโนทัศน์และความสามารถที่จะวิจารณ์ตนเอง กลุ่มที่ไม่มีผู้นำกลุ่มจะได้รับแจกเอกสารแนะนำการทำกลุ่มในแต่ละคาบเวลาที่จัดกลุ่ม กลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มก็จะได้รับแจกเอกสารเดียวกัน แต่ได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะ เน้นถึงการเปิดเผยตนเอง ผลจากการทดลองพบว่า กลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มมีคะแนนหลังการทดลองมากกว่าคะแนนก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $.05$

### 1.2 การใช้ข้อมูลย้อนกลับ

บอนด์ (Bond 1983 : 3811-A) ได้ศึกษาถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับในกลุ่มเล็ก (small group) : ผลของชนิดของกิจกรรมก่อนการฝึกอบรม (pre-exercise training) และความลำบากของการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกและในทางลบ บอนด์มีความเห็นว่า การวิจัยในเรื่องกลุ่มส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับ การยอมรับข้อมูลย้อนกลับต่อผู้รับ มีการวิจัยเพียงส่วนน้อยซึ่งศึกษาถึงองค์ประกอบซึ่งกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ องค์ประกอบ 2 ประการซึ่งแสดงให้เห็นถึงว่าสมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ ชนิด (valence) ของข้อมูลย้อนกลับและการเตรียมบทบาทในรูปแบบก่อนการฝึกอบรม

การศึกษานี้ต้องการศึกษาถึงผลของการมีกิจกรรมก่อนการฝึกอบรม และชนิดของข้อมูลย้อนกลับต่อความลำบากของการให้ และการตรวจหาความแตกต่างระหว่างการให้คะแนนของความพึงพอใจจากกิจกรรมการให้ข้อมูลย้อนกลับก่อน และหลังกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้น มีสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มความเจริญส่วนตน 48 คน (หญิง 28 คน ชาย 20 คน) สมาชิกถูกเลือกโดยการสุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมก่อนการฝึกอบรม 6 สถานการณ์ และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ ระหว่างกิจกรรมการให้ข้อมูลย้อนกลับ ภายหลังจากอ่านแบบฟอร์มก่อนการทำกิจกรรม ยกเว้นกลุ่มควบคุมสมาชิกให้ความพึงพอใจกับกิจกรรมก่อนและหลังที่มีการอภิปราย เมื่อมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลย้อนกลับ ผลจากการทดลองพบว่าข้อมูลย้อนกลับในทางบวกง่ายในการให้มากกว่าข้อมูลย้อนกลับในทางลบ ยกเว้นแต่มีการเตรียมก่อนการฝึกอบรม กลุ่มที่ข้อมูลย้อนกลับเป็นไปในทางบวกก่อให้เกิดผลในทางบวกมากที่สุด และการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางลบทำได้ยาก และไม่พบความแตกต่างของความพึงพอใจจากกิจกรรมข้อมูลย้อนกลับก่อนและหลังกระบวนการกลุ่ม

จาวิทซ์ (Javitch 1981 :3011-A) ได้ศึกษาผลของชนิดและลำดับที่ของข้อมูลย้อนกลับต่อความเชื่อถือและความแน่นแฟ้นในกลุ่มเล็ก วัตถุประสงค์ของงานวิจัยเชิงทดลองนี้เพื่อศึกษาถึงผลของลำดับ (sequence) และชนิดของข้อมูลย้อนกลับ (ข้อมูลย้อนกลับทางบวกเพียงอย่างเดียว ข้อมูลย้อนกลับทางลบ-ทางบวก ข้อมูลย้อนกลับทางลบอย่างเดียว ข้อมูลย้อนกลับทางบวก-ลบ และไม่มีข้อมูลย้อนกลับ) ในการรับรู้ของสมาชิกต่อความเชื่อถือของข้อมูลย้อนกลับและผลของความแน่นแฟ้นตามธรรมชาติของกลุ่ม สมาชิกในการศึกษามาจากนักการศึกษา 137 คน จากรัฐโอไฮโอ ที่ลงทะเบียนเรียนจิตวิทยาขั้นต้นและชั้นเรียนทางด้านจิตวิทยาการศึกษา อายุเฉลี่ย 19.2 ปี และเรียนชั้นปี 1 เป็นชาย 36 คน และหญิง 101 คน สมาชิกในการทดลองนี้ ได้ทำกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยและทำงานร่วมกัน สมาชิกได้รับการแนะนำเรื่องข้อมูลย้อนกลับและการตอบแบบ-สอบถาม แบบประเมินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor Rating Form) ซึ่งมี 36 ข้อ แบ่งเป็นความชำนาญการ (Expertness) ความไว้วางใจได้ (Trustworthiness) และความดึงดูดใจ (Attractiveness) อย่างละ 12 ข้อ ใช้มาตรวัดความชำนาญการและความ

ไว้วางใจได้ ซึ่งเป็นมาตรวัดความเชื่อถือได้ (credibility score) ผลจากการทดลองพบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบอย่างเดียว แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกเพียงอย่างเดียว จากการศึกษารายบุคคลพบว่า ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกแต่เพียงอย่างเดียวจะได้รับความเชื่อถือมากกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบอย่างเดียวมีผลต่อความเชื่อถือต่ำกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบร่วมกัน ดังนั้น ในขั้นต้นของพัฒนาการของกลุ่มการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกอย่างเดียวจะมีผลต่อความเชื่อถือมากที่สุด ซึ่งตรงข้ามกับการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางลบและทางบวกหรือข้อมูลย้อนกลับทางลบเพียงอย่างเดียว ถ้าเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ หรือข้อมูลย้อนกลับทางบวกแต่เพียงอย่างเดียวจะมีผลต่อความเชื่อถือมากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับแบบทางลบและทางบวก ข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับความเชื่อถือน้อยที่สุด คือ ข้อมูลย้อนกลับในทางลบแต่เพียงอย่างเดียว สำหรับความแน่นแฟ้นของกลุ่ม (cohesion) ผลแสดงว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกอย่างเดียวแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากการให้ข้อมูลย้อนกลับ - ลบอย่างเดียว และการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก-ทางลบ การให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งให้โดยทางลบแต่เพียงอย่างเดียว มีผลต่อความแน่นแฟ้นของกลุ่มน้อยกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกเพียงอย่างเดียว หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกและทางลบ ผลการวิจัยชี้ว่า ในขั้นต้นของพัฒนาการของกลุ่มการให้ข้อมูลย้อนกลับย่อมมีผลกระทบที่สำคัญต่อความแน่นแฟ้นของกลุ่ม ทั้งการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแต่เพียงอย่างเดียว และการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับมีผลต่อความแน่นแฟ้นของกลุ่มในระดับสูงกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ ดังนั้น องค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความแน่นแฟ้นของกลุ่มควรจะ ให้อำนาจในการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกแต่เพียงอย่างเดียว รองลงมา คือ การไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับ ต่อมา คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับแบบทางลบ-ทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก-ทางลบ และสุดท้ายคือ การให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบแต่เพียงอย่างเดียว

มอร์แรน (Morran 1980 : 945-A) ได้ศึกษาถึงผลของชนิด (Valence) และคาบเวลา (session) ในการยอมรับข้อมูลย้อนกลับแบบคำพูดในกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล การศึกษาเชิงทดลองนี้เน้นที่ปัญหาซึ่งจะ ให้อำนาจให้ผู้รับยอมรับข้อมูลย้อนกลับในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตัวแปรอิสระที่ให้ผู้รับ

ข้อมูลย้อนกลับยอมรับตรวจสอบจากการให้คะแนน (1) ชนิดของข้อมูลย้อนกลับทางบวกและทางลบ (2) คาบเวลาของกลุ่มในการแลกเปลี่ยนข้อมูลย้อนกลับ (3) ลำดับของการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก-ทางลบ หรือทางลบ-ทางบวก สมาชิกประกอบด้วยอาสาสมัคร จำนวน 48 คน ซึ่งได้จากการประกาศรับผู้เข้ากลุ่มความเจริญส่วนตน 6 สัปดาห์ ที่หน่วยงานให้การปรึกษาในชุมชนประกอบด้วยนักเรียนวิทยาลัย 28 คน และไม่ใช่นักเรียน 20 คน อาสาสมัครจำนวน 48 คนนั้น ได้รับการสุ่มออกเป็น 6 กลุ่ม โดยมีนักศึกษาระดับปริญญาเอกจากสาขาจิตวิทยาการศึกษาเข้าร่วมเป็นผู้นำกลุ่มในแต่ละกลุ่ม ซึ่งมีการจัดคาบเวลาในการแลกเปลี่ยน และลำดับเงื่อนไขในการแลกเปลี่ยน ด้วยการใช้กิจกรรมแลกเปลี่ยนข้อมูลย้อนกลับและสมาชิกกลุ่มใช้ทั้งข้อมูลย้อนกลับทางบวกและทางลบในคาบเวลาที่ 2, 4 หรือ 6 และลำดับของข้อมูลย้อนกลับทางบวกและทางลบ หรือทางลบและทางบวก ผู้รับข้อมูลย้อนกลับให้คะแนนข้อมูลย้อนกลับแต่ละข้อ โดยใช้มาตรวัด 7 ตำแหน่ง สำหรับระดับของความเชื่อถือ ความปรารถนา (desirability) ผลกระทบ (impact) และส่วนของการช่วยเหลือ คะแนนเฉลี่ยทั้งทางบวกและทางลบสำหรับสมาชิกแต่ละคนถูกวัดโดยการวิเคราะห์ ผลของการทดลองพบว่าข้อมูลย้อนกลับในทางบวกได้รับการยอมรับในระดับสูง โดยไม่คำนึงถึงคาบเวลาของการแลกเปลี่ยนหรือลำดับของการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางลบได้รับการยอมรับในคาบเวลาที่ 2 น้อยกว่าในคาบเวลาที่ 4 หรือ 6 ในคาบเวลาที่ 2 ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกได้รับการยอมรับมากกว่าข้อมูลย้อนกลับในทางลบ ในขณะที่คาบเวลาที่ 4 และ 6 ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบได้รับการยอมรับในระดับเดียวกัน สำหรับลำดับของข้อมูลย้อนกลับก็มีอิทธิพลต่อการยอมรับ โดยเฉพาะข้อมูลย้อนกลับทางลบ ได้รับการยอมรับมากกว่า เมื่อให้ลำดับข้อมูลย้อนกลับเป็นทางบวกและทางลบ มากกว่าลำดับทางลบและทางบวก จากการทดลองสรุปได้ว่า (1) ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกได้รับการยอมรับเสมอโดยไม่ต้องคำนึงถึงคาบเวลาหรือลำดับของการแลกเปลี่ยน (2) เป็นการดีที่สุดที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบในคาบเวลาที่ 4 และ 6 (3) เป็นการดีที่สุดที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกก่อนแล้วจึงให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ

## 2. งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะสัจจะแห่งตน

สุปราณี วัสสันตชาติ (2524:85-86) ได้ศึกษาถึงผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก โดยมีสมมติฐานที่ว่า นิสิตที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลจะมีลักษณะสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 18 คน กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตั้งแต่เช้าวันศุกร์ถึงเที่ยงวันอาทิตย์ รวมเวลาในการประชุมกลุ่ม 19 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และมีผู้ช่วยนำกลุ่มอีก 1 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ "แบบวัดลักษณะสัจการแห่งตน" ซึ่งสร้างขึ้นเองสำหรับการทดสอบก่อนการทดลอง และทดสอบหลังการทดลอง และแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึกอย่างเสรี ต่อประสบการณ์ที่ได้รับในกลุ่ม โดยใช้รูปแบบการทดลองแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ ทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลอง ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้ค่าที (t-test) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนที่เพิ่มขึ้น (gained score) ในครั้งทดสอบก่อนการทดลอง และครั้งทดสอบหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่าสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ( $t = 4.201$ ) ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก

เชส (Chase 1979 : 7234-A) ได้ศึกษาถึงผลของโปรแกรมการฝึกอบรมที่มีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนของครู กลุ่มทดลองได้จากอาสาสมัคร 25 คน ที่เลือกเรียนวิชาการเจริญส่วนบุคคลสำหรับครู และกลุ่มควบคุมได้จากคณะครู 25 คน ที่ยินดีตอบแบบวัดพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) และตั้งใจเข้าโปรแกรมฝึกอบรมในอนาคต โปรแกรมฝึกอบรมเป็นวิชาในระดับปริญญาโท ซึ่งประกอบด้วยการบรรยายสั้น ๆ การอภิปรายกลุ่มเล็ก และประสบการณ์กลุ่มที่ได้กำหนดโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบวัดพีโอไอ (POI) ในครั้งก่อนการทดลอง และในครั้งหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) ครูที่



เข้าโปรแกรมฝึกอบรมมีระดับภาวะสัจจะแห่งตนแตกต่างจากครูที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญในลักษณะย่อย 9 ด้านของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ ด้านการพึ่งตนเอง (Inner-directedness) ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (Time Competence) ด้านค่านิยมในการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีความประจักษ์ในสัจจะแห่งตน (Self-Actualizing Values) ด้านการยึดหยุ่นต่อค่านิยมต่าง ๆ (Existentiality) ด้านความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) ด้านการนับถือตนเอง (Self-Regard) ด้านการยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ด้านการรับรู้ความสัมพันธ์ตามธรรมชาติ (Synergy) และด้านการสร้างสัมพันธ์ที่อบอุ่น (Capacity for Intimate Contact) และไม่พบความแตกต่างในลักษณะย่อย 3 ด้าน ของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ ด้านปฏิกิริยาต่อความรู้สึก (Feeling reactivity) ด้านทัศนะแง่ดีต่อผู้อื่น (Nature of Man Constructive) และด้านการยอมรับความก้าวร้าว (Acceptance of Aggression) 2) ระหว่างครูที่มีอายุ 35 ปี หรือมากกว่า 35 ปี ที่ได้ผ่านโปรแกรมการฝึกอบรม ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างในด้านลักษณะย่อย 11 ด้านของแบบวัดพีไอไอและมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านค่านิยมในการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีความประจักษ์ในสัจจะแห่งตนเพียงด้านเดียว สรุปได้ว่า ภาวะสัจจะแห่งตนของครูจะเพิ่มขึ้นเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมที่กำหนดขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายนั้น และครูที่มีอายุมากกว่า 35 ปีที่ได้เข้าโปรแกรมฝึกอบรมไม่ได้มีภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่าครูที่มีอายุน้อยกว่าที่ได้เข้าโปรแกรมฝึกอบรม

เวนิโน (Venino 1974 : 6989-A - 6990-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการนำกลุ่มจิตสัมพันธ์สองวิธี ในการเสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคล และภาวะสัจจะแห่งตน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา 73 คน (ระดับปริญญาโท 57 คน ระดับปริญญาตรี 16 คน) กลุ่มทดลองประกอบด้วย นักศึกษา 52 คน สุ่มแบ่งเป็น 5 กลุ่ม นักศึกษา 26 คน ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบวางโปรแกรม และนักศึกษาอีก 26 คน ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่วางโปรแกรม ส่วนนักศึกษาที่เหลืออีก 21 คน เป็นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มมี 4 คน แต่ละคนนำกลุ่มที่กำหนดโปรแกรมหนึ่งกลุ่มและนำกลุ่มไม่กำหนดโปรแกรม

หนึ่งกลุ่ม กลุ่มที่วางโปรแกรมไว้ได้กำหนดกิจกรรมการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) 10 กิจกรรม ซึ่งเสนอให้กลุ่มทุก ๆ สองชั่วโมง เพื่อกระตุ้นกลุ่มไปสู่การเจริญส่วนบุคคล ส่วนบุคคลที่ไม่วางโปรแกรมใช้วิธีนำกลุ่มแบบไม่นำทาง แต่ละกลุ่มใช้เวลาไม่เกิน 20 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลองทันที ด้วยแบบวัดพีไอไอ ผลการวิจัยปรากฏว่า แบบสอบด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่น (Capacity for Intimate Contact scale) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเพียงด้านเดียว ในจำนวนแบบสอบ 12 ด้าน จากการทดลองระหว่างกลุ่มที่วางโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่วางโปรแกรม ผลปรากฏว่า แบบสอบ 11 ข้อ ใน 12 ข้อ คำถามมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ร่วมกลุ่มที่วางโปรแกรมประเมินประสบการณ์กลุ่มว่า ประสบความสำเร็จมากกว่าผู้ร่วมกลุ่มที่ไม่วางโปรแกรม ผู้นำกลุ่มในกลุ่มที่วางโปรแกรมก็ประเมินได้ผลเช่นเดียวกัน สรุปผลของการประเมินค่าของผู้ร่วมกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ได้พิสูจน์ว่า ภายในขีดจำกัดของงานวิจัยนี้ การใช้กิจกรรมการรู้ทันตนเองโดยผู้นำกลุ่มที่มีความสามารถในการนำกลุ่มสูงในกลุ่มจิตสัมพันธ์ ได้เสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลและภาวะสัจจะแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าวิธีการนำกลุ่มสัมพัทธ์แบบไม่กำหนดแนวทางอย่างมาก ดังนั้น จึงควรจัดโปรแกรมสำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลุ่มจิตวิทยาปรึกษา (psychotherapy) หรือกลุ่มใด ๆ ที่ทำให้บุคคลได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาทั่วไป หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ฟูลดส์และแฮนนิกาน (Foulds and Hannigan 1976 : 60-65) ได้ศึกษาผลของกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ (gestalt marathon workshops) ที่มีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนที่วัดได้หลังการทดลองทันทีและครั้งติดตามผล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่ได้มาจากการรับสมัคร แล้วแบ่งเพศผู้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับที่สมัครจำนวน 72 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มเกสตัลท์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 24 ชั่วโมง และตอบแบบวัดพีไอไอ ก่อนเข้ากลุ่ม และหลังเข้ากลุ่ม 5 วัน รวมทั้งหลังเข้ากลุ่ม 6 เดือน ผลการวิจัยปรากฏว่าการวัดลักษณะภาวะสัจจะแห่งตนทั้งหมด พบว่าแบบสอบย่อย 10 ด้านใน 12 ด้าน มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในการทดสอบก่อน

และหลังการทดลอง การเปรียบเทียบคะแนนในครั้งทดสอบหลังการทดลองและครั้งติดตามผลระยะ 6 เดือน แสดงให้เห็นว่า ลักษณะภาวะสัจจะแห่งตนที่เพิ่มขึ้นนั้นยังคงอยู่และเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอีกอย่างมีนัยสำคัญ .05 ในการวัดลักษณะภาวะสัจจะแห่งตนทั้งหมดและแบบสอบย่อย 2 ด้าน ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มตอบแบบวัดพีโอไอก่อนการทดลองและหลังการทดลองเท่านี้และผลไม่ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยยืนยันสมมติฐานว่ากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและภาวะสัจจะแห่งตนของนักศึกษาอาสาสมัครระดับวิทยาลัยผู้ที่แสวงหาความเจริญงอกงาม

มาเฮอร์ (Maher 1979 : 5329-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการนำกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลสองวิธีที่มีผลต่อภาวะสัจจะแห่งตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด วิธีการทั้งสองได้แก่ การติดตามความเคลื่อนไหว (movement exploration) และการทำสมาธิแบบซาเซน (zazen meditation) แนวทางการให้การปรึกษาในการนำกลุ่มสองวิธีนี้ได้มาจากขอบข่ายทฤษฎี 2 แนวคิดคือ วิธีการแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (client-centered) และวิธีการแบบเกสตัลท์ (gestalt) การทดลองใช้การทดสอบก่อนและทดสอบหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาโทในโปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม การประชุมกลุ่มใช้เวลา 7 ครั้ง ครั้งละ 2 1/2-3 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมงสำหรับแต่ละวิธี เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดพีโอไอ วัดการพัฒนาภาวะสัจจะแห่งตน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทดสอบความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยปรากฏว่า แบบสอบ 3 ใน 12 ด้านของแบบวัดพีโอไอ ได้แก่ ด้านการใช้เวลาอย่างมีศักยภาพ การยึดหยุ่นต่อคำนิยามต่างๆ และความเป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในวิธีการนำกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลในวิธีการทำสมาธิแบบซาเซน ส่วนในวิธีการสำรวจความเคลื่อนไหว (movement exploration) แบบสอบ 5 ใน 12 ด้านของแบบวัดพีโอไอ ได้แก่ ด้านการใช้เวลาอย่างมีศักยภาพ ด้านการพึ่งพาตนเอง ด้านความเป็นธรรมชาติ ด้านพฤติกรรมต่อความรู้สึก และด้านการนับถือตนเอง แตกต่างอย่างมี

นัยสำคัญ การวิเคราะห์สถิติระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม บราคว่า แบบสอบด้านการยึดหยุ่นต่อค่านิยมต่างๆ มีความแตกต่างอย่างนัยสำคัญในกลุ่มการทำสมาธิแบบซาเซนและแบบสอบด้านปฏิกิริยาต่อความรู้สึก มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ แบบสอบอีก 10 ด้าน ไม่ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า (1) วิธีการทำสมาธิแบบซาเซน ในกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเป็นตัวการเร่งให้เพิ่มภาวะสังจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญ 3 ใน 12 ด้าน (2) วิธีการสำรวจความเคลื่อนไหว ในกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเป็นตัวการเร่งภาวะสังจะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญ 5 ใน 12 ด้าน และ (3) ไม่สามารถตัดสินได้ว่าวิธีการใดในสองวิธีนี้สร้างเสริมภาวะสังจะแห่งตนได้มากกว่ากัน

วาร์เนอร์ (Warner 1980 : 3794-A) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่มปฏิบัติการทางศักยภาพมนุษย์ที่มีต่อภาวะสังจะแห่งตน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความวิตกกังวล โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 47 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากผู้เข้าเรียนวิชาจิตวิทยา โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดพีไอไอ แบบสอบการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenber's Self-esteem Scale : SES) และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger's State - Trait Anxiety Inventory : STAI) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลชี้ให้เห็นว่า กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 วัดโดยแบบวัดพีไอไอ และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ สำหรับแบบสอบการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก กลุ่มทดลองพัฒนาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .09

เกดสเดน (Gadsden 1981 : 1960-A) ได้ศึกษาเรื่องสังจะแห่งตนและความแน่นแฟ้นของนักศึกษาวิทยาลัยในกลุ่มมาราธอน (marathon groups) หรือกลุ่มพบปะในช่วงเวลาสั้น (spaced short session groups) วัตถุประสงค์ในการศึกษานี้เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มมาราธอนและกลุ่มซึ่งพบในช่วงเวลาสั้น ๆ ในการส่งเสริมภาวะสังจะแห่งตนและความแน่นแฟ้นของกลุ่มผู้ร่วมการทดลองครั้งนี้มี 50 คนได้จากนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาการศึกษา (education department) โดยแบ่งเป็น 5 กลุ่ม กลุ่ม

มาราธอน 2 กลุ่ม กลุ่มที่ใช้ช่วงเวลาด้าน ๓ 2 กลุ่ม กลุ่มมาราธอนจะใช้เวลา 2 อาทิตย์ โดยแต่ละกลุ่มจะใช้เวลา 1 อาทิตย์เป็นเวลา 16 ชั่วโมง วันเสาร์ 8 ชั่วโมง และวันอาทิตย์ 8 ชั่วโมง กลุ่มที่ใช้ช่วงเวลาด้าน ๓ จะพบกับทุกวันศุกร์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง 7 ครั้ง 14 ชั่วโมง และสัปดาห์ที่ 3 อีก 2 ชั่วโมง รวมเป็น 16 ชั่วโมง อีก 1 กลุ่มจะพบกันทุกวันศุกร์ครั้งละ 2 ชั่วโมง 7 สัปดาห์และเพิ่มในสัปดาห์ที่ 6 อีก 1 ครั้ง รวมเป็น 16 ชั่วโมง แบบวัดที่ใช้คือ แบบทดสอบเกี่ยวกับบุคคล (Personal Orientation Inventory) และแบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลพื้นฐาน-พฤติกรรม (The Fundamental Interpersonal Relations Orientation - Behavior) สำหรับวัดความแน่นแฟ้นของกลุ่ม ผลจากการทดลองพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ (ที่ระดับ .05) ของกลุ่มมาราธอน และพบว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญสำหรับกลุ่มที่ใช้ช่วงด้าน ๓ โดยเฉพาะในด้านการพึ่งตนเอง และกลุ่มที่ใช้ช่วงเวลาด้าน ๓ พบว่ามีประสิทธิภาพน้อยกว่าในด้านของการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และความแน่นแฟ้นของกลุ่ม

นิววูตท์ (Nieuwoudt 1981: 146-A) ได้ศึกษาถึงงานวิจัยเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างสุขภาพจิตและภาวะสัจจะแห่งตน นิววูตท์ ได้กล่าวถึงว่า ความวิตกกังวลมีอยู่ในทุกคน ซึ่งมีผลทางบวกในคนบางคน และมีผลทางลบในคน ซึ่งมีระดับความวิตกกังวลที่มีพยาธิสภาพ ในบุคคลเหล่านี้ความคิดที่เป็นจริงจะไม่เกิดขึ้น จุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้ คือความพยายามและการสร้างภาพของบุคคล ที่มีภาวะสัจจะแห่งตน และวิธีซึ่งทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี นิววูตท์ได้ศึกษาถึงภาวะที่มีสุขภาพจิตไม่ดี (เสื่อม) จากสมาชิกที่มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ 10 คน นิววูตท์ได้พยายามทำการหาคำประกอบที่ทำให้มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ และบุคคลเหล่านี้มีภาวะประสาทวิตกกังวลได้อย่างไร สมาชิกอีก 10 คน ผู้ซึ่งถือว่ามีสุขภาพจิตสมบูรณ์เป็นผู้ที่มีภาวะสัจจะแห่งตนให้ตอบแบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของวีเร่ (Self Concept Inventory of Vrey) ส่วนสมาชิกอีก 10 คน ซึ่งจัดว่าเป็นโรคประสาทวิตกกังวล (anxiety neurotics) ก็ได้ทำแบบทดสอบอัตมโนทัศน์ (Self Concept Inventory) ด้วย สมาชิกได้ถูกศึกษาถึงประวัติและความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเขา มีการสัมภาษณ์เพื่อที่จะได้รับทราบเกี่ยวกับสาเหตุการเจ็บป่วย

การถามคำถามเกี่ยวกับภาวะสังจะแห่งตน ในการศึกษาจากสมาชิกที่มีภาวะ  
 ประสาทวิตกกังวล ผู้วิจัยจะสังเกตพฤติกรรมซึ่งแสดงออกมาเสมอ ๆ และได้ให้  
 นักเรียนระดับเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งอยู่ในวัยรุ่นและถูกคัดเลือกว่าเป็นผู้มีภาวะ  
 สังจะแห่งตน จำนวน 10 คน ได้ตอบแบบทดสอบอัตโนมัตินี้ ผลจากการวิจัย  
 แสดงอย่างชัดเจนว่า ผู้มีสังจะแห่งตนมีหลักการมั่นคง ผู้มีสังจะแห่งตนจะมอง  
 ความสำเร็จว่ามีอิทธิพลมากที่สุด หลักเหล่านี้มีผลต่อความเป็นอยู่ เป็นแนวทางสำหรับ  
 บุคคลวัยรุ่นในการไปสู่ภาวะของผู้มีสังจะแห่งตน สำหรับภาวะประสาทวิตกกังวลมี  
 สาเหตุที่แน่นอน ความวิตกกังวลจะค่อย ๆ เกิดขึ้น และการศึกษาที่ไม่พึงพอใจก่อ  
 ให้เกิดภาวะที่มีพยาธิสภาพ สัญญาณอันตรายที่เป็นจุดแสดงให้เห็นคือ การอยู่ใน  
 ภาวะในทางลบ (negative) และจะนำไปสู่ภาวะประสาทวิตกกังวล จากการ  
 ค้นพบสรุปได้ว่า สุขภาพจิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับภาวะสังจะแห่งตน

โอ' โดแนล (O' Donnell 1982 : 405-A) ได้ศึกษาถึงผลของ  
 หลักสูตรพัฒนาบุคคลต่อภาวะสังจะแห่งตน ปัญหาในการวิจัยนี้คือกลุ่มพัฒนาส่วน  
 บุคคลใช้ช่วยบุคคลให้มีการเติบโตและสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้ วิทยาลัยใน  
 ชุมชนได้มีการศึกษาและใช้เป็นหลักสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาการศึกษา หลักสูตร  
 พัฒนาส่วนบุคคล (personal development course) ได้รับความร่วมมือ  
 จากศูนย์จิตวิทยาการปรึกษา (counseling center) ในการศึกษาครั้งนี้ต้อง  
 การศึกษาถึงการช่วยเหลือในกลุ่มเล็ก (small group interventions)  
 ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มและจัดการเสริมสร้างทักษะส่วนบุคคล ซึ่งจะนำถึงการ  
 เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญถึงภาวะสังจะแห่งตน การวิจัยใช้นักศึกษาซึ่งลง  
 ทะเบียนเรียนหลักสูตรพัฒนาส่วนบุคคล จำนวน 91 คน เป็นกลุ่มควบคุม 76 คน  
 ทั้งสองกลุ่มใช้แบบทดสอบพีไอไอ ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า  
 จากหลักสูตรพัฒนาส่วนบุคคล 7 หลักสูตร พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญอยู่  
 4 มาตรการย่อยของพีไอไอ แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษานี้ก็มีประโยชน์สำหรับครู  
 และนักเรียน ในการศึกษาที่วิทยาลัยและสำหรับการทำวิจัยต่อไปในขอบเขตของ  
 หลักสูตรพัฒนาส่วนบุคคล

ไบร์อัน (Bryan 1983 : 987-A) ได้ศึกษาถึงผลของกิจกรรมการ  
 ตระหนักรู้เกสตัลท์ต่อการวัดภาวะสังจะแห่งตน การศึกษานี้เพื่อตอบคำถามว่าการ



รักษาโดยวิธี เกสตัลท์ และให้ทำกิจกรรมการตระหนักรู้ มีประสิทธิภาพในการเอื้ออำนวยต่อภาวะสัจจะแห่งตนมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีการรักษาที่มีองค์ประกอบเฉพาะหรือกลุ่มที่ไม่มีการสัมพันธ์กัน สมาชิกที่ใช้ในการศึกษานี้มี 18 คน อายุระหว่าง 18 ปี - 51 ปี สมาชิก 15 คน ศึกษาเกี่ยวกับการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา สมาชิก 18 คน แบ่งออกเป็นกลุ่ม 3 กลุ่ม คือ กลุ่ม A (กลุ่มทดลอง) กลุ่ม B (ไม่มีการทดลองเป็นพิเศษ) กลุ่ม C (ไม่มีการติดต่อกลุ่มควบคุม) กลุ่ม A และกลุ่ม B ได้รับการทดลอง 24 ชั่วโมง ตลอดเวลา 3 วัน กลุ่ม C ไม่มีการติดต่อกลุ่ม A ประกอบด้วยการฝึกอบรมแบบฝึกหัดการตระหนักรู้เกสตัลท์ กลุ่ม B ได้รับการฝึกอบรมในด้านการศึกษาเน้นที่การอภิปรายทางด้านอาหาร โปรแกรมการฝึกซ้อมทางกาย การอภิปรายเกี่ยวกับเทคนิคทรานส์เพอร์สันเนล (Trans-personal techniques) และการออกกำลังกายกลางแจ้ง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้คือพีไอไอ ผลจากการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลองก่อให้เกิดการเติบโตไปในทางบวก ผลนี้ชี้ว่ากิจกรรมการตระหนักรู้เกสตัลท์ในเวลา 24 ชั่วโมง ของกลุ่มมาราธอน เพิ่มความเป็นตัวของตัวเอง (autonomous portion) ของความมีสัจจะแห่งตน

ฟลินน์ (Flynn 1986 : 2627-A) ศึกษาถึงความสนใจสิ่งภายนอกตน ความสนใจสิ่งภายในตน และความคิด อารมณ์ต่อการสอน ในการกำหนดการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์และภาวะสัจจะแห่งตนระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัย การศึกษานี้เพื่อเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ (self-concept) และภาวะสัจจะแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เรียนในหลักสูตรพัฒนาการมนุษย์ ตัวอย่างประชากรประกอบด้วยนักศึกษาของวิทยาลัยที่อยู่ปี 2 อายุ 18-25 ปี การทดลองประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม (กลุ่มที่ 1 ใช้ความคิดอย่างเดียว) จำนวน 25 คน (กลุ่มที่ 2 ใช้ความคิดและอารมณ์) จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม (N=24) การทดลองประกอบด้วยการใช้ความคิดและการสอนโดยใช้วิธีบรรยายในหลักสูตรพัฒนาการมนุษย์ (human development) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบพีไอไอ ทีเอสซีเอส (TSCS : Tennessee Self-Concept Scale) และแบบทดสอบบุคลิกภาพของเมอส์เลย์ (Maudsley's Personality

Inventory) จากการทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ของการทดลองทั้ง 3 กลุ่ม

ฟอร์ด (Ford 1987 : 4690-A) ได้ศึกษาถึงประโยชน์ของภาวะสัจจะแห่งตนว่าเป็นตัวทำนายถึงการปรับตัวทางจิตวิทยาและความสัมพันธ์เกี่ยวกับความเครียดของชีวิต การรับรู้เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม และวิถีทางการปรับตัว จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อสำรวจถึงโครงสร้างบุคลิกภาพของผู้มีสัจจะแห่งตนในเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ตัวแปรทางด้านความคิดและพฤติกรรมในเหตุการณ์ที่มีความเครียดของชีวิต การได้รับความช่วยเหลือทางสังคมจากครอบครัวและจากเพื่อน และปัญหาที่เน้นถึงปัญหาการปรับตัวเมื่ออยู่ในความเครียดสัมพันธ์ภาพซึ่งไม่เคยได้มีการสำรวจมาก่อน ในการวัดตัวแปรเหล่านี้ใช้กลุ่มตัวอย่างในระดับปริญญาตรี 106 คน ที่มาอาสาสมัคร (ชาย 52 คน และหญิง 54 คน) เครื่องมือที่ใช้คือแบบสำรวจความซึมเศร้าเบค (Beck Depression Inventory) โดยให้อาสาสมัครกลับไปตอบที่บ้าน สมมติฐานในการวิจัย คือความสดใหม่ (inversely to depression) และเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดในชีวิต การรับรู้ถึงการช่วยเหลือทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อนจะตรงกันข้ามกับภาวะซึมเศร้า พบว่าภาวะสัจจะแห่งตน การเผชิญกับปัญหาโดยตรงและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและจากเพื่อน ซึ่งได้รับการประเมินว่าเป็นเสมือน "สิ่งรับความกระทบกระเทือน" (buffers) ของสัมพันธ์ภาพระหว่างเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดและภาวะซึมเศร้า ผลที่พบว่ามีนัยสำคัญของการศึกษาครั้งนี้อีกก็คือ ปฏิสัมพันธ์ต่อบุคลิกภาพ : การสร้างบุคลิกภาพตัวแปรทางด้านพฤติกรรม-ความคิด มีความสัมพันธ์ภายในและทุกอย่างที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการปรับตัวทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญ

การศึกษาวิจัยต่าง ๆ เหล่านี้ แสดงให้เห็นว่าภาวะสัจจะแห่งตนนั้นเป็นภาวะที่เคลื่อนไหวเพิ่มพูนขึ้นได้ จากการจัดการอบรมในหลาย ๆ ลักษณะ

### 3. การฝึกอบรมมนุษย์สัมพันธ์

ซึฟ (Ziff 1979 : 7213-A - 7214-A) ได้ศึกษาถึงการศึกษาทางจิตวิทยาและทฤษฎีพัฒนาการในแง่กระบวนการที่แตกต่างกันของกิจกรรมการ-



ฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ (human relations training exercise) ซึ่งอยู่บนรากฐานของทฤษฎีขั้นตอนการรู้จักตนเอง (self-knowledge stage theory) วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาว่าทฤษฎีพัฒนาการสามารถใช้ปรับปรุงการศึกษาด้านจิตวิทยา ทฤษฎีขั้นตอนการรู้จักตนเองใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นระหว่างระดับการรู้จักตนเองของสมาชิก กับชนิดของคำถามที่ใช้ถามในกิจกรรมการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ สมมติฐานของการศึกษานี้คือขั้นตอนของพัฒนาการในการรู้จักตนเองของสมาชิก มีผลต่อกิจกรรมการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคาดหวังก็คือ ขั้นตอนของการรู้จักตนเองต่อความสำเร็จและความสนใจต่อการตอบคำถามในกิจกรรม หลังจากจัดชนิดของคำถามให้เหมาะสมต่อสมาชิกตามขั้นตอนต่างๆของทฤษฎีการรู้จักตนเอง ได้สร้างเครื่องมือที่เรียกว่าแบบสอบถามสะท้อนตนเอง (Mirroring Questionnaire) เครื่องมือนี้ใช้วัดความสามารถของบุคคลเพื่อที่จะใช้ขั้นตอนได้อย่างเหมาะสมตามกระบวนการรู้จักตนเองต่อคำถามที่แตกต่างกันภายหลังทำกิจกรรม จากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นถึงความมีนัยสำคัญของสัมพันธภาพในทางบวก ระหว่างขั้นตอนของความสามารถในการรู้จักตนเองและความสามารถที่จะใช้ขั้นตอนนี้เชื่อมโยงกับกระบวนการรู้จักตนเองในการตอบสนองต่อคำถาม ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลต่อความสนใจไม่ได้แสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพกับขั้นตอนพัฒนาการอย่างมีนัยสำคัญ

ออสติน (Austin 1979 : 2365A) ได้ศึกษาถึงผลของวิธีการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ตามการรับรู้ของผู้ที่มีส่วนร่วมสำหรับครูในรัฐมิชิแกน กลุ่มตัวอย่างได้จากการตอบแบบสอบถาม ซึ่งเครื่องมือนี้จะศึกษาเกี่ยวกับการแนะนำที่จะใช้ในการสอน ส่วนประกอบต่าง ๆ 26 วิธีของการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เอสพีเอสเอส (SPSS : Statistical Package for the Social Sciences) ผลจากการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเป็นอย่างมากจากการสำรวจการรับรู้ของผู้เข้าร่วมการทดลองต่อระดับความพึงพอใจเกี่ยวกับการสอนแนะนำที่ใช้ และจากการฝึกก็มีผลต่อความเจริญส่วนบุคคล ผลจากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าผู้บอกแนะ (instructor) ควรจะทราบถึงวิธีการแนะนำ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดความพึงพอใจ

มากที่สุด มีผลต่อความเจริญส่วนบุคคลมากที่สุด และเป็นโปรแกรมการฝึกอบรม มนุษย์สัมพันธ์ที่มีประโยชน์

สปอริโท (Saporito 1979 : 113-A) ได้ศึกษาถึงผลของการฝึก มนุษย์สัมพันธ์แบบการรับรู้ความรู้สึก (human relations - sensitivity) ต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับเตรียมอุดมศึกษาที่มีรายได้ต่ำ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย นักเรียนที่มีรายได้ต่ำ 47 คน ที่มหาวิทยาลัยรัฐโอเรกอน (Oregon State University) สมาชิกได้รับการจัดกลุ่มโดยการแบ่งแบบสุ่ม 1 กลุ่ม จาก 5 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้รับการแบ่งออกไป โดยแบ่งเป็นชั้น สำหรับตัวแปร เชื้อชาติและเพศ การแบ่งชั้นลดความคลาดเคลื่อนของตัวอย่าง เนื่องจากขาด ความคล้ายคลึงกัน (homogeneity) ภายในกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองแบ่งเป็น 4 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ใช้ระยะเวลาทำ 5 อาทิตย์ติดต่อกัน โดยใช้ เวลาทั้งสิ้น 15 ชั่วโมงของประสบการณ์กลุ่ม กลุ่มจะพบกัน 2 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมงครึ่ง ในแต่ละ 5 สัปดาห์ กลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 ถูกจัดให้เป็นกลุ่มมนุษย์-สัมพันธ์แบบมีโครงสร้าง มีกิจกรรมที่เฉพาะต่อการส่งเสริมอัตมโนทัศน์ กลุ่ม 3 และกลุ่ม 4 เป็นกลุ่มมนุษย์สัมพันธ์แบบไม่มีโครงสร้าง กลุ่มเหล่านี้ไม่มีการเตรียม กิจกรรมโดยผู้เฝ้าอำนวยการต่อกลุ่ม โดยเน้นที่ประสบการณ์ขณะดำเนินการกลุ่ม กลุ่ม ที่ห้าเป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือมาตรวัดอัตมโนทัศน์เทเนเนสซี โดยให้ทำก่อนการทดลองและทันทีที่ทำการทดลองเสร็จ 15 ชั่วโมง ของการพบ กันในกลุ่ม สมมติฐานของการทดลองนี้ (H<sub>0</sub>:) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม 1 (มีโครงสร้าง) กลุ่ม 2 (มี โครงสร้าง) กลุ่ม 3 (ไม่มีโครงสร้าง) กลุ่ม 4 (ไม่มีโครงสร้าง) และกลุ่ม 5 (กลุ่มควบคุม) ของมาตรวัดอัตมโนทัศน์เทเนเนสซี ผลการทดลองพบว่ามีความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

เฮอร์ลิไฮ (Herlihy 1979 : 4713-A) ได้ศึกษาถึงการทดลองต่อ การฝึกอบรมมนุษย์สัมพันธ์สำหรับผู้ที่จะสำเร็จไปเป็นครู ผู้เข้าร่วมการทดลองเป็น นักศึกษาครูที่ลงทะเบียนเรียนในหลักสูตร การศึกษาในด้านคุณค่าและความพึงพอใจ (values and affective education) การศึกษานี้เป็นการศึกษากลุ่ม เดียว แบบการทดลองครั้งเดียว (single-treatment design) ไม่มีกลุ่ม

ควบคุม การทดลองนี้ออกแบบเป็น 3 ขั้นตอน และ 3 มิติ ในนิยามของกระบวนการ (process) และการเน้น (focus) กระบวนการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 การเน้นที่จุดใดจุดหนึ่ง ขั้นที่ 2 ขั้นของการทดลอง และขั้นที่ 3 เป็นขั้นของการวิเคราะห์และสังเคราะห์ ภายในแต่ละขั้นมี 3 มิติ หรือจุดแห่งความสนใจ : การตระหนักรู้ในคุณค่า (values) และทัศนคติ การพัฒนาทักษะระหว่างบุคคล และการพัฒนาของกลุ่มในแต่ละส่วนก็จะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ ขั้นที่สำคัญมากคือขั้นของการทดลอง ซึ่งประกอบไปด้วยคาบเวลา (session) 8 ช่วงคาบเวลา จาก 15 ช่วงเวลา ในขั้นตอนนี้จะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-5 คน ที่จะดำเนินการตามแผนการนี้ มีการเอื้ออำนวยและเป็นไปตามกระบวนการใน 1 ช่วงคาบเวลา จากการวิจัยสรุปได้ว่า ผลของคุณค่าทางการศึกษาและข้อมูลจากการรายงานตนเอง พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้เกี่ยวกับค่านิยมและทัศนคติ แบบวัดคุณค่าทางการศึกษานี้ให้ทำก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลจากมาตรวัดย่อยแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในทุกมาตรวัดย่อยและผลภายหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

พาคเคอร์ (Parker 1983 : 2894-A) ได้ศึกษาถึงผลของกลุ่มมนุษยสัมพันธ์ในเด็กนักเรียนระดับสี่ต่อการมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และทักษะการสื่อสาร โดยการสุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับต้น ในรัฐฟลอริดา จากนักเรียนทั้งหมด 120 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน เช่นกัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแนะแนว กลุ่มทดลองจะมีการพบกันอาทิตย์ละสองครั้ง ๆ ละ 30 นาที และให้ทำกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งกิจกรรมนี้จะออกแบบเพื่อให้เพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น และเพื่อที่จะปรับปรุงทักษะการสื่อสาร เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรแรก การมีคุณค่าในตนเอง คือ แบบสำรวจความมีคุณค่าในตนเองของโคออปเบอ์สมิธ (Cooper-smith Self-Esteem Inventory : SEI) ตัวแปรตามตัวที่สอง คือ ทักษะการสื่อสาร เครื่องมือที่ใช้วัดคือ สเกลการตอบสนองทางคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor Verbal Response Scale) โดยวัดก่อนและหลังการทดลอง จากการบันทึกการสื่อสารของนักเรียนเป็นคู่ จากสถานการณ์การแก้ปัญหาโดยใช้บทบาทสมมติ ผลการศึกษานี้ชี้ว่า การมีคุณค่าในตนเองและทักษะการ

สื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในการมีส่วนร่วมประสบการณ์กลุ่มมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งจากประสบการณ์นี้สามารถปรับปรุงความรู้สึกของเด็กนักเรียนต่อตนเอง และต่อบุคคลอื่นอย่างมีนัยสำคัญ

รอนคิน (Ronkin 1982 : 1093-A) ได้วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของการมีคุณค่าในตนเองระหว่างนักเรียนมัธยมศึกษา โดยการฝึกอบรมการมีมนุษยสัมพันธ์ งานวิจัยนี้ประกอบด้วยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมปีที่ 5 และมัธยมปีที่ 6 ทำแบบทดสอบอัตโนมัตินิทศนเทนเนสซี ก่อนและหลังการทดลอง การทดลองที่ให้โดยการให้นักเรียนเข้าหลักสูตรมนุษยสัมพันธ์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคลแสดงว่า ระดับความมีนัยสำคัญอยู่ระหว่าง 0.01 ถึง 0.001 ไปในทิศทางบวก และข้อมูลระหว่างกลุ่มแสดงถึงระดับความมีนัยสำคัญที่ 0.05 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการสัมภาษณ์นักเรียน 90% แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นจากการศึกษานี้แสดงถึงว่า การฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่น ซึ่งมีลักษณะการพึ่งพาไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น วัยรุ่นซึ่งได้รับการฝึกอบรมมนุษยสัมพันธ์แสดงถึงการเติบโตถึงการมีคุณค่าในตนเองในทางบวก

วิธีการอบรมต่าง ๆ เหล่านี้ นำมาบันทึกไว้เพื่อแสดงรูปแบบของการอบรมวิธีต่าง ๆ ต่อตัวแปรหลายๆ ประการ เป็นตัวอย่างของการอบรมในรูปแบบต่าง ๆ

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารีต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจะแห่งตน

#### สมมติฐานในการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะทดสอบสมมติฐานว่า "บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารีแล้ว จะมีภาวะสัจจะแห่งตนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารี"

### ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้สนใจเฉพาะการใช้กิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ โดยวางรากฐานแนวทางอยู่ในแนวคิดโจฮารีกับกลุ่มนักศึกษาพยาบาล เพื่อดูผลที่มีต่อภาวะสัจจะแห่งตน

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคปลาย ปีการศึกษา 2530 จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย อาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัยมีอายุระหว่าง 20-22 ปี จำนวน 10 คน

2. ตัวแปร (Variables) ในการศึกษา ได้แก่

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ การเข้าร่วมกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแนวคิดของโจฮารี

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือคะแนนจากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

แบบวัดภาวะสัจจะแห่งตน ตามที่สุปราณี วัสนันตชาติ สร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดหลักของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งประกอบด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

- 1.) รับรู้ความเป็นจริงอย่างชัดเจนและสามารถสัมพันธ์กับความเป็นจริงได้อย่างสบายใจ
- 2.) การยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติของมนุษย์
- 3.) ความเป็นอิสระ ความเรียบง่าย ความเป็นธรรมชาติ
- 4.) การถือปัญหาเป็นศูนย์กลาง
- 5.) มีความรู้สึกอิสระ และอยู่ด้วยตนเองได้
- 6.) ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม
- 7.) สามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งกับประสบการณ์ชีวิต
- 8.) ประสพประสบการณ์ลึกซึ้ง
- 9.) มีความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งหมด
- 10.) มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและจริงใจกับเพื่อน
- 11.) ความเป็นประชาธิปไตย
- 12.) มีความสามารถแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมายระหว่างความดีและความชั่วได้ชัดเจน
- 13.) มีอารมณ์ขันซึ่งแฝงไว้ด้วยความมีไมตรีและข้อคิด
- 14.) มีความคิดสร้างสรรค์
- 15.) มีความสามารถต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม

4. เวลา ผู้วิจัยใช้เวลาในการศึกษา โดยใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรม มนุษย์สัมพันธ์ต่อเนื่องกันตั้งแต่ กลางคืนวันศุกร์ถึงบ่ายวันจันทร์ รวมเวลา 27-30 ชั่วโมง

	09.00-12.00	13.30-16.30	19.30-22.00
วันศุกร์			<input type="text"/>
วันเสาร์	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วันอาทิตย์	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วันจันทร์	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

5. สถานที่ บ้านพักพื้นสว่างคนิवास จังหวัดสมุทรปราการ เนื่องจาก สะดวกในการเดินทาง และบริการทางด้านอาหาร

#### อุปสรรคในการวิจัย

การเจ็บป่วยและ เมื่อยล้าของผู้เข้าร่วมกลุ่ม 2-3 คน ทำให้ร่างกาย อ่อนเพลีย ไม่อาจร่วมกิจกรรมได้เต็มที่

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ หมายถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นโดยมุ่งให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ กับบุคคลอื่นในแนวทางการพัฒนา เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและบุคคลอื่น โดยการเปิดเผยตนเองและการรับข้อมูลย้อนกลับ ในบรรยากาศของการยอมรับ และ เอื้อต่อการงอกงาม

หน้าต่างใจฮารี หมายถึง รูปแบบที่แสดงถึงการตระหนักรู้ในพฤติกรรม และการรับรู้ถึงความรู้สึกในขณะที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจต่อการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ให้เป็นไปด้วย ความเข้าใจและงอกงาม หน้าต่างใจฮารีเป็นรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาโดย โจเซฟ จุพท์ และแฮร์รี่ อินแกม

ภาวะสัจจะแห่งตน เป็นคะแนนความสามารถ ศักยภาพของคนที่ได้  
 ประโยชน์อย่างเต็มที่ ในลักษณะที่สามารถกระทำการใดๆ ได้ตามความตั้งใจของ  
 ตนเองอย่างสมบูรณ์ เขาจะเป็นคนที่ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีที่สุดในเท่าที่เขาสามารถจะทำ  
 ได้จริง หรือกำลังพัฒนาตนเองเพื่อกระทำสิ่งนั้น ๆ โดยเต็มความสามารถจริง ๆ  
 ที่มีอยู่ ซึ่งวัดได้จากแบบวัดภาวะสัจจะแห่งตนของสุบราณีวสันตชาติ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึง ผลของการใช้กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง  
 โจษารี่ต่อการพัฒนาภาวะสัจจะแห่งตน

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย