



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน (Actualizing Group) มีจุดมุ่งหมายเพื่อยกระดับการดำรงชีวิตของบุคคล ให้มีภาวะชีวิตที่ดีซึ่งเรียกว่ามนุษย์ที่แท้ (Actualizing Person) ซึ่งเป็นภาวะที่มนุษย์สามารถใช้ศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ รวมทั้งมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ยิ่ง (Supremely healthy Person) (Shostrom 1976: 32, 192-193) กระบวนการของกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้บุคคลเพิ่มพูนความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกหรือความต้องการของตน เพิ่มพูนความเชื่อมั่น ส่งเสริมความกล้าเป็นตัวของตัวเอง และสามารถที่จะแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Responsibility) กระบวนการกลุ่มจะสอนการรู้จักเพิ่มความรักที่ซื่อสัตย์และกำหนดชีวิตตน เพิ่มคุณภาพของความยืดหยุ่น ส่งเสริมความสามารถที่จะยอมรับที่ชนะหรือคำนิยามที่แตกต่างไปจากตน ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งมีสภาพที่เปลี่ยนแปลง บุคคลจึงสามารถที่จะปรับชีวิตให้กลมกลืนกับภาวะต่างๆ ของตนได้โดยไม่รู้สึกขัดแย้งในใจ เขาจะสามารถใช้ชีวิตตนได้เต็มศักยภาพ และสามารถพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง (Shostrom 1976: 1, 63; Brammer and Shostrom 1977: 69, 314-317; 1982: 310-312; Schultz 1977: 58-65)

ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา (Counselor) เป็นผู้มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมความเติบโตองงามของบุคคล (Human Growth) ให้เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน จะประกอบด้วยสมาชิกที่ต้องการพัฒนาตนเองและสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มมาแบ่งปันประสบการณ์อันหมายถึงความรู้ ความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสแสดงถึงตนเองภายในกลุ่มด้วยการแสดงความรู้สึกนึกคิด แสดงความเห็นล้วนตน ทั้งยังมีโอกาสได้รับฟัง และเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มดังกล่าวเกิดขึ้นในบรรยากาศที่อบอุ่น ประกอบด้วยการยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน จึงเป็นห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยาที่ปลอดภัยสำหรับสมาชิกที่กล้าเปิดเผยตนเอง เพื่อการสำรวจตรวจสอบแบบแผนพฤติกรรมของตน

ตามแนวคิดของชอสโตรม (Shostrom) นั้น พฤติกรรมของคนได้ถูกกำหนดออกเป็น 2 ลักษณะคือ พฤติกรรมควบคุมชักใย (Manipulative Behavior) และ พฤติกรรมภาวะสำจจะ (Actualizing Behavior) ความพยายามของกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน

(Actualizing Group) คือ การเอื้อเพื่อให้สมาชิกเห็นพฤติกรรมควบคุมชกัใจของตนเองซึ่งอาจเป็นการแสดงตนเหนือกว่าผู้อื่น เช่น การใช้อำนาจควบคุมเผด็จการ ก้าวร้าว คำทมิ หรือแสดงตนในทิศทางตรงกันข้าม คือ เป็นผู้ยู่ต่ำกว่า (passive) เช่น แสดงตนเป็นผู้อ่อนแอ ไม่กล้าแสดงออก ฟังฟัง หรือปกป้องผู้อื่นจนเกินควร เมื่อบุคคลแสดงตนดังกล่าวต่อกลุ่มจะเป็นโอกาสให้เขาได้พิจารณาตนเองอย่างด่งแท้ โดยได้รับการยอมรับและเข้าใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ ยิ่งไปกว่านั้น บุคคลยังจะได้รับการส่งเสริม (Encourage) จากผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตน (Actualizing Therapist) ให้ได้ประสบ (Experience) กับภาวะที่แท้จริงในโพลาริตี (Polarity) อื่น ๆ ของตนเองซึ่งเขาอาจจะไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน ประสบการณ์ดังกล่าวจะยังผลให้สมาชิกเข้าใจตนเองเกิดการตระหนักรู้ (awareness) ในการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง ลดพฤติกรรมควบคุมชกัใจ เห็นแนวทางพัฒนาตนเองและนำไปสู่พฤติกรรมภาวะสัจจะ (Shostrom 1972: 91, 176; 1976: 4-6, 63-66, 90-91, Johnson 1986:7)

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนจึงเป็นกระบวนการเฉพาะที่มุ่งเพิ่มกำลัง (Energize) ให้แก่บุคคลปกติที่มีวิถีชีวิตอันไม่สว่างสรรค์ หรือขาดความประจักษ์ในภาวะสัจจการแห่งตน (Nonactualizing person) ให้ตระหนักรู้ตนและมีแนวทางปรับปรุงพฤติกรรมไปสู่ภาวะสัจจการแห่งตน (Shostrom 1976)

ภาวะสัจจการแห่งตน (Self-Actualization) เป็นภาวะชีวิตอันดีงามซึ่งบุคคลยินดีและกล้าเป็นตนเองอย่างที่เป็น เขาสามารถแสดงความเป็นตนเองนั้น ได้ตามสิ่งที่เขาประสบอยู่โดยปราศจากการขัดแย้งกันเองภายในความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เช่น เขาสามารถสื่อถึงความรู้สึกชอบ ความรู้สึกไม่ชอบ กล้าคัดค้านหรือขอร้อง กล้ายืนยันเพื่อความถูกต้อง กล้าให้ความช่วยเหลือเมื่อเป็นที่ต้องการ อีกทั้งกล้ายอมรับ พฤติกรรมเชิงลบบางอย่างของตน (Shostrom 1967: 15, 1976: 64) วิถีชีวิตของบุคคลผู้มีความประจักษ์ในภาวะสัจจการแห่งตน จึงมีความอิสระตามธรรมชาติ ปราศจากความกลัว ความไม่แน่ใจ หรือต้องควบคุมชกัใจขอสตรอม (Shostrom 1972: 43-48) เชื่อว่าน้อยคนที่จะมีความประจักษ์ในภาวะสัจจการแห่งตน เพราะบุคคลจะยึดติดหรือถูกกักขังอยู่ในโพลาริตี (Polarity) ของตนเอง และปฏิเสธสิ่งที่แตกต่างออกไป เขาจึงเผชิญกับภาวะที่ไม่พึงปรารถนา เกิดความรู้สึกขัดแย้ง ต่อต้าน กลัววิตกกังวล ปรับตัวไม่ได้ และทำการควบคุมชกัใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Shostrom 1976: 82-83)

การสำรวจปัญหาของนักศึกษา (สุภาพวรรณ โคตรจรัส 2524, วรณา บูชาโชติ และ

วิชรี ทรัพย์มี 2527) พบว่านักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ขาดความประจักษ์ในภาวะสัจการแห่งตนและต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว ปัญหาด้านบุคลิกภาพ ปัญหาทางอารมณ์ สังคม ส่วนตัว และความรู้สึกเกี่ยวกับตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวนถึงร้อยละ 44.2 มีสุขภาพไม่ดีและจำเป็นต้องได้รับบริการทางจิตเวช (กวี สุวรรณกิจ และ อัจฉรา จันไกรผล 2518) ร้อยละ 48.98 มีภาวะสุขภาพจิตไม่ดี มีปัญหาด้านอารมณ์ กระตลบ กระเทือนใจง่าย หงุดหงิด ไกรธงายอารมณ์ร้อน (เพียงใจ ลินธนาคร 2527: 77) และอยู่ในสภาพเหนื่อยหน่าย เบื่อ มีปัญหาด้านจิตใจ และการดำรงชีวิต (สภาอาจารย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 2524: 28-33)

การส่งเสริมความประจักษ์ในภาวะสัจการแห่งตนจะสอดคล้องกับเป้าหมายหลักของการศึกษาตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530-2534) (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2529: 26-55) ที่ตั้งไว้ว่าจะมุ่งผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม และจริยธรรมที่พึงประสงค์ โดยพัฒนาคุณภาพการศึกษาให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ทักษะ พร้อมทั้งเสริมสร้างความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การค้นคว้าวิจัยที่เฉพาะเจาะจงสำหรับพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนแก่นักศึกษามหาวิทยาลัย จึงสมควรได้รับการเอาใจใส่เพื่อค้นหาคำตอบ การศึกษาพบว่า กระบวนการกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มสัมมนาทางศักยภาพมนุษย์ (Tomalty 1986) กลุ่มปฏิบัติการทางศักยภาพมนุษย์ (Warner 1980) กลุ่มตามแนวเกสตัลท์ (Fould and Hannigan 1976) ช่วยส่งเสริมความประจักษ์ในภาวะสัจการแห่งตนแก่นักศึกษาได้ นอกจากนี้กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน (วิทิตา อัจฉริยะเสถียร 2523) กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล (สุปราณี วัลลันตชาติ 2524) กลุ่มจิตสัมพันธ์ (อุบล สาธิตะกร 2527) หรือกลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ (ชูชัย สมितिไกร และ สมชาย เทียวกุล 2530) มีส่วนช่วยส่งเสริมบุคคลในทิศทางที่เติบโตองงวมมากขึ้น

ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรในวิชาชีพสาขาจิตวิทยาการปรึกษาโดยตรงและเกี่ยวข้องกับการศึกษาในมหาวิทยาลัย เห็นความเป็นไปได้ของการทดลองครั้งนี้ จึงมุ่งที่จะใช้กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนเป็นวิธีการพัฒนาตนสำหรับนักศึกษา โดยหวังว่าหากประสบผลสำเร็จจะทำให้ได้วิธีการกลุ่มจิตวิทยาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับใช้พัฒนาภาวะสัจการแห่งตนตามแนวคิดของชอสรอมไบซ์ เพื่อพัฒนานักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยต่อไป



แนว เหตุผลและทฤษฎีพื้นฐาน

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคนตามแนวคิดของชอสโตรอม (Shostrom's Actualizing Group)

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน เป็นกลุ่มปฏิบัติการเพื่อความงอกงามทางจิตใจ (Workshop for Growth) ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของจิตใจ สำหรับบุคคลปกติที่ดำรงชีวิตอยู่ด้วยคุณภาพระดับหนึ่ง ให้ได้ตระหนักถึงศักยภาพที่แฝงอยู่ในตน เพื่อช่วยให้บุคคลพัฒนาความสามารถสูงขึ้น เพิ่มความเชื่อมั่น สามารถกำหนดนำชีวิตด้วยตนเองอย่างอิสระ กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคนช่วยสมาชิกให้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่แท้ (Actual) ที่สามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเป็นสุข ยอมรับค่านิยมที่แตกต่างได้ สามารถเปิดใจกว้าง ยอมรับความจริง มีความยืดหยุ่นในการปรับคนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างกลมกลืนสงบสุข พฤติกรรมเหล่านี้ตรงข้ามกับสิ่งที่ชอสโตรอม (Shostrom) เรียกว่าพฤติกรรมควบคุมชกโย ซึ่งหมายถึงความพยายามที่จะจัดการ เรียกร้อง ควบคุมหรือครอบงำผู้อื่น พฤติกรรมดังกล่าวเป็นการขัดขวางต่อความประจักษ์ในภาวะสำจจะแห่งคนของบุคคล การศึกษาตนเองในกลุ่มตามแนวคิดนี้จะช่วยให้สมาชิกตระหนักตัวตนเอง ลดการควบคุมชกโย และช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาองงามด้านจิตใจรวมทั้งมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (Brammer and Shostrom 1982: 310-342)

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน มีแนวคิดว่า "กลุ่มคือแหล่งที่สะท้อนภาพภายในของบุคคลให้ปรากฏ" (The Group is the individual turned inside out) (Shostrom 1976: 190-195) ชอสโตรอมพบว่ากลุ่มมีศักยภาพนำไปสู่การเติบโตส่วนบุคคลได้ เพราะมีความเชื่อที่ว่าแต่ละบุคคลมีลักษณะเฉพาะตนและเป็นเจ้าของ "โพลาริตี" (Polarities) ที่แตกต่างกัน ในขณะที่ร่วมประสบการณ์กลุ่มด้วยกัน แต่ละคนจะได้รับกระแสการแบ่งปัน และแลกเปลี่ยน "โพลาริตี" ซึ่งกันและกัน ในกระบวนการดังกล่าว สมาชิกมีโอกาสได้สำรวจตนเองและศึกษาตนเอง เขาจะได้เรียนและรู้จักพฤติกรรมควบคุมชกโยรวมทั้งการปรับปรุงแก้ไข สมาชิกยังได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนจากการสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น และสังเกตวิธีการที่เพื่อนสมาชิกพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปสู่การมีพฤติกรรมที่สร้างสภาวะยิ่งขึ้น (Shostrom 1976: 2, 195) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคน ทำให้บุคคลเกิดการตระหนักถึง ขยายโลกทัศน์ และยอมรับค่านิยมที่แตกต่างทั้งภายในตนเองและ ในผู้อื่น ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น

กระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคลภายในกลุ่มมีผลมาจากกระแสการเคลื่อนไหวของปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ที่หลากหลายระหว่างสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitate) ให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันอย่างสูงและเข้ม ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย รู้สึกปลอดภัย ยอมรับและมีการให้เกียรติซึ่งกันและกัน สมาชิกมีความรู้สึกอบอุ่น ความไว้วางใจ และเกิดความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกันจนสามารถแสดงตนเองอย่างอิสระ ชื่ตรงและเปิดเผย โดยไม่กลัวการถูกประเมิน ตัดสิน หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์ต่าง ๆ เมื่อสมาชิกบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตน จะเป็นโอกาสที่เขาจะได้ทบทวนและตรวจสอบแบบแผนพฤติกรรมและค่านิยมที่เขาใช้ในการดำเนินชีวิตในบรรยากาศแห่งการรับฟัง และช่วยกันสะท้อนความรู้สึกนึกคิดต่างๆ อย่างเข้าใจ ในบรรยากาศเช่นนี้สมาชิกจะรับรู้ได้ว่า มีคนอื่นเข้าใจและยอมรับเขาอย่างแท้จริง ความรู้สึกกลัวไม่แน่ใจ และพฤติกรรมควบคุมชั๊กโยต่าง ๆ จะลดลง เขาสามารถแสดงคนที่แท้จริงออกมาในกลุ่มได้โดยไม่รู้สึกลัวถูกบังคับหรือถูกคุกคามทางจิตใจ กระแสจักรวาลอันลึกซึ้ง (Therapeutic alliance) จึงเกิดขึ้นในสายสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ กระแสดังกล่าวช่วยให้สมาชิกยอมรับตนเองได้มากขึ้นจากการได้ฟังและแลกเปลี่ยนทัศนะหลายแง่มุม เขาจะได้ประสบกับภาวะที่แท้จริงของตนเองอย่างกล้าหาญและยังคงได้รับความเข้าใจและยอมรับจากผู้อื่นและจะได้คลายความหงุดหงิดขัดแย้งในจิตใจ ซึ่งตามแนวคิดนี้เชื่อว่า "ยิ่งบุคคลลดความขัดแย้งในจิตใจลงมากเท่าใดจะทำให้ได้หลังไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนมากเพียงนั้น" (Shostrom 1976: 149) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตามแนวคิดนี้ มีลักษณะเฉพาะตัวคือ ยึดหยุ่นไปตามกระแสการเติบโตของกลุ่มแต่ละขณะอย่างกลมกลืน อาจจะเป็นการที่ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน การบรรยายแนวคิดสั้น ๆ หรือการใช้กิจกรรมและแบบฝึกหัดเชิงทฤษฎีของชอสโตรมเพื่อเสริมการเข้าใจตนเองเมื่อสมาชิกมีความพร้อม ด้วยความกลมกลืนของส่วนประกอบทั้งหมดดังกล่าว ทำให้สมาชิกเกิดการประสมประสานหรือบูรณาการ (Integration) ในบุคลิกภาพของตน สามารถกำหนดทางเลือกที่เป็นจริงสำหรับตนได้ และปรับตนให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Shostrom 1967: 213-217; 1976: 189-254)

เนื่องจากกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนมีลักษณะกลุ่มที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาสมาชิกแต่ละคน ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างกัน กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มจึงย่อมแตกต่างกันไปตามลักษณะของกลุ่ม จำนวนสมาชิกและสภาพการณ์อื่น ๆ เช่น ระยะเวลา สถานที่ ฯลฯ แต่ละกลุ่มจะมีชีวิตและจังหวะของการเติบโตที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นกลุ่มตามแนวคิดนี้จึงไม่มีการกำหนดแนวทางภาวะสัจจะการแห่งตนด้วยการวางแผนการดำเนินกิจกรรมที่ตายตัว แต่กำหนดจุดมุ่งหมายอยู่ที่การบรรลุภาวะสัจจะการแห่งตนในความหมายของชอสโตรม ทั้งนี้กิจกรรมต่าง ๆ จะจะเป็นไป

ตามกระแสของกลุ่มและสภาพของสมาชิกในแต่ละขณะ โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวย (Facilitate) บรรยายการงอกงามในแต่ละขณะนั้นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อการบรรลุเป้าหมายของการมีชีวิตที่คิงาม

โดยสรุปแล้ว กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคนมีเป้าหมายสูงสุดคือการยกระดับจิตใจมนุษย์ (Trancendent) จากภาวะควบคุมชักใย (Manipulate) ซึ่งเป็นภาวะจิตใจที่ไม่สมบูรณ์ (Unhealthy) ไปสู่ภาวะสำจจะ (Actualizing) ซึ่งเป็นจิตใจอันสมบูรณ์ที่มีความสมดุลย์และเต็มตามธรรมชาติที่เรียกว่ามนุษย์ที่แท้ (Actualizing person) (Shostrom 1976; Schultz 1977)

ทฤษฎีกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคนในแนวของชอสตรอม

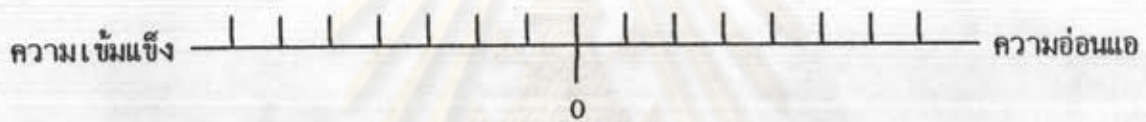
ชอสตรอม (Shostrom 1972: 38-39; 1976: 3-4, 82-198) มีความเชื่อมั่นในธรรมชาติของมนุษย์ว่า แต่ละบุคคลมีความเฉพาะคน (Uniqueness) และแสวงหากความพึงพอใจส่วนคน แต่ละคนมีความสร้างสรรค์ มีอิสระเสรีในชีวิตที่เป็นของตน มีความรับผิดชอบ และที่สำคัญคือเขาเชื่อถืออย่างสูงสุดว่า มนุษย์มีศักยภาพที่แฝงเร้นอยู่ภายในคนและสามารถพัฒนาให้เติบโตได้เช่นเดียวกับเมล็ดพืชที่พร้อมจะงอกงามแข็งแรง เมื่อได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำจจะแห่งคนตามแนวคิดนี้ไม่ได้มองสมาชิกว่าเป็นคนไขหรือมีความผิดปกติทางจิต แต่มีศรัทธาและเชื่อสมาชิกว่ามีศักยภาพที่จะเติบโตทางจิตใจเมื่อได้รับกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมผ่านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่มด้วยเงื่อนไขที่เอื้ออำนวย ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงต้องนำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอิสระที่จะเป็นตัวเอง กล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกอย่างซื่อตรง พร้อมทั้งไว้วางใจซึ่งกันและกันจนสามารถที่จะบอกเล่าหรือเปิดเผยความอ่อนแอบกพร่องของตนให้กลุ่มรับรู้ โดยปราศจากการควบคุมชักใย หรือต้องยึดติดอยู่ใน โพลาริตีอันใดอันหนึ่งของคน

แนวคิดหลักของทฤษฎี

โพลาริตี (Polarities) เป็นแกนสำคัญของทฤษฎีของชอสตรอม โพลาริตีแปลว่า ความตรงกันข้ามที่ไม่แยกจากกัน ในที่นี้หมายถึง ภาวะชีวิตในแต่ละขณะ ซึ่งตามธรรมชาติแล้วจะมีศักยภาพที่จะเคลื่อนไปในทุกระดับ และทุกทิศทาง นั่นคือความสามารถของบุคคลที่จะปรับสมดุลย์ของอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกให้ผันแปรไปตามภาวะต่าง ๆ ได้อย่างกลมกลืนและไม่รู้สึกขัดแย้ง

หรือต่อต้าน ขอสตรอมกล่าวว่าภาวะชีวิตมีโพลาริตีพื้นฐานอยู่ 2 มิติ คือ ความรัก - ความโกรธ และความเข้มแข็ง - ความอ่อนแอ แต่ละมิติจะเริ่มต้นจากความรู้สึกในระดับศูนย์ที่จุดศูนย์กลาง และค่อย ๆ เพิ่มระดับความเข้มมากขึ้นออกไปในทิศทางต่าง ๆ แม้ทิศทางเหล่านี้จะเป็นลักษณะตรงกันข้ามแต่ก็เป็นความตรงกันข้ามที่ไม่แยกจากกัน หากแต่ต่างกันที่ระดับหรือความเข้มของความรู้สึกเท่านั้น

โดยทั่วไปแล้ว บุคคลมักจะรับรู้สิ่งที่เป็นความตรงกันข้ามที่ไม่แยกจากกันว่าเป็นความตรงกันข้ามที่แยกจากกันโดยสิ้นเชิง เช่น อ่อนโยน - ก้าวร้าว เก็บตัว - แสดงตัว อิสระ - พึ่งพิง การรับรู้ดังกล่าวเมื่อรวมเข้ากับประสบการณ์ของตน บุคคลจึงมักจะประเมินความรู้สึกแต่ละอย่างบวกการยอมรับตามเกณฑ์ของสังคมเข้าไปด้วย และทำให้บุคคลยอมรับตนเองเพียงด้านใดด้านหนึ่ง ตามที่ผู้อื่นให้การยอมรับได้เท่านั้น ขอสตรอมเชื่อว่าคุณภาพของความตรงกันข้ามเหล่านี้มีความต่อเนื่องกันและไม่สามารถแยกจากกันได้ (พิจารณาภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 แสดงโพลาริตีที่ต่อเนื่องกัน ระหว่างความเข้มแข็ง-อ่อนแอ

เมื่อพิจารณาจากรูปซึ่งเป็นเส้นตรง มีจุดศูนย์อยู่ตรงกึ่งกลาง จากจุดศูนย์หากเคลื่อนไปทางขวา ระดับความอ่อนแอจะเพิ่มมากขึ้น แต่หากเคลื่อนไปทางซ้ายความเข้มแข็งจะเพิ่มมากขึ้น ความเข้มแข็ง และความอ่อนแอจึงเป็นความตรงกันข้ามที่ไม่แยกจากกัน แต่แตกต่างกันในด้านคุณภาพ เราอาจกล่าวได้ว่าคนที่มีความเข้มแข็งน้อย ก็คือคนที่มีความอ่อนแอมากอยู่ในตัวและคนที่มีความอ่อนแอเล็กน้อย ก็คือคนที่มีความเข้มแข็งมากอยู่ในตัว (ขอสตรอม 2528: 44-49) แต่บุคคลมักมีความคิดที่ตายตัวว่าเขาจะต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งคือ ถ้าไม่เป็นคนเข้มแข็งก็ต้องอ่อนแอ ยกตัวอย่าง เมื่อ นาย ก. มีความคิดต่อตนเองว่าตนเป็นคนเข้มแข็ง เขาก็จะปฏิเสธความอ่อนแอ เขาจะแสดงตนเป็นคนเข้มแข็งอยู่เสมอและจะอ่อนแอไม่ได้ เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 1 นาย ก. จะให้ตนเองอยู่ในโพลาริตีของความเข้มแข็ง โดยไม่กล้าเสี่ยงที่จะก้าวผ่านจุดศูนย์ไปสัมผัสความอ่อนแอ เพราะกลัวว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับ เขาต้องป้องกันตนเองด้วยการควบคุมชก โยทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เขาแสดงตนอย่างผิวดินไม่กล้าเป็นตัวของตัวเองตามที่รู้สึก ดังนั้น นาย ก. จึงตกอยู่ในภาวะที่ไม่ละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกที่แท้จริงของตน (Indifference) และปราศจากการ

มีส่วนร่วมอย่างลึกซึ้งต่อการมีชีวิตที่แท้ หรือชีวิตที่สมบูรณ์ แต่เขาจะเกิดความขัดแย้งและเกิดความไม่สมคูลย์เสมอ ๆ เมื่อพบโพลาริตีที่ตนปฏิเสธ บุคคลจึงมีชีวิตที่ทำร้ายตนเอง (Self-defeating) เขาจะไม่อ่อนคลายเพราะต้องใช้พลังเพื่อดำเนินตามบทบาทที่ตนเองกำหนดขึ้น ภาวะเช่นนี้เรียกได้ว่าเขาไม่เป็นตัวของตัวเอง มีชีวิตที่ไม่สร้างสรรค์และใช้ศักยภาพเพียงส่วนเดียว ลักษณะเหล่านี้ขอสรอมเรียกว่า การควบคุมชกโย ยิ่งบุคคลขาดการตระหนักรู้และทำการควบคุมชกโยมากขึ้น ความทรงหุดหิดขัดแย้งจะเพิ่มขึ้นและอาจพัฒนาไปถึงระดับที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือมีบุคลิกภาพแปรปรวนในที่สุด (Shostrom 1967, 1976)

การเข้าใจเรื่องบุคลิกภาพของบุคคลตามแนวคิดของชอสโตรอมมีสาระ 2 เรื่องที่ต้องพิจารณา คือ

1. โครงสร้างของ "ตน" (The Self)

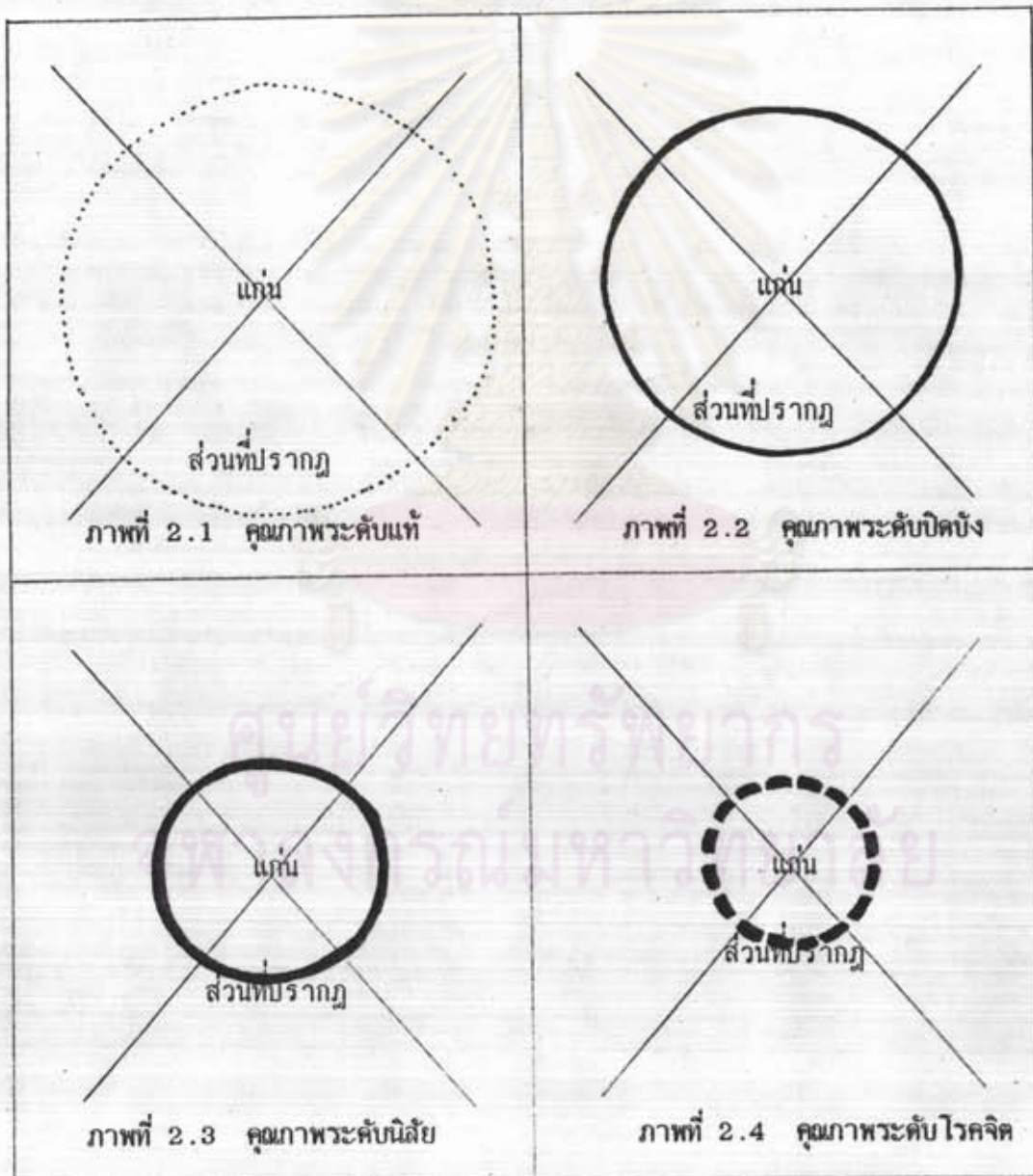
ชอสโตรอม (Shostrom 1967: 29-46) อธิบายว่าโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลมี "ตน" เป็นที่ส่วนสำคัญยิ่ง "ตน" หมายถึง หน่วยรวมของมโนทัศน์ ค่านิยม ความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของบุคคลซึ่งอยู่ในรูปของกระแสเคลื่อนไหว (Dynamic) "ตน" เป็นตัวกำหนดวิถีการแสดงออกของบุคคลในแต่ละขณะ การรับรู้มโนทัศน์ของ "ตน" เกิดจากการเรียนรู้ทั้งที่เป็นประสบการณ์ตรง และรับเอาประสบการณ์หรือค่านิยมของผู้อื่นเข้ามาไว้ราวกับว่าเป็นประสบการณ์ตรงของตนเอง แล้วพัฒนาขึ้นเป็นภาพรวมของ "ฉัน" (Brammer and Shostrom 1977: 48; Shostrom 1976: 68-71) "ตน" แบ่งเป็น 2 ส่วน (Shostrom 1976: 70-75) คือ

1. แก่น (Core) หมายถึง สาระหรือธรรมชาติอันเป็นศูนย์กลางการดำรงอยู่ของมนุษย์ แก่นเป็น "ตน" ส่วนบุคคล (Private Self) ที่มีความเฉพาะตนและเป็นส่วนที่บ่งชี้ถึงความเป็นตนเองในแต่ละบุคคล (Personal Expression)

2. ส่วนที่ปรากฏ (Facade) หมายถึง "ตน" ที่บุคคลแสดงออกมาในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้เป็นที่รู้จัก และเป็นที่ยอมรับ (Public Impression)

ความสอดคล้องกันของ "ตน" ระหว่างแก่นกับส่วนที่ปรากฏจะแสดงถึงระดับความงอกงามของจิตใจ (Level of Growth) และบุคคลจะมีพฤติกรรมภาวะล้าจะ หรือพฤติกรรมควบคุมชกโยก็ขึ้นอยู่กับระดับความสอดคล้องของ "ตน" ทั้งสองส่วนดังกล่าว ตามแนวคิดนี้แบ่งคุณภาพของ "ตน" ตามระดับความสอดคล้องนั้นออกเป็น 4 ระดับ (ดูภาพที่ 2)

1. คุณภาพระดับแท้ (Actualizing level) ในระดับนี้บุคคลมีการตระหนักรู้ต่อ "คน" ทั้งสองส่วน เขาละเอียดอ่อนที่จะรู้ถึงความรู้สึกภายในแก่น และแสดงให้เห็นปรากฏอย่างสอดคล้องกัน ดังนั้น การแสดงตนในแต่ละขณะจึงชัดเจนและปราศจากการขัดแย้งกันของความคิด ความรู้สึก และการกระทำ (Put it all together) "คน" ส่วนที่ปรากฏจะเปิดกว้าง มีความไวและมีความยืดหยุ่นสูง (Permeable Facade) (ภาพที่ 2.1) บุคคลจึงสามารถสัมผัสทั้งตนเองและสัมผัสโลกรอบ ๆ ตัวได้อย่างอิสระเป็นตัวของตัวเองและกลมกลืนกับความจริงที่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของบุคคล ในระดับนี้จึงเป็นพฤติกรรมภาวะสัจจะ



ภาพที่ 2 แสดงคุณภาพ "คน" 4 ระดับ

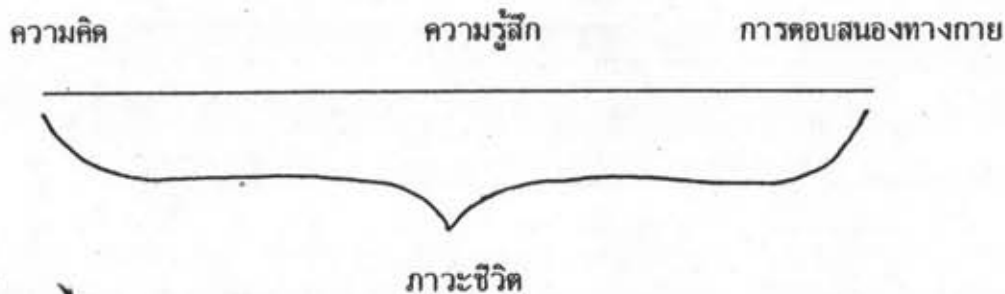
2. คุณภาพระดับบิดบัง (Manipulative level) บุคคลในระดับนี้มีการตระหนักรู้ต่อตนเองน้อยลง ความรู้สึกอิสระที่จะแสดงคนที่แท้จริงก็น้อยลง ความจริงต่าง ๆ ถูกควบคุมบิดเบือนหรือปฏิเสธ สิ่งที่เขาต้องการคือ แสดงคนที่คิดว่าดีที่สุดให้เป็นที่ยอมรับและประทับใจแก่คนรอบ ๆ ข้าง นั่นคือเขาแสดงพฤติกรรมควบคุมชักใยเพื่อเขาจะได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการ การแสดงออกของเขาจึงเหมือนกับว่าได้มีการวางโปรแกรมไว้แล้ว และจะพยายามทำตามโปรแกรมนั้น ๆ อยู่เสมอ สัญลักษณ์ที่แทน "คน" ส่วนที่ปรากฏ (Facade) ในภาพที่ 2.2 จะเห็นว่าสัญลักษณ์บิดและแคบเข้า แสดงถึงการควบคุมและจำกัดตนเองให้ใช้ตนเองได้น้อยลง มีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกภายในแก่น้อยลง และไม่สามารถแสดงออกได้อย่างสอดคล้องกับความรู้สึกภายใน

3. คุณภาพระดับนิสัย (Character level) บุคคลในระดับนี้ต้องการป้องกัน และจำกัดตนเองมากขึ้นไปอีก เขาคัดค้านกับความจริงซึ่งขัดแย้งกับตนและใช้การควบคุมชักใยจนกลายเป็นวิถีชีวิต เขาไม่ละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกและขาดอิสระที่จะแสดงตนเอง จะเห็นว่าสัญลักษณ์ที่แทน "คน" ส่วนที่ปรากฏ (Facade) ในภาพ 2.3 มีลักษณะเป็นกำแพงหนาและบิดแคบมากขึ้นอีก แสดงถึงการต่อต้านและคัดค้านต่อความจริง คนในระดับนี้มีความเข้มงวดตายตัวมาก บุคคลจึงเหมือนเป็นคนที่มิเปลือกรู้จักตนเองไว้จนกระทั่งขาดการติดต่อกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

4. คุณภาพระดับโรคจิต (Psychotic level) บุคคลที่มีคุณภาพ "คน" ในระดับนี้ขาดการตระหนักรู้โดยสิ้นเชิง และมีบุคลิกภาพแปรปรวน เขา รู้สึกต้องควบคุมตนเองอย่างมาก และไร้อิสระในการเป็นตนเอง สัญลักษณ์ที่แทน "คน" ส่วนที่ปรากฏ (Facade) ในภาพที่ 2.4 จึงเป็นกำแพงหนาที่แตกแยกและมีลักษณะบิดแคบมาก แสดงถึงบุคลิกภาพที่ขาดความกลมกลืนและเข้มงวดตายตัวมากที่สุด

2. สภาวะสามลักษณะของชีวิต (Three aspects of being)

ทฤษฎีจิตวิทยาภาวะสัจจะแห่งตนเชื่อว่า การแสดงออกของ "คน" เป็น "ภาวะชีวิต" (Being) ที่มีความกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวระหว่าง ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และการตอบสนองทางกาย (Bodily Expression) (ดูภาพที่ 3) แนวคิดนี้จึงให้ความสำคัญกับชีวิตแบบองค์รวม (Total being) ซึ่งหมายถึงความกลมกลืนกันของสภาวะทั้งสามลักษณะนั้น (Shostrom 1976: 66-68)

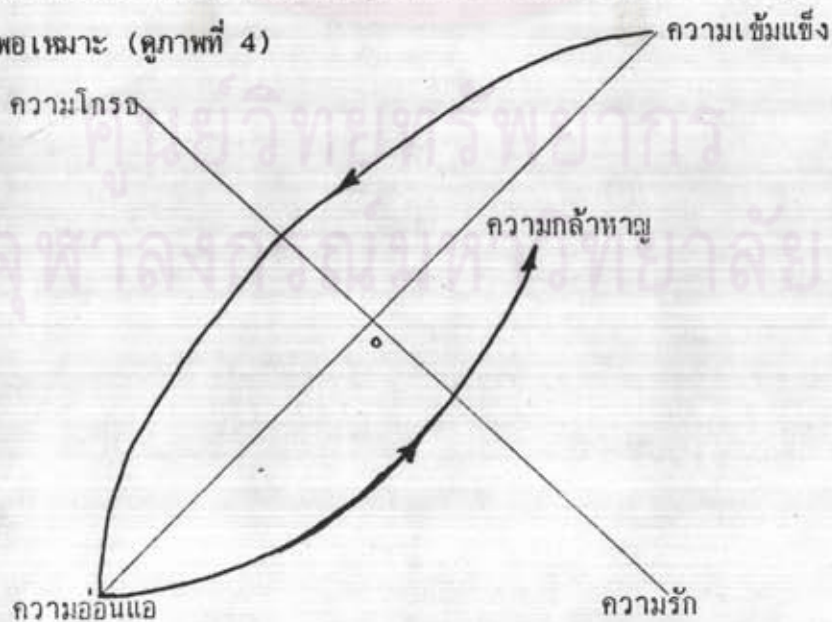


ภาพที่ 3 สาระสามลักษณะของชีวิต

แต่ละบุคคลซึ่งมี "คน" ที่มีคุณภาพต่างระดับกันก็จะมีภาวะชีวิต (Being) ที่มีความกลมกลืนมากน้อยแตกต่างกัน เขามีความเป็นอิสระที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเองได้มากน้อยต่างกัน หรือมีพฤติกรรมควบคุมชักใยมากน้อยแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลยึดติดกับคุณค่าในแต่ละโพลาริตี (Polarities) อย่างแน่นอนแตกต่างกัน กระบวนการกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนจะนำไปให้เกิดกระแสการแลกเปลี่ยน และมีพลังที่นำไปสู่บุคลิกภาพในระดับภาวะสัจจะ

วิธีการกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตน

ชอสโตรม (Shostrom 1976: 5-6; 1972: 41-53) อธิบายว่าบุคคลจะเกิดความกลมกลืน (Integration) ในบุคลิกภาพ เมื่อมีการสังเคราะห์ (Synthesis) คุณค่า ทั้งสองโพลาริตีเข้าด้วยกัน ผลลัพธ์จะเกิดเป็นคุณค่าใหม่ ซึ่งมีการประสานประสานคุณค่าต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างพอเหมาะ (ดูภาพที่ 4)



ภาพที่ 4 การสังเคราะห์คุณค่า



เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 4 ซึ่งมีการสังเคราะห์ระหว่างความเข้มแข็งกับความอ่อนแอ ผลจะนำไปสู่ความกล้าหาญ การสังเคราะห์ดังกล่าวเป็นไปได้ ก็โดยการใช้วิธีการกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะลี้จะแ่งคน ซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกและกับผู้นำกลุ่มอย่างใกล้ชิดและไว้วางใจซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้รับการเอื้ออำนวยจากกลุ่มให้ค่อย ๆ ที่จะก้าวผ่านจุดศูนย์ไปสัมผัสหรือประสบ (Experience) กับภาวะในโพลาริตีอื่นซึ่งเขาเคยปฏิเสธและไม่กล้ายอมรับมาก่อน กระบวนการดังกล่าวจะเป็นความผสมกลมกลืนภายในกลุ่มที่พอจะอธิบายได้เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ (Shostrom 1972: 218-221; 1976: 136-160)

1. เข้าใจพฤติกรรมควบคุมชกโย (Description of primary manipulation) เมื่อสมาชิกกลุ่มเปิดเผยตนเองในกลุ่มโดยบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึก ความนึกคิด ตลอดจนการแสดงออกต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มจะสังเกตและทำความเข้าใจสมาชิกจากการฟังและสังเกต โดยอาศัยโครงสร้างของทฤษฎีนี้แล้วแยกแยะได้ว่า โดยทั่วไปสมาชิกใช้การควบคุมชกโยแบบผู้อยู่เหนือกว่า (Active) หรือแบบผู้อยู่ต่ำกว่า (Passive) ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น การถาม การสรุป การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) การสะท้อนข้อมูล (Reflection of experience) หรือการบรรยายแนวคิดเชิงทฤษฎีภาวะลี้จะแ่งคนของชอสโตรม เพื่อนำให้เขาได้พิจารณาทบทวนตนเอง ไปสู่การรู้จักและตระหนักตัวเองมากขึ้น

2. ขึ้นร่างสมดุลภายในใหม่ (Restoring the inner balance) เป็นขั้นที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีความเข้าใจและเกิดความผสมผสานในบุคลิกภาพ โดยใช้กิจกรรมและแบบฝึกหัดเชิงภาษาท่าทางต่าง ๆ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิกได้ประสบกับภาวะที่แท้จริงของตนเองในแต่ละโพลาริตี การเอื้ออำนวยจากผู้นำกลุ่มดังกล่าว อาจกระทำได้ 2 วิธี

2.1 การขยายความรู้สึกเกินจริง (Exaggeration) เป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เผชิญกับภาวะที่แท้จริงของตนเองในขณะนั้นด้วยการรับรู้ความรู้สึกในขณะนั้นอย่างชัดเจนและเต็มที่ จนในที่สุดเขาก็จะตระหนักและยอมรับภาวะที่เขาไม่กล้ายอมรับมาก่อนได้มากขึ้น (ดูภาพ 5.1)

2.2 การสัมผัสกับความรู้สึกในการเป็น "โพลาริตี" ตรงกันข้ามกับที่เป็นอยู่ (Reversal) เช่น ผู้อ่อนแอ จะได้รับประสบการณ์ในการเป็นเผด็จการ ผู้ที่แสดงตนเป็นคนเข้มแข็งจะได้สัมผัสกับความรู้สึกอ่อนแอ และได้มีโอกาสสังเกตประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในตนเองอย่างชัดเจนการเอื้ออำนวยให้บุคคลมีโอกาสสัมผัสกับความรู้สึกใน "โพลาริตี" ตรงกันข้ามนี้มีแนวความเชื่อพื้นฐานอยู่ว่า บุคคลที่แสดงตนนั้นอยู่ใน "โพลาริตี" ไต ๆ นั้นจะมีความต้องการที่จะเป็นใน

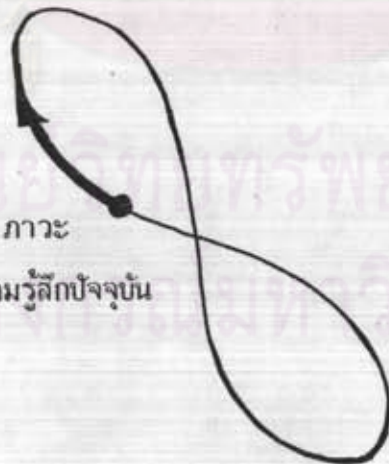
ภาวะตรงกันข้ามอย่างแรงกล้าแฝงอยู่ในตัวด้วย เช่น บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมักมีความต้องการก้าวร้าวทำร้ายผู้อื่น คนที่คอยปกป้องดูแลมักแฝงความต้องการตัดสินใจและอยากแสดงตนว่าเป็นผู้รู้ คนที่หึงหึงมักแฝงความต้องการจะบงการหรือเผด็จการอย่างแรงกล้าอยู่ในตัว (ดูภาพ 5.2)

3. ขั้นการผสมผสานหรือบูรณาการ (Integration) เป็นขั้นที่สมาชิกยอมรับความแตกต่างของ "โพลาริตี" ตรงกันข้ามเข้าด้วยกันได้มากขึ้น เขาตระหนักผู้ต่อพฤติกรรมควบคุมชักใยที่ตนเคยใช้ และเริ่มมีการกำหนดแนวทางใหม่สำหรับการปรับปรุงการกระทำต่างๆ ของตนเอง

จิตวิทยาเพื่อภาวะลัทธิจะแห่งตนเชื่อว่า ยิ่งบุคคลสามารถยอมรับตนเองในโพลาริตีต่าง ๆ ได้มากเท่าใด ความประจักษ์ในภาวะลัทธิการแห่งตนจะมีมากขึ้น กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนี้ จึงมุ่งส่งเสริม (Encourage) บุคคลซึ่งเป็นชีวิตแบบองค์รวม (Total being) ให้ประสบ (Experience) กับภาวะในโพลาริตีอื่น ๆ ซึ่งเขาปฏิเสธ นำไปสู่การยอมรับตนเองในโพลาริตีนั้น ๆ มากขึ้น และภาวะลัทธิการแห่งตนจึงเพิ่มขึ้น (Shostrom 1967: 53-57, 1976: 140-141)

ภาพที่ 5 ขั้นการสร้างสมดุลภายในขั้นใหม่ (Restoring the inner balance) มี 2 วิธี

ความเข้มแข็ง



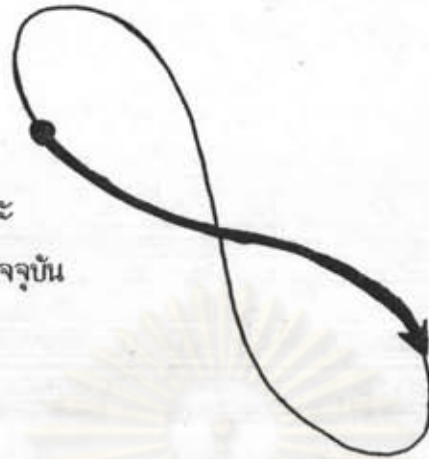
ความอ่อนแอ

ภาพที่ 5.1 การขยายความรู้สึกเกินจริง

(Encouraging exaggeration of weakness)

ความเข้มแข็ง

ภาวะ
ความรู้สึกปัจจุบัน



ความอ่อนแอ

ภาพที่ 5.2 การล้มผัสความรู้สึกในการเป็น "โพลาริตี" ตรงกันข้าม (Encouraging reversal of weakness)

ภาวะสังจการแห่งคนในนิยามของชอสตรอม

ชอสตรอม (Shostrom 1972: 9; 1976: 64, 136-160) กล่าวว่าความประจักษ์ในภาวะสังจการแห่งคนเป็นการที่บุคคลเป็นตัวของตัวเอง และแลคองตนได้อย่างเต็มศักยภาพของตน ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกหรือความต้องการภายในแต่ละขณะ บุคคลผู้มีความประจักษ์ในภาวะสังจการแห่งคนจะมีชีวิตที่เลื่อนไหลไปตามธรรมชาติอันแท้จริงของตนโดยไม่พยายาม จัดการ ควบคุม บิดเบือน หรือปฏิเสธ หรือพยายามให้ตนเองเป็นในสิ่งที่ไม่ได้เป็น ชอสตรอมเปรียบเทียบชีวิตดังกล่าวกับธรรมชาติไว้ว่า "บุคคลผู้มีความประจักษ์ในภาวะสังจการแห่งคนมีภาวะแลชีวิตที่มีลีลาตั้งธรรมชาติเขาอยู่กับความเป็นจริงและปรับตนไปตามจังหวะนั้น ๗ อย่างกลมกลืนเหมือนการไหลของกระแสน้ำหรือการหมุนเวียนของฤดูกาล" (Shostrom 1972: 58) เขาจะบ่ว่าลักษณะพื้นฐานของบุคคลดังกล่าวจะมีคุณภาพดังต่อไปนี้ (Shostrom 1967: 50-104)

1. ซื่อตรง (Honesty) เขามีความตระหนักรู้ต่อความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่บิดเบือน ไม่ปฏิเสธในสิ่งที่รับรู้ได้ และเขายังกล้าแสดงตนอย่างสร้างลวาค์โดยอยู่บนพื้นฐานของความสอดคล้องกับความเป็นจริงของตนเอง
2. มีสติ (Awareness) เขาให้การใส่ใจที่จะรับรู้รับฟัง หรือสังเกตสิ่งต่าง ๆ ไม่

ว่าจะเป็นการสังเกตนองผู้อื่น ธรรมชาติ ศิลปะ หรือดนตรี รวมทั้งเปิดใจกว้างในการรับรู้แ่งมมอื่น ที่กว้างขวางของชีวิต

3. เป็นอิสระ (Freedom) เขารู้สึกอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระที่จะเลือกหรือไม่เลือก และกล้ารับผลที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เขายังเปิดใจกว้างยอมรับผู้อื่นได้โดยอิสระ และไม่จัดการหรือควบคุมให้เป็นไปตามใจตน

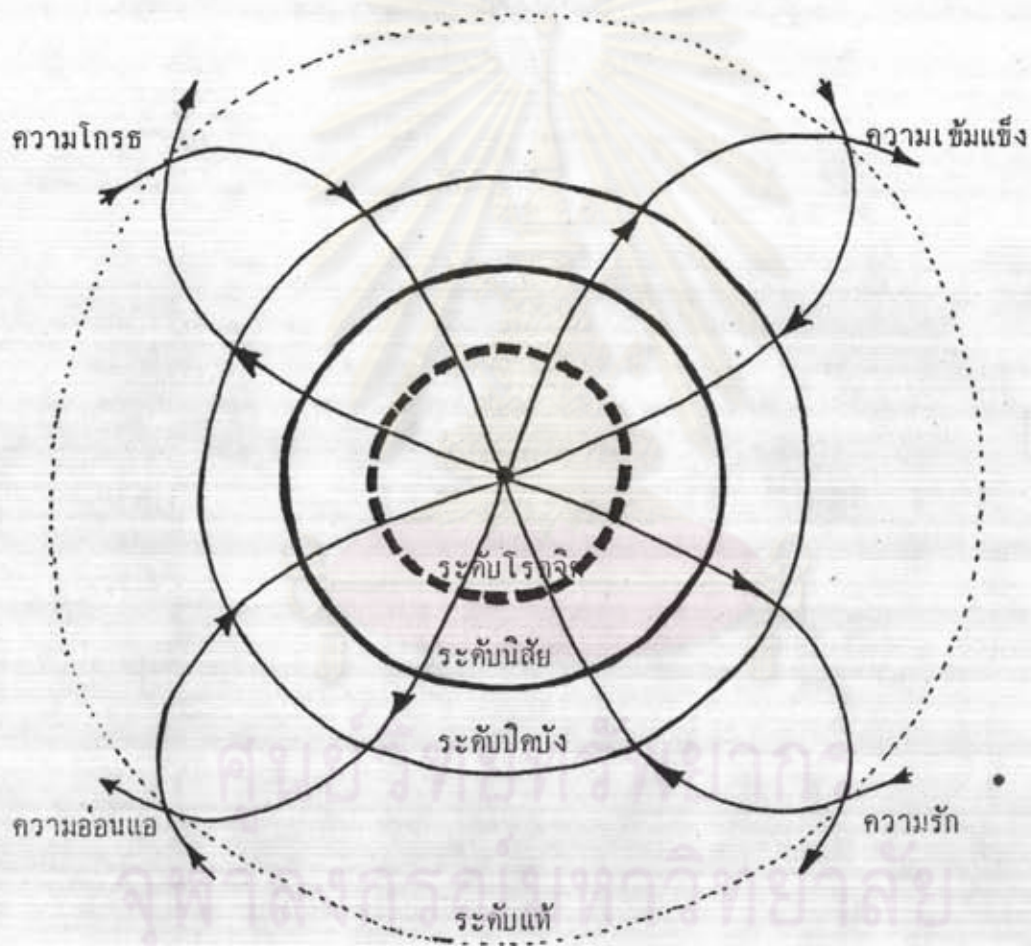
4. เชื่อถือ (Trust) เขาให้การเชื่อถือตนเองอย่างยิ่ง ขณะเดียวกันก็เชื่อถือและไว้วางใจผู้อื่น เขาจะดำเนินชีวิตและสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยอยู่บนพื้นฐานของความจริงในปัจจุบัน

ภาวะสัจการแห่งตนในความหมายนี้ จึงเป็นทั้งความละเอียดอ่อนที่จะสัมผัสต่อความรู้สึกภายในในแก่นแท้ของตนเอง และรู้สึกอิสระที่จะแสดงตนอย่างตรงไปตรงมาบนพื้นฐานของการให้เกียรติผู้อื่น ทิศทางของการพัฒนาตนจึงเป็นทั้งมิติภายในบุคคลและระหว่างบุคคล (Intrapersonal and Interpersonal) ซึ่งเกี่ยวเนื่องอยู่ด้วยกันอย่างแน่นแฟ้นภายใต้มิติของเวลาที่เรียกว่า "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" (Here-and-Now)

ภาวะสัจการแห่งตนเป็นความกลมกลืนของ "ภาวะชีวิต"

แนวทางการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนมิใช่การกำจัด หรือละทิ้งสิ่งหนึ่งสิ่งใด แต่เป็นการปรับจากการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเอง ไปสู่การกระทำที่สร้างสรรค์มากขึ้น ด้วยการตระหนักรู้และขยายตนไปสู่ระดับแท้หรือภาวะสัจจะ การพัฒนาดังกล่าวมีผลต่อ "ตน" โดยตรงคือ เพิ่มพูนความยืดหยุ่น เปิดกว้าง และเป็นอิสระในการเคลื่อนไปทุก ๆ ระดับของแต่ละโพลาริตีในแต่ละขณะของกระแสชีวิต ภาวะดังกล่าวบุคคลจะมีการตอบสนองต่อชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติ (Spontaneous response to life) เขาจะไม่จำกัดตนเองอยู่ในโพลาริตีใด แต่จะตระหนักรู้ว่าตนอยู่ที่ "จังหวัด" ใด แล้วปรับลีลาตนเองอย่างกลมกลืน ซึ่งอาจจะเป็นไปในโพลาริตีความเข้มแข็ง - ความอ่อนแอ ความโกรธ - ความรัก อิสระ - หังหิง เก็บตัว - แสดงตัวก็ได้ เขาเห็นว่าแต่ละขณะตนต้องการเน้นแสดงความเห็น หรือต้องการเน้นการแสดงความรู้สึก หรือต้องการเน้นการสนองตอบทางลึวิระ และสามารถแสดงตนแต่ละขณะอย่างกระจ่างชัดเจน เป็นหนึ่งภาวะของชีวิต (Totally there) ซึ่งปราศจากการขัดแย้งกันเอง ในสภาพเช่นนี้ บุคคลจะสัมผัส "ภาวะชีวิต" (Being) ของตนเอง ซึ่งขอสครอมเรียกว่า "ความพยายามที่ไม่ต้องออกแรง" ซึ่งเป็นภาวะธรรมชาติที่แท้ เขากล่าวว่า "มันมิใช่การต่อสู้ แสวงหา หรือการกระทำอย่างจริงจัง

เพื่อให้ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมา แต่มันเป็นสิ่งที่นักสัททที่เชี่ยวชาญได้สัมผัสด้วยตนเอง เมื่อเขาปล่อยตัวตามสบายให้แรงดึงดูดของโลกและสัททนำตัวเขาเคลื่อนไหวมาตามกฎเขาอย่างนุ่มนวล" (ชอสโตรม 2528: 101; Shostrom 1976: 32-34)



ภาพที่ 6 ภาวะสัจจะของภาวะสัจจะ

เมื่อพิจารณาจากภาพที่ 6 ซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนกระแสชีวิตของบุคคลที่มีความประจักษ์ในภาวะสัจการแห่งตน จะเห็นว่ามีการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องกันระหว่างโพลาริตีพื้นฐานทั้ง 2 คือ ความรัก - ความโกรธ ความอ่อนแอ - ความเข้มแข็ง โดยผ่านแก่น ซึ่งเป็นศูนย์กลางแห่งชีวิตและแสดงตนเองออกสู่ภายนอกได้ทุกทิศทางโดยรอบ ปราศจากการจำกัดตนเองไว้ในโพลาริตีใด ๆ ภาวะสัจการแห่งตนจึงเป็นความเกี่ยวข้องกันอย่างสร้างสรรค์ระหว่างตัวบุคคลซึ่งมีความเป็นตัวของตัวเองตามธรรมชาติที่แท้ของเขา กับโลกรอบ ๆ ตัว (Shostrom 1976: 102-104)

อย่างไรก็ตาม ผู้มีความประจักษ์ในภาวะสัจการแห่งตน ไม่ได้เป็นบุคคลผู้เหน็ดเหนื่อยซึ่งควบคุมทุกอย่างได้ หรือเป็นผู้ที่ไม่มีปัญหา หรือหลุดพ้นจากความยุ่งยากตลอดกาล เขายังคงทำผิดพลาดได้ บางครั้งเขายังเผชิญความขัดแย้ง แต่เขามีความรู้ตัว มีความเข้าใจ วัฏธัมกับปัญหาและจัดการกับความยุ่งยาก เขากล้าเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่เจ็บปวดและเป็นทุกข์ได้ เพราะเชื่อว่าการเผชิญดังกล่าวจะนำเขาไปสู่ความงอกงามมากยิ่งขึ้น วิถีชีวิตของเขาจึงมีคุณภาพของความอิมเอิบ (Enrich) ตื่นใจ (Excitement) ปิติยินดี (Joy) และกระปรี้กระเปร่ามากกว่าคนอื่น ๆ (Shostrom 1967, 1976: 48-58; 1972: 175; Schultz 1977: 78)

เป้าหมายของการศึกษาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสโตรมคือ การนำบุคคลพัฒนา "ตน" จากระดับบังคับและระดับอื่น ๆ ซึ่งบุคคลมีพฤติกรรมควบคุมชกโย ไปสู่ระดับแท้ ซึ่งบุคคลมีพฤติกรรมภาวะสัจจะ พฤติกรรมทั้งสองลักษณะมีรายละเอียด ซึ่งแสดงออกมาในแต่ละโพลาริตี (Shostrom 1967: 35-47, 54-57) ดังนี้

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 ตารางแสดงความสัมพันธ์ของโพลาริตีกับพฤติกรรมควบคุมชกโยและพฤติกรรมภาวะล้าจจะ

พฤติกรรม โพลาริตี	พฤติกรรมควบคุมชกโย	พฤติกรรมภาวะล้าจจะ
ความเข้มแข็ง	<p>1. ชอบบงการ บังคับ และอยู่เหนือกว่าผู้อื่น เขาเผด็จการและต้องการให้ทุกอย่างดำเนินไปตามใจตน</p> <p>2. ชอบเอาชนะผู้อื่นด้วยกลอุบายหลอกลวง ใช้เล่ห์เหลี่ยม ไม่ตรงไปตรงมา มักจะรู้สึกว่าได้ไฟเหนือกว่า และสามารถควบคุมผู้อื่นได้</p>	<p>1. ให้นแนวทางโดยไม่ใช้อำนาจบังคับ เขามีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง รับฟังผู้อื่นและโน้มน้าวใจผู้อื่นได้</p> <p>2. ให้เกียรติ ไม่เอาวัดเอาเปรียบหรือแสวงหาผลประโยชน์จากผู้อื่น โดยไม่ซื้อตรง เขาเชื่อถือคนและให้เกียรติผู้อื่น</p>
ความอ่อนแอ	<p>3. ไม่กล้าแสดงออก อ่อนแอ หนีหนาย่างมาก วิตกกังวลสับสน และหลบซ่อนตัว</p> <p>4. ฟังฟัง อาศัยผู้อื่นให้ตัดสินใจแทนหรือทำงานแทนโดยไม่ยอมที่จะช่วยเหลือตนเอง</p>	<p>3. ฟังและนึกถึงผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ขณะเดียวกันก็กล้ายอมรับในข้อบกพร่องของตน</p> <p>4. ขึ้นชมความสามารถของผู้อื่น ซึ่งต่างไปจากตน และไม่บังคับให้ผู้อื่นคิดเหมือนตน</p>
ความโกรธ	<p>5. ก้าวร้าวรุนแรง คุกคาม หยาบคาย และทำร้ายจิตใจผู้อื่น</p> <p>6. ตัดสิน คำหยาบ วิวาทษ์วิจารณ์ผู้อื่น โอ้อวด ไม้ไว้วางใจ โกรธแค้น และไม่ยอมให้อภัย</p>	<p>5. แสดงออกอย่างตรงไปตรงมาแต่ไม่ก้าวร้าวในการต่อสู้ ยินยอมเพื่อความถูกต้อง</p> <p>6. บอกความรู้สึก แสดงออกและยืนยันความคิดเห็นของตนอย่างเชื่อมั่น โดยไม่ตัดสินหรือตำหนิผู้อื่น</p>



พฤติกรรม	พฤติกรรมควบคุมชกัใจ	พฤติกรรมภาวะลัจจะ
โพลาริตี		
ความรัก	7. สุภาพ และใจดีมากเกินไปจนไม่กล้าขอร้องหรือแสดงความรู้สึกที่แท้จริง 8. ปกป้องผู้อื่นจนเกินควร ชักลัว ชอบให้ท้ายและไม่ให้อีกโอกาสผู้อื่นได้ช่วยเหลือตนเอง มักจะคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่นโดยไม่สนใจของตนเอง	7. ให้ความรักอย่างลึกซึ้ง เอาใจใส่ และมีความเป็นมิตรต่อผู้อื่น โดยเสมอต้นเสมอปลาย 8. เสนอแนะ และช่วยผู้อื่นค้นหาแนวทางของเขาเองอย่างอ่อนโยน ไม่สั่งสอนหรือปกป้องผู้อื่นมากเกินไป

การประเมินภาวะลัจจการแห่งตน

จิตวิทยาตามแนวคิดของชอสโตรมถือว่าพฤติกรรมของมนุษย์สามารถสังเกตเห็นและวัดได้จากการแสดงออกในแต่ละขณะ การแสดงออกของมนุษย์มิได้แบ่งแยกกว่าเป็นส่วนของความคิด ความรู้สึก หรือการโต้ตอบทางสรีระเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง หากแต่เป็นภาวะชีวิต (Being in the world) ซึ่งมีความเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งสามส่วน และแต่ละบุคคลจะตระหนักตัวตนเองไปตามภาวะของเขาในขณะนั้น ๆ ดังนั้นการประเมินหรือวัดภาวะลัจจการแห่งตน จึงสามารถกระทำได้โดยให้เขารายงานด้วยตนเอง หลังจากได้ทบทวนความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ตัวตนของเขา (Shostrom 1976: 80-81, 176) มาสโลว์ (Maslow 1971: 27) กล่าวว่า "ภาวะที่มีสุขภาพจิตดีเยี่ยมหรือภาวะลัจจการแห่งตนนั้นได้รับการนิยามอย่างชัดเจนและสามารถประเมินได้โดยแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน ดังนั้นจึงถือได้ว่าสิ่งที่วัดได้จากแบบทดสอบก็คือระดับภาวะลัจจการแห่งตนนั่นเอง"

ชอสโตรมและคณะได้สร้างแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) และพัฒนาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ใช้วัดการเปลี่ยนแปลงของภาวะลัจจการแห่งตนภายหลังจากประสบการณ์กลุ่ม (Brammer and Shostrom 1982: 322-324; Shostrom 1976: 63; Shostrom 1973: 479-481) ชอสโตรมย้ำว่า ในปัจจุบันพีโอไอเป็นเครื่องมือ

ที่มีความตรง (Validity) สามารถใช้ประเมินภาวะลัทธิการแห่งตนได้จริง (Shostrom 1972: 56) การประเมินภาวะลัทธิการแห่งตนดังกล่าวกระทำโดยผู้ถูกทดสอบอ่านข้อความที่เกี่ยวกับคุณค่าส่วนตนในการดำรงชีวิต แล้วเลือกตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในขณะนั้น (Shostrom 1972: 32)

ขั้นตอนการพัฒนาของกลุ่ม (Stages of Group Growth)

แบรมเมอร์และชอสโตรม (Schultz Cited in Brammer and Shostrom 1982: 313-317) กล่าวว่าเมื่อมีการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลซึ่งแตกต่างกันไปตามลำดับขั้นการเติบโตของกลุ่ม การเข้าใจถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพดังกล่าวจะช่วยให้เข้าใจแนวทางของปฏิสัมพันธ์ และความต้องการส่วนตนของสมาชิกมากขึ้น โดยทั่วไปกลุ่มจะมีขั้นตอนการเติบโตดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 การรวมเข้าหาตัว (Inclusion) ขั้นนี้นับเป็นขั้นแรกเมื่อเริ่มมีการรวมกลุ่มบุคคลเข้าด้วยกัน บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการให้ตนเองได้รับการยอมรับในคุณค่า และมีความสำคัญในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง เขาจะใช้พลังทั้งหมดของตนมุ่งไปที่กลุ่มเพื่อหาทางให้ตนเองเข้ากับกลุ่มได้ เขาจะให้ความสำคัญต่อภาพพจน์ของคนในสายตาของผู้อื่น จึงพยายามแสดงออกให้เป็นที่ชื่นชมและเข้ากับผู้อื่น ความต้องการนี้แสดงออกมาในรูปของการพูดมาก การถอยหนี การโอ้อวด หรือการเล่าเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์ใกล้ตัว ขั้นนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นการแสดงพฤติกรรมควบคุมชกโยโดยการพยายามทุกวิถีทางให้ตนเองเป็นที่น่าสนใจ หรือน่าประทับใจ

ขั้นที่ 2 การควบคุม (Control) เมื่อกลุ่มดำเนินผ่านไประยะหนึ่งสมาชิกต้องการแสดงตนโดยการควบคุมและมีอำนาจเหนือผู้อื่น แต่ละคนหาทางจัดการผู้อื่น พฤติกรรมควบคุมชกโยของเขาจะออกมาในรูปการตัดสิน คำทิ่ม และว่ากล่าวผู้อื่น หรืออาจจะเป็นการแสดงความสงสัยต่อความสามารถของผู้นำกลุ่ม

ขั้นที่ 3 การผูกพัน (Affection) ในขั้นนี้ สมาชิกรู้สึกผูกพัน รักใคร่และใกล้ชิดกัน เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ จุดเด่นในขั้นนี้คือ สมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้มากและเปิดเผย

ขั้นที่ 4 การแยกจาก (Separation) กลุ่มที่พบกันอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จะรู้สึกต่อการยุติกลุ่มเป็นเสมือนการสูญเสีย อย่างไรก็ตาม สมาชิกแต่ละคนก็จะค่อย ๆ จัดการกับความรู้สึกของตน และยอมรับสภาพการจากกันไปได้ในที่สุด

ผู้นำกลุ่ม (The Group Leader)

แบริมเมอร์ และชอสโตรม (Brammer and Shostrom 1982: 324) ย้ำว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะเป็นเหมือนกับสมาชิกผู้หนึ่งที่มีความว่องไวและละเอียดอ่อน (Active) ที่จะรับรู้กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม เขา ร่วมอยู่ในกระแสกลุ่มและเอื้ออำนวยภาวะ โยชน์สูงสุดแก่การเรียนรู้ของสมาชิกทุกคน โดยไม่ครอบงำหรือมีอำนาจเหนือผู้หนึ่งผู้ใด ชอสโตรม (Shostrom 1976: 197-198) เปรียบบทบาทของผู้นำกลุ่มว่าเป็นเสมือนไวทยากร (Conductor) ที่เชื่อมโยงส่วนประกอบต่าง ๆ ของกลุ่มเข้าด้วยกันอย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทผู้นำกลุ่มเพื่อการดำเนินไปด้วยดีของกลุ่ม คือ

1. การส่งเสริมบรรยากาศของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก ให้โอกาสสมาชิกแต่ละคน ได้มีส่วนร่วมและแสดงตนต่อกลุ่มอย่างเหมาะสม เช่น ส่งเสริมสมาชิกที่เจียมใจได้แสดงออกมากขึ้น สำหรับสมาชิกที่แสดงตนเกินจริงก็ช่วยให้ลดบทบาทลงบ้าง วิธีการก็โดยใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ เช่น การฟัง การถาม การสรุป การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนข้อมูลที่สังเกตเห็น

2. การเป็นแบบ (Model) ของการกล้าแสดงตน และเป็นผู้ที่มีความเชื่อถือต่อความรู้สึกของตนเอง โดยการกล้าที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้ เช่น เมื่อมีโอกาสเหมาะสมอาจมีการสื่อสารสัมพันธ์ (Encounter) กับสมาชิกอย่างตรง ๆ ในสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น

3. ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและมีความประจักษ์ด้วยตนเอง โดยการเน้นให้สมาชิกมีโอกาสสัมผัสความรู้สึกในระดับลึก (Core being) โดยใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมเชิงภาษาท่าทาง (Non - Verbal and Body Awareness Technique) ซึ่งเสนอโดยชูลท์ (Schutz 1967; 1971) หรือโลเวน (Lowen 1958; 1975) มาดัดแปลง นอกจากนี้ยังมีวิธีการที่ดัดแปลงมาจากวิธีการเกสตัลท์ (Gestalt Technique) การใช้จิตละคร การแสดงบทบาทสมมุติหรือทักษะเชิงสัมพันธภาพต่าง ๆ วิธีการทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อเสริมการเข้าใจตนเอง และเกิดการตระหนักรู้มากขึ้นทั้งสิ้น (Brammer and Shostrom 1977: 316; Shostrom 1976: 230-254) การเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในแต่ละขณะซึ่งผู้นำกลุ่มสัมผัส และรับรู้ได้เมื่อเขา ร่วมอยู่ในกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มอย่างใกล้ชิด เขารับรู้และเข้าใจสมาชิกได้ลึกซึ้ง โดยการฟัง การสังเกต

ภาษาท่าทางอย่างเอาใจใส่ยิ่งและทำให้คัดลिनใจได้ว่า จะใช้หรือไม่ใช้วิธีการใด ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงต้องไวที่จะปรับลีลาการสนองตอบอย่างผสมกลมกลืนกับกระแสกลุ่มแต่ละขณะอย่างเป็นธรรมชาติ (Brammer and Shostrom 1977: 319-320)

คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม

แบรรมเมอร์และชอสโตรม (Brammer and Shostrom 1982: 151-166) กล่าวว่า ในการนำกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ นักจิตวิทยาการปรึกษาซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มจะต้องสามารถผสมผสานคุณลักษณะส่วนตัวบางประการและทัศนคติที่ต้งามสว่างสรวคในการมองผู้อื่น รวมทั้งมีความรู้ความสามารถในเชิงวิชาการต่าง ๆ ดังนี้

1. เน้นความเป็นมนุษย์และใช้ความรู้เชิงวิชาการอย่างสมดุลย์กัน (Person-Technician Balance) เขามีทัศนคติที่สว่างสรวค ให้ความเชื่อถือต่อบุคคลและมีความละเอียดอ่อนในทักษะเชิงมนุษยสัมพันธ์ เพราะตระหนักดีว่าความสัมพันธ์ที่เอื้ออำนวยต่อการเติบโตของงาน (facilitative Condition) จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อผู้นำกลุ่มสามารถสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มอย่างอบอุ่น เข้าใจและเปิดเผยต่อกัน ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มยังสามารถใช้ความรู้ทางวิชาการและกิจกรรมเชิงทฤษฎีได้อย่างเชี่ยวชาญตามจังหวะ และโอกาสอันเหมาะสม

2. มีสติปัญญาและรอบรู้ (Intellectual Competence) ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้มีสติปัญญา และสามารถเข้าใจทฤษฎีบุคคลิกภาพซึ่งซับซ้อนได้ นอกจากนี้ยังควมมีความรู้กว้างขวางเกี่ยวกับสภาพสังคม ชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรม เพื่อสามารถเข้าใจบุคคลอื่น ๆ และให้ข้อเสนอแนะที่เหมาะสม

3. มีความเป็นธรรมชาติ (Spontaneity) คุณลักษณะนี้เป็นคุณลักษณะหนึ่งของความเป็นมนุษย์ที่แท้ (Actual) ซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีอยู่ในตัว ผู้นำกลุ่มจะละเอียดอ่อน และสามารถปรับความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติไปตามการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มในแต่ละขณะได้ คุณลักษณะค่านนี้ของผู้นำกลุ่มจะเป็นผลจากการที่เขาได้เตรียมตัวอย่างพร้อมเพียงทั้งในค่านทฤษฎี เข้าใจวิธีการและรู้เป้าหมายที่แท้จริงของการใช้กิจกรรมต่าง ๆ มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น ตลอดจนมีบุคลิกภาพที่ยืดหยุ่นและมีวุฒิภาวะ

4. การยอมรับและเอาใจใส่ (Acceptance and Caring) เขาถือให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความสนใจและเอาใจใส่ที่เขาติดต่อสมาชิกทุกคนอย่างลึกซึ้ง โดยการแสดงการยอมรับและเข้าใจโดยปราศจากเงื่อนไข เขาให้เกิดรักแก่ทุกคน ให้ความสำคัญ เห็นคุณค่าและไม่คัดลिनผู้หนึ่งผู้ใดแต่แสดงถึงการเคารพในสิทธิที่ผู้อื่นจะคิด รู้สึก คัดลिनใจและกระทำแตกต่างไปจากเขา



ได้ในทุก ๆ กรณี

5. การเข้าใจสภาวะและร่วมรับรู้ความรู้สึก (Understanding and Empathy) เป็นการเข้าใจผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ผู้นำกลุ่มจะสามารถเข้าใจผู้อื่นอย่างชัดเจนทั้งในพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นการกระทำหรือคำพูด นอกจากนี้ เขายังจะสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกหรือความหมายที่ร่วมอยู่ภายใต้การแสดงออกต่าง ๆ ได้ เป็นการเข้าใจผู้อื่นไปถึงกรอบทัศนคติภายในของเขาและสามารถสะท้อนความเข้าใจนั้นออกมาอย่างอ่อนโยนและเอาใจใส่

6. ความอบอุ่นใจและสายสัมพันธ์ที่จริงแท้ (Warmth and Human Encounter) ผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะละเอียดอ่อน เป็นมิตร เอาใจใส่ ให้ความเข้าใจและยอมรับจะสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและจริงแท้ให้เกิดขึ้นระหว่างเขากับสมาชิก โดยแสดงให้เห็นว่าเขาเห็นความสำคัญและเต็มใจที่จะอยู่ ค้ำประกันในกลุ่ม

7. ความสอดคล้องและเปิดใจกว้าง (Congruence and Transparency) ผู้นำกลุ่มจะต้องชัดเจนต่อความรู้สึก และสามารถสื่อออกไปได้ตรงกับความรู้สึกภายในของตนเองอย่างแท้จริง เขาตรงไปตรงมา จริงใจ และเป็นแบบอย่างของการเป็นมนุษย์ที่แท้

8. ความเป็นอิสระ (Freedom) ผู้นำกลุ่มให้อิสระแก่สมาชิกที่จะพูดหรือแสดงออก ให้อิสระแก่สมาชิกที่จะเป็นตัวของตัวเอง และเติบโตโดยไม่ต้องกลัวการถูกประเมิน หรือตัดสินใด ๆ จากผู้นำกลุ่ม

9. ความยืดหยุ่น (Flexibility) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความยืดหยุ่นที่จะใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นในการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อความเหมาะสมและเกิดผลดีสูงสุดต่อผลการปรึกษา

วิถีในการนำกลุ่ม (Leadership Strategies)

สิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มพึงระวังไว้เสมอ ในขณะที่ดำเนินกลุ่มคือ (Yalom cited in Brammer and Shostrom 1982: 326-327)

1. เน้นปัจจุบัน (Activation of the here and now) ผู้นำกลุ่มต้องส่งเสริมหรือนำกลุ่มให้อยู่กับความจริงของปัจจุบัน (here-and-now) ให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้คือ เมื่อสมาชิกหยิบยกเรื่องใดขึ้นมา ผู้นำกลุ่มต้องระวังที่จะเชื่อมโยงเรื่องนั้นเข้ากับกลุ่มในขณะนี้ได้อย่างไร นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มพยายามเชื่อมโยงเรื่องที่เป็นเรื่องนอกกลุ่มให้เข้ามาเป็นเรื่องในกลุ่ม เรื่องทั่ว ๆ ไปให้เป็นเรื่องเฉพาะเจาะจง เช่น เมื่อสมาชิกเล่าว่าเขาโกรธคู่กรณีของเขา

มาก ผู้นำกลุ่มอาจกล่าวว่า "คุณรู้สึกต่อใครในกลุ่มนี้ เช่นเดียวกับที่รู้สึกกับเขาบ้างไหม" และส่งเสริมให้เขาเผชิญกับความรู้สึกโกรธของตนเองต่อบุคคลในกลุ่มโดยตรง

2. เน้นกระบวนการรู้สึก (Focus on Process Orientation) ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการชี้ให้สมาชิกได้เห็นพฤติกรรมของคนที่เกิดขึ้นภายในกระบวนการกลุ่มตามลำดับขั้นคือ

2.1 เรียนรู้ว่าการกระทำของเขามีลักษณะเป็นอย่างไร อาจใช้วิธีสะท้อนข้อมูล (feedback) หรือสังเกตตนเอง

2.2 เรียนรู้ว่าการกระทำของตนเองมีผลกระทบต่อความรู้สึกผู้อื่นอย่างไร

2.3 เรียนรู้ว่าการกระทำของตนเองทำให้ผู้อื่นรู้สึกนึกคิดอย่างไรกับเขาบ้าง ชอบหรือไม่ชอบ อยากอยู่ใกล้หรือไม่อยากอยู่ใกล้

2.4 ได้ข้อสรุป ว่าการกระทำนี้ตนเองรู้สึกต่อตัวเองอย่างไรบ้าง

3. การยอมรับหลักการพื้นฐาน (Acceptance of Basic Premise) ผู้นำกลุ่มต้องนำให้สมาชิกยอมรับหลักการต่าง ๆ เช่น เขาต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ได้ง่ายแล้ว และเขามีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเขาเองได้แน่นอน

สมาชิกกลุ่ม (Group Members)

สมาชิกกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสังคมจะแข่งขัน สมาชิกเป็นผู้ที่สมัครใจด้วยตนเองที่จะเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาตนเอง ลักษณะเฉพาะของสมาชิกแต่ละคนภายใต้กระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ การยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นซึ่งแตกต่างไปจากคน สมาชิกจึงควรมีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น บุคลิกภาพ เพศ และอายุ การแบ่งปันแลกเปลี่ยนทักษะและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในกลุ่มคนที่มีความแตกต่างจะช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ และวุฒิภาวะได้เป็นอย่างดี (Brammer and Shostrom 1980: 330-332; Shostrom 1976: 204-210) อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้พิจารณาความเหมาะสมในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก คือ เป็นผู้ที่มีเป้าหมายชัดเจน และมีแรงจูงใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มเพื่อการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง (Shostrom 1976: 203-211)

ขนาดของกลุ่ม (Group Size)

ขนาดกลุ่มที่เล็กหรือใหญ่เกินไปล้วนเป็นอุปสรรคต่อประสิทธิภาพการสื่อสารภายในกลุ่มแบบแอมเมอร์และชอสโตรม (Brammer and Shostrom 1983: 332-333) กล่าวว่า กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนควรมีขนาดเล็กที่สุดไม่น้อยกว่า 6 คน และขนาดใหญ่ที่สุดไม่ควรมากกว่า 12 คน ทั้งนี้ควรขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์หลักของกลุ่มด้วย ชอสโตรมเห็นว่าขนาดที่เหมาะสมมากที่สุดควรเป็น 8 คน (Shostrom 1976: 211-213)

เวลา (Time)

ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความพร้อมของสมาชิกด้วย กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนมีลักษณะการจัดตั้งแค่ 3 วันในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ไปจนถึง 12 สัปดาห์ (Shostrom 1976: 193) การจัดมีทั้งแบบประจำสัปดาห์ซึ่งพบกันสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 1-2 ชั่วโมง และพบกันแบบมาราธอน ซึ่งจัดเวลาให้กระชับแต่ลักษณะประสบการณ์จะเกิดขึ้นอย่างเข้มข้นและต่อเนื่องกันไประยะเวลาหนึ่ง โดยคำนึงถึงความพร้อมของสมาชิกและกระแสกลุ่มด้วย (Brammer and Shostrom 1982: 333-334)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในต่างประเทศได้มีการศึกษาการจัดประสบการณ์กลุ่มจิตวิทยาหลายรูปแบบซึ่งล้วนเป็นการพัฒนาภาวะสัจจะการแห่งตน วอเนอร์ (Warner 1980) ศึกษาผลของกลุ่มปฏิบัติการทางศักยภาพมนุษย์ที่มีต่อภาวะสัจจะการแห่งตน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวล รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับประสบการณ์กลุ่มปฏิบัติการทางศักยภาพมนุษย์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะเรียนวิชาจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 77 คนมีสิทธิ์เลือกที่จะเข้าร่วมการทดลองในกลุ่มใด ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมี 47 คน และกลุ่มควบคุมมี 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัด พีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self-Esteem Scale หรือ SES) และแบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบเกอร์ (Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory หรือ STAI) ผลการวิจัยพบว่า ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากคะแนนของแบบวัด พีโอไอและแบบวัดความวิตกกังวล ล้วนคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .009

เดนนิสตัน (Denniston 1976) ทำการศึกษาถึงประสิทธิผลของวิธีการฝึกหลายแบบที่มีต่อการพัฒนาส่วนบุคคลและภาวะสัจการแห่งตน วิธีการฝึกต่าง ๆ มีดังนี้คือ (1) การฝึกอบรมการสื่อสารระหว่างบุคคล (2) การฝึกการสื่อสารภายในตัวบุคคลโดยการฝึกให้มีพฤติกรรม การนำตนเอง และ (3) การฝึกการเรียนรู้ทางสังคมจากตัวแบบ การทดลองทุกวิธีใช้เวลาสั้นแต่เป็นประสบการณ์อย่างเข้ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัด พีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ตัวประกอบแบบ 2x2x2 ปรากฏว่าภาวะสัจการแห่งตนในหลาย ๆ ด้านมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เชส (Chase 1979) ทำการศึกษาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนสำหรับครู กลุ่มทดลองจำนวน 25 คน ได้มาจากผู้ลงทะเบียนเรียนวิชาการเจริญส่วนบุคคลสำหรับครู และกลุ่มควบคุมจำนวน 25 คน ได้มาจากผู้ที่ยินดีตอบแบบวัดภาวะสัจการแห่งตนหรือพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) โปรแกรมการฝึกอบรมประกอบด้วยวิธีการบรรยาย การอภิปรายกลุ่มย่อยและกิจกรรมที่กำหนดโครงสร้างไว้ล่วงหน้า เนื้อหาที่มุ่งการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมในการเปรียบเทียบความแตกต่างของทั้งสองกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่า (1) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาครย่อย 9 ด้าน และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาครย่อยอีก 3 ด้าน (2) กลุ่มครูอายุมากกว่า 35 ปี และกลุ่มครูอายุน้อยกว่า 35 ปี ที่ผ่านการฝึกอบรมตามโปรแกรมนี้ ไม่พบที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในมาครย่อย 1 ด้าน คือ ด้านค่านิยมในการดำเนินชีวิตอย่างผู้มีความประจักษ์ในภาวะสัจการแห่งตน (SAV: Self Actualizing Value) ผลการวิจัยนี้สรุปว่า โปรแกรมที่จัดขึ้นตามวัตถุประสงค์นี้สามารถใช้พัฒนาภาวะสัจการแห่งตน และพบอีกว่าการเพิ่มขึ้นของภาวะสัจการแห่งตนของกลุ่มครูที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ไม่แตกต่างกับกลุ่มครูที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี

ไฮนส์ (Hines 1978) ทำการศึกษาผลของการสัมมนาทางศักยภาพมนุษย์ ซึ่งเป็นกระบวนการกลุ่มแบบมีการกำหนดโครงสร้างต่อการเจริญส่วนบุคคล โดยเฉพาะ ด้านอัตมโนทัศน์

และภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนโทมัส เนลสัน (Thomas Nelson) เป้าหมายของกลุ่มเป็นไปเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่น การรู้จัก การนำตนเองและการรับรู้ผู้อื่นในเชิงสร้างสรรค์ กลุ่มทดลองจำนวน 63 คน คัดเลือกได้จากผู้สมัครเข้าร่วมโครงการทั้งหมด 100 คน ส่วนกลุ่มควบคุม อีก 63 คนเป็นนักศึกษาอื่น ๆ ทั่วไป กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์สัมมนาทางศึกษาศาสตร์เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของคะแนนครั้งที่ทดสอบก่อนและทดสอบหลังของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทั้งด้านทัศนคติและด้านภาวะสัจการแห่งตน มีข้อค้นพบเพิ่มเติมว่า นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มการสัมมนาทางศึกษาศาสตร์มีพัฒนาด้านความเชื่อมั่น การปรับตนและการนำตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โทมัลตี (Tomalty 1986) ศึกษาผลของการสัมมนาทางศึกษาศาสตร์ที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษาผู้ใหญ่ของวิทยาลัยชุมชนมิชิแกน การออกแบบการทดลองเป็นแบบทดสอบก่อน ทดสอบหลังแบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง 12 คน ได้รับประสบการณ์กลุ่มครั้งละ 3 ชั่วโมง โดยพบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ขณะที่กลุ่มควบคุม 10 คนไม่ได้รับประสบการณ์ เครื่องมือใช้แบบวัด พีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) และ แบบประเมินตนเองของแม็คฮอลแลนด์ (McHollan's Self-evaluation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลปรากฏว่าภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษามีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น และได้ข้อสรุปว่า การสัมมนาทางศึกษาศาสตร์เอื้ออำนวยให้เกิดการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนได้

มีเคอร์ (Meador 1971) ศึกษาถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวทฤษฎีของรอเจอร์ส (Rogers) กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 8 คน เป็นหญิง 4 คน ชาย 4 คน ผู้นำกลุ่มเป็นนักจิตวิทยาตามแนวผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Psychologist) จำนวน 2 คน ระยะเวลาที่เข้ากลุ่มทั้งหมด 16 ชั่วโมง ผลการวิจัยปรากฏว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของรอเจอร์สทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าสมาชิกทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกภายในกระแกลุ่มที่เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และพบว่าการเข้ากลุ่มอย่างต่อเนื่องจะเกิดกระแสของการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มมากกว่าการเข้ากลุ่มแบบแบ่งเวลา

เป็นช่วง ๆ อาทิตย์ละ 1 ครั้ง

โอเมอร์ (Omer 1974) เปรียบเทียบผลของกลุ่มมาราธอนและกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งรัฐวอชิงตัน (Washington State University) ปีการศึกษา 1972 จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มมาราธอน กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุม กลุ่มมาราธอนจะเข้ากลุ่มในวันหยุดสุดสัปดาห์ กลุ่มจิตสัมพันธ์เข้ากลุ่ม 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มคือ 22 ชั่วโมงเท่ากัน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่ม ผู้นำกลุ่มเป็นนักจิตวิทยาประจำศูนย์การศึกษาของมหาวิทยาลัยจำนวน 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) และซีพีไอ (CPI: The California Psychological Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความเจริญส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มมาราธอนและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าผู้นำกลุ่มมีส่วนทำให้กลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงมากกว่าระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม

โนล และวอทกินส์ (Noll and Watkins 1974) ศึกษาเปรียบเทียบภาวะสัจการแห่งตน ของสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มกับไม่ต้องการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเซาท์ดาโกต้า (The University of South-Dakota) แบ่งเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีเพศชาย 39 คน เพศหญิง 40 คน กลุ่มที่ปฏิเสธการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีเพศชาย 40 คน เพศหญิง 44 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลปรากฏว่า กลุ่มนักศึกษาหญิงที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับภาวะสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เลอปาจ (Lepage 1975) ศึกษาเปรียบเทียบลักษณะของการมีปฏิสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจการแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-ลาครอส (University of Wisconsin-Lacrosse) ที่อาสาสมัครและคัดเลือกเข้ากลุ่มโดยใช้แบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มซึ่งมีระดับภาวะสัจการแห่งตน สูง กลาง และต่ำ โดยใช้คะแนนด้านความสามารถในการใช้



ชีวิตปัจจุบัน (Time Ratio Scale) เป็นตัวตัดสิน การนำกลุ่มเป็นแบบสโตลเลอร์โมเดล (Stoller's Model) ระยะเวลาที่เข้ากลุ่มมีตั้งแต่ 6-15 ชั่วโมงติดต่อกันในวันหยุด ผู้นำกลุ่ม ส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์และกล้าเปิดเผยตนเองโดยใช้ตัวเองเป็นแบบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ แบบวัดจิตแอล (GPL: The Group Process Log) และแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่าลักษณะปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในแต่ละลำดับขั้นพัฒนาของกลุ่ม มีความแตกต่างกัน กลุ่มจิตสัมพันธ์ที่สมาชิกมีภาวะสัจจการแห่งตนระดับกลางมีการเพิ่มภาวะสัจจการแห่งตนสูงกว่าทุกกลุ่ม มีข้อค้นพบว่าการเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) และการเผชิญอย่างตรงไปตรงมา (Confronting Behavior) ของสมาชิกกลุ่มมีค่าสหสัมพันธ์สูงต่อการเปลี่ยนแปลงภาวะสัจจการแห่งตน

แมกยาร์ (Magyar 1974) ศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่มกับกลุ่มที่ไม่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปี 1 และ 2 ของมหาวิทยาลัยนอร์ทดาโคตา (The University of North Dakota) จำนวน 36 คนที่อาสาสมัครเข้ากลุ่ม แบ่งเป็น 4 กลุ่มด้วยวิธีการสุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะนำกลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่มกับกลุ่มที่ไม่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มก็จะนำกลุ่ม 2 กลุ่ม เช่นเดียวกัน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มใช้ 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัด ฮิล-จี (HIM-G: The Hill Interaction Matrix-Form G) และฮิล-บี (HIM-B: The Hill Interaction matrix-Form B) ผลการวิจัย ปรากฏว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะของการเข้ากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันมาก กล้าเสี่ยงเข้าร่วมการสนทนา แสดงความรู้สึกและแนวคิดต่อกลุ่ม ส่วนกลุ่มที่ไม่มีจุดมุ่งหมายเฉพาะนั้นสมาชิกจะไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าพูดและบดบังความรับผิดชอบให้ผู้นำกลุ่ม การวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มได้มาก และสามารถดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม

คัปเปอร์สมิท (Kuppersmith 1975) ศึกษาเปรียบเทียบผลของบุคลิกภาพและการใส่ใจที่บุคคลในกลุ่มมาราธอนมีต่อกัน ลักษณะที่ศึกษาดังกล่าวแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ กลุ่มที่เน้นถึงการเปิดเผยตนเองในภาวะ "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" (here and now type) กลุ่มที่เน้นถึงการเปิด

เผยตนเองในอดีต (there and then type) และกลุ่มควบคุมที่เปิดเผยตนเองโดยไม่เน้นภาวะ โดยอย่างเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่และสำเร็จการศึกษาไปแล้ว จำนวน 60 คน แบ่งนักศึกษาแต่ละระดับออกเป็น 3 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มเป็นนักศึกษา ปริญญาเอกเพศชาย จำนวน 3 คน แต่ละคนจะนำกลุ่มนักศึกษาทั้ง 2 ระดับ ๆ ละ 1 กลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มคือ 15 ชั่วโมงในวันหยุดสุดสัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือแบบ วัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) โดยทดสอบ 3 ครั้ง คือ ก่อนการ ทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลองผ่านไป 1 เดือน และยังใช้แบบวัดอาร์ซีเอส (RCS: The Revised Cohesiveness Scale) เพื่อดูความแน่นแฟ้นที่สมาชิกมีต่อกันภายหลัง ประสบการณ์กลุ่มด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่าคะแนนภาวะสังจการแห่งตน 4 ด้าน คือ ความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก (Feeling Reactivity) การรับรู้ความสัมพันธ์กันของ ธรรมชาติ (Synergy) การยอมรับความก้าวร้าว (Acceptance of Aggression) และ ความสามารถสร้างสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (Capacity for intimate Contact) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทดสอบระหว่างกลุ่มด้วยวิธีของเชฟเฟ (The Scheffé post hoc procedure) พบว่ากลุ่มที่เน้นการเปิดเผยตนเองในภาวะ "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" มีคะแนนภาวะสังจการแห่งตนด้านความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก (feeling of reactivity) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่เน้นการเปิดเผย ตนเองในอดีตจะมีคะแนนภาวะสังจการแห่งตนด้านการรับรู้ความสัมพันธ์กันของธรรมชาติ (Synergy) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มที่เน้นการเปิด เผยตนเองในภาวะ "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" กับกลุ่มที่เน้นถึงการเปิดเผยตนเองในอดีต จะมีคะแนนภาวะ สังจการแห่งตนด้านการยอมรับความก้าวร้าว (Acceptance of Aggression) สูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบอีกว่าสมาชิกกลุ่มที่เน้นการเปิดเผยตนเอง ในอดีตกับกลุ่มควบคุมมีความแน่นแฟ้นและเอาใจใส่ต่อกันมากกว่ากลุ่มที่เน้นถึงการเปิดเผยตนเอง ในภาวะ "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คิมบอล และเกลโล (Kimball and Gelso 1974) ศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนแบบ มาราวอนที่มีต่อภาวะสังจการแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่อาสาสมัครเข้าร่วม กลุ่มจำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ชาย 10 คน และหญิง 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสำรวจพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) และแบบวัดความเข้มแข็งทางจิตใจของบารอน กลุ่มทดลองได้เข้ารับประสบการณ์

กลุ่มมาราธอนในวันเสาร์-อาทิตย์ วันละ 8-10 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม และพบว่าประสบการณ์กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน มีผลต่อการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษาและคงอยู่ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ของการติดตามผล ผู้วิจัยแนะนำว่าเวลาในการเข้ากลุ่มนั้นควรจะมีอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 15 ชั่วโมง ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับวอทกินส์ โนล และบริค (Watkins, Noll and Breed 1975) ที่ศึกษาผลของกลุ่มแบบมาราธอนที่ใช้เวลาต่อเนื่องกันระหว่าง 20 ชั่วโมงขึ้นไป 12 ชั่วโมง และ 8 ชั่วโมง การวิจัยนี้ได้ข้อสรุปว่า เวลาที่มีผลโดยตรงต่อระดับการเพิ่มขึ้นของภาวะสัจการแห่งตน คือ ยิ่งเวลามากจะมีผลต่อการเพิ่มภาวะสัจการแห่งตนมากขึ้น

ฟูลด์ และฮานนิแกน (Foulds and Hannigan 1976) ศึกษาผลของกลุ่มปฏิบัติการจิตวิทยาตามแนวเกสตัลท์ ที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตน ตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาชีวศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 72 คน ลุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ พีโอไอ (POI) กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตวิทยาตามแนวเกสตัลท์เป็นเวลา 24 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มจิตวิทยาตามแนวเกสตัลท์ มีผลต่อการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมากกว่าถึงจำนวน 10 มาตรฐาน 12 มาตรฐาน ยิ่งไปกว่านั้นการติดตามผลในระยะ 6 เดือนต่อมา พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของคะแนนในบางด้าน คือ ด้านความเป็นตัวของตัวเอง (Inner-directedness) และด้านความนับถือตนเอง (Self-Regard)

เซอรา (Cerra 1973) ศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ 2 ลักษณะคือแบบมีการกำหนดรูปแบบตายตัว กับแบบไม่กำหนดรูปแบบตายตัว กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 66 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ พีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทเนลสซี และแบบประเมินความแน่นแฟ้นในกลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการวิจัยปรากฏว่าไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของวิธีการทั้ง 2 แต่พบว่ากลุ่มซึ่งไม่กำหนดรูปแบบตายตัวนั้นมีผลเปลี่ยนแปลงในทางบวก และสมาชิกมีความพอใจมากกว่า

ฟลาเฮอร์ตี (Flaherty 1974) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อการพัฒนาภาวะสัจการแห่งตนของผู้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 109 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ได้ประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว จำนวน

4 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ร่วมกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับประสบการณ์ใด ๆ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสำรวจพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที ผลปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุก ๆ เงื่อนไขการทดลองรวมทั้งเงื่อนไขควบคุม เมื่อศึกษาในรายละเอียดเพิ่มเติมการวิจัยครั้งนี้ สรุปว่าประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่กำหนดแนวทางตายตัวมีผลต่อการเพิ่มภาวะล้าจกการแห่งตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านความยืดหยุ่นต่อค่านิยม (Existentiality) และความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด (Capacity for intimate Contact) มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับประสบการณ์ใด ๆ และมีข้อค้นพบเพิ่มเติมว่าสมาชิกของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมด้วย รู้สึกว่าเขาได้พัฒนาทักษะการสื่อสารมากขึ้นกว่าสมาชิก กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว

วิจิตา อัจฉริยเลติยว (2523) ทำการศึกษากลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา "ตน" กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่บ่ายวันศุกร์ ถึงบ่ายวันอาทิตย์เป็นเวลา 19 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่องกัน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดลักษณะคนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นลักษณะแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าทีของคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในครั้งทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และผลคงอยู่ตลอดระยะเวลา 1 เดือนของการติดตามผล

สุปราณี วัลลันตชาติ (2524) ศึกษาผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อล้าจกการแห่งตน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตปริญญาตรี อายุ 18-23 ปี จำนวน 18 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มตั้งแต่ เช้าวันศุกร์-เที่ยงวันอาทิตย์ รวมเวลา 19 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดล้าจกการแห่งตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในครั้งทดสอบก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

อุบล สาธิตะกร (2527) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อความเจริญส่วนบุคคล ตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 26 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มเป็นเวลา 23 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลปรากฏว่าการเข้าร่วมกลุ่ม

ชูชัย สมทิธิไกร และสมชาย เตียวกุล (2530) ศึกษาผลของกลุ่มฝึกมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อทัศนคติส่วนบุคคลในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในปีการศึกษา 2528 กลุ่มตัวอย่างได้จากการอาสาสมัครจำนวน 72 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ พีโอไอ (POI) ที่คัดเลือกมาใช้เพียงบางส่วน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าทีของคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น หลังจากกลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์กลุ่มเป็นเวลา 20 ชั่วโมง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติส่วนบุคคลดีขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 2 ด้านคือ การนับถือตนเอง และด้านการมีทัศนคติต่อมนุษย์ในแง่ดี

วรวรรณ ปุณณโชติ และวัชรวิ ทรัพย์มี (2527) ทำการสำรวจปัญหาของนิสิตนักศึกษาและการให้บริการแนะแนวในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาจากคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยของรัฐ 10 แห่ง ทั่วประเทศ จำนวน 3029 คน เครื่องมือในการวิจัยใช้แบบสำรวจปัญหาของมูนนี่ (Mooney Problem Checklist) และแบบสัมภาษณ์ที่ใช้กับอาจารย์แนะแนว การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีหาความถี่และคำนวณร้อยละของความถี่รวมทั้งการทดสอบค่าเฉลี่ยเป็นคู่ๆ ด้วยการทดสอบค่าที ผลการวิจัยปรากฏว่า นิสิตนักศึกษามีปัญหาระดับมากในด้านต่าง ๆ ดังนี้ (1) ด้านกิจกรรมและการพักผ่อนหย่อนใจ (2) การปรับตัวด้านการเรียน (3) เพศ (4) อารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับตน (5) บ้านและครอบครัว (6) สุขภาพ (7) บุคลิกภาพ (8) เพื่อนและการเข้าสังคม (9) การเงินและยังมีนักศึกษาร้อยละ 32 ต้องการที่จะพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพของตน

สุภาพรพรรณ ไครจรัส (2524) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการปรับตัวของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากทุกระดับและทุกคณะ จำนวน 2009 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสำรวจปัญหาของนิสิตนักศึกษา ซึ่งดัดแปลงจากของมูนนี่ (Mooney Problem Checklist) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คู่ของเพียร์สันสร้างสมการถดถอยพหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นขั้น ๆ และคำนวณร้อยละของปัญหาการปรับตัว ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีปัญหาในด้านต่าง ๆ คือ (1) เกี่ยวกับกิจกรรมและประสบการณ์ทางวิชาการ (2) การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว (3) การปรับตัวและกิจกรรมทางสังคม และพบว่าการปรับตัวทางด้านสังคมนั้นหนา การอารมณ์ส่วนตัวและความสัมพันธ์ทางสังคมนั้นนิสิตมีปัญหาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก ปัญหา

การปรับตัวทางการเรียน การเงิน ที่อยู่ มีความสัมพันธ์ทางลบกับผลการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

กวี สุวรรณภิกข และอัจฉรา จันไกรผล (2520) ทำการสำรวจปัญหาสุขภาพจิตขั้นต้นของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 156 คน ชาย 78 คน และหญิง 78 คน อายุระหว่าง 16-22 ปี เครื่องมือใช้แบบสำรวจปัญหาสุขภาพจิตขั้นต้นที่สร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา มีสุขภาพจิตดีร้อยละ 41 มีปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อยร้อยละ 40.4 สุขภาพจิตไม่ดี ร้อยละ 18.6 นักศึกษาชายมีสุขภาพจิตไม่ดีกว่านักศึกษาหญิง และพบนักศึกษาที่จำเป็นต้องได้รับบริการทางจิตเวชถึงร้อยละ 44.2

เพียงใจ ลินธนาคร (2527) ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีการศึกษา 2526 ตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จำนวน 520 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสำรวจปัญหาซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบบสำรวจความวิตกกังวลของสปีลเบอเกอร์ (Spielberger, et al) และแบบสำรวจความซึมเศร้าของเบค (Beck) การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การคำนวณร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาที่เด่นชัดของนักศึกษา 3 ประการเรียงตามลำดับคือ (1) ด้านอารมณ์ซึ่งพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพจิตในด้านมีความซึมเศร้าเล็กน้อยและมีความวิตกกังวลสูง (2) ด้านสิ่งแวดล้อมและความกดดันทางสังคม (3) ด้านการเรียน นักศึกษาลดความวิตกกังวลของตนด้วยวิธีต่าง ๆ คือ (1) ใช้วิธีเหตุผล (2) เก็บไว้ไม่ปรึกษาใคร และพบต่อไปอีกว่า นักศึกษาใช้บริการแนะนายน้อยมาก

การศึกษาเรื่องกลุ่ม แม้จะมีการใช้กลุ่มต่าง ๆ เป็นแนวทางพัฒนาตนสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย แต่พบว่ายังไม่มีการศึกษาในเรื่องกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสังคมแห่งตนซึ่งเป็นแนวทางสังคมการแห่งตนโดยเฉพาะ ในขณะที่มีข้อเท็จจริงจากการวิจัยปรากฏว่ามึนักศึกษามหาวิทยาลัยอยู่จำนวนหนึ่งประสบปัญหาทางจิตใจและต้องการความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้โดยหวังว่าจะเป็นแนวทางแบบกลุ่มที่เฉพาะเจาะจง สำหรับเพิ่มสังคมการแห่งตนให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ลดปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ และเพิ่มสุขภาพของจิตใจอันสมบูรณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยา เพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสดรอมที่มีต่อ ภาวะสัจจการแห่งตน ของนักศึกษามหาวิทยาลัย

สมมุติฐานการวิจัย

ภาวะสัจจการแห่งตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจากเข้ากลุ่มจิตวิทยา เพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสดรอม

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในภาค ปลาย ปีการศึกษา 2531 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย มีอายุระหว่าง 19-24 ปี ได้คะแนนของภาวะสัจจการแห่งตนจากแบบวัด ซึ่งผู้วิจัยแปลและตัดแปลงจากแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ตั้งแต่ลบ .5 S.D. ลงไป ของค่าเฉลี่ยของคะแนนของกลุ่มที่อาสาสมัคร จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่ม (Random Assignment) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน

ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสดรอม

ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบวัดภาวะสัจจการแห่งตนที่ผู้วิจัยแปล และตัดแปลงจากแบบวัดพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภาวะสัจจการแห่งตน ซึ่งผู้วิจัยแปลและตัดแปลงจากพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ของเอฟเวอเร็ตต์ แอล ชอสดรอม (Everett L. Shostrom)

2. แบบสอบถามแบบปลายเปิด ถามความรู้สึกและข้อคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อการเข้ากลุ่ม การดำเนินกลุ่ม ลักษณะผู้นำกลุ่ม ประโยชน์และการนำไปประยุกต์กับชีวิต เวลาและสถานที่ และข้อเสนอแนะ โดยให้นักศึกษาเขียนบรรยายด้วยตนเองอย่างอิสระหลังจากยุติกลุ่ม

เวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนตามแนวคิดของชอสดรอม เป็นเวลาต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ค่ำวันศุกร์ถึงเย็นวันอาทิตย์ รวมเวลา 20 ชั่วโมง ดังนี้

วัน \ เวลา	9.30-12.00	13.30-16.30	20.00-00.30
วันศุกร์			
วันเสาร์			
วันอาทิตย์			

สถานที่

สถานที่ที่ใช้ในการประชุมกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตน คือ อุทยานแห่งชาติ ทะเลบัน อำเภอควนโดน จังหวัดสตูล

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง มีความเต็มใจและต้องการที่จะพัฒนาตนเอง
2. คำรายงานของกลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อถือได้ตรงตามความรู้สึกจริง

ความจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้พิจารณาถึงตัวแปรในด้านเพศ

2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ได้คะแนนจากแบบวัดภาวะสำนึกการแห่งตน ซึ่งผู้วิจัยแปลและดัดแปลงจากพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ตั้งแต่ลบ .5 S.D. ลงไปของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่สมัคร

คำจำกัดความ

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำนึกแห่งตน หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิก 8 คน ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาภาวะสำนึกการแห่งตน ภายในกระบวนการนี้มีผู้นำกลุ่ม 1 คน เป็นผู้เชื้ออำนาจบรรยายภาคกลุ่มให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกันและผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กิจกรรมรวมทั้งแบบฝึกหัดต่าง ๆ ตามแนวทฤษฎีการสังเคราะห์เชิงสว่างสวรรค์ของชอสตรอมเป็นหลักในการนำกลุ่มไปสู่เป้าหมาย สมาชิกใช้เวลาในการเข้ากลุ่มอย่างต่อเนื่องกันเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

ภาวะสำนึกการแห่งตน หมายถึง ภาวะที่บุคคลใช้ความสามารถ ใช้ศักยภาพในการแสดงตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่และอย่างสอดคล้องกับความต้องการ ความปรารถนาหรือความรู้สึกภายในตนแต่ละขณะ ซึ่งวัดได้จากแบบวัดภาวะสำนึกการแห่งตนที่ผู้วิจัยแปลและดัดแปลงจากพีโอไอ (POI: Personal Orientation Inventory) ของชอสตรอม (Shostrom 1966)

นักศึกษามหาวิทยาลัย หมายถึง นักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประจำปีภาคปลาย ปีการศึกษา 2531 ที่สมัครเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 8 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ทำให้ทราบแนวทางการใช้กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสำนึกแห่งตนตามแนวคิดของชอสตรอมในการ พัฒนาภาวะสำนึกการแห่งตนของนักศึกษามหาวิทยาลัย