

### บทที่ 3

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะล้าจะแห่งตนตามแนวคิดของซอสตรอมที่มีต่อภาวะล้าจะการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีสมมุติฐานการวิจัยว่าภาวะล้าจะการแห่งตนของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะล้าจะแห่งตนตามแนวคิดของซอสตรอม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเสนอเป็น 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัด ภาวะล้าจะการแห่งตน
- ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด
- ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์โดยการสังเกตการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

#### ส่วนที่ 1

การวิเคราะห์คะแนนจากแบบวัดภาวะล้าจะการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนครั้งทดสอบก่อนการทดลอง และคะแนนครั้งทดสอบหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์ปรากฏดังนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ก่อนและหลังการทดลอง ค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง และผลการทดสอบค่าที (t-test)

ก่อน การทดลอง $\bar{x}_1$	หลัง การทดลอง $\bar{x}_2$	มัชฌิมเลขคณิตของ คะแนนที่เปลี่ยนแปลง $\bar{d}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง S.D. ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )	การทดสอบ ค่าที (t-test)
63.25	93.63	30.38	17.22	4.99*

\*  $p < .01$  (df = 7)

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยวิธีทดสอบค่าที (t-test) ว่าภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศูนย์วิทยพัชร์พวยกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสัจการแห่งตนในมาตราหลัก 2 ด้าน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยก่อนและหลังการทดลอง ค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่เปลี่ยนแปลงค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง และผลการทดสอบค่าที (t-test)

ด้าน	มาตร	ก่อนการ ทดลอง $\bar{x}_1$	หลังการ ทดลอง $\bar{x}_2$	มัชฌิมเลข คณิตของ คะแนนที่ เพิ่มขึ้น $\bar{d}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของ คะแนนที่เพิ่ม S.D. ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )	การทดสอบ ค่าที (t-test)
1	ความสามารถในการใช้ชีวิต ปัจจุบัน (Tc)	9.25	15.75	5.38	2.98	4.63*
2	ความเป็นตัวของตัวเอง (I)	53.00	77.88	5.45	14.44	4.56*

\*  $p < .01$  (df=7)

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ว่าภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในมาตราหลัก 2 ด้าน

ศูนย์วิทยพัชรากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสังคมแห่งตนในมาตราย่อย 10 ด้าน ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยก่อนและหลังการทดลอง ค่ามัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง และผลการทดสอบค่าที (t-test)

ด้าน	มาตร	ก่อนการ ทดลอง $\bar{x}_1$	หลังการ ทดลอง $\bar{x}_2$	มัชฌิมเลข คณิตของ คะแนนที่ เพิ่มขึ้น $\bar{d}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานของ คะแนนที่ เพิ่มขึ้น S.D. ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )	การทดสอบ ค่าที (t-test)
1	คุณค่าในการดำเนินชีวิต (SAV)	15.13	19.25	4.13	4.36	2.68
2	ความยึดหยุ่นต่อค่านิยม (Ex)	12.88	20.63	7.75	5.87	3.73*
3	ความละเอียดอ่อนต่อความ รู้สึก (Fr)	9.38	14.63	5.25	4.46	3.32*
4	ความเป็นธรรมชาติ (S)	9.00	13.13	4.13	3.56	3.28*
5	ความนับถือตนเอง (Sr)	7.50	11.50	4.00	3.63	3.13*
6	ความยอมรับตนเอง (Sa)	8.87	15.75	5.63	4.21	3.78*
7	การมีทัศนคติต่อผู้อื่น (Ne)	8.50	10.38	1.88	0.99	5.36*
8	การรับรู้ความสัมพันธ์กันของ ธรรมชาติ (Sy)	5.50	7.13	1.63	2.00	2.29
9	การยอมรับความก้าวร้าว (A)	9.50	13.63	4.13	4.12	2.80
10	ความสามารถสร้างความสัมพันธ์ ใกล้ชิด (C)	9.75	17.38	7.63	5.01	4.31*

\*  $p < .01$  (df = 7)

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยวิธีทดสอบค่าที (t-test) ว่าภาวะสังคมแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่เข้ากลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสังคมแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในมาตราย่อย 7 ด้าน

ส่วนที่ 2

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำแบบสอบถามปลายเปิดให้กลุ่มตัวอย่างได้บรรยายถึงความรู้สึกต่าง ๆ ภายหลังจากยุติกลุ่ม ปรากฏผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ประมวลความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะลัจจะแห่งตนในหัวข้อต่าง ๆ คือ 1) ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม 2) การดำเนินกลุ่ม 3) ลักษณะผู้นำกลุ่ม 4) ประโยชน์ที่ได้รับและการนำไปประยุกต์กับชีวิต 5) สถานที่และเวลา 6) ข้อเสนอแนะ

ความรู้สึกและข้อคิดเห็น	ความถี่ (เป็นคน)	ร้อยละ
1. ความรู้สึกต่อกลุ่ม		
เป็นกันเอง	6	75
รู้สึกกล้าพูด กล้าเปิดเผย และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม	6	75
รู้สึกดีมาก	5	62.5
ได้รับความเข้าใจ	3	37.5
รู้สึกอบอุ่น	2	25
รู้สึกมีคนร่วมเผชิญปัญหา	2	25
ได้รับฟังปัญหาและเห็นอกเห็นใจ ในปัญหาของกันและกัน	2	25
รู้สึกสบายใจ	2	25
จริงใจต่อกัน	2	25
รู้สึกดีใจมากและไม่ผิดหวังที่มีกลุ่ม	2	25
ประทับใจทุกคน	2	25
สนิทสนม	1	12.5
สนุกสนาน	1	12.5
ได้รับการยอมรับ	1	12.5
2. การดำเนินกลุ่ม		
เป็นลักษณะการสัมมนาที่ดี มีการเปิดเผยความรู้สึก	3	37.5
ดีมากรู้สึกประทับใจ	2	25
สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ	2	25



ความรู้สึกและข้อคิดเห็น	ความถี่ (เป็นคน)	ร้อยละ
ทุกคนมีโอกาสได้พูดและมีส่วนร่วม	1	12.5
การดำเนินกลุ่มทำให้รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง	1	12.5
ได้ช่วยกันแก้ปัญหา	1	12.5
การดำเนินกลุ่มดี มีประโยชน์	1	12.5
มีคนฟัง รู้สึกอบอุ่นใจ	1	12.5
ไม่เครียดและรู้สึกเพลินจนลืมเวลา	1	12.5
มีพักเป็นระยะ ๆ แล้วดำเนินต่อได้เรื่อย ๆ	1	12.5
3. ลักษณะผู้นำกลุ่ม		
เป็นกันเอง	4	50
ไม่เครียด ไม่ยุ่งยากและสบายใจเมื่ออยู่ด้วยกัน	3	37.5
พร้อมรับฟังปัญหาของสมาชิก ได้อย่างอดทน	2	25
ไม่เคร่งครัดหลักวิชาการเกินไป	2	25
เข้าใจทุกคน	2	25
เป็นผู้นำที่ดี	2	25
มีการชักน่าน่าสนใจ	2	25
น่าไว้วางใจ	2	25
เป็นมิตรและพร้อมให้แนวทาง	2	25
อบอุ่น	2	25
ช่วยจับความรู้สึกที่ถูกมองข้าม	1	12.5
ยอมรับและให้ความสำคัญกับทุกคน	1	12.5
รับผิดชอบ	1	12.5
อภัยค้ำยดี	1	12.5
ใจเย็น	1	12.5
ใจดี	1	12.5
น่ารัก	1	12.5
ให้อิสระ	1	12.5

ความรู้สึกและข้อคิดเห็น	ความถี่ (เป็นคน)	ร้อยละ
สุขภาพ	1	12.5
เข้ากับทุกคนได้	1	12.5
มีความพยายามมาก	1	12.5
น้ำเสียงหนักแน่น	1	12.5
ชี้แจงชัดเจน	1	12.5
ให้คำแนะนำที่ดี	1	12.5
ถ้อยคำและจังหวะดี	1	12.5
เหมือนรู้จักกันมานาน	1	12.5
4. ประโยชน์ที่ได้รับและการนำไปประยุกต์กับชีวิต		
ได้ข้อคิดและแนวคิดที่ เคยมองข้าม	3	37.5
ได้แนวคิดมา เปลี่ยนพฤติกรรมตน ให้ดีขึ้น	3	37.5
รู้สึกตัวเองมีคุณค่าที่ได้ เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ	3	37.5
ได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน	3	37.5
ได้ให้กำลังใจผู้อื่น	3	37.5
ยอมรับฟังข้อบกพร่องและปัญหาของตัวเอง	2	25
รู้สึกมีกำลังใจ	2	25
กล้าเป็นตัวของตัวเอง	2	25
ได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง	2	25
ยอมรับผู้อื่น	1	12.5
รู้ข้อดีข้อเสียของตัวเอง	1	12.5
เอาใจใส่ความรู้สึกและจิตใจตัวเองมากขึ้น	1	12.5
รู้จักการวางตัว ในแต่ละสถานการณ์	1	12.5
มองโลกกว้างขึ้น	1	12.5
รู้สึกมีคุณค่า	1	12.5
ลดความกลัวบางใจที่จะเป็นตัวเอง	1	12.5

ความรู้สึกและข้อคิดเห็น	ความถี่ (เป็นคน)	ร้อยละ
5. สถานที่และเวลา		
5.1 สถานที่		
รู้สึกสบายใจและชอบมาก	3	37.5
เจียบ	1	12.5
สงบ	1	12.5
เป็นล่วนตัว	1	12.5
ร่มรื่น	1	12.5
เอื้ออำนวยต่อการดำเนินกลุ่ม	1	12.5
สถานที่เหมาะสมมาก	1	12.5
5.2 เวลา		
เหมาะสมดีมาก	3	37.5
มีการพักทำให้ไม่เครียด	1	12.5
ไม่เข้มงวดมากเรื่องเวลา ผ่อนผันได้บ้าง	1	12.5
6. ข้อเสนอแนะ		
อยากให้จัดบ่อย ๆ เพราะรู้สึกถึง "ความดี" ของมัน	5	62.5
ควรเพิ่มเวลาเป็น 3 วันเต็ม ๆ	2	25
อยากให้เพิ่มวันเป็น 1 สัปดาห์	1	12.5
อยากให้อยู่ร่วมกันมากขึ้น เช่น ช่วยกันทำอาหาร	1	12.5
ควรมีดนตรีเบา ๆ ฟังด้วย	1	12.5
ควรหยุดพักบ่อยกว่านี้ เพราะนั่งนานรู้สึกเมื่อย	1	12.5

### ส่วนที่ 3

การวิเคราะห์โดยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มแต่ละช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 วันศุกร์ที่ 20 มกราคม 2532

เวลา 20.00 น. - 00.30 น.





ช่วงแรกของการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง ต้อนรับสมาชิก ขออนุญาตบันทึกเทปและชี้แจงเหตุผล ตลอดจนแจ้งถึงจรรยาบรรณของวิชาชีพจนเป็นที่เข้าใจแก่สมาชิก นอกจากนี้ยังได้ชี้แจงถึงข้อตกลงที่ถือปฏิบัติร่วมกันขณะอยู่ในกลุ่ม เช่น วัตถุประสงค์ของกลุ่ม ระยะเวลาเข้ากลุ่ม และการให้เกียรติต่อกันโดยไม่นำเรื่องราวในกลุ่มไปกล่าวถึงหรือล้อเลียนกันนอกกลุ่ม ในระหว่างชี้แจงผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมด้วยการถาม และแสดงความคิดเห็นเป็นครั้งคราว เมื่อชี้แจงเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนสมาชิกแนะนำตนเองต่อกลุ่มด้วยการที่ผู้นำกลุ่มเป็นแบบ (Model) ของการเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง โดยกล่าวว่า

"ความรู้สึกของพี่ตอนนี้อาจจะรู้สึกน้อยๆ มากกว่านี้ พี่รู้สึกยินดีที่น้อง ๆ มาร่วมกลุ่ม เพราะจากน้องที่มาสมัครตั้งเกือบ 60 คน พี่มีโอกาสได้มาอยู่และรู้จักเพียง 8 คน พี่ก็คิดใจและพร้อมแล้วที่จะรู้จักมากกว่าเพียงว่า คี อยู่แถว... อยากชวนพวกเราที่จะมารู้จักและเป็นมิตรใหม่กันต่อไป เชิญแนะนำตนเองนะคะ คอพี่... และต่อเพื่อน ๆ ด้วย"

ในระหว่างที่สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง ผู้นำกลุ่มจะเป็นแบบในการเอาใจใส่ รับฟัง ถาม และเชื่อมโยงสมาชิกให้สนทนากันโดยตรง เช่น เมื่อสมาชิกผู้หนึ่งกล่าวแนะนำตนเองจบลง สมาชิกต่างวิวรอ ที่จะพูดขึ้นมาในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขึ้นว่า

"มีใครอยากจะพูดคุยอะไรกับพี่ชายบ้างไหม ชวนพวกเราคุยด้วยกันทั้งกลุ่มนะคะ"

นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังเน้นปฏิสัมพันธ์ในภาวะ "ที่นี่ - ที่นี่" ระหว่างสมาชิกในกลุ่มมากกว่าการอ้างถึงอดีตหรืออนาคต เช่น

ชัย : ผมเป็นคนอ่อนไหว ปรับตัวยาก... ตอนแรก ๆ มากก็เกร็ง อย่างอื่นก็ไม่มีอะไร กลัวอย่างเดียวว่าจะจำใครไม่ได้เวลากลับไป ม.อ. (หมายถึง มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)

ผู้นำกลุ่ม : ชัยจำใคร ๆ ไม่ค่อยจะได้ นะคะ ในกลุ่มนี้ชัยจำทุกคนได้หมดหรือยัง ลองทบทวนดูทีละคนซิคะ

เมื่อผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสดังกล่าว ภายในกลุ่มจึงเกิดการสื่อสารสัมพันธ์ (Encounter) กันโดยตรงระหว่างสมาชิก เช่น ถามชื่อกันใหม่อีกครั้งและทบทวนกันจนจำได้

ผู้วิจัยสังเกตว่าบรรยากาศกลุ่มในช่วงแรกนี้ สมาชิกต่างวิวรอที่จะพูดขึ้นมา ในกลุ่ม ความเงียบเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ สมาชิกแนะนำตนเองในระดับผิวเผิน ลักษณะการแสดงตนของสมาชิกเน้นไปที่การใช้ความคิด ความเห็นที่ไกลตัว หลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึกตามธรรมชาติ และไม่แสดงบุคลิกที่แท้จริง การรับฟังและเอาใจใส่ผู้อื่นยังมีน้อย โดยสมาชิกจำนวนหนึ่งแสดงตนต่อกลุ่มด้วยลักษณะที่พูดมากแสดงภูมิรู้และมีส่วนร่วมในกลุ่มมาก ในขณะที่สมาชิกอีกส่วนหนึ่งเงียบ

และหลีกเลี่ยงการแสดงตนต่อกลุ่ม เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะสมาชิกเริ่มรู้สึกใกล้ชิดกันยิ่งขึ้นจนสมาชิกผู้หนึ่งเสนอความเห็นว่

"รู้สึกว่ปัญหาคล้าย ๆ กันเกือบหมดนะ ผมว่เราน่าจะมีกระดาษมาจรวายชื่อทุกคนจดแนวคิดของทุกคนไว้ เขียนชื่อและแนวคิดของแต่ละคนเก็บไว้เป็นที่ระลึก"

ช่วงท้ายของการประชุมกลุ่มสมาชิกเริ่มกล่ำที่จะเปิดเผยความรู้สึกต่อกัน เช่น

"นึกไม่กลัวเรื่องหักศนผิด คิดว่ผิดแล้วก็แล้วกันไป แต่บางคนบอกว่ไม่คิด ๆ แต่ก็เก็บมาคิดศนเดียว ไม่ทราบว่ที่ซึ่เป็นยังงี้รึเปล่ำ"

ก่อนยุติกลุ่มในช่วงนี้ สมาชิกรับรู้ถึงการก่อตัวของความรู้สึกเป็นกลุ่มมากขึ้น โดยแสดงความรู้สึกต่อกลุ่มว่

"ผมว่ดี... อย่างน้อยก็มีศนที่เราระบายอะไรด้วยกัน มีความรู้สึกที่ติดต่อกัน ผมเน้นจิตใจมากกว่าวัตถุ ผมชอบมากเวลาได้ฟังคำพูดหรือบทกลอนที่ประทับใจ จะบันทึกเก็บไว้เสมอ..."

## ช่วงที่ 2

วันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2532

เวลา 9.30 น - 12.00 น.

เมื่อเริ่มกลุ่มผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงการประชุมกลุ่มกับช่วงกลางศนที่ผ่านมำ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงศนอย่างอิสระมากขึ้นด้วยการสนทนาถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน ในขณะนั้นสมาชิกศนหนึ่งกล่ำแสดงความรู้สึกต่อกลุ่มว่

"จากเมื่อศนนีั้ก็รู้สึกดีมากในกลุ่มพวกเรำ พูดคุยกันได้สนิทพอสมควร" บรรยายากศกลุ่มในช่วงนี้ยังคงเจียบเป็นระยะ ๆ แต่ละศนหลีกเลี่ยงที่จะแสดงศนต่อกลุ่ม เช่น สมาชิกชายผู้หนึ่งกล่ำว่ "พรพูดก่อนซิแล้วพี่ก็จะพูดบ้าง" ผู้วิจัยสังเกตุว่ช่วงนี้สมาชิกที่แสดงศนมากนั้นเริ่มเข้ามาหาทางควบคุมและจัดการดำเนินกลุ่มมากขึ้น ในขณะที่สมาชิกอีกส่วนยังคงนั่งเจียบและเป็นฝ่ายคล้อยตาม ตัวอย่างเช่น

วว : ผมว่เราน่าจะหยิบอะไรมาคุยสักอย่างนะ ประเด็นความรู้สึกหรืออะไรนี้ ผมคิดว่เลือกมำใครเป็นจุดเริ่มต้นนะ

จีบ : พี่ววาก็เริ่มซิ

วว : (ทำทงไม่แน่ใจ ... เจียบไป) ผมไม่ทราบ.. หยิบคิดว่ คิดก่อน

จีบ : รู้สึกสบายใจ ไล่งจนไม่ได้คิดอะไร ไม่มีอะไรในสมอง สบาย ๆ ไล่ง ๆ ยังงี้ก็ได้....

ผู้นำ : พวกเรำไม่ทราบว่จะเริ่มต้นพูดเรื่องอะไรกันดี



- วรา : ก็อย่างผมว่า เราน่าจะหยิบยกเรื่องอะไรขึ้นมาสักอย่าง ใครก็ได้ เริ่มขึ้นมาสักคน คนอื่นก็จะได้ฝึกของตัวเองออกมาบ้าง ต้องหาคนเริ่มสักคน
- ชัย : ผมว่ายังมีคิมบี้ เราพูดเรื่องความปรารถนาในอนาคตดีกว่า เราจะเป็นอะไร ทำอะไร เรามีโครงการอะไร
- จ๊อบ : จ๊อบว่ามันเป็นความหวังของคนละ กลายเป็นเรื่องซีเรียส เพราะอนาคตไม่ใช่สิ่งง่าย ๆ ที่คิดปุ๊บก็ได้ปั๊บ
- ชัย : แต่ความหวังนี้เรามีสิทธิ์ฝันได้นะ ไม่จำเป็นว่าต้องจริงจังร้อยเปอร์เซ็นต์ คนเราอยู่ได้ด้วยความหวัง

ผู้นำกลุ่มยอมรับสมาชิกที่เข้ามาจัดการกลุ่มโดยไม่ปะทะเมินหรือตัดสินใจ ๆ แต่ส่งเสริม (Encourage) สมาชิกด้วยการรับฟัง สรุปรุ สละทอนความรู้สึก สละทอนข้อมูลที่สังเกตเห็น และการเสนอแนวคิดเชิงทฤษฎีเป็นบางครั้ง เช่น ผู้นำกลุ่มสรุปหลังจากสมาชิกผู้หนึ่งเล่าถึงตนเองอย่างยืดยาว ว่าผู้นำกลุ่ม : ที่ฟังดูว่า มีความขัดแย้งในเรื่องระบบการเรียน เรื่องเพื่อน เราคิดหวังในระบบการเรียน

การศึกษาไม่น่าเป็นยั้งจี้ ทำให้วราปฏิเสธมันทั้งระบบการศึกษา เพื่อน และทุกอย่าง อย่าง

- วรา : ใช่
- ผู้นำกลุ่ม : วราก็เลยไม่ได้ทำในส่วนที่อยากจะทำอย่างเต็มที่
- วรา : ใช่ ทำอย่างลุ่ม ๆ คอน ๆ เคี้ยวนี้ก็เลยไม่เข้าห้องสมุด เพราะรู้สึกว่าจะเวลาจะหมดไปโดยเปล่าประโยชน์
- ผู้นำกลุ่ม : มาถึงตอนนี้ วรา รู้สึกเสียดาย ว่าที่ผ่านมา ไม่น่าทำอย่างนั้น
- วรา : ผมไม่ได้ทำอะไรให้คิดสักอย่าง... กิจกรรมก็ไม่ดี... เกเรก็ไม่ดี... อะไรก็ไม่ดีสักอย่าง... การที่ ม.อ. ให้ความรู้สึกผิดหวังนี่ก็คิดนะ... (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม : วราบอกว่าตัวเองผิดหวัง... แล้วก็หัวเราะที่ ๆ นี่มีความหมายยังไงคะ
- วรา : มันขัดแย้งกันอยู่ในตัวเอง...

ในระหว่างที่ช่วยสมาชิกให้ทบทวนตนเองนั้น ผู้นำกลุ่มพยายามเชื่อมโยงสมาชิกอื่นซึ่งยังไม่แสดงตนให้เข้ามามีส่วนร่วม ในกลุ่มมากขึ้นด้วยการถามว่า

"น้อง ๆ ฟังที่วราแล้ว เข้าใจความรู้สึกของพี่วราว่ายังไงบ้างคะ"

ในช่วงต่อมาสมาชิกกลุ่มอีกหลายคนเริ่มถาม เสนอแนะ และรับฟังอย่างเอาใจใส่



มากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปสมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึก แสดงปัญหาที่แท้จริง และสามารถแสดง  
 คนอย่างเป็นธรรมชาติสมาชิกหลายคนร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่ผิดหวัง เสียใจอันเนื่องมาจากผู้อื่น  
 เช่น

"นกพยายามทำมันอย่างดีที่สุดแล้ว.. แต่เขาเห็นมันเป็นธุรกิจ มันไม่คุ้ม..(ร้องไห้)."

"มันเป็นเรื่องเจ็บปวดนะ ถูกเข้าใจผิดนี้ ถ้าทะเลาะกันยังไม่เท่าไร ถูกเข้าใจผิดนี้  
 แยมมาก"

ในช่วงนี้สมาชิกเอาใจใส่รับฟังผู้อื่น และมีจุดร่วมที่ยอมรับ การแสดงความรู้สึกออก  
 มาตามธรรมชาติในกันและกันเช่น สมาชิกกล่าวว่า

"ผมว่าผู้ชายก็ร้องไห้ได้ ผมว่าต้องดูกาลเทศะ "

"อยู่ ม.อ. ผมร้องหลายครั้งแล้ว พอร้องไห้ออกไป น้ำตาแห้งก็รู้สึกโล่ง"

### ช่วงที่ 3

วันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2532

เวลา 13.30 น. - 16.30 น.

การประชุมกลุ่มในช่วงนี้ สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในกลุ่มด้วยท่าทีผ่อนคลาย ร่วม  
 สนทนา ถาม และเสนอความเห็น สมาชิกส่วนน้อยที่ยังคงนั่งเงียบแต่จะ โนมิดัวเข้ามา ในกลุ่มและ  
 ฟังอย่างตั้งใจ กระแสกลุ่มในช่วงนี้จึงเลื่อนไหลไปตามบรรยากาศอย่างราบรื่น สมาชิกรู้สึกไว้วาง  
 ใจและกล้าเปิดเผยตนเองในระดับลึก เช่น

"เพื่อนเข่าว่าผมเป็นคนอ่อนแอ เขาเขียนมาในเฟรนด์ชิปหลายคนเลย เขาบอกว่าอ่อน  
 แอเกินไป"

ผู้นำกลุ่มเห็นว่ากลุ่มและสมาชิกพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึกได้ จึงใช้ทักษะการปรึกษา  
 เชิงจิตวิทยาร่วมกับกิจกรรมเชิงทฤษฎีของซอสตรอม เพื่อให้สมาชิกได้เผชิญกับโพลาริตีต่าง ๆ  
 ของตนเอง ดังนี้

"เพื่ออยากจะชวนชัยทำอะไรบางอย่างเพื่อจะสัมผัสความรู้สึกตนเองอย่างชัดเจนนะ ชัย  
 ไปหาเพื่อน ๆ ทิลละคนแล้วบอกกับเขาว่า... ผมเป็นคนอ่อนแอ ผมร้องไห้บ่อยเลย"

เมื่อสมาชิกผู้นี้ทำกิจกรรมดังกล่าวกับเพื่อนทีละคน เขาได้รับการตอบสนองอย่างอ่อน  
 โยนบ้างช่วยให้คำแนะนำ บ้างก็ให้กำลังใจ บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ และไว้วางใจจึงเกิดขึ้น  
 อย่างเต็มที่ สมาชิกกล้าแสดงตนเองตามธรรมชาติ กล้ายอมรับตนเองแม้จะเป็นข้อบกพร่อง การ  
 เปลี่ยนแปลงดังกล่าวยืนยันได้จากคำพูดตอนหนึ่งของสมาชิกหลังจากได้รับประสบการณ์กลุ่มว่า

"ผมรู้สึกว่าผมเปิดเผยสิ่งที่รู้สึกจริง ๆ ภายในใจออกมา และเพื่อนก็ยอมรับผมได้แม้ว่าผมจะรู้สึกอ่อนแอ"

สิ่งที่เด่นชัดในการประชุมกลุ่มช่วงนี้คือ สมาชิกเอาใจใส่ต่อความรู้สึกอย่างยิ่ง ทั้งความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น และสมาชิกยังสามารถแสดงตน ในส่วนของความรู้สึกออกมา อย่างเป็นอิสระอีกด้วย

#### ช่วงที่ 4

วันเสาร์ที่ 21 มกราคม 2532

เวลา 20.00 - 00.30 น.

การประชุมกลุ่มในช่วงค่ำมีบรรยากาศเป็นกันเองมาก สมาชิกชายผู้หนึ่งซึ่งพูดและแสดงตนออกมา โดยตลอด ในช่วงนี้ยังคงแสดงตนเองมากแต่ด้วยท่าทีที่ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มต้นด้วยการล้อมพันธุ (Encounter) กับสมาชิก ผู้หนึ่งโดยตรงว่า

"ที่รู้สึกว่าตั้งแต่เราประชุมกลุ่มด้วยกันมา ชัยพูดมากกว่าคนอื่น ๆ เยอะ" สมาชิกผู้หนึ่งรับฟังและขอความเห็นจากสมาชิกอื่น ซึ่งต่างให้ข้อมูลสะท้อนกลับตามการรับรู้ของตนอย่างตรงไปตรงมา บรรยากาศในช่วงนี้สมาชิกต่างยอมรับซึ่งกันและกันได้ แม้จะเป็นข้อบกพร่องต่างช่วยกันหาวิธีแก้ไข สมาชิกที่แสดงตนเกินจริงได้ลดบทบาทเป็นผู้ฟังมากขึ้น และสมาชิกที่เจียมตนลดคมมีโอกาสแสดงตนมากขึ้นด้วยการเปิดเผยปัญหาที่แท้จริงต่อกลุ่ม สมาชิกผู้หนึ่งขอให้กลุ่มช่วยเหลือเธอ เพราะเธอไม่กล้าบอกปฏิเสธคู่สนทนาเพราะกลัวผู้อื่นเสียใจ บ่อยครั้งจึงต้องทนฟังสิ่งที่น่าเบื่อเป็นเวลายาวนาน สมาชิกต่างสนใจรับฟัง ถาม และแบ่งปันประสบการณ์ของตน ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้เธอได้ประสบ (Experience) กับการแสดงตนในโพลาริตีตรงข้าม ซึ่งเธอไม่กล้าแสดงออกมาก่อนโดยวิธีบอกความรู้สึกที่เธอมีต่อเพื่อนสมาชิก ในกลุ่มทีละคน โดยมีผู้นำกลุ่มคอยให้การสะท้อนข้อมูล เช่น

"ที่สังเกตว่าขณะที่เธอบอกความรู้สึกที่มีต่อพร คือไม่ได้สบตาเขา คือรู้สึกเป็นยังไงบ้างคะ"

ขณะเดียวกันนี้ เพื่อนสมาชิกช่วยกันให้ข้อสังเกตต่าง ๆ จนสมาชิกผู้หนึ่งค่อย ๆ พัฒนาทักษะในการบอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา จากการที่แสดงออกอย่างขัดเขิน ก้มหน้า ไม่สบตา จนสามารถพูดกับผู้อื่นได้อย่างผ่อนคลายตามธรรมชาติ เธอก้าวหลังจากประสบการณ์กลุ่มครั้งนี้ว่า

"รู้สึกว่าดี การที่ได้พูดสิ่งที่มันเป็นความรู้สึกจริง ๆ ออกไปตรง ๆ กับเพื่อน เพราะเดิมไม่ได้พูดขังกับเพื่อน มีอะไรก็มักเก็บ ๆ ไว้...ได้พูดแล้วสบายใจ...รู้สึกเป็นตัวของตัวเอง"



เมื่อยุติกลุ่มในช่วงนี้ สมาชิกกลุ่มรู้สึกไว้วางใจและอยากปรับปรุงตนเองบ้าง โดยผู้วิจัยพบว่ามีสมาชิกหลายคนเข้ามาสนทนากับผู้นำกลุ่มขอปรึกษาว่าอยากปรับปรุงบุคลิกตนเองที่ไม่น่า และไม่ค่อยเชื่อมั่น

### ช่วงที่ 5

วันอาทิตย์ ที่ 22 มกราคม 2532

เวลา 9.30 - 12.00 น.

ช่วงนี้เป็นวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม สมาชิกหลายคนมีท่าทีเปลี่ยนไป ว่า เร็ว ยิ้มแย้ม และกล้าแสดงตนเอง กลุ่มเริ่มต้นด้วยผู้นำกลุ่มสรุปบทวนและเชิญชวนสมาชิกใช้เวลาในกลุ่มเพื่อพัฒนาปรับปรุงตนเอง โอกาสนี้จึงได้รับฟังและช่วยเหลือสมาชิกอีกคนหนึ่ง ซึ่งเป็นสมาชิกที่เจียบ และรักษาระยะอยู่ห่างจากกลุ่มมากกว่าคนอื่น ๆ เธอเล่าให้กลุ่มฟังว่า

"รุ่งรู้สึกไม่มีความสุขเลย... (ร้องไห้) ... มีปัญหา... ตัวเองแก้ไขไม่ได้... แก้ไขอยู่คนเดียว... รุ่งหนีเหตุการณบางอย่างมาเรียน แต่ก็เจอปัญหาเดิม... มีคนว่าไม่ยิ้ม ไม่รับแขก... อาจารย์เชื่อว่าทุกคนเลย... มาเรียนที่นั่นฝึกทุก ward เลย (หมายถึง การฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย) ไม่น่าเชื่อว่าจะตกขนาดนี้ ในรุ่นนะ.. มีรุ่นคนเดียวด้วย... ยิ่งแย่มากเลย.."

สมาชิกเล่าไปพร้อมกับร้องไห้สะอึกสะอื้น ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึก สะท้อนข้อมูล พร้อมกับส่งเสริมให้สมาชิกได้เผชิญกับความรู้สึกในโพลาริตีต่าง ๆ ของคน เช่น ความอ่อนแอ ความโกรธในขณะนั้นอย่างชัดเจนและเต็มที่ โดยผ่านกิจกรรมเชิงทฤษฎีของซอสตรอม เช่น การสนใจที่ความรู้สึก (Focusing of Feeling) การขยายความรู้สึกเกินจริง (Exaggeration) ช่วงเวลานี้กลุ่มมีความแน่นแฟ้นเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างมาก สมาชิกต่างโน้มตัวเข้ามาหาอย่างเอาใจใส่ ให้ความเข้าใจ ร่วมช่วยเหลือและปฏิบัติต่อรุ่งอย่างอ่อนโยน เต็มใจ และเปิดเผยมาก รุ่งขอข้อมูลสะท้อนกลับจากคนอื่น ๆ ซึ่งทุกคนกระตือรือร้น ช่วยกันดูว่ารุ่งขาดทักษะใดบ้าง และน่าจะได้อะไรเพิ่มเติม แล้วจึงฝึกกับกลุ่มขณะนั้นโดยสมาชิกช่วยกันดูแล้วให้ข้อสังเกตที่เป็นประโยชน์ว่า

"จับอยากให้ที่รุ่งเอาทิชชูออก เวลาพูดกับใคร จับไม่ยากให้เขาเอาทิชชูหรือมอมมาปิดหน้า อยากมองหน้าคนที่พูดด้วยชัด ๆ"

สมาชิกซึ่งเดิมไม่ค่อยเชื่อมั่นและไม่สนใจรับฟังผู้อื่นก็เปลี่ยนท่าทีมาช่วยเหลือรุ่ง โดยแนะนำว่า

"ผมสังเกตอย่างหนึ่งนะ ถ้าเราพูดคงจะช่วยให้เชื่อมั่นขึ้นเยอะเลย ตอนแรกผมพูด



ค่อย... เพื่อนัก.. ผมเลยยังไม่มั่นใจ...

เมื่อเวลาผ่านไปรุ่งขอมรับตนเองและแสดงคนในกลุ่มอย่างเป็นอิสระ พูดคุยได้ว่าเรื่อง  
ขึ้น เธอกล่าวกับกลุ่มว่า

"ที่มานี้ ตอนแรกคิดว่าตัวเองแก่แล้ว แต่พอมาเจอพี่ๆก็พบว่าเข้ากับน้อง ๆ ได้ดี...  
มันก็ดี... ดูไม่เห็นแตกต่างอะไรกันเลย... มันน่ารักดีนะ" สมาชิกทุกคนตอบด้วยความยินดี  
"โอ้โห... นี่ คือ สิ่งที่รอคอยมา ตั้ง 2 วันแล้ว"

### ช่วงที่ 6

วันอาทิตย์ที่ 22 มกราคม 2532

เวลา 13.30 - 16.30 น.

การประชุมกลุ่มช่วงนี้เป็นช่วงสุดท้าย สมาชิกรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกันมาก ขอมรับกันอย่าง  
เต็มที่ ต่างคนกล้าแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึกอย่างอิสระ และมีท่าทีผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ  
ลดชั้น ว่าเป็นมิตรต่อกันมาก ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกสรุปบทเรียนตนเองและสิ่งที่ได้  
เรียนรู้จากกลุ่มสมาชิกแต่ละคนอยากพูดคุยแสดงคนต่อกลุ่ม แต่ก็ฟังและเปิดโอกาสให้ผู้อื่นช่วย  
สมาชิกรับฟังกันอย่างเอาใจใส่ยิ่ง ต่างย่ำว่าเห็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ และมี  
ความมุ่งมั่นต่อการปรับปรุงตนเองต่อไป สุดท้ายจึงเป็นการขอบคุณ และอำลาซึ่งกันและกัน สมาชิก  
ได้ปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน หลายคน รู้สึกประทับใจต่อกันจนน้ำตาคลอ สวมกอดกันและกัน ต่าง  
ให้สัญญาว่ากลับไปจะยังคงติดต่อช่วยเหลือกัน และหาโอกาสมีกิจกรรมร่วมกันอีก บรรยากาศกลุ่ม  
เป็นไปด้วยความกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว เมื่อผู้นำกลุ่มสรุป กล่าวขอบคุณสมาชิกและอำลาก่อนยุติ  
กลุ่ม สมาชิกผู้หนึ่งกล่าวขึ้นด้วยเสียงที่สั่นเครือว่า

"อยากพูดนะ... ไม่รู้ซิ... ทุกคนคงมีความรู้สึกส่วนหนึ่งเหมือนจับ... คือ ต้องขอบคุณ  
พี่ๆ... รู้สึกอยู่ที่นี้แล้วทุกคนสบายใจใช่ไหม ทุกคนคิดว่าเราได้อะไรขึ้นมา... ตัวเราสำคัญจังเลย

