

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญ  
ส่วนบุคคล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเจริญ  
ส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

การที่กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเจริญส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุม  
ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นั้น อาจจะเป็นมาจากกลุ่มจิตสัมพันธ์ได้สร้างเสริมบรรยากาศให้  
สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันเป็นการช่วยให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และ  
เมื่อมีผู้อื่น ใส่ใจรับรู้อันเรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนพูดโดยปราศจากการประเมิน การพิจารณา  
ตัดสินใด ๆ ความรู้สึกอึดอัดก็จะเกิดขึ้น สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยในการที่จะเปิดเผยเรื่องราว  
ของตนเองมากขึ้น ซึ่งในช่วงเช้าวันที่ 2 ของการเข้ากลุ่ม สมาชิก กล้าที่จะบอก เรื่อง  
ส่วนตัวของตนเอง ดังที่สมาชิกหญิงคนหนึ่งได้เล่าถึงชีวิตของเธอที่ผ่านมามีความล้มเหลว  
แต่ในตอนนี้เธอได้กล่าวถึงความรู้สึกของเธอที่ต่อชีวิตว่า "ไม่ท้อ เหมือนกันว่าคุณนี่ชีวิต  
มัน.....รู้สึกว่าทำไมมันมีโชคร้ายเรื่องเพื่อนเยอะ ทั้ง ๆ ที่ตั้งแต่เข้ามาไม่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนเลย  
แต่มาเมื่อช่วงระยะนี้ที่เข้าลูทิก ๆ ตอนนี้รู้สึกว่าตอนนี้แยกออกมา 2 ฝ่ายคือ ไม่รู้จะไปทาง  
ไหนดี 2 ฝ่ายคือ ฝ่ายที่มันขรุขระ รู้สึกว่าชีวิตมันทุกข์ อีกทางหนึ่งก็คือทางชีวิตมันดี แต่ก็ยัง  
ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะไปทางไหน"

ในช่วงขณะที่สมาชิกเปิดเผยตนเองจะเป็นภาวะที่สบาย และได้สำรวจตนเองรู้เท่าทัน  
ตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้รู้จักตนเองในแง่รูปแบบต่าง ๆ เช่นในช่วงของการทำกิจกรรม  
Road of Life ในเช้าวันที่ 2 ของการเข้ากลุ่มสมาชิกหญิงคนหนึ่งได้เล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง  
ในขณะที่เล่าเขาก็ได้พิจารณาตัวเอง และยอมรับกับสมาชิกว่า "เออ ยอมรับว่าตัวเองเมื่อก่อน  
นั้นอ่อนแอของอดีต ชอบเอามาเปรียบเทียบกับปัจจุบันนี้ ตอนนี้ก็รู้ตัวเองดีแล้ว และคิดว่าต่อไปจะ  
ยึดตัวเอง ไม่ยึดใคร จะมองชีวิตในปัจจุบัน" และในช่วงที่สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับ

ตัว เองนั้นก็จะเป็นเปรียบเสมือน เป็นข้อมูลที่ล้นทะลักกลับไปให้สมาชิกคนอื่นได้พิจารณาตนเองด้วย  
 เช่น ในช่วงที่ทำกิจกรรม Road of Life ตอนเช้า สมาชิกหนึ่งคนหนึ่งได้ฟังถึงเรื่องราว  
 ของสมาชิกคนอื่นที่เขารักเรียนมานะบากบั่น ขยันขันแข็งในเรื่องการเรียนมาก และเมื่อ  
 มาได้ฟังสมาชิกอีกคนหนึ่งพูดถึงตนเองว่าไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าไรนัก สมาชิกหนึ่งคน  
 ได้พูดขึ้นมาว่า "เออ จเด็จนี่พูด ทำให้คิดถึงกำลังใจขึ้นมาอีกเยอะ คือ ทำให้คิดถึงว่ามี  
 เพื่อนที่ไม่สนใจเรียนเหมือนกัน ที่แรกที่ไปพูด น้องอ้อมพูด รู้สึกว่า โอโห! ตายแล้วเรา  
 แย่จังเลย ไม่ค่อยกล้าพูด (หัวเราะ) เพราะว่าเท่าที่ผ่านมาได้อย่างเคยบอกมาแล้วว่าไม่  
 สนใจเรียนเท่าไร ละตั้งใจใหม่เดอมนี้ละอะ....."

เมื่อบรรยากาศในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ดังเช่นที่กล่าวมานี้ ก็จะทำให้สมาชิกกล้าที่จะ  
 แสดงความคิดเห็นหรือเสนอแนะแนวทางในการดำเนินชีวิตหรือแนวทางการแก้ไขปัญห  
 ให้แก่สมาชิกคนอื่น เมื่อเขากำลังประสงค์กับปัญหาที่ทำให้เขาไม่สบายใจ, ซึ่งจะทำให้เขามี  
 กำลังใจที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง จากกระแสของกลุ่มจัดสัมพันธ  
 รัศยครั้งหนึ่งได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 จะเห็นได้ว่าบรรยากาศภายในกลุ่มเมื่อก่อนมีปฏิสัมพันธ์  
 กันมากแล้ว มีความรักใคร่ผูกพันกัน เมื่อสมาชิกคนใดที่ประสบปัญหา สมาชิกคนอื่น ๆ จะ  
 ช่วยปลอบใจและช่วยกันเสนอวิธีแก้ไขให้อย่างมากมาย เช่น สมาชิกหนึ่งคนหนึ่งประสบกับ  
 ปัญหาว่าตนเองเป็นคนขี้เกรงใจ ไม่ค่อยกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนสั่งของทำตามเพื่อนพูดเสมอ  
 แต่ตัวเองก็อดขัดใจไม่สบายใจ สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ช่วยกันเสนอแนะที่จะแก้ไขพฤติกรรม  
 ขี้เกรงใจ เช่น มีสมาชิกคนหนึ่งเสนอว่า "คืออยากให้คุณมีความกล้าบ้างนะ คิดว่าคู่สู้แรก  
 ถ้าปฏิเสธผ่านไปได้ ต่อ ๆ ไปก็คงไม่ยาก" สมาชิกอีกคนหนึ่งก็เสนอแนะวิธีว่า "โอ้  
 เรื่องความขี้เกรงใจ ที่ก็เคยมี รู้สึกว่าพยายามกันนะ ไม่รู้ว่าถูกหรือเปล่านะ แต่ก็ช่วยได้  
 เยอะก็โดยพูดที่เล่นทีจริงนะ มันก็จะเกิดความกล้าขึ้นมาเอง แค่นี้ก็โอ้ว แค่อยอมรับ แล้วก็  
 ทำตามคือ เราพูดไปอ้อม ๆ แค่นี้ทำตามนะ" การใส่ใจที่สมาชิกมีต่อกันนี้จะทำให้สมาชิก  
 รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมายเพราะอย่างน้อยก็ยังมีผู้ที่เข้าใจและเห็นใจเขา และใน  
 ขณะเดียวกันก็ทำให้เขาได้รู้จักและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น จากการศึกษาที่ได้รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ  
 ความรู้สึกนึกคิดของคนอื่นที่แสดงออกมาอันจะช่วยทำให้เขาเข้าใจและยอมรับคนอื่นอย่างที่เขา  
 เป็นเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Marram 1973 : 68-69;  
 Trotzer 1977 : 55-57; 63) ภาวะบรรยากาศภายในกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีอิสระ

อย่างเต็มที่ ซึ่งกฎเกณฑ์ข้อบังคับน้อยมากอาจจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ย้ายให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย ใน การที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะบอกความรู้สึกนึกคิดของตนออกมาเป็นตัวของตัวเองอย่าง เต็มที่ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนและของผู้อื่น อันจะเป็นการเปิดใจ ตนเองให้กว้างที่จะยอมรับรู้ภาวะแห่งตนและผู้อื่น สามารถที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่าง มั่นคง และมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่ (Fadiman & Frager 1976 : 302-306; Rogers 1970 : 15-74) จากการตอบแบบสอบถามประเมินผลการเข้ากลุ่ม จิตสัมพันธ์ รัชของสมาชิกในกลุ่มทดลองในด้านสิ่งที่สมาชิกได้จากกลุ่ม (ดูรายละเอียดในภาค ผนวก ข) พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกใกล้ชิดผูกพันกัน จากการที่สมาชิกเปิดเผย ตนเอง และมีส่วนร่วมในการรับรู้เรื่องราวหรือความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกในกลุ่ม และจาก การที่ได้รับฟังหรือแลกเปลี่ยนความเห็น ความคิดซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกส่วนใหญ่เห็นแนวทาง ในการที่จะจัดการกับปัญหาของตนเอง ได้ตระหนักและเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ยอมรับ ความเป็นเจ้าของชีวิตของตนและภายในสมาชิกของกลุ่มก็มีความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด ราวกับเป็นครอบครัวเดียวกัน ให้ความช่วยเหลือ ยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่ง บรรยายากำในกลุ่มเช่นนี้อาจจะเป็นสิ่งที่เสริมให้สมาชิกในกลุ่มมีความเฉลียวฉลาดสูงยิ่งขึ้น ดังที่โทมัส (Thomas, in Burton, ed 1970 : 74-77) กล่าวว่าไว้ว่าประสพการณ์กลุ่ม จะมีความหมายอย่างยิ่งเมื่อ 1) สมาชิกรู้เท่าทันตนเองว่าในขณะที่กำลังมีอะไรเกิดขึ้นกับ ตนเองบ้าง 2) สมาชิกใส่ใจฟังอย่างเต็มที่และเข้าใจรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ 3) สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ซึ่งกันและกัน และ 4) สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ซึ่งบรรยายากำของกลุ่มจิตสัมพันธ์เช่นนี้จะช่วย เสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้อย่างเต็มที่

นอกจากบรรยายากำของกลุ่มดังที่กล่าวมาข้างต้น บทบาทของผู้นำกลุ่มก็อาจจะ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ยังช่วยเสริมให้กลุ่มบรรลุจุดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มที่มีประสพ การดำเนินการนำกลุ่มจะสามารถรู้ถึงกระแสของกลุ่มในขณะนั้น ๆ ได้ว่ากระแสของกลุ่มเป็น อย่างไร และจะใช้เทคนิควิธีการใดที่จะช่วยให้อะไรของกลุ่มดำเนินไปได้ตามจุดหมาย ของกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ก็ได้ผ่านประสบการณ์การนำกลุ่มมาพอสมควรก็อาจจะ เป็นส่วนหนึ่งที่ยังช่วยให้อำนาจกลุ่มบรรลุถึงจุดหมายได้ ดังเช่นในงานวิจัยของแมกยาร์ (Magyar 1974 : 103 A) ที่พบว่าผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะมีผลช่วยให้บรรลุจุดหมาย

ของกลุ่มและกลุ่มคำเนโนไปอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม

ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันในชั้นหยุดสุดสัปดาห์เป็นเวลา 23 ชั่วโมง ก็อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มมีความเจริญส่วนบุคคลสูงขึ้นด้วย ระยะเวลาที่เข้ากลุ่มนั้นอาจจะใช้เวลานานติดต่อกันได้ 6-48 ชั่วโมง (Verny 1974 : 165) หรืออาจจะใช้เวลานานถึง 50 ชั่วโมงก็ได้ขึ้นอยู่กับแต่ละโอกาส (วิจิตา ฮัจญริยะเสถียร 2524 : หน้า 3) ซึ่งช่วงระยะเวลาที่เข้าในการเข้ากลุ่มครั้งนี้เป็นช่วงระยะเวลาที่นานพอสมควรในการที่สมาชิกจะได้ใส่ใจตนเอง สำรวจตนเอง บรรเทาทุกข์ของการไร้ใจ การยอมรับซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นตลอดเวลา จะช่วยให้สมาชิกกลดกลไกในการป้องกันตนเอง (defense mechanism) สมาชิกจะกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น และปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้อารมณ์ของกลุ่มดำเนินไปได้ตามจุดหมาย ตั้งแต่องานวิจัยของมีเตอร์ (Meador 1971 : 70-76) ที่พบว่า การเข้ากลุ่มเป็น เวลาต่อเนื่องกันตลอดเวลาจะเกิดกระแสของการเคลื่อนไหวมากกว่าการเข้ากลุ่มเป็นช่วง ๆ

จากผลการวิจัยในตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าคะแนนในครั้งทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมคนที่ 3 ลดลงไปจากคะแนนในครั้งทดสอบก่อนการทดลองถึง 53 คะแนน ซึ่งช่วงระยะเวลาในการทดลองนั้น กลุ่มควบคุมคนที่ 3 นี้จะประสบกับสภาพเหตุการณ์บางอย่าง เหตุการณ์ เช่น ประสบกับความผิดหวัง การสูญเสีย เป็นต้น ซึ่งทำให้สภาพทางด้านอารมณ์จิตใจ ความเข้าใจในตนเองหรือผู้อื่นต่ำลงจึงทำให้ความเจริญส่วนบุคคลในการทดสอบหลังการทดลองต่ำลงไปจากการทดสอบก่อนการทดลองอย่างมาก และจากตารางที่ 1 นี้จะพบว่าคะแนนในครั้งทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมคนที่ 12 เพิ่มขึ้นจากคะแนนในครั้งทดสอบก่อนการทดลองถึง 53 คะแนน ซึ่งในช่วงระยะเวลาในการทดลองครั้งนี้ กลุ่มควบคุมคนที่ 12 อาจจะได้เผชิญกับสภาพการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิดความเจริญสูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะความเจริญส่วนบุคคลเป็นภาวะที่เกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดชีวิตของมนุษย์ ฉะนั้นอาศัยกระบวนการรับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในจิตสำนึกของบุคคล จากการที่ตัวของเขาได้สัมผัสสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเขา แต่เมื่อพิจารณาดูในกลุ่มควบคุมทั้งหมดจะเห็นได้ว่ามีเพียงคน ๆ เดียวเท่านั้นในจำนวนคนทั้งหมด 13 คนที่มีความเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นมาอย่าง

มาก ๆ ทั้ง ๆ ที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ในขณะที่คนอื่น ๆ ไม่ได้มีการเพิ่มเลยหรือเพิ่มก็เพียงเล็กน้อย และเมื่อมาพิจารณาดูคะแนนของกลุ่มทดลองจะเห็นได้ว่าผู้รับการทดลองในกลุ่มทดลองมีการเพิ่มของคะแนนในแบบวัดความเครียดส่วนบุคคลอย่างมาก หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความเครียดส่วนบุคคลสูงขึ้นอย่างมากกว่าการที่บุคคลไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ซึ่งความเครียดส่วนบุคคลอาจจะสูงขึ้นแต่เป็นไปอย่างช้ามากหรืออาจจะไม่มีโอกาสเพิ่มเลยก็ได้

จากสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ชัดเด่นชัดว่าการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเครียดส่วนบุคคล และเมื่อพิจารณาตารางที่ 3 ก็จะพบว่าสมาชิกในกลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเครียดส่วนบุคคลในแต่ละด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสมาชิกในกลุ่มได้มีการพัฒนาศักยภาพแห่งตนอย่างเต็มที่ในการที่ตระหนักรู้ตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่นได้ ซึ่งผลของการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อความเครียดส่วนบุคคลอย่างแท้จริง

