

การอภิปรายผลการวิจัย



การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ โดยมีสมมุติฐาน 2 ข้อคือ

1. หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่า วัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง(ตารางที่ 3 และตารางที่ 5) พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ฉะนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1

2. หลังการทดลองวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนสูงกว่า ก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ทั้งระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง(ตารางที่ 3 และตารางที่ 6) พบว่าวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์แล้วมีการมองภาพลักษณ์ของตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ฉะนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 2

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีผลต่อการเพิ่มการมองภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศได้ ด้วยการอาศัยกระบวนการให้ความช่วยเหลือ กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มจิตสัมพันธ์ทำให้สามารถพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศให้มีคะแนนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ของชีวิตด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกกับสมาชิกในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศของการเปิดเผย จริงใจ การให้กำลังใจ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม จึงทำให้บุคคลได้เรียนรู้และสัมผัสกับแก่นแท้ของตนเองมากขึ้น ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมีผลให้สมาชิกเกิดการยอมรับประสบการณ์ต่างๆ ของตนได้ชัดเจน เป็นการขยายขอบเขตของการ

รับรู้ในตนเองไปสู่ทิศทางที่เป็นจริงมากขึ้น ทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความสามารถและศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริง อันมีผลโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของตนของบุคคลในทางที่ดีขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมานิดา กริยาผล(2524) และWildblood(1972) ซึ่งพบว่าผู้ที่เข้ารับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ มีผลต่อการเพิ่มอัตมโนทัศน์หรือภาพลักษณ์ของตนสูงขึ้นกว่าบุคคลที่ไม่ได้ผ่านกลุ่มจิตสัมพันธ์ดังกล่าว

จะเห็นได้ว่าก่อนการทดลอง คะแนนภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้นไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งภาพลักษณ์ของตนโดยรวมและภาพลักษณ์ของตนด้านภาวะอารมณ์ ด้านการควบคุมความหุนหัน ด้านสุขภาพจิต ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านทัศนคติทางอาชีพ ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านความไว้วางใจในตนเอง ด้านภาพลักษณ์ทางกาย ด้านเพศ ด้านค่านิยมทางศีลธรรม ด้านอุดมคติ แต่หลังจากเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ คะแนนภาพลักษณ์ของตนโดยรวมและคะแนนภาพลักษณ์ของตนด้านอารมณ์ ด้านการควบคุมความหุนหัน ด้านสุขภาพจิต ด้านสังคม ด้านครอบครัวและด้านค่านิยมทางศีลธรรมของกลุ่มทดลองแตกต่างจากคะแนนภาพลักษณ์ของตนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองคะแนนภาพลักษณ์ของตนโดยรวมและคะแนนภาพลักษณ์ของตนด้านอารมณ์ ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ด้านสุขภาพจิต ด้านสังคม ด้านครอบครัว ด้านทัศนคติทางอาชีพ ด้านความมั่นใจในตนเอง ด้านความไว้วางใจในตนเอง ด้านค่านิยมทางศีลธรรม ด้านอุดมคติของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์จะมีคะแนนภาพลักษณ์ของตนในระยะหลังการทดลองไม่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การที่กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีผลต่อการเพิ่มคะแนนภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้น เป็นผลเนื่องมาจากกระแสการเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เพราะกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสหันกลับมามองตนเองด้วยการตระหนักรู้ในตน (awareness) เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนแล้ว จะทำให้เห็นตนเองทั้งแง่บวกและลบชัดเจนขึ้น โดยให้ความใส่ใจต่อการรับรู้ความขัดแย้งภายใน มาสู่การมีสติรู้ตัวพร้อมที่จะต้อนรับและจัดการกับสิ่งต่างๆ โดยไม่ปิดป้อง เมื่อสมาชิกกลุ่มมองเห็นตนเองชัดเจน ทำให้ยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะรับผิดชอบชีวิตของตนเห็นคุณค่าของตนมากขึ้น ซึ่งซูทส์กล่าวว่า มนุษย์ทุกคน เมื่อเห็นว่าตนเอง มีคุณค่า มีความสำคัญ เป็นที่รัก ได้รับการยอมรับ บุคคลนั้นก็จะแสดงออกถึงสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเอง ซึ่งกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ช่วยทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตน ใส่ใจกับตนเองมากขึ้น เห็นคุณค่าและความสำคัญของชีวิต จึงทำให้บุคคลมีการพัฒนาการมองภาพลักษณ์ของตนไปในทางที่ดี สรุปได้ว่าวิธีการของซูทส์ช่วยทำให้ภาพลักษณ์ของตนมีการเปลี่ยนแปลงไป

ในทางที่ดีขึ้นด้วย การฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง เมื่อเกิดการตระหนักรู้ในตนเองก็จะช่วยให้บุคคลเปิดตัวเองมากขึ้น แล้วจะรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

ซูทส์กล่าวว่าบุคคลจะมีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ตนจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งอาศัยพื้นฐาน 3 หลักการได้แก่การมีส่วนร่วม การควบคุม ความผูกพัน แต่ละขั้นก็จะมี ชั่วต่ำ - ชั่วสูงอยู่ ซูทส์ได้เน้นถ้าจะให้บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางที่ดีแล้ว บุคคลเหล่านั้นต้องมีชีวิตอยู่ในช่วงตรงกลาง ซึ่งการที่จะมีชีวิตอยู่ตรงกลางได้นั้นต้องอาศัยการตระหนักรู้ (awareness) เป็นหลักสำคัญ เช่น เบสไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า มีชีวิตขึ้นอยู่กับเพื่อนคนหนึ่ง เบสตามเพื่อนมาก เมื่อได้มีแบบฝึกหัดฝึกการตระหนักรู้ในตน เช่น นั่งสมาธิ ได้ใส่ใจกับตนเอง และมีการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้เบสเห็นว่าตัวเขาก็มีความสำคัญ มีคุณค่า ได้รับการยอมรับ อย่างน้อยก็ได้รับจากคนในกลุ่ม การตระหนักรู้ในตนทำให้เบสเห็นตัวเองชัดเจนขึ้นว่า เขาสามารถมีชีวิตด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องฝากชีวิตไว้กับคนอื่น และได้กำลังใจจากเพื่อนๆ ทำให้เขาเห็นความหมายในชีวิตมากขึ้น จากการเปลี่ยนการมองตนเองตรงนี้ ทำให้บุคคลนั้นมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางที่ดีขึ้น หรือที่ไพลินซึ่งเป็นสมาชิกอีกคนหนึ่งซึ่งเพื่อนในกลุ่มไม่ค่อยชอบเท่าไรนัก เห็นได้จากเวลาอยู่ในกลุ่ม เมื่อเวลาไพลินพูด เพื่อนคนอื่นมักจะไม่ค่อยให้ความสนใจ และชอบว่าทำตัวเป็นนางเองช่อง 3 พอเพื่อนได้ฟังเรื่องราวของไพลินว่าที่โรงเรียนไพลินก็โดนเพื่อนปฏิเสธเหมือนกัน ก็เกิดความเห็นใจและเข้าใจ ทำให้กลุ่มเกิดความรู้สึกอยากทำดีกับไพลิน มีสมาชิกคนหนึ่งก็ร้องเพลง "เพื่อน" เป็นกำลังใจให้แกกัน อาจอภิปรายตามกระแสกลุ่มดังนี้

1. ขั้นการมีส่วนร่วม(Inclusion Phase)

จากการวิเคราะห์กลุ่มและการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก พบว่ากลุ่มได้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องตามกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ เริ่มจากการเข้ากลุ่มในระยะแรกๆ สมาชิกกลุ่มยังไม่มีความคุ้นเคยกับการเข้ากลุ่ม จึงทำให้สมาชิกเกิดความสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร และสงสัยในความเป็นไปได้ของการช่วยเหลือ สมาชิกบางคนแสดงความไม่มั่นใจ ขาดความไว้วางใจ จึงทำให้การสนทนาพูดคุยเป็นไปในลักษณะผิวเผิน ดังเช่นประโยคคำพูดต่อไปนี้

- ปอ แล้วพี่มาทำกลุ่มอะไรเธอ
- เบส แล้วพี่จะเอาข้อมูลแบบไหนยังไง
- ปอ ที่ทำออกไปมันไม่ใช่ตัวเรานะพี่มันขี้ต๊าย ยังไงก็ไม่รู้ ถ้าพูดออกไปมันรู้สึกว่าจะ
ถ้าพูดไปแล้วมันไม่เหมาะ
- ผู้นำกลุ่ม รู้สึกไม่ปลอดภัยที่จะพูด
- เบส อยากพูดลับๆ

ผู้นำกลุ่ม รู้สึกว่าไม่ไว้วางใจกลุ่มหรือ

ปอ ไช

ผู้นำกลุ่ม รู้สึกว่าไม่แน่ใจว่าเพื่อนจะเอาไปพูดหรือเปล่า

กลุ่ม ไช

ผู้นำกลุ่มจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงบทบาทผู้นำกลุ่ม และข้อปฏิบัติในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสฝึกจิตใจของตนด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบนิ่ง พร้อมรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยการให้สมาชิกมีการสำรวจตนเอง สำรวจความคิด ความรู้สึกของตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้เกี่ยวกับการนึกคิด และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และเชื้ออำนวยการให้สมาชิกได้มีการเปิดเผยตนเอง โดยผ่านกิจกรรม “ฉันคือใคร” และ “สัญลักษณ์ของฉัน” ซึ่งความคิดและความรู้สึกที่สมาชิกเปิดเผยมาในช่วงนี้มัน สมาชิกมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ คิดว่าตนเองไม่มีใครสนใจ และไม่มีใครเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง รู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า จึงพยายามปลีกตัวออกจากกลุ่ม ดังเช่นประโยคคำพูดต่อไปนี้

เบส ก็เฉยๆ แต่ไม่ชอบพินตัวเองเพราะมันเหยินออกมา

โพลิน ก็เป็นคนพูดไม่ดี ทำตัวเหี้ยๆ อย่างนี้ เวลาไม่พอใจเพื่อนก็จะกวตืนเขา

ตี ไม่จริงถ้าเค้าไม่พูดอย่างนั้นหนูก็ไม่รู้ว่าเค้าเล่นกันยังไง พอเค้าพูดหนูเลยไปเล่น

มันเลย ตั้งแต่พอใหม่มาว่าๆ หนูไปเล่นการพนันหนูก็ไปเล่นเลย

ปลา ก็มีบ้างเป็นบางครั้งที่คิดว่าเราเป็นส่วนเกินของบ้านเค้า...

ก้อย ตอนนั้นมันเบื่อหน่ายชีวิตมาก เคยคิดอยากฆ่าตัวตายหลายครั้ง

เอ๋ ตอนนั้นอยู่ป.5 ไม่ได้รักใครเลย แล้วก็ไม่มีใครรักหนูก็คิดจะผูกคอตายที่ห้องน้ำ

เมื่อผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยการให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจด้วยการแสดงถึงความจริงใจ ใส่ใจด้วยการตั้งใจฟัง สะท้อนความรู้สึก ยอมรับสิ่งต่างๆ ของสมาชิกได้อย่างไม่มีเงื่อนไขให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่า ผู้นำกลุ่มเข้าใจในตัวสมาชิกด้วยท่าทีที่อบอุ่น แสดงความเป็นมิตร จึงทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจและกล้าเข้าร่วมกลุ่มมากขึ้น

จากกระบวนการกลุ่มนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการมองภาพลักษณ์ของตนในสมาชิกกลุ่มขึ้น สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองและได้รับข้อมูลป้อนกลับทำให้สมาชิกเริ่มตระหนักถึงความดีงามที่มีอยู่ในตนเอง และค้นพบความสามารถที่แฝงอยู่ภายในจิตใจของตนได้ จึงทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าตนก็มีคุณค่าและมีความสำคัญทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ดังเช่นประโยคคำพูดต่อไปนี้

- เบส ใช่ แต่พอถึงตอนนี้หนูก็รักน้องนะ ถ้าแม่เป็นอะไรหนูก็ต้องดูแลน้อง หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าอนาคตหนูจะเป็นยังไง หนูจะตกต่ำลงมั้ย หนูก็ต้องทน ต้องทนอย่างเดียว
- ดี ก็พยายาม อย่าคิดซิว่าเราตกต่ำ ต้องคิดซิว่าชีวิตเราต้องดีขึ้น ถ้าเราออกไปได้แล้วเราต้องมีชีวิตที่ไม่เหมือนเก่า หนูจะทำงานทุกอย่างเพื่อไม่ให้ชีวิตตกต่ำ
- ผู้นำกลุ่ม ตรงที่ตีคิดก็เป็นวิธีคิดที่ดีอย่างเบสเหมือนกันนะ การที่เราบอกกับตัวเองตลอดเวลาว่าเราต้องดีขึ้นกว่าเดิม มันก็ส่งผลต่อจิตใจเราเหมือนกันนะ ถ้าเราคิดสิ่งดีๆใจเราก็ตี ถึงตอนนี้เบสอาจจะยังทำอะไรไม่ได้แต่สิ่งที่เบสทำได้ตอนนี้ พี่ว่าเบสควรตั้งใจเรียน สร้างภายในของเราให้เข้มแข็ง เมื่อเราออกไปเราจะได้สู้กับสิ่งต่างๆได้
- เอ ใช่ ก็เหมือนกับเรามาดูที่นี่เพื่อฝึกใจเราเข้มแข็ง ได้เข้ามาเรียนรู้สิ่งต่างๆในนี้ จะได้มีความพร้อมถ้าเราได้ออกไป
- ปลา ใช่ อย่างฟังเรื่องของเพื่อนๆ หนูก็รู้สึกว่าได้ประสบการณ์อื่นๆมากขึ้น

2. ขั้นการควบคุม(Control Phase)

เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับ และรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมีความสำคัญจากการได้รับกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ทำให้เกิดความรู้สึกมีความมั่นคงกล้าที่จะแสดงออกในการมีส่วนร่วมมากขึ้น กระบวนการกลุ่มในช่วงนี้ดำเนินเข้าสู่ขั้นการควบคุม หลังจากทีสมาชิกกลุ่มตัดสินใจได้แล้วว่าจะมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่ม สมาชิกเริ่มแสดงความเป็นเจ้าของกลุ่มด้วยการควบคุมมักจะแสดงออกให้เห็นว่าตนสามารถตัดสินใจแทนทุกคนในกลุ่มได้ พยายามชี้แนะ เสนอแนะ แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ บางคนก็แสดงออกถึงการยอมตามด้วยการรับฟังความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ต้องการให้คนอื่นบอกเขาว่าควรทำอย่างไร และไม่กล้าแสดงสิทธิของตนในตอนเข้ากลุ่ม เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับความใส่ใจ ได้รับการยอมรับจากสมาชิกคนอื่นๆ และยอมรับว่าสมาชิกคนอื่นมีความจริงใจต่อตน ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกรับรู้ตนโดยผ่านกิจกรรม “บทบาทของฉัน” “ปัญหาและสิ่งที่อยากแก้ไข” และ “การเขียนแผนชีวิต” ดังเช่นประโยคคำพูดต่อไปนี้

- ปอ แกก็ต้องสนุกกับมันซิ อย่างเวลาเค้าพูดอะไรเค้าออกเอ๊กเซ็นสำเนียงอะไรอย่างนี้ เราก็อยากรู้ว่าเค้าพูดอะไรกันหรือเห็นเค้าพูดก็อยากพูดบ้าง เราต้องหัดสร้างความรู้สึกดีกับมันก่อน หนูนะว่าอังกฤษง่ายกว่าเลขเสียอีกถ้าดูดีๆ
- เอ แล้วทำไมไม่คิดว่าเข้ามาอยู่ที่นี่เพื่อฝึกความอดทน แล้วทำไมไม่คิดว่าเค้าก็ช่วยให้เราหลุดพ้นจากสิ่งที่ไม่ดี แล้วคิดว่าเราจะตอบแทนบุญคุณที่นี้อย่างไร

เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันแล้ว ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเป็นอิสระ เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น รับรู้ว่าตนมีความสามารถศักยภาพจึงกล้าแสดงออก เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนมากขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวกมากขึ้น สมาชิกตระหนักว่าเขาเป็นคนมีความสามารถจะไม่กังวลอยู่กับการรอรับความช่วยเหลือ หรือการนึกว่าตนเองไร้ค่า แต่จะรู้สึกว่าคนอื่นยอมรับในความสามารถของตน และเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนอย่างแท้จริง มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองโดยไม่พึ่งพาคนอื่นทำให้เกิดความสุขในชีวิตมากขึ้น ดังเช่นประโยคคำพูดต่อไปนี้

เบส หนูคงต้องไม่แคร์ค่ามาก หนูต้องเป็นตัวของตัวเองและพยายามปรับตัวให้ได้
ไพลิน ตอนแรกหนูคิดว่าผู้ชายคนนั้นดี พอแม่ห้ามคบเค้าหนูก็รู้สึกไม่พอใจ แต่พอมารู้ว่ามันไม่ดี หนูรู้สึกโชคดีมากที่แม่ไม่ให้หนูไปยุ่งกับมัน หนูก็เลยรู้สึกว่าแม่ห่วงและรักเรามาก

3. ขั้นการผูกพัน(Affective Phase)

ขั้นการผูกพันเริ่มจากการที่สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกไม่ไว้ใจ และไม่สนิทสนมกับใครมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างผิวเผินรู้จักกันธรรมดา แต่ภายในจิตใจลึกๆ แล้วก็พยายามแสวงหาความรัก อยู่เสมอ มีความรู้สึกที่ไม่มีใครชอบตนจริง จึงไม่กล้าสนิทสนมกับใครอย่างจริงจัง เห็นได้จากประโยคคำพูดต่อไปนี้

ไพลิน ของหนูไม่รู้ว่ามีเหมือนกันหรือเปล่าเพราะหนูมีปัญหาเรื่องเพื่อนที่โรงเรียนคือว่าหนูอยู่ม.1 หนูเข้ากับเพื่อนไม่ได้
ดี เมื่อก่อน หนูโดนตั้งแต่เด็กแล้วไว้ใจเพื่อนมากไปแบบไว้ใจเค้าทุกอย่าง แต่เค้าไม่ได้ทำแบบนี้ เค้าหักหลังหนูก็เลยเช็ดกับเรื่องนี้แล้ว
เบส หนูก็รู้ว่าหนูโกหก ไม่จริงใจกันที่รู้สึกเพราะตอนที่โทรที่ร้านค้าหยอดน้ำบาทหนูก็บอกว่าสายไม่ค่อยดีอาจจะตัดได้ หนูไม่กล้าพูดความจริง หนูก็คิดว่ามันก็มีใหม่แต่มันก็ไม่บอกความจริงกับหนู แล้วมันก็บอกว่าคิดถึง

หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ผ่านกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ ทำให้เกิดพัฒนาการของความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่น ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความไว้ใจ จริงใจ ความอบอุ่น ทำที่ที่เป็นมิตรระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจนทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนสามารถช่วยเหลือกันในการพิจารณาปัญหาาร่วมกัน จึงทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดและอบอุ่นกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข และยอมรับได้ตามความเป็นจริง แม้ว่าบุคคลนั้นจะชอบไม่ชอบตนเองก็ตาม ทำให้เกิดการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก โดยเป็นบุคคลที่สามารถให้ความรักและความผูกพันกับผู้อื่นได้ เห็นได้จากประโยคคำพูดต่อไปนี้

ปลา ขอให้ห้องที่นำรักอย่างนี้ตั้งใจเรียนเยอะๆ นะ เป็นห่วงรักเสมอจากพี่ปลา
 ตี ก็พยายามตั้งใจเรียน
 ต่าย ขอให้ดูแลสุขภาพดีๆ นะ รักเสมอจากต่าย
 ตี โอเคจะดูดีๆ
 เบส ขอให้ปลามีความสุขนะอย่าคิดมากและดั่งที่เราพูดไว้คงจำได้ดิ้นะเพื่อน
 ถึงแม้ว่าเราจะไม่สนิทกันก็ตามแต่ปลาก็ยังเป็นเพื่อนเรานะจากเบส
 ปลา เราจะเป็นเพื่อน เบสตลอดไป

จากกระบวนการในกลุ่มที่เกิดขึ้น เป็นที่สังเกตว่าสิ่งที่ปัญหาขับเคลื่อนของวัยรุ่น
 กลุ่มนี้ คือปัญหาครอบครัว ปัญหาการควบคุมอารมณ์ ปัญหาทางสุขภาพจิต ปัญหาด้านสังคม
 ปัญหาความมั่นใจตนเอง ปัญหาการไว้วางใจตนเอง จึงเป็นสาระที่สมาชิกในกลุ่มได้นำมาเปิดเผย
 โดยผ่านกระบวนการการมีส่วนร่วม การควบคุม และความผูกพันจนเกิดความเข้าใจในระดับหนึ่ง
 เมื่อวัดด้วยแบบวัดภาพลักษณ์ของตนจะเห็นได้ว่าคะแนนภาพลักษณ์ของตนในด้านดังกล่าวเพิ่ม
 ขึ้นสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์มีผลทำให้ภาพลักษณ์ของตนเพิ่มขึ้น
 เนื่องจากกระบวนการกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ความคิดและความรู้
 สึกในปัญหาของตนเองได้อย่างอิสระภายใต้บรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจ มีการ
 แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกต่อกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้ เรียนรู้ ประสบการณ์ต่างๆ
 มองเห็นแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน จากประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับในช่วงระยะเวลาเข้ากลุ่มนั้น
 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกของตนเองเป็นการรับรู้ตามความเป็นจริงมากขึ้น จึง
 ทำให้มีการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนไปในทางบวก

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย