

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น เป็นการศึกษาเชิงทดลองใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบ 1 ตัวแปรภายใน และ 1 ตัวแปรระหว่างหน่วยทดลอง (One between One within Subject Design) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ วัยรุ่นชาย อายุ 13-18 ปี ที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่ตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตน โดยคัดเลือกจากการตอบแบบประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง แล้วทำการวัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน โดยใช้มาตราวัดการสำนึกตน (Self - Consciousness Scale) ของ Fenigstein et al. (1975) ที่มีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระดับค่าคะแนนที่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนทั้งหมด และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน ทำการสุ่มผู้รับการวิจัย ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง มาตราวัดการสำนึกตน (Self - Consciousness Scale) ของ Fenigstein, Scheier and Buss (1975) โปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มตัวอย่างได้รับการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จำนวน 3 ครั้ง ๆ ละ 6 ชั่วโมง และได้รับการประเมินผลความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated – Measures Analysis of Variance: One between-Subjects Variable and One within-Subject Variable) การศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม
3. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม
4. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง

5. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน คือ ระยะก่อนการทดลองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 5 แต่ในระยะหลังการทดลองและติดตามผล ได้ผลที่ต่างออกไปคือวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำลงดังตารางที่ 6 และตารางที่ 7 ตามลำดับ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ได้รับการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น จากการที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเปิดเผยตนเองทั้งด้านพฤติกรรม ด้านความคิดและความรู้สึก รวมถึงได้ค้นพบตนเองและรับรู้ถึงความต้องการที่ตนมีต่อตนเอง สังคม จากความอิสระที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ทำให้สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทุก ๆ ด้านซึ่งส่งผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนทำให้ระดับความครุ่นคิดลดลงและเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างชัดเจน ตามความเป็นจริงทำให้เกิดความตั้งใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมถึงในแง่ของทัศนคติและพฤติกรรม

เป็นการส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มและเชื่อมโยงความรู้สึกไปยังบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิตแต่ละคนได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นาคยา วงศ์เหล็กภัย (2532, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์การเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดการพัฒนาขึ้นในตนเองซึ่งเป็นพัฒนาการในการที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ โรเจอร์ส (Rogers, 1970, pp. 152-158) กล่าวว่า ชีวิตที่ดี (Good Life) หรือ บุคคลที่มีชีวิตเต็ม (Fully Functioning Person) เป็นสถานะสูงสุดของคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เป้าหมายสูงสุดของการพัฒนามนุษย์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส คือ ความสามารถของบุคคลที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะของบุคคล ที่มีชีวิตเต็ม ซึ่งแต่ละคนจะมีแรงผลักดันแฝงเร้นในการที่จะนำไปสู่ภาวะสัจจะแห่งตนอย่างแท้จริงอยู่แล้ว อีกทั้งมีศักยภาพและแนวโน้มที่จะสร้างสัญลักษณ์ให้แก่สิ่งที่รับรู้ หรือประสมนั้นให้ชัดเจนในการรับรู้ของตน การลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของตนที่สมบูรณ์ โครงสร้างของตน คือ ภาวะที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โครงสร้างของตนเช่นนี้ ก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ แล้วบุคคลก็จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง (ชาดา ยวนบูรณ์, 2544, หน้า 16)

ซึ่งในการทดลองนี้กลุ่มที่เข้าร่วมทดลองได้เรียนรู้ถึง การได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตน การไว้วางใจต่อกัน การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน การช่วยเหลือกันของสมาชิกในกลุ่ม ในภาวะที่ปลอดภัยและเป็นกันเอง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งมีผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองลดลง ส่วนกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 6 ภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนั้นมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง แต่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นจะไม่ได้รับการเรียนรู้ถึงการที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม รวมถึงความรู้สึกในการที่จะไว้วางใจใครสักคนที่จะช่วยเหลือตนได้ จึงทำให้อยู่ในภาวะ ที่ทำให้บุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ความคิดและ การกระทำของตนเองตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจและพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองและครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองเสมอ บุคคลจะตรวจสอบตนเองทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่หรือขาดความเป็นธรรมชาติ เพราะจะต้องผ่านการคิดพิจารณาที่

เหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ซึ่งความอิสระในการแสดงออกที่เป็นธรรมชาตินั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ของการมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นย่ำคิดย่ำทำในการกำกับ ตนเอง (Self Regulation) ดังนั้นความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จึงเป็นปัจจัยให้บุคคลสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงและยึดถือตนเป็นศูนย์กลาง เมื่อบุคคลมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน บุคคลจะมีความสนใจกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือตนเองน้อย เปรียบเสมือน บุคคลอยู่ในโลกของตนตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดปัญหาปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมีความสำคัญต่อโครงสร้างตนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในบุคลิกภาพของบุคคล (Fenigstein et al., 1975) ซึ่งสอดคล้องกับ Bennett and Barrow (1993, pp. 407-409) บุคคลที่มีความครุ่นคิดตน จะมองตนเองว่าเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิด มากกว่าคนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ส่วนสาธารณะค่า คนที่มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนจะให้ความสำคัญต่อเหตุการณ์อย่างจริงจัง อาจเป็นเพราะว่าพวกเขามีความรับผิดชอบสูง จนทำให้เกิดการรับรู้ด้านอื่นในระหว่างปฏิสัมพันธ์นั้น ไม่มีความหมายคือจะสนใจต่อการรับผิดชอบต่อเหตุการณ์เพียงอย่างเดียว

ในขั้นตอนการทดลองผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างบรรยากาศกลุ่ม ที่ทำให้สมาชิกเกิดความ รู้สึกอบอุ่น และปลอดภัยขณะอยู่ในกลุ่ม โดยให้อิสระแก่สมาชิกในการบอกเล่าถึงสิ่งที่เขาต้องการ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้ใส่ใจและตั้งใจฟัง พร้อมทั้งตอบสนองต่อสิ่งที่มีความหมายของความรู้สึก และประสบการณ์ของสมาชิก รวมถึงทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าอย่างน้อยก็มีผู้ให้คำปรึกษาที่สมาชิกสามารถเชื่อถือและไว้วางใจ รวมทั้งใส่ใจฟังในสิ่งที่เขาพูด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก โดยการที่ผู้ให้คำปรึกษานำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาตอบสนองให้สมาชิกเห็นโดยการชี้แนะหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกได้เข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนลดลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชาดา ชูวบูรณ์ (2544, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ Noll and Watkins (1974, pp. 206-209) ได้ศึกษาเปรียบเทียบภาวะสัจการแห่งตนของสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มกับไม่ต้องการเข้าร่วมกลุ่ม ผลปรากฏว่า กลุ่มนักศึกษาหญิงที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับภาวะสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ Samulewicz (1975, pp. 264-265) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและฝึกอบรมความสามารถในการวิเคราะห์ห่ม โนภาพแห่งตนและปรับพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัว เน้นถึงการวิเคราะห์ห้วงจรณ์โดยใช้ความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาเมื่อประสบกับสภาพการณ์นั้น ซึ่งจากผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้ถูกต้อง ได้ดีกว่าก่อนการทดลอง Beaker (1985, p. 419) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการบำบัดกลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและรายบุคคลกับวัยรุ่นหญิงที่ถูกข่มขืนหรือถูกระทำชำเราทางเพศในด้านอัตมโนทัศน์ ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า วิธีการบำบัดทั้ง 2 วิธีใช้แนวทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดแบบโรเจอร์ส จากผลการทดลองปรากฏว่าทั้งวิธีการบำบัดกลุ่มและรายบุคคลมีนัยสำคัญทางสถิติไม่แตกต่างกันมากนักในด้านความวิตกกังวลและซึมเศร้า แต่ในด้านอัตมโนทัศน์นั้นปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติสูงกว่า

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า วัยรุ่นกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองจะมีความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ พุดคุยเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้มากขึ้นซึ่งมีความแตกต่างอย่างชัดเจนกับการแสดงออกในช่วงก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์และสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Patterson (1991, p. 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางกับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตโดยการวิเคราะห์อัตมโนทัศน์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน ทำให้นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจตนเอง สามารถยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

3. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 ภาพที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจาก สมาชิกได้รับการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยที่จุดมุ่งหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์ เน้นที่ความเจริญส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่กลุ่มดำเนินไป ภายในบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นกันเองสัมพันธ์ภาพที่ดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดการช่วยเหลือกันของสมาชิก โดยที่เขาไม่รู้สึกลัวถูกคุกคามเพราะบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกัน ในบรรยากาศนี้สมาชิกจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาทั้งทางด้านบวกและด้านลบ และเกิดการสำรวจศักยภาพที่ซ่อนเร้นของตนเองพร้อมทั้งเกิดการตระหนักในศักยภาพนั้นของคน ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเองพร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้นมีชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน (Here and Now) และพัฒนาศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (Rogers, 1970, pp. 145-149) การพัฒนาดังกล่าวทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งที่ลงทนมียผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในระยะติดตามผลทำให้วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กานต์นระรัตน์ จรามร (2544, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลางและการ

ใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของผู้ติดเชื่อเฮดส์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความท้อแท้ในการดำรงชีวิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่าวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความชัดเจนในการที่จะดำเนินชีวิตของตนภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่ตนได้วางแผนไว้ รับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความอึดอัดที่มีต่อตนเองและสังคม พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ดังนั้นเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ก็จะทำให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนได้ตั้งไว้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงมีผลต่อระยะติดตามผล เนื่องจากสิ่งที่เป็นเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่สมาชิกได้พิจารณาจากศักยภาพของตนตามที่ตนเองต้องการ

4. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 8 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจาก ลักษณะเฉพาะของกลุ่มจิตสัมพันธ์ คือ การไม่กำหนดโครงสร้างที่ตายตัว และไม่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงแก่กลุ่ม แต่จะเป็นหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่จะร่วมกันกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะต้องการให้เกิดบรรยากาศที่เป็นความปลอดคภัยทางจิตใจ ที่สมาชิกแต่ละคนสามารถรู้สึกถึงความปลอดคภัย ความเข้าใจและการยอมรับซึ่งพบว่าพบวาทพาทและความคาดหวังที่ต้องทำตามบทบาทมีแนวโน้มที่จะลดลง และแทนที่ด้วยความรู้สึกของความเป็นมนุษย์ ที่มีความสามารถจะเลือกวิถีปฏิบัติด้วยตนเอง ความสามารถที่จะ “เลือก” หรือ “เป็น” ตามความต้องการของตัวเอง โดยไม่รู้สึกว่าถูกคุกคามจะเป็นตัวนำไปสู่ความรู้สึกของอิสรภาพ

อิสรภาพนี้ โรเจอร์ส (Rogers, 1977, pp. 162-186) อธิบายไว้ 2 ความหมาย คือ ประการแรกเป็นสิ่งที่อยู่ภายในบุคคลนั้น ในการที่ “จะมีชีวิตอยู่ด้วยตนเองที่นี้และเดี๋ยวนี้ โดยการเลือกของตนเอง” ซึ่งเป็นคุณภาพของความกล้าหาญที่บุคคลนั้นจะสามารถผ่านพ้นความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไปสู่ความหมายที่ชัดเจนที่เกิดขึ้นภายในตัวเขา ด้วยการฟังที่ละเอียด และเปิดการรับรู้ไปสู่ความซับซ้อนของประสบการณ์อันจะนำบุคคลนั้นไปสู่ความรับผิดชอบใน “ตัวตน” ที่ตนได้เลือกแล้ว และนำไปสู่กระบวนการที่ไม่คงที่ แต่เป็นกระแสที่เคลื่อนที่ ประการที่สอง อิสรภาพหมายถึง ความสำเร็จของบุคคลนั้นในการเลือกที่เกิดเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับความหมายทางจิตวิทยาโดยทั่วไป ที่เน้นเรื่องเหตุและผลที่ตายตัว

เมื่อเกิดการรับรู้ถึงประสบการณ์ได้อย่างอิสระ การรับรู้ประสบการณ์อย่างสอดคล้องกับความจริงจะมีเพิ่มมากขึ้น เริ่มต้นจากการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง อย่างที่มีการประเมินน้อยลง และเพิ่มการยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการเคลื่อนที่ไปสู่การมีชีวิตตามความจริงมากขึ้นโดยการ

ไม่มีการเสแสร้งอย่างที่เคยมักเป็น การใช้กลไกการป้องกันตนเองจะลดน้อยลง และเปิดรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นจริง การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเองและมีการเปิดเผยกับตนเองมากขึ้น และในที่สุดเขาจะรู้สึกอิสระที่จะเปลี่ยนแปลง และงอกงามมุ่งไปในทิศทางตามธรรมชาติของอินทรีย์ มนุษย์ถึงแม้ว่าการเลือกนั้น ในบางครั้งอาจไม่สมบูรณ์ เขาก็จะแก้ไขได้ เพราะเขาจะระลึกได้ถึงทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ทั้งความสร้างสรรค์ หรือความเจ็บปวด หรือเป็นการเพิ่มอำนาจให้กับตนเอง หรือผูกมัดตนเองไว้กับความปลอดภัยของกลุ่มก็ตาม เมื่อมีการเลือกเกิดขึ้นมักจะมีแนวโน้มที่นำไปยังทิศทางที่สร้างสรรค์ในสังคม

ดังนั้น วิธีการดำเนินกลุ่ม จึงเป็นกระแสที่เคลื่อนไหวไปอย่างธรรมชาติ โรเจอร์ส กล่าวว่า กลุ่มจะเปรียบเสมือนอินทรีย์ของมนุษย์ได้เช่นกันที่จะมีศักยภาพรับรู้ทิศทางที่จะมุ่งไปได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนได้ในระดับของความคิด แต่ก็สามารถจะสัมผัสรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียด ในส่วนขององค์ประกอบที่ไม่สมบูรณ์ และสามารถดำเนินไปจนเกิดองค์ประกอบที่สมบูรณ์ โดยการทำให้องค์ประกอบนั้นชัดเจนขึ้น หรืออาจขจัดออกไปเสียในองค์ประกอบความสมบูรณ์นี้ แต่ละคนจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ “การเลือก” ของแต่ละคนตามประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในชีวิตของเรา กลุ่มจิตสัมพันธ์ อาจจะมีการกำหนดได้เพียงการวางแผน ในเรื่องของตารางเวลา กำหนดการ หรือระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งที่เป็นการตกลงร่วมกัน ล่วงหน้าเท่านั้นซึ่งไม่ถือว่าเป็นรูปแบบของเป้าหมาย ดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์สจึงเป็นกลุ่มที่ไม่กำหนดโครงสร้างตายตัว ส่วนเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มจะมาจากสมาชิกแต่ละคน

โดยแนวทางของกลุ่มจิตสัมพันธ์ ไม่เน้นกระบวนการที่ตายตัวและให้อิสระกับสมาชิกในกลุ่มอย่างเต็มที่ในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก บนการรับรู้ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เกิดความรู้สึกที่ไม่กดดันที่จะบอกความรู้สึกและไว้วางใจต่อกันที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาเพื่อให้สมาชิกคนอื่นได้รู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ตนรู้สึกอัดอัด และเป็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาตนเองของสมาชิก ทำให้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชีวรัตน์ ด้ายเกิด (2545, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในญาติผู้ป่วยจิตเภท พบว่า ญาติผู้ป่วยจิตเภทกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง

5. คะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตาม สมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ได้เกิดการรับรู้ใน

ตนเองและตระหนักในศักยภาพของตน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึก ซึ่งทำให้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองลดลง ในระยะหลังการทดลองและยังมีผลคงทนจนถึงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลักษณะ นาควัชรางกูร (2542, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และการฝึกการแก้ไขปัญหาคือพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ชลบุรี พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สมีพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากการลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองจึงทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของตนที่สมบูรณ์ โครงสร้างของตน คือ ภาวะที่มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โครงสร้างของตนเช่นนี้ก็จะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ (ซาดี ยูบอร์น, 2544, หน้า 19) แล้วบุคคลก็จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง แต่ถ้าการรับรู้ไม่ชัดเจนมีการเลือกรับรู้เพื่อสนองตอบความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ตามข้อกำหนดของสังคมก็จะทำให้โครงสร้างของตนไม่สมบูรณ์ และนำไปสู่ภาวะจิตใจที่ไม่ดีตามมาด้วยถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาธารณะ และความกังวลทางสังคมได้ ก็จะทำให้เราพัฒนาตนในอุดมคติ (Ideal Self) ให้อยู่บนความเป็นจริง และมองตนที่แท้จริง (Real Self) ตามความเป็นจริง และเมื่อบุคคลไม่ได้มองว่าตนเป็นวัตถุทางสังคม บุคคลสามารถแสดงออกในสิ่งเป็นตัวบุคคลอย่างแท้จริงได้ โดยไม่ต้องกังวลกับการประเมินของบุคคลอื่น และพยายามสร้างความประทับใจตามความคาดหวังของบุคคลอื่น แต่ใช้ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนให้เกิดความประทับใจให้กับบุคคลอื่น จะเห็นได้ว่า ถ้าเราสามารถ ลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ จะทำให้ลดปัญหาความไม่สอดคล้องทางใจจะทำให้วัยรุ่นเข้าใจ และยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง และเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

สรุปได้ว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่นได้ โดยมีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งกลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในขณะที่กลุ่มดำเนินไป ภายในบรรยากาศที่ปลอดภัย และเป็นกันเอง รวมถึงสัมพันธ์ภาพที่ดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดการช่วยเหลือกัน โดยที่สมาชิกไม่รู้สึกลัวถูกคุกคามจากบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกันในบรรยากาศนี้สมาชิกจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาทั้งทางด้านบวกและด้านลบ จนสามารถลบล้างความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นกลุ่มให้คำปรึกษาที่มีแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาตามแนวคิดของโรเจอร์ส โดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่เน้นความสำคัญของมนุษย์ และศักยภาพในการพัฒนาตนเองของมนุษย์ โดยที่ไม่กำหนดโครงสร้างโดยผู้นำกลุ่มมาล่วงหน้า ดังนั้นผู้ที่นำวิธีการของกลุ่มจิตสัมพันธ์ไปใช้ จึงควรมีการศึกษาทั้งทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานให้เข้าใจ รวมทั้งควรมีการฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญก่อนการนำไปใช้

2. จากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มได้ ควรให้มีการฝึกอบรมผู้รับผิดชอบงานในการใช้กระบวนการกลุ่มนี้ได้ เช่น ครูแนะแนวในสถานศึกษา ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในโรงพยาบาล ทำให้เกิดทางเลือกเพิ่มมากขึ้นในการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. กลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถลดความเครียดเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่นได้ น่าจะมีการนำไปใช้กับบุคคลในกลุ่มอื่น ๆ ที่มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดเกี่ยวกับตนสูง เช่น ผู้พิการ ผู้ที่ต้องดูแลตนเองเพียงลำพัง เด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษากลุ่มจิตสัมพันธ์ ที่มีผลต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความเครียด การกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง การเสริมสร้างกำลังใจ เป็นต้น เพื่อให้เกิดผลการวิจัยที่กว้างขวางต่อไป