

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเปิดเผยตนเองของนักศึกษา โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง

จากผลวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปิดเผยตนเองในนักศึกษาในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนการเปิดเผยตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปิดเผยตนเองในนักศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเปิดเผยตนเองในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สรุปได้ว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ดังนี้

2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ นักศึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนการเปิดเผยตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

จะเห็นได้ว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีการเปิดเผยตนเองต่ำ ทั้งการเปิดเผยตนเองโดยรวมและการเปิดเผยตนเองทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ด้านทัศนคติและความคิดเห็น โดยทั่วไป ด้านความชอบและความสนใจ ด้านการศึกษา ด้านฐานะทางการเงิน ด้านบุคลิกภาพ ด้านร่างกาย และด้านครอบครัว แต่หลังจากเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ คะแนนการเปิดเผยตนเองโดยรวมและคะแนนการเปิดเผยตนเองทั้ง 7 ด้านดังกล่าว (ดังตารางที่ 6 หน้า 73) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีคะแนนการเปิดเผยตนเองในระยะหลังการทดลองไม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวโรเจอร์ส ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความมุ่งหมายให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคล เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ใส่ใจ สำรวจและรู้เท่าทันตนเอง ได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง ให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ในบรรยากาศที่มีสัมพันธภาพอันอบอุ่น เป็นมิตร จริงใจ มีความเป็นอิสระ ปลอดภัย ไว้วางใจได้ มีการช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกปราศจากการคุกคาม สามารถพัฒนาให้นักศึกษาที่มีการเปิดเผยตนเองต่ำ มีการเปิดเผยตนเองสูงขึ้น สามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้นทั้ง ทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ ด้านทัศนคติและความคิดเห็นโดยทั่วไป ด้านความชอบและความสนใจ ด้านการศึกษา ด้านการเงิน ด้านบุคลิกภาพ ด้านร่างกาย และด้านครอบครัว

จากระยะแรกของกลุ่มที่สมาชิกไม่ทราบจะเริ่มอย่างไร เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งเริ่มพูดถึงความวิตกกังวลในการสอบ ซึ่งเป็นเรื่องที่นักศึกษาทุกคนมีความรู้สึกร่วมกันเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์กันอย่างกว้างขวาง เป็นการพูดถึงปัญหาในลักษณะทั่วไป เป็นการเริ่มการเปิดเผยตนเอง แต่ยังใช้คำว่า “เรา” แทนคำว่า “ฉัน” ยังไม่ได้สำรวจและมองว่าเป็นปัญหาเฉพาะของตนเอง อย่างไรก็ตาม ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มในระยะนี้นำไปสู่การเปิดเผยตนเองในลักษณะที่กว้างขวาง คือ มีการเปิดเผยตนเองในเนื้อหาสาระที่หลากหลายมากขึ้น และมีการเปิดเผยตนเองในมิติของความลึกซึ่งยิ่งขึ้น คือ สามารถเปิดเผยเรื่องที่เป็นส่วนตัวมากขึ้นในระยะต่อมา

การเปิดเผยตนเองด้านการศึกษา

ในระยะแรกของการเริ่มต้นกลุ่ม บรรยากาศกลุ่มค่อนข้างเงียบ เป็นช่วงเวลาของการพัฒนาความรู้สึกที่สับสน คับข้องใจ อึดอัด สมาชิกกลุ่มยังไม่มี ความคุ้นเคยกับการเข้ากลุ่ม และเกิดความสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร ดังที่สมาชิกได้เริ่มต้นพูดว่า “ไม่รู้จะเริ่มยังไง ” จากนั้นมีสมาชิกคนหนึ่งเสี่ยงที่จะพูดถึงเรื่องที่เป็นบรรยากาศทั่วไปที่เกิดขึ้นในขณะนั้น คือ ความกดดันและทำให้รู้สึกเครียดในการเรียน ซึ่งสมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีความเหมือนหรือคล้ายกันในเรื่องการเรียน จึงให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นการแบ่งปันซึ่งกันและกัน เป็นการเริ่มปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม แม้การสนทนาพูดคุยยังคงเป็นไปในลักษณะทั่วไป ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

- นิ : ช่วงนี้เป็นช่วงที่กำลังซีเรียส เพราะว่าต้องสอบในช่วงปีใหม่นี้
 แท้ซ : ไม่ใช่เป็นปัญหาชีวิตที่รุนแรง เป็นช่วงที่พวกเราวิตกมาก
 ผู้นำกลุ่ม : เป็นช่วงที่น้องวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ

- นิ : ก่อนจะสอบ และหลังสอบรู้สึกวิตกไปหมดเลย ก่อนจะสอบจะวิตกว่า ข้อสอบจะเป็นยังไง อาจารย์จะเอาตรงไหนมาออก จะทำได้หรือไม่ได้
- แท็ช : เอกณิตศาสตร์ เป็นเอกที่เรียนหนัก เพราะว่าต้องมีกฎหมายหลายมาตรา
- นิ : ต้องได้ ถ้าไม่ได้ก็ทำข้อสอบไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : น้องๆ กำลังรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเรื่องข้อสอบ ต้องมีความแม่นยำ ต้องจำให้ได้
- นิ : วิตกว่า ถ้าเกิดเราขาดตรงไหนไปแล้ว เราก็ปะติดปะต่อไม่ได้

เมื่อผู้นำกลุ่มได้เชื้ออำนาจให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยการแสดงออกถึงความจริงใจ ใส่ใจด้วยการตั้งใจฟัง สะท้อนความรู้สึก ยอมรับสิ่งต่างๆอย่างไม่มีเงื่อนไขให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ ผู้นำกลุ่มเข้าใจในตัวสมาชิกด้วยท่าทีที่อบอุ่น แสดงความเป็นมิตร จึงทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจและกล้าที่จะเปิดเผยตัวเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากขึ้น ดังที่สมาชิกพูดถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการเลือกแผนการเรียน สาขาวิชาและคณะที่ศึกษา ความปรารถนาและจุดมุ่งหมายในการศึกษาของตน ดังประโยคคำตอบต่อไปนี้

- แท็ช : ที่เลือกเรียนนิติศาสตร์ เพราะพ่อเป็นตำรวจชั้นสัญญาบัตร ตัวเองตอนเป็นเด็กๆ ก็จะไปคลุกคลีเล่นในโรงพัก มีงานอะไร เวลาเห็นเขาทำงาน แล้วรู้สึกสนุก เวลาออกสังคม อิม ดูเทห์ ดูดี ดูเป็นผู้ใหญ่ พ่อทำตรงนี้ได้ ก็เลยชอบ
- ผู้นำกลุ่ม : แท็ชรู้สึกชื่นชม ประทับใจพ่อ เป็นความประทับใจที่มีมาตั้งแต่วัยเด็กที่ได้คลุกคลีกับพ่อ คลุกคลีกับอาชีพตำรวจ รู้สึกชอบนิติศาสตร์
- เปียร์ : ที่เลือกเรียนนิติศาสตร์ เพราะอยากเป็นตำรวจหญิง อยากทำอะไรที่ผู้ชายทำได้ อยากเป็นตำรวจที่ยิ่งผู้ร้าย ไม่ใช่มานั่งพิมพ์ดีด
- ผู้นำกลุ่ม : เปียร์รู้สึกชอบในอาชีพตำรวจ อยากจับผู้ร้าย อยากทำอะไรที่ผู้ชายทำได้ เลยเลือกเรียนนิติศาสตร์

จะเห็นได้ว่า กลุ่มเริ่มจากการเปิดเผยตนเองในลักษณะทั่วไป เมื่อเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น กลุ่มเริ่มเคลื่อนไปสู่การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวในด้านบวก

การเปิดเผยตนเองด้านครอบครัว

เมื่อผู้นำกลุ่มเชื้ออำนาจให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ปลอดภัย มีความเป็นอิสระ ให้การนับถือ ยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะสมาชิกจะพูดเรื่องใดก็ตาม ผู้นำกลุ่มทำให้เขารับรู้ว่าจะอย่างน้อยที่สุดมีบุคคลคนหนึ่งในกลุ่มที่เชื่อถือเขาและไว้วางใจ ใส่ใจมากที่จะมองเขาอย่างชัดเจนและรับฟังเขาแสดงตัวตนจริงๆ ของเขาออกมาอย่างตั้งใจ ทำให้สมาชิกกล้าที่จะเสี่ยงพูดถึงเรื่องราวที่เป็นการเปิดเผยตนเองในระดับลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยพูดถึงปัญหาและ

ความคับข้องใจในอดีตที่เกี่ยวกับสถานะภาพของครอบครัว สิ่งที่เป็นข้อผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่พ่อแม่เป็นผู้ทำในการเลี้ยงดูตนเอง ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และความรู้สึกที่ตนเองมีต่อสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นความรู้สึกด้านลบ สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองในสิ่งที่ซ่อนเร้น คือ ในส่วนที่ตนรู้แต่ผู้อื่นไม่รู้ ทำให้ผู้อื่นมีความเข้าใจในตัวตนของสมาชิกมากขึ้น ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

- วอร์ม : ที่เรียนนิติศาสตร์ เพราะเห็นพ่อเป็นตำรวจ เรียนนิติศาสตร์รามฯ มา ยังจบมาได้
- ผู้นำกลุ่ม : น้องวอร์มเห็นพ่อเรียนนิติศาสตร์รามฯ มา ยังจบได้ น้องก็คิดว่าน้องวอร์มน่าจะจบได้ อย่างพ่อ น้องวอร์มอย่างเป็นตำรวจแบบพ่อหรือเปล่าคะ หรือว่าอะไรยังไงคะถึงได้มาเลือกเรียนนิติศาสตร์
- วอร์ม : ไม่อยาก เห็นพ่อเรียนทางนี้ ก็เลยเลือกทางนี้ อยากเอาชนะมากกว่า ไม่เจอพ่อตั้งหลายปีแล้ว ไม่ยอมส่งเสียตั้งค์เลย ก็เลยแค้น โกรธ ตาเป็นทวาร ตอนเด็กๆ เกิดมาก็อยู่กับตาเลย เพราะว่าพ่อเป็นตำรวจต่างจังหวัด ก็ไปอยู่กับแม่สักพัก ก็ต้องมาให้ตาช่วยเลี้ยงตั้งแต่เด็ก คือ พ่อกับแม่ยังเลี้ยงลูกไม่เป็น เลยต้องโยนมาให้ตาช่วยเลี้ยง แม่ยังสาวๆ อยู่เลย ตอนนั้น
- ผู้นำกลุ่ม : วอร์มรู้สึกว่พ่อไม่รับผิดชอบวอร์ม คำว่า พ่อกับแม่ยังเลี้ยงลูกไม่เป็น มันเป็นอย่างนี้หรือคะ
- วอร์ม : เหมือนแม่อายุ 18 แม่ก็ยังรักที่จะไปเที่ยวไหน เที่ยวนี้ พ่อก็อยู่ต่างอำเภอ ตากับยายก็อยู่ค่ายทหาร จำความได้ถึงค่อยไปอยู่กับพ่อ ไปอยู่บ้านพักคอนโด อยู่ไม่กี่ปี ก็ย้ายกลับมาอยู่กับตายายเหมือนเดิมจนถึงปัจจุบัน
- ผู้นำกลุ่ม : วอร์มรู้สึกน้อยใจ เสียใจที่พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงดูวอร์ม วอร์มรู้สึกผูกพันกับตากับยายมากกว่า
- วอร์ม : ก็อยู่กับตายายมากกว่าอยู่กับพ่อกับแม่ แม่กลับมาหาตอน ม.2 แม่ก็เลิกกับพ่อใหม่ ไม่มีตั้งค์ ก็ช่วงนี้ เจียนเดือนตาก็ไม่พอใช้ ยังมีหนี้สินอีก บ้าน รถ แม่เขาก็ไม่มีอาชีพอะไร คำขายก็ไปไม่รอด ก็เลยรู้สึกนึกถึงพ่อขึ้นมา ทั้งที่บ้านกับที่ทำงาน พ่ออยู่ใกล้กันแค่นี้ แต่พ่อก็ไม่เคยกลับมาเลย ก็เลยแค้น

การเปิดเผยตนเองด้านบุคลิกภาพ

เมื่อสมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกทางลบออกไปแล้ว และได้รับการยอมรับจากกลุ่มโดยปราศจากผลร้ายใดๆ มีการให้ความนับถือ และมีความเข้าใจในสัมพันธภาพที่มีต่อกัน สมาชิกมีความไว้วางใจกลุ่ม ทำให้การเปิดเผยตนเองและการป้อนกลับเกิดขึ้นอย่างมีอิสระ สมาชิกกล้าที่จะเสี่ยงให้ตนเองเป็นที่รู้จักของกลุ่มในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น เปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น สมาชิกได้พูดถึงลักษณะนิสัยที่ตนเองเห็นว่าเป็นข้อบกพร่อง และได้รับข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง มีการยอมรับตนเองและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง มีการยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มมากขึ้น ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

- แท็ช : จะค่อนข้างเหมือนพอ เวลาพอพูดพอจะพูดออกไปเลยไม่ค่อยสนใจใคร โฝงผาง แต่บางครั้งพูดไปอ้าว ไม่รู้ว่าเขาจะโกรธหรือเปล่า มารู้ตัวตอน ม.6 เขาเขียน friendship เกือบทุกคน "ให้แกระวังตัวไว้ เจอของจริงแล้วจะหนาว " อ้าวไปทำอะไรไว้ เวลาพูด พูดออกมาเลยไม่คิดเลยว่าใครจะเป็นยังไงไม่คิด ก็มันคิดอะไรออกมาได้ก็พูดไปเลย มันจะสบายใจมากเลยถ้าพูดอะไรออกไป เพราะถ้าเราพูดโกหกออกมา พอเราไปพูดอีกที่เราก็จะพูดความจริงออกมา เขาก็จะจับได้ว่าเราโกหก รับได้ก็ได้ รับไม่ได้ก็ดับไป
- ผู้นำกลุ่ม : แท็ชได้รับรู้ว่าตัวเองเป็นคนทีพูดอะไรแบบโฝงผาง คือ คิดยังไง ก็พูดออกไปเลย บางทีไม่ทันระวังว่าพูดออกไปแล้วคนฟังจะมีความรู้สึกยังไง แท็ชรู้สึกสบายใจถ้าได้พูดในสิ่งที่ตนเองคิดอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็นความจริง
- แท็ช : ค่ะ เพื่อนตอน ม.6 ก็จะไม่ค่อยถูกกัน ประมาณ 4-5 คน เขาไม่ค่อยชอบ เหมือนเป็นคนพูดใหญ่พูดโต แต่มันไม่ใช่ พูดอ้อมไม่เป็น แต่ไม่ใช่เอาปมด้อยของใครมาพูดนะคะ เออแคะอะไรอย่างนี้ น่าเกลียด แต่เวลาเสนอความคิดในห้องก็จะชอบพูดอะไรอย่างนี้
- ผู้นำกลุ่ม : แท็ชเป็นคนที่พูดตรงๆ ไม่อ้อมค้อม คล้ายแท็ชอยากจะบอกให้เพื่อนในกลุ่มได้รับรู้ อย่างนั้นหรือเปล่าคะ
- นิ : ค่ะ เขาเป็นคนที่พูดตรงนะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเพื่อนๆ หล่ะคะ มองน้องแท็ชยังไงบ้าง
- นิ : เข้ามาที่แรกยังไม่รู้จักกันเลย เขาเข้ามาแบบเขาจะพูดมากคนอื่น ก็จะเงิบ ก็คิดในใจทำไมผู้หญิงคนนี้พูดมากจัง ขนาดไม่รู้จักใครเลยอะไรอย่างนี้ บอกตรงๆ เหมือนจะไม่ค่อยถูกชะตา ที่แรกยังไม่พูดด้วย

- ขวัญ : เป็นเพื่อนสนิทกันด้วย เจอเขาคั้งแรก เอ๊ะผู้หญิงคนนี้ทำไมพูดตรง พูดตรงมากเลย เขากล้าเปิดเผยขนาดนี้ต้องคบได้ ขนาดเอาแต่ใจตนเอง แต่เขาพูดจริง เราก็คงยอมรับได้ ก็มาด้วยกันเรื่อยๆ เราใจเย็นกว่าเขา เราก็อธิบายบอกเขาด้วย
- แท็ช : เวลาเราจะไปอะไรอย่างนี้ เขาก็จะดึงไว้เลย ไม่ใช่มีมือดึง คือ พูดจาห้าม ก็จะมีเพื่อนบ้าง เพราะว่าโตขึ้นมากแล้ว จะใช้ระบบเดิมไม่ได้แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : แท็ชก็ได้ตระหนักรู้นะคะว่า น้องแท็ชต้องปรับลักษณะที่พูดตรงๆ ออกมาบ้าง
- อุ๊ : ที่จริงแล้ว แท็ชก็เหมือนเขา เขาก็พูดตรง เขาก็เลยไม่ค่อยชอบพูด เพราะเขารู้ไง ถ้าเขาพูดแล้วเพื่อนไม่ชอบ เขาก็จะไม่ค่อยพูด เขาก็เลยเป็นคนที่ยึดๆ เขาก็จะพูดตรงๆ เพื่อนก็จะเกลียด เขาจะก็ไม่ชอบ
- นิ : เขา (หมายถึงตัว "นิ" เอง) ก็เป็นคนพูดไม่เพราะ พูดแบบรุนแรง พูดแรงๆตรงๆ เขาจะไม่พูดหรอก ถ้าไม่สุดยอจริงๆ เพื่อนก็ไม่ค่อยชอบเหมือนกันตอนอยู่มัธยมปลายแบบเวลาอาจารย์สอนแล้วเพื่อนเขาก็พูดกันเสียงดัง ก็จะไปพูดออกไป แบบเป็นคนใส่อารมณ์ด้วย พูดออกมาแล้วสีหน้ามันออกเลย ดูออกเลยตอนนี้อารมณ์เป็นยังไง โกรธ หรือว่าสนุกสนาน เพื่อนเขาก็จะคอยเตือนว่า เอออย่าพูดแรงไปนะ

การเปิดเผยตนเองด้านการเงิน

เมื่อสมาชิกได้แสดงออกถึงความเป็นตัวตนที่แท้จริงของเขาและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น พูดในเรื่องที่เป็นส่วนตัวมากขึ้น แสดงถึงมิติของความลึกซึ้งในเรื่องที่เปิดเผย โดยสมาชิกได้พูดถึงแหล่งที่มาของค่าใช้จ่าย ฐานะทางการเงินของครอบครัว ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

- แท็ช : แม่ก็เปิดร้านขายอาหาร ไม่มีลูกจ้าง แก่ทำคนเดียว เล็บแกก็ดำ แก่ไม่ได้เข้าร้านเสริมสวย ใช้ว่าเงินเดือนพ่อจะพอใช้ทุกอย่าง ข้าราชการ แม่ก็ต้องช่วยด้วย ก็พออยู่พอกิน ไม่ขาดแคลนอะไร แต่สงสารแม่
- ผู้นำกลุ่ม : น้องแท็ชบอกว่า แม่เปิดร้านขายอาหาร แม่ดูแลร้านคนเดียว เงินเดือนข้าราชการของพ่อไม่พอใช้ แม่ก็ต้องช่วยด้วย แท็ชรู้สึกสงสารแม่
- แท็ช : ถึงตอนเย็นแม่ก็อยู่หน้าร้าน ขายส้มตำไก่อ่าง คิดดูการย่างไก่ มันต้องอยู่กับไฟตลอด พอแกเริ่มดิ้นรนหาเงินเพื่อส่งลูกเรียนหนังสือ แกอยู่กับไฟตลอด แต่ก่อนหน้าแกเคยดูดี ไม่หมองไม่อะไร แต่ตอนนี้ มีรอยฝ้า มีรอยอะไร แกก็ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง แต่ก่อนที่จะมาแต่งพ่อ แกก็เป็นสาวรุ่น มีคนมาชอบเยอะ

การเปิดเผยตนเองด้านทัศนคติและความคิดเห็นโดยทั่วไป

เมื่อสมาชิกเกิดความยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกันแล้ว ทำให้สมาชิกมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น มีความเต็มใจที่จะให้ตนเองเป็นที่รู้จักของกลุ่มมากยิ่งขึ้น สมาชิกพูดถึงสิ่งที่เป็นเสน่ห์หรือเป็นความเท่ของผู้ชายของตนเองต่อกลุ่ม ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

- แท็ช : ผู้ชายที่ชอบ ก็คือ ป้อ ณัฐวุฒิ ชอบที่เขามาดเข้ม พูดเพราะ ยิ่งมาแสดงในบทบาทที่สวมในชุดทหาร ยิ่งชอบ ชอบพวกที่อยู่ในชุดเครื่องแบบ
- ผู้นำกลุ่ม : ผู้ชายที่ชื่นชอบ คือ ป้อ ณัฐวุฒิ แท็ชรู้สึกชื่นชอบบุคคลที่อยู่ในเครื่องแบบ
- แท็ช: : แต่งเครื่องแบบยาม ไม่เอานะคะ ที่ชอบมากคือ ทหารอากาศ เขาเท่

การเปิดเผยตนเองด้านความชอบและความสนใจ

เมื่อสมาชิกมีความเต็มใจที่เปิดเผยถึงตนเอง ให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองดีขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มกันมากยิ่งขึ้น สมาชิกพูดถึงบุคคลที่เขาประทับใจและดนตรีและเพลงที่ตนเองชอบต่อกลุ่ม ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

- แอ้ : คนที่เขาประทับใจมาก คือลูกของลุง เพราะว่าเป็นเด็กนอกคอกนา
- แท็ช : เต็มยศเลย บ้านนอก คอกนา (หัวเราะ)
- แอ้ : คือเขาเรียนเก่ง มีความมุมานะ จนชีวิตเขาตอนนี้ประสบความสำเร็จมาก ก็คือประทับใจเขา เขาเป็นเด็กที่เรียนเก่ง ตอนแรกสอบเรียนตำรวจ จน. ได้ เรียนเก่งมาก ที่นี้ไปสอบเรียนโรงเรียนนายร้อยสามพรานติด แล้วก็ทุนเรียนฟรี แล้วก็เวลาเห็นพี่เขาอ่านหนังสือ อ่านเสร็จแล้วเขาก็นอน นอนแล้วก็ตื่นขึ้นมาอ่านหนังสืออีกคะ ชีวิตนี้ไม่ได้ไปไหนเลยอยู่กับหนังสือ ก็เลยประทับใจเขาว่าเอ๊ะทำไมเขาอ่านได้ แต่ทำไมเราอ่านไม่ได้ ก็คือเขาเป็นฮีโร่ในดวงใจ
- ผู้นำกลุ่ม : น้องแอ้รู้สึกทึ่งในความเก่งของลูกของลุง ทั้งๆที่เขาเป็นเด็กชนบท แต่มีความมานะอดทน ขยัน จนประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นบุคคลตัวอย่างที่น้องแอ้อยากจะทำให้ได้เหมือนอย่างเขา
- แอ้ : อยากจะทำให้ได้เหมือนอย่างเขา เรียนชีวิตเขาก็ประสบความสำเร็จคะ ชีวิตการทำงานก็ดี ชีวิตครอบครัวก็สมบูรณ์แบบคะ ก็ประทับใจ แล้วคนที่ชื่นชอบก็เป็นนักร้องดัง พันกร แต่นั่นเป็นความชอบที่ชื่นชมเขาเฉยๆ เขาเก่ง ชอบทุกเพลงที่เขาร้อง ชอบเสียงที่เขาร้อง เขาเท่ แล้วเขาก็เกิดมาในครอบครัวที่ดีแล้ว เกิดมาก็ perfect หมดเลย

การเปิดเผยตนเองด้านร่างกาย

เมื่อสมาชิกมีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น ทำให้สมาชิกมีความเต็มใจที่จะให้ตนเองเป็นที่รู้จักของผู้อื่นมากขึ้น สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ทำเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ ดังประโยคคำพูดต่อไปนี้

วอร์ม : เมื่อตอนเช้าอากาศดี เลยได้ไปวิ่งออกกำลังกาย ร่างกายจะได้แข็งแรง แล้วก็ไปเดินเล่นชมสวนสมุนไพรที่ข้างหน้า

เท็กซ์ : เดี่ยวเค้าว่าช่วงพักเที่ยงจะชวนไปโยนเปตอง จะได้ออกกำลังกาย

จากกระบวนการในกลุ่มที่เกิดขึ้น เป็นที่สังเกตว่าสิ่งที่ เป็นปัญหา คับข้องใจของนักศึกษา คือ ปัญหาการปรับตัวทางการเรียน ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาทางบุคลิกภาพ ปัญหาทางการเงิน ปัญหาทางร่างกาย ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ ด้านทัศนคติและความคิดเห็น โดยทั่วไป ด้านความชอบและความสนใจ จึงเป็นสาระที่สมาชิกในกลุ่มได้นำมาเปิดเผยโดยผ่านกระบวนการจิตสัมพันธ์ เป็นเนื้อหาที่หลากหลายและมีเนื้อหาที่เป็นเรื่องส่วนตัวมากขึ้น แสดงมิติของความกว้างและลึกซึ้งในเรื่องที่เปิดเผย มีการเปิดเผยในส่วนที่ซ่อนเร้นให้ผู้อื่นได้รับรู้ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อมูลป้อนกลับ ให้บุคคลได้รับรู้ส่วนที่ตนไม่ได้รับรู้มาก่อนให้รับรู้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการรู้จักและเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น เมื่อวัดด้วยแบบวัดการเปิดเผยตนเองจะเห็นได้ว่าคะแนนการเปิดเผยตนเองในด้านดังกล่าวเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปได้ว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มการเปิดเผยตนเองได้ ด้วยอาศัยกระบวนการสัมพันธ์ภาพ กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ทำให้สามารถพัฒนาการเปิดเผยตนเองของนักศึกษามีคะแนนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นกระบวนการสมาชิกของกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ที่อยู่ภายในใจออกมาได้อย่างจริงใจและเปิดเผย สามารถที่จะละทิ้งสิ่งที่ป็นหน้าที่หรือบทบาทของตนเองออก ปล่อยให้ตนเองเป็นอิสระจากบทบาทและหน้าที่เหล่านั้น เขาจะกระทำและแสดงความรู้สึกที่เป็นของตัวเองอย่างแท้จริง เขาจะมีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่โดยไม่ถูกประเมินจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ของกลุ่มจะมีความหมายอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกได้รู้เท่าทันตนเองว่าในขณะที่กำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองบ้าง สมาชิกสามารถใส่ใจฟังอย่างเต็มที่ เข้าใจและรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดและการรับรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีประสบการณ์ที่จะได้สัมผัสตนเองและผู้อื่นอย่างชัดเจนใกล้ชิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความอกงามส่วนบุคคล และเกิดการปรับปรุงและพัฒนาให้บุคคลนั้นๆ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ribner (1974) ที่ศึกษาผลของข้อตกลงในกลุ่มที่ชัดเจนที่มีต่อการเปิดเผยตนเองและ ความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีรูปแบบที่เอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ โดยเฉพาะการเปิดเผยตนเองจะนำไปสู่ความมั่งคั่งของบุคคลและระหว่างบุคคล และกาญจนา อิมส์ราญร์ชต์ (2535) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกระทำผิดกฎหมายที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

อย่างไรก็ตาม การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้เก็บข้อมูลในระยะติดตามผล จึงน่าจะมีการวิจัยต่อไปที่วัดการเปิดเผยตนเองทั้งในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล เพื่อยืนยันว่า ผู้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีการเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้นในระยะสิ้นสุดกระบวนการกลุ่มจะมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นคงอยู่ยาวนานเพียงใด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย