



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ชูศรี วงศ์รัตนะ.(2534). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ ฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉรินันท์ อนวัชศิริวงศ์.(2533). การสื่อสารระหว่างบุคคล. กรุงเทพฯ ฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.
- นุชนาถ ศิริพล.(2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิมล เพ็ญญา. (2527). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ภาณี วนะภูติ. (2534). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบวัด "ไฟโร-บี". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑล ไบบัว. (2536). หลักและทฤษฎีการสื่อสาร. โอเอส พรินติ้ง เฮ้าส์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา. (2540). การสื่อสาร. พิมพ์ครั้งที่ 5.
- เขวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรรศมี. (2525). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ ฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย. (2533). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสริช โปธิแก้ว. (2536). รวมบทความจิตวิทยาสำหรับการพัฒนาบุคลากรในองค์กร. (เอกสารไม่ตีพิมพ์).
- โสริช โปธิแก้ว. (2536). สู่ความเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา. (เอกสารไม่ตีพิมพ์).

ภาษาต่างประเทศ

Allred G. Hugh , Graff, Thomas T.. (1980). Improving students' interpersonal communication.

Journal of College Student Personnel. (March): 54-156.

Carkhuff, Robert R., and Berenson, B.G. (1969). Beyond Counseling and Therapy. (2nd .ed.)

USA : Holt,Rinechart and Winston Inc.

Carkhuff, Robert R.,and Truax, C.B.. (1967). Toward Effective Counseling and Psychotherapy :

training and practice. USA: ALDINE Publishing Company, Publisher.

Corey, Gerald. (1996). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 5th ed.

Brooks/Colr Publishing Company.

Devito, Joseph A.. (1988). Human communication : The basic course. 4th ed. Harper&Row

Publisher.

Devito, Joseph A.. (1995). The interpersonal communication book. 7th ed, Harper Collins College

Publisher.

Diekman, John R . (1982). Human connection. Prentice-Hall..

George, Richey L. (1995). Counseling:theory and practice 4th ed.Allyn and Bacon A Simon and

Schuster Company.

Hansen, James C.. (1978). Counseling process and prodedures. New York: Macmillan

Publishing Co.,Inc.

Lovejoy, M. Christine , Perkins David V. , Collins John E.. (1995). Predicting fall semester

breakups in college roommates: A replication using the Social Satisfaction

Questionnaire. Journal of College Student Development. (November/December): 83-85.

Roger B. Winston, Jr., Michele F. Yaranovich. (1994). Quality of roommate relationship:

Development of the roommate relationship inventory. Journal of College and University

Student Housing. 24(1): 6-11.

Rogers, Carl R.. (1980). A Way of Being. Boston: Houghton-Mifflin Inc.

Rogers, Carl R.. (1970). Carl Rogers on Encounter group. USA: Harper & Row Inc.

Rogers, Carl R.. (1951). Client-Centered Therapy. Boston: Houghton-Mifflin Inc.

Rogers, Carl R.. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton-Mifflin Inc.

Seiler William J.. (1996). Communication : Foundations ,skill,and applications. 3ed Harper

Collins College Publishers.

Stewart, John Robert. (1990). Bridges not walls : a book about interpersonal communication .

New York: McGraw-Hill Publishing Company.

Waldo Michael. (1984). Roommate communication as related to students' personal and social adjustment. Journal of College Student Personnel. (January): 39-44.

Winston, Roger B., Anchors, Jr. Scott & Associates. (1993). Student Housing and residential life. Jossey-Bass.

Zeller, William J.. (1994). Residential learning communities: Creating connections between students faculty, and student affair departments. Journal of College and University Student Housing . 24(2): 37-43.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	=	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	=	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ	SD	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	\bar{X}	=	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum (X - \bar{X})^2$	=	ค่ากำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ย
	N	=	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

3. ความแปรปรวน

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X)^2}{N - 1}$$

เมื่อ	s	=	ความแปรปรวน
	\bar{X}	=	ตัวกลางเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง
	N	=	จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

4. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา

$$\alpha = \left(\frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right] \right)$$

เมื่อ	α	=	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	N	=	จำนวนข้อ
	S_i^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	S_x^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กันของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

ขั้นแห่งความอิสระ $df = N - 1$

เมื่อ	$\sum D$	=	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	=	ผลรวมกำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	=	จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ของกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N-1)s_1^2 + (N-1)s_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left(\frac{1+1}{N_1 + N_2} \right)}}$$

ขั้นแห่งความอิสระ $df = N_1 + N_2 - 2$

เมื่อ $\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N_1}$ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N_2}$ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

$s_1 = \frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{N_1 - 1}$ ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

$s_2 = \frac{(X_2 - \bar{X}_2)^2}{N_2 - 1}$ ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

$N_1 =$ จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

$N_2 =$ จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ข.

มาตรวัดคุณลักษณะองค์ประกอบระหว่างบุคคล
แบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพัก

มาตรวัดคุณลักษณะองค์ประกอบระหว่างบุคคล

โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ทราแอกซ์ (Truax) และคาร์คัฟ (Robert R. Carkhuff) ได้ศึกษาผลของความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับบริการ พบว่าลักษณะของการเอื้ออำนวยที่นักบำบัดหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาปฏิบัติต่อผู้รับบริการ เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักบำบัดปฏิบัติต่อผู้รับบริการและนำไปสู่ความงอกงาม (growth) ในผู้รับบริการ

งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้มีความก้าวหน้าขึ้นอย่างมาก รวมถึงมาตรสำหรับวัดคุณลักษณะของมิติเหล่านี้ได้รับการพัฒนาขึ้น สุกท้ายคาร์คัฟทำให้สมบรูณ์ขึ้นและกลายเป็นมาตรฐานของมาตรวัดคุณลักษณะของสิ่งที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในองค์ประกอบระหว่างบุคคล

มาตรวัดคุณลักษณะองค์ประกอบระหว่างบุคคลของคาร์คัฟ

มาตรประเมินองค์ประกอบระหว่างบุคคล (Scales for Assessment of Interpersonal Functioning)
(Carkhuff Rober R., 1969:315-370)

การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกในกระบวนการระหว่างบุคคล : มาตรประเมินระดับของการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การแสดงออกทั้งทางคำพูดและพฤติกรรมของผู้รับสารไม่ได้เอาใจใส่ หรือไม่ให้ความสำคัญกับคำพูดและพฤติกรรมที่ผู้สื่อสารแสดงออก ผู้รับสารแสดงการรับรู้ในเรื่องของความรู้สึกของผู้สื่อสารน้อยกว่าที่ผู้สื่อสารแสดงออกมา ผู้รับสารสื่อสารโดยไม่ตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้สื่อสาร เป็นการรับรู้ต่อความรู้สึกภายนอกของผู้สื่อสารเท่านั้น ผู้รับสารแสดงความเบื่อหน่ายและขาดความสนใจในกรอบความคิดของผู้สื่อสาร โดยสรุปแล้วผู้รับสารกระทำทุกอย่างยกเว้นการแสดงว่าเขากำลังฟังอย่างเข้าใจ

ระดับที่ 2 ในขณะที่ผู้รับสารตอบสนองต่อความรู้สึกที่ผู้สื่อสารแสดงออกนั้น เขาตอบสนองในลักษณะที่ละเลยความรู้สึกสำคัญจากการสื่อสารของผู้สื่อสาร ผู้รับสารอาจแสดงการตระหนักในความรู้สึกภายนอกที่ผู้สื่อสารแสดงออก แต่การสื่อความของเขาได้ตัดทอนระดับหนึ่งของความรู้สึกออกและบิดเบือนระดับของความหมาย ผู้รับสารอาจจะสื่อความคิดของตนเองแต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้สอดคล้องกับการแสดงออกของผู้สื่อสาร โดยสรุปแล้วผู้รับสารมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งอื่นมากกว่าที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้สื่อสารแสดงออกหรือชี้แจง

ระดับที่ 3 การแสดงออกของผู้รับสารที่ตอบสนองต่อความรู้สึกที่ผู้สื่อสารแสดงออกมานั้น เป็นการแลกเปลี่ยนกันในลักษณะที่ทั้งสองฝ่ายต่างแสดงความรู้สึกและความหมายในระดับเดียวกัน ผู้รับสารตอบสนองต่อความรู้สึกภายนอกที่ผู้สื่อสารแสดงออกด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง แต่อาจจะไม่ตอบสนองหรือเข้าใจความหมายของความรู้สึกภายในของผู้สื่อสาร การตอบสนองของผู้รับสารไม่ได้ลดหรือเพิ่มสิ่งที่ผู้สื่อสารแสดงออก แต่เขาไม่ได้ตอบสนองต่อความรู้สึกภายในที่แท้จริงที่ซ่อนเร้นอยู่ได้อย่างถูกต้อง ระดับที่ 3 เป็นระดับต่ำสุดที่เอื้ออำนวยต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ระดับที่ 4 การตอบสนองของผู้รับสารได้เพิ่มเติมสิ่งที่ผู้สื่อสารแสดงออก ในลักษณะที่เป็น การแสดงถึงความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้งมากกว่าที่ผู้สื่อสารจะแสดงออกมาได้เอง ผู้รับสารสื่อถึงความเข้าใจของเขาในการแสดงออกของผู้สื่อสารในระดับที่ลึกซึ้งกว่าที่ผู้สื่อสารได้แสดงออก ด้วยเหตุนี้จึงช่วยให้ผู้สื่อสารได้มีประสบการณ์หรือแสดงความรู้สึกที่ก่อนหน้านี้เขาไม่สามารถแสดงออกมาได้ การตอบสนองของผู้รับสารได้เพิ่มเติมความรู้สึก และความหมายในระดับที่ลึกซึ้งกว่าที่ผู้สื่อสารแสดงออก

ระดับที่ 5 การตอบสนองของผู้รับสารได้เพิ่มเติมความรู้สึก และความหมายต่อสิ่งที่ผู้สื่อสารแสดงออกอย่างเด่นชัดในลักษณะที่ 1) แสดงความรู้สึกที่แท้จริงที่ซ่อนเร้นอยู่ของผู้สื่อสารอย่างถูกต้อง 2) ในกรณีที่ผู้สื่อสารกำลังสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งนั้น เขาจะรู้สึกวุ่นวายในขณะนั้นผู้รับสารได้อยู่เคียงข้างเขาอย่างเต็มที่ ผู้รับสารจะตอบสนองต่อความรู้สึกภายในทั้งหมดของผู้สื่อสารได้ดีเท่ากับความรู้สึกภายนอกที่ผู้สื่อสารแสดงออก ผู้รับสารจะเคียงข้างผู้สื่อสาร หรือปรับความรู้สึกนึกคิดให้เข้ากับผู้สื่อสาร ผู้รับสารและผู้สื่อสารอาจจะช่วยกันสำรวจถึงบางอย่างของชีวิตซึ่งไม่ได้สำรวจมาก่อน แล้วผู้รับสารตอบสนองด้วยความตระหนักต่อผู้สื่อสาร มีความเข้าใจรวมถึงเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกต่อความรู้สึกที่ลึกซึ้งที่สุดของผู้สื่อสาร

บนมาตรวัดทั้งหมดนี้ระดับที่ต่ำกว่าระดับที่ 3 การตอบสนองของผู้รับสารจะผิดไปจากที่ผู้สื่อสารแสดงออก เป็นระดับต่ำที่สุดของภาวะระหว่างบุคคล การตอบสนองของผู้รับสารไม่ใส่ใจหรือผิดไปจากความรู้สึกและตัวตนของเขา แม้ว่าผู้รับสารจะตอบสนองต่อการแสดงความรู้สึกของผู้สื่อสารแต่ก็เป็นไปในทางลดความชัดเจนที่ผู้สื่อสารสื่อออกมา ตั้งแต่ระดับที่ 4 ขึ้นไป การตอบสนองของผู้รับสารจะมีความเป็นธรรมชาติ เพิ่มความชัดเจนต่อการแสดงออกของผู้สื่อสาร การแสดงความรู้สึกจะเป็นไปในระดับที่ลึกซึ้งมากกว่าที่ผู้สื่อสารแสดงออก

การสื่อสารที่แสดงถึงการยอมรับในกระบวนการระหว่างบุคคล : มาตรฐานระดับของการยอมรับแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การสื่อสารของผู้รับสารเป็นการแสดงออกของคำพูดและพฤติกรรม ที่ขาดการยอมรับในคุณค่าความเป็นบุคคลของผู้สื่อสาร ผู้รับสารสื่อสารกับผู้สื่อสารในเรื่องที่เกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้สึกของผู้สื่อสารอย่างขาดการยอมรับในผู้สื่อสาร หรือดังกันว่าผู้สื่อสารขาดความสามารถในการกระทำสิ่งใด ๆ ที่มีคุณค่า ผู้รับสารจะพยายามใช้การประเมินค่ากับผู้สื่อสาร การสื่อสารของผู้รับสารขาดการยอมรับในความรู้สึก ประสบการณ์และคุณค่าความสามารถของผู้สื่อสาร

ระดับที่ 2 ผู้รับสารตอบสนองต่อผู้สื่อสาร โดยมีการยอมรับต่อความรู้สึก ประสบการณ์ และคุณค่าความสามารถของผู้สื่อสารเพียงเล็กน้อย ผู้รับสารจะตอบสนองเหมือนเครื่องจักรหรือไม่กระตือรือร้นหรือละเลยความรู้สึกของผู้สื่อสาร ผู้รับสารแสดงถึงการขาดการยอมรับหรือว่าการแสดงออกของผู้รับสารนั้น ไม่เกี่ยวกับความรู้สึก ประสบการณ์และคุณค่าความสามารถของผู้สื่อสาร

ระดับที่ 3 การสื่อสารของผู้รับสารมีการยอมรับ และเกี่ยวข้องกับ ประสบการณ์ ความรู้สึก และคุณค่าความสามารถของผู้สื่อสารมากขึ้น การสื่อสารของผู้รับสารให้การยอมรับและเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ผู้สื่อสารแสดงออกและเป็นการแสดงออกที่มีคุณค่าเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตของเขา การสื่อสารของผู้รับสารเป็นการตอบสนองต่อการสื่อสารของผู้สื่อสารที่แสดงออกถึงเนื้อหาสาระสำคัญ ในระดับที่ 3 นี้จะเป็นระดับที่มีการเอื้ออำนวยเล็กน้อยต่อกระบวนการระหว่างบุคคล

ระดับที่ 4 ผู้รับสารจะสื่อสารอย่างชัดเจนและให้การยอมรับอย่างลึกซึ้งและเกี่ยวข้องกับผู้สื่อสาร การตอบสนองของผู้รับสารแสดงให้เห็นให้ผู้สื่อสารรู้สึกอิสระต่อตนเอง และต่อประสบการณ์ที่เป็นคุณค่าของบุคคลผู้รับสารจะสื่อสารที่แสดงถึงการเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งต่อความรู้สึก ประสบการณ์ และคุณค่า ความสามารถของผู้สื่อสาร

ระดับที่ 5 การสื่อสารของผู้รับสารจะแสดงถึงการยอมรับอย่างที่สุดต่อผู้สื่อสาร ในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีคุณค่า เป็นบุคคลที่มีคุณค่าและสามารถแสดงออกอย่างเป็นอิสระ ผู้รับสารจะให้การเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งต่อคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้สื่อสาร ผู้รับสารจะให้การยอมรับต่อคุณค่าของผู้สื่อสารในความเป็นมนุษย์ที่มีการดำรงอยู่

การยอมรับหรือการมองโลกในแง่ดี ในกระบวนการระหว่างบุคคลแล้ว ระดับการเอื้ออำนวยที่น้อยที่สุด คือ ระดับที่ 3 ผู้รับสารจะแสดงการยอมรับในความรู้สึกประสบการณ์ และคุณค่าความสามารถของผู้สื่อสาร ในระดับที่ 1 และ 2 เป็นคุณลักษณะที่ขาดการยอมรับ หรือเป็น

การมองในแง่ที่ไม่ดี ในระดับที่ 4 และ 5 การสื่อสารของผู้รับสารจะเป็นการยอมรับในคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้สื่อสาร

การเอื้ออำนวยอย่างจริงแท้ในกระบวนการระหว่างบุคคล : มาตรฐานระดับของความจริงแท้ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การแสดงออกของผู้รับสาร เห็นได้ชัดว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เขาแสดงออกในขณะนั้น หรือเขามีการตอบสนองที่จริงแท้แต่เป็นไปในแง่ของการตอบสนองที่ขาดความใส่ใจ หรือเป็นไปในทางที่ไม่ดีต่อผู้สื่อสารและสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีผลกระทบต่อผู้สื่อสาร ผู้รับสารจะปกป้องตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้สื่อสาร และการปกป้องตนเองของผู้รับสารนี้จะแสดงออกมาในเนื้อหาของคำพูดหรือในคุณภาพน้ำเสียง ในขณะที่เขาปกป้องตนเองนี้เขาจึงไม่ได้ใช้การตอบสนองที่เกิดขึ้นนี้เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป ผู้รับสารขาดความจริงแท้ระหว่างประสบการณ์ภายในและคำพูดที่แสดงออกในขณะนั้น ในจุดที่ขาดความจริงแท้นี้ ปฏิบัติการตอบสนองของผู้รับสารอาจก่อให้เกิดการทำลายผู้สื่อสารได้

ระดับที่ 2 คำพูดของผู้รับสารยังแสดงถึงความไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกของเขาในขณะนั้น หรือเมื่อเขาตอบสนองอย่างจริงแท้ก็เป็นไปในทางที่ไม่ดีต่อผู้สื่อสาร ผู้รับสารไม่รู้ว่าได้ใช้ปฏิบัติการตอบสนองที่ไม่ดีเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้สื่อสาร ผู้รับสารตอบสนองต่อผู้สื่อสารในแบบ "ผู้ช่วยเหลือ" นั่นคือเป็นแบบที่ผู้ช่วยเหลือ "จะ" ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้รับสารจะตอบสนองต่อสิ่งที่เขาเตรียมไว้ล่วงหน้ามากกว่าจะแสดงความรู้สึกในฐานะบุคคล เมื่อเขาตอบสนองอย่างจริงแท้ การตอบสนองของเขาจะเป็นไปในทางที่ไม่ดี และเขาไม่สามารถใช้มันเป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพใด ๆ ต่อไปได้

ระดับที่ 3 ผู้รับสารไม่มีสิ่งชี้ถึง "ความไม่สอดคล้องกัน" ระหว่างสิ่งที่เขาพูดและสิ่งที่เขารู้สึก แต่เขาก็ไม่มีสิ่งชี้ถึง "ความสอดคล้อง" ว่าการตอบสนองของเขาจริงแท้ต่อผู้สื่อสาร ผู้รับสารจะฟังและติดตามสิ่งที่ผู้สื่อสารแสดงออกแต่ไม่ผูกมัดกับผู้รับสาร ผู้รับสารจะมีการตอบสนองที่เหมาะสมที่ไม่ใช่ไม่จริงแท้ แต่ก็ไม่ได้แสดงถึงความจริงแท้ด้วย ที่ระดับ 3 นี้จะเป็นการเอื้ออำนวยในระดับที่น้อยที่สุดต่อกระบวนการระหว่างบุคคล

ระดับที่ 4 ผู้รับสารจะแสดงถึงสิ่งที่ชี้ถึง "ความจริงแท้" ที่เป็นการบอกถึงการตอบสนองที่จริงแท้ ไม่ว่าจะเป็นทางที่ดีหรือทางที่ไม่ดี เป็นการแสดงออกที่ไม่ทำลายผู้สื่อสาร ผู้รับสารจะแสดงออกที่เป็นความจริงแท้ระหว่างความรู้สึกและการแสดงออก ถึงแม้ว่าเขาจะไม่แน่ใจเกี่ยวกับการ

แสดงออกนั้น ๆ ทั้งหมด ผู้รับสารจะตอบสนองด้วยความรู้สึกของเขาและสิ่งที่รับรู้ภายในตรงกับสิ่งที่เขาพูด การตอบสนองของเขาจะเป็นพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป

ระดับที่ 5 ผู้รับสารจะมีอิสระและเป็นตัวคนที่แท้จริงของตนเองในการไม่หาประโยชน์ใด ๆ กับความสัมพันธ์ที่มีกับผู้สื่อสาร ผู้รับสารแสดงความเป็นธรรมชาติในปฏิสัมพันธ์ของเขาและเปิดเผยประสบการณ์ทุกอย่างที่พอใจและเจ็บปวด ในเหตุการณ์ของการตอบสนองที่ต้องเป็นไปอย่างเจ็บปวด คำวิจารณ์ของผู้รับสารก็จะเข้าไปในทางการเปิดเผยในส่วนต่าง ๆ เพื่อเป็นการคำนึงต่อไปของสัมพันธภาพ

การเอื้ออำนวยอย่างจริงแท้ ในกระบวนการระหว่างบุคคลแล้ว ระดับที่ 3 เป็นระดับการเอื้ออำนวยที่น้อยที่สุด ผู้รับสารไม่มีความขัดแย้งระหว่างคำพูดและความรู้สึกของเขาไม่มีตัวบ่งชี้ที่แสดงถึงความจริงแท้ และไม่มีตัวบ่งชี้ที่แสดงถึงความไม่จริงแท้ต่อการตอบสนองของเขาต่อผู้สื่อสาร ในระดับที่ 1 และ 2 มีตัวบ่งชี้การไม่ตรงกันในการแสดงออกของผู้รับสารและชี้ถึงการตอบสนองที่ไม่จริงแท้ การแสดงออกของผู้รับสารไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของเขาเองในขณะนั้น และถ้าเป็นการตอบสนองอย่างจริงแท้ก็เป็นไปในทางที่ไม่ดี และส่งผลต่อผู้สื่อสาร ในระดับที่ 4 และ 5 เป็นคุณลักษณะของการเอื้ออำนวย ผู้รับสารตอบสนองอย่างจริงแท้ไม่ว่าจะเป็นทางที่ดีหรือไม่ดี ไม่มีการทำลายผู้สื่อสาร การแสดงออกของผู้รับสารมีความเป็นอิสระและลึกซึ้งในตนเอง



แบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพัก

คำชี้แจง สถานการณ์ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างท่านและเพื่อนร่วมหอพักนักศึกษาของท่าน ขอให้ท่านกากบาทคำตอบที่คิดว่าใกล้เคียงกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุดลงในกระดาษคำตอบโดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนร่วมห้องของท่านที่เพิ่งเข้ามาเรียนคิดถึงบ้านและอยากกลับบ้าน

เพื่อน : "เราคิดถึงบ้าน เราตัดสินใจแล้วว่าเราจะไม่เรียนต่อ เราจะกลับบ้าน"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เธอนี้ไม่รู้จักโคเสียวินะ ถึงเธอไม่จากบ้านวันนี้ วันหน้าเธอก็จะต้องจากอยู่ดี"
- ข. "เธอลงคิดถึงบ้านมากจน ไม่อยากจะเรียนต่อ"
- ค. "ทุกคนก็คิดถึงบ้านเหมือนเธอนะแหละ อดทน ไปก่อน อีกหนอยก็คิดขึ้นเอง"
- ง. "เธอรู้สึกเหงามาก เพราะไม่เคยจากบ้านมาไกล ๆ แต่ฉันก็ยินดีมากที่ได้เป็นเพื่อนเธอนะ"
- จ. "เธอรู้สึกเหงามาก เพราะไม่เคยจากบ้านไปไหน และเธอไม่อยากเรียนอยู่ที่นี้อีก"

สถานการณ์ที่ 2 เพื่อนร่วมห้องของท่านชวนท่านไปห้องสมุด

เพื่อน : "พรุ่งนี้เราต้องส่งรายงานวิชาจิตวิทยาที่ไป แล้วข้อมูลในการทำรายงานมันยังไม่ครบนะ เธอเป็นเพื่อนเราไปห้องสมุดหน่อยได้มั๊ย"

ในกรณีนี้ท่านมีธุระที่ต้องทำและจำเป็นต้องปฏิเสธ ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. "ขอโทษนะ จริง ๆ อยากไปเป็นเพื่อน แต่ธุระมันสำคัญจริง ๆ"
- ข. "เราเข้าใจนะว่าเธออยากให้เราไปช่วย เราเองก็อยากไปช่วยเธอค้นคว้าข้อมูลนะ แต่พอดีเรามีธุระที่ต้องทำนะ ขอโทษจริง ๆ นะ"
- ค. "ขอโทษเถอะจ๊ะ พอดีเรามีธุระนะ คงไปช่วยไม่ได้จ๊ะ"
- ง. "ไปคนเดียวก็ได้มั้ง ฝึไม่ให้ลอกหรือ"
- จ. "คือว่ารายงานเราก็ต้องส่งพรุ่งนี้เหมือนกัน เธอไปคนเดียวก่อนนะ"

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนที่นอนเคียงสองชั้นร่วมกับท่าน มีความเชื่อเรื่องทศนอนต่างกับท่าน

เพื่อน : "ปู่ดีมากหรือเปล่าที่เรานอนแล้วทำอยู่บนหัวปูนะ"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เชื่อถืออะไรก็ไม่รู้"
- ข. "ແหม ถ้าหันหัวไปทางเดียวกันได้มันก็จะดีกว่านะ"
- ค. "ไม่เป็นไรเลยจ๊ะ"
- ง. "ไม่เป็นไรจ๊ะ เธออย่าเป็นห่วงเลย"
- จ. "เธอเป็นห่วงว่าเราจะไม่สบายใจ แต่ไม่เป็นไรเลยจ๊ะ"

สถานการณ์ที่ 4 ท่านชวนเพื่อนร่วมห้องไปซื้อหนังสือแต่ถูกปฏิเสธ

เพื่อน : "บี เราขอโทษจริง ๆ นะ พอดีเรานัดกับเพื่อนที่สาขาไว้นะ"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "ที่เรอชวนเราเรายังไปทุกครั้งเลย"
- ข. "เลื่อนนัดเพื่อนเธอไม่ได้หรือ"
- ค. "จะ ไม่เป็นไรหรอกจ๊ะ"
- ง. "เราก็อขอโทษจ๊ะ ที่ไม่ได้บอกก่อน ไม่เป็นไรจ๊ะ แล้วเราค่อยหาโอกาสไปด้วยกันนะ"
- จ. "จะ ไม่เป็นไรหรอกจ๊ะ ไม่ต้องกังวลใจนะจ๊ะ"

สถานการณ์ที่ 5 เพื่อนร่วมห้องของท่านมักจะทิ้งขยะที่ส่งกลิ่นเหม็นไว้ที่โต๊ะหนังสือเป็นประจำ

ในกรณีที่ท่านรู้สึกไม่ชอบใจเกี่ยวกับขยะ มันเหม็นจึงเลย เราคงต้องทำความสะอาดกันหน่อยนะ"

- ก. "ฉันรู้สึกไม่ชอบใจเกี่ยวกับขยะ มันเหม็นจึงเลย เราคงต้องทำความสะอาดกันหน่อยนะ"
- ข. "เธอจำขยะที่โต๊ะเธอมันส่งกลิ่นเหม็นรบกวนมากเลยนะ เธอช่วยเก็บ ไปทิ้งให้เรียบร้อยหน่อยได้ไหมจ๊ะ"
- ค. "เรารู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับขยะของเธอ ช่วยเก็บหน่อยได้ไหมจ๊ะ"
- ง. "เธอ โตะเธอเหม็นจึงเลย เธอไม่เหม็นหรือ"
- จ. "นี่เธอตั้งใจจะสะสมขยะเป็นงานอดิเรกหรือ"

สถานการณ์ที่ 6 เพื่อนร่วมห้องพักของท่านประสบกับภาวะปัญหาครอบครัว

เพื่อน : "เสาร์ อาทิตย์ เราไม่อยากกลับบ้านเลย กลับไปที่ไรก็เห็นแต่พ่อกับแม่ทะเลาะกันทุกทีเลย"

ในกรณีที่ท่านรู้สึกเห็นใจเพื่อนคนนี้ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. "ที่บ้านเราก้เป็นแบบนี้เหมือนกัน แต่เราไม่เห็นรู้สึกอะไรเลย"
- ข. "เรื่องของพ่อแม่ เราเป็นเด็กอย่าไปยุ่งกับเขาเลย"
- ค. "เสาร์ อาทิตย์ เธอไม่อยากกลับบ้านเลย ไม่อยากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน เธอหวังว่าถ้าพ่อแม่ไม่ทะเลาะกัน บ้านคงจะน่าอยู่กว่านี้"
- ง. "เรารู้สึกทุกข์ใจที่เห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อย ๆ"
- จ. "เรารู้สึกว่าบ้านไม่น่าอยู่ เพราะกลับที่ไรก็เห็นแต่พ่อแม่ทะเลาะกัน"

สถานการณ์ที่ 7 เพื่อนร่วมห้องพักของท่านปรึกษาท่านเรื่องรายงาน

เพื่อน : "ตุคา พรุ่งนี้เราต้องส่งรายงานวิชามนุษยสัมพันธ์แล้วละ นี้ เรายังทำไม่เสร็จเลย"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เวลากระชั้นเข้ามาอย่างนี้ เธอกังวลใจว่างานจะไม่เสร็จ และกลัวว่าอาจารย์จะตำหนิและมีผลต่อการประเมินผล"
- ข. "อาจารย์สั่งงานมาตั้งนานแล้ว น่าจะทำให้เสร็จตั้งแต่แรก"
- ค. "ยังทำไม่เสร็จเลยหรือ แล้วเธอจะทำอย่างไรละ"
- ง. "เธอหนักใจที่ยังทำรายงานวิชานี้ไม่เสร็จ ทั้งที่ต้องส่งพรุ่งนี้แล้ว มีอะไรให้เราช่วยบ้างไหม"
- จ. "เธอกลัวว่าจะทำรายงานไม่เสร็จหรือ"

สถานการณ์ที่ 8 เพื่อนร่วมหอพักที่นัดจะคว้านสือด้วยกัน ไม่มาตามนัด

เพื่อน : "เราขอโทษจริง ๆ นะ พอดีเราติดธุระด่วน ก็เลยไม่ได้มาตามนัด

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "น่าจะบอกกันก่อนเรารอนานเสียเวลานะ"
- ข. "ไม่เป็นไร แค่คราวหน้าต้องแก้ตัวนะ"
- ค. "เรารู้ว่าเธอเสียใจ ที่ผิดนัด แต่เราเข้าใจจะว่ามันเป็นธุระด่วน ค่อยนัดกันใหม่ก็ได้จ๊ะ"
- ง. "ไม่เป็นไรจ๊ะ มันเป็นธุระด่วนของเธอ ไม่ต้องกังวล"
- จ. "ก็เธอติดธุระด่วนนี่นา ไว้เรานัดกันใหม่ก็ได้"

สถานการณ์ที่ 9 เพื่อนร่วมห้องของท่านคนหนึ่งมาปรึกษาเกี่ยวกับท่านเรื่องการเปิดไฟนอนของเพื่อนร่วมห้องอีกคน

หนึ่ง เพื่อน : "เราจะบอกกับก้อยยังงี้ดีละ เรานอนไม่ได้เลย "

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "ก็บอกกับก้อยไปตรง ๆ เลยว่าเรอนอนไม่ได้"
- ข. "เธออย่าเรื่องมากสิ ช่มदानอน เคี้ยวมันก็หลับเอง"
- ค. "เธออยากจะบอกกับก้อยว่าเรอนอนไม่ได้เลยที่เขาเปิดไฟ แต่ก็ไม่สบายใจที่จะทำ เพราะเกรงว่าจะทำร้ายจิตใจเพื่อน"
- ง. "เธอรู้สึกแหม่มากเลย ลองคุยกับก้อยดีไหมเผื่อจะมีทางออกที่ดีนะ"
- จ. "เธอรู้สึกลำบากใจที่จะบอกก้อยให้รู้ว่าเรอนอนไม่ได้เวลาที่ไฟเปิด"

สถานการณ์ที่ 10 เพื่อนร่วมหอพักของท่านคนหนึ่งทิ้งเศษอาหารลงในอ่างล้างหน้าเป็นประจำ

ในกรณีที่ท่านรู้สึกว่าเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม ท่านจะบอกกับเพื่อนคนนั้นว่าอย่างไร

- ก. "เธอก็รู้ว่าที่เธอทำมันไม่ดี ฉันทว่าเราน่าจะทำการที่ดีกว่านะ เคี้ยวฉันทจะเอาถังขยะมาให้ทิ้งนะ"
- ข. "เรามีป้ายติดบอกไว้นะ ไม่ได้อ่านบ้างหรือจ๊ะ"
- ค. "ไม่อยากจะทิ้งเศษอาหารลงในอ่างล้างหน้านะ อยากให้เธอเป็นแบบอย่างที่ดียะ ที่หลังเอาไปทิ้งในถังดีกว่า"
- ง. "นี่ไม่กลัวอ่างมันคันบ้างหรือ"
- จ. "ทำแบบนี้ มันจะทำให้อ่างคันได้นะ แล้วก็จะเหม็นด้วย เธอไม่ควรทำอย่างนี้นะ"

สถานการณ์ที่ 11 เพื่อนร่วมห้องของท่านมีอาการซึมหลังจากมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนชายที่คบกันมาสามปี

เพื่อน : "เราทำใจไม่ได้เลย เรารู้สึกแหม่มากเลย"

ในกรณีที่ท่านเป็นห่วงเพื่อนมากท่านจะปลอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "ฉันทรับรูถึงความสูญเสียจ๊ะ และฉันทก็เป็นห่วงเธอมาก อยากให้เธอมั่นคงและขอให้มันผ่านไปโดยเร็ว เธอมีฉันทอยู่นะอย่าลืม"
- ข. "เราเป็นห่วงเธอนะ ขอให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมั่นคงนะ"
- ค. "เราเป็นห่วงเธอนะ ยังไงเราก็จะเป็นกำลังใจให้เธอนะ"
- ง. "ถ้าไปด้วยกันไม่ได้ ก็ทำใจเถอะ"
- จ. "ผู้ชาย ไม่ได้ไร้เท่าใบพุดธาน่า"

สถานการณ์ที่ 12 พี่ภายในคณะเดียวกับเพื่อนร่วมห้องของท่านเข้ามาคุยภายในห้องและส่งเสียงดังมากขณะที่ท่านกำลังอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ

ในกรณีที่ท่านรู้สึกอึดอัดท่านจะบอกกับเพื่อนที่อยู่คณะเดียวกันกับพี่คนนั้นอย่างไร

- ก. "รบกวนเธอคุยเบาหน่อยนะ เราต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือ เราต้องการสมาธินะ"
- ข. "เราเข้าใจว่าเธอสนุกสนานในเรื่องที่คุยกันมาก แต่เราพอตีพรงี้มีสอบ จะขอให้คุยกันเบา ๆ หน่อยได้ไหมจ๊ะ"
- ค. "ขอโทษนะจ๊ะ เสียงคุยกันรบกวนเรามาก คุยกันเบาหน่อยได้ไหมจ๊ะ"
- ง. "พรงี้เรามีสอบ ไปคุยที่อื่นได้ไหม"
- จ. "คุยกันเสียงดังอย่างนี้ไม่เจ็บคอกันบ้างหรือไง"

สถานการณ์ที่ 13 เพื่อนร่วมห้องพักของท่านคนหนึ่งมักจะหยิบสิ่งของของคนอื่นไปโดยไม่ได้รับอนุญาต

เพื่อน : "เจนน่ะ ชอบหยิบยืมของของเราไปใช้ไม่เคยบอกเราก่อนเลยอะ"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "คราวหน้าเธอก็ลองบอกเขาคุลี ปล่อยอย่างนี้เขาก็เคใจ"
- ข. "เธอรู้สึกขัดเคืองที่เจนน้าแบบนี้ เธออยากให้เขาบอกขออนุญาตเธอก่อนบ้าง"
- ค. "เธอรู้สึก..สิ่งที่เจนน้าของ ๆ เธอ ไปโดยไม่ได้อีกก่อน"
- ง. "เธอรู้สึกไม่ชอบใจที่เจนน้าแบบนี้ และอึดอัดเพราะไม่รู้จะทำอย่างไร เธอรู้สึกกลัวว่าจะบอกหรือไม่บอกเจนน้า"
- จ. "อย่างนี้คงต้องคุยกันหน่อยแล้ว เจนน้าทำอย่างนี้ไม่ถูกเลยจริง ๆ นะ"

สถานการณ์ที่ 14 ท่านขอยืมเลคเชอร์ของเพื่อนแต่เพื่อนให้ยืมไม่ได้

เพื่อน : "พอดีวันนี้เราตั้งใจจะทบทวนวิชานี้ล่ะ" ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "ไม่เป็นไรจ๊ะ"
- ข. "ไม่เป็นไรจ๊ะ ดีแล้วจ๊ะ เธอจะได้ทบทวน"
- ค. "ฉันขอยืมไปถ่ายเอกสารแล้วกัน"
- ง. "ไม่เป็นไรจ๊ะ เธอไม่ต้องกังวลนะ"
- จ. "ໂ໊ ยืมแค้นตัวเอง"

สถานการณ์ที่ 15 เพื่อนร่วมห้องของท่านหัดโหมในการอ่านหนังสือมาก แต่ผลการสอบก็ออกมาไม่ดีนัก

เพื่อน : "กบนะ เก่งจังเลยนะ อ่านหนังสือแป็บเดียวเอง แต่ก็ทำคะแนนได้ดีดี"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เธอผิดหวังที่ตั้งใจอ่านหนังสือมากแต่ผลสอบกลับไม่ดี เธอหวังว่าเธอน่าจะได้คะแนนมากกว่านี้"
- ข. "เราฟลุคนะ"
- ค. "เธอลงอ่าน ไม่ตรงที่สอบนะ ก็เลขทำไม่ได้"
- ง. "เธอผิดหวังกับคะแนนที่ได้ ทั้ง ๆ ที่เธอก็ทำงานสุดความสามารถเลย"
- จ. "เธอผิดหวังที่ตั้งใจอ่านมากแต่คะแนนได้ไม่ดี"

สถานการณ์ที่ 16 เพื่อนร่วมห้องของท่านคูเจียบขริมไปหลังจากกลับบ้าน ในวันเสาร์ อาทิตย์ ท่านชวนไปทานข้าวด้วยกันที่ปฏิเสธ เพื่อน : "เธอไปเถอะ เราไม่อยากกินอะไรทั้งนั้นแหละ"

ในกรณีที่ท่านรู้สึกเป็นห่วงเพื่อน ท่านจะบอกกับเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "ไม่กินข้าว เคี้ยวผอมนะ"
- ข. "เรารู้สึกว่าเธอมีเรื่อง ไม่ค่อยสบายใจ จนรู้สึกไม่อยากกินอะไร เคี้ยวเราซื้อมาให้"
- ค. "ฉันเป็นห่วงอยากให้เธอไปทานข้าวด้วยกัน กลัวเธอหิว กลัวเธอเสียสุขภาพจะ ถ้ามีเรื่องหนักใจอะไร ฉันก็ยินดีฟังด้วยนะ"
- ง. "เรารู้ว่าเธอมีเรื่องบางอย่างที่ยังคิดไม่ออก แต่ถึงเวลาแล้วไม่กิน อาจทำให้เธอแย่งอีกนะ"
- จ. "มีปัญหาอะไร ไว้กินข้าวก่อน ค่อยมากลุ่มคอกี้ได้"

สถานการณ์ที่ 17 เพื่อนของท่านทำของที่ยืมจากท่านไปหาย

เพื่อน : "ออฟ เทปของเธอที่เราืมไปนี่ เราหาไม่เจอนะ เราขอโทษจริง ๆ นะ"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เธอรู้สึกกังวลที่เทปหาย แต่เธอก็ไม่ได้ตั้งใจให้หายนี่ เธอก็พยายามหาแล้ว ไม่เจอก็ไม่เป็นไรจะ"
- ข. "ไม่เป็นไร อย่างกังวลเลย เธอก็ไม่อยากให้มันหายหรอก"
- ค. "ช่างเถอะจ๊ะ หายแล้วก็หายจ๊ะ"
- ง. "ลองหาคู่อีกทีสิ เราว่ามันต้องอยู่ในห้องนี้แหละนะ"
- จ. "ทำไมไม่รู้จักเก็บไว้ให้ดีขึ้นล่ะ"

สถานการณ์ที่ 18 ในเวลาหิวค่ำ เพื่อนร่วมห้องพักของท่านคิดถึงบ้านมากและอยากโทรศัพท์กลับบ้านจึงชวนท่านไปเป็นเพื่อน เพื่อน : "เราคิดถึงแม่จังเลย อยากไปโทรศัพท์หาแม่จังเลยไปเป็นเพื่อนเราหน่อยนะ"

ในกรณีที่ท่านคิดจะไปไม่ได้ ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. "ขอโทษจ๊ะ เราก็ออยากไปเป็นเพื่อนให้เธอได้คุยกับแม่ แต่พอดีคิดจะจริง ๆ จ๊ะ ขอโทษนะ"
- ข. "โธ่ แค่นี้ก็ไปคนเดียวไม่ได้"
- ค. "เราอยากไปเป็นเพื่อนเธอนะ แต่ตอนนี้เราคิดจะไปกับเธอไม่ได้จริง ๆ ขอโทษจ๊ะ"
- ง. "ไม่ได้หรอกจ๊ะ เรานัดเพื่อนไว้"
- จ. "เราก็ออยากไปเป็นเพื่อนเธอนะ แต่ตอนนี้พอดีเราคิดจะนะ"

สถานการณ์ที่ 19 เพื่อนร่วมหอพักของท่านคนหนึ่งถูกขโมยรองเท้าไปและมาเล่าให้ท่านฟัง

เพื่อน : "รองเท้าของเราถูกขโมยไป เราอุตส่าห์เก็บเงินตั้งสามเดือนกว่าจะหาซื้อมาได้"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เธอเอารองเท้าไปวางไว้ที่ไหน ทำไมไม่เก็บไว้ให้ดี"
- ข. "ช่างมันเถอะเพื่อน ถูชะว่าทำบุญทำทาน ไปก็แล้วกันคราวหน้าก็ระวังหน่อยก็แล้วกัน"
- ค. "เธอรู้สึกเสียขายรองเท้ามาก เพราะเก็บเงินตั้งนานกว่าจะซื้อได้"
- ง. "รองเท้าของเธอถูกขโมย เธอรู้สึกเสียขายมากเพราะอุตส่าห์เก็บเงินตั้งสามเดือนกว่าจะซื้อใส่ได้ เธอรู้สึกเสียใจมาก"
- จ. "เธอเสียขายมาก และรู้สึกว่าคุณไม่น่าจะเจอกับสภาวะอย่างนี้เลย"

สถานการณ์ที่ 20 เพื่อนร่วมหอพักของท่านอื่นเรื่องขอทุนการศึกษาจากมหาวิทยาลัย แต่ไม่ได้รับการคัดเลือก

เพื่อน : ทำไมเราถึงไม่ได้ล่ะ เราลำบากจริง ๆ นะ " ในกรณีนี้ที่ท่านรู้สึกเห็นใจเพื่อนคนนี้ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. "เรารู้สึกผิดหวังมากที่ไม่ได้รับทุนเพราะถ้าได้ทุน จะช่วยแบ่งเบาภาระต่าง ๆ ของเธอเองและของผู้ปกครองได้มาก"
- ข. "เรารู้สึกเสียใจที่เธอไม่ได้รับความช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัย"
- ค. "ปีหน้าค่าขอใหม่แล้วกันนะ ใจเย็น ๆ "
- ง. "เรารู้สึกแหม่มากเลยสินะที่ไม่ได้ทุนการศึกษาทั้ง ๆ ที่เธอมีความจำเป็นจริง ๆ "
- จ. "ไม่ได้ก็ไม่ได้คิดอะไรมาก"

สถานการณ์ที่ 21 เพื่อนของท่านทำสมุดเลคเชอร์ที่ขโมยท่านไปหายก่อนวันสอบสามวัน

เพื่อน : "เราขอโทษจริง ๆ นะ เราวางไว้ที่โต๊ะอาหาร พอซื้อข้าวกลับมา มันก็หายไปแล้ว"

ในกรณีนี้ท่านรู้สึกโกรธและท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "ฉันทโกรธเธอนะ เธอไม่ระวังนะ"
- ข. "หายไปก็ช่างมันเถอะ แต่ฉันทโกรธนะที่เธอไม่รักษาให้ดี"
- ค. "ไม่เป็นไร ช่างมันเถอะ เธอก็รู้สึกไม่ดีที่มันหาย มันก็โกรธนะ แต่ไม่ว่าอะไรเธอหรอก แต่แค่ช่วยกันหาของคนอื่นมาจดใหม่ก็ได้"
- ง. "เปลี่ยนค่าขอโทษเป็นสมุดเลคเชอร์แทนได้ไหม"
- จ. "ทำไมขโมยของคนอื่นไปแล้วไม่รักษาให้ดีๆล่ะ"

สถานการณ์ที่ 22 ท่านและเพื่อนร่วมห้องคุยกันเรื่องเพื่อนคนหนึ่งที่มีมักจะออกไปเที่ยวเวลากลางคืน

เพื่อน : "แก้ออกไปเที่ยวกลางคืนบ่อย ๆ เราว่ามันไม่ดีเลย" ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

- ก. "เธออยากให้เขาคงเที่ยวกลางคืน เพราะเป็นห่วงเขา"
- ข. "เรื่องของเขาเนะ พูดไปก็แค่นั้น"
- ค. "เขาคงดูแลตัวเองได้ เป็นผู้ใหญ่อันแล้วนี่"
- ง. "ถ้าเป็นได้ เธออยากเตือนให้เขาเลิกเที่ยวกลางคืน"
- จ. "ก็ลองเตือน ๆ เขาคูสิ ถ้าเขาไม่ฟัง ก็แล้วแต่เขา"

สถานการณ์ที่ 23 ท่านกำลังรอโทรศัพท์ทางไกลจากแม่ ในขณะที่เพื่อนร่วมหอพักคนหนึ่งกำลังคุยโทรศัพท์กับเพื่อนชายอยู่ด้วยเครื่องโทรศัพท์เดียวกันนี้

ในกรณีที่ท่านรู้สึกร้อนรนใจมาก ท่านจะบอกกับเพื่อนคนนั้นว่าอย่างไร

- ก. "ขอโทษนะ เรากำลังรอโทรศัพท์ทางไกลจากแม่อยู่นะ"
- ข. "ขอโทษนะ จะคุยอีกนานมั๊ย"
- ค. "ขอโทษนะ เรากำลังร้อนใจมากเลย เพราะแม่เราจะโทรมา ฉันทขอใช้สายก่อนได้มั๊ย"
- ง. "ขอโทษนะ เราย้อนใจจังเลย เรากลัวจะคลาดกับแม่นะ เพราะแม่เรานัดเวลาโทรศัพท์ทางไกลมาหาเราขออนุญาตใช้สายก่อนได้ไหมจ๊ะ"
- จ. "ขอโทษนะ เราขออรับโทรศัพท์จากแม่ก่อนได้ไหม"

สถานการณ์ที่ 24 เพื่อนร่วมชั้นของท่านคุยเรื่องเพื่อนร่วมห้องของเขาสูบบุหรี่

เพื่อน : "เพื่อนร่วมห้องของเรา เขาสูบบุหรี่"

ในกรณีนี้ท่านจะตอบเพื่อนของท่านอย่างไร

ก. "เธอก็เฉยๆ เสียก็ได้"

ข. "เธอกงไม่ชอบและแพ้ควันบุหรี่"

ค. "เธออยากให้เขางดสูบบุหรี่ แต่ไม่แน่ใจว่าจะพูดกับเขาดีหรือไม่"

ง. "เธอทนรำคาญไปทำไมล่ะ"

จ. "เธอรู้สึกไม่ค่อยดีที่เขาสูบบุหรี่"

เฉลยแบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพัก

ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ	ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ
1	1	3	2	5	4	13	1	4	3	5	2
2	4	5	3	1	2	14	3	5	2	4	1
3	1	2	3	4	5	15	5	1	2	4	3
4	2	1	3	5	4	16	2	4	5	3	1
5	5	4	3	2	1	17	5	4	3	2	1
6	2	1	5	3	4	18	5	1	4	2	3
7	5	1	2	4	3	19	1	2	3	4	5
8	1	2	5	4	3	20	5	3	2	4	1
9	2	1	5	4	3	21	3	4	5	1	2
10	4	2	5	1	3	22	5	1	2	4	3
11	5	4	3	2	1	23	2	1	4	5	3
12	4	5	3	2	1	24	1	4	5	2	3

กระดาษคำตอบแบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพัก

ชื่อ.....นามสกุล.....ห้อง.....

เพศ ชาย หญิง

ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ	ข้อ	ก	ข	ค	ง	จ
1						13					
2						14					
3						15					
4						16					
5						17					
6						18					
7						19					
8						20					
9						21					
10						22					
11						23					
12						24					

ขอขอบคุณผู้กรอกแบบสำรวจทุกท่าน ที่สละเวลาอันมีคุณค่าของท่าน
อันเป็นการอำนวยความสะดวกให้ความรู้ใหม่ ๆ ที่ทรงคุณค่า

ภาคผนวก ก.
การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคล
ของนักศึกษาหอพัก จำแนกตามองค์ประกอบและคะแนนรวมทั้งฉบับ (N=199)

องค์ประกอบ	\bar{X}	SD
1. ความจริงแท้	22.13	5.07
2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข	26.86	4.76
3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก	29.32	5.54
4. รวมทั้งฉบับ	78.32	12.45

P มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 ค่าปกติวิสัยสำหรับเปลี่ยนคะแนนแบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของ
นักศึกษาหอพัก (คะแนนดิบ) เป็นคะแนนเปอร์เซ็นต์ (N=199)

คะแนน	เปอร์เซ็นต์	คะแนน	เปอร์เซ็นต์	คะแนน	เปอร์เซ็นต์	คะแนน	เปอร์เซ็นต์
38	1	69	26	77	51	87	76
55	2	69	27	77	52	87	77
57	3	69	28	78	53	87	78
57	4	70	29	79	54	88	79
58	5	70	30	79	55	88	80
59	6	70	31	79	56	89	81
60	7	71	32	79	57	89	82
61	8	71	33	80	58	90	83
62	9	72	34	80	59	90	84
62	10	72	35	81	60	91	85
63	11	73	36	81	61	91	86
64	12	73	37	81	62	91	87
64	13	73	38	82	63	93	88
64	14	73	39	82	64	93	89
64	15	73	40	83	65	93	90
64	16	74	41	83	66	94	91
65	17	74	42	83	67	95	92
66	18	74	43	83	68	97	93
66	19	74	44	84	69	98	94
67	20	75	45	84	70	99	95
67	21	75	46	84	71	101	96
67	22	76	47	85	72	102	97
67	23	76	48	85	73	103	98
68	24	76	49	86	74	107	99
68	25	77	50	86	75		

ตารางที่ 24

ผลการวิเคราะห์แบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพักโดย

การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่น ๆ ทั้งหมด(ค่า r) (Corrected Item-Total Correlation) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(ค่า t) (N=199)

ข้อ	ค่า r	ค่า t	ข้อ	ค่า r	ค่า t	ข้อ	ค่า r	ค่า t
1	.4247*	8.095*	14	.2995*	4.710*	27	.3830*	6.334*
2	.3294*	5.212*	15	.3871*	6.839*	28	.2303*	2.803*
3	.1128	2.550*	16	.3663*	7.435*	29	.3505*	6.424*
4	.2034*	3.731*	17	.4257*	7.682*	30	.3322*	6.004*
5	.3012*	4.409*	18	.4117*	5.938*	31	.3335*	5.528*
6	.3460*	4.965*	19	.0889	3.245*	32	.1970*	3.340*
7	.3205*	5.652*	20	.3300*	5.401*	33	.0257	1.736*
8	.1963*	3.690*	21	.1967*	3.768*	34	-.0207	.000
9	.1494*	3.350*	22	.2869*	5.991*	35	.2575	4.974*
10	-.0370	1.883*	23	.3585*	6.099*	36	.3589	5.783*
11	-.0392	1.83*	24	.2850*	4.486*	37	.3006*	6.217*
12	.2672*	4.617*	25	.1873*	2.761*	38	.3028*	5.337
13	.3741*	5.856*	26	.2693*	4.357*			

* $p < .05$ ($t_{.05, 106} = 1.66$) การทดสอบค่าที่กลุ่มคะแนนสูงและต่ำ กลุ่มละ 54 คน* $p < .05$ ($r = .117$) การทดสอบค่า r จำนวน 199 คน

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์แบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพักโดย
การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่น ๆ
ทั้งหมด(ค่า r) (Corrected Item-Total Correlation) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ(ค่า t)
(N=199) โดยแยกเป็น 3 องค์ประกอบ

ความจริงแท้			การยอมรับโดยปราศจาก เงื่อนไข			การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก		
ข้อที่	ค่า r	ค่า t	ข้อที่	ค่า r	ค่า t	ข้อที่	ค่า r	ค่า t
2	.3294*	5.212*	5	.3012*	4.409*	1	.4247*	8.095*
4	.2034*	3.731*	6	.3460*	4.965*	3	.1128	2.550*
7	.3205*	5.652*	9	.1494*	3.350*	8	.1963*	3.690*
12	.2672*	4.617*	14	.2995*	4.710*	10	-.0370	1.883*
16	.3663*	7.435*	18	.4117*	5.938*	11	-.0392	1.83*
17	.4257*	7.682*	19	.0889	3.245*	13	.3741*	5.856*
25	.1873*	2.761*	21	.1967*	3.768*	15	.3871*	6.839*
27	.3830*	6.334*	22	.2869*	5.991*	20	.3300*	5.401*
28	.2303*	2.803*	23	.3585*	6.099*	24	.2850*	4.486*
30	.3322*	6.004*	26	.2693*	4.357*	31	.3335*	5.522*
35	.2575*	4.974*	29	.3505*	6.424*	32	.1970*	3.340*
37	.3006*	6.217*	36	.3589*	5.783*	33	.0257	1.736*
			38	.3028*	5.337*	34	-.0207	.000

* $P < .05$ ($t_{.05, 106} = 1.66$) การทดสอบค่าที่กลุ่มคะแนนสูง 54 คน และกลุ่มคะแนนต่ำ 54 คน

* $P < .05$ ($r = .117$) การทดสอบค่าจำนวน 199 คน

ตารางที่ 26 ค่าความเที่ยงของแบบวัดการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพัก
จำแนกตามองค์ประกอบและคะแนนรวมทั้งหมด(N=199)

องค์ประกอบ	ค่าความเที่ยง
1.ความจริงแท้	.5666
2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข	.5775
3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก	.6300
4. รวมทั้งฉบับ	.7878

P มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบกับคะแนนรวมของแบบวัดการ
สื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพักทั้งฉบับ(N=199)

องค์ประกอบ	1	2	3	4
1. ความจริงแท้(1)	-	-	-	-
2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข(2)	.380*	-	-	-
3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก(3)	.250*	.582*	-	-
4. รวมทั้งฉบับ(4)	.681*	.842*	.805*	-

P มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาคผนวก ง.
คะแนนที่ได้จากการทดลอง

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักศึกษาหอพักของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง(N=8)		กลุ่มควบคุม(N=8)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	65	90	67	55
2	64	91	64	57
3	64	90	67	66
4	69	91	63	62
5	62	98	67	67
6	57	86	61	61
7	59	92	67	66
8	61	91	59	52
\bar{X}	62.62	91.12	64.37	60.75
SD	3.73	3.31	3.15	5.59

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละองค์ประกอบของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	23	19	23	32	28	30	25	26	16	19	22	14
2	20	22	22	35	27	29	21	24	19	21	21	15
3	21	24	19	32	29	29	26	24	17	25	27	14
4	28	22	19	34	27	30	19	23	21	21	22	19
5	24	24	14	35	33	30	27	21	19	27	21	19
6	22	20	15	32	27	27	24	19	18	23	19	19
7	19	21	19	33	31	28	27	24	16	27	22	17
8	19	19	23	31	30	30	23	19	17	18	17	17
\bar{X}	22.00	21.37	19.25	33.00	29.00	29.12	24.00	22.50	17.87	22.60	21.30	16.70
SD	3.02	1.99	3.41	1.51	2.20	1.12	2.87	2.56	1.72	3.46	2.87	2.18

- 1 หมายถึง ความจริงแท้
 2 หมายถึง การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข
 3 หมายถึง การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก

ภาพผนวก จ
สถานการณ์กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์

กระแสดวงจิตสัมพันธ์

จากการพิจารณาผลการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามกระแสดวงตามแนวโรเจอร์ส ที่มองกระบวนการพัฒนาของกลุ่มแบ่งออกเป็น 15 ขั้น โดยเริ่มจากการที่บุคคลรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยวไม่ไว้วางใจ ไม่ยอมรับตนเอง ในขั้นที่ 1 ผ่านกระบวนการกลุ่มที่ประกอบไปด้วยบรรยากาศของการเข้าใจ การยอมรับ เอื้อให้สมาชิกภายในกลุ่มรับรู้ถึงภาวะที่ปลอดภัย อบอุ่น และอิสระ สมาชิกเริ่มตระหนักและรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในตน นำไปสู่ภาวะการยอมรับ ปลอดภัย เข้าใจซึ่งกันและกัน การเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน ผู้วิจัยขอนำสถานการณ์ภายในกระบวนการกลุ่มแสดงตามกระแสดวงจิตสัมพันธ์แสดงให้เห็นถึงภาวะการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มไปสู่ภาวะความงอกงามของสมาชิกภายในกลุ่ม รายละเอียดดังนี้

1. ระยะคลุ้มเครือสับสน(Milling around)

เป็นภาวะที่สมาชิกกลุ่มเกิดความสับสนไม่แน่ใจ ทั้งในกระบวนการกลุ่ม การอยู่ร่วมภายในกลุ่ม จึงทำให้โดยส่วนใหญ่จะอยู่ในภาวะของการเงียบ หรือพูดคุยในเรื่องอื่น ๆ ที่เมื่อกล่าวขึ้นมาและได้รับการใส่ใจยอมรับจากสมาชิกกลุ่มด้วยกัน อีกทั้งยังเป็นการได้ตรวจสอบกระแสการยอมรับที่มีต่อกันของสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงการเป็นเจ้าของกลุ่มของสมาชิกทุกคน การมีอิสระในการดำเนินไปของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกได้เล่าให้ภายในกลุ่มฟังเกี่ยวกับรายละเอียดของตนเพื่อให้ได้รู้จักกันมากขึ้น และผู้นำกลุ่มได้เป็นตัวอย่างในการแนะนำตนเองก่อน

สถานการณ์

- หลังจากที่บรรยากาศของกลุ่มเงียบไปสักครู่หนึ่ง
- ปาย อย่างนั้นเคี้ยวผมเสียสละให้เอาก่อนแล้วกันครับ
- เอ ผมชื่อเอ...ครับ อยู่จังหวัด.....เป็นคนเงียบ ๆ ถ้าให้พูดก็พูด
- อ้อ ตกลงเงียบไหม
- เอ ถ้าให้พูดก็พูดครับ เงียบเป็นบางครั้ง เป็นคนขยัน ชอบอ่านหนังสือ
- อ้อ มีพี่น้องกี่คน
- เอ สองคน ผมเป็นคนสุดท้อง เอี้ย สามคน ผู้ชาย 1 คน ผู้หญิง 2 คน
- สมาชิก (หัวเราะ)
- เอ อยู่คณะ.....
- อ้อ แล้วเรียนอยู่ที่นี้เป็นอย่างไรบ้าง
- เอ ก็ดีครับ

ผู้นำ มีอะไรที่ดี ๆ บ้างคะ

เอ เพื่อนครับ

(จบม้วน)

ผู้นำ แล้วมันทำให้เอเบื่อไหมคะ

เอ ไม่เบื่อ พอไหวครับ

ผู้นำ ก็มีทั้งดี และไม่คินะ

อ้อ แล้วพ่อแม่ทำอะไรคะ

เอ รับราชการครับ

ในภาวะนี้สมาชิกส่วนใหญ่จะยังรู้สึกไม่มั่นคง ไม่แน่ใจ ว่าควรจะดำเนินกลุ่มไปทางใด การพูดคุยมักจะเป็นในเรื่องทั่ว ๆ ไปไม่ลึกซึ้งนัก และอาจจะเปลี่ยนเรื่องไปมา จากสถานการณ์ด้านบนจะเห็นได้ว่าสมาชิกภายในกลุ่มพยายามจะรักษาสถาบันภายในกลุ่มให้ไม่เจียบ ไม่กดดัน สมาชิกจะพยายามถามเอในเรื่องต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป ผู้นำกลุ่มก็ปล่อยให้กลุ่มได้เคลื่อนไปตามกระแส โดยชักชวนให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจความรู้สึกของตนเองตลอดเวลา

สถานการณ์

สา ชื่อ.....คะ อยู่จังหวัด.....มีพี่น้องสองคน เป็นคนโต ตอนนี้องเรียน ม.หกที่บ้าน แล้วน้องเป็นคนที่ยกเก่ง แล้วยังไม่ฮ้วน ประมาณว่าสูง สูงกว่าหนูเยอะมาก

สมาชิก ผู้ชายหรือคะ

สา ผู้ชาย แล้วยังเป็นคนที่ยกเก่งเอาแต่ใจตัวเอง แล้วยังเขาไม่ชอบสังสรรค์กับคนอื่น เก็บตัว แต่เขาเหมือนถูกกำหนดให้อยู่ในกรอบ ตอนนี้อยู่ ม.หกก็ยังเหมือนเป็นเด็ก

ผู้นำ แล้วการเอาแต่ใจของน้องมีผลอย่างไรต่อสาบ้างคะ

สา ก็ไม่พอใจน่าคะ โกรธ

ผู้นำ อืม

สา กลับบ้านคราวที่แล้ว เขาจะเป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเอง เป็นน้องคนเล็กด้วย พ่อแม่จะถามใจ ปกติสอนเขาเขาไม่ฟังเท่าไร เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง

ผู้นำ ทำให้สาารู้สึกอึดอัดไม่พอใจ สิ่งที่เขาทำในบางสิ่งบางอย่างไม่ควรทำเป็นสิ่งที่ไม่ดี

สา คือ เขาโตแล้ว เรามอบให้ตั้งใจเรียนหนังสือนะ เขาไม่คิด ด้วยความที่เขายังเป็นเด็กอยู่

จากสถานการณ์จะเห็นได้ว่าสาไม่ได้กล่าวถึงเรื่องของตนเอง แต่กล่าวถึงเรื่องของน้องชาย ซึ่งผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สาได้สังเกตว่าจากการกระทำของน้องชายส่งผลต่อสาอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มพยายามชวนให้สาได้เข้ามาสำรวจตนเองมากขึ้น โดยไม่ได้แสดงท่าที หรือคำพูดที่ทำให้สาารู้สึก ไม่ปลอดภัย หรือรู้สึกผิดเป็นอีกสถานการณ์หนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าในขั้นของภาวะวนเวียน มักจะเกิดสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป ที่สมาชิกภายในกลุ่มแสดงออกมาเพื่อให้ตนเองและกลุ่มรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงขึ้น

2. ระยะแสดงการต่อต้านต่อประสบการณ์ในตนเองหรือต่อการสำรวจตนเอง

(Resistance to personal experience or exploration)

เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มยังไม่แน่ใจในกลุ่ม ยังไม่พร้อมที่จะยอมรับในประสบการณ์ที่อยู่ภายในใจตนเอง ไม่พร้อมที่จะได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งและชัดเจน

สถานการณ์

สา ก็หนูก็เป็นคนที่ ค่ะ ก็มีบ้าง งอนเก่ง ใจร้อน แล้วก็ก็เป็นคนที่โกรธง่ายหายเร็ว แต่ถ้าทะเลาะกับใครแล้ว เราไม่ผิดถ้าเขาไม่มาง้อก็จะไม่ง้อเลย และเป็นคนที่อคติสูงมาก ถ้าทะเลาะกัน แล้วเราไม่ผิดถ้าเขาไม่มาง้อจะไม่พูดกันเลย แต่เพียงแค่ว่า เพียงแค่ว่าโทรศัพท์มาก็ดีแล้ว เป็นคนที่โกรธง่ายหายเร็ว

ผู้นำ คือในสถานการณ์ที่เกิดเรื่องไม่เข้าใจกัน แค่ว่าโทรมาไม่จำเป็นต้องเอ่ยคำว่าขอโทษ แค่ว่าโทรมาก็หายแล้ว

สา ใช่

ผู้นำ ถ้าเขาไม่โทรมา

สา ก็ไม่ตีกันเลย เป็นคนที่อคติสูง

ผู้นำ อคติสูงของสา ก็คือการที่ถ้าโกรธก็โกรธไปเลยนี่คือคำว่าอคติสูง

สา ใช่ แล้วที่บ้านก็ฐานะปานกลาง มาเรียนที่นี่ก็ไม่ได้กู้เงิน เขาไม่ให้กู้

สาได้แสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมา และผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สาได้สังเกตตนเองอย่างชัดเจน สาซึ่งยังรู้สึกไม่พร้อม และไม่แน่ใจในกระบวนการของกลุ่มจึงได้ เปลี่ยนเรื่องไปเป็นเรื่องทุนการศึกษาเพื่อหลีกเลี่ยงการสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง

3. การอภิปรายความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling)

สมาชิกยังไม่แน่ใจในการที่จะไว้วางใจกลุ่ม แต่ก็เสี่ยงที่จะเปิดเผยความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างกว้าง ๆ แต่ความรู้สึกที่แสดงออกมักจะอยู่ในภาวะของ "ที่นั่นและขณะนั้น" (there and then)

สถานการณ์

ยา ตอนม.ต้นจะแย่มาก แม่ซื้อมอเตอร์ไซค์ให้ตั้งแต่ ป.5 แล้วก็ตอนนั้นตอนประถม บ้านจะอยู่ใกล้โรงเรียน ก็จะเดินไปเรียนกับพี่ ๆ แล้วแม่ก็ซื้อรถให้พอม.1 ก็ขี่รถไปโรงเรียน อยู่ห่างจากบ้านหนึ่งกิโล แม่ก็บอกไม่ต้องซ้อใครนะ

ผู้นำ ตอนนั้นก็รู้สึกอึดอัดเพราะมองไปที่เพื่อน ๆ

ยา ค่ะ

ผู้นำ ทำไมเราไม่เป็นอย่างนั้น

ยา ค่ะ แล้วเรื่องที่ห้ามเด็ดขาดเลย ห้ามมีแฟน

สมาชิก แล้วมีไหม

ยา ไม่มีค่ะ

ผู้นำ แล้วตอนนั้นยาทำอะไรคะ อี๊ดอ้อยอย่างนั้น

ยา ตอนนั้น

ผู้นำ จัดการกับความรู้สึกอี๊ดอ้อยอย่างไรคะ

ยา เก็บมันไว้ แล้วบางทีก็คุยพูดกับแม่ว่า ทำไมมันเป็นแบบนี้ แม่ก็บอกว่า ที่ต้องทำก็เพราะเป็นห่วงสุขภาพแวดล้อมของยา ตอนนั้น เพื่อนที่เรียนกับยา มีครอบครัวกันหมดแล้ว เรียน ไม่จบค่าก็แต่งแล้ว

ยาเริ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจกลุ่มมากขึ้นเนื่องจากกลุ่มแสดงถึงการยอมรับในเรื่องราว กลุ่มแสดงความรู้สึกสนใจ เห็นใจและพร้อมที่จะรับฟัง บรรยากาศภายในกลุ่มประกอบไปด้วยความรู้สึกเห็นใจในสิ่งที่ยาได้รับ ใส่ใจในความรู้สึกของยาอย่างเข้าใจ ยาเริ่มที่จะเปิดเผยเรื่องราวในอดีตที่พ่อแม่ได้เลี้ยงดูตนเองมาอย่างเข้มงวด

4.ระยะการแสดงความรู้สึกทางลบ(expression of negative feeling)

สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกทางลบออกมาให้กลุ่มได้รับรู้ เพื่อเป็นการทดสอบการยอมรับที่กลุ่มมีให้ เป็นการเรียนรู้ว่ากลุ่มปลอดภัยพอที่จะสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้หรือไม่

สถานการณ์

ยา แม่ก็เลยบอกไม่อยากให้เป็นแบบนั้น แม่สอนอย่างนี้ แม่ก็เคยโดนพี่สาวของแม่ทำมาแบบนี้เหมือนกัน ตีมาจนทุกวันนี้ แม่ก็อยากให้ลูกได้ดีบ้าง แม่ก็เลย เอราระบบนี้มาใช้เหมือนกัน

ผู้นำ แล้วตรงนั้นยารับรู้อย่างนั้นหรือเปล่าคะ

ยา ซินมากกว่าค่ะ เพราะว่า โคนมาตั้งแต่เล็กเลย ก็ตอนอยู่ประถม ก็ห่างจากน้องหกปี ก็แม่ก็รักและทุ่มเทให้กับยาคนเดียว เป็นลูกสาวด้วย อาม่ามีลูกชายอยู่ 6 คน พ่อเป็นลูกชายคนเล็กสุด มีลูกสาว 1 คน ยังไม่ได้แต่งงาน แล้วส่วนใหญ่จะเป็นหลานชายกันหมด อยู่ในบ้านหลังใหญ่ แวดล้อมด้วยผู้ชาย ลูกพี่ลูกน้อง แม่ก็หวง ทุกคนก็ห่วงหมดทั้งบ้าน กลับบ้านช้า ไปเจาะหูมาเยอะ ๆ ก็ว่าไปเจาะมาทำไม ตอนเล็ก ๆ ก็เคยสงสัยว่าทำไมต้องห่วงขนาดนี้ เวลาเล่นก็ต้องเล่นกับลูกพี่ลูกน้อง พ่อไปอยู่ร.ร. จำได้ว่า อาจารย์ประจำชั้นก็มาบอกแม่ว่า ยามีปัญหาอะไรหรือเปล่า เจ็บจัง อยู่ร.ร. เจ็บมาก ไม่ค่อยมีเพื่อน เก็บกดหรือเปล่า มาคุยกับแม่ที่บ้านเลย

อวย (แสดงท่าทีสนใจมาก) เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย

ยา เรื่องนี้ไม่เคยเล่าให้ใครฟังมาก่อนเลย มันอึดอัดมันเก็บไว้นาน ตอนประถมไม่มีเพื่อนเลย ค่อนข้างเงียบ เก็บอารมณ์ จะพูดอะไรเราก็เก็บ ไม่โกรธ เงียบมาก พอขึ้นม.1 น้องก็เกิดขึ้นมา พอมีน้องแม่ก็ให้ความสนใจกับน้องมาก ยาก็อ่อนลงมา พอขึ้นม.1 ปู๊บ ไม่เคยได้ออกไปไหน กลางคืนไม่เคยได้ออกไปเที่ยว แม้แต่จะไปดูหนังขอไปเถอะ ปีหนึ่งได้ไปสองครั้ง ไม่เข้าใจ เหมือนกัน แม่บอกไปดูทำไม อยากดูก็เข้ามาดูที่บ้าน มันไม่เหมือนกัน

ผู้นำ ยาคงไม่ได้อยากไปดูหนัง แต่ยาต้องการออกไปมากกว่า ยาอยากได้รับการอนุญาต

ยาได้เปิดเผยภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่อึดอัดและเก็บมานานให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ สมาชิกกลุ่ม แสดงท่าทีสนใจเป็นอย่างมาก และยอมรับในสิ่งที่ตัวของยา ยาจึงกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก มากขึ้น

5. การแสดงออกและการเปิดเผยที่มีความหมายของบุคคล (expression and exploration of personally meaningful material)

ภายหลังการได้มีการแสดงความรู้สึกแม้จะอยู่ในภาวะของเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว และได้รับการยอมรับจากกลุ่มจะทำให้เกิดการรับรู้การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้สมาชิกพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความรู้สึกอิสระ และกล้าที่จะแสดงความรู้สึกที่ลึกซึ้งขึ้น

สถานการณ์

ผู้นำ เห็นปายพูดคำนี้มาสองสามครั้งแล้ว "เส้นความเป็นส่วนตัว" ปายก็มีความเป็นส่วนตัวของปายอยู่
ปาย ครับ ที่ขอก็คืออย่ามาขัดความสุขของวันนี้ ที่เราจะทำคือความสุขของวันนี้ ถ้าใครมาขัดจะไม่ สนใจกองไว้ก่อน นี่ไง ตรงนั้นเรียกว่าเป็นความสุขส่วนตัว ฉะนั้น ความสุขส่วนตัวจะ ไม่สม่าเสมอ

ผู้นำ เปลี่ยนไปตามสถานการณ์

ปาย ก็เลยทำให้คนไม่เข้าใจ ว่าทำไมวันนี้มันเป็นแบบนี้วะ บางวันเขาพูดเรื่องนี้ได้ แต่บางวันพูดไม่ ได้แล้ว ก็เราไม่คิดเอง ก็ไม่สม่าเสมอ จะโทษเขาเลยก็ไม่ได้ ว่าถ้าเข้ามาเราเปิดโอกาสให้เขาเข้า มาในชีวิตเรา ก็ต้องเกรงใจเขา ให้เขาทำร้ายจิตใจได้บ้าง

ผู้นำ เขาคงไม่ได้ตั้งใจ แต่เผชิญว่า

ปาย ไม่รู้

ผู้นำ ความเป็นส่วนตัวของปายมันหมุนไปเรื่อย ๆ มันก็เลยแบบวันนี้มันอยู่ตรงนี้ก็จุดสกัดเดินระวัง แล้วนะ แต่วันนี้มันย้ายที่แล้ว

ปาย ครับ

ผู้นำ มันก็เลยทำให้เขาอาจเหยียบเข้าไปบ้าง เราเปิดโอกาสให้เขาเข้ามาวิ่งเล่นในห้องนี้แล้ว

สมาชิก (หัวเราะ)

ปาย อย่างไรมันก็ต้องเหยียบเข้ามาบ้าง

ปายได้แสดงความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ สมาชิกกลุ่มได้ให้ความใส่ใจ ขอมรับและเข้าใจในตัวคนของปาย ทำให้ปายเกิดความรู้สึกยอมรับและยึดหยุ่นมากขึ้น ปายได้เข้าใจในความไม่คงที่ของตนเอง "เส้นความเป็นส่วนตัว" ที่เปลี่ยนไปตามสถานการณ์ทำให้บุคคลรอบข้างอาจปรับตัวเข้ากับปายได้ยาก เพราะเขาไม่ทราบว่าในแต่ละวัน "เส้นความเป็นส่วนตัวของปาย" อยู่จุดใด ดังนั้นคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่อาจมีการเข้ามาในเส้นความเป็นส่วนตัวของกันและกันบ้าง เหล่านี้แสดงถึงการยอมรับ และความยึดหยุ่นที่เกิดขึ้นในการรับรู้ของปาย อันสืบเนื่องมาจากการที่บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปอย่างยอมรับและเข้าใจ ปายมีอิสระในการแสดงความรู้สึก แสดงความเป็นตัวตนของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่ต้องใช้กลไกการป้องกันตนเอง จึงนำไปสู่การเห็นภาพของตนเองได้อย่างชัดเจน เมื่อบรรยากาศภายในกลุ่มประกอบไปด้วยความรู้สึกของการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขในความเป็นตัวตนของปาย เข้าใจในความเป็นตัวปาย บรรยากาศเหล่านี้ที่มีในกลุ่มจิตสัมพันธ์ทำให้ปายรู้สึกไว้วางใจในกลุ่มและเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งโรเจอร์สได้กล่าวไว้ว่าการที่บุคคลได้ให้ความใส่ใจต่อภาวะความรู้สึกของกันและกัน ขอมรับในตัวบุคคล สมาชิกกลุ่มจะมีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง มีความเสถียรในตนเองเพิ่มมากขึ้น มีการแสดงออกโดยปราศจากการใช้กลไกป้องกันตนเองเพราะสมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความปลอดภัยภายในกลุ่มที่เขาสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ เมื่อกระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นบุคคลก็จะสามารถสื่อถึงความรู้สึกที่ตนมีได้อย่างเต็มที่ การแสดงออกอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมาในระดับความรู้สึกที่ลึกซึ้ง ทำให้ความสัมพันธ์ในการสื่อสารต่อกันและกันก่อกำเนิดขึ้น

6. การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings in the group)

สมาชิกภายในกลุ่มจะมีการแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นไปในทางบวกและทางลบเป็นการส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศของการเป็นส่วนร่วมและไว้วางใจกันมากยิ่งขึ้น

สถานการณ์

ปาย อย่างไรมันก็ต้องเหยียบเข้ามาบ้าง

ผู้นำ จะเรารู้สึกว่าเป็นพี่น้องที่รู้สึกดีต่อกัน

ปาย ดีครับ เรื่องเรียนจะดีมากเลย พอเข้ามาสนิทกันตรงนี้แล้ว เขาจะเอาใจใส่ดูแลเราอย่างดีเลย โทรมาลูก ไปเรียนนะ คือหวังจริง ๆ เสมอต้นเสมอปลาย ไม่เหมือนพวกที่มาบอกว่านี่พี่มารับน้องนะ พยายามแสดงออกว่ารักน้อง อยากให้น้องรักกัน แต่พอจะปรึกษาอะไรไม่ได้เลย เขาหวังเราจริง ๆ ไหม ก็ไม่จริง

ผู้นำ ปายรู้สึกพอใจกับการดูแลเอาใจใส่ของเขา

ปาย เขาคุณเถเอาใจใส่เราขนาดนี้แล้ว เราจะยังมาทำตัวประชดประชันแอนตี้เขาอีก

.....

สมาชิก หัวเราะ

ปาย เขาคงไม่ไปหรอก

อวย พูดอย่างนี้น้อยใจ

ปาย ไม่รู้สึกครับ ตามความคิดของปาย ถ้าไม่รู้จักกันจริง ๆ เขาก็คงไม่ไป

ผู้นำ แล้วปายจะชวนเขาไหมล่ะ

ปาย ไม่รู้สึกครับ

อวย ที่ไม่ไปก็ไม่ได้หมายความว่าไม่มีกำลังใจส่งไปให้

ปาย ก็คือเก็บบัตรแล้วได้สตางค์ก็เอามาเป็นรางวัล แต่พี่สองคนนั้นคงไม่ได้ไปเพราะยังไม่ได้คุยกัน
เลยจนมาถึงวันนี้

ผู้นำ ถ้าเขารู้ว่าปายจะแข่งเขาคงมา

ปาย เพราะปายก็ไม่ได้อธิบายนะ และไม่ได้วงเล็บบอกเขาด้วยว่าทำไมเราไม่ได้สนใจเขาวนนั้น ไม่สนใจเพราะเรามีเพื่อ..ในวันนั้น ไม่ได้พูดอะไรเลย เขาบอกว่าต่อไปจะไม่ชวนไปไหนจะไม่สนใจแล้ว เออ แค่นั้นนะ แล้วเขาก็วางไปเลย

ผู้นำ ปายอยากให้เขาเข้าใจโดยที่เราไม่ต้องอธิบายนะอะไร

ปาย อยากให้เขาเข้าใจ

สมาชิกภายในกลุ่มได้รับฟังเรื่องราวของปายอย่างใส่ใจและเข้าใจทำให้ปายได้แสดงออกถึงเรื่องราวความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จากสถานการณ์จะแสดงให้เห็นว่าปายได้เห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้น ได้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตนเองก็มีส่วนที่ทำให้เกิดขึ้น สมาชิกภายในกลุ่มแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในความรู้สึกของปายและยอมรับในสิ่งที่เป็นตัวของปาย และให้กำลังใจกับปาย ทำให้ปายรู้สึกปลอดภัยและเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ การแสดงออกของปายก็จะเป็นความรู้สึกเป็นตัวคนที่แท้จริง การแสดงออกในเรื่องราวต่าง ๆ สามารถแสดงออกได้อย่างอิสระ ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตนเองสร้างภาพให้ตนเองสวยงาม เพราะสมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับได้ในทุกสิ่งทีปายจะแสดงออกมา การที่ปายแสดงความรู้สึกได้อย่างตรงไปตรงมาเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการความงอกงามของสัมพันธภาพภายในกลุ่มได้เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสัมพันธภาพเหล่านี้จึงทำให้การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างชัดเจน จริงแท้ ปายสามารถแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกภายในได้โดยอิสระ

7. พัฒนาสัมพันธภาพการช่วยเหลือภายในกลุ่ม(The development of healing capacity in the group)

สมาชิกภายในกลุ่มแสดงถึงความรู้สึกเอาใจใส่ ห่วงใย และเข้าใจซึ่งกันและกัน และเพื่อนสมาชิกก็แสดงถึงการรับรู้ในภาวะเหล่านั้น เป็นการส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันมากขึ้น

สถานการณ์

ยา เคยคิดว่า อิม จะหนีออกจากบ้าน ก็แค่คิดเฉย ๆ ทำไม่ได้ ทำอะไรรุนแรงไม่เคยทำ แค่เก็บกระเป๋าหนีออกจากบ้านก็ยังไม่กล้า

อาย ทนฟังไม่ไหว

ผู้นำ ยาเก่งนะผ่านมาถึงวันนี้ได้ พี่ว่ายาเข้มแข็งนะ

ยา โคนมาตลอด โคน แม่จะตีก็ห้ามวิ่งหนีด้วย

ผู้นำ แม่คุณนะ

ยา คุณมาก ถ้าเวลาร้องไห้ ให้หยุดก็ต้องหยุด

สา คล้ายแม่เราเลย

ยา แบบเผด็จการ

สา คล้ายกันเลย

ผู้นำ อย่างไรคะ

สา ที่เค้าเล่ามาคล้ายของหนูเลย

ยา ขอมรับว่าตัวเองเก็บกดมาก

สา คล้ายมาก แทบจะรู้สึกเหมือนกันเลย

ผู้นำ รู้สึกเหมือนนั่งฟังเรื่องตัวเอง

สา ใช่ เป็นแบบนี้เลย คล้าย ๆ

จากสถานการณ์อายแสดงความรู้สึกรู้สึกอึดอัดของเพื่อน และเข้าใจว่าเพื่อนรู้สึกอึดอัดมาก ผู้นำกลุ่มได้แสดงความเข้าใจและเป็นกำลังใจให้กับความเจ็บปวดของยา ยาได้รับรู้ว่าสมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นใจ บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยความเข้าใจและยอมรับ เอื้อให้ยาพร้อมที่แสดงความรู้สึกที่เก็บไว้ภายในกล้าที่จะแสดงความรู้สึกเข้ม ๆ เช่น ความรู้สึกเก็บกด กล้าจะแสดงให้เพื่อนรับรู้ว่าครอบครัวของตนเองเป็นอย่างไร ภาวะตรงนี้ที่กลุ่มแสดงความพร้อมในการรับฟังอย่างเข้าใจ และยอมรับในการเป็นตัวคนของยา ยารับรู้ได้ เรื่องราวต่าง ๆ ของยาจึงได้แสดงออกมา ยาได้แสดงออกตรงตามความรู้สึกที่ตนมีอยู่ภายในเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการสื่อสารที่เป็นไปอย่างจริงแท้ ยาสามารถยอมรับกับภาวะที่ตนเองรู้สึกภายในได้โดยไม่ต้องปิดบังหรือแสดงกลไกป้องกันใด ๆ เป็น

ภาวะที่ความสอดคล้องภายในได้ขยายมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่ได้รับฟังอย่างเข้าใจ ก็มีโอกาสดำเนินการ
ความรู้สึกรับของตนเองที่คล้ายคลึงกัน เป็นโอกาสให้เขาได้สำรวจความรู้สึกของตนเองเพิ่มขึ้น

8. การยอมรับตนเองและเริ่มต้นสู่ความเปลี่ยนแปลง(Self-acceptance and beginning of change)

เป็นขั้นที่สมาชิกจะแสดงให้เห็นถึงการเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง การยอมรับตนเอง ยอมรับ
ในสิ่งที่เคยปฏิเสธและยอมรับความบกพร่องของตน สมาชิกจะสัมผัสกับความรู้สึกของตนเองได้อย่าง
ชัดเจนขึ้น

สถานการณ์

ยา ตอนนี้เราเปลี่ยนไปแล้วนะ ปกติแล้ว ไม่โรคจิตแล้ว

ผู้นำ โรคจิตอย่างไรคะ

ยา ชอบทำอะไรรุนแรง

ผู้นำ คิดว่าตัวเองชอบทำรุนแรง

ยา แบบซาดิสต์คะ รู้สึกอย่างนั้น ปลุกกระดมได้เลย

ผู้นำ ยาเคยทำอะไรหรือคะ

ยา (หัวเราะ)ก็หมายถึง ชอบทำให้น้องเจ็บ น้องผู้ชาย ทารุณ(หัวเราะ) อับอาย ก็แบบว่าเค้าเป็นคน
กลัวผีมาก แกล้งทุกอย่าง แกล้งเป็นผีบ้าง กระทั่งเค้า อารมณ์ค้างมาจากโรงเรียน ระบายไม่หมด
เราโกรธมาก ลงกับน้องเลย น้องเป็นผู้ชาย เตะ ตี ต่อยทุกอย่างด้วย แล้วก็หันแงวมหากรรม
ซาดิสต์ จะชอบมาก ชอบเข้ามาดู ประเภทหนึ่งผี หนึ่งฆาตกรรมรุนแรง ชอบ ชอบดูอะไรอย่าง
เงี้ยมันน่าสยดสยอง มันชอบ มันสะใจ ตื่นเต้น มันรู้สึกคินะ สะใจ ผู้หญิงเพื่อน ๆ กันชอบเข้า
การดู แต่เราไม่ ชอบที่ฆ่ากัน ฆ่าป่าคอก นิยายเขาก็ชอบดู แต่ถ้าให้เลือกไปดูหนังสือในร้าน จะ
ชอบอ่านฆาตกรรมก่อน มีลุงเป็นตำรวจจะมีรูปศพ เราก็ไปเปิดดู ดูแล้วตื่นเต้น ระทึกใจ
ชอบชอบมาก.....

ยา บางทีเวลาโมโหมา บางทีหน้ามีคเลย ไม่คิดว่าตัวเองจะทำได้

ผู้นำ ทำอะไรบ้างคะ

ยา ทำทุกอย่างที่ขวางหน้า เห็นใครเข้ามาอยากฆ่ามัน ใครก็ไม่รู้อย่าโผล่เข้ามา อยากฆ่ามัน ให้สงบ
สติอารมณ์ก่อนค่อยเข้ามา แต่อารมณ์นี้มันก็ไม่ได้มีบ่อย ถึงที่สุดแล้วมันถึงจะมีขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้เขาได้สำรวจตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้น ทำให้เขาได้แสดงให้เพื่อสมาชิก
ได้ทราบถึงความเป็นตัวเองอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ยาแสดงออกให้เพื่อน ได้รู้ว่าที่ตนเองระบาย
อารมณ์กับน้องเพราะเก็บความรู้สึกที่ค้างคั่งมาจากโรงเรียน เป็นอารมณ์ความรู้สึกรุนแรงที่ระบายออก
มา ยารู้สึกไว้วางใจในเพื่อนในกลุ่มว่าจะสามารถยอมรับในความเป็นตัวของยาได้ การที่ยาได้

กล่าวถึงสิ่งที่ตนเองกระทำ ทำให้เขาได้เห็นภาพตนเองชัดเจนขึ้น การที่บุคคลรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนบุคคลจะสามารถสื่อถึงความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและการแสดงออกได้

9. การเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่(The cracking of facades)

ในขณะที่กระบวนการกลุ่มดำเนินไปสมาชิกเริ่มรับรู้การเป็นเจ้าของกลุ่มได้สัมผัสถึงการได้เป็นตัวของตัวเอง สมาชิกจะเริ่มเปิดเผยตนเอง ซึ่งการเปิดเผยตนเองจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่มีความหมายภายในกลุ่ม

สืบเนื่องจากตัวอย่างในกระแสนี้ที่ 8 เมื่อสมาชิกกลุ่มเรียนรู้การไว้วางใจในกลุ่ม สมาชิกจะเริ่มเข้าสู่การยอมรับความเป็นตัวของตัวเอง และเปิดเผยให้ภายในกลุ่มได้รับรู้ความเป็นตัวของเขา

สถานการณ์

ผู้นำ สมกับที่เขาไว้วางใจ

ยา ตอนเป็นเด็กเก็บกตมาก อยากหนีออกจากบ้าน คิดอย่างนี้ ทำไมต้องเกิดมา(หัวเราะ) ทำไมพ่อแม่เป็นแบบนี้ เวลาแม่ตีพ่อจะเข้ามาขวางแล้วบอกว่าต่อไปอย่าทำแบบนี้อีกนะ ปลอดภัย แม่ไม่ชอบก็ไม่ต้องทำ พูดยังไง แล้วยาเป็นลูกสาวคนโตด้วย แม่ก็ทุ่มเทความรักให้ยาหกปี แล้วก็พ่อก็จะรักยา โอ้ สภาพแวดล้อม ญาติก็รัก ถ้ากลับบ้านคิดเวลา ก็จะช่วยหาตามจนเจอ วันนั้นก็เกิดเรื่อง เกล่ไกล ไม่ใช่ว่ายาไม่เคยปฏิบัติ เคยเหมือนกัน อย่างไม่เรียนพิเศษเสร็จ ใกล้เคียง ๆ ที่เรียนพิเศษจะเป็นกวีานพะยา ก็ไปเที่ยวก่อน กลับบ้านแค่สลิปห้านาทีเองคงไม่เป็นอะไรมั้ง จริง ๆ ต้องกลับถึงบ้านหกโมงเย็น แคสลิปห้านาทีคงไม่เป็นอะไรมั้ง ก็ไปเที่ยวกวาน เขาไปตามถึงกวาน เคยคิดว่าอืม จะหนีออกจากบ้าน ก็แค่คิดเฉย ๆ ทำไม่ได้ ทำอะไรรุนแรงไม่เคยทำแค่เก็บกระเป๋าหนีออกจากบ้านก็ยังไม่กล้า

อายุ ทนฟังไม่ไหว

ผู้นำ ยาเก่งนะผ่านมาถึงวันนี้ได้ พี่ว่ายาเข้มแข็งนะ

ยา โคนมาตลอด โคน แม่จะตีก็ห้ามวิ่งหนีด้วย

ผู้นำ แม่คะ

ยา คุณมาก ถ้าเวลาร้องไห้ให้หยุดก็ต้องหยุด

สา คล้ายแม่เราเลย

ยา แบบเผด็จการ

สา คล้ายกันเลย

ผู้นำ อย่างไรคะ

สา ที่เขากล่าวมาคล้ายของหนูเลย

ยา ยอมรับตัวเองว่าเก็บกตมาก

- สา คล้ายมาก แทบจะรู้สึกเหมือนกันเลย
- ผู้นำ รู้สึกเหมือนนั่งฟังเรื่องตัวเอง
- สา ใช่ เป็นแบบนี้เลย คล้าย ๆ
- ยา ก็อยากจะระบายออกมา มันเก็บ ๆ ๆ คำก็ห้ามเสียงถึงจะถูกก็ห้ามเสียง แล้วพอเขาหายโมโห ค่อยมาพูดว่าเราไม่ผิดอย่างไร ถ้าอยู่ในห้องเขาก็ต้องเรียกออกมาให้ได้
- สา เหมือนกันอย่างไรปิดประตูล็อกห้อง ถล่มเลย(หัวเราะ) ห้องพังไปแถบหนึ่งประตูพัง
- ผู้นำ หนูรู้สึกกลัวมากเลย
- สา ค่ะ แล้วเขาก็ลากมาแล้วดี

.....

ยา บางทีอยู่ต่อหน้าเพื่อน ๆ ทำร้ายใจไป แต่ในใจก็คิดอะไรมากมายเยอะแยะ คือ เก็บจนชินแล้ว ไม่แสดงออกมาให้ใครรู้ว่าเราคิดอะไรอยู่ ต่อหน้าเพื่อน ๆ แสดงออกไป แต่บางทีเราเศร้ามากมีปัญหาเกี่ยวกับทางบ้านมา เขาว่า ไปถึงโรงเรียนอยู่ต่อหน้าเพื่อน ๆ ก็เสฮฮาร์ดีไป แต่ในใจไม่เป็นสุขเลย ไม่อยากกลับบ้าน (เจียบไปสักครู) ถ้าแม่โกรธ แม่ไม่คุยด้วยเลย อึดอัดมาก ก็จะเก็บตัวอยู่ในห้องคนเดียว นอน อ่านนิยาย การได้ฝันถึงสิ่งที่เราต้องการ สร้างความฝันขึ้นมา ทำให้หายเครียดไปบ้าง

ยาได้แสดงความรู้สึกภายในใจที่ยังค้างค้ำอยู่และได้รับความรู้สึกที่เข้าใจ เห็นใจ และให้กำลังใจ จากสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้ยารู้สึกอิสระมากขึ้นที่จะแสดงความรู้สึกออกมาได้ เหมือนอย่างที่ยาบอกว่า "ก็อยากจะระบายออกมา มันเก็บ ๆ ๆ" นอกจากนี้การแสดงความรู้สึกของตนเองของยาและได้รับการดูแล ใส่ใจจากสมาชิกกลุ่ม ส่งผลให้ยาซึ่งมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันพร้อมที่จะได้เปิดเผยประสบการณ์ของตนเองเพิ่มเติม

การที่ยาได้แสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และได้รับการยอมรับ และเข้าใจจากสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม ทำให้ยาพร้อมที่จะเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองมากขึ้น และทำให้เห็นภาพของตนเอง(โครงสร้างของตน)ได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับกับสิ่งที่ตนเป็นและเผชิญอยู่ ยอมรับว่ารู้สึกเศร้า แต่ไม่ยอมแสดงให้เพื่อนรู้

10. การรับข้อมูลป้อนกลับของแต่ละบุคคล(The individual receives feedback)

สมาชิกต้องการข้อมูลป้อนกลับทั้งในด้านบวกและด้านลบ และจากข้อมูลป้อนกลับนี้ก็จะทำให้เขารับรู้ถึงความรู้สึกและทัศนคติที่เพื่อนสมาชิกมีต่อตนเอง ทำให้ทราบถึงการกระทำของตนว่ามีผลกระทบต่อคนอื่นอย่างไรบ้าง ได้รู้จักและเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น

สถานการณ์

อาช รู้สึกคินะคะที่ได้ฟัง ได้รับรู้ ชอบฟังเวลาเพื่อนได้ระบาย อย่างน้อยสิ่งที่เขาเล่าให้เราฟัง มันก็ทำให้เราได้เรียนรู้มากขึ้น ชอบรับฟัง

ผู้นำ รู้สึกเขาไวใจเรา

อาช แล้วก็รู้สึก อย่างน้อยถ้าเกิดกับเราบ้าง เราก็อาจนำสิ่งที่เขาเล่ามาใช้กับเราบ้าง และการที่เขาได้ระบาย เขาน่าจะดีขึ้นเหมือนเรา ถ้าได้พูดในความกังวลของเรา เราก็สบายใจ แม้เราอาจให้คำปรึกษาเขาไม่ได้ แต่รับฟังก็ยังมี

ผู้นำ ได้ระบายออกบ้างนะ แค่นี้พอแล้ว เลขรู้สึกดีคือที่ยาให้โอกาสเราให้ความไว้วางใจเรา ครึ่งนี้แหละที่รู้สึก ว่า ความไว้วางใจ ยาไว้วางใจเรา เรารับรู้ และแสดงให้ยารับรู้ว่ายาไว้วางใจเราได้ วันนี้อาไว้วางใจเรา เป็นความรับผิดชอบของเราที่เรารับฟังแล้ว เราก็เข้าใจยามากขึ้น และเราก็จะเก็บมันไว้เป็นประสบการณ์ภายในกลุ่มที่มีคุณค่าของเรา เป็นเกียรติที่เราให้แก่มันและกัน เป็นสัญญาใจระหว่างเรา ก็ได้รู้จักกันเพิ่มเติม ก็รู้สึกขอบคุณยานะ ที่เปิดโอกาสให้แก่เรา

อาช หนึ่งในสมาชิกภายในกลุ่ม ได้ให้ข้อมูลป้อนกลับในทางบวกและแสดงให้ยาได้รับรู้ว่ารู้สึกดีที่ได้รับความรู้สึกไว้วางใจจากยา สมาชิกภายในกลุ่มได้แสดงให้เห็นถึงการรู้สึกดีที่ได้รับ การไว้วางใจจากกลุ่ม อาชได้แสดงให้อาชได้รับรู้ถึงความรู้สึกยินดีที่ได้มีโอกาสเรียนรู้จักตัวของยามากขึ้น การที่ยาได้มีโอกาสระบายความรู้สึกไม่ได้เป็นประโยชน์กับยาเท่านั้น แต่ยังเป็นประสบการณ์ที่ดี ๆ ต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย สมาชิกได้รับรู้ถึงสัมพันธภาพที่มีความไว้วางใจ ขอมรับซึ่งกันและกัน

11. การเผชิญหน้า(Confrontation)

เป็นกระบวนการแสดงออกของอารมณ์ที่เข้มในการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อก่อให้เกิดการชัดเจนในตนเองมากยิ่งขึ้น

สถานการณ์

ผู้นำ ก็รู้สึกเหมือนเราสี่คนจะสนิทกัน

ปาย ปายเข้าได้ทุกห้องครับ ถ้าเข้าไปเจอห้องไหนอ่านหนังสือก็จะไม่กวน

ผู้นำ ปายน่ะเป็นเด็กขี้เหงา

ปาย ก็ครับ คือขาดเพื่อนไม่ได้ ต้องหาอะไรทำตลอด เทอมหน้าไม่ได้อยู่หอ เพราะพี่ที่เคยเล่นด้วยกัน ก็ออกไปหมด คงจะเหงา ปายไม่อยู่ดีกว่า ขนาดนี้ปายยังเดินหาอะไรทำไม่คอยจะมีเลย

สถานการณ์

ผู้นำ พอมายู่ไกล ได้เห็นอะไรหลาย ๆ อย่าง ได้เปรียบเทียบระหว่างเรากับเพื่อน ก็ได้ย้อนกลับไปดูว่าแม่ให้อะไรกับเราบ้าง แล้วคิดถึงพ่อไหมคะ

อาช คิดถึง แต่ไม่มาก เกิดมาไม่เคยปรึกษาพ่อ ไม่เคยปรึกษาใครเลย

ผู้นำ แม่ก็ไม่เคยปรึกษา

อาต อย่างเรื่องผู้หญิง ถ้าปรึกษาใครค่าแม่เลย

ผู้นำ แล้วเรื่องอื่น ๆ

สมาชิก ปรึกษากับคอมพิวเตอร์(หัวเราะ)

อาต ขนาดเรื่องเรียนเคมี พ่อผมทำงานเกี่ยวกับเคมีผมยังไม่เลขตามเลขครับ แถมยังเกลียดวิชานี้ด้วยครับ

ผู้นำ เพราะอะไรถึงรู้สึกเกลียดล่ะครับ

อาต ไม่รู้เหมือนกันครับ แต่วิทยาศาสตร์ คอมฯ คณิตเคมีมาตัวหนึ่ง ไม่รู้จะมีมาทำไมมันไม่เกี่ยวกันเลย

ผู้นำ คุณอาตไม่อยากพูดถึงพ่อเลย

อาต ก็ความรู้สึก... พ่อเหมือนกับว่าเขาไม่ใช่ผู้นำครอบครัวเลย แม่เป็นมากกว่า คือ..พ่อเค้าตัดสินใจอะไรไม่ได้ ส่วนมากแม่ตัดสินใจตลอด

ผู้นำ อาตรู้สึกที่พ่อไม่เป็นผู้นำ การตัดสินใจส่วนใหญ่จะเป็นของแม่

อาต แต่ผมก็ไม่เคยถามอะไรเขาซะครับ

จากสถานการณ์แรกผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงภาวะความรู้สึกภายในของปายที่แสดงออกโดยการพยายามจะเล่นกับเพื่อน ๆ ผู้นำกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกต้องการมีเพื่อนของปาย และแสดงออกให้ปายรับรู้ ทำให้ปายได้สังเกตตนเองอย่างชัดเจน จากสถานการณ์ที่สองผู้นำกลุ่มสังเกตพบว่าอาตหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงบิดา จึงได้ชวนให้สมาชิกได้เผชิญกับภาวะความรู้สึกตรงนั้น ทำให้สมาชิกได้รับรู้ถึงภาวะความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อบิดา กลุ่มได้แสดงถึงความปลอดภัยในการที่อาตจะได้แสดงความรู้สึกที่มีต่อบิดาได้ไม่ว่าจะเป็นไปในทางบวกหรือลบ

12. สัมพันธภาพในรูปแบบการช่วยเหลือภายนอกกลุ่ม(The helping relationship outside the group session)

การช่วยเหลือกันภายนอกกลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของกระแสกลุ่ม เป็นสัมพันธภาพที่จะเห็นได้จากการสังเกตความสัมพันธ์ในด้านต่าง ๆ ของสมาชิกเมื่ออยู่ภายนอกกระแสกลุ่ม

ภายนอกกระบวนการกลุ่มในช่วงของการพักผ่อน จะเห็นภาพของการดูแลเอาใจใส่กันในเรื่องของการรับประทานอาหาร การชวนกันไปเดินเล่นชายหาด การนั่งร้องเพลงเล่นกีตาร์ด้วยกัน หรือแม้แต่ก่อนที่จะเริ่มกระบวนการกลุ่ม สมาชิกได้แบ่งปันผ้าห่มเพื่อใช้สำหรับห่มเนื่องจากห้องที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นห้องแอร์ เหล่านี้เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่องงามขึ้นของสมาชิกภายในกลุ่ม

13. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน(The basic encounter)

เมื่อสมาชิกมีความสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นมีความหมายมากยิ่งขึ้น สัมพันธภาพในชีวิตประจำวันทั่วไปซึ่งเรียกว่า "สัมพันธภาพแท้" (genuineness) เป็นสัมพันธภาพที่แสดงออกถึงความจริงใจ การยอมรับและความเข้าใจ สมาชิกได้รับรู้ในสิ่งเหล่านี้ที่มีต่อกันและกัน

สถานการณ์

- เอ รู้สึกว่าสนุกดี ได้ผ่อนคลาย ได้รู้ว่าการจริงจังมากเกินไปก็ไม่ดี ได้ฟังประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ก็อยากจะบอกเพื่อนว่า ไม่อยากให้เครียด อยากให้ยิ้มเข้าไว้ ยิ้มสู้ชีวิตต่อไป
- บาย บายก็ตั้งใจรับที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมนี้ ดีใจที่ได้เล่าประสบการณ์ให้เพื่อนได้ฟัง เราได้ทำให้ใครบางคนรู้สึกสนุกสนานมีความสุข เราได้ทำความสุขของวันนี้อีกครั้งหนึ่ง ได้เอาตัวเองมาเป็นตัวตก ตัวโจ๊กให้เค้าขำ ผมก็มีความสุขแล้ว มีความสุขกับการที่ได้เห็นคนอื่นหัวเราะ ดีใจที่ได้มีโอกาสดีคืออย่างนี้ โครงการอย่างนี้ ถ้าพลาดไป ก็คงไม่มีโอกาสที่ได้พูดคุยกันแบบนี้ ก็ถ้ามีคนแรกที่กล้าจะเปิดเผย แล้วก็มีคนอื่น ๆ เปิดเผยตามมา คนแรกก็พูดน้อยหน่อย จากครั้งหน้าเป็นหนึ่งหน้าเทป เป็นหนึ่งม้วน

สมาชิก หัวเราะ

- บาย ก็มีอะไรหลาย ๆ อย่าง ค่อย ๆ หลุดออกมา ก็ตั้งใจที่ได้พบเพื่อนใหม่ก็เป็นคนที่...จี๋เหงา...ก็ยอมรับ ก็ต้องการคำแนะนำ.....

สมาชิกกลุ่มได้แสดงถึงความรู้สึกผูกพันที่เกิดขึ้นกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม แสดงความเป็นตัวตนของตนเองอย่างชัดเจนเห็นภาพของตนเองว่ากระทำสิ่งต่าง ๆ ไปเพราะอะไร การที่มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้ขยายโลกทัศน์ของตนเอง และเข้าใจประสบการณ์ต่าง ๆ มากยิ่งขึ้นแสดงให้เห็นถึงการได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มากมาย ได้เห็นถึงธรรมชาติของกลุ่ม

14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิด(The expression of positive feeling and closeness)

เป็นกระแสดวงที่เกิดขึ้นในช่วงท้ายของการเข้ากลุ่ม การแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น สมาชิกจะรับรู้การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รับรู้ถึงความผูกพัน ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากสัมพันธภาพที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่องภายในกลุ่ม

สถานการณ์

- อาดขอบคุณบายสำหรับประสบการณ์การเป็นนักดนตรีครับ แล้วก็อยากเตือนเค้าว่า ความรุนแรงไม่ใช่ทางออกที่ดี อยากให้ใจเย็นบ้าง แต่บางทีถ้าเราจำเป็นต้องใช้ความรุนแรงก็โอเค แล้ว

ก็ขอบคุณพี่สาวครับ ก็เค้าเป็นคนที่มีความรัก ทำให้ได้รู้ว่าผู้หญิงรู้สึกอย่างไร จริงๆ เลยครับ ตอน นม.ปลาย ผมไปชอบผู้หญิงคนหนึ่งครับ คล้าย ๆ ทำตัวแบบผู้ชายที่เค้า(ซึ่งไปที่สา)บอกไม่ชอบครับ คอยเอาใจทุกอย่าง เค้าไม่ชอบก็คือไม่ชอบครับ เพื่อน ๆ ก็พยายามบอก "ดีอ่ะนั่นที่ครองโลก" เค้าไม่รักจริง ๆ ก็เลยไม่อยากพูดเรื่องนี้เท่าไรครับ

สมาชิก หัวเราะ

อาต ก็ขอบคุณกบครับก็มีความลับที่จะบอก ผมไม่ได้เป็นคนชลบุรีครับ ผมเกิดที่จังหวัดอุบลเหมือนกัน

สมาชิก หัวเราะ

อาต เกิดมาได้ไม่กี่เดือน ก็มาอยู่ชลบุรีเลย แล้วผมก็อิงฉากรอบครัวเค้าที่อบอุ่น

สมาชิก ก็ไปคองติ หัวเราะ

อาย อาตเค้ายังชอบชาละเปาของอายอยู่

สมาชิก หัวเราะ

อาต ก็อยากจะมีครอบครัวแบบนี้ครับ แต่ก็...พอมาถึงตรงนี้ก็เปลี่ยนไปแล้วครับ ก็พยายามให้ผมเป็นตัวเองมากขึ้นครับ อยากทำอะไรก็ทำ ดีครับ ก็อิงฉากรอบครัวของเค้า ก็อยากให้เค้าเป็นคนรับฟัง ต่อไปถ้ามีปัญหาอะไรจะพูดให้ฟังแล้วกัน.....ขอบคุณยา ที่ทำให้ผมรู้ว่าไม่ใช่ผมคนเดียวที่อยากอยู่คนเดียว ก็อยากจะบอกกับเค้าครับว่า ใจก็หาการระบายออกที่คิดว่านี้ ไม่ใช่ความรุนแรงเพราะว่าเป็นพยาบาลด้วย

อาย ไซ้เมื่อวานอาตบอกว่าอายุอยู่โรงพยาบาลไหนให้บอกด้วย

สมาชิก หัวเราะ

สถานการณ์ข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกผูกพัน การห่วงใย การรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว และความประทับใจที่สมาชิกกลุ่มมีต่อกัน นอกจากนั้นจากการแสดงออกของสมาชิกทำให้เห็นถึงภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิก อาตแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกยอมรับในการเป็นตัวตนของปาย และยอมรับในประสบการณ์ชีวิตของตนเอง

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม(Behavior changes in the group)

สมาชิกจะมีการเปลี่ยนแปลงท่าทีในการแสดงออกซึ่งเป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เปิดเผยตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น

สถานการณ์

อาต รู้สึกดีใจครับที่ได้พบกับทุกคนครับ ก็ได้รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร ก็ได้ค้นพบตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร ถ้าเจอเหตุการณ์อย่างนี้ ต้องทำตัวอย่างนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่รู้สึกผิดหวังเสียใจ มีคนอื่นอีกที่รู้สึกแบบเราเหมือนกัน แล้วก็อย่างน้อยก็มีคนอื่น ที่รู้สึกหนักกว่านี้ ก็ทำให้มีกำลังใจ

- กบ ก็คือใจที่ได้มีโอกาสเล่าประสบการณ์ของตัวเอง แม้จะมีโอกาสแบบนี้ไม่บ่อยนัก 3 วันก็คงไม่หมด ก็ได้เล่าแต่ความประทับใจ ได้ฟังเรื่องของคนอื่น ๆ ทั้งสุข ทุกข์ ประทับใจ ก็คือคะ
- ยา คือใจที่ได้พูด รู้สึกสบายใจขึ้น ได้รู้ถึงครอบครัว และรู้ว่าเราควรทำตัวอย่างไร และปรับตัวเข้ากับคนอื่นอย่างไร

สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ สมาชิกกลุ่มได้สังเกตตนเองอย่างชัดเจนอีกครั้ง อาตได้แสดงออกให้สมาชิกได้ทราบว่าตนเองรู้สึกเข้าใจและเห็นภาพตนเอง ขอมรับกับภาวะที่เป็นอยู่ และเข้าใจในสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ต้องพบกับความเจ็บปวดในเรื่องต่าง ๆ ยาได้แสดงความรู้สึกสบายกับการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความรู้สึกที่ค้างคั่งอยู่ในจิตใจ การที่ยาได้ระบายความรู้สึกภายในยาได้เห็นถึงการดำเนินชีวิตต่อไปว่าควรปฏิบัติตนเช่นไร เหล่านี้เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงภาวะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้เกิดการยอมรับในตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ มากขึ้น มีความยืดหยุ่นต่อประสบการณ์ที่เผชิญ และแสดงความรู้สึกที่ตนมีได้อย่างจริงแท้ เพราะรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจในกลุ่มได้

ภาคผนวก ฉ
ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง

เพศ	ภูมิลำเนา	คณะ	ชั้นปี	ระยะเวลาในการ พักในหอพัก
ชาย	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการตลาด	1	1 ปี
ชาย	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการตลาด	1	1 ปี
ชาย	ภาคตะวันออก	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	1	1 ปี 3 เดือน*
ชาย	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	เทคนิคการแพทย์	1	1 ปี
หญิง	ภาคเหนือ	สาธารณสุขศาสตร์	2	2 ปี
หญิง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	พยาบาลศาสตร์	1	1 ปี
หญิง	ภาคเหนือ	พยาบาลศาสตร์	1	4 เดือน
หญิง	ภาคเหนือ	พยาบาลศาสตร์	1	1 ปี

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุม

เพศ	ภูมิลำเนา	คณะ	ชั้นปี	ระยะเวลาในการ พักในหอพัก
ชาย	ภาคใต้	บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการเงิน	2	2 ปี 3 เดือน*
ชาย	ภาคเหนือ	บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการตลาด	2	2 ปี
ชาย	ภาคเหนือ	บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการตลาด	2	1 ปี
หญิง	ภาคตะวันออก	ศิลปศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ	4	4 ปี
หญิง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	พยาบาลศาสตร์	2	2 ปี
หญิง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	พยาบาลศาสตร์	2	2 ปี
หญิง	ภาคใต้	สาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม	2	2 ปี
หญิง	กรุงเทพ	บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการตลาด	1	1 ปี

* นักศึกษาเข้าพักภายในหอพักนักศึกษาตั้งแต่ภาคฤดูร้อน



ประวัติผู้วิจัย

นางสาววรรณ แซ่เซียว เกิดวันที่ 15 พฤศจิกายน พ.ศ. 2514 ที่อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) (เกียรตินิยมอันดับสอง) สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี ในปีการศึกษา 2536 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2540 ปัจจุบันเป็นนักวิชาการศึกษา ประจำแผนกแนะแนวและจัดหางาน สำนักพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสมุทรปราการ

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มแบบกลุ่มพัฒนาคน(Trotzer)	จำนวน	7	ครั้ง
ผู้นำกลุ่มแบบกลุ่มจิตสัมพันธ์	จำนวน	6	ครั้ง