

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 5 ข้อ คือ

สมมุติฐานข้อที่ 1 นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ได้รับการสนับสนุนจากผลการวิจัยคือแสดงผลไว้ในตารางที่ 6

สมมุติฐานข้อที่ 2 นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนปกติที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

สมมุติฐานข้อที่ 3 นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

สมมุติฐานข้อที่ 4 นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีความคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

สมมุติฐานข้อที่ 5 นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

สมมุติฐานข้อที่ 2 ถึง 5 ได้รับการสนับสนุนจากผลการวิจัยดังแสดงผลไว้ในตารางที่ 7

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีประเด็นอภิปรายสนับสนุนดังนี้

กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิต

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส สามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตให้นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการได้ เนื่องจากตามความหมายของความพึงพอใจในชีวิตที่นิวการ์เทินและคณะ (Neugarten et al.) ได้กล่าวไว้คือ ความรู้สึกที่ดีของบุคคลในการมีชีวิตอยู่ ความรู้สึกสุขใจในการดำเนินชีวิต รวมทั้งเป็นการประเมินว่าชีวิตในอดีตและปัจจุบันของตนมีแต่ความน่าพอใจ โดยนิวการ์เทิน กล่าวว่างค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตมี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1)ความกระตือรือร้นในชีวิต หมายถึง หากกิจกรรมต่างๆทำในแต่ละวันเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน 2)ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต หมายถึงการที่บุคคลยอมรับในชีวิตตนเอง ยินดีที่จะเผชิญกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ 3)ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ หมายถึง การที่บุคคลคิดเกี่ยวกับตนเองในแง่ดี เห็นคุณค่าของตนเอง และภูมิใจในตนเอง และ 5)ระดับอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีความสุข มองโลกในแง่ดี และอยู่กับความจริงของชีวิตตนเองได้ ซึ่งการที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตก็ย่อมเป็นเครื่องหมายที่บ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล สาลิกา ไคว์บุญงาม (สาลิกา ไคว์บุญงาม, 2533) กล่าวว่า สังคมใดก็ตามที่คนในสังคมนั้นมีความรู้สึกมีความสุขหรือมีความพึงพอใจในชีวิต ย่อมแสดงถึงการที่บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางใจสามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีความสุข

การเรียนรู้ในกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เปิดเผยตนเองซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมาในระดับของความรู้สึกที่ลึกซึ้ง ก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด ความอบอุ่นใจและความไว้วางใจกันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้แล้วกลุ่มจิตสัมพันธ์ยังเน้นการพัฒนาทั้งภายในบุคคล (intrapersonal) และระหว่างบุคคล(interpersonal) ซึ่งทำให้บุคคลมีความละเอียดอ่อนในการรับรู้ความรู้สึก กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นกระแสของการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม อันจะทำให้เกิดการขยายการรับรู้ของตนไปในทางที่กว้างขึ้นและยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตทำให้สามารถต้อนรับประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริงและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีชีวิตที่ดีและงอกงาม ขึ้นรวมทั้งสามารถปรับตัวอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

นักเรียนได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้เปิดใจ บอกเล่าถึงประสบการณ์ และความรู้สึกของคนที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจในชีวิต ภายใต้บรรยากาศที่มีอิสระและปลอดภัยต่อการที่จะเปิดเผยตนเอง มีอิสระในการที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนทำให้นักเรียนแต่ละคนเกิดการยอมรับในความเป็นตนเอง ยอมรับทั้งความรู้สึกและอารมณ์ของคนที่เกิดขึ้น ดังเช่นคำพูดของนักเรียนปกติที่ว่า “จริงของเขา เราทำผิด เขาก็ดี ชูชินกับตรงนั้นมาตั้งแต่เด็ก ทำให้เราเป็นเด็กก้าวร้าวด้วย ยุติคิดว่าถ้ายุติเป็นผู้ใหญ่ ยุติจะไม่ทำอย่างนี้กับลูกของคุณ” รวมไปถึงยอมรับในศักยภาพของตนตามจริง จากเดิมที่มีชีวิตอยู่อย่างแข็งงวดตายตัว (rigidity) ก็เปลี่ยนแปลงไปสู่การมีชีวิตอยู่อย่างยืดหยุ่น และมีหัวใจที่อิสระมากขึ้น ดังเช่นคำพูดที่ว่า “ตอนนี้ก็พยายามทำในจุดของเราให้ดีที่สุด แต่ก่อนยังไม่ค่อยตั้งใจเรียน ก็พยายามปรับปรุงตัวเอง เพราะต่อไปก็จะกลายเป็นอดีต ตอนนี้ก็เรียน ปวช. ต่อไปก็ต้องปวส. จะกลับมาเรียน ปวช. ใหม่ก็ไม่ได้อีกแล้ว” กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์สามารถเอื้ออำนวยให้นักเรียนที่มีความพิการเกิดการพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงามของชีวิต เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทักษะ และความรู้สึกทั้งต่อตนเองและสิ่งอื่นๆที่แวดล้อมตนเอง ทำให้เขาดำรงตนอยู่ด้วยความรู้สึกเต็มอิ่มกับกระแสแห่งชีวิตที่เคลื่อนไหวอยู่ทุกขณะ เขาจึงรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตน นั่นคือเขารู้สึกถึงการดำรงตนอยู่ด้วยความรู้สึกมั่นคง เข้มแข็งมากขึ้น มีจิตใจกว้างขวาง สามารถต้อนรับกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

ผู้วิจัยขอนำเสนอเปรียบเทียบการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ระหว่างช่วงแรกของการเริ่มกระบวนการกลุ่มซึ่งนักเรียนจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ และเมื่อนักเรียนได้ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์แล้ว ทำให้นักเรียนมีลักษณะท่าทางและคำพูดที่เปลี่ยนไปในลักษณะที่มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ดังนี้

1. ผู้วิจัยสังเกตว่า ในตอนเริ่มแรกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกจะมีความไม่สอดคล้องกันของความจริงที่เกิดขึ้นกับความเป็นตนเอง (Incongruence) ดังตัวอย่างบทสนทนาของกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการ ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : การมาอยู่ตรงนี้พวกเรารู้สึกว่าเป็นที่ๆ ดี แต่บางครั้งก็เป็นกรอบมากเกินไป
- เอ : คิดว่า.....ฮือม.....ประมาณนั้นแหละ
- โอ : ประมาณนั้นแหละ มันเหมือนเป็นกรอบมากเกินไป
- ผู้นำกลุ่ม : มีอะไรหลายๆ อย่างที่ทำให้เรารู้สึกไม่อิสระ

- เอ : มันก็เป็นอิสระบ้าง
 โอ : มันมีบ้าง
 เอ : แต่อย่างเรื่องการเรียนเนี่ยจะติกรอบ คือก็รู้ว่าดี อย่างเนี่ยสองทุ่ม เราต้องเข้าเรียนกันอีกแล้ว จะเห็นพวกเรายู่ข้างล่างไม่ได้ แต่กะเทอมที่ผ่านมาเราต้อง test ให้ผ่าน

แต่เมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มแล้ว สมาชิกจะเปิดกว้างเต็มที่ให้กับสิ่งที่เขาประสบ ดันรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยหัวใจที่อิสระ และยอมรับว่านั่นคือตัวเขาเอง เขาสามารถต้อนรับต่อความรู้สึกต่างๆ ได้เช่น ความกลัว ความเจ็บปวด หรือความสุข เขาจะมีชีวิตอยู่อย่างเต็มเปี่ยมกับประสบการณ์แห่งตนเพิ่มขึ้นดังตัวอย่างคำพูดของสมาชิกดังนี้

- โอ : กฎเขาก็มีมาตั้งนาน เราก็ไปเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้
 เอ : เปลี่ยนไม่ได้หรอก
 ป้อง : เขาผลิตคนดีมีคุณภาพไปเยอะก็ O.K.
 โอ : เขาทนอยู่กันได้ เขาก็จบไปแล้ว เราก็ต้องทำได้บ้าง
 ป้อง : แล้วอีกอย่างก็ทำให้เราเหมือนมีวินัยติดตัว
 โอ : ที่พูดมานี้ก็ไม่ได้จะเปลี่ยนเขาหรอก แค่ระบายให้ฟัง
 เอ : พูดในทางที่ดีก็คือ เขาสร้างวินัยให้นักเรียน เพื่อไปทำงานจะได้จัดระเบียบให้กับตัวเอง
 โอ : เขาก็มองเวลาทำงาน ใจว่าเราจะไปเปิดร้านคนเดียว
 เอ : ใจ
 โอ : เพราะถ้าอย่างนั้นเราจะทำอะไรก็ได้ จะกินเหล้า จะเขี้ยวกันแต่ไหน ก็ไม่มีปัญหา แต่ถ้าเกิดบริษัทรับเราเข้าไปแล้ว เราไปทำตัวไม่ดี บริษัทเขาเห็นเขาก็จะพาดพิงมาถึงโรงเรียนได้ว่าโรงเรียนสอนอย่างนี้หรือ เขาก็เลยต้องทำให้เรามีวินัย
 เอ : มันก็เป็นอิสระบ้าง

2. ผู้วิจัยสังเกตว่าในตอนเริ่มแรกของกระบวนการกลุ่ม สมาชิกจะบอกเล่าถึงตนเอง ซึ่งอยู่ในภาวะของความไม่ยึดหยุ่น ต่อประสบการณ์ที่เขาประสบ เขาไม่สามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นไปตามภาวะการณ์แต่ละขณะได้ ดังตัวอย่างบทสนทนาของนักเรียนที่มีความพิกัดดังนี้

- โรจน์ : อนาคตจะเป็นยังไงและทุกคนจะทอดทิ้งเราไปไหม..... คิดมาก
- ป๊อง : จะมีคนมาอยู่เคียงข้างเราไหม ใช่มั้ย?
- โรจน์ : ส่วนเรื่องความพิการทางกาย ก็ไม่เคยคิดจะคิดถึงอนาคตมากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม : ตะกี้บอกว่า กลัวว่าเขาจะทอดทิ้งเราไหม เป็นความรู้สึกที่เรากลัวมากที่สุด
- โรจน์ : ครับ เป็นความคิดมากที่สุด
- ผู้นำกลุ่ม : กลัวโดนทิ้งให้อยู่คนเดียว
- โรจน์ : อ้อ..... ก็คิดว่า ต่อไปถ้าถูกทอดทิ้ง จะอยู่ยังไง อนาคตจะเป็นอย่างไร ส่วนร่างกายมันเกิดขึ้นแล้ว เราก็รู้แล้วมันเกิดขึ้น แต่สิ่งที่คิดมากที่สุดก็คือ อนาคตจะเป็นยังไง ไม่รู้ว่าเราจะทำอย่างไรกับชีวิตเราดี

เมื่อสมาชิกได้ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกเปิดหัวใจให้กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นขณะนั้นได้มากขึ้น สมาชิกมีความสามารถในการปรับเปลี่ยน (adaptability) อย่างสูงสุด เขาสามารถต้อนรับกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ สมาชิกตระหนักได้ว่าเขาจะต้องทำอะไรบ้างในขณะนั้น และทำแต่ละขณะนั้นให้ดีที่สุด โดยตระหนักอยู่เสมอว่า ตนเองเป็นผู้กระทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดขึ้น ดังตัวอย่าง ของโรจน์ ที่กระแสลุ่มค่อยๆ พาโรจน์ไปสู่การมีชีวิตกับความจริงเพิ่มมากขึ้นดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้สิ่งที่โรจน์จะทำได้คืออะไรคะ
- ป๊อง : รอ
- โรจน์ : ก็มีแค่เรียน เพื่อให้มีอาชีพคิดตัว เพื่อเราไม่มีกิน จะได้มีส่วนมาเสริมเพื่อเลี้ยงตัวเอง ดูแลตัวเอง ถ้าแฟนทิ้งเราจะได้ไม่ต้องนอนอยู่บ้านคอยพ่อแม่ ญาติพี่น้องมาเลี้ยง เขายังซ้ำเติมเราใหญ่เลย ผู้เราตั้งใจเรียน ถึงแม้เขาจะทิ้ง เราก็มีงานทำ เขาก็ไม่ต้องซ้ำเติมเรามากกว่านี้หรือมองเราอย่างไร้ค่า

3. ในระยะเริ่มแรกของกระบวนการกลุ่มจะสังเกตเห็นได้ว่าสมาชิกมักจะมีแนวทางในการที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมสำหรับสถานการณ์แต่ละขณะ โดยอาศัยหลักการต่างๆ ซึ่งมีการกำหนดขึ้นมา

โดยบุคคลบางกลุ่มหรือสถาบันบางแห่ง หรืออาศัยการตัดสินใจจากผู้อื่น เช่น เพื่อน หรือบางคนก็มักจะยึดถือวิธีการที่เคยทำมาแล้วในอดีต ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกจะเชื่อถือในปฏิกิริยาของตนนั้นน้อยมาก นั่นก็หมายถึงว่าไม่ว่าจะเป็นปฏิกิริยาใดๆ ก็แล้วแต่เขายังไม่สามารถต้อนรับมันได้ การกระทำใดๆ ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้น เขาจะรู้สึกไม่พอใจมันเสมอ ดังเช่นคำพูดของต้นในบทสนทนาของนักเรียนที่มีความพิการดังนี้

- ต้น : ผมไม่อยากไปให้ความหวังเขา เพราะผมมาคิดดูมันเป็นไปไม่ได้ อยู่แล้ว ผมยอมรับได้กับจุดจบของมัน ว่าความจริงมันเป็นไปไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ที่บอกว่ามันเป็นไปไม่ได้นี่ยังไงคะ
- ต้น : ก็เราพิการ เราเป็นอย่างนี้ เขาไม่คู่ควรกับเรา ถ้าเป็นไปได้อีกคงจะไม่มีความสุข
- ผู้นำกลุ่ม : ที่ว่าไม่มีความสุขนี้ ใครไม่มีมีความสุขคะ
- ต้น : เราก็คงไม่มีมีความสุข เขาก็คงไม่มีมีความสุข ผมว่าถ้าเขามีแฟน พิการมันก็คงอายุแล้ว ที่ลุงพูดก็เป็นความจริง แต่แกไม่น่าพูดตรงนี้เรารู้ตัวเราเองอยู่แล้ว

นอกจากนี้แล้วยังมีคำพูดของต้น ในหลายๆ อย่างที่บ่งบอกว่า ต้นไม่เชื่อในตนเอง เขาจะปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเขา คือความรัก โดยใช้หลักการต่างๆ มาอ้าง หรืออาศัยการตัดสินใจจากผู้อื่นเช่น คำพูดที่ว่า “ของตายอยู่แล้ว ไม่มีใครเขายอมรับหรอก ไม่มีใครอยากไ้ลูกได้แฟนเป็นคนพิการใช่ไหม เป็นของตายอยู่แล้ว เราก็คือตัดปัญหาดีกว่า” หรือ “ในตอนนี้เรื่องผู้หญิงนี่จะไม่คิดในชีวิตของผม คือถึงแม้จะมีก็ไม่มีมีความสุขอยู่แล้ว”

กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกค่อยๆ เปิดกว้างต่อประสบการณ์ของตนมากขึ้น สมาชิกสามารถเชื่อถือการกระทำที่เกิดขึ้นจากภายในตน เขาสามารถแสดงออกได้ตรงตามความรู้สึกมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกในทางบวก เช่น ความรัก หรือความรู้สึกในทางลบ เช่น ความโกรธ เป็นต้น และเมื่อบุคคลเชื่อถือในปฏิกิริยาภายในอินทรีย์ของตนเพิ่มขึ้น ก็จะนำไปสู่การกระทำที่ทำให้เกิดความพึงพอใจในสถานการณ์นั้นๆ ดังเช่นตัวอย่างคำพูดของต้นในบทสนทนานี้

- ต้น : เรื่องคิดจะมีคู่ครองนี้ ไม่มีในสมอง
- ผู้นำกลุ่ม : หมายถึงที่ไม่มีในสมองนี่คือ ไม่คิดถึงขั้นจะมีครอบครัว แต่ความ

รัก ความคิดถึงที่มีต่อเขาก็ยังมี และไม่ปฏิเสธข้อนี้

ค้น : ครับ

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของราล์ฟ(Ralph , 1991) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของเบิร์ต และ เดย์ (Burkr & Day , 1986) ที่พบว่า พนักงานที่เข้ากลุ่มศึกษาความไวในความรู้สึก (sensitivity training) จะมีการรับรู้ต่อการปฏิบัติงานในทางบวกเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนาตยา วงศ์เหล็กภัย (นตยา วงศ์เหล็กภัย, 2532) ที่พบว่านักศึกษาที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบล สาริระกร (อุบล สาริระกร , 2526) ที่พบว่า การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเจริญส่วนบุคคล และสอดคล้องกับงานวิจัยของภากรณี วนะภูติ (ภากรณี วนะภูติ , 2534) ที่พบว่าผู้ที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น

นักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการมีผลการเปลี่ยนแปลงความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแสดงให้เห็นว่า การที่นักเรียนปกติที่ผ่านการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเพราะ นักเรียนปกติมีพื้นฐานจิตใจที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ มีความมั่นคงทางใจมากกว่านักเรียนที่มีความพิการเนื่องจาก (1) นักเรียนปกติมีสภาพการดำรงชีวิตไม่แตกต่างจากคนทั่วไปในสังคม สามารถทำสิ่งต่างๆที่คนอื่นๆทำได้และที่สำคัญเขาได้รับการตอบสนองความต้องการตามวัยของเขาเช่น การที่เขาเข้าศึกษาในโรงเรียนทำให้เขามีเพื่อนซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคมและสนองความต้องการเพื่อนได้ (2) นักเรียนปกติซึ่งกำลังศึกษาอยู่และมีบางคนกำลังจะจบการศึกษาระดับ ปวช. นั้นเขาเป็นผู้ที่มีการศึกษาและกำลังมุ่งสู่การศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งความสำเร็จในการศึกษานำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นความภูมิใจที่เกิดขึ้นจึงนำไปสู่การตอบสนองความต้องการภูมิใจในความสามารถของตน (3) การที่นักเรียนปกติได้อยู่ใกล้ชิดกับบิดามารดาทำให้เกิดสายใยแห่งรักที่อบอุ่นในครอบครัวเป็นการสนองความต้องการความปลอดภัย เมื่อเด็กมีความปลอดภัย มีชีวิตที่อบอุ่นไม่มีความหวาดระแวงใดๆก็จะทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ดี (ประสาน ทิพย์ธาร, 2521) ด้วยเหตุผลทั้ง 3 ประการดังกล่าวนี้จึงเป็นการแสดงให้เห็นว่านักเรียนปกติมีพื้นฐานจิตใจที่สำคัญ คือ มีความ มั่นคงทางใจเพราะความต้องการตามวัยของเขาได้รับการตอบสนองทุกประการ นักเรียนปกติเปรียบได้กับต้นไม้ที่กำลัง

เติบโต เมื่อได้มาเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มจึงเปรียบเสมือนปุ๋ย แสงแดด และน้ำ ที่ช่วยส่งเสริมให้ต้นไม้ นั้นเติบโตงอกงามได้ดียิ่งขึ้น เพราะมนุษย์มีแนวโน้มในการที่จะพัฒนาไปสู่สิ่งที่ตั้งงามและมุ่งไปข้างหน้า มนุษย์มีศักยภาพอยู่ในตัวทุกคน กลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้มองเห็น ศักยภาพของตน และนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ส่วนนักเรียนที่มีความพิการเขาเป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจที่จำเป็นที่คนปกติพึงทำได้ดังนั้นการที่จะบรรลุความต้องการตามวัยของเขา จึงเป็นไปได้ไม่เต็มที่เหมือนเด็กปกติ และสิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ คนพิการมักจะมีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเกี่ยวกับความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและ รู้สึกผิดหวังในสภาพความพิการของตน คนพิการส่วนใหญ่มักคิดว่าคนอื่นรังเกียจตน สมเพช และเหยียดหยันในความพิการของตน จึงส่งผลให้คนพิการแยกตัวออกจากสังคม (สิรินาถ บุญเกียรติ, 2535) คนพิการจึงมักเก็บตัว ท้อแท้ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อันนำไปสู่สภาพจิตใจที่ไม่เป็นสุขและย่อมจะมีความพึงพอใจในชีวิตในระดับที่ต่ำกว่าคนปกติ ซึ่งสภาพจิตใจของคนพิการที่กล่าวมานี้เห็นได้ว่ามีความแตกต่างกันอย่างยิ่งกับสภาพจิตใจของนักเรียนปกติ เมื่อนักเรียนที่มีความพิการผ่านกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์แล้วทำให้เขามีทัศนคติและการยอมรับตนเองเปลี่ยนไปในทางที่สร้างสรรค์ขึ้น แต่สิ่งหนึ่งที่ยังคงมีอยู่เหมือนเดิมไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปได้คือ ความพิการ ความพิการยังคงอยู่กับเขาตลอดไป ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความเจ็บปวดให้กับเขาอย่างยิ่งยากที่จะลบเลือนไปในเวลาอันสั้น สังคมมักจะมองคนพิการว่าเป็นผู้ด้อยโอกาสในสังคม ดังนั้นหน่วยงานของรัฐและเอกชนต่างก็ให้การสงเคราะห์ด้วยรูปแบบต่างๆ เพื่อให้คนพิการมีชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่สิ่งต่างๆ ที่คนพิการได้รับก็ไม่สามารถทดแทนส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ขาดหายไป ดังนั้นการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จึงเปรียบเสมือนการหิบบิ้นไม้ค้ำยัน (shoulder crutch) ไม้เท้า (cane) หรือ อุปกรณ์ช่วยเดิน (walker) ซึ่งทำให้เขามีอุปกรณ์อยู่คู่กาย เมื่อใดที่เขาก้าวเดินโดยลำพังและพลัดล้มเขาก็สามารถหิบบิ้น อุปกรณ์ช่วยเดินเหล่านี้มาใช้พยุงร่างได้ เพื่อช่วยให้เขาสามารถลุกขึ้นและก้าวเดินต่อไปได้และด้วยความเชื่อของผู้วิจัยในศักยภาพของมนุษย์ว่าสักวันหนึ่งเขาจะสามารถเดินได้อย่างมั่นคงโดยวางอุปกรณ์ช่วยเดินไว้ข้างกาย แต่ในส่วนลึกของจิตใจเขายังระลึกถึงความดั่งงามของไม้ค้ำยันนั้นตลอดไป

ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรา ล้อมอำไพ (พัชรา ล้อมอำไพ, 2537) ที่พบว่าบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวข้องกับ การพูดและการเขียนที่เข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุ่งนภา ภาณีรัตน์ (รุ่งนภา ภาณีรัตน์, 2534) ที่พบว่า หลังจากการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะมีคะแนนอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เมื่อพิจารณาผลการวิจัย การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ) และการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีการพัฒนาไปอย่างสอดคล้องตามแนวคิดของ โรเจอร์ส (Rogers) กระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มจิตสัมพันธ์พัฒนาตามกระบวนการ 15 ขั้นตอนของ โรเจอร์ส นักเรียนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เกิดการพัฒนาจากช่วงก่อนการเข้ากลุ่มที่เขามีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ แต่เมื่อเขาได้เข้ากลุ่มกระบวนการกลุ่มทำให้เขาพัฒนาและเกิดความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น ดังนี้

1. ขั้นคลุกเคล้า (Milling Around)

ในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกอึดอัด กังวลใจ และสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินการอย่างไร จะไม่มีผู้ใดเป็นผู้รับผิดชอบนำกลุ่มไปในทิศทางหนึ่งทิศทางใด จึงทำให้การสนทนาเป็นไปในลักษณะที่ขาดความต่อเนื่อง ผิวเฟิน และสมาชิกรู้สึกคับข้องใจ ดังตัวอย่างที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการดังนี้

โรจน์ : ไม่รู้จะเริ่มยังไง ไม่มีหัวข้อ อย่างสมมุติอย่างเรียนอย่างนี้ถ้าไม่มีหัวข้อก็ไม่รู้จะเรียนอะไรใช่ไหมครับ

ผู้นำกลุ่ม : โรจน์บอกว่าไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน

โรจน์ : ใช่

เกียรติ : ครับ

ผู้นำกลุ่ม : ครับนี่คืออะไร

เกียรติ : เห็นด้วย พี่ลองเล่าก่อนสิครับ

ผู้นำกลุ่ม : ให้พี่เล่าก่อน

เกียรติ : อะไรก็ได้

เอ : นำก่อน

ป๊อง : คือจะให้พูดอะไร ไม่มีคำถาม ผมก็พูดไม่ออกเหมือนกัน

2. ขั้นตอนด้านการเปิดเผยหรือสำรวจตนเอง (Resistance to personal expression or exploration)

ในขั้นตอนนี้ สมาชิกเกิดความลังเลใจว่า จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองดีหรือไม่ เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจกลุ่ม การสนทนาจึงยังเป็นเรื่องราวนอกกลุ่ม หลีกเลี่ยงการพูดเรื่องของตนเอง ไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึกขณะที่ได้ เป็นระยะที่มีการแสดงออกของปฏิกิริยาตอบสนองที่กำกวม มีการแสดงออกอย่างผิวเผิน ไม่ใช่ความรู้สึกลึกๆที่มาจากตัวตนที่แท้จริง (inner self) บรรยากาศกลุ่มอาจจะมีลักษณะที่เงียบเหมือนตอนเริ่มต้น ในกระบวนการกลุ่มปรากฏการณ์ของขั้นตอนด้านการเปิดเผย หรือสำรวจตัวเองดังตัวอย่างจากกลุ่มนักเรียนปกติดังนี้

เนตร : พี่ต้องยกหัวข้อมา บอกหนูถึงคิดออก

ป๊อด : ให้พี่เริ่มก่อน

ผู้นำกลุ่ม : ให้พวกเราช่วยกันเลือก สิ่งที่เป็นความต้องการของพวกเราเหมือนกันว่าเราอยากคุยกันเรื่องอะไร ตรงนี้ไม่มีหัวข้อค่ะ

(สมาชิก : ยังคงมีเสียงล้อเล่นกัน มีเสียงหัวเราะ บางคนก็บ่นว่าคิดไม่ออก)

เนตร : พี่ต้องเริ่มมานิดหนึ่ง

ผู้นำกลุ่ม : จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด อย่างที่พี่บอกไปนะว่าคงไม่ใช่คุยกันเรื่องหนังเรื่องละคร

ป๊อด : ก็คือเป็นเรื่องของเราเอง

โก้ : เรื่องแฟนก็ได้

อ้อด : ไม่มีนะ

(สมาชิก : หัวเราะ)

ป๊อด : ทำไมถึงหาไม่ได้

ยุ : ตูนน่ะ มีเรื่องคุยมากกว่าเพื่อน

ตูน : เฮ้ย! ไม่ใช่ผู้เฒ่าผู้แก่นี้

(เงียบ)

3. ขั้นตอนการบรรยายความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling)

ในขั้นตอนนี้สมาชิกเริ่มเสี่ยงที่จะแสดงตนเองทั้งที่ยังไม่แน่ใจต่อการไว้วางใจของกลุ่ม การบอกเล่าจึงเป็นลักษณะของเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาแล้ว และถึงแม้ว่าสมาชิกจะเปิดเผยตนเองมาก

ขึ้น แต่ความรู้สึกที่สมาชิกเล่าก็ยังเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้น “ที่นั่น และขณะนั้น” ในกระบวนการกลุ่ม
ปรากฏการณ์ของขั้นการบรรยายความรู้สึกในอดีต ดังตัวอย่างจากกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการดังนี้

ป๋อง : ไมใช่ซีเรียส แต่มันเสียแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : มันเสียนี้มันยังงัยคะ

ป๋อง : จากคนหนึ่ง มาเป็นอีกคนหนึ่ง

โอ : จากคนหนึ่งมาเป็นอีกคนหนึ่ง

ป๋อง : ความรู้สึกมัน.....

โอ : ทุกอย่างมันต้องเปลี่ยนแปลงหมดเลยทุกอย่าง ตอนนั้นผมก็เรียนช่างกลอยู่
แถวนวนมิตรนั้นแหละ ก็อยู่ปี 3 ปีสุดท้ายแล้ว อีก 2 อาทิตย์เองจะสอบไล่
แล้ว ผมโดนเรื่อง “ของ” นะ ขาเสพติด โคนไล่ออก พอโคนไล่ออกปั๊บทุก
อย่างเปลี่ยนไปหมดเลย ตั้งแต่นั้นมาก็ไปเที่ยว ซึ่งไปวันๆหนึ่ง ไม่ทำอะไรซึ่ง
งอย่างเดียว ผลสุดท้ายก็มาชิงวิภาวดี

4. ขั้นการเปิดเผยความรู้สึกทางลบ (Expression of negation feelings)

การเปิดเผยความรู้สึกทางลบนี้ ถือว่าเป็นการแสดงความรู้สึกที่เป็น “ที่นี้และเดี๋ยวนี้”
ออกมาให้สมาชิกคนอื่น และผู้นำกลุ่มทราบ เป็นกระแสแห่งการเปิดเผยความรู้สึกที่เป็นส่วนตัว เพื่อ
ทดสอบความมีอิสระ และความเชื่อถือว่าไว้วางใจของกลุ่มว่าจะเป็นที่ซึ่งปลอดภัยสามารถแสดงตัวเอง
ออกได้ทั้งทางบวกและด้านลบ ในกระบวนการการกลุ่มปรากฏการณ์ของขั้นการเปิดเผยความรู้สึกทาง
ลบ ถึงตัวอย่างของกลุ่มนักเรียนปกติดังนี้

ป๋อด : พี่ๆละมีอะไรรีเปล่า เขาเล่ากันเกือบทุกคนแล้วพี่ยังไม่เล่าเลย

เนตร : อ้อดละไม่เห็นพูดอะไรเลย

ป๋อด : เล่าหอะพี่

ยู : ไม่อยากเล่าตอนนี้เล่าแล้วมันเก็บกด

5. ขั้นการเปิดเผยการค้นหาคณะที่มีความหมายของคน (Expression and exploration of personally meaningful material)

การเปิดเผยการค้นหาคณะที่มีความหมายของคนนี้ จะสืบเนื่องมาจากขั้นการเปิดเผยความรู้สึกทางลบ คือหลังจากที่สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อกลุ่ม แม้จะเป็นความรู้สึกทางลบ แต่กลุ่มก็แสดงการยอมรับ รับฟังโดยไม่ประหม่น หรือโจมตีเขา ทำให้เขาเกิดความไว้วางใจกลุ่ม กล่าวที่จะเปิดเผย สิ่งที่ตั้งอยู่ในใจให้กลุ่มได้รับรู้ บรรยากาศของกลุ่มจะเข้าสู่ช่วงพัฒนาความไว้วางใจมากขึ้น ในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏการณ์ของขั้นการเปิดเผยการค้นหาคณะที่มีความหมายของคน ดังตัวอย่างของกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการ ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนโอจะบอกว่า ที่ชีวิตเปลี่ยนไป เพราะวันที่ถูกไล่ออก ในจุดตรงนั้นก็เลยทำให้มีอะไรตามมาอีกหลายอย่าง

โอ : แต่จุดตรงนั้น เพราะจริงๆแล้วการไล่ออกมันไม่ใช่สาเหตุมาจากแค่ก็ปัญหาอย่างเดียว มันมากกว่านั้น เพราะผมทำอะไรที่มันร้ายแรงกว่านั้นเยอะแยะ

ป๊อง : จริงซี ทำจริง ถึงโดนไล่ออก

โอ : ทำจริง เพราะคนที่จับได้ ก็คือ อาจารย์ใหญ่ของโรงเรียน ตอนนั้นผมไม่คิดอะไร เพราะผมเห็นหลายๆคนที่เขาโดน ก็คือ ทำทัณฑ์บน แต่ผมถูกครั้งแรก ป๊อบ ให้ออก

ผู้นำกลุ่ม : โอคิดว่า โทษของโอไม่น่าจะถึงกับให้ออก เพราะเป็นครั้งแรก

โอ : อ้อ ครั้งแรกด้วย บางคนก็แบบพยายามฆ่า ยิ่งคน ไล่ฟันกันบนรถเมล์ หนักกว่าเราอีก โคนตำรวจจับ ส่วนเรานี้ โคนอาจารย์ใหญ่จับได้ เรื่องแค่นี้

ผู้นำกลุ่ม : เราารู้สึกว่า ความผิดของเราไม่ร้ายแรง

โอ : ไม่ร้ายแรง แต่ผมไม่เข้าไปคุยด้วย

ป๊อง : ยังไง

โอ : จริงๆแล้วอาจารย์..... พวกผมก็ช่วยงานโรงเรียน เดินสายไฟให้ซ้อพ พอผม โคนป๊อบ อาจารย์คนหนึ่งบอกให้อาเรื่องนี้ไปคุยกับอาจารย์ใหญ่ นะ ให้อาจารย์ช่วย แต่ผมไม่เข้าไปคุยพอตีวันหนึ่งอาจารย์ประจำชั้นมาบอก นายโอ.....นาย..... ให้ออก พอผมได้ยินคำว่าให้ออกป๊อบ ผมปิดสมุด ปิดกระเป๋า กลับบ้านเลย ไม่ต้องฟังอะไรอีกเลย

6. ขั้นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feeling)

ในขั้นนี้เป็นขั้นที่เข้าสู่กระบวนการจิตสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อน ซึ่งบางครั้งอาจเกิดเร็ว บางครั้งอาจเกิดช้า ลักษณะของภาวะนี้คือ สมาชิกจะเปิดเผยประสบการณ์ความรู้สึกออกมาทันทีทันใด จากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่คนอื่นๆ ความรู้สึกที่แสดงออกเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจเพิ่มขึ้น ในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏการณ์ของขั้นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม ดังตัวอย่างของกลุ่มนักเรียนปกติ ดังนี้

ยู : บางคนอาจหนักกว่านี้ อาจจะไม่อยากกลับบ้าน อยากอยู่กับเพื่อนก็มี ก็คงจะมีเยอะที่ชอบไปกับเพื่อนมากกว่า คือไม่ชอบอยู่บ้านเพราะมีเรื่องเครียดๆ

ผู้นำกลุ่ม : อยู่บ้านก็ไม่สบายใจ

ยู : ค่ะ ก็คงอยากจะไป แต่ทางพ่อแม่เขาคงไม่รู้ว่าคุณคิดยังไง เขาก็นึกว่าเราตามเพื่อน ไปมั่วซุ่ม

ป๊อด : ผู้ใหญ่ชอบคิดว่าเรามั่วซุ่ม

ตูน : ใช่

โก้ : คิดทางร้าย

ยู : คิดในทางไม่ดี เพราะถ้าเราหายไปจากบ้าน ไปอยู่กับเพื่อน เขาก็นึกว่าเราไปมั่วซุ่ม ไปทำอะไรไม่ดีแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : เรามองว่า ผู้ใหญ่มักจะมองพวกเราไปในทางที่ไม่ค่อยดี

ป๊อด : ทำเหมือนเราไม่มีหัวคิดนะ เหมือนเราคิดอะไรไม่เป็น

ยู : ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น

เนตร : จะมองเราเป็นเด็กตลอด

ป๊อด : อ้อ.....ใช่

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

ในขั้นนี้ เป็นช่วงที่มีการช่วยเหลือกัน โดยการแสดงออกถึงความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพการช่วยเหลือ ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติอย่างมีพลัง เพียงแต่ปล่อยบรรยากาศให้เป็นกระแสอิสระ สมาชิกกลุ่มก็สามารถที่จะแก้ไขปัญหาในวิธีที่ดีและสร้างสรรค์ และเป็นไปตามจริงได้มากขึ้น

ในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏกรณีของชั้นการพัฒนาการให้ความช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ดังตัวอย่าง จากกลุ่มนักเรียนปกติ ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : ขอบอกว่ามันเป็นอดีต แต่ปัจจุบันก็ยังคงอยู่ในใจตลอดเวลา

เนตร : ต้องหาโอกาสพูดแล้วเพื่อน ต้องสักวัน

ยุ : ทำไม่ได้ ไม่กล้า เคยแต่ชื่อของให้

ผู้นำกลุ่ม : เราไม่ชินนะที่จะทำแบบนั้น

โก้ : ก็เคยเริ่มต้นทำ เมื่อ 2 ปีก่อนที่ย้ายมาอยู่กรุงเทพ ฯ แล้ว

ผู้นำกลุ่ม : โก้หมายถึงทำอะไรคะ

โก้ : คือมีความรู้สึกที่ เราทำความผิดต่อชาย มีอยู่วันหนึ่งปิดเทอมพอดี ก็ไปหาชาย เราก็คิดอยากจะขอโทษ มันก็ไม่มีดอกไม้อะไร ก็ชวนชายมานั่งข้างหน้าบ้าน เราก็นั่งข้างหน้าเขา แล้วกราบขอโทษ ก็บอกว่าขอโทษนะในสิ่งที่เราเคยพูดอะไรไม่ดีไป ชายเขาก็บอกว่า เออ ไม่เป็นไร เขาก็บอกว่าให้ตั้งใจเรียนนะ นั่นมันทำให้ใจเราสบายขึ้น แล้วก็จะไม่คิดเรื่องเหล่านี้อีกต่อไป มันก็จะโล่ง

ผู้นำกลุ่ม : คือมันเหมือนตอนนั้นมันอยู่ในใจเราแล้ว.....

โก้ : เราได้ระบาย

ผู้นำกลุ่ม : อย่างขอบอกว่ามันเป็นเรื่องในอดีต แต่ปัจจุบันมันค้างใจเราอยู่ เรายังไม่ได้ทำให้มันเสร็จสิ้น แต่เมื่อเราได้ระบายออกไปมันจะโล่งขึ้น

โก้ : โล่งขึ้น สบายใจ เหมือนไม่มีอะไรติดค้างอยู่อีกต่อไปแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : แล้วก่อนที่โก้จะทำได้ ต้องรวบรวมความกล้ามากไหม

โก้ : ตอนแรกก็ไม่กล้าเหมือนกัน แต่ว่าเราอยากจะขอโทษ เพราะเรามีความรู้สึกที่เราทำผิดไป มันทำให้เรา เฮ้อ! ทำเถอะน่า พอดัดสติใจได้แล้ว ก็ตัดสติใจให้มันเด็ดขาดไปเลย ว่า O.K ทำนะ พอชวนชายมานั่งมันก็จะพูดออกไปเองตามธรรมชาติ มันก็จะมีความรู้สึกเล็กน้อยแต่เราต้องชนะความรู้สึกตรงนั้นให้ได้

8. ขั้นการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self – acceptance and the beginning of change)

ในขั้นตอนนี้ คือการที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ เป็นโอกาสที่จะได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วน ได้พิจารณาตนเองในแง่มุมต่างๆ เกิดความเข้าใจ และรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งจุดนี้จะนำความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตนเองในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏการณ์ในขั้นการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างในกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการ ดังนี้

คิด : เออ... ต้นเป็นอะไรเราไม่เข้าใจนายเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : ป่องฟังต้นแล้วอยากจะบอกอะไรคะ (สังเกตท่าทีของป่องที่อยากจะพูดบางอย่าง)

ป่อง : ยังไม่ทราบปัญหาของต้นเลย ถ้าอ้อเรื่องงานก็คงต้องปรับว่าอย่าไปอ้อ อย่าไปคิด

เกียรติ : ต้องเจอมันก่อน

ป่อง : อยู่ที่ตัวเราต้องไปเจอมันก่อน เราค่อยบอกว่าได้หรือไม่ได้

ต้น : กลัวกับชีวิตคนพิการ เราจะออกไปยังไง เราจะสู้ยังไง

ป่อง : ก็สู้แบบคนพิการนี่แหละ

ต้น : คือเราไม่ยอมรับตรงนี้

เกียรติ : ยังไม่ยอมรับตัวเอง

9. ขั้นการกระเทาะเปลือก (The cracking of facades)

เป็นระยะที่สมาชิกจะเปิดเผยตนเอง หรือเรื่องราวของตนเองออกมาในกลุ่ม เพื่อให้มีความเข้าใจกันในระดับลึกซึ้ง สมาชิกแต่ละคนจะต่อสู้กับความรู้สึกของตนเองอย่างไม่รู้ตัวในการเปิดเผยตัวเอง แม้ว่าบางครั้งการสนทนาอาจจะมีร่องให้ มีการใช้คำพูดรุนแรง เมื่อแสดงความรู้สึกเจ็บปวดในสิ่งที่ถูกทำลาย ในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏการณ์ในขั้นการเปิดหน้าอก ดังตัวอย่างในกลุ่มนักเรียนปกติ ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ยังมีอะไรที่เราารู้สึกว่า ยังไม่อิสระอยู่อีกไหม

พจน์ : ก็มีครับ ก็เรื่องที่ยกไป

ผู้นำกลุ่ม : คือเรื่องของการที่ต้องทำงานที่บ้าน

พจน์ : แต่ถ้าเราขาดสิ่งนั้นไปมันก็คงไม่สมบูรณ์อยู่ดี

ผู้นำกลุ่ม : หมายถึงถ้าเราไม่ทำ.....

พจน์ : มันต้อง.....ในชีวิตคนมันก็ต้องมีสิ่งที่เราพอใจและไม่พอใจอยู่แล้วถ้าเราขาดมันไป สิ่งที่เราไม่พอใจเนี่ย มันก็คงไม่สมบูรณ์ การจะยอมรับปัญหามันก็คงจะเป็นไปไม่ได้ เหมือนเราไม่ยอมรับในสิ่งที่เข้ามาใหม่ๆ ถ้าเกิดเราไม่พอใจ แต่เราไม่ต่อต้าน เราก็ยอมรับมันได้ มันก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราไม่ชอบทำไปนานๆอาจจะชอบก็ได้ครับ แต่ตอนนี้มันไม่ใช่ มันไม่ชอบ

ผู้นำกลุ่ม : มันไม่ชอบ แต่ก็ต้องทำ รู้สึกว่าไม่ทำก็ไม่ได้ ตอนนี้ก็เท่ากับว่าพจน์ยอมรับมัน

พจน์ : ก็ต้องยอมรับก็ต้องผ่านมันไป

ผู้นำกลุ่ม : ต้องยอมรับ

พจน์ : ถ้าใช้ต้องยอมรับ ก็เหมือนเป็นการบังคับยอมรับว่าทำไปเรื่อยๆทำไปตามหน้าที่

เนตร : ถ้าหน้าที่มันก็คล้ายๆบังคับอยู่ดี

ผู้นำกลุ่ม : ของพจน์จะเป็นเรื่องช่วยงานทางบ้านที่ไม่อยากทำ แต่ที่ฟังตะก็แล้วเหมือนว่ายอมรับได้ส่วนหนึ่ง คือคนเราต้องเจอทั้งสิ่งที่พอใจและไม่พอใจที่เราต้องประสบกับมัน

พจน์ : เราคงไม่เจออะไรที่พอใจตลอด ถ้าเกิดเจออย่างนั้นแล้ว ความคิดหวังมันจะเข้ามาเราก็คงรับไม่ได้ อาจจะกระโดดตึก

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้เหมือนกับว่าไม่ได้เต็มใจที่จะทำแต่ยอมรับว่าทำได้

พจน์ : ครับ ทำได้ มันไม่ใช่อะไรที่หนักหนา

ยู : ไม่ได้หนักจนเกินไป

พจน์ : เราทำได้เราก็ทำไปก่อน

ผู้นำกลุ่ม : แม้สิ่งนี้จะทำให้เราขาดอิสระไปบ้าง

พจน์ : ครับ ก็รับได้

10. ขั้นการรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback)

ในระยะนี้จะเป็นการรับข้อมูลย้อนกลับที่มีต่อตนเอง ซึ่งอาจจะมีทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ สิ่งนี้จะนำไปสู่ประสบการณ์ใหม่ คือความเข้าใจตนเองและเข้าใจกันในกลุ่ม ในกระบวนการกลุ่มปรากฏการณ์ขั้นการรับข้อมูลย้อนกลับแต่ละบุคคล ดังตัวอย่างกลุ่มนักเรียนปกติ ดังนี้

ตูน : ก็รู้สึกผิดอย่างเดียว เราก็ไม่ได้เข้าใจครับ แต่มันเกิดขึ้นมาแล้วครับ

ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกผิดที่เราไม่ได้ตั้งใจ ตรงนี้มันคือ....

เนตร : ความประมาท ไม่ระวัง

ตูน : จะว่าประมาทมันก็ไม่ใช่หรอก ก็ไม่ได้ขับเร็วอะไรมาก ก็ขับมาธรรมดา แต่ตอนจะแข่งมันเร็วไปหน่อยแค่นั้นเอง

ผู้นำกลุ่ม : ขับรถเร็ว

ตูน : ไม่ใช่ครับ หักพวงมาลัยเร็วไปหน่อย มันก็เลยทำให้ท้ายมันปิด

โก้ : บังเอิญฝนมันตกด้วย

ตูน : เวลาฝนตกก็จะประจำครับ ตั้งแต่มอเตอร์ไซค์ ยันรถยนต์

เนตร : แต่เป็นคนขับเร็วมากเลยตูน มีอยู่วันหนึ่งไม่ได้ใส่แว่นตา คอนแทคเลนส์ก็ไม่ใส่ ก็ถามตูน.... แล้วตูนขับรถมองเห็นเธอ ตูนก็บอกว่าใช้ความรู้สึก

ผู้นำกลุ่ม : ไม่ใส่แว่นตา ขับรถ

ตูน : ก็ตอนเด็กๆครับที่บอกว่าเป็นคนขี้อาย เพื่อนๆก็เห็นเราไม่ได้ใส่แว่นตา จะมาใส่ก็รู้สึกยังไงล่ะ... ก็เลยไม่ใส่ แล้วช่วงนั้นก็ขับมอเตอร์ไซค์ ก็ขับไป ก็เห็นข้างหน้ากลางๆ แต่ก็เห็นเป็นรถอยู่ดีก็อาจจะไม่เป็นไร

เนตร : ใช้ความรู้สึกจนเพื่อนตกใจ

อ้อต : แล้วเคยเกิดเหตุการณ์อะไรไหม

ตูน : ก็ 15 ครั้ง ก็ไม่เท่าไร (หัวเราะ) 10 ครั้งมันมาจากรถชาติ ตอนเริ่มขับจะขับชาติก่อน คือรถไม่มีครัชไร วันแรกที่ได้รถมาก็กลัวเลย(หัวเราะ) ยังขับไม่เป็นเลยครานั้น แต่ช่วงนั้นมันเป็นช่วงที่แบบว่ากำลังขโมยเงินแม่พอดี ก็เลยเอาเงินไปซ่อมโดยไม่บอกเขา เขาก็ไม่รู้

11. ขั้นการเผชิญหน้า (Confrontation)

การเผชิญหน้าเป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องมาจากการสะท้อนกลับของข้อมูล ซึ่งอาจจะเป็นทางบวกหรือลบ สมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับ สิ่งเหล่านี้ทำให้สมาชิกเข้าใจว่า มีความห่วงใยต่อกัน สมาชิกต้องการช่วยเหลือกันให้กระตือรือร้นในสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากยิ่งขึ้น ในกระบวนการกลุ่ม ปรัชญากรณีกระแสน้ำการเผชิญหน้า ดังตัวอย่างกลุ่มนักเรียนที่มีความพิการ ดังนี้

- โอ : ถ้าผมเดินได้อย่างเขานะ ผมไม่เรียนหรอก เพราะในกรุงเทพฯ คนที่เป็นโปลิโอ เขอะเขะไป เขายังเรียนมหาวิทยาลัยมีอีกเยอะมาก แล้วสภาพของเขาไม่ต้องใช้ไม้ค้ำยัน
- ผู้นำกลุ่ม : โอ มองว่าเอ สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากกว่า
- โอ : ได้มากกว่า เรียนที่กรุงเทพฯ ซะดีกว่า
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเอล่ะ คิดยังไง
- เอ : อยากเจอแบบคนเหมือนกัน จะได้ไม่มีการแตกต่าง ถ้าเกิดไปเรียนที่กรุงเทพฯ นั้นนะ บางทีก็ยอมรับได้ บางทีก็ยอมรับไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ซึ่งตอนนี้เอคิดว่าสำคัญสำหรับการเรียนชั้นรีเปล่าละ
- เอ : ครับ
- โอ : คิดอยู่แค่นี้ แต่จริงๆ ไม่ใช่หรอก มันหลายๆอย่าง มันจะเดินเร็วกว่าเรา ซักก็ก้าวกัน อย่างกรุงเทพฯ เวลาเขาเดินก็ไม่ได้เดินเร็วอะไรมากมาย เพื่อนตามไม่ทันก็จะรอ... ผมเห็นเขอะเขะไปมหาวิทยาลัยก็มีคนที่ขาอ่อนแรงหรือเป็นโปลิโอ เพียงแต่พวกเขาไม่กล้าที่จะแสดงออกตรงนั้นมากกว่า ถ้าเป็นผม ผมว่าได้ อย่างโรจน์นี่ขาขาดข้างหนึ่ง ผมก็เห็นเรียนกันหลายคน ขาขาดข้างเดียว ผมก็เห็นหลายคนที่ยังเรียนมหาวิทยาลัย

12. ขั้นความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือที่เกิดขึ้นนอกกลุ่ม (The helping relationship

outside the group session)

ขั้นความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มนี้ เป็นความช่วยเหลือกันของสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกในกลุ่มไปแล้ว หรือได้พยายามต่อสู้กับปัญหาส่วนตัว หรือเพิ่งได้รับความสะเทือนใจ การช่วยเหลือกันอาจจะเกิดขึ้นขณะดำเนินการกลุ่ม และเกิดขึ้นนอกกลุ่ม

ผู้วิจัยสังเกตว่า ในช่วงพัก สมาชิกจะมีการจับกลุ่มคุยกันต่อถึงเรื่องราวที่ได้พูดกันในกลุ่มไปแล้ว เป็นเชิงปรึกษาหารือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บางทีก็จะนั่งปรึกษากันเองก่อนการเริ่มกลุ่ม

13. ขั้นจิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (Basic encounter)

ในขั้นตอนนี้ สมาชิกเกิดความใกล้ชิดกันจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกยอมรับความรู้สึกของคนอื่น สมาชิกสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ และจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันทำให้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมา ในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏกรณีกระแสน์จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน ดังตัวอย่างของนักเรียนที่มีความพิการ ดังนี้

- เกียรติ : อย่างที่พูดกันเมื่อเช้านี้ ทำไมคนพิการอย่างเราไม่เข้าไปเรียนโรงเรียนใหญ่ๆ ก็ทุกคนก็อยากเรียนกัน แต่ต้องดูสภาพของตัวเราด้วยว่ามันเป็นไปได้ไหม เรามีเงินไปเสียค่าเทอมไหม ถ้าเกิดเราอยู่บ้านนอกเนี่ย เข้ามาเรียนในกรุงเทพฯเราก็ไปกลับไม่ได้
- ป๊อง : ค่าเช่าที่พักก็แพง ต้องใช้จ่ายในเรื่องส่วนตัวอีกเยอะ
- เกียรติ : ไซ้ เราเรียนได้ เราต้องการเรียน แต่มันทำไม่ได้ตรงนั้น มันก็ต้องดูตัวเราด้วย ตรงนี้เราไม่ต้องเสียค่าอะไรมันก็ช่วยเราได้ อย่างที่เรามาอยู่ตรงนี้ ค่าบ้าน ค่าโน่นค่านี่ ไม่ต้องเสียเลย เสียเฉพาะค่ากินอย่างเดียว อย่างนี้ครอบครัวเราก็ O.K. พอช่วยเหลือกันได้ ถ้าเรียนมหาวิทยาลัยมันก็มีสังคม มันก็เป็นอีกแบบหนึ่ง แต่ถ้าคิดดูอีกทีเราไปไม่ได้ตรงนั้น เราไม่มีเงินพอ แล้วครอบครัวเราส่งเสียเราเรียนไม่ได้ เราก็ต้องหาที่ๆเราพออยู่ได้ ไม่ใช่เราฝันว่าอยากเรียนอะไรๆเราต้องดูสภาพแวดล้อมรอบตัวเราด้วยว่าสามารถที่จะเป็นตรงนั้นได้ไหม
- ผู้นำกลุ่ม : คือเกียรติจะประเมินตัวเองด้วยว่าเราจะทำได้แค่ไหน ในสภาพที่เราก็คือ
- เกียรติ : ตรงนี้ในหลายๆอย่างที่จะต้องประกอบกัน คือความสามารถในการเรียนก็คิดว่าทำได้ แต่ในเรื่องการเรียนเราต้องข่าหือ ค่าใช้จ่ายใน

- ตรงนี้เราสู้ไม่ได้ แต่ถ้าหากให้เราไปเรียนเลข O.K. ว่าเราทำได้แน่ การเรียนเราคิดว่าเราสามารถไปได้
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเกียรติจะบอกว่า การมีโอกาสได้เรียนในมหาวิทยาลัยก็เป็นสิ่งที่ดี แต่เหมือนเกียรติก็จะบอกว่า แต่ในตรงนั้นไม่ใช่ที่เราจะมีแต่ วุฒิอย่างเดียวแล้วเราจะสามารถเรียนได้แต่มันยังมีตัวประกอบอีกมากและที่สำคัญคือเงิน
- เกียรติ : เป็นสิ่งจำเป็นเราต้องใช้เงิน ค่าเทอม ค่าที่พัก ถ้าเกิดมันอยู่ใกล้ๆ ก็เออน่าสนใจ แต่อยู่ไกลๆ อย่างนี้เราจะต้องเข้าไป เราก็คิดดู แต่ละเดือนจะต้องใช้จ่ายเท่าไร มันทำไม่ได้ โลกมันกลมครับมันยังมีอีกเยอะที่เราไปได้
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเราต้องหาที่ๆเหมาะกับตัวเรา
- เกียรติ : ทางบ้านผมก็มีคนจบรามฯ ทางบ้านเขามีฐานะดีเขาส่งลูกไปเรียน เราก็อเห็น เราก็ออยากเรียน ใจมันก็อยากเรียนนะ แต่อย่างว่า ...รามฯ ผมก็ไปดูๆ โรงเรียนเขาก็ใหญ่ดีนะ ลูกป้าก็เรียนอยู่ที่นั่น ใหญ่โตเดินเมื่อยเลย อย่างราชภัฏอะไร แถวบ้านเขาก็เรียนกันเยอะ แต่ว่าต้องดูสภาพครอบครัวเรา
- ป๊อง : คนเราไม่ได้เก่งมาแต่กำเนิด เราพยายามก็ได้ เรียนที่ไหนก็ให้ความรู้เราเหมือนกัน

14. ขั้นการแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันในกลุ่ม (The expression of positive feeling)

ขั้นนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่เกิดขึ้นในกระแสดวง เมื่อสมาชิกยอมรับในสัมพันธภาพกลุ่ม เป็นผลจากการได้แสดงความรู้สึกบางอย่างออกไป แล้วได้รับการยอมรับทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม และความรู้สึกที่ดีมากขึ้น ก่อให้เกิดทัศนคติทางบวกและความจริงใจในการยอมรับความรู้สึกทางด้านบวก และลบได้อย่างเต็มที่ ในกระบวนการกลุ่มปรากฏกรณีกระแสดวงขั้นการแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันในกลุ่ม ดังตัวอย่างของกลุ่มนักเรียนปกติ ดังนี้

- เนตร : ชุดอนเข้ามาปี 1 นิสัยยังห้าวๆ แต่พอขึ้นปี 2 เจอช่างไฟปราบ
พจน์ : ช่างไฟปราบ

- เนตร :แบบมีแฟน เขาก็จะเริ่มปรับตัวเข้าหาแฟน มันก็มีถึงงูใจให้เป็นผู้หญิงมากขึ้น เวลาอยู่กับเขานะ แต่เวลาอยู่กับเพื่อนก็เหมือนเดิม
- ยู :แต่คือเขาขอเราก้ให้ได้บางครั้ง ไม่ใช่ให้ทุกอย่างคือเราก้เป็นตัวของเราเองอยู่แล้ว จะปรับให้ทุกอย่างคงไม่ได้ แต่ที่เราปรับนี้ไม่ใช่เพราะแฟน ส่วนมากคือที่เราเคยไปจีบผู้หญิงคนหนึ่งแล้วเขาพูดขึ้นมาทำให้เราคิดได้
- ผู้นำกลุ่ม :รู้สึกยอมรับตนเองได้มากขึ้น
- ยู :คะ ภูมิใจที่เกิดมาเป็นผู้หญิง

15. ชั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม (Behavior change in the group)

ในชั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่มนี้สามารถสังเกตได้จากลักษณะท่าทางหรือน้ำเสียงที่เปลี่ยนไปจากเดิม คือเกิดขึ้นตามความรู้สึกที่แท้ของแต่ละบุคคล ไม่ใช่การแสวงทำ ในกระบวนการกลุ่ม ปรากฏกรณีกระแสการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม ดังคำพูดของนักเรียน ที่มีความพิการ ดังนี้

- เกียรติ :เมื่อก่อน สามวันที่แล้วเราคิดว่าตัวเราหนักมากแล้ว แต่พอมาฟังทุกคนเล่า เราก้... ได้ประสบการณ์เหมือนกับเป็นการผจญภัย
- โอ :ก็อดคิดมันผ่านมาแล้ว เราเข้าไปแก๊ใจอะไรไม่ได้ทำได้อคือทำอนาคตไว้มันดีๆ กล้าเข้าไปสู้กับมัน กล้าที่จะเข้าไปเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในเบื้องหน้า ไม่ว่าจะดีหรือเลว ก็ต้องเข้าไปหามันก่อน
- โรจน์ :ผมคิดว่าทุกคนที่ชีวิตที่คาดหวังที่ดี แต่ทุกคนก็อาจพบกับความพลาดพลั้ง ไม่มีใครที่จะได้ไปหมดทุกอย่างและไม่มีความสุขตลอดเวลาคด้วย ต้องมีทุกข์บ้าง คิดซะว่ามันจะเป็นรสชาติของชีวิตก็แล้วกัน แต่เราก้คงต้องคิดแสวงหาอย่างมัวแต่มานั่งรอคอยคนโน้นมาสั่งเรา รอคอยโชคชะตา...พูดง่าย ๆ เพราะตัวเราเองเป็นผู้ลิขิตชีวิตของเราเอง ไม่ว่าจะปัจจุบันหรืออนาคตมันขึ้นอยู่กับตัวเรา

จากตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตตัมพันธินในแต่ละ
ลำดับขั้นและผลต่อสมาชิกที่ได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงตนเองที่มีผลต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตที่
เพิ่มขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย