

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนา"ตน" เนื่องจากเป้าหมายสำคัญทางการศึกษามุ่งพัฒนาตัวบุคคลทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และจิตใจ กล่าวโดยสรุปการศึกษามุ่งพัฒนาบุคคลทั้งคน (a whole person) ดังนั้นเป้าหมายของการศึกษาจึงมิได้ต้องการบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ มีประสิทธิภาพในการทำงานแต่เพียงอย่างเดียว หากยังคำนึงถึงการศึกษาเพื่อพัฒนาจิตใจ ทั้งนี้เพื่อผลิตบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางจิต มีความนึกคิด ก่อรูปตัวจิตที่เป็นอิสระ รู้จักตนเองและเข้าใจชีวิต ดังที่ลอเรนซ์ คูบี (Lawrence Kubie) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการศึกษาคือการช่วยเหลือบุคคลให้เป็นมนุษย์อย่างเต็มที่ตามที่เขาสามารถจะเป็นได้ (Ultimate goal of education is to help the person become a human being , as fully human as he can possible be.)<sup>1</sup> นอกจากนี้ การจัดการศึกษาตามแนวปฏิบัตินิยมเป็นการศึกษาที่คำนึงถึงศักยภาพของบุคคล และความเป็นเอกลักษณ์บุคคล โดยการเสริมสร้างปัญญาและความเฉลียวฉลาด ตลอดจนสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน<sup>2</sup> จากเหตุผลดังกล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างความเจริญงอกงามส่วนบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งพัฒนาการทางจิตใจ

<sup>1</sup> Abraham H. Maslow, The Further Reaches of Human Nature (Middlesex England : Penguin Books, 1978), p.51.

<sup>2</sup> ดวงเดือน พันธุมนาวิน และจรจรา สุวรรณทัต, "จิตวิทยากับการศึกษา," ใน สังคมศาสตร์กับการศึกษา (กรุงเทพฯ : โครงการพัฒนาสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี , 2522), หน้า 188.

เพื่อที่จะให้บุคคลใช้ตนเองอย่างเต็มที่จากการสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ทุกคนก็ควรมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การติดต่อกันเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รวมทั้ง การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์กัน สิ่งเหล่านี้จะมีผลทำให้บุคคลพัฒนาการรับรู้ "ตน" (self) ขึ้น การมีสัมพันธ์อันดีจะช่วยเสริมสร้างให้บุคคลพัฒนาตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ยอมรับทั้งคุณสมบัติและข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น และมองโลกตามที่เป็นจริง ซึ่งก็คือการใช้ตนเองอย่างเต็มที่ หรือ การบรรลุสู่การแห่งตน (Self-actualization) ดังเช่นที่ เดวิด คับลิว จอห์นสัน (David W. Johnson, 1972) กล่าวไว้ว่า "ทักษะในการสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลเป็นพื้นฐานการบรรลุสู่การแห่งตนของบุคคลนั้น และการเรียนรู้ทักษะใหม่ใด ๆ ก็ตาม การเห็นชอบของกลุ่มจะเป็นแหล่งจิตใจและสนับสนุนที่มีพลังมาก"<sup>1</sup> ในทางตรงกันข้าม การมีสัมพันธ์ไม่ราบรื่นกับบุคคลอื่น บุคคลนั้นจะเกิดความขัดแย้งวิตกกังวล ไม่ไว้วางใจผู้อื่น การดำรงชีวิตก็จะเป็นไปอย่างขาดความสงบเท่าที่ควร มีสุขภาพจิตไม่ดี ซึ่งอาจจำเป็นไปสู่การปรับตัวไม่ได้และเกิดความผิดปกติทางจิตขึ้น ทั้งนี้ในชีวิตประจำวันของมนุษย์จะเห็นได้ว่า มนุษย์จำเป็นต้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจะเรียนรู้หรืออาศัยการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ทำให้ได้พัฒนาการรับรู้ตน

การจัดประสบการณ์กลุ่มให้บุคคลเพื่อเพิ่มความเจริญงอกงาม หรือเรียกว่า ประสบการณ์กลุ่มการเจริญสวนบุคคล (personal growth group experience) เป็นวิธีเสริมสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์กลุ่มนี้จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้จักการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ทำให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับตนเองและสังคมโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยให้บุคคลได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ดังงานวิจัยของ

<sup>1</sup>David W. Johnson, Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-actualization (New York: Prentice-Hall, 1972), pp. 3-7.

นักจิตวิทยาที่พบว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลแบบต่างๆ เช่น กลุ่มสัมผัสใจ (encounter group) กลุ่มมาราธอน (marathon group) กลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (human potential laboratory group) มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับการบรรลุสังการแห่งตนสูงขึ้นในหลายด้านของแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) เช่น งานวิจัยของโอเวนส์<sup>1</sup> (Owens, 1972) เวนิโน<sup>2</sup> (Venino, 1973) เฟลเฮอร์ตี้<sup>3</sup> (Flaherty, 1974) เคนนิสตัน<sup>4</sup> (Denniston, 1975)

---

<sup>1</sup>James Michael Owens, "Personal Orientation Inventory Real-Ideal Response Set Measures of Self-Actualization and Congruency in an Encounter and Marathon Group," Dissertation Abstract International 33 (April, 1973): 5498-A - 5499-A.

<sup>2</sup>William Kennedy Venino, "The Effect of Two Encounter Group Approaches in Promoting Personal Growth and Self-Actualization," Dissertation Abstract International 34 (May, 1974): 6989-A - 6990-A.

<sup>3</sup>Rollie Wheeler Flaherty, "The Effect of Masculine Relaxation Training upon the Self-Actualization of Encounter Group Participants," Dissertation Abstract International 35 (September, 1974): 1443-A.

<sup>4</sup>Betty Ann Denniston, "An Experiment on the Effect of Various Training Models on Growth toward Self-Actualization," Dissertation Abstract International 36 (February, 1976): 5038-A.



มาเฮอร์<sup>1</sup> (Maher, 1978) และวาร์เนอร์<sup>2</sup> (Warner, 1979) เป็นต้น

ในประเทศไทยนั้นการวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีผลต่อภาวะ  
สันนิษฐานอื่นมีหลายเรื่องด้วยกัน เช่น การวิจัยของ เพียงใจ สิ้นฐานคร<sup>3</sup> (2522)  
วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร<sup>4</sup> (2523) และสุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา<sup>5</sup> (2523) และจาก  
การสำรวจงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเท่าที่มีผู้ศึกษาเหล่านี้ ไม่พบว่ามีผู้ใด  
วิจัยเกี่ยวกับผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสังการแห่งตนเลย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ

<sup>1</sup>Michael Frederick Maher, "Movement Exploration and Zazen Meditation: A Comparison of Two Methods of Personal-Growth-Group Approaches on the Self-Actualization Potential of Counselor Candidates," Dissertation Abstract International 39 (March, 1979): 5329-A.

<sup>2</sup>Steven Gordon Warner, "The Effects of Human Potential Laboratory Groups on Self-Actualization, Self-Esteem and Anxiety," Dissertation Abstract International 40 (January, 1980): 3794-A.

<sup>3</sup>เพียงใจ สิ้นฐานคร, "ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล" (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522)

<sup>4</sup>วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร, "กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราวอนกับการพัฒนาคน" (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523)

<sup>5</sup>สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา, "การเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในเรื่องความเข้าใจตนเองระหว่างแบบที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางกับแบบที่สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทาง" (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523)



ที่จะวิจัยเรื่องดังกล่าว ค่ายเห็นว่า ความรู้จากการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางให้ครู และ บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาได้เห็นความสำคัญในการจัดประสบการณ์กลุ่ม เพื่อเสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลและสังคม

### ความเป็นมาของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล เป็นชื่อเรียกรวมๆ ของกลุ่มทางจิตวิทยาที่มุ่งเสริม-สร้าง ความเจริญงอกงามของมนุษย์ หรือ ศักยภาพของมนุษย์<sup>1</sup> (human potential) วิลเลียมสัน และบีกส์ ใช้คำว่า "กลุ่มประสบการณ์แบบเข้ม" <sup>2</sup> (intensive group experience) ส่วนโรเจอร์เรียกกลุ่มของเขาว่า "กลุ่มสัมผัสใจ" (encounter group) ซึ่งต่างก็เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นการเจริญส่วนบุคคลและการพัฒนาและปรับปรุง สัมพันธภาพและการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ<sup>3</sup> จึงสรุปได้ดังคำกล่าวของเวอร์เนอร์ว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล กลุ่มสัมผัสใจ กลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (human potential movement) และกลุ่มประสบการณ์แบบเข้ม เป็นคำที่ใช้แทนกันได้<sup>4</sup>

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลได้แพร่หลายเป็นที่นิยมมากขึ้นตั้งแต่ปลายทศวรรษ 1940 กลุ่มดังกล่าวแรกเริ่มพัฒนามาจาก การที่นักจิตวิทยาสังคมมุ่งหาวิธีการสอนให้บุคคล

<sup>1</sup>Gwen D. Marram, The Group Approach: in Nursing Practice (St. Louis: C. V. Cosby, 1973), p. 55.

<sup>2</sup>วิลเลียมสัน และบีกส์. อ้างถึงใน ทองเวียน อมรัชกุล, กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน (พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2521), หน้า 4.

<sup>3</sup>Carl R. Rogers, Carl Rogers on Encounter Groups (New York: Harper & Rows Publishers, 1970), pp. 4-5.

<sup>4</sup>Thomas R. Verny, Inside Groups: A Practical Guide to Encounter Groups and Group Therapy (New York: McGraw-Hill Book Co., 1974), p. 21.

มีส่วนร่วมในการแสดงออกแบบประชาธิปไตย โดยเน้นการตัดสินใจ การแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อมาได้เปลี่ยนจากเป้าหมายทางการศึกษามาเน้นเป้าหมายทางกึ่งจิตรักษา (semi-therapeutic goals) มากขึ้น โดยมุ่งให้บุคคลใคร่รู้ทันตนเอง (self-awareness) ดำรงตนเอง และบรรลุสัจการแห่งตน<sup>1</sup> ปัจจุบัน นักจิตวิทยาได้ใช้กลุ่มทั้งถาวรนี้เพื่อที่จะศึกษาและส่งเสริมพัฒนาการและความเจริญงอกงามของมนุษย์ และนำมาใช้กันอย่างกว้างขวางในมหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษา หน่วยงานของรัฐ และวงการอุตสาหกรรมในสหรัฐอเมริกา ทั้งแพร่หลายในประเทศอื่นๆ ดังเช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส ฮอลแลนด์ ออสเตรเลีย และ ญี่ปุ่น<sup>2</sup>

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีรูปแบบและวิธีต่างๆ เช่น กลุ่มสัมผัสใจ (encounter groups) กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน (marathon growth groups) กลุ่มอบรมหรือกลุ่มฝึกความไวต่อการรับรู้ (T - groups or sensitivity groups) กลุ่มการรู้ทันตนเอง (self-awareness groups) กลุ่มการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis Groups) เป็นต้น กลุ่มเหล่านี้มีวิธีการดำเนินกลุ่มแตกต่างกันไปตามแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของแต่ละกลุ่ม ทฤษฎีหลายแนวคิดได้เน้นในเรื่องการรับรู้ กระบวนการกลุ่ม การทำงานส่วนบุคคล นอกจากนี้ยังมุ่งเพิ่มความสามารถของสมาชิกให้มีทักษะและความรู้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงาน กลุ่มทางจิตวิทยาในปัจจุบันนี้มีความแตกต่างกันมากที่ระดับเป้าหมายในการพัฒนา ตั้งแต่เน้นประสบการณ์ด้านความรู้ความเข้าใจไปสู่ระดับทัศนคติ ความรู้สึก<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Gwen D. Marram, The Group Approach . . . ., p.59.

<sup>2</sup>Carl R. Rogers, Carl Rogers on Encounter Groups, p.2.

<sup>3</sup>Gwen D. Marram, The Group Approach . . . ., p.55-56.





## แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล หมายถึง กลุ่มของบุคคลที่มีส่วนร่วมได้รับประสบการณ์  
กลุ่มซึ่งเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้พัฒนาตนเองง่ายขึ้น โดยมีภาวะที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการ  
พัฒนาการรู้ทันตนเอง (self-awareness) ว่าเรารู้สึกอย่างไร เรารับรู้บุคคลอื่น  
อย่างไร และตอบโต้เขาอย่างไร และบุคคลอื่นรับรู้และตอบโต้เราอย่างไร ทั้งเปิดโอกาส  
ให้เราได้สร้างสายสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น ได้แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและจริงจัง  
ได้ลองแสดงการกระทำใหม่ๆ และสัมผัสกับความรู้สึกไม่ติดแน่นอยู่กับบทบาทอันจำกัดที่เคย  
เป็น กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนี้ไม่ไ้มุ่งแก้ปัญหาโดยตรงแต่เป็นการพัฒนาทักษะและแนวทาง  
ที่จะจัดการกับปัญหา<sup>1</sup> หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลก็เป็นการรวมกลุ่มกัน  
เพื่อเสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลนั่นเอง

การเจริญส่วนบุคคลเป็นการสร้างตนในหลายมิติ ทั้งนี้คือ เพื่อบรรลุศักยภาพ  
ของตนอย่างเต็มที่ เพื่อให้มีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เพื่อเพิ่มพูนการรู้ทันตนเองว่า  
เราคือใคร ต้องการอะไร อยากได้อะไร รู้สึก รับรู้ คิด และกระทำอะไรอยู่ และเพื่อ  
ติดต่อกับโลกสิ่งรอบข้างตัวเรา และจักรวาล การเจริญส่วนบุคคลนี้เป็นการเพิ่มระดับการ  
รับรู้ การคิด และความรู้สึกที่เราประสบ แล้วพัฒนาแนวทางใหม่เพื่อที่จะแสดงออก และ  
เลือกตัดสินใจในทิศทางที่เราอยากจะทำต่อไป ทำให้เรามีความยืดหยุ่นเนื่องจากได้เห็น  
ตัวอย่างต่างๆ ทำให้มีความเป็นธรรมชาติในการแสดงออกมากขึ้น เมื่อเราขยายขอบเขต  
ของตนออก และปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากพฤติกรรมที่ตายตัว และเพิ่มการเห็นคุณค่าใน  
ตนเองเมื่อเราเริ่มรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง ใช้ความสามารถของตนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
และรับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการนี้นำไปสู่การ  
เพิ่มการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น เมื่อเราไตร่ตรองเราเองแท้จริงคือใคร และเรา  
อยากอยู่ที่ไหนในจักรวาลนี้<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Burton Giges, and Edward Rosenfeld, " Personal Growth,  
Encounter and Self-Awareness Group," in The Intensive Group  
Experience, ed. by Max Rosenbaum and Alvin Snodowsky (New York:  
The free Press, 1976), p. 94.

<sup>2</sup>Ibid., p. 87.



คาร์ล โรเจอร์ส ไคดลาวไวว่า การเจริญส่วนบุคคลเป็นการถอดหน้ากากออก นำทางด้วยตนเอง เป็นการเปิดเผยประสบการณ์ภายในจิตใจและประสบการณ์ภายนอก สามารถมีสัมพันธภาพอันสนิทสนม มีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและยอมรับผู้อื่น โดยเขาเน้นความรู้สึกที่แท้จริง (authenticity)<sup>1</sup> ซึ่งความรู้สึกนี้เป็นการรู้ทันตนเอง เกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกในส่วนลึกของบุคคลนั้น ส่วนเจค กิบม กดาลาวถึงลักษณะ การเจริญส่วนบุคคลว่า สิ่งสำคัญแกนกลางก็คือ การไว้วางใจ การเปิดเผย การสำนึก (ว่าเราต้องการจะเป็นอะไร) และการพึ่งพาซึ่งกันและกัน เขาเชื่อว่ากระบวนการพื้นฐาน ของการเจริญขึ้น จะเคลื่อนไหวเปลี่ยนจากความกลัวเป็นความไว้วางใจ แล้วจึงก้าวหน้า ท่อไปสู่การบรรลุความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลง กระบวนการนี้เป็นการ เพิ่มความสามารถ ที่จะแสดงออกซึ่งความรักและความอบอุ่นใจ เป็นการเพิ่มความรู้สึกมีพลังและอิทธิพล มี อิสรภาพจากบทบาทมากขึ้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้นที่จะอยู่กับปัจจุบันทุกขณะอย่างเต็มที่<sup>2</sup> นอกจากนี้วิดเดียม รุทซ์ และชาร์ลส ซีซอ ได้เน้นความสามารถในการริเริ่มการกระทำ เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในการเจริญส่วนบุคคล ความสามารถดังกล่าวต้องอาศัยการ ตระหนักรู้อย่างสูงในตัวเลือกต่าง ๆ ซึ่งจะเปิดโอกาสให้ได้เลือกตัดสินใจ<sup>3</sup>

ตามความคิดของคลาร์ค มุสคากาสนั้น การเจริญส่วนบุคคลมีองค์ประกอบสำคัญ สองประการได้แก่ การเจริญขึ้นของคน และการเจริญขึ้นของการมีมนุษยสัมพันธ์ การเจริญ ขึ้นของคนต้องอาศัยการรู้ทันตนเองและการเข้าใจตนเอง ส่วนการเจริญขึ้นในการมีมนุษย-สัมพันธ์จะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลรับรู้บุคคลอื่นตามที่เขาเป็น และยอมรับความเป็นผู้อื่นของคนคนนั้น<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Ibid., p. 89.

<sup>2</sup>Ibid., p. 90.

<sup>3</sup>Ibid., p. 90.

<sup>4</sup>Ibid., p. 90.

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น อาจสรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาการเจริญส่วนบุคคลขึ้น เมื่อได้รับการเสริมสร้างประสบการณ์ในด้านกรู้นตนเอง (self-awareness) การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (interaction) ในการจัดประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล ผู้นำกลุ่มจะเลือกอำนวยความสะดวกให้กับประสบการณ์ดังกล่าว

ในทัศนะของมาสโลว์นั้น การบรรลุถึงการแห่งตน (self-actualization) เป็นภาวะที่เกิดจากกระบวนการสามประการได้แก่ กระบวนการพัฒนาความสามารถและลักษณะพิเศษเฉพาะตัว กระบวนการเข้าใจและยอมรับตนเอง และกระบวนการผสมผสานแรงจูงใจต่าง ๆ ของบุคคล<sup>1</sup> การบรรลุถึงการแห่งตนนี้ไม่ใช่เป้าหมาย (goal) ที่บุคคลจะแสวงหาเองได้ แต่เป็นผลพลอยได้ (by-product) ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้ทุ่มเทกำลังสติปัญญา และความสามารถของตน เพื่อไต่มาซึ่งความจริง ความงามและความยุติธรรม เป็นต้น เมื่อบุคคลได้เผชิญกับสิ่งท้าทายหรืองานที่ได้รับมอบหมาย ทำให้เขาค้นพบแหล่งความสามารถของเขาที่ซ่อนเร้นอยู่<sup>2</sup> บุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตนไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้ที่ไม่มีความกลัวเลย แต่เป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาที่แท้จริงได้<sup>3</sup> เขาจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จและทำดีที่สุดที่เขาสามารถทำได้ เขาเป็นผู้ที่ได้ค้นหาหรือกำลังพัฒนาไปสู่ความสามารถอย่างเต็มที่ตามที่เขามี นั่นหมายถึงว่า เขามีความพึงพอใจในความต้องการพื้นฐานต่าง ๆ แล้วในอดีตหรือปัจจุบัน เช่น ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย

<sup>1</sup>Horace B. English and Ava Champney English, A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms (London: Longmans, Green and Co., 1958), p. 485.

<sup>2</sup>Sidney M. Jourard, Healthy Personality: An Approach from the Viewpoint of Humanistic Psychology (New York: Macmillan Publishing, 1974), p. 24.

<sup>3</sup>Abraham H. Maslow, Toward a Psychology of Being, 2d. ed. (New York: D. Van Nostrand, 1968), p. 115.



ความรักและความเป็นเจ้าของ การเคารพผู้อื่น และการเคารพตนเอง<sup>1</sup>

ในการพัฒนามโนทัศน์ของการบรรลุจัดการแห่งตนนั้น มาสโลว์ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะสามารถทำงานด้วยความเข้มแข็ง มีความคิดสร้างสรรค์ และมีชีวิตจิตใจมากกว่าที่เขารู้สำนึก การเจริญงอกงามเป็นการได้รับรางวัลถึงแก่นทางใจ และเป็นสุขอย่างยิ่ง โดยจะสังเกตเห็นว่า การเจริญนี้ต้องอาศัยความพยายามและความมีวินัยในตนเอง และอาจพบความเจ็บปวดและความเสียใจ<sup>2</sup> เขามองว่ากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีกระบวนการที่นำสมาชิกกลุ่มไปสู่การพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ของมนุษย์<sup>3</sup> เนื่องจากกระบวนการกลุ่ม การเจริญส่วนบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ตั้งแต่ขั้นต่ำสุดคือ ความต้องการทางร่างกาย ไปสู่ความต้องการทางจิตใจขั้นสูงขึ้น ซึ่งท้ายสุดก็คือความต้องการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง<sup>4</sup> (need for self-actualization) เช่นเดียวกับ วิลเลียม ซุทท์ ได้กล่าวไว้ว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ของสมาชิกทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ ความรู้ความเข้าใจ สังคม และจิตใจ<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Abraham H. Maslow, Motivation and Personality, 2d. ed. (New York: Harper & Row Publishing, 1970), p. 50.

<sup>2</sup> Burton Giges and Edward Rosenfeld, "Personal Growth...", p. 90.

<sup>3</sup> Abraham M. Maslow, Motivation and Personality, p. 264.

<sup>4</sup> James P. Trotzer, The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing, 1977), pp. 29-38.

<sup>5</sup> Burton Giges and Edward Rosenfeld, "Personal Growth...", p. 94.



โรเจอร์ส (Rogers) เพลิร์ส (Perls) มาสโลว์ (Maslow) และจอห์นสัน (David W. Johnson, 1972) ต่างมีความเห็นตรงกันว่า ประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทางจิต แต่แต่ละคนก็มีวิธีการนำกลุ่มบนพื้นฐานความเชื่อทางทฤษฎีของตน<sup>1, 2</sup>

### แนวคิดของมาสโลว์ในเรื่องการบรรลุจัดการแห่งตน

มาสโลว์ (1908-1970) นับเป็นนักจิตวิทยาทางมนุษยนิยมผู้หนึ่งที่ริเริ่มศึกษาพัฒนาการ และการเจริญส่วนบุคคลของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางจิต เขาเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถ และความทองการพื้นฐานบางประการ ความสามารถและความทองการเหล่านี้จะพัฒนาเคลื่อนไปอย่างคงที่ไปสู่การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ยิ่งกว่านั้นมาสโลว์คิดว่าบุคคลควรเฝ้ามองความล้มเหลวและความอ่อนแอของตน และมุ่งสนใจพัฒนาความสำเร็จและความเข้มแข็ง เพื่อจะได้เป็นในสิ่งที่อยากจะเป็น<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Duane P. Schultz, Psychology in Use: An Introduction to Applied Psychology (New York: Macmillan Publishing, 1979), pp. 119-127.

<sup>2</sup> David W. Johnson, Reaching Out..., pp. 3-7.

<sup>3</sup> Arthur G. Nikelly, Achieving Competence and Fulfilment (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing, 1977), p. 7, pp. 17-18.

มาส์โลว์มีความเห็นว่า การจะศึกษามนุษย์ให้ถ่องแท้ นั้นควรจะศึกษาผู้ที่มีความสำเร็จในชีวิตมากกว่าบุคคลที่ล้มเหลว เขาจึงได้ศึกษาชีวิต คานิยม และทัศนคติของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ตามเกณฑ์การบรรลุดังการแห่งตน และโคสรูปลักษณะต่าง ๆ ที่พบเจอในบุคคลที่เขาศึกษาไว้ดังนี้<sup>1, 2, 3</sup>

1. รับรู้ความเป็นจริงอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถสัมพันธ์กับความเป็นจริงอย่างสมาย บุคคลที่บรรลุดังการแห่งตนสามารถจับความตลอดดวง และความเสถียรที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ เขามองเห็นความเป็นจริงที่สัมพันธ์และชอบเร้นได้รวดเร็วและถูกต้อง เขารับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจริงในที่นั้น ๆ มากกว่าที่จะบิดเบือนการรับรู้ตามความหวัง ความต้องการ ความปรารถนา ความวิตกกังวล ความกลัวและความเชื่อของตนเองหรือของกลุ่ม เขามีชีวิตอยู่ใกล้ชิดกับความเป็นจริงและเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ เขายังชอบที่จะเผชิญกับความเป็นจริงที่ไม่น่ารื่นรมย์หรือไม่รู้จัก มากกว่าที่จะหลบไปอยู่กับความเพ้อฝัน หรือยึดติดกับสิ่งที่คุ้นเคย

2. ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ บุคคลที่บรรลุดังการแห่งตนไม่รู้สึกละอายหรือรู้สึกผิดบาปที่จะเป็นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เขาจะไม่ตกใจ หรือผิดหวังเมื่อได้พบขอพบรอง ความอ่อนแอของตนเองหรือของผู้อื่น เขาเคารพและเห็นคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น เขาเป็นคนซื่อสัตย์ เปิดเผย และจริงใจโดยไม่วางท่าหรือสวมหน้ากากปกป้องตน ถึงกระนั้นเขาไม่ไขว่คว้าพอใจแก่ตนเอง แต่มีความสมคุดย์ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่างจริง และสิ่งที่น่าจะเป็นหรือควรจะเป็นสำหรับตัวเอง บุคคลอื่น และสังคม

<sup>1</sup> Abraham H. Maslow, Motivation and Personality, pp. 153-174.

<sup>2</sup> Abraham H. Maslow, Toward a Psychology of Being, pp. 135-145.

<sup>3</sup> Sidney M. Jourard, Healthy Personality..., pp. 23-26.





3. มีความเป็นธรรมชาติทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม บุคคลที่บรรลุ  
สัจการแห่งตนนี้ไม่ปล่อยให้ชนบทรวม เนียมประเพณีมายับยั้งหรือขัดขวางการกระทำอันใด  
ที่เห็นว่าสำคัญมาก เขาไม่ใ้คนชอบเดียนแบบหรือคนชอบทำตามการเดียนแบบ เขาไม่ได้  
รับแรงจูงใจจากสิ่งภายนอก หรือนำทางด้วยเป้าหมาย แต่แรงจูงใจของเขาเป็นแรงจูงใจ  
ภายในที่จะเจริญขึ้น พัฒนาไปสู่การบรรลุสัจการแห่งตน และศักยภาพของตนมากกว่า
4. มีความสนใจในปัญหาภายนอกตนเอง ไม่ครุ่นคิดถึงแต่ตนเอง บุคคลที่บรรลุ  
สัจการแห่งตนไม่เป็นปัญหากับตนเอง เขาอุทิศตน อุทิศความสนใจเพื่อแก้ปัญหาซึ่งเขาเห็น  
ว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เขามักมุ่งทำงานซึ่งได้รับมอบหมาย โดยรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ ความ  
รับผิดชอบ หรือความจำเป็น มากกว่าที่จะเลือกทำเพื่อส่วนตัว
5. มีความสามารถที่จะอยู่ตามลำพังได้ ไม่ผูกติดกับบุคคลหรือสิ่งอื่นใด บุคคล  
ที่บรรลุสัจการแห่งตนนี้ชอบความสันโดษ เขาต้องการเวลาที่จะอยู่ตามลำพังเพื่อที่จะมี  
สมาธิอยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เขาสนใจ เขายังคงรู้สึกไม่หวั่นไหว หรือไม่กระทบกระเทือน  
จากสิ่งที่ทำให้บุคคลอื่นรู้สึกเป็นทุกข์ เขาคัดสินใจเองได้และควบคุมตัวเอง
6. ความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อม บุคคล  
ที่บรรลุสัจการแห่งตนสามารถคงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้ แม้อยู่ในจะปฏิเสธไม่นิยม  
ยกย่องเขา เขาอาศัยพัฒนาการ ของตัวเอง และเจริญตามศักยภาพและความสามารถแฝง  
ที่มีอยู่ในตัวเอง มากกว่าที่จะพึ่งพิงบุคคลอื่นเพื่อความพึงพอใจภายนอก หรือความพึงพอใจ  
ในความตองการพื้นฐาน
7. ยังคงความสดชื่น ชาบซึ้งกับประสบการณ์ธรรมดาคา ๆ ของชีวิต บุคคลที่  
บรรลุสัจการแห่งตนนี้มีความสามารถที่จะสัมผัสกับความ สุข ความปลาบปลื้ม ความฉงน  
สนเท่ห์ในประสบการณ์ชีวิตแต่ละวันซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ เช่น คงชื่นชมกับความหอมหวานของ  
ดอกไม้ ความงามยามพระอาทิตย์ตกดิน ความไร้เดียงสาของเด็กอ่อน เป็นต้น
8. ประสบการณ์ลึกซึ้งซึ่งมีความหมายต่อชีวิต ซึ่งให้ความรู้สึกสูงสุด ก็กลายเป็น  
ส่วนหนึ่งของมนุษยชาติ และธรรมชาติทั้งมวล บุคคลที่บรรลุสัจการแห่งตนจะมีประสบการณ์



สุขอย่างสงบ ปลดปล่อยความวิตกกังวล ไม่มีขอบเขตจำกัด พร้อมทั้งมีความเชื่อว่า ประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญ และเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ และในหลายระดับตั้งแต่ ระดับออก ๆ จนกระทั่งระดับสูงสุด

9. มีความรู้สึกเกี่ยวกับพื้นที่ตนเองหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งหมด บุคคลที่บรรลุ สัจการแห่งตนมีความสนใจห่วงใยไม่แค่เพียงสมาชิกในครอบครัวเท่านั้น ยังรวมถึงบุคคล ในวัฒนธรรมอื่นที่แตกต่างออกไป เขามีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจมนุษย์ทั่วไป เป็นความ รู้สึกอย่างไม่มีเงื่อนไข เขาจะเห็นคุณสมบัตินั้น ๆ ซึ่งบางครั้งก่อให้เกิด ความโกรธความรังเกียจจนไม่ได้ก็ตาม

10. มีความสัมพันธ์อันใกล้ชิดและจริงจังกับเพื่อน หรือบุคคลที่เขารัก บุคคล ที่บรรลุสัจการแห่งตนมีความสัมพันธ์อันสนิทสนมกับบุคคลอื่นซึ่งมีจำนวนน้อย เขาไม่จำเป็นต้อง เป็นที่นิยมกว้างขวาง แต่เขามีความสามารถที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพอันใกล้ชิดกับบุคคล อื่นได้ เขาเป็นที่ตั้งศรัทธาใจของผู้อื่น

11. มีความเป็นประชาธิปไตย มีความเคารพ และสามารถสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้ โดยไม่คำนึงถึงการศึกษา สีผิว ความเชื่อทางการเมือง เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ หรือ ฐานะของเขา บุคคลที่บรรลุสัจการแห่งตนนี้ เคารพนับถือความสามารถของผู้อื่นอย่าง จริงใจ และอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลที่มีทักษะหรือความรู้ในสิ่งที่เขาไม่มี เขาเคารพบุคคล ที่ให้ความรู้แก่เขา

12. มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในระดับสูง สามารถแยกวิธีการและจุดหมายได้ อย่างชัดเจน บุคคลที่บรรลุสัจการแห่งตนนี้มีจริยธรรมสูง แม้วามาตรฐานการตัดสินผิดถูก อาจจะไม่เหมือนมาตรฐานของสังคมก็ตาม เขาแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างวิธีการและ จุดหมายอย่างเด่นชัด โดยทั่วไปเขาจะกำหนดเป้าหมายมากกว่ากำหนดวิธีการ วิธีการเป็น สิ่งสำคัญรองลงมาจากการณ์สิ้นสุด

13. มีอารมณ์ขัน ซึ่งแสดงว่ามีอิทธิพลและแง่ปรัชญา บุคคลที่บรรลุถึงการ  
 แห่งตนนี้มีอารมณ์ขันที่โหดงกิดและเป็นธรรมชาติ เขาทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือขันได้ในรูปคดีตลกขบขัน  
 หรือโดยสอดแทรกความรู้ เคียดสติ ทำให้หัวเราะในความเขลา หลงลืมของตัวเอง ซึ่งมัก  
 เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ปกติ เขาไม่ขันในความคอบ ความพิการของผู้อื่น หรือสนุกกับความเจ็บ  
 ปวดของผู้อื่น เขาไม่ใช้ตลกอย่างหยามโสม หรือเล่นสำนวนคำชวนสปรกตลก

14. มีความคิดสร้างสรรค์ บุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตนนี้ไม่จำเป็นต้องมีความ  
 คิดสร้างสรรค์อย่างอัจฉริยะบุคคลผู้คิดประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ แต่เป็นบุคคลที่มีความริเริ่มอันเป็น  
 สักยภาพที่ก่อตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งสูญหายไปเพราะการขัดเกลาทางวัฒนธรรม ความคิดสร้าง  
 สรรค์นี้เป็นการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา ชัดและสดใส เขามักใคร่ครองหม  
 แง่คิดใหม่ ๆ มาสโลว์พบว่าการศึกษาความคิดสร้างสรรค์นี้ไม่ได้มีเฉพาะในบุคคลบางอาชีพเช่น  
 นักวิทยาศาสตร์ และศิลปิน เท่านั้น

15. มีความต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม สามารถปลดตนเองจากการ  
 ตกเป็นเหยื่อการล้างสมอง หรือการครอบงำทางวัฒนธรรม ทำให้บุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตน  
 มีทัศนคติเชิงวิจารณ์ต่อความอยู่ยงคงกระพันในสังคม ไม่จำเป็นต้องทำตามสมัยนิยม หรือแต่งกาย  
 ตามแฟชั่น

มาสโลว์ ได้อธิบายแนวทาง 8 ประการซึ่งบุคคลจะบรรลุถึงการแห่งตน หรือ  
 พฤติกรรม 8 ประการที่นำไปสู่การบรรลุถึงการแห่งตนไว้ดังนี้<sup>1</sup>

004076

<sup>1</sup>James Fadiman and Robert Frager, Personality and Person  
 Growth (New York: Harper and Row Publishers, 1976), pp. 331-332.



1. การบรรลุสัจการแห่งตน หมายถึงการสัมผัสอย่างเต็มที่ อย่างเห็นจริง เห็นจัง ไม่ยึดติดกับตน ควบคุมความจจจจอย่างเต็มที่และการคุกกลืนรับเข้าไปได้ทั้งหมด (Maslow in Fadiman, 1976) เรามักจะไม่ตระหนักว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นทั้งภายในตัวเรา และรอบ ๆ ข้างตัวเรา (ตัวอย่างเช่น พยานที่เห็นเหตุการณ์เดียวกันมักมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน) แต่กระนั้นเราก็ยังมีบางขณะที่มีความตระหนักรู้สูงมาก และมีความสนใจอย่างยิ่ง ซึ่งเวลาขณะนั้นมาสโลว์เรียกว่า การบรรลุสัจการแห่งตน

2. ถ้าเราคิดว่าชีวิตเป็นกระบวนการแห่งการเลือก การบรรลุสัจการแห่งตนก็หมายถึง การตัดสินใจเลือกแต่ละสิ่งเพื่อการเจริญขึ้น เรามักจะต้องเลือกระหว่างความปลอดภัย และการเจริญขึ้น เลือกระหว่างการก้าวหน้าและการถอยกลับ การเลือกแต่ละอย่างมีทั้งลักษณะในแง่บวกและแง่ลบ การเลือกความปลอดภัยเป็นการเลือกที่จะอยู่กับสิ่งที่รู้จักคุ้นเคย แต่เสี่ยงกับความเบื่อหน่ายและความจำเจ การเลือกการเจริญขึ้นเป็นการ เปิดตนเองสู่ประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย แต่เสี่ยงกับสิ่งใหม่และไม่รู้จัก

3. การบรรลุสัจการ คือการทำให้เป็นจริง การอยู่กับความจริง ไม่ใช่เพียงอยู่กับศักยภาพเท่านั้น คำว่า "ตน" (self) นี้ มาสโลว์หมายถึงแก่นหรือธรรมชาติที่สำคัญของเอกัตบุคคล รวมถึงนิสัย รสนิยมและค่านิยมส่วนตัว ดังนั้นการบรรลุสัจการแห่งตนก็คือการ เรียบรู้อะไรที่จะ เขารูปเขารอยธรรมชาติภายในตัวของตัวเอง นั่นคือ ตัดสินใจด้วยตัวเองว่า เราชอบอาหาร หรือภาพยนตร์ชนิดใด โดยไม่คำนึงถึงความคิดเห็นหรือที่เห็นะของผู้อื่น

4. องค์ประกอบสำคัญในการบรรลุสัจการแห่งตนก็คือ การมีความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ ต่อการกระทำของตนมากกว่าที่จะวางท่าทางและตอบตามที่กะเนว่าคนอื่นจะพอใจ หรือทำให้ดูดีสำหรับตนเอง มาสโลว์สนับสนุนให้พิจารณาที่คำตอบแต่ละครั้งที่ตอบเราจะสัมผัสกับจิตใจภายในตัวเรา

5. ขั้นตอนทั้งสี่ที่กล่าวมาข้างต้น ช่วยให้เราพัฒนาความสามารถในการ เลือกตัดสินใจ เราเรียนรู้ที่จะไว้วางใจและกระทำตามการตัดสินใจของตนเองและสัญชาตญาณ



ของคุณ มาสโลว์เชื่อว่า การไว้วางใจนี้จะนำไปสู่การเลือกได้ดีกว่าในสิ่งที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน ดังในการเลือกคิดปะ คนตรี อาหาร รวมทั้งการตัดสินใจสำคัญ ๆ ในชีวิต เช่น การเลือกสามีหรือภรรยา และอาชีพ

6. การบรรลุจัดการแห่งตน เป็นกระบวนการต่อเนื่องอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาศักยภาพของตน การบรรลุจัดการแห่งตน หมายถึง การใช้ความสามารถและสติปัญญาของตน และพยายามทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่ตนอยากจะทำ การมีความสามารถหรือสติปัญญาอย่างมากไม่ใช่สิ่งเกี่ยวกับการบรรลุจัดการแห่งตน อัจฉริยะบุคคลมากมายที่ไม่อาจใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ และบุคคลอื่นที่มีความสามารถปานกลางกลับบรรลุความสำเร็จมากมาย

การบรรลุจัดการแห่งตนไม่ใช่ "สิ่งของ" ที่ใครจะมีหรือไม่มี การบรรลุจัดการแห่งตนนี้ เป็นกระบวนการที่ไม่เคยจบสิ้น เป็นวิถีทางการดำเนินชีวิต การทำงานและการสัมพันธ์กับ โลกอย่างต่อเนื่องมากกว่าการบรรลุความสำเร็จเพียงสิ่งเดียว

7. ประเด็นการเลือกซึ่งมีความหมายต่อชีวิต เป็นประเด็นการตัดสินใจหนึ่งของการบรรลุจัดการแห่งตน บุคคลจะเป็นผลรวมที่สมบูรณ์ (whole) ผสมผสานการรับรู้มากขึ้น รู้เท่าทันตนเอง และโลกมากขึ้นในระยะเวลาสุดขั้ว ในขณะที่เขาจะคิด กะทำ และรู้สึกได้อย่างชัดเจน และแม่นยำที่สุด เขาจะรักและยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น และเป็นอิสระจากความขัดแย้งภายใน และความวิตกกังวล และสามารถนำพลังงานของเราไปอย่างสร้างสรรค์

8. อีกขั้นหนึ่งของการบรรลุจัดการแห่งตนก็คือ การมองเห็นการปกป้องตนเอง และเลิกสมการใจกลไกนั้นเสีย เราต้องตระหนักมากขึ้นถึงวิธีการที่เราบิดเบือนภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และโลกภายนอกซึ่งผ่านการเก็บกด การทดแทนที่ และกลไกป้องกันคนอื่น ๆ

จากการศึกษาบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มาสโลว์นอกจากได้สรุปลักษณะบุคคลที่บรรลุจัดการแห่งตน เขายังได้พัฒนาทฤษฎีแรงจูงใจของมนุษย์ขึ้น เขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานบางประการ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นและกำหนดทิศทางของพฤติกรรม ความต้องการพื้นฐานนี้เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เขาได้จัดความต้องการ

เหล่านั้นเป็นลำดับชั้น (hierarchy) จากต่ำสุดถึงสูงสุด ซึ่งได้แก่ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการความภาคภูมิใจ และความต้องการบรรลุสัจการแห่งตน ดังแสดงในรูปที่ 1 และอธิบายว่า ความต้องการชั้นแรก ๆ จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองเป็นที่พึงพอใจก่อนที่ความต้องการชั้นสูงกว่าจะปรากฏ ความต้องการทางร่างกาย (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และอื่น ๆ) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นต่ำสุด แตกต่างจากความต้องการชั้นสูงกว่า ความต้องการชั้นสูงกว่าเป็นความต้องการทางสังคม และแรงผลักดันของแต่ละคนที่จะตอบสนองความต้องการทางสังคม ก็เป็นแรงจูงใจของมนุษย์ที่วิฤติมากยิ่งขึ้นกว่าการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เขาเห็นว่าเราควรพิจารณาแต่ละคนโดยส่วนรวม (a total person) ความต้องการเหล่านี้ของมนุษย์แต่ละคนมีแตกต่างกันไป พฤติกรรมหนึ่ง ๆ สามารถตอบสนองความต้องการหลายอย่างในเวลาเดียวกัน<sup>1, 2</sup>

### ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ในทฤษฎีของมาสโลว์

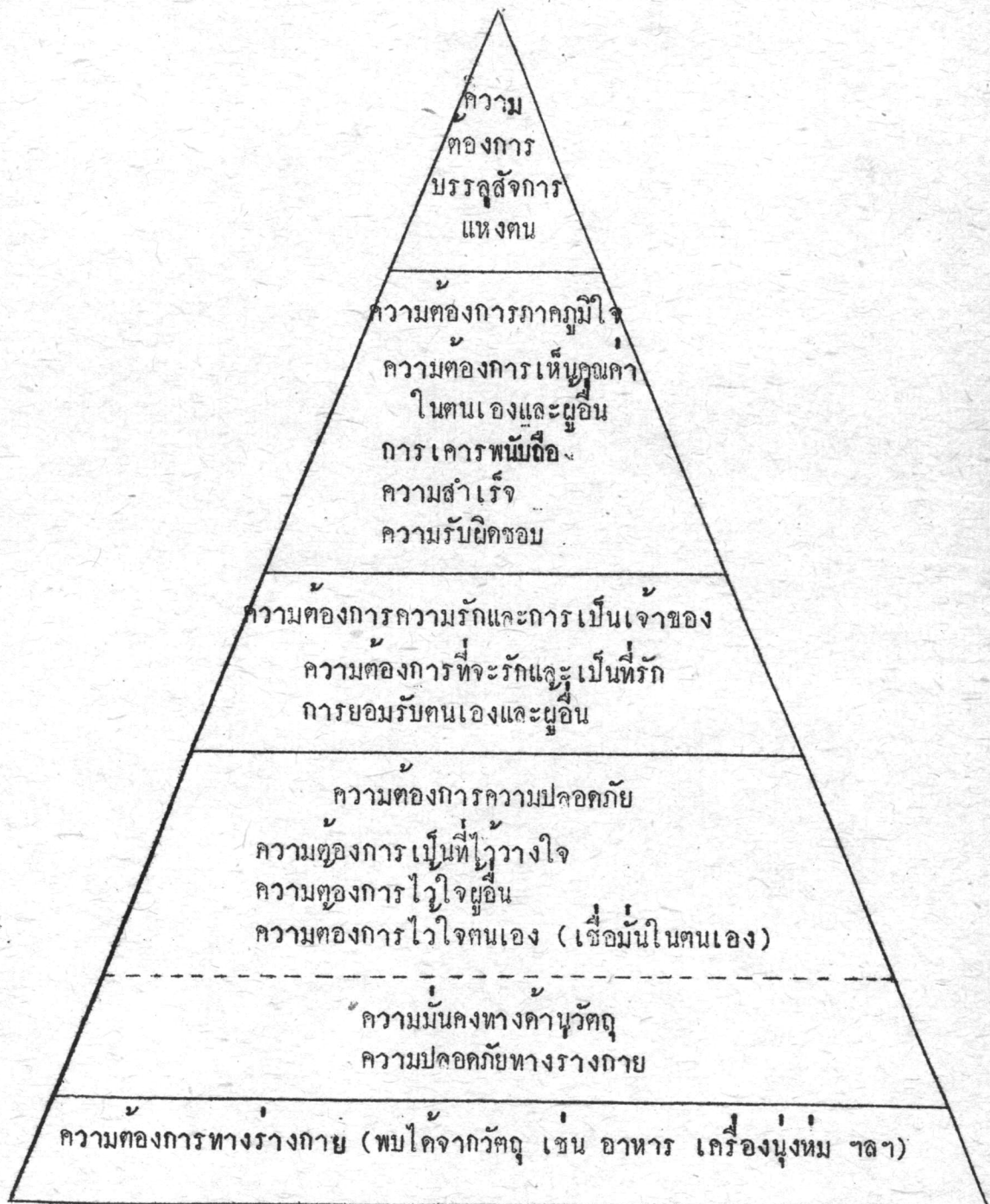
ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ และความแตกต่างของความต้องการทางร่างกายและทางสังคม ประยุกต์มาใช้ประโยชน์ในกระบวนการปรึกษาได้โดยตรง ถ้าผู้รับบริการไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการใด กระบวนการกลุ่มปรึกษาก็จะมุ่ง

<sup>1</sup>Duane Schultz, Theories of Personality (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1976), pp.220-225.

<sup>2</sup>James P. Trotzer, The Counselor and the Group..., pp. 29-31.



รูปภาพที่ 1 แสดงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์<sup>1</sup>



<sup>1</sup>James F. Trotzer, The Counselor and The group : Integrating, Theory, and Practice, p.30.



เอื้อประโยชน์ในส่วนนั้น เป้าหมายรวมของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ก็คือการช่วยเหลือผู้รับบริการให้พบกับความต้องการขั้นต่ำกว่าอย่างคงที่ ซึ่งจะช่วยให้เขาได้พัฒนาไปสู่การบรรลุดีใจการแห่งตน นอกจากนี้ความต้องการขั้นสูงกว่าซึ่งเป็นความต้องการทางสังคมก็ให้เห็นว่า กระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเอื้อประโยชน์ให้ผู้รับบริการได้รับการตอบสนองความต้องการ เพื่อพิจารณาความเกี่ยวพันระหว่างความต้องการและกระบวนการกลุ่มปรึกษา จะได้ออกไปถึงรายละเอียดความต้องการแต่ละขั้นต่อไป

### ความต้องการทางร่างกาย (The Physiological Needs)

ความต้องการทางร่างกาย โดยมากเป็นความต้องการทางธรรมชาติ ได้แก่ ความต้องการทางคานอาหาร น้ำดื่ม การนอนหลับพักผ่อน อากาศบริสุทธิ์ อุณหภูมิพอเหมาะ ความต้องการทางเพศ เลือด และที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ การไม่อาจตอบสนองความต้องการทางร่างกายจะกระทบกระเทือนการรับรู้ของบุคคลและบิดเบือนทัศนคติการมองชีวิตและธรรมชาติ

ความต้องการทางร่างกายนี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อนสิ่งอื่นใด รวมทั้งในกลุ่มการปรึกษา กระบวนการกลุ่มและการมีความสัมพันธ์กันโดยทั่วไปไม่อาจลดความต้องการนี้ไปได้โดยตรง กระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิกที่จะไปลดความต้องการขั้นสูงกว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักในอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น การนั่งในท่าที่ไม่สบาย หองที่ไม่สะอาด การพักผ่อนไม่เพียงพอหรือการเจ็บป่วยทางกาย ทำให้สมาชิกเขาไม่ใส่ใจการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มได้

### ความต้องการความปลอดภัย (The Safety Needs)

มนุษย์ทุกคนต้องการความปลอดภัยเป็นพื้นฐาน ความคับใจส่วนมากเกิดจากความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้จัก ทั้งในสังคมและสภาพร่างกาย เพื่อบุคคลไม่สามารถอาศัยความรุนแรงหรือการกระทำของตนเอง ก็จะสูญเสียความมั่นใจในตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความกังวลและเพิ่มการป้องกันตนเอง

ความต้องการความปลอดภัยเกี่ยวข้องกับบรรพชาตการไว้วางใจ ซึ่งเป็นความ  
สามารถและประสบการณ์การพึ่งพาบุคคล หรือสิ่งอื่นใดที่มีกำลังมั่นคงในชีวิตมนุษย์ ในรูป  
ภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การตอบสนองความต้องการความปลอดภัยมีอยู่ 5 ประการ  
ความต้องการความปลอดภัยทางกายมาเป็นอันดับแรก แม้ว่าบุคคลมักจะเสี่ยงอันตรายเพื่อ  
บรรลุเป้าหมายบางอย่าง แต่โดยทั่วไปมนุษย์มักจะระมัดระวังไม่ให้ได้รับบาดเจ็บ ความ  
ต้องการความมั่นคงทางจิตเป็นสิ่งที่รองลงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมที่มีระบบค่านิยมและแบบแผนชีวิตขึ้นอยู่กับ การได้รับวัตถุและการเพียงพอทางการเงิน ความต้องการนี้  
ยิ่งเพิ่มความสำคัญมากขึ้นเมื่อโตขึ้น (หรือแกลง) ตัวอย่างเช่น การได้รับเบี้ยบำนาญ  
บำนาญเป็นการตอบแทนเมื่อปลดเกษียณ มักเป็นเกณฑ์การเลือกประกอบอาชีพอย่างหนึ่ง

ความต้องการความปลอดภัยทางร่างกาย และความต้องการความมั่นคงทางจิต  
วัตถุมีส่วนสัมพันธ์กับกระบวนการกลุ่มน้อยมาก อย่างไรก็ตามในการนำกลุ่มนั้น การรับรอง  
ความปลอดภัยทางร่างกายเป็นสิ่งจำเป็น กลุ่มจะไม่พัฒนาในที่ซึ่งสมาชิกรู้สึกมีอันตราย  
หรือถูกบังคับให้เสี่ยงกับการได้รับบาดเจ็บ กลุ่มไม่สามารถควบคุมอันตรายภายนอกกลุ่ม  
มากไปกว่าการเตือนให้รู้ตัวและระมัดระวัง

ลักษณะความปลอดภัยอีก 3 ประการนั้นเกี่ยวข้องกับตัวบุคคล ซึ่งแยกความ  
แตกต่างจากความต้องการความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงทางจิต ด้วยเส้น  
ใจปลาในรูปภาพที่ 1 มนุษย์ล้วนต้องการที่จะไว้วางใจตนเอง ไว้วางใจผู้อื่น และเป็นที่ไว้วางใจ  
ความต้องการไว้วางใจตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง เป็นลักษณะส่วนตัวที่บุคคลพยายามสร้างขึ้น  
โดยจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสภาพต่าง ๆ เมื่อรู้สึกปลอดภัย มั่นใจในตนเอง และทันสมัยแล้ว  
รู้สึกเสียหรือลดฐานะสภาพจริงที่ไม่มั่นใจ มนุษย์มักกังวลในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง  
และมักจะรู้สึกไม่มั่นใจพอ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความพึงพอใจในความต้องการ  
การนี้เสียก่อน จึงจะสร้างทางไปสู่การเจริญส่วนตัวในสภาพสังคม



ความต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง มักเกี่ยวพันกับปัญหาของสมาชิกกลุ่มการ  
 ปรัชญา ไม่ว่าจะเป็นการขาดความมั่นใจในตนเอง หรือการแสดงออกว่ามั่นใจในตนเอง  
 เพื่อปกป้องความกลัวของตนเอง ฉะนั้นกลุ่มควรสร้างบรรยากาศที่มีการคุ กคามความ  
 ปลอดภัยส่วนตัวน้อยที่สุด และให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถในการไว้วางใจตนเอง  
 ความสามารถนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ความต้องการไว้วางใจผู้อื่นและเป็นที่ไว้วางใจ เป็นพื้นฐานของการมีความสัมพันธ์  
 ทางสังคม และเป็นองค์ประกอบสำคัญเชิงจิตวิทยา ในกระบวนการกลุ่มนั้น จะพบความ  
 ต้องการทั้งสองนี้ได้โดยการติดต่อกับผู้อื่นเป็นส่วนตัว ความต้องการที่จะไว้วางใจผู้อื่นเป็น  
 ความปรารถนาที่จะทำให้ผู้อื่นเชื่อมั่นในตัวเราเองหรือบางส่วนในตัวเรา เมย์ (May,  
 1953) มีความคิดว่า ความต้องการไว้วางใจผู้อื่น ผลักดันมนุษย์ให้เลิกอยู่ตามลำพัง และ  
 สร้างการผูกพันทางอารมณ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่น ในกระบวนการดูแลการปรึกษา ความต้องการ  
 ไว้วางใจเป็นแรงกระตุ้นให้มีการเปิดเผยตนเองและเชื่อใจที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

ความต้องการเป็นที่ไว้วางใจของผู้อื่นส่งเสริมให้เกิดกระบวนการสร้างเอกลักษณ์  
 (identity formation) และเปิดโอกาสให้มีการป้อนกลับ (feedback)  
 เชิงสร้างสรรค์ในการมีความสัมพันธ์ต่อกัน ความต้องการเป็นที่ไว้วางใจทำให้บุคคล  
 ปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งเป็นผลให้บุคคลเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองและการ  
 นับถือตนเอง เมื่อผู้อื่นเล่าเรื่องของตนให้ฟัง บุคคลจะรับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ และมี  
 ความสามารถดูแลเอาใจใส่และน่านับถือ ความต้องการเป็นที่ไว้วางใจก่อให้เกิด  
 ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมต่อเนื่องเป็นกระบวนการเจริญขึ้น ทำให้มีความสามารถที่จะพึ่งพา  
 ผู้อื่น และเป็นที่พึ่งพิงของผู้อื่นได้ ในกระบวนการกลุ่ม ความต้องการเป็นที่ไว้วางใจ  
 จะเอื้อให้เกิดการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก บุคคลจะแสดงความน่าไว้วางใจของตน โดย  
 การเอาใจใส่ การดูแล และสะท้อนกลับให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้อื่น การเป็นที่ไว้วางใจได้  
 เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่จำเป็นที่สุดในการมีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อกัน การเป็นที่ไว้วางใจได้  
 จะช่วยลดความแตกกร้าวที่เกิดขึ้นจากความกดดันและพลวัตของกลุ่ม



ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (The Belongingness and

Love Needs)

มาสโลว์ (1943) ได้ชี้ให้เห็นว่ามนุษย์มีความปรารถนาความผูกพันรักใคร่บุคคล การขาดความสัมพันธ์เช่นนี้กับครอบครัว เพื่อน หรือบุคคลทั่วไป เป็นผลให้เกิดความหวาด และแยกตัวจากสังคมตามลำดับ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ยืนยันว่า ความ ต้องการมีความสัมพันธ์หรือความต้องการที่จะรักและเป็นที่รัก เป็นพื้นฐานของมนุษย์ ดินกเมเยอร์ และมูโร (Dinkmeyer และ Muro, 1971) กล่าวไว้ว่า มนุษย์มีความ ต้องการความรัก ซึ่งแสดงออกด้วยความต้องการเป็นเจ้าของ ช่วยเหลือและได้รับการ ช่วยเหลือ ต่างเห็นพ้องกันว่ามนุษย์ต้องการความรัก และความต้องการนี้เป็นทั้งการให้ และการรับความรัก

แม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการความรัก แต่กระบวนการสื่อสารความรักก็เป็นสิ่ง ที่เขาใจยากและไม่มีใครสนับสนุนให้กระทำ แม้ว่าชีวิตมนุษย์จะเผชิญกับความรูสึก ห่วงใย เอาใจใส่ผู้อื่น และทราบถึงความห่วงใยที่ผู้อื่นมีต่อเขา บางครั้งการแสดงความรู้สึกรักใคร่ ด้วยวิธีการอันเหมาะสมก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ในทำนองเดียวกัน เมื่อมีผู้แสดงความรัก ต่อเขา เขาก็ไม่ทราบว่าจะแสดงตอบอย่างไร ความกลัวการถูกปฏิเสธและการ เบื่อหน่าย จะเพิกถอนความต้องการนี้ และสร้างความวิตกกังวลและการยึดแน่นในความสัมพันธ์ทาง สังคม เมื่อเกิดการยึดแน่น การมีความสัมพันธ์ก็หยุดนิ่ง และอาจลดลง และการเจริญ ส่วนบุคคลก็จะไม่พัฒนาต่อไป

ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของมีหลายระดับ ตั้งแต่การยอมรับ ธรรมดา ๆ ไปถึงการสนิทสนมในสัมพันธภาพรักของคู่สมรสหรือครอบครัว ความต้องการ ความรักเริ่มต้นแสดงออกในสภาพสังคมด้วยความต้องการการยอมรับจากบุคคลหรือกลุ่มที่ บุคคลสนใจ เมื่อเขาได้รับการยอมรับ ก็จะสัมพันธ์และรู้สึกเป็น เจ้าของ ความรู้สึกนี้ นำ ไปสู่การสมาคมกับบุคคลหรือกลุ่มที่ยอมรับเขา แล้วพัฒนาเอกลักษณ์ของแต่ละคนขึ้น

ประสบการณ์การยอมรับจากผู้อื่นเป็นการสะท้อนกลับถึงการยอมรับตนเอง ไม่เพียงแต่บุคคล จะต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เขายังต้องการยอมรับตนเองด้วย การยอมรับตนเอง สัมพันธ์กับความสามารถที่จะยอมรับผู้อื่น ดังที่ เวนน์ (Wrenn, 1971) กล่าวว่า ปริมาณการหวังใยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้กับผู้รับบริการ สามารถวัดได้จากปริมาณ ความหวังใยที่เขาให้กับตนเอง

ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สมาชิกมักจะคืนรนด้วยความต้องการการยอมรับ สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกทางลบกับตนเอง ไม่ชอบตนเอง หรือมีปัญหาในการมีความ สัมพันธ์ทางสังคมทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น กระบวนการกลุ่มจะคง สนองตอบความต้องการความรักและการ เป็นเจ้าของนี้ ผู้นำกลุ่มต้องสร้างบรรยากาศในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกเป็นที่ยอมรับ และมีอิสระที่จะเปิดเผยคนที่แท้จริง (real self) คือผู้อื่น ซึ่งเป็นผลให้เกิดการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น ถ้าหากกลุ่มไม่สามารถตอบสนอง ความต้องการการยอมรับนี้ สมาชิกกลุ่มจะปกป้องตนเองและต่อต้านกระบวนการกลุ่ม

ความต้องการความภาคภูมิใจ (The Esteem Needs)

ความต้องการความภาคภูมิใจนี้ มาสโลว์ (1943) เน้นการแสวงหาการสังเกต เห็น (recognition) ทั้งจากตนเองและผู้อื่นว่าตนเป็นคนมีค่า ความต้องการนี้จะได้ รับการตอบสนองเมื่อบุคคลได้สัมผัสกับความรู้สึกมีค่า เช่น แข็ง เป็นประโยชน์ และเชื่อมั่น ในตนเอง

ความต้องการความภาคภูมิใจนี้เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ การเห็นคุณค่า การ เคารพนับถือ การประสบความสำเร็จ และการมีความรับผิดชอบ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) กล่าวว่า ความต้องการพื้นฐานอันดับสองของมนุษย์ก็คือ ความ ต้องการ เป็นที่นับถือและรู้สึกมีค่าต่อตนเองและผู้อื่น มนุษย์จะมีความรู้สึกดังกล่าวได้ โดยมีความสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล และการคิดคอกภายในตัวบุคคลเป็นพื้นฐาน ความภาคภูมิใจ ใจได้มาจากตนเองหรือจากผู้อื่น ไม่ใช่มาจากตำแหน่งหรือเงิน แม้จะสามารถใช้เงิน และตำแหน่ง เรียกรองความสนใจ ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจก็ตาม การประสบ



ความสำเร็จจะเป็นสิ่งไรความหมาย ถ้าปราศจากการตอบสนองทางจิตใจในการนับถือตนเองหรือเห็นคุณค่าในตนเอง และตำแหน่งหรือทรัพย์สินสมบัติไม่สามารถทำให้เขารู้สึกมีค่า ถ้าปราศจากการนับถือจากผู้อื่น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความต้องการความภาคภูมิใจจะสามารถตอบสนองได้จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ลักษณะอีกอย่างหนึ่งของความภาคภูมิใจที่มักมองข้ามกันก็คือ ความสัมพันธ์กับการมีความรับผิดชอบ บุคคลจะรู้สึกมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ถ้าเขากระทำด้วยความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ระหว่างความรับผิดชอบ การบรรลุความสำเร็จ และการนับถือเป็นวัฏจักร เมื่อเขามีความรับผิดชอบและประสบความสำเร็จ ก็จะเกิดการนับถือทั้งจากตนเองและจากผู้อื่น การคงรักษาความเคารพนับถือนี้ไว้ ก็จะต้องมีความรับผิดชอบต่อ ๆ ไป

การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นสิ่งธรรมดาในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ขณะที่สมาชิกกลุ่มประสบปัญหา เขาจะมีแนวโน้มคิดถึงตนเองน้อยลงและรู้สึกว่าคนอื่นก็คิดถึงตนน้อย กระบวนการกลุ่มจะต้องทำลายความรู้สึกนี้ ภายในกลุ่มสมาชิกควรได้รับรู้ความรู้สึกมีคุณค่า ต้องจัดบรรยากาศให้เกิดทัศนคติทางบวก ที่จะจัดการกับความเข้มแข็งและความอ่อนแอของสมาชิกแต่ละคน กลุ่มจะตอบสนองความต้องการความภาคภูมิใจเริ่มต้นจากการเน้นเรื่องราวของแต่ละคน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับผิดชอบตนเองและให้กำลังใจเขาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น กลุ่มจะเอื้ออำนวยให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหของสมาชิกแต่ละคน ขณะเดียวกันก็ตอบสนองความต้องการเคารพนับถือ

### ความต้องการบรรลุจัดการแห่งตน (The Need for Self-actualization)

การบรรลุจัดการแห่งตน (self-actualization) และความต้องการบรรลุจัดการแห่งตน (need for self-actualization) มีความแตกต่างกันอยู่ประการหนึ่ง นั่นคือ การบรรลุจัดการแห่งตนเป็นภาวะของชีวิต ส่วนความต้องการบรรลุจัดการแห่งตนเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำการต่าง ๆ การมองจัดการแห่งตน



ในทัศนะที่เป็นจริงหมายถึงภาวะที่บุคคลใช้กำลังของตนทั้งหมดเคลื่อนไปสู่การบรรลุความสามารถสูงสุดของตน คำจำกัดความนี้สนับสนุนความสำคัญของกลม เนื่องจากเป้าหมายอย่างหนึ่งของกระบวนการกลม ก็คือการช่วยบุคคลแต่ละคนให้ใช้ความสามารถทั้งหมดของเขาในการแก้ไขปัญหา

โคมีผู้บรรยายลักษณะบุคคลที่บรรลุสังการแห่งตนไว้มากมาย ซึ่งล้วนเป็นคุณสมบัติทางบวก แต่เป็นการยากที่จะเป็นบุคคลที่บรรลุสังการแห่งตน ประสบการณ์ของบรรลุสังการแห่งตนยากที่ชี้ชัดลงไป การบรรลุสังการแห่งตนเป็นเพียงภาวะชั่วคราวหนึ่งที่บุคคลส่วนมากได้เข้าไปสัมผัสและหลุดออกมา ในกระแสชีวิตและการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลจะสำนึกหรือเพียงว่าสังการแห่งตนเป็นเป้าหมายที่เราคืบหน้าไปสู่อะไร หรือเป็นเพียงเงื่อนไขที่ได้ประสบผ่านมา สิ่งสำคัญที่น่าจะสนใจมากกว่าก็คือ แรงผลักดันไปสู่ภาวะการบรรลุสังการแห่งตน ซึ่งเกิดขึ้นในกระบวนการกลมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มาสโลว์ (1954) ได้กล่าวถึงความต้องการบรรลุสังการแห่งตนว่าเป็นความต้องการของมนุษย์ที่จะใช้ตนเองอย่างเต็มที่ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเป็นในสิ่งที่เขาสามารถจะเป็นได้มากที่สุด (pp. 91-92) ส่วนคอมบส์และสไนค์ (Combs และ Snygg, 1959) อธิบายว่าความต้องการที่จะไปสู่ศักยภาพของบุคคลเป็นแรงกระตุ้นที่ผลักดันทุกคนให้พยายามต่อสู้อุปสรรคในชีวิตของเขาและเป็นตัวการที่ช่วยให้สมาชิกกลมเกิดความพยายามในการแก้ไขปัญหานั้น แม้ว่าเขาจะไม่ใช้ตนเองอย่างเต็มที่เลย แต่การพยายามต่อสู้แก้ไขปัญหานั้นก็เป็นกระบวนการการบรรลุสังการแห่งตน คำว่า "การบรรลุสังการแห่งตน" ไม่ใช่เป็นภาวะที่หยุดนิ่งซึ่งเมื่อบรรลุแล้วจะคงอยู่ตลอดกาล แต่เป็นกระบวนการเจริญอย่างต่อเนื่องมากกว่า ซึ่งอาจคงอยู่นานจากการได้รับประสบการณ์สุดยอด หรือจากความรู้สึกเป็นสุขที่ประสบความสำเร็จ และผลักดันเขาไปสู่การพัฒนาตนเองต่อเนื่องไปตลอดชีวิต

การถึงจุดของความต้องการบรรลุสังการแห่งตนในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีอยู่หลายด้าน เมื่อความต้องการความปลอดภัย ความรัก และความภาคภูมิใจ

ของสมาชิกกลุ่มได้รับการตอบสนอง แหล่งพลังงานที่มีอยู่ในความต้องการก็จะเพิ่มขึ้น ซึ่ง  
 ใ้ไข้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นต่้ากว่าก่อน ความต้องการบรรลุสัจการแห่งคนจะ  
 ปรากฏขึ้นเสมือนเป็นก้าวระกุนอันสำคัญในชีวิตของผูรับบริการ ซึ่งเขาจะสำนึกถึง  
 ศักยภาพของเขามากขึ้น และยังหาทางใ้การสำนึกนั้นปรับปรุงชีวิตของเขา กลุ่มการ  
 เจริญส่วนบุคคลใ้จัดขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ที่จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มใ้ขยายการสำนึก  
 ของเขา และใ้ความสามารถที่มีอยู่ของเขาอย่างเต็มที่มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยเหลือบุคคลใ้  
 ใ้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

### การนำกลุ่มของผูวิจัย

ในการนำกลุ่มการ เจริญส่วนบุคคล นอกจากจุดมุ่งหมายของกลุ่มแล้ว ผูวิจัย  
 ในฐานะผู้นำกลุ่มยังคำนึงถึงสภาวะที่กำหนดบรรยากาศในกลุ่ม เช่น สมาชิกกลุ่ม ผู้นำ  
 กลุ่ม ขนาดของกลุ่ม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม เป็นต้น ตามแนวคิดของโลรีซ์ โปธิแกว<sup>1</sup>  
 ทั้งใ้เห็นวิธีการส่วนตัวในการนำกลุ่ม โดยอาศัยความรูเชิงทฤษฎีและประสบการณ์  
 ต่าง ๆ ซึ่งใ้จากการเข้าร่วมกลุ่มในฐานะผู้เข้าร่วมกลุ่มบาง ผูช่วยนำกลุ่มบาง และ  
 ผู้นำกลุ่มบาง ในกลุ่มต่าง ๆ เช่นกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มการฝึกความไวทอง  
 การรับรู้ กลุ่มพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ (human relation workshop) กลุ่มเกสตัต์  
 และกลุ่มพัฒนาคน เป็นต้น และใ้ทดลองนำกลุ่มการ เจริญส่วนบุคคลด้วย ซึ่งเจอรารด

---

<sup>1</sup>โลรีซ์ โปธิแกว, "กลุ่ม" บรรยายทองใ้กอบรมชั้น 6 บริษัทเซลด์แห่ง  
 ประเทศไทย 2 กรกฎาคม 2524 เวลา 17.30-20.00 น. (กรุงเทพฯ: สมาคมการ  
 จักรกริจแห่งประเทศไทย) อัดสำเนา



(Jourard, 1968) กล่าวไว้ว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาผู้นำกลุ่มที่จำเป็นต้องพัฒนาวิธีการส่วนตัว และใช้แหล่งทรัพยากรที่มีประโยชน์ของคนทางานบุคคลิกภาพ ความรู้ และประสบการณ์การฝึกอบรม ในการ เอื้อให้เกิดการช่วยเหลือเชิงจิตวิทยา

การนำกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดถือหลักการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม กลุ่มที่มีประสิทธิภาพ สมาชิกจะมีขอบข่ายการสนทนาในลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 การไม่พูดถึงเรื่องนอกกลุ่ม ภายในกลุ่มสมาชิกควรพูดถึงเรื่องราวเฉพาะคน และติดต่อสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ โดยตรงเท่านั้น เรื่องที่สนทนากันในกลุ่มให้รักษาเป็นความลับ และไม่นำไปพูดภายนอกกลุ่ม เว้นแต่ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวเองเท่านั้น สมาชิกควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยถึงเรื่องนอกกลุ่ม หรือพูดคุยกับสองคน ซึ่งไม่เป็นประโยชน์

1.2 การฟัง ทุกคนในกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกอื่นที่กำลังพูด ขณะเดียวกันก็ตอบโต้ซักถาม เมื่อมีสิ่งใดที่ฟังไม่เข้าใจ

1.3 การวิจารณ์ (criticizing) สมาชิกกลุ่มควรคิดวิจารณ์ในสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ในขณะปัจจุบัน ที่มี เดียวนี้ จะเปลี่ยนอะไร และ เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร การวิจารณ์ควรเป็นการหารายละเอียดเพิ่มเติมในสิ่งที่พูด หลีกเลี่ยงการใช้คำถาม "ทำไม" เพื่อหยุดการคิดหาเหตุผลแก้ตัวอย่างไม่จบสิ้น

<sup>1</sup> Sidney M. Jourard, Disclosing Man to Himself (New York: D. Van Nostrand, 1968), cited by James P. Trotzer, The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing, 1977), p. 27.

1.4 การใช้ความคิดสติปัญญา (intellectualizing) สมาชิกกลุ่ม จะได้รับการกระตุ้นให้เปิดเผยความคิด และความรู้สึกส่วนตัวที่รวมแบ่งปันกันได้ การอภิปรายถึงเรื่องราวทางสังคม และการเมืองเหมาะสมสำหรับการสนทนาในกลุ่มอภิปรายทั่วไป แต่การสนทนาในสิ่งที่สมาชิกคนหนึ่งคนใดชอบจะมีความหมายมากกว่า เมื่อเขาได้บอกความรู้สึกทั้งหมดที่มีต่อสิ่งนั้น และชี้ให้เห็นความสำคัญของค่านิยมนั้นที่มีต่อตัวเขา และบอกว่าเขาได้กระทำอย่างไรตามค่านิยมนั้น ๆ

1.5 การตั้งคำถาม คำถามต่าง ๆ มักจะทำให้เกิดความท้อแท้เพราะคำถามส่วนมากเป็นการพูดขอความเห็นหรือขอคำอธิบายเพิ่มเติม ฉะนั้นเมื่อใครต้องการถามเขาควรจะได้รับกระตุ้นให้พูดเป็นประโยคบอกกล่าว ตัวอย่างเช่น เปลี่ยนจากการถามว่า "อะไรทำให้คุณรู้สึก..." มาเป็นคำพูดว่า "ฉันยังไม่เข้าใจ ช่วยอธิบายเพิ่มเติมสักนิด"

1.6 การเจาะระดับความรู้สึกจริง ๆ (Leveling) สมาชิกกลุ่มที่แสดงความรู้สึกจริง ๆ ของตนออกมาตามที่เขารู้ว่าเขาคือใคร รู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง จะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มอย่างยิ่ง สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะตระหนักถึงปฏิริยาโต้ตอบทางร่างกายของตน และนำมาใช้เป็นกุญแจนำไปสู่การกำหนดคปฏิบัติที่จริงจังต่อผู้อื่น และต่อการกระทำของตนเอง

1.7 การใช้ภาษา "ฉัน" (I Language) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการเตือนให้ใช้สรรพนามว่า "ฉัน" "ผม" แทนที่ "คนเรา" "บางคน" "เขา" หรือ "มัน" เป็นต้น เพื่อเน้นให้สมาชิกที่พูดเห็นว่าเป็นความคิดหรือความรู้สึกของตนเช่น เปลี่ยนจาก "ปกติคนเรา เมื่อเห็นใครทุกขزون เรามักจะไม่สบายใจ" มาเป็น "เมื่อฉันเห็นใครทุกขزون ฉันมักจะไม่สบายใจ"

1.8 การให้เดา (Make a guess) สมาชิกอาจพบประโยชน์ในการที่เขาระบุหรือชี้บ่งสิ่งที่เขาพยายามหาคำเดียว คำพูด "ฉันไม่รู้" อาจเป็นการหาคำเดียวที่จะเผชิญความจริงบางอย่าง สมาชิกน่าจะลองเดาหรือพูดออกมาเช่นว่า



เขารู้เขาน่าจะได้เปลี่ยนแปลงอย่างไร

1.9 ความเชื่อ "ควรจะเป็น" (Shouldism) ความเชื่อว่า "ควรจะเป็น" จะขัดขวางความก้าวหน้าของกลุ่ม สมาชิกควรหลีกเลี่ยงประโยคที่ใช้คำว่า "น่าจะเป็น" "ควรจะเป็น" เนื่องจากประโยคเหล่านี้จะทำให้ทุกคนอึดปราชัยถึงเรื่องที่เป็นอนาคตไกลตัว มากกว่าที่จะคุยเรื่องที่เป็นปัจจุบัน

1.10 ความคิดและความรู้สึก สมาชิกกลุ่มจะได้รับการกระตุ้นให้แยกความคิดและความรู้สึกออกจากกัน เช่น สมาชิกพูดว่า "ฉันคิดว่ากลุ่มนี้มีบางสิ่งก็ขัดขวาง และทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ"

2. พฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม กลุ่มการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มจะมีลักษณะความเป็นผู้นำกลุ่ม สรุปสั้น ๆ 6 ประการดังนี้

2.1 การเอื้ออำนวย (Facilitating) ผู้นำกลุ่มจะพยายามใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ในกลุ่ม การจะช่วยเหลืออำนวยได้ ผู้นำกลุ่มต้องประเมินความสามารถที่ปรากฏอยู่ในกลุ่มสมาชิก และมอบหมายหรือนำความสามารถของสมาชิกเหล่านั้นมาใช้ ประโยชน์ใหม่เกิดการพัฒนาจากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดระบายความรู้สึก ได้สนับสนุน ได้ตัดสินใจ ได้แสดงความคิดเห็น มีส่วนร่วมแบ่งปัน เปิดเผยตนเอง และได้แสดงออกมากที่สุด

2.2 การริเริ่ม (Initiating) ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นคนที่จะริเริ่ม และเริ่มต้นกิจกรรมได้ ผู้นำบางคนอาจวางกิจกรรมต่าง ๆ ไว้และดำเนินไปตามโครงสร้างที่วางไว้ ทั้งนี้การเริ่มต้นกลุ่มมีหลายวิธีด้วยกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะองค์ประกอบต่าง ๆ เช่นรูปแบบของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม และลักษณะเฉพาะของผู้นำกลุ่ม ซึ่งแตกต่างกันไป

2.3 การสอดแทรก (Intervening) ในบางครั้งผู้นำกลุ่มอาจจะต้องพูดแทรกปฏิบัติสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม เพื่อป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน หรือขัดขวางการ



วิจารณ์ที่เขาถือว่าเป็นโทษด้วยวิธีการที่หนึ่งกลุ่ม เช่น "ตอนที่ผมขอแทรกสักนิด คุณเหมือนเราจะออกนอกเรื่องที่คุณกัน" "อยากจะขอให้อวยอธิบายให้ชัดเจนตอนนี้ก่อน"

2.4 การรักษากฎ (Rule-keeping) ผู้นำกลุ่มจะคงพยายามให้สมาชิกรักษากฎทาง ๆ เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปในขอบเขตที่ใ้กว้าง ๆ โดยอาจเป็นการพูดแทรกเช่น "อยากจะขอให้มิอะไรก็พูดกับคุณนะคะ อย่าพูดรบชับกันสองคน" "กลุ่มจะไม่พูดถึงคนนอกกลุ่มในลักษณะนินทา การพูดถึงคนอื่นที่อยู่นอกกลุ่มจะให้ประโยชน์น้อย"

2.5 การเป็นแบบอย่าง (Modeling) ผู้นำกลุ่มจะสาธิตพฤติกรรมที่เหมาะสมที่อยากให้เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นตัวอย่างให้สมาชิกได้เห็น เช่นผู้นำกลุ่มอาจเล่าเรื่องส่วนตัว เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง และแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

2.6 การให้คำปรึกษา (Counseling) ผู้นำกลุ่มอาจทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลทั้งภายในกลุ่มและนอกกลุ่ม ซึ่งโดยทั่วไปเรื่องราวของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมักจะเหมาะสมที่จะอภิปรายกันในกลุ่ม<sup>1</sup>

3. ขนาดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่มเป็นองค์ประกอบสำคัญตัวหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อบรรยากาศในกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ รูปแบบของการรวมกลุ่ม และธรรมชาติและวุฒิภาวะของสมาชิกกลุ่ม สำหรับขนาดของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล ผู้นำกลุ่มมีความเห็นว่าจำเป็นต้องมีขนาดเล็กประมาณ 8-12 คน เพื่อผู้นำกลุ่มสามารถนำกลุ่มได้โดยเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม สามารถถกคิถข้อต่อสารกันอย่างเป็นส่วนตัวได้โดยตรง และพัฒนาความสัมพันธ์อย่างมีความหมายเชิงจิตวิทยา

<sup>1</sup> เอกสารประกอบการ เรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เรื่อง "Group Counseling" ภาคปลาย ปีการศึกษา 2522 ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หน้า 95-98. (อัคราเนา)



หากกลุ่มขนาดยิ่งใหญ่อขึ้น การมีส่วนร่วมในกลุ่มก็จะน้อยลง<sup>1, 2, 3</sup> (Loeser, 1957, Psathas, 1960; Ohlsen, 1977 อ้างจาก Ohlsen, 1977 และ Trotzer, 1977)

4. การมีส่วนร่วมของกลุ่ม (Participation) สมาชิกกลุ่มจะใคร่สำรวจตนเอง เปิดเผยตนเอง และร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยผู้นำกลุ่มจะพยายามเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด

5. วิธีการนำกลุ่ม ในการนำกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผสมผสานวิธีการนำกลุ่มแบบผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดทิศทาง (leader-structured) และแบบสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดทิศทาง (group-structured) มาใช้ในการดำเนินกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มได้กำหนดกิจกรรมไวคร่าว ๆ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล และความกลัวของสมาชิกกลุ่มขณะเริ่มต้นกลุ่ม และสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจกันและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันนอบบ้างเป็นกันเอง โดยเสนอกิจกรรมต่าง ๆ ให้สมาชิกใคร่สำรวจตนเอง ร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์แก่กัน ทั้งให้อิสระกลุ่มใคร่เสนอแนวการดำเนินกลุ่มตามความต้องการ ด้วย เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเต็มใจที่จะรับคำวิจารณ์ ทั้งนี้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เสนอให้ผู้นำกลุ่มใคร่พิจารณาความเห็นชอบของกลุ่ม และความเหมาะสมกับสถานการณ์เป็นสำคัญ เพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ เนื่องก้วยจากการศึกษาของลิบบ์แมน ยาโลม และไมลส์ (Lieberman, Yalom and Miles, 1973) ปรากฏว่า ไม่สามารถสรุปผลอย่างแน่ชัดว่า การใช้แบบฝึกหัดที่กำหนดโครงสร้างไว้มีประสิทธิภาพหรือไม่มีประสิทธิภาพแตกต่างกันอย่างชัดเจน (p. 419) และพบว่าลักษณะอื่นเกี่ยวกับแบบแผน และ

<sup>1</sup>James P. Trotzer, The Counselor and the Group..., pp. 10-11.

<sup>2</sup>Merle M. Ohlsen, Group Counseling, 2d. ed. (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1977), p 28.

<sup>3</sup>โสรัจ โปธิแก้ว, "กลุ่ม" .... (อัครสำเนา) หน้า 1.

กลวิธีของผู้นำกลุ่ม ตลอดจนเงื่อนไขกลุ่มต่าง ๆ มีความสำคัญมากกว่า<sup>1</sup> (p. 413) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเวนิโน (Venino, 1973) และฮาแมน (Hauman, 1975) พบว่า วิธีการนำกลุ่มทั้งสองรูปแบบนี้ ให้ประสบการณ์กลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ โดด แต่ไม่ได้มีประสิทธิภาพมากกว่ากันอย่างคงที่ และฮาแมนยังพบว่า บุคลิกภาพ ลักษณะความเป็นผู้นำของผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง<sup>2, 3</sup> อย่างไรก็ตาม จากการประเมินผลเกี่ยวกับกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มพอใจผู้นำกลุ่มที่ใช้แบบฝึกหัดมากกว่า (p. 418) ซึ่งให้ผลเช่นเดียวกับการวิจัยเรื่องความคาดหวังของคนไข้ของโกลด์สไตน์ เฮลเลอร์ และเซซเรสต์ (Goldstein, Heller and Sechrest, 1966) ซึ่งเสนอไว้ว่ากลุ่มที่ผู้นำกลุ่มเป็นศูนย์กลางดึงดูดความสนใจของสมาชิกกลุ่มมากกว่า อย่างน้อยที่สุดในช่วงเริ่มทนกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่เสนอแบบฝึกหัดในช่วงแรกขณะที่กลุ่มยังไม่รู้จุดหมายได้รับความพอใจมากกว่า เพราะเป็นการช่วยลดความคับใจและความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่ม และยังพบว่า การใช้แบบฝึกหัดช่วยให้เกิดความรู้ดีก่อนใจ และใกล้ชิดกับตนเอง<sup>4</sup> (p. 418)

<sup>1</sup>Morton A. Lieberman, Irvin D. Yalom and Mathew B. Miles, Encounter Groups: First facts (New York: Basic Books, 1973), pp. 408-420.

<sup>2</sup>William Kennedy Venino, "A comparison of Two Encounter Group Approach...", Dissertation Abstract International 34 (May, 1974): 6989-A - 6990-A.

<sup>3</sup>Robert Theodore Hauman, "The Relationship of Group Counseling Models and Group Facilitator Personality Profile to Group Member Characteristics, "Dissertation Abstract International 36 (March, 1976): 5822-A.

<sup>4</sup>M. A. Lieberman, I. D. Yalom and M. B. Miles, Encounter Group..., p. 418.



## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลแบบต่าง ๆ เช่นกลุ่มสัมผัสใจ กลุ่มฆาราทอน กลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษย์ที่มีข้อจัดการตนเอง แสดงว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับจัดการตนเองสูงขึ้น ดังมีรายละเอียดงานวิจัยที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

สตีเวน กอร์ดอน วาร์เนอร์ (Steven Gordon Warner, 1979)

ได้ศึกษาผลของกลุ่มปฏิบัติการทางศักยภาพมนุษย์ที่มีข้อจัดการตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความวิตกกังวล โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบกึ่งการทดลองกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 47 คน และกลุ่มควบคุมได้จากวิชาจิตวิทยา 3 ชั้นเรียนจำนวน 30 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกที่จะเข้ากลุ่มทดลองหรือกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ได้แก่แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) แบบสอบถามเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self-Esteem Scale: SES) และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีดเบอเกอร์ (Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory: STAI) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนและการวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม ผลการวิเคราะห์ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 วัดโดยแบบวัดพีโอไอ และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีดเบอเกอร์ กลุ่มทดลองมีคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .009 ในแบบสอบถามเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Steven Gordon Warner, "The Effects of Human Potential Laboratory Groups on Self-Actualization, Self-Esteem and Anxiety," Dissertation Abstract International 40 (January, 1980): 3794-A.

เมลวิน แอด ฟูลด์ และ แพทริเซีย เฮย์ แฮนนิงเกน (Melvin L. Foulds and Patricia S. Hannigan, 1976) ได้ศึกษาผลของกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อสัจการแห่งตนที่วัดได้ในครั้งทดสอบหลังการทดลองทันทีและครั้งติดตามผล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่ได้มาจากการรับสมัคร แล้วแบ่งเพศสมเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับที่สมัครจำนวน 72 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มเกสตัลท์เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 24 ชั่วโมง และตอบแบบวัดที่ไอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม 5 วัน และหลังเข้ากลุ่ม 6 เดือน ผลการวิจัยปรากฏว่า การวัดลักษณะสัจการแห่งตนทั้งหมด และแบบสอบถาม 10 คำนใน 12 คำ มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในครั้งทดสอบก่อนและหลังทดสอบหลังการทดลอง การเปรียบเทียบคะแนนในครั้งทดสอบหลังการทดลองและครั้งติดตามผลระยะ 6 เดือน แสดงให้เห็นว่าลักษณะสัจการแห่งตนที่เพิ่มขึ้นนั้นยังคงอยู่และเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอีกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในการวัดลักษณะสัจการแห่งตนทั้งหมดและแบบสอบถาม 2 คำ ส่วนกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มตอบแบบวัดที่ไอไอ ในครั้งทดสอบก่อนการทดลอง และครั้งทดสอบหลังการทดลองเท่านั้น และผลไม่ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยยืนยันสมมุติฐานว่า กลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตใจและสัจการแห่งตนของนักศึกษาอาสาสมัครระดับวิทยาลัย ผู้ที่แสวงหาความเจริญงอกงาม<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Melvin L. Foulds and Patricia S. Hannigan, "Effects of Gestalt Marathon Workshops on Measured Self-Actualization: A Replication and Follow-up Study," Journal of Counseling Psychology 23 (January, 1976), pp. 60-65.



มีเชล เฟรดเคอริก มาเฮอร์ (Michael Frederick Maher, 1978) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการนำกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลสองวิธีที่มีผลต่อสัจการแห่งคนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด วิธีการทั้งสองได้แก่ การสำรวจความเคลื่อนไหว (Movement Exploration) และการทำสมาธิแบบซาเซน (Zazen Meditation) แนวทางการให้คำปรึกษาในการนำกลุ่มสองวิธีนี้ได้มาจากขอบข่ายทฤษฎี 2 แนวคิดคือการสังเคราะห์วิธีการแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-centered) และวิธีการแบบเกสตัลท์ (Gestalt) รูปแบบการทดลองใช้รูปแบบทดสอบก่อนและทดสอบหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาโทในโปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม แลวแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม การประชุมกลุ่มใช้เวลา 7 ครั้ง ครั้งละ  $2\frac{1}{2}$  - 3 ชั่วโมง รวมเวลาดั้งเดิม 20 ชั่วโมงสำหรับแต่ละวิธี เครื่องมือในการวิจัยใช้แบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) วัดการพัฒนาของสัจการแห่งคน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวมทดสอบความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการวิจัยปรากฏว่าแบบสอบ 3 ใน 12 คำนของแบบวัดพีโอไอ อันได้แก่ ไทม์ คอมพิเทนซ์ (Time Competence) เอ็กซิสเทนเชียลลิตี้ (Existentiality) และสปอนเทนเนอซิตี (Spontaneity) มีนัยสำคัญในการเพิ่มการเจริญของสัจการแห่งคนในกลุ่มการทำสมาธิแบบซาเซน (Zazen Meditation) ส่วนในกลุ่มการสำรวจความเคลื่อนไหว (Movement Exploration) แบบสอบ 5 ใน 12 คำนของแบบวัดพีโอไอ อันได้แก่ ไทม์ คอมพิเทนซ์ (Time Competence) อินเนอร์ดิเรกเทดเนส (Innerdirectedness) สปอนเทนเนอซิตี (Spontaneity) ฟीलลิ่ง รีแอกทีวิตี (Feeling reactivity) และเซลฟ-รีการ์ด (Self-regard) แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์ทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ปรากฏว่าแบบสอบค่านเอ็กซิสเทนเชียลลิตี้ (Existentiality) สำหรับกลุ่มการทำสมาธิแบบซาเซน มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ส่วนในกลุ่มการสำรวจความเคลื่อนไหว แบบสอบค่านฟीलลิ่ง รีแอกทีวิตี (Feeling reactivity) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้แบบสอบอีก 10 คำนไม่ปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ การวิจัยทั้งหมดแสดงให้เห็นว่าตัวแปรสิบในสามสิบหกตัวแปรที่วัด มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิจัยอาจสรุปได้ว่า (1) วิธีการทำสมาธิแบบซาเซน (Zazen Meditation) ในกลุ่มการเจริญสวนบุคคลเป็นวิธีการเร่งให้เพิ่มศักยภาพแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญ (2) วิธีการสำรวจความเคลื่อนไหว (Movement Exploration) ในกลุ่มการเจริญสวนบุคคลเป็นวิธีการเร่งให้เพิ่มศักยภาพแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญ และ (3) ไม่สามารถจะตัดสินว่าวิธีใดในสองวิธีที่เสริมสร้างการเจริญขึ้นของศักยภาพแห่งตนได้มากกว่ากัน<sup>1</sup>

โรลลี เวลเลอร์ เฟลเฮอร์ตี (Rollie Wheelers Flaherty, 1974)

โคศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อศักยภาพแห่งตนของนรวมกลุ่มสัมผัสใจ วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้มุ่งศึกษาประสิทธิภาพของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใคร่รับประสบการณ์กลุ่มสัมผัสใจ และไม่ใคร่รับประสบการณ์กลุ่มสัมผัสใจ ที่มีต่อศักยภาพแห่งตนของนักศึกษาที่อาสาสมัคร การทดลองประกอบด้วยกลุ่มสัมผัสใจ 8 กลุ่มที่ใช้เวลาช่วงสุดสัปดาห์ 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 20 ชั่วโมง กลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม ใ้รับประสบการณ์กลุ่มสัมผัสใจเท่านั้น ( $E_1$ ) กลุ่มทดลองอีก 4 กลุ่ม ใ้รับประสบการณ์กลุ่มสัมผัสใจ และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วย ( $E_2$ ) กลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชาจิตวิทยาการศึกษาซึ่งได้รับการสอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการเข้าชั้นเรียน 4 ครั้ง คัดต่อกัน ( $E_3$ ) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับประสบการณ์การทดลองใดๆ เลย (C) รวมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 109 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลองด้วยแบบวัดที่โอไอ (Personal Orientation Inventory) กลุ่มทดลองที่ใ้รับประสบการณ์กลุ่มสัมผัสใจทั้งสองกลุ่ม ( $E_1$  และ  $E_2$ ) ทำแบบประเมินตน ซึ่งพัฒนาขึ้นเพื่อประเมินผลการรับรู้คุณภาพของประสบการณ์กลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้ค่าที่

<sup>1</sup>Michael Frederick Maher, "Movement Exploration and Zazen Meditation: A Comparison of Two Methods of Personal-Growth-Group Approaches on the Self-Actualization Potential of Counselor Candidates, Dissertation Abstract International 39 (March, 1979): 5329-A.



(t-test) ทดสอบสมมุติฐาน 4 ข้อแรกใน 6 ข้อ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงคะแนนในการทดสอบครั้งก่อน การทดลองและการทดสอบครั้งหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลปรากฏว่า (1) กลุ่มทดลองที่ไ้รับประสบการณ์กลุ่มสัมพันธ์ใจอย่างเคี่ยวมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนการทดสอบก่อน-หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในแบบสอบ 7 ด้านของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ โดแก่ โทม คอมพิเทนท์ (Time Competence) อินเนอเกรทิดเนส (Innerdirectedness) เอ็กซิซเทเนซียลิตี (Existentiality) ฟीलลิ่ง รีแอกทีวิตี (Feeling reactivity) ซพอนเทนีนีตี (Spontaneity) เซลฟ-แอกเซพเท็นซ์ (Self-acceptance) และคาแพซิตี ฟอร์ อินทิเมท คอนแทค (Capacity for Intimate Contact) (2) กลุ่มทดลองที่ไ้รับประสบการณ์กลุ่มสัมพันธ์ใจและไ้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนระหว่างการทดสอบครั้งก่อน-หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในแบบสอบ 2 ด้านของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ เอ็กซิซเทเนซียลิตี (Existentiality) และเซลฟแอกเซพเท็นซ์ (Self-acceptance) ( $p < .05$ ) (3) กลุ่มทดลองที่ไ้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเคี่ยว มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนระหว่างการทดสอบครั้งก่อน-หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในแบบสอบ 7 ด้านของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ อินเนอเกรทิดเนส (Innerdirectedness) เอ็กซิซเทเนซียลิตี (Existentiality) ฟीलลิ่ง รีแอกทีวิตี (Feeling reactivity) เซลฟ แอกเซพเท็นซ์ (Self-acceptance) เนเจอร์ ออฟ คอนสตรัคทีฟ (Nature of Man Constructive) แอกเซพเท็นซ์ ออฟ แอกเกรชชัน (Acceptance of Aggression) และคาแพซิตี ฟอร์ อินทิเมท คอนแทค (Capacity for Intimate Contact) (4) กลุ่มควบคุมที่ไม่ไ้รับประสบการณ์การทดลองใด ๆ เลย มีการเปลี่ยนแปลงคะแนนระหว่างการทดสอบก่อน-หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญในแบบสอบ 4 ด้านของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ ฟीलลิ่ง รีแอกทีวิตี (Feeling reactivity) ซพอนเทนีนีตี (Spontaneity) ซิเนอร์จี (Synergy) และ แอกเซพเท็นซ์ ออฟ แอกเกรชชัน (Acceptance of Aggression) เมื่อผลการวิจัยปรากฏว่ากลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ จึงอาจสรุปได้ว่า มีตัวแปรอื่นที่ไม่ทราบเช่นวุฒิภาวะ อาจมีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคะแนนวัดพีไอไอไ้จากการพบความสัมพันธ์ของค่าที (t-test) สำหรับเงื่อนไขทดลองทุกเงื่อนไข (5) จากการ

วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมเพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างกันของกลุ่มทั้งสี่เงื่อนไข ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในแบบสอบถาม 2 ด้าน คือ เอกซ์ชีเทนเซียลิตี (Existentiality) และ คาแพซิติ ฟอ อินทิมัท คอนแทค (Capacity for Intimate Contact) และเมื่อใช้วิธีทดสอบแมนเชฟเฟ ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มสัมพันธ์ใจอย่างเคียวแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญในแบบสอบถาม 2 ด้านนี้ จึงอาจสรุปได้ว่าประสบการณ์กลุ่มสัมพันธ์ใจแบบไม่กำหนดแนวทางมีผลต่อสติการแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญ จากการวัดด้วยแบบวัดพีโอไอ ในด้านเอกซ์ชีเทนเซียลิตี (Existentiality) และ คาแพซิติ ฟอ อินทิมัท คอนแทค (Capacity for Intimate Contact) มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับประสบการณ์ทดลองใด ๆ เลย (6) จากการทดสอบไควสแควร์ เพื่อเปรียบเทียบผลการตอบสนองของกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มสัมพันธ์ใจทั้งสองกลุ่ม ( $E_1$  และ  $E_2$ ) ที่มีต่อคำถามในแบบสอบถามประเมินตน ผลปรากฏว่า การใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในอควยในกลุ่มสัมพันธ์ใจ ทำให้ผู้รวมกลุ่มรู้สึกว่าเขาได้พัฒนาทักษะการสื่อสารมากขึ้นกว่าผู้รวมกลุ่มที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มสัมพันธ์ใจเพียงอย่างเดียว<sup>1</sup>

เบตตี แอน เคนนีตัน (Betty ann Denniston, 1975) ได้ทดลองเกี่ยวกับผลของวิธีการฝึกหลายรูปแบบที่มีต่อการเจริญไปสู่สติการแห่งตน วิธีการฝึกมี 3 วิธีแตกต่างกันคือ (1) การฝึกการคิดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล (2) การฝึกการสื่อสารภายในตัวบุคคลโดยการฝึกให้มีพฤติกรรมนำตนเองได้ และ (3) การเรียนรู้โดยการเลียนแบบทางสังคมจากตัวอย่าง การวิจัยนี้ใช้แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation

<sup>1</sup>Rollie Wheeler Flaherty, "The Effect of Mascular Relaxation Training upon the Self-Actualization of Encounter Group Participants," Dissertation Abstract International 36 (February, 1976): 5038-A.



Inventory) วัดทัศนคติและพฤติกรรมการพัฒนาจัดการตนเอง การวิเคราะห์ข้อมูล  
ใช้วิธีวิเคราะห์ตัวประกอบแบบ 2x2x2 ผลปรากฏว่า ลักษณะจัดการตนเองหลายด้าน  
มีความแตกต่างกันมีนัยสำคัญ<sup>1</sup>

เจมส์ มิเชล โอเวนส์ (James Michael Owens, 1972) ได้ศึกษาชุด  
การทดสอบของแบบวัดพีโอไอที่เป็นจริงและที่มุ่งหวังให้เป็นในการวัดจัดการตนเอง และ  
ความสอดคล้องกันในกลุ่มสัมพันธ์ใจและกลุ่มมาราธอน ปัญหาการวิจัยเป็นการศึกษาความสอดคล้อง  
คล่องที่ระหว่างอัตมโนทัศน์ที่เป็นจริงกับที่มุ่งหวังให้เป็น และจัดการตนเองตามที่นำมาใช้  
ในกลุ่มสัมพันธ์ใจและกลุ่มมาราธอน โดยเฉพาะระดับจัดการตนเองและความสอดคล้องที่ได้รับ  
เพิ่มขึ้น และการขยายของผลที่เกิดขึ้นในการติดตามผลเมื่อเวลาเนิ่นนานออกไป ทั้ง  
ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอิสระเกี่ยวกับอายุ เพศ สถานภาพสมรส และอาชีพที่มีต่อจัดการตนเอง  
และความสอดคล้องกัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตปริญญาโท 15 คน ที่ศึกษาอยู่ใน  
โปรแกรมการแนะแนวและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มหาวิทยาลัยโทลีโด (University  
of Toledo) เป็นสมาชิกกลุ่มสัมพันธ์ใจ และนิสิตปริญญาโท 13 คน ที่ศึกษาอยู่ในโปรแกรม  
การแนะแนวและนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มหาวิทยาลัยไรท์ สเตท (Wright State  
University) เป็นสมาชิกกลุ่มมาราธอน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดพีโอไอของชอสโตรม  
(Shostrom's Personal Orientation Inventory) วัดลักษณะจัดการตนเองในครั้งทดสอบ  
ก่อนการทดลอง ครั้งทดสอบหลังการทดลองทันที และครั้งทดสอบหลังการทดลอง 1 เดือน  
การดำเนินการทดสอบทุกครั้ง สมาชิกจะได้รับคำแนะนำให้ตอบตามที่เขารู้สึกทันที และแล้ว  
ตอบตามที่เขามุ่งหวังอยากจะเป็นอีกครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์  
ของไอบีเอ็มพีซี มีชนิดิเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความแปรปรวนเพื่ออธิบายจัดการ

<sup>1</sup>Betty Ann Denniston, "An Experiment on the Effect of  
Various Traing Models on Growth toward Self-Actualization,"  
Dissertation Abstract International 36 (February, 1976): 5038-A.

แห่งคน และความสอดคล้องกัน ผลการวิจัยปรากฏว่า สัจการแห่งคนมีระดับสูงในการศึกษา  
 ทั้งสามระยะสำหรับกลุ่มสัมผัใจและกลุ่มมาราธอน และนาแปลกที่ระดับสัจการแห่งคนทั้ง  
 สองกลุ่มในครั้งแรกค่อนข้างสูงและยังคงสูงอยู่ ส่วนความสอดคล้องระหว่าง "คน" ที่เป็น  
 จริง และคนที่มุ่งหวังให้เป็น มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ ในแบบสอบทั้งสิบสองด้านของ  
 แบบวัดที่โกลิ แต่ละกลุ่มทางชี้ให้เห็นว่า ในครั้งทดสอบหลังการทดลองทันที มีความสอดคล้อง  
 ค่อนข้างน้อยลงในคานเซลฟ แอกเซฟเทนซ์ (Self-acceptance) เซลฟ-รีกาด (Self-  
 regard) และในคานความชอบเพินอิก (Spontaneity) ส่วนในครั้งติดตามผล  
 ปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มมีความสอดคล้องเพิ่มขึ้นในแบบสอบส่วนใหญ่และฟื้นกลับดั้งเดิม  
 (recovery) ดังนั้น กลุ่มสัมผัใจและกลุ่มมาราธอนสามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มได้ ส่วน  
 ตัวแปรอิสระเกี่ยวกับอายุและเพศ ไม่มีอิทธิพลต่อสัจการแห่งคนและความสอดคล้องกัน ส่วน  
 ผลในคานสภาพสมรสพบว่า คนโสดและผู้ที่สมรสมีความสอดคล้องมากกว่าผู้ที่หย่าร้าง  
 และตัวแปรคานอาชีพ ปรากฏว่าในครั้งติดตามผลสอบหลังการทดลอง นักจิตวิทยาการปรึกษา  
 มีความสอดคล้องน้อยกว่าครูหรือนิสิตบัณฑิตรศึกษา สรุปได้ว่ากลุ่มสัมผัใจและกลุ่มมาราธอน  
 กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มบรรลุสัจการแห่งคนและมีความสอดคล้องในระดับสูงขึ้น และผลยังคง  
 อยู่ชั่วระยะหนึ่ง (1 เดือน)<sup>1</sup>

โรเบิร์ต ซี. ฮอคอร์ ฮาวมัน (Robert Theodore Hauman, 1975) ได้ศึกษา  
 ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและโปรไฟล์บุคลิกภาพของ  
 ผู้อำนวยความสะดวกที่มีต่อลักษณะสมาชิกกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างใดแก่นักจิตวิทยาการปรึกษา

<sup>1</sup> James Michael Owens, "Personal Orientation Inventory Real-  
 Ideal Response Set Measures of Self-Actualization and Congruency  
 in an Encounter and Marathon Group," Dissertation Abstract Inter-  
 national 23 (April, 1973): 5498-A - 5499-A.



ฝึกหัด (Counselor trainee) 97 คน จากจำนวน 350 คน ที่ลงทะเบียนเรียนโปรแกรมการศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัยทางภาคตะวันออกเฉียงของสหรัฐอเมริกา คุมแบ่งเป็น 10 กลุ่ม คือกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแบบยึดถือกลุ่มเป็นศูนย์กลาง 5 กลุ่ม และกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแบบยึดถือหัวข้อเป็นศูนย์กลาง 5 กลุ่ม ประชุมกลุ่มสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ผู้นำอำนวยความสะดวกได้รับเลือกมาจากผู้เรียนวิชาฝึกประสบการณ์จิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม และผู้อำนวยการที่มีประสบการณ์กลุ่ม แล้วสุ่มให้เป็นผู้อำนวยการความสะดวกแบบใดแบบหนึ่งโดยได้รับการฝึกนำกลุ่มรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในสองรูปแบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยที่ใช้แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) วัดลักษณะบุคลิกภาพส่วนบุคคล ใช้วัดทั้งผู้รวมกลุ่มและผู้อำนวยการความสะดวก และพิจารณารูปแบบผู้นำกลุ่มโดยการจัดแบ่งประเภทการตอบสนองของผู้อำนวยความสะดวกที่ได้จากการถอดเทป การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลอง 10 กลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามตัวประกอบซ้ำ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับสมมุติฐาน แล้วใช้การเปรียบเทียบทดสอบหลังทันทีวิธีการของเซฟเฟ (The Scheffé Method of Post Hoc Comparison) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลการวิจัยพบว่า (1) ประสบการณ์การปรึกษาแบบกลุ่ม มีผลต่อคะแนนจากแบบวัดพีโอไอของผู้รวมกลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในลักษณะ 11 ด้านใน 12 ด้านของแบบวัดพีโอไอ ยกเว้นลักษณะในด้านการเคารพตนเอง (self-regard) (2) รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้งสองแบบ ไม่ได้มีประสิทธิภาพมากกว่ากันอย่างคงที่ต่อการเจริญขึ้นของสัจการแห่งคนของผู้รวมกลุ่ม แต่กลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาแบบยึดถือกลุ่มเป็นศูนย์กลาง โดดเด่นสูงขึ้นมากกว่าในด้านความเป็นธรรมชาติในการแสดงออก (spontaneity) ในแบบวัดพีโอไอ (3) โปรไฟล์บุคลิกภาพของผู้อำนวยการความสะดวกในกลุ่ม มีผลต่อคะแนนแบบวัดพีโอไอในด้าน โคมพิเทนซ์ (time competence) และด้านฟีลดิ้ง รีแอกทีวิตี (feeling reactivity) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนข้อสรุปดังต่อไปนี้

- 1) ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตั้งกล่าวในการวิจัยนี้ เป็นวิธีการที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะดีการแห่งตน ยกเว้นลักษณะในด้านเซฟ-รีการ์ด (self-regard) ซึ่งต้องอาศัยเวลามากกว่าค่าอื่น 2) รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบไม่กำหนดหัวข้อเฉพาะในการอภิปราย และแบบกำหนดแนวทางเล็กน้อย มีประสิทธิภาพมากกว่าต่อการพัฒนาดีการแห่งตนของกลุ่มในด้านรพอนเทนิวตี้ (spontaneity)
- 3) การตอบสนองแบบมีดีการของผู้อำนวยความสะดวกไม่มีประสิทธิภาพที่จะให้ผู้รวมกลุ่มพัฒนาไปในแนวทาง "ที่นี้และเดี๋ยวนี้" และอาจไม่มีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการส่วนตัวของผู้รวมกลุ่ม โดยไม่ขึ้นอยู่กับระดับดีการแห่งตนของผู้อำนวยความสะดวก 4) การตอบสนองที่สามารถเน้นให้ผู้รวมกลุ่มใส่ใจในเรื่องความขัดแย้งระหว่างพฤติกรรมและอารมณ์ และการเผชิญหน้า โดยผู้อำนวยความสะดวกที่มีระดับดีการแห่งตนสูง มีผลต่อการพัฒนาความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการส่วนตัวมากกว่าการตอบสนองระดับเผชิญหน้าจากผู้อำนวยความสะดวกที่มีระดับดีการแห่งตนต่ำกว่า และ 5) การตอบสนองซึ่งลบเลือนการตอบสนองในเรื่องเฉพาะเจาะจงของผู้รวมกลุ่มมีน้อยครั้ง จากผู้อำนวยความสะดวกที่มีระดับดีการแห่งตนสูง มีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้การตอบสนองซึ่งลบเลือนการตอบสนองในเรื่องเฉพาะเจาะจงของผู้รวมกลุ่มจากผู้อำนวยความสะดวกที่มีดีการแห่งตนระดับต่าง ๆ ผสมกัน<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Robert Theodore Hauman, "The Relationship of Group Counseling Models and Group Facilitator Personality Profile to Group Member Characteristics," Dissertation Abstract International 36 (March, 1976): 5822-A.



วิลเลียม เคนเนดี เวนิโน (William Kennedy Venino, 1973)

ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการนำกลุ่มสัมผัสดใจสองวิธี ในการเสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคล และจัดการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษา 73 คน (ระดับปริญญาโท 57 คน และระดับปริญญาตรี 16 คน) กลุ่มทดลองได้แก่นักศึกษา 52 คน สุ่มแบ่งเป็น 8 กลุ่ม นักศึกษา 26 คนได้เข้ากลุ่มสัมผัสดใจแบบวางโปรแกรมไว้กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสี่กลุ่ม และ นักศึกษาอีก 26 คน ได้เข้ากลุ่มสัมผัสดใจแบบไม่วางโปรแกรมไว้ก่อนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสี่กลุ่ม ส่วนนักศึกษาที่เหลืออีก 21 คนเป็นกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มสัมผัสดใจ ผู้นำกลุ่มมี 4 คน แต่ละคนนำกลุ่มที่กำหนดโปรแกรมหนึ่งกลุ่มและนำกลุ่มที่ไม่กำหนดโปรแกรมหนึ่งกลุ่ม กลุ่มที่วางโปรแกรมไว้ได้กำหนดกิจกรรมการรู้ทันตนเอง (self-awareness) 10 กิจกรรม ซึ่งเสนอให้กลุ่มทุก ๆ สองชั่วโมง เพื่อกระตุ้นกลุ่มไปสู่การเจริญส่วนบุคคล ส่วนกลุ่มที่ไม่วางโปรแกรมใช้วิธีการนำกลุ่มแบบไม่นำทาง (a non-directive approach) แต่ละกลุ่มใช้เวลาไม่เกิน 20 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลองทันที ด้วยแบบวัดที่โอไอ (Personal Orientation Inventory) และภายหลังเสร็จสิ้นกลุ่มสัมผัสดใจ สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้เติมมาตราประเมินค่าที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับประสบการณ์ในกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนรวม ผลการทดสอบก่อนการทดลองและการทดสอบหลังการทดลองจากแบบวัดที่โอไอ ระหว่างวิธีการนำกลุ่มสัมผัสดใจ 2 วิธี ผลการวิจัยปรากฏว่า แบบสอบคานคาแพนซีที ฟอร์ อินทิเมท คอนแทค (Capacity for Intimate Contact scale) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เพียงค่าเดียวในจำนวนแบบสอบ 12 ตาม การทดสอบแบบเซฟเพ่เปรียบเทียบแบบพหุคูณ ซึ่งได้เห็นว่า ระหว่างกลุ่มที่วางโปรแกรมและกลุ่มควบคุม แบบสอบคานคาแพนซีที ฟอร์ อินทิเมท คอนแทค (Capacity for Intimate Contact) ยังคงมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลจากมาตราประเมินค่าได้ใช้การทดสอบไค สแควร์ วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่วางโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่วางโปรแกรม ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ผลปรากฏว่าแบบสอบ 11 ข้อใน 13 ข้อคำถามมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งได้ชี้ให้เห็นว่า ผู้รวมกลุ่มที่วางโปรแกรมประเมินประสบการณ์กลุ่มว่าเขา

ประสบความสำเร็จมากกว่าผู้รวมกลุ่มที่ไม่วางโปรแกรม ผู้นำกลุ่มในกลุ่มที่วางโปรแกรมก็ประเมินคุณค่าเช่นเดียวกัน แม้จะมีแบบสอบถาม 3 ข้อใน 13 ข้อคำถามที่ผู้นำกลุ่มที่วางโปรแกรมได้ประเมินสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ สรุปผลของการประเมินค่าของผู้รวมกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้พิสูจน์ว่า ภายในชีวิตจำกัดของงานวิจัยนี้ การใช้กิจกรรมการรู้ทันตนเองโดยผู้นำกลุ่มที่มีความสามารถในการนำกลุ่มสูงในกลุ่มสัมผัสนใจ ได้เสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลและจัดการแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าวิธีการนำกลุ่มสัมผัสนใจแบบไม่กำหนดแนวทางอย่างมาก ดังนั้นโปรแกรมสามารถคิดขึ้นสำหรับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและกลุ่มจิตรักษา (therapy) หรือกลุ่มใด ๆ ที่ให้บุคคลใดรวมกันและเปิดโอกาสประสบการณ์ปัญหาทั่วไป หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง<sup>1</sup>

ซาราห์ จอห์นสัน และนอร์ เบิร์ต จอห์นสัน (Sarah Johnson & Norbert Johnson, 1979) ได้ศึกษานผลของวิธีการกลุ่มหลายวิธีที่มีต่อจัดการแห่งตนของนักศึกษาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาโทที่ลงเรียนวิชาจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน เงื่อนไขการทดลอง กลุ่มที่ 1 ได้รับความรู้กลุ่ม 2 ชั่วโมง ๆ ละ 8 ชั่วโมงติดต่อกันในวันเสาร์อาทิตย์ กลุ่มที่ 2 ได้รับความรู้กลุ่มครั้งละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มที่ 3 ได้รับความรู้กลุ่ม 8 ชั่วโมงติดต่อกัน และเข้ากลุ่มต่ออีกครั้งละ 2 ชั่วโมงเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับความรู้กลุ่ม การทดลองครั้งนี้ใช้เวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดตอบแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งก่อนการทดลอง 2 ครั้งระยะห่างกัน 2 สัปดาห์ และครั้งหลังการทดลองทันทีครั้งหนึ่ง และเว้นระยะ

<sup>1</sup>William Kennedy Venino, "A Comparison of Two Encounter Group Approaches in Promoting Personal Growth and Self-Actualization," Dissertation Abstract International 34 (May, 1974): 6989-A - 6990-A.



2 สัปดาห์อีกครั้ง วิธีการนำกลุ่มใช้ชีวิต เน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (client-centered approach) ทุกกลุ่มใช้ผู้นำกลุ่มคนเดียวกัน เทคนิคที่ใช้ได้แก่การสะท้อนความรู้สึก (reflection) การทำความเข้าใจ การเปิดเผยตนเอง การเห็นใจ (empathy) การสนับสนุน และการเผชิญหน้า ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงสัจการแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในหลายด้านของแบบวัดพีโอไอ และไม่ปรากฏว่าเงื่อนไขวิธีการหนึ่งใดมีประสิทธิภาพมากกว่ากันอย่างมีนัยสำคัญ<sup>1</sup>

ลอเรนซ์ จอร์จ เชส (Lawrence George Chase, 1979) มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกอบรมที่มีต่อสัจการแห่งตนของครู กลุ่มทดลองได้จากอาสาสมัคร 25 คนที่เลือกเรียนวิชาการเจริญส่วนบุคคลสำหรับครู และกลุ่มควบคุมได้จากคณะครู 25 คนที่ยังยึดแบบวัดพีโอไอ และตั้งใจเข้าโปรแกรมฝึกอบรมในอนาคต โปรแกรมฝึกอบรมเป็นวิชาในระดับปริญญาโท ซึ่งประกอบด้วยการบรรยายสั้น ๆ การอภิปรายกลุ่มเล็ก และประสบการณ์กลุ่มที่ได้ออกแบบโครงสร้าง กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบวัดพีโอไอในครั้งก่อนการทดลองและในครั้งหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า 1) ครูที่เข้าโปรแกรมฝึกอบรมมีระดับสัจการแห่งตนแตกต่างจากครูที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญในลักษณะย่อย 9 ด้านของแบบวัดพีโอไอ ได้แก่ อินเนอร์ดิเรกทีฟเนส (Inner-directedness) ไทม์ คอมพิเทนท์ (Time Competence) เซลฟ แอคชูว์ไลซิงแวลูส์ (Self-Actualizing Values) เอ็กซีซเทนเชอริลิตี (Existentiality) สพออนเทนิลิตี (Spontaneity) เซลฟ-ริการ์ด (Self-regard) เซลฟ แอคเซพเทนซ์ (Self-Acceptance) ซิเนอร์จี (Synergy) และ คาแพซิติ ฟอร์ อินทิเมท คอนแท็ค

<sup>1</sup>Sarah Johnson and Norbert Johnson, "Effects of Various Group Approaches on Self-Actualization of Graduate Counseling Students," Journal of Counseling Psychology 26 (September, 1979): 444-447.

(Capacity for Intimate Contact) และไม่พบความแตกต่างกันในลักษณะ  
 ย่อย 3 ด้านของแบบวัดพีไอไอ ได้แก่ ฟีลลิ่ง รีแอกทีวิตี (Feeling reactivity)  
 เนโซอ ออฟ แมน คอนสตรัคทีฟ (Nature of Man Constructive) และ  
 แอ็กเซปแทนซ์ ออฟ แอ็กเกรสชัน (Acceptance of Aggression) 2) ระหว่าง  
 ครูที่มีอายุ 35 ปี หรือมากกว่า กับครูที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี ที่ไคยานโปรแกรมการฝึก  
 อบรม ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันในด้านลักษณะย่อย 11 ด้านของแบบวัดพีไอไอ  
 และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านเซล์ฟ แอ็กชัวไลซิง แวลูส์ (Self-Actualizing  
 Values) เพียงด้านเดียว สรุปได้ว่า สัจการแห่งตนของครูจะเพิ่มขึ้นเมื่อได้เข้า  
 ร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมที่กำหนดขึ้นเพื่อจุดมุ่งหมายนั้น และครูที่มีอายุมากกว่า 35 ปี  
 ที่ได้เข้าโปรแกรมฝึกอบรม ไม่ได้มีสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นเร็วกว่าครูที่มีอายุน้อยกว่าที่ได้  
 เข้าโปรแกรมฝึกอบรม<sup>1</sup>

อย่างไรก็ตาม ไคมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการ  
 แห่งตน แล้วปรากฏผลขัดแย้งกับผลการวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังเช่นจากการศึกษา  
 ของคณะนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ศูนย์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์  
 ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของกลุ่มการฝึกความไวต่อการรับรู้สามรูปแบบที่มีต่อการเปลี่ยนแปลง  
 สัจการแห่งตน รูปแบบทั้งสามได้แก่ 1) กลุ่มที่ประชุมกลุ่มทุกสัปดาห์ครั้งละ 2 ชั่วโมง  
 รวม 5 ครั้ง โดยกลุ่มทราบกำหนดการสิ้นสุดการประชุมกลุ่ม 2) กลุ่มที่ประชุมกลุ่มครั้ง  
 ละ 2 ชั่วโมงรวม 5 ครั้ง โดยไม่ได้กำหนดวันเวลาประชุมกลุ่มอย่างแน่นอน และ 3)  
 กลุ่มมาราธอนซึ่งประชุมกลุ่ม 10 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน 1 ครั้ง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย

<sup>1</sup>Lawrence George Chase, "The Development of a Training Program to Facilitate the Self-Actualization of Teachers," Dissertation Abstract International 39 (June, 1979): 7234-A:



นักศึกษาที่อาสาสมัครจำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองโดยสุ่มเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งในสามรูปแบบ: รูปแบบละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน รวม 42 คน และนักศึกษาที่เหลืออีก 6 คน เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้ตอบแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ครึ่งก่อนการทดลองและครึ่งหลังการทดลอง ผลการวิจัยปรากฏว่า ไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ว่า นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการฝึกความไวต่อการรับรู้จะเปลี่ยนแปลงสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มดังกล่าว และกลุ่มการฝึกความไวต่อการรับรู้ทั้งสามรูปแบบไม่ได้ให้ผลแตกต่างกัน<sup>1</sup>

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก

#### สมมติฐานของการวิจัย

นิสิตที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลจะมีสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือนิสิตปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2523 จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย มีอายุระหว่าง 18-23 ปี จำนวน 18 คน

<sup>1</sup>Counseling Center Staff, Counseling Center University of Massachusetts, "Effects of Three Types of Sensitivity Groups on Changes in Measures of Self-Actualization," Journal of Counseling Psychology 19(May, 1972): 253-254.

## 2. ตัวแปร (Variables) ในการศึกษาได้แก่

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือการเข้าร่วมกลุ่ม การเจริญส่วนบุคคล

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือคะแนนจากแบบวัด ลักษณะสัจการแห่งตน และความคิดเห็นในแบบสอบถามปลายเปิด

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

3.1 แบบวัดลักษณะสัจการแห่งตน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นครอบคลุมลักษณะ สัจการแห่งตน 15 ประการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้แก่ (1) การรับรู้ความจริงอย่าง มีประสิทธิภาพ (2) การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่น และการยอมรับความเป็นจริงของ ธรรมชาติมนุษย์ (3) การมีความเป็นธรรมชาติทั้งในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม (4) การมีความสนใจในปัญหาภายนอกตน (5) การมีความสามารถที่จะอยู่ตามลำพัง (6) การมีความเป็นตัวของตัวเอง (7) การคงความสดชื่น ชามซึ่งกับประสบการณ์ ธรรมดา ๆ ของชีวิต (8) การมีประสบการณ์ลึกซึ้งที่มีความหมายต่อชีวิต (9) การมี ความรู้สึกเกี่ยวพันฉันท์พี่น้องหรือญาติสนิทกับมนุษย์ทั้งมวล (10) การมีความสัมพันธ์อัน ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น (11) การมีความเป็นประชาธิปไตย (12) การมีความรู้สึกนึกชอบ ชาติในระดัสูง (13) การมีอารมณ์ขัน (14) การมีความคิดสร้างสรรค์ (15) การมี ความต้านทานต่อการครอบงำทางวัฒนธรรม

3.2 แบบประเมินผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลในลักษณะปลายเปิดโดยให้ ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหลังจากสิ้นสุดการประชุมกลุ่มในหัวข้อดังต่อไปนี้ (1) ลักษณะผู้นำกลุ่ม (2) ลักษณะกิจกรรม (3) เวลาและสถานที่ (4) ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับใน การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และ (5) ข้อเสนอแนะ

4. เวลา ผู้วิจัยใช้เวลาในการศึกษา โดยใช้เวลาในการเข้ากลุ่มต่อเนื่อง กันตั้งแต่เช้าวันศุกร์ถึงเที่ยงวันอาทิตย์ รวม 19 ชั่วโมง ดังนี้



	9.00-12.00	13.30-17.30	20.00-23.00
วันศุกร์	<input type="text"/>		<input type="text"/>
วันเสาร์	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
วันอาทิตย์	<input type="text"/>		

5) สถานที่ สถานที่ในการประชุมได้ใช้สถานที่วิจัยสัตว์ทะเลของคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ อ่างกิโล เป็นที่พักและที่ประชุมกลุ่ม เนื่องจากสะดวกในการจัดบริการอาหารและประหยัดค่าใช้จ่าย

#### อุปสรรคในการวิจัย

1) พาหนะที่ใช้ในการเดินทาง จากความบกพร่องในการติดต่อพาหนะที่สะดวกเพื่อใช้ในการเดินทางเฉพาะกลุ่ม ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องเดินทางไปและกลับด้วยรถโดยสารประจำทาง (บ.ช.ส.) และรถบรรทุกเล็กรับ-ส่งผู้โดยสารซึ่งสร้างความเหน็ดเหนื่อยแก่สมาชิกกลุ่มและเสียเวลาในการเดินทางมากขึ้น

2) สถานที่ เนื่องจากเกิดความบังเอิญมีบุคคลอื่นติดต่อขอใช้สถานที่ซ้ำซ้อนหลายกลุ่มในช่วงเวลาเดียวกัน สร้างความไม่สะดวกในการใช้สถานที่สำหรับเป็นที่พักและที่ประชุมกลุ่ม กล่าวคือ กองแยกที่พักระหว่างสมาชิกชายและหญิง ทำให้เกิดความรู้สึกทางเห็นมากในระยะแรก ส่วนที่ประชุมกลุ่มในบ้านพักชายหาคออากาศอบอุ่น อับลม และมีบริเวณนอกชานบายแดดส่องถึงที่นั่ง คำยุงชุม ทั้งห้องบรรยายในตึกวิจัยอากาศร้อนจัด

3) การเจ็บป่วยและความเมื่อยล้าของผูรรวมกลุ่มบางคน ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียไม่อาจรวมกลุ่มอย่างเต็มที่

#### คำจำกัดความ

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล คือกลุ่มซึ่งประกอบด้วยสมาชิกอาสาสมัครจำนวน 9 คน ที่มีจุดมุ่งหมายเข้ากลุ่มเพื่อเพิ่มการเจริญส่วนบุคคลและจัดการแห่งคน วิธีการนำกลุ่มมีลักษณะ

กึ่งผู้นำกลุ่มกำหนดแนวทาง ผู้นำกลุ่มนำกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน (interaction) ระหว่างกันเอง และเปิดเผยตนเอง ในบรรยากาศที่เป็นกันเองอันเอื้อให้สมาชิกได้ให้ และรับคำวิจารณ์เป็นเวลา 19 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน

สัจการแห่งตน หมายถึง ภาวะที่บุคคลสามารถเฝ้าสติปัญญา ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ สามารถเข้าใจและยอมรับตนเอง ตลอดจนจนผสมผสานแรงจูงใจต่าง ๆ ของตนได้ ในที่นี้ได้แก่ คะแนนที่ได้จากแบบวัดลักษณะสัจการแห่งตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของมาสโลว์

ผู้รับการฝึก หมายถึงสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบว่ากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีผลต่อสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึกอย่างไร
2. ทำให้ได้แบบวัดลักษณะสัจการแห่งตน
3. ผลจากการวิจัยเป็นพื้นฐานข้อมูลในการใช้กลุ่มจิตวิทยาเพื่อพัฒนาการเจริญส่วนบุคคล