

ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน

ด้านการแสดงลักษณะ

ความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น *

THE EFFECTS OF ENCOUNTER GROUP ON HIGH SELF-CONSCIOUSNESS OF ADOLESCENTS WITH ALTERNATIVE GENDER PREFERENCES

ศุภชัย บุญรักษา**

ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาย อายุ 13-18 ปี ที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตน โดยคัดเลือกจากการตอบแบบประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงแล้วทำการวัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน โดยใช้มาตรวัดการสำนึกตนซึ่งพัฒนาจาก Self-Consciousness

Scale ของ Fenigstein, Scheier and Buss (1975) ผู้ที่มีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน (High Self-Consciousness) ในระดับค่าคะแนนที่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนทั้งหมด และสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 ราย กลุ่มทดลอง ได้รับการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มาตรวัดการสำนึกตน และโปรแกรมกลุ่มจิต

* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

** นิสิตระดับมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สัมพันธ์ ทำการทดลองโดยจัดกลุ่ม จิตสัมพันธ์ 3 ครั้งๆ ละ 6 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมงการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี นิวแมน-คูลส์

การวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ในกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of encounter group on high self-consciousness of adolescents with alternative gender preferences. The sample consisted of sixteen adolescents with alternative gender preferences age between 13-18 years who scored above 75 percentile from total scored on self-consciousness scale. The sample was randomly assigned into a control group and an experimental group, eight in each group. The experimental group was treated with encounter

group. The instruments used in this study was the Adolescents with Alternative Gender Preferences Scale, the Self-Consciousness Scale developed from the Self-Consciousness Scale of Fenigstein, Scheier and Buss (1975), and the Encounter Group Program. Three sessions of experiment were conducted, six hours for each session, total of 18 hours. The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test and follow-up. The data were analyzed by repeated-measure analysis of variance; one between-subjects and one within-subjects variable, and the Newman-Keuls procedure.

Results revealed that there was a statistically significant interaction at .05 level between the methods and the duration of the experiment. Adolescents who participated in Encounter group had lower score on the high self-consciousness in the post-test and the follow-up phases than adolescents in the control group at the .05 statistical significance. Participants in the experimental group had lower score on high self-consciousness in the post-test and the follow-up phases with a statistical significance at .05.

คำสำคัญ : กลุ่มจิตสัมพันธ์ / ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน / การแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น

KEYWORDS : ENCOUNTER GROUP / HIGH SELF - CONSCIOUSNESS ADOLESCENTS WITH ALTERNATIVE GENDER-PREFERENCES

บทนำ

สังคมประกอบด้วยสมาชิกในวัยต่าง ๆ กัน วัยรุ่นก็เป็นวัยหนึ่งที่ว่ามีความสำคัญต่ออนาคตของชาติเป็นวัยที่กำลังเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่และแสวงหารูปแบบที่จะนำไปเป็นแบบอย่างในการพัฒนาพฤติกรรมของตนให้เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการปรับตัวทางเพศในวัยรุ่นอันเป็นเรื่องใหม่ในชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพของร่างกาย อารมณ์และจิตใจจากการที่วัยรุ่นเป็นสมาชิกกลุ่มใหญ่ของสังคม การที่เป็นผู้มีส่วนร่วมรับผิดชอบ ต่อสังคม โดยได้เน้นความสำคัญของวัยรุ่นอย่างจริงจัง ตระหนักถึงความคิด ค่านิยม และแบบแผนพฤติกรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มองเห็นแนวโน้มของปัญหา และหาแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญหาให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงได้ดียิ่งขึ้น (กาญจนันท์ สัมภพพันธ์, 2545, หน้า 3)

การเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันพบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นประการหนึ่งที่ต้องได้รับความสนใจอย่างมาก คือ การแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงที่มีลักษณะตรงข้ามกับเพศของตน โดยเฉพาะในวัยรุ่นชายกลุ่มวัยรุ่นชายที่มีลักษณะดังกล่าวมักจะมีปัญหาในด้านการปรับตัว ทั้งในครอบครัว สังคมและตนเอง หากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการแก้ไข เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศก็จะมี

โอกาสที่จะประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ในอนาคตจากความสับสนในตนเอง ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของวัยรุ่นชายที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับเพศของตนนั้นทำให้เกิดความกังวลว่าจะเกิดปัญหาทางสังคมเช่นปัญหาอาชญากรรมที่เกิดจากความหึงหวงระหว่างกันจนถึงขั้นชกชิง ปัญหาศีลธรรมจรรยาเสื่อมปัญหาสุขภาพจิตเพราะความกดดันทางอารมณ์และปัญหาต่อสถาบันครอบครัว (รวมพล สายอรุณ, 2541, หน้า 1) การประพฤติปฏิบัติของผู้ชายที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับเพศของตนไม่ว่าจะเป็นทางด้านบุคลิกลักษณะภายนอกที่ผู้คนพบเห็น เช่น การมีบุคลิกลักษณะการแต่งกายเลียนแบบสตรีรวมถึงความต้องการทางด้านร่างกายในตัวของคนดังกล่าว อาจจะทำให้เกิดปัญหาสังคมได้ เช่นการที่เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ซึ่งอาจเป็นปัญหาหนึ่งที่เป็นการแพร่กระจายของเชื้อ เอช ไอ วี นอกจากนี้ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กผู้ชายก็มีให้พบเห็นในสังคมปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาภายในจิตใจซึ่งมักเกิดความรู้สึกปมด้อย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เกิดความรู้สึกกระแวงไม่ไว้วางใจคนอื่นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม วัยรุ่น โดยเฉพาะกลุ่มที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับเพศของตนนั้นมีโอกาสที่จะครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จากทั้งความรู้สึกสับสนในตนเองไม่แน่ใจในบทบาททางเพศของตนความรู้สึกกับการที่ถูกสังคมบางกลุ่มที่มีอคติรวมถึงการไม่ยอมรับจากสังคมในบางส่วน เมื่อเกิดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน มักก่อให้เกิดปัญหาต่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นแนวทางที่สามารถนำมาช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าวส่วนหนึ่งคือการ

สร้างให้บุคคลสามารถเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และได้มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และรับรู้ความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น ซึ่งจะสามารถที่จะช่วยให้บุคคลนั้นๆ มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมมากขึ้น ซึ่งมองว่าจะเป็นแนวทางในการให้บุคคลๆ สามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนได้ กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) เป็นกลุ่มเชิงจิตวิทยาที่เน้นปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มคน เพื่อนำให้เกิดการเรียนรู้และเปิดรับประสบการณ์ตามความเป็นจริง ทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด โดยเฉพาะความรู้สึกซึ่งจะนำสมาชิกเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง ทั้งยังช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีแก่บุคคลอื่นด้วย แนวทางที่สำคัญมิใช่เพียงการแก้ไขปัญหาแต่เป็นการเอื้อให้บุคคลแสวงหาความจริงของงามและพัฒนาตนตามธรรมชาติช่วยจัดขีดขวางการพัฒนาเขาออกไป และทำให้บุคคลสามารถมุ่งไปข้างหน้าอย่างราบรื่นและเต็มตามศักยภาพ (Rogers, 1977, pp. 152-158)

กลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่นชายได้ ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ เข้าใจตนเองและสภาพต่าง ๆ ได้อย่างกระจ่างแจ้งตามความเป็นจริง มองเห็นความไม่สอดคล้องของสภาวะปัญหาและมองหาแนวทางที่จะจัดการกับปัญหาพร้อมทั้งเป็นการพัฒนาให้เกิดความเจริญงอกงามทางด้านปฏิบัติที่เหมาะสมของตนเองต่อสังคมเป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขตามวิถี ทางในการดำเนินชีวิตแห่งตนในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม
3. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม
4. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายอายุระหว่าง 13-18 ปี ที่มีการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับเพศของตน และมีคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนสูง ซึ่งประเมินจากมาตรวัดการสำนึกตน (Self-Consciousness Scale) ที่สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนรวมทั้งหมด จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ตัวแปร

1) ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) มี 2 ตัวแปร คือ

1.1 วิธีการให้คำปรึกษาแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

1.1.1 กลุ่มจิตสัมพันธ์

1.1.2 การให้คำปรึกษาตามปกติของสถานศึกษา

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test)

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Post-Test)

1.2.3 ระยะติดตามผล (Follow up)

2) ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับตน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) หมายถึง กลุ่มทางจิตวิทยาที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างที่ตายตัว และไม่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงแก่กลุ่มแต่จะเป็นหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่จะร่วมกันกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มด้วยตนเอง ภายในบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นกันเอง โดยมีพื้นฐานการเปิดใจให้กว้าง มีความจริงใจ ใส่ใจในความรู้สึกภาวะปัจจุบันรวมถึงตระหนักในศักยภาพของตน จนสมาชิกเกิดความสอดคล้องในตนเองและแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาทั้งด้านบวกและด้านลบ เพื่อให้ลดความรู้เกี่ยวกับตนของสมาชิก

2. การให้คำปรึกษาตามปกติของสถานศึกษา หมายถึง การดูแล การให้ความรู้ การให้คำปรึกษาโดยทั่วไปของสถานศึกษาที่จัดไว้สำหรับวัยรุ่น

3. ความรู้เกี่ยวกับตน (High Self-Consciousness) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่ตนอย่างมากหรือคิดถึงแต่ตนเอง ทั้งด้านภายนอก (การปรากฏตนต่อสาธารณชน) และด้านภายใน (ใส่ใจกับความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทักษะคติที่อยู่ภายในตน) ซึ่งเป็นผลต่อการแสดงออกของบุคคลทำให้เกิดความกังวล ความรุ่มรวยภายในจิตใจ และความไม่มั่นคงในการพัฒนาบุคลิกภาพ ต่อไปในวัยผู้ใหญ่

4. มาตรการวัดการสำนึกตน (Self Consciousness Scale) หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินระดับของความรู้เกี่ยวกับตน โดยที่มาตรวัดนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแนวคิดตามมาตรการสำนึกตนของ Fenigstein, Scheier and Buss (1975) โดยที่มาตรวัดการสำนึกตนได้แบ่งเป็นมาตรย่อย 3 มาตร คือ

4.1 มาตรการวัดการสำนึกตนส่วนบุคคล (Private Self Consciousness Subscale) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการมุ่งความสนใจไปยังความคิดและความรู้สึกภายใน

4.2 มาตรการวัดการสำนึกตนส่วนสาธารณะ (Public Self Consciousness Subscale) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการตระหนักถึงตนเอง โดยทั่วไปว่าเป็นวัตถุทางสังคมซึ่งมีผลมาจากผู้อื่น

4.3 มาตรการวัดความกังวลทางสังคม (Social Anxiety Subscale) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับความหวั่นไหวในการปรากฏตัวต่อสังคม

5. การแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นชาย อายุระหว่าง 13-18 ปี ที่มีการแสดงลักษณะตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตนโดยประเมินจากแบบ

ประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดง ลักษณะความเป็นชายและหญิง คัดเลือกจาก ผู้ตอบแบบประเมินที่ตรงตามลักษณะใดลักษณะ หนึ่ง ใน 7 ลักษณะ (อุมพร ตรังค-สมบัติ, 2542) ดังนี้

5.1 Identity Statement คำพูดที่ แสดงให้เห็น เช่น ไม่อยากเป็นผู้ชายเลย หรือ บอกว่าเป็นผู้หญิงดีกว่า

5.2 Anatomic Dysphoria มีอารมณ์ เศร้า เช่น บ่นว่าอยากตัดอวัยวะเพศชายทิ้ง อยาก นั่งปัสสาวะแบบผู้หญิง

5.3 Cross-Dressing แต่งตัวตาม เพศตรงข้าม

5.4 Toy เล่นของเล่นผิดเพศ เช่น เด็กผู้ชายเล่นตุ๊กตา

5.5 Role Play ชอบเล่นสมมติเป็น อีกเพศ เช่น ผู้ชายชอบเล่นเป็นพยาบาลหรือ เจ้าหญิง

5.6 Peer Preference เลือกเพื่อน เล่น ไม่เล่นเพศเดียวกับตน

5.7 Mannerism ท่าทางเหมือนเพศ ตรงข้าม เช่น ทำกระตุ้งกระตัง

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำ มาตรการวัดการสำนึกตน วัดภาวะความครุ่นคิด เกี่ยวกับตน ของวัยรุ่นที่มีการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตน กลุ่มตัวอย่าง มีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน แล้วทำการสุ่มเข้ากลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองยินยอมให้กลุ่มตัวอย่าง

เข้ารับการทดลองทุกคน ผู้วิจัยเตรียมสถานที่ เป็นบ้านริมน้ำในสวนซึ่งมีบรรยากาศสงบเงียบ ไม่มีบุคคลผ่านเข้าออก ห่างจากโรงเรียนประมาณ 2 กิโลเมตร ประสานรถของทางโรงเรียนในการ รับส่งกลุ่มตัวอย่างในการเดินทางจากโรงเรียนมา สถานที่ในการทำวิจัย จากนั้นนัดวัน เวลาและ สถานที่ตามแผนการทดลอง

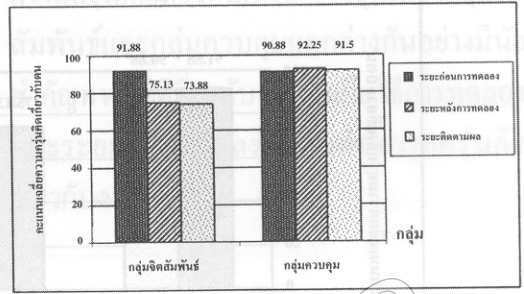
2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่ม จิตสัมพันธ์ รวมระยะเวลา 3 วัน โดยดำเนินการ ต่อเนื่อง วันละ 6 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง การดำเนินการต่อเนื่องเพื่อลดกลไกการป้องกัน ตนเองของสมาชิกแต่ละคน และทำให้เกิดการ ผสมผสานที่ได้รับทั้งด้านความคิดและอารมณ์ ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้ วิจัยดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์โดยในวันที่ 1 เริ่มจากการสร้าง สัมพันธภาพ ทำความเข้าใจ ในข้อตกลงเบื้องต้นและแนะนำโปรแกรมกลุ่ม จิตสัมพันธ์

จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการ โดยเน้น ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกภายในของ ตนเอง ตระหนักถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองและ สังคม ในวันที่ 2 และ 3 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่ม กำหนดการสนทนากันเองในกลุ่มเพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้ค้นพบตนเอง รับรู้เกี่ยวกับตนเองในแง่ มุมต่าง ๆ และในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยได้ประเมินความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มจาก การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัย ไม่ได้ดำเนินการใด ๆ โดยให้สมาชิกในกลุ่ม ควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติของตนเองในช่วงที่ ดำเนินการในกลุ่มทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง ทำการ วัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งในกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์และ

กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยใช้มาตรวัดการสำนึกตน ฉบับเดียวกับที่ใช้ในระลอกก่อนการทดลอง

4. ระยะติดตามผล ดำเนินการห่างจากระยะหลังการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ทำการวัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนด้วยมาตรวัดการสำนึกตน ฉบับเดิม โดยวัดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับ ระลอกก่อน และ หลังการทดลอง



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ในระยะต่างๆ ของการทดลองในกลุ่มวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ พื้นฐานได้แก่ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร ระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One between-Subjects Variable and One Within-Subject Variable) (Howell, 1997, p. 458; 1999, p. 357) การทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการทดสอบรายคู่แบบ นิวแมนคูลส์

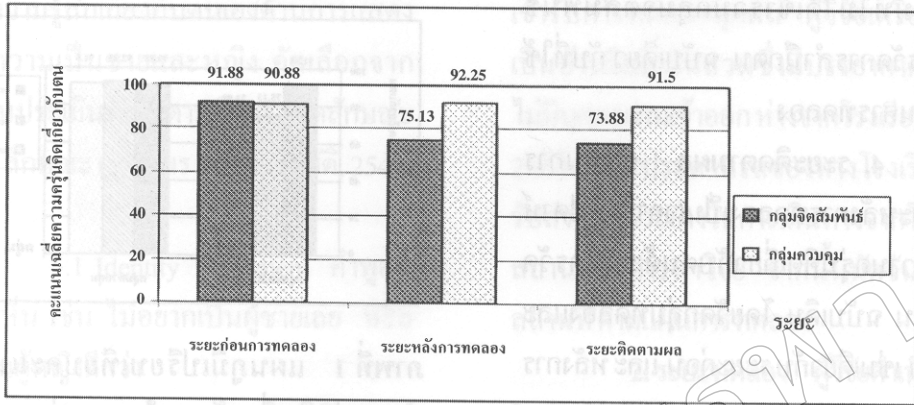
จากภาพที่ 1 พบว่า วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนระยะก่อนการทดลองเป็น 91.88 ระยะหลังการทดลองเป็น 75.13 ซึ่งลดลงจาก ระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 16.75 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 73.88 ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 18 และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.25 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ระยะก่อนการทดลองเป็น 90.88 ระยะหลังการทดลองเป็น 92.25 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.37 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 91.50 สูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ .62 และ ลดลงจากระยะหลังการทดลองเท่ากับ .75

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ระยะต่าง ๆ ของการทดลองในกลุ่มวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 2 พบว่าระยะก่อนการทดลอง วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน สูงกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม เท่ากับ 1 ระยะหลังการทดลอง วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

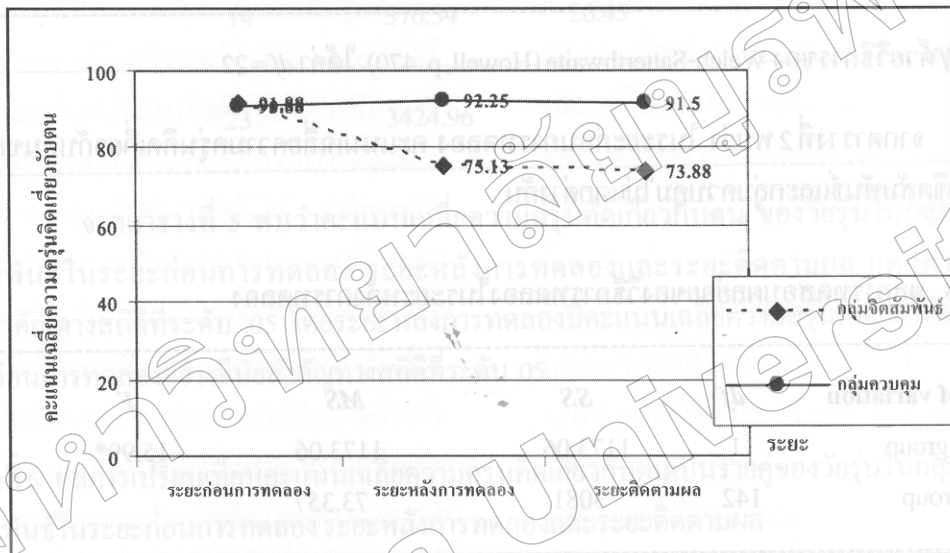
มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม เท่ากับ 17.12 และ ในระยะติดตาม วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนมากกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม เท่ากับ 17.62

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	15	3944.33			
Group(G)	1	1518.75	1518.75	8.76*	.010
Ss w/in groups	14	2425.58	173.26		
Within subjects	32	2279.34			
Interval	2	723.04	361.52	15.44*	.000
IxG	2	900.88	450.44	19.24*	.000
IxSs w/in groups	28	655.417	23.41		
Total	47	6223.67			

จากตารางที่ 1 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ย

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือวิธีการทดลองและระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน



ภาพที่ 3 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม กับระยะเวลาของการทดลอง

จากภาพที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และ วัยรุ่นในกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน โดยในระยะหลังการทดลอง วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม และในระยะติด

ตามผล วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง นั้น ส่งผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนร่วมกันจึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ลดต่ำลง จึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F
Between group	1	4	4	0.05
Within group	142	43081	473.36	0.05

$$F_{.05}(1,22) = 4.30$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, p. 470) ได้ค่า $df = 22$

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F
Between group	1	1173.06	1173.06	15.99*
Within group	142	3081	73.357	

$$F_{.05}(1,22) = 4.30$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, p. 470) ได้ค่า $df = 22$

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F
Between group	1	1242.56	1242.56	16.94*
Within group	142	3081	73.357	

$$F_{.05}(1,22) = 4.30$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch-Satterthwaite (Howell, p. 470) ได้ค่า $df = 22$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	7	1438.29			
Interval	2	1616.33	808.17	30.55*	.000
Error	14	370.34	26.45		
Total	23	3424.96			

จากตารางที่ 5 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองเป็นรายคู่ของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

X	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง
	73.88	75.13	91.88
73.88	-	1.25	18*
75.13	-	-	16.75*
91.88	-	-	-
r		2	3
r _{q.95(r,14)}		3.03	3.70
r _{q.95(r,14)}	MS Error		
	$\sqrt{\frac{\quad}{n}}$		

*p < .05

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์สัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

กลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนั้นมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนสูง แต่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นจะไม่ได้รับการเรียนรู้ถึงการที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมรวมถึงความรู้สึกในการที่จะไว้วางใจใครสักคนที่จะช่วยเหลือตนได้ จึงทำให้อยู่ในภาวะ ที่ทำให้บุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ความคิดและการกระทำของตนเองตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจและพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองและครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองเสมอบุคคลจะตรวจสอบตนเองทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่หรือขาดความเป็นธรรมชาติ เพราะจะต้องผ่านการคิดพิจารณาที่เหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ซึ่งความอิสระในการแสดงออกที่เป็นธรรมชาตินั้นเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ของการมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นยึดคิดย้ำทำในการกำกับ ตนเอง (Self Regulation) ดังนั้นความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จึงเป็นปัจจัยให้บุคคลสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงและยึดถือตนเป็นศูนย์กลางเมื่อบุคคลมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนบุคคลจะมีความสนใจกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือตนเองน้อยเปรียบเสมือนบุคคลอยู่ในโลกของตนตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดปัญหาปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมีความ

สำคัญต่อโครงสร้างคนที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ
ในบุคลิกภาพของบุคคล (Fenigstein et al., 1975)
ในขั้นตอนการทดลองผู้วิจัยได้สร้าง
บรรยากาศกลุ่มที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึก
อบอุ่น และปลอดภัยขณะอยู่ในกลุ่ม โดยให้อิสระ
แก่สมาชิกในการบอกเล่าถึงสิ่งที่เขาต้องการซึ่ง
ผู้ให้คำปรึกษาได้ใส่ใจและตั้งใจฟังพร้อมทั้งตอบ
สนองต่อสิ่งที่มีความหมายของความรู้สึกและ
ประสบการณ์ของสมาชิกรวมถึงทำให้สมาชิก
เกิดความรู้สึกว่าอย่างน้อยก็มีผู้ให้คำปรึกษาที่
สมาชิกสามารถเชื่อถือและไว้วางใจ รวมทั้งใส่ใจ
ฟังในสิ่งที่เขาพูดผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิก
ตระหนักถึงสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกโดยการที่ผู้ให้คำ
ปรึกษานำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาตอบสนอง
ให้สมาชิกเห็น โดยการชี้แนะหรือการให้ข้อมูล
ป้อนกลับซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกได้เข้าใจในตนเอง
มากยิ่งขึ้น ทำให้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง
ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซาดา ยูวูร์
(2544) ซึ่งได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อ
ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย
พบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่ม
จิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่า
วัยรุ่นที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ Noll and Watkins
(1974, pp. 206-209) ได้ศึกษาเปรียบเทียบภาวะ
สัจการแห่งตนของสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการ
เข้าร่วมกลุ่มกับไม่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มผลปรากฏ
ว่า กลุ่มนักศึกษาหญิงที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิต
สัมพันธ์มีระดับภาวะสัจการแห่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่า
กลุ่มอื่น ๆ Samulewicz (1975, pp. 264-265)
ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคล
เป็นศูนย์กลางและฝึกอบรมความสามารถในการ
วิเคราะห์อत्म โนมตีและปรับพฤติกรรมของ

นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวนั้นถึงการวิเคราะห์
วิจารณ์โดยใช้ความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้
ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาเมื่อประสบ
กับสภาพการณ์นั้นซึ่งจากผลการทดลองพบว่า
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้นักเรียนรู้จักและ
เข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถแสดงออกทาง
อารมณ์และความรู้สึกได้เหมาะสม ดีกว่าก่อนการ
ทดลอง Becker (1985, p. 419) ได้ศึกษา
เปรียบเทียบวิธีการบำบัดกลุ่มแบบบุคคลเป็น
ศูนย์กลางและรายบุคคล กับวัยรุ่นหญิงที่ถูกข่มขืน
ในด้าน อत्म โนมตีความวิตกกังวลและความ
ซึมเศร้า วิธีการบำบัดทั้ง 2 วิธีใช้แนวทฤษฎีและ
เทคนิคการบำบัดแบบโรเจอร์สจากผลการทดลอง
ปรากฏว่าทั้งวิธีการบำบัดกลุ่มและรายบุคคลไม่
แตกต่างกัน ในด้านความวิตกกังวลและซึมเศร้า
แต่ในด้าน อत्म โนมตีนั้นปรากฏว่าแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า วัยรุ่น
กลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลอง
จะมีความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจพูดคุยเปิดเผย
เรื่องราวของตนเองได้มากขึ้นซึ่งมีความแตกต่าง
อย่างชัดเจนกับการแสดงออกในช่วงก่อนที่จะเข้า
ร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์และสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับ
บุคคลรอบข้างมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการ
ศึกษาของ Patterson (1991, p. 68) ได้ศึกษาผลของ
การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
กับผู้ที่มิปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการวิเคราะห์
อत्म โนมตีของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยพบว่า
วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
นั้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน
ทำให้นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจตนเองสามารถ

ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น ได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ได้

3. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจาก สมาชิก ได้รับการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ โดยที่จุดมุ่งหมายของกลุ่มจิตสัมพันธ์ เน้นที่ความเจริญส่วนบุคคลที่เกิดขึ้น ในขณะที่กลุ่มดำเนินไปภายในบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นกันเอง สัมพันธภาพที่ดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และเกิดการช่วยเหลือกันของสมาชิก โดยที่เขารู้สึกว่าถูกคุกคามเพราะบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกัน ในบรรยากาศนี้สมาชิกจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ และเกิดการสำรวจศักยภาพที่ซ่อนเร้นของตนเองพร้อมทั้งเกิดการตระหนักในศักยภาพนั้นของตน ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเองพร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ดีขึ้นมีชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน (Here and Now) และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ (Rogers, 1970, pp. 145-149) การพัฒนาดังกล่าวทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งที่คงทนมีผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลทำให้วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กานตันะรัตน์ จรามร (2544, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคล

เป็นศูนย์กลางและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของผู้ติดเชื่อเฮดส์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความท้อแท้ในการดำรงชีวิตต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่าวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความชัดเจนในการที่จะดำเนินชีวิตของตนภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่ตนได้วางแนวทางไว้ รับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความอึดอัดที่มีต่อตนเองและสังคมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ดังนั้นเมื่อเกิดการรับรู้ขึ้นกับสมาชิกในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ก็จะทำให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่สมาชิกแต่ละคนได้ตั้งไว้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงมีผลต่อระยะติดตามผลเนื่องจากสิ่งที่เป็นเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่สมาชิกได้พิจารณาจากศักยภาพของตนเองตามที่ตนเองต้องการ

4. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะเฉพาะของกลุ่มจิตสัมพันธ์ คือ การไม่กำหนดโครงสร้างที่ตายตัวและไม่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจงแก่กลุ่ม แต่จะเป็นหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่จะร่วมกันกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะต้องการให้เกิดบรรยากาศที่เป็นความปลอดภัยทางจิตใจที่สมาชิกแต่ละคนสามารถรู้สึกถึงความปลอดภัยความเข้าใจและการยอมรับซึ่งพบว่าเป็นบทพบและความคาดหวัง

ที่ต้องทำตามบทบาทมีแนวโน้มลดลงและแทนที่ด้วยความรู้สึกของความเป็นมนุษย์ที่มีความสามารถจะเลือกวิถีปฏิบัติด้วยตนเอง ความสามารถที่จะ “เลือก” หรือ “เป็น” ตามความต้องการของตนเอง โดยไม่รู้สึกว่าถูกคุกคาม มีอิสรภาพ

โรเจอร์ส (Rogers, 1977, pp. 162-186)

อธิบาย อิสรภาพ ไว้ 2 ความหมาย คือ ประการแรกเป็นสิ่งที่อยู่ภายในบุคคลนั้น ในกรณีที่ “จะมีชีวิตอยู่ด้วยตนเองที่นี้และเดี๋ยวนี้” โดยการเลือกของตนเอง” ซึ่งเป็นคุณภาพของความกล้าหาญที่บุคคลนั้นจะสามารถผ่านพ้นความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไปสู่ความหมายที่ชัดเจนที่เกิดขึ้นภายในตัวเขา ด้วยการฟังที่ละเอียด และเปิดการรับรู้ไปสู่ความซับซ้อนของประสบการณ์อันจะนำบุคคลนั้น ไปสู่ความรับผิดชอบใน “ตัวตน” ที่ตนได้เลือกแล้ว และนำไปสู่กระบวนการที่ไม่คงที่ แต่เป็นกระแสที่เคลื่อนที่ ประการที่สอง อิสรภาพหมายถึง ความสำเร็จของบุคคลนั้นในการเลือกที่ทำให้เกิดเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งตรงข้ามกับความหมายทางจิตวิทยา โดยทั่วไปที่เน้นเรื่องเหตุและผลที่ตายตัว

เมื่อเกิดการรับรู้ถึงประสบการณ์ได้อย่างอิสระการรับรู้ประสบการณ์อย่างสอดคล้องกับความจริงจะมีเพิ่มมากขึ้น เริ่มต้นจากการรับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างที่มีการประเมินน้อยลง และเพิ่มการยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการเคลื่อนที่ไปสู่การมีชีวิตตามความจริงมากขึ้น โดยการไม่มีการเสแสร้งอย่างที่เคยเป็นการใช้กลไกการป้องกันตนเองจะลดน้อยลง และเปิดรับสิ่งต่าง ๆ อย่างที่เป็นจริงการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และมีการเปิดเผยกับตนเองมากขึ้น และในที่สุด

เขาจะรู้สึกอิสระที่จะเปลี่ยนแปลง และงอกงามมุ่งไปในทิศทางตามธรรมชาติของบุคคล แม้ว่าการเลือกของมนุษย์นั้น ในบางครั้งอาจไม่สมบูรณ์ เขาก็จะแก้ไขได้ เพราะเขาจะระลึกได้ถึงทางเลือกที่อาจเป็นไปได้ทั้งความสร้างสรรค์ หรือความเจ็บปวด หรือเป็นการเพิ่มอำนาจให้กับตนเอง หรือผูกมัดตนเองไว้กับความปลอดภัยของกลุ่มก็ตาม เมื่อมีทางเลือกเกิดขึ้นมักจะมีแนวโน้มที่นำไปยังทิศทางที่สร้างสรรค์ในสังคม

ดังนั้น วิธีการดำเนินกลุ่มจึงเป็นกระแสที่เคลื่อนที่ไปอย่างธรรมชาติ โรเจอร์สกล่าวว่า กลุ่มจะเปรียบเสมือน ความเป็นมนุษย์ได้เช่นกัน จะมีศักยภาพรับรู้ทิศทางที่จะมุ่งไปได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนได้ในระดับของความคิด แต่ก็สามารถจะสัมผัส รับรู้ได้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียด ในส่วนขององค์ประกอบที่ไม่สมบูรณ์ และสามารถดำเนินไปจนเกิดองค์ประกอบที่สมบูรณ์ โดยการทำให้องค์ประกอบนั้นชัดเจนขึ้นหรืออาจจัดออกไปเสียในองค์ประกอบความสมบูรณ์นี้ แต่ละคนจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ “การเลือก” ของแต่ละคนตามประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในชีวิตของเรา กลุ่มจิตสัมพันธ์อาจจะมีการกำหนดได้เพียงการวางแผน ในเรื่องของตารางเวลากำหนดการ หรือระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งที่เป็นารตกลงร่วมกันล่วงหน้าเท่านั้น ซึ่งไม่ถือว่าเป็นรูปแบบของเป้าหมาย ดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส จึงเป็นกลุ่มที่ไม่กำหนดโครงสร้างตายตัวส่วนเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มจะมาจากสมาชิกแต่ละคน

5. คะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ได้เกิดการรับรู้ในตนเองและตระหนักในศักยภาพของตน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกซึ่งทำให้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองลดลง ในระยะหลังการทดลอง และยังมีผลคงทนจนถึงระยะติดตามผลซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลักษณา นาควัชรวงกูร (2542) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว โรเจอร์ส และการฝึกการแก้ไขปัญหาคือพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลลดลงกว่าในระยะก่อนการทดลองการวิจัยนี้ลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของคนที่สมบูรณ์ ได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสาระณะ และความกังวลทางสังคมได้ก็จะทำให้เราพัฒนาตนในอุดมคติ (Ideal Self) ให้อยู่บนความเป็นจริง และมองตนที่แท้จริง (Real Self) ตามความเป็นจริงและเมื่อบุคคลไม่ได้มองว่าตนเป็นวัตถุทางสังคมบุคคลสามารถแสดงออกในสิ่งเป็นตัวบุคคลอย่างแท้จริงได้ โดยไม่ต้องกังวลกับการประเมินของบุคคลอื่นและไม่สร้างความประทับใจตามความคาดหวังของบุคคลอื่นแต่ใช้ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนให้เกิดความประทับใจให้กับบุคคลอื่น จะเห็นได้ว่าถ้าเราสามารถ ลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้

จะทำให้ลดปัญหาความไม่สอดคล้องทางใจจะทำให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงและเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

สรุปได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่นได้โดยมีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลองซึ่งกลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในขณะที่กลุ่มดิ่งเนินไปภายในบรรยากาศที่ปลอดภัย และเป็นกันเองเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และการช่วยเหลือกันโดยที่สมาชิกไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกคุกคามบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจต่อกันนี้ สมาชิกจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาทั้งทางด้านบวกและด้านลบ จนสามารถลบล้างความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากกรกรกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นกลุ่มให้คำปรึกษาที่มีแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาตามแนวคิดของโรเจอร์สโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่เน้นความสำคัญของมนุษย์และศักยภาพในการพัฒนาตนเองของมนุษย์ โดยที่ไม่กำหนดโครงสร้างโดยผู้นำกลุ่มมาล่วงหน้า ดังนั้นผู้ที่จะนำวิธีการของกลุ่มจิตสัมพันธ์ไปใช้จึงควรมีการศึกษาทั้งทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานให้เข้าใจรวมทั้งควรมีการฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญก่อนการนำไปใช้

2. จากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มได้ ควรให้มีการฝึกอบรมผู้รับผิดชอบงานในการใช้กระบวนการกลุ่มนี้ได้ เช่น ครูแนะแนวในสถานศึกษา ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในโรงพยาบาล ทำให้เกิดทางเลือกเพิ่มมากขึ้นในการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. กลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถลดความเครียดเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่นได้ น่าจะมีการนำไปใช้กับบุคคลในกลุ่มอื่นๆ ที่มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดเกี่ยวกับตนสูง เช่น ผู้พิการ ผู้ที่ต้องดูแลตนเองเพียงลำพังเด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษากลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีผลต่อตัวแปรตามอื่นๆ เช่น ความเครียดการกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง การเสริมสร้างกำลังใจ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กาญจน์หทัย สัมเภาพันธ์. (2545). การยอมรับอยู่ในความคิดของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขานโยบายสาธารณะ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กานต์นระรัตน์ จรามร. (2544). การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของผู้ติดเชื้อเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชาดา ขวบูรณ์. (2544). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเครียดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชีว์รัตน์ ต่ายเกิด. (2545). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในญาติผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไพรัตน์ วงษ์นาม. (2543). หลักการวิจัยทางการศึกษา. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและวัดผลทางการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- รวมพล สายอรุณ. (2541). *ภาพลักษณ์ภายในสายตาศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, สาขาสังคมวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ลักษณา นาควัชรางกูร. (2542). *เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สและการฝึกการแก้ปัญหาต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2530). *เอกสารประกอบการสัมมนา ทอม สตูดี้*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2542). *เลี้ยงลูกให้ถูกเพศ*. กรุงเทพฯ: ไทยประกันชีวิต.
- Becker, C. R. (1985). A comparison of individual and group therapy as treatment of sexually adolescent females. *Dissertation Abstracts International*, 47(10), 419.
- Bennett, M. , & Barrow, B. E. (1993). Public self-consciousness in perceptions of disrupted interaction. *Journal of Social Psychology*, 133, 407-409.
- Corey, G. (2004). *Theory & practice of group counseling*. USA: Brook/Cole-Thomson-Learning.
- _____. (2005). *Theory and practice of counseling & psychotherapy*. USA: Brook/Cole-Thomson Learning.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Franzoi, S. L., & Davis, M. H. (1985). Adolescent self-disclosure and loneliness: Private self-consciousness and parental influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 768-780.
- Howell, D. C. (1997). *Statistic methods for psychology* (4 th ed.). U.S.A: Wadsworth.
- _____. (1999). *Fundamental statistics for the behavioral sciences* (4 th ed.). Pacific Grove, CA : Duxbury Press.
- Noll, G. A., & Watkins, J. T. (1974). Differences between persons seeking encounter group experiences and others on the personal orientation inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 21, 206-209.
- Patterson, C. H. (1991). *Counseling the emotionally disturbed*. New York: McGraw – Hill.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row.
- _____. (1977). *Carl Rogers on personal power*. New York: Delacarte Press.
- _____. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.