

การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน



นายชัยญาติ สันสนะวิรุฑ

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา

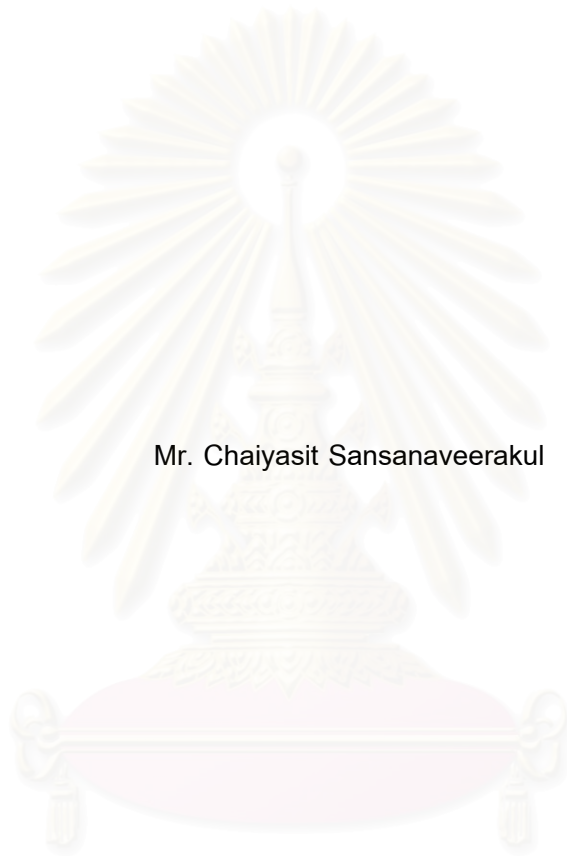
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2544

ISBN 974-03-1493-7

ลิขสิทธิ์ของ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AN ANALYSIS OF EXPERIENCE OF GROUP MEMBER
AFTER PERSONAL GROWTH GROUP PARTICIPATION



Mr. Chaiyasit Sansanaveerakul

สถาบันวิทยบริการ

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Program of Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2001

ISBN 974-03-1493-7

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน
โดย นายชัยญาติทิพย์ คั่นสนะวีรกุล
สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริษฐ์ โปธิแก้ว

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริษฐ์ โปธิแก้ว)

สถาบันนวัตกรรมการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา)

ชัยญาสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล : การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนา
ตน. (AN ANALYSIS OF EXPERIENCE OF GROUP MEMBER AFTER PERSONAL
GROWTH GROUP PARTICIPATION) อ. ที่ปรึกษา : รศ.ดร. ไสริศ โพธิแก้ว, 116 หน้า.
ISBN 974-03-1493-7

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการ
เข้ากลุ่มพัฒนาตนตามการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรง โดยใช้การสนทนากลุ่มในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม 37 ราย รวมเป็นกลุ่มสนทนาทั้งสิ้น 6 กลุ่ม กลุ่มละ
ประมาณ 5-8 คน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนา
ตน ซึ่งจำแนกได้ 2 มิติ คือมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล

มิติภายในบุคคล สมาชิกกลุ่มพัฒนาตนได้ให้ประสบการณ์ไว้ 8 ด้าน ได้แก่ (1)
การตระหนักในตนเอง (2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น (3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต (4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา (5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง (6)
การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม (7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจและ
(8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล สมาชิกได้รายงานว่ามี 3 ด้าน
คือ (1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน (2) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่นและ (3) การ
สร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ปีการศึกษา.....2544.....ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....-

4178108338 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEY WORD: FOCUS GROUP DISCUSSION / EXPERIENCES / PERSONAL GROWTH GROUP

CHAIYASIT SANSANAVEERAKUL : AN ANALYSIS OF EXPERIENCE OF GROUP MEMBER AFTER PERSONAL GROWTH GROUP PARTICIPATION.

THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF. SOREE POKAEO, Ed.D., 116 pp.

ISBN 974-03-1493-7

The propose of this research was to analyze the experiences of group members after direct experience in personal growth group participation. There were 6 groups in this study and 37 participants in all. It was found that experiences of group members after personal growth group could be analyzed into 11 themes and with deep analysis, they could be devided into 2 dimensions: intrapersonal and interpersonal.

The intrapersonal experiences of personal growth group members could be put into 8 themes; (1) self-awareness (2) acceptance and understanding others (3) understanding life and acceptance of changes in life (4) learning in problem solving (5) readiness to changes (6) assertiveness (7) the appreciative experiences and (8) feelings of strength and vitality in living one' life. And the interpersonal dimensions included 3 themes; (1) expression of deep inner feelings (2) openness and attentiveness to others' feeling (3) building deep relationships.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Program..... Counseling Psychology.....Student' s signature.....

Field of study..Counseling Psychology.....Advisor' s signature.....

Academic year....2001.....Co-advisor' s signature.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริช โพธิแก้ว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งให้ผู้วิจัยได้รับความเข้าใจในชีวิตอันเป็นการวางรากฐานแห่งจิตวิญญาณในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่แท้จริง ขอบพระคุณในความกรุณาเอาใจใส่ คอยชี้แนะ ตักเตือนจนทำให้งานวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส อาจารย์ผู้กำรณ ผู้ซึ่งได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ด้วยความเอาใจใส่และช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดมา กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา ผู้คอยดูแล ให้คำแนะนำในการปรับปรุงการพัฒนาและช่วยเหลือในเรื่องงานวิจัยอยู่เสมอมา

กราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กวรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่กรุณาช่วยเหลือผู้วิจัยในเรื่องการหาสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำที่มีคุณค่าในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ให้ทุนอุดหนุนในการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบพระคุณผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยในทางวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดีทุกคน ขอขอบคุณที่คอยรับฟังปัญหาและให้กำลังใจเสมอ ขอขอบคุณที่ให้ความช่วยเหลือในทุกสิ่งทุกอย่าง ขอขอบคุณพี่แทน เพียรช พี่หวาน บิ่ง น้องกล้า น้องอ้น น้องเอก ที่ช่วยเหลือจนทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีขอบคุณเพื่อน ๆ รุ่น 14 ทุกคนทั้งจิง พี่ขาว พี่เมียง พี่หญิง พี่ยุ้ย รวมถึงพี่หม่อม มินท์ นก ปี่และพี่น้อง ที่คอยห่วงใยและให้กำลังใจเสมอมา ขอขอบคุณพี่ ๆ ที่โคราชทั้งพี่สมร พี่เพ็ญ พี่เซ่ง พี่บวร อาจารย์ป้วยที่คอยห่วงใยเสมอมา รวมทั้งพี่ ๆ น้อง ๆ ชาวจิตวิทยาทุกท่านด้วย

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบรำลึกในพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ ผู้ที่มอบความรัก ความห่วงใย ความเมตตา ความอบอุ่นให้กับชีวิต ขอขอบคุณพี่สิงห์ พี่ทิพย์ พี่นิต พี่หนอง พี่ตรี พี่กุล น้องนกแก้วและหลาน ๆ ที่น่ารักทุกคน ที่มอบกำลังใจให้ผู้วิจัยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และปัญหาต่าง ๆ ผู้วิจัยขอขอบคุณความสำเร็จนี้แก่ทุก ๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ชัชฎาสัทธี คันสนะวีรกุล

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญภาพตาราง.....	ฅ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน.....	4
ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับตามทฤษฎี.....	4
ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ประมวลจากงานวิจัย.....	20
ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ประมวลจากรายงานการฝึกงาน.....	22
กลุ่มพัฒนาตน.....	29
การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	56
ขอบเขตของการวิจัย.....	56
คำจำกัดความในการวิจัย.....	56
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	57
2. วิธีดำเนินการวิจัย.....	58
การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	60
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	64
3. ผลการวิจัย.....	66
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	82
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	87
รายการอ้างอิง.....	89

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก.....	99
ภาคผนวก ก.....	100
ภาคผนวก ข.....	102
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	116



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพและตาราง

	หน้า
สารบัญภาพ	
ภาพที่ 1 แสดงลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์	8
ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	14
ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ของส่วนไม่รู้และส่วนเปิด.....	16
ภาพที่ 4 แสดงภาวะเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเอง.....	17
สารบัญตาราง	
ตารางที่ 1 แสดงลักษณะของคำถามในการสนทนากลุ่ม.....	45
ตารางที่ 2 ประสิทธิภาพของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน.....	80
ตารางที่ 3 แสดงมิติ ประเด็นและตัวอย่างข้อมูล.....	103



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองนั้นมีหลากหลาย การรวบรวมประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับหลังการเข้ากลุ่มจากรายงานการวิจัย พบว่าสมาชิกรายงานว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นในชีวิตเพิ่มขึ้น (อรัญญา ต้อยคำภีร์, 2536) เพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลก (อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539) และช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียน (เยาวลักษณ์ มั่นประชา, 2542)

สมาชิกที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยายังรายงานอีกว่า ประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับจากกลุ่มช่วยให้สมาชิกรับรู้ตนเอง ยอมรับตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นทั้งในด้านของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (วันเพ็ญ อัครศิลป์กุล, 2539) รับรู้ความสามารถในการเรียนรู้การกำกับตนเอง (พาดิณี ขอสุข, 2542) เพิ่มอัตมโนทัศน์ของตัวสมาชิกที่เข้ากลุ่ม (กาญจนา อิมสำราญรัตน์, 2534; พรรณวิภา ถาวรประเสริฐ, 2532; รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, 2533; Samulewics, 1975) เพิ่มการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเอง (นุชนาถ บรรพมพพร, 2541 ; อภิญญา พานทอง, 2542) การยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น (กิดานันท์ ชำนาญเวช, 2536) และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (ชยาพร ลีประเสริฐ, 2535; นุปผา อยู่ยี่ด, 2533; นาดยา วงศ์เหล็กภัย, 2532; นิราศศิริ ใจจนธรรมกุล, 2534; พรประภา แก้วกล้า, 2533) กลุ่มยังช่วยให้สมาชิกมีความพร้อมทางอาชีพเพิ่มขึ้น (แก้วกานต์ ภูมิศรีแก้ว, 2536) ช่วยเพิ่มการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน (กาญจนา ณ ลำพูน, 2538) เพิ่มวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียน (อรุณี ชาญด้วยกิจ, 2528; คณิงนิจ เนติประวัติ, 2534) เพิ่มการตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียน (ปิติ วิทยาการ, 2536)

มีงานวิจัยพบอีกว่าประสบการณ์จากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่สมาชิกได้รับช่วยให้สมาชิกเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองคือ สมาชิกรายงานว่ากลุ่มช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (สาระ สุขวราห์, 2532) มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (อัษฎลดี ปิยปัญญาวงศ์, 2542; Lee – Gilmore, 1981; Burlon, 1987) เกิดพฤติกรรมกรรมการช่วยเหลือทางพยาบาลเพิ่มมากขึ้น (วิณีกาญจน์ ศิลปรัศมี, 2539) และช่วยทำให้สมาชิกควบคุมตนเองได้มากขึ้น (จงรัก อินทร์เสวก, 2539) ควบคุมความโกรธได้มากขึ้น (ทัศนัย วงศ์สุวรรณ, 2542) บริหารเวลาได้ดีขึ้น (ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2540) มีวินัยในการเรียนมากขึ้น พฤติกรรมก่อนและไม่เอาใจใส่ในการเรียนลดลง (อุราภรณ์ สุจริตจันทร์, 2536; ประดิษฐ์ เอกทัศน์, 2527; รัชณี ดันติเสวี,

2532; จันทนา ยิ้มน้อย, 2534; DeEsch, 1979) มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น (ศุภลักษณ์ ดอกดวง, 2529; วิชชุดา เตียวกุล, 2528; สุธฤทัย มุขยวงศา, 2532; วรรณมา คงสุริยะนาวิน, 2531) กลุ่มช่วยพัฒนาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ครั้งแรก (เอมอร รติธรรม, 2533) ลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาล (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532)

นอกจากนี้จากรายงานการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากรายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาคือทำให้สมาชิกกล้าเผชิญกับปัญหาหรือความเครียดมากขึ้น โดยกลุ่มทำให้สมาชิกใช้การเผชิญปัญหาหรือความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและใช้แหล่งสนับสนุนอื่น ๆ เพิ่มขึ้น ส่วนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลง (วีณา มิ่งเมือง, 2540; ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2538; จิว เซาว์ถาวร, 2539; พรธิดา ศรีสะอาด, 2542) และช่วยทำให้สมาชิกลดความเครียดลง (สมจิตต์ ธีรมโนภาพ, 2535; อัจฉรา บัวเลิศ, 2535; จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา, 2536) นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกอีกด้วย (มุสณีย์ แสงสุวรรณ, 2536; รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2534; นัยนา รัตนมาศทิพย์, 2530; มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์, 2542 ; นิมาศตุรา แว, 2531; พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์, 2539; นิภา เลิศเชื้อชาชัย, 2532; Gremmen, 1991) และมีภาวะซึมเศร้าลดลง (ชาลีนี สุวรรณยศ, 2542; ถนิมภรณ์ นิลกาญจน์, 2532)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานอกจากช่วยให้สมาชิกได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีรายงานการวิจัยพบอีกว่าสมาชิกในกลุ่มมีภาวะสังการแห่งตนเพิ่มขึ้น (ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์, 2532; มณวิภา สาครินทร์, 2532; สุปราณี วัชสันตชาติ, 2524; จารุวัฒนา ชินธรรมมิตร, 2533; ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปรាប់, 2533) ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสมาชิกเพิ่มขึ้น (ภารณี วนะภูติ, 2534; พัชรา ลิ้มอำไพ, 2536; นุชนาฏ ศิริพล, 2540; Ralph, 1971; Tainsri, 1990) การสื่อสารระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย, 2532)

กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) เป็นส่วนหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อ "คน" ในการพัฒนาตนเอง เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตน ขยายศักยภาพของตนเองและสามารถใช้ศักยภาพนั้นได้อย่างก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเอง เพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความองงามทางด้านจิตใจ และเป็นหนทางให้บุคคลบรรลุสังการแห่งตน ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง รวมทั้งยังทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง (Trotzer, 1977: 38)

กลุ่มพัฒนาตน เป็นการจัดประสบการณ์กลุ่มให้บุคคลเพื่อความเจริญองงาม เป็นวิธีเสริมสร้างความสัมพันธ์และการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบ

การณีกุุ่มนี้จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้การสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ทำให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสังคมโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลได้ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนอย่างเต็มที่

จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ แม้ว่าจะมีงานวิจัยเพื่อสร้างและขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนเองอยู่พอสมควร แต่ในการวิจัยส่วนใหญ่ทางด้านจิตวิทยาการศึกษา นั้น ล้วนแต่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่มุ่งเน้นศึกษาเฉพาะตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจหรือมีข้อมูลสนับสนุน เช่น “ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง (สาระ สุขวราห์, 2532)” หรือ “ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน (พัชรา ลัมอำไพ, 2536)” และ “ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดพฤติกรรมก่อนในชั้นเรียนของนักเรียน (รัชนิ ตันติเสวี, 2532)” และ “ผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอดเซอร์ที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล” (อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์, 2542)

ข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยที่ผ่านมาช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจและยืนยันถึงผลของกลุ่มพัฒนาตนที่ช่วยให้สมาชิกได้เกิดการพัฒนาตนเอง ตามที่ผู้วิจัยกำหนดตามวัตถุประสงค์เฉพาะของงานวิจัยแต่ละเรื่อง ส่วนข้อมูลที่ได้จากรายงานการฝึกงานก็มีลักษณะที่เน้นการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่ม ข้อมูลที่ได้จึงมีข้อจำกัดคือ ข้อมูลที่ได้จะมีลักษณะคงที่ ไม่สามารถแสดงถึงประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับทั้งหมดอย่างแท้จริง นับเป็นความจำกัดและไม่เพียงพอต่อการนำไปสู่ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนได้อย่างเป็นกระบวนการ รวมถึงการไม่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ได้แสดงความรู้สึกและตอบคำถามอย่างอิสระ เพื่อให้เกิดการรับรู้ถึงข้อมูลใหม่ ๆ โดยเฉพาะข้อมูลจากความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นการที่จะเข้าใจถึงสมาชิกกลุ่มได้ตรงตามประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับนั้น จำเป็นต้องทำการวิจัยจากมุมมองของตัวสมาชิกกลุ่มเอง

ฉะนั้นการศึกษาว่าประสบการณ์ที่บุคคลได้รับทั้งหมดหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ด้วยการเข้าใจในประสบการณ์จากมุมมองและการให้ความหมายของตัวสมาชิกกลุ่มเองย่อมเป็นสิ่งที่เหมาะสมและตรงตามความเป็นจริงของสมาชิกกลุ่มที่มีประสบการณ์ตรงกับกลุ่มพัฒนาตนนั้น ๆ

การวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการรวบรวมข้อมูลแบบสนทนากลุ่มเป็นการวิจัยเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความนึกคิด จิตใจ ประสบการณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงนำการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการรวบรวมข้อมูลแบบสนทนากลุ่มมาช่วยในการศึกษาวิจัย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้รับข้อมูลที่กว้าง

ครอบคลุม ลึกซึ้ง เป็นธรรมชาติและตรงตามประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับอย่างแท้จริง เพราะวิธีการรวบรวมข้อมูลแบบสนทนากลุ่มจะเน้นที่ปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจและความหมาย ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยต้องการและตรงตามประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง นอกจากนี้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มยังเป็นการรวบรวมข้อมูลที่ใช้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงประสบการณ์ตรงของตนเองได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มจึงเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนเองที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง ผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มและเป็นจุดเริ่มต้นของแนวทางการวิจัยแก่วิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้จากเอกสาร บทความ รายงานการวิจัยและรายงานการฝึกงานที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอสรุปรวบรวมและนำเสนอตามลำดับดังนี้คือ

1. ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับ
2. กลุ่มพัฒนาตนเอง
3. การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม

1. ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับ

1.1 ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับตามทฤษฎี

1.1.1 ทฤษฎีพื้นฐานที่ทรอดเซอร์นำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ทฤษฎีที่จะนำมาใช้ในกลุ่มพัฒนาตนเองนี้เป็นแนวความคิดของทรอดเซอร์ ที่ได้พูดถึงความมั่งคั่งของชีวิตของบุคคล อันมีผลมาจากความสัมพันธ์ที่สอดคล้องของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (basic human need) โดยอาศัยทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจากแนวคิดหน้าต่างโฮลารี มาอธิบายและใช้เป็นพื้นฐานในกลุ่มพัฒนาตนเองตามแนวของเขา โดยมุ่งหวังให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง และมีความเจริญงอกงามทางจิตใจเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ก. ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์

อับราฮัม มาสโลว์ (Maslow, 1970:35-47) ได้พัฒนาแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์โดยเชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะแสวงหาสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจเพื่อตอบสนองความต้องการภายในของตนเอง ความต้องการของมนุษย์นั้นจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้มาสโลว์ยังเชื่อว่าความต้องการส่วนใหญ่ในระดับต่ำกว่าจำเป็นต้องได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พึงพอใจก่อน ความต้องการในระดับที่สูงขึ้นจึงจะเกิดขึ้นได้

มาสโลว์ได้เสนอลำดับขั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Hierarchy of Human Needs) มีด้วยกัน 5 ขั้นไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (The physiological needs)

ความต้องการทางด้านร่างกายนี้ เป็นความต้องการในขั้นพื้นฐานโดยมากเป็นความต้องการทางธรรมชาติ เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ความต้องการทางด้านเพศและการพักผ่อน เป็นต้น ความต้องการทางร่างกายนี้เป็นความต้องการที่มีพลังเหนือความต้องการในขั้นอื่น ๆ และเกิดขึ้นก่อนความต้องการในขั้นอื่น กรณีที่การตอบสนองความต้องการของบุคคลในขั้นนี้ขาดหายไปจะมีผลต่อกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของบุคคล

การไม่ตอบสนองความต้องการทางร่างกายจะทำให้การเรียนรู้ถูกรบกวน เพราะความรู้สึกและสัมผัสต่อสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลงไป และยังทำให้เกิดการบิดเบือนในการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ แต่เมื่อความต้องการทางร่างกายนี้ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว ความต้องการในขั้นนี้ก็หมดไป และสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความต้องการนี้ก็จะเป็นผลอีกต่อไป ความต้องการนี้จึงเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะเวลาที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น ตัวอย่างเช่น การรู้สึกหิวต้องการอาหารความสนใจก็จะอยู่ที่อาหารเท่านั้น จะฝัน คิดถึง สนใจ อยากได้และต้องการเพียงแต่อาหารเท่านั้น จะไม่สนใจอย่างอื่น จนกว่าจะได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้วอาหารก็จะไม่ใช่ตัวจูงใจอีกต่อไป เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (The safety needs)

ความต้องการความปลอดภัยนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความคงที่ การป้องกันหรือได้รับการปกป้องหรือเป็นอิสระจากความกลัว ความกังวลใจ ความคับข้องใจ ปลอดภัยจากอันตราย ความไม่แน่นอนต่าง ๆ เช่น สัตว์ร้ายรบกวน อุบัติเหตุ อาชญากรรม รวมถึงความต้องการที่จะอยู่ภายใต้โครงสร้าง คำสั่ง กฎหมายที่ชัดเจน ไม่อยากเผชิญกับสิ่งที่ไม่คาดหวังมาก่อน สิ่งที่ไม่สามารถจัดการได้ ความไม่เป็นระเบียบ หรืออันตรายจากสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น

ความต้องการความปลอดภัยนี้ ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะรบกวนจิตใจทำให้สูญเสียความมั่นใจ และทำให้ความต้องการในขั้นสูงขึ้นไปลดลง ดังนั้นเมื่อบุคคลรู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยแล้วบุคคลนั้นก็เลยไม่มีความต้องการในขั้นนี้อีกต่อไป และการที่จะเกิดความรู้สึกมั่นคง

ปลอดภัยนี้ได้ก็เมื่อได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลคลายความวิตกกังวลและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น

3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ (The belongingness and love needs)

เป็นความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่นรวมทั้งต้องการที่จะรักผู้อื่น รู้สึกเป็นเจ้าของ ต้องการความพึงพอใจทั้งในตนเองและจากผู้อื่น ต้องการที่จะมีส่วนร่วมกับผู้อื่น ต้องการความช่วยเหลือหรือเป็นผู้ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ซึ่งความต้องการเหล่านี้จะนำไปสู่การติดต่อคบหาสมาคมกับผู้อื่น สร้างความสัมพันธ์ต่อกันจนบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นนั้นจะสะท้อนกลับถึงการยอมรับตนเองด้วย เมื่อบุคคลยอมรับตนเองก็จะส่งผลต่อการยอมรับผู้อื่นได้ สิ่งหนึ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญมากสำหรับความต้องการนี้คือ ความรักจะต้องไม่เกิดขึ้นโดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเท่านั้น ในความรักนั้นบุคคลก็จะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ถ้าหากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองของความต้องการในขณะที่เขามีความต้องการนี้เกิดขึ้น เขาจะรู้สึกอ้างว้างว่าเหว่ โดดเดี่ยวและโยยหาความรักความสัมพันธ์ จะปฏิเสธตนเอง ไร้เพื่อน บางครั้งอาจแยกตัวออกจากสังคมไปอยู่ตามลำพัง

4. ความต้องการความมีคุณค่า (The esteem needs)

เป็นความต้องการที่จะมีความเคารพในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง จากการประสบความสำเร็จ ความมีอำนาจ ความมีประสิทธิภาพความแข็งแกร่งของตนเองและต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าจากผู้อื่นในด้านชื่อเสียง เกียรติยศ ฐานะทางสังคม การเป็นผู้มีความสำคัญเป็นที่สนใจของผู้อื่นโดยเขาจะได้รับความเคารพ ยกย่อง นับถือ อันเป็นสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการในขั้นนี้ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีประสิทธิภาพ เข้มแข็ง พึงพอใจในตนเอง เป็นอิสระและมีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อโลกมนุษย์ แต่อย่างไรก็ตามผลในด้านบวกเหล่านี้หากเป็นภาวะที่เกิดขึ้นจากความต้องการที่จะให้ผู้อื่นตอบสนองกลับเข้ามาสู่ตนเองแล้ว จะเป็นเพียงภาวะที่เกิดขึ้นชั่วคราว เป็นภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองที่มาจากตัวตนสมมติ (idealized pseudo-self) เท่านั้นจริง ๆ แล้วภาวะการเห็นคุณค่าในตนเองที่สมบูรณ์แท้ ควรมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองอันเนื่องมาจากความสามารถและประสิทธิภาพที่แท้จริงของตนเองมากกว่า หรือเรียกว่ามาจากตัวตนที่แท้จริง (real self) ในทางตรงกันข้ามหากความต้องการนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า อ่อนแอไร้ประสิทธิภาพและยิ่งความรู้สึกไร้ที่พึ่งพาด้วยแล้วยอมนำไปสู่ภาวะการเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ อย่างไรก็ตามความต้องการในขั้นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างบุคคลและภายในตัวบุคคลเองเป็นพื้นฐาน

5. ความต้องการบรรลุสัจการแห่งตน (The need for self-actualization)

เป็นความต้องการสู่ความจริงแท้แห่งตน เป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่จะกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ เป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกคนที่จะเต็มเต็มในตัวบุคคลตามศักยภาพทั้งหมดที่เขามีอยู่ เป็นในสิ่งที่เขาเป็นได้โดยเหมาะสมกับตัวเขาตามธรรมชาติ เพื่อความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง เป็นสภาวะที่บุคคลแต่ละคนได้ใช้ความสามารถทั้งหมดของเขาในการแก้ไขปัญหา และพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่เพื่อความเจริญของงานและการพัฒนาที่ยั่งยืนและพัฒนาการกระทำที่เหมาะสมกับตนยิ่งขึ้น ถ้าบุคคลสามารถพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายของตนตามศักยภาพที่มีอยู่อย่างแท้จริงแล้ว ผลที่ได้ก็คือ การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสุขสงบ อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่บุคคลบรรลุถึงความต้องการนี้จะไม่มีความรู้สึกที่ตนเองมีความเจริญของงานถึงขั้นบรรลุภาวะสัจการแห่งตน เพราะยังมีความเจริญของงานขึ้นเท่าใดก็ยิ่งเพิ่มพูนประสบการณ์ที่ซาบซึ้งน่าชื่นชมยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเป็นเช่นนี้บุคคลจะมีชีวิตอยู่อย่างบรรลุภาวะสัจการแห่งตน ซึ่งเป็นศักยภาพอันสูงสุดของมนุษย์

การบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (self-actualization) และความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (need for self-actualization) มีความแตกต่างกันอยู่ประการหนึ่งนั่นคือ การบรรลุภาวะสัจการแห่งตนเป็นภาวะของชีวิต ส่วนความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตนเป็นแรงกระตุ้นให้กระทำสิ่งต่างๆ ส่วนการมองสัจการแห่งตนในทัศนะที่เป็นจริงหมายถึงภาวะที่บุคคลใช้กำลังทั้งหมดของตนเพื่อเคลื่อนไปสู่การบรรลุความสามารถสูงสุดของตน คำจำกัดความนี้ช่วยสนับสนุนความสำคัญของกลุ่ม เนื่องจากเป้าหมายอย่างหนึ่งของกระบวนการกลุ่มก็คือ การช่วยบุคคลแต่ละคนให้ใช้ความสามารถทั้งหมดของเขาในการแก้ปัญหา

ความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตนจึงเป็นแรงจูงใจให้สมาชิกในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละบุคคลเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การพัฒนาชีวิตของแต่ละคน “กลุ่มพัฒนาตน” (Personal Growth Groups) เป็นรูปแบบของกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการช่วยเหลือให้สมาชิกได้ขยายการรับรู้ของตนเอง เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพของตนในการเป็นบุคคลผู้มีประสิทธิภาพ อันจะทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่ “ภาวะแห่งความเป็นมนุษย์ที่แท้” (actualizing person) อันเป็นบุคคลที่ปราศจากปัญหา พร้อมกันนี้สมาชิกแต่ละคนยังได้เรียนรู้ถึงทักษะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในอนาคตด้วย

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ได้กล่าวมาทั้ง 5 ชั้นสามารถสรุปออกมาได้
ตามภาพที่ 1 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 : แสดงลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ (Trotzer, 1977: 30)

สำหรับแนวความคิดเรื่องภาวะสัจการแห่งตน มาสโลว์ได้กล่าวไว้ว่าภาวะสัจการแห่งตนเป็นภาวะที่บุคคลมีวุฒิภาวะทางจิตใจมากที่สุด มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน และเป็นช่วงที่สภาพจิตใจของบุคคลมีความสมบูรณ์เต็มที่สุด ลักษณะที่สำคัญของบุคคลที่บรรลุสัจการแห่งตนประกอบด้วยลักษณะต่างๆ 15 ประการ (Maslow, 1968: 135-145; Maslow 1970:153-174) คือ

1. รับรู้ความเป็นจริงและอยู่กับความเป็นจริงนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (more efficient perception of reality and more comfortable relations with it) ผู้ที่บรรลุสัจการ

แห่งตน จะสามารถมีชีวิตอยู่ในโลกความเป็นจริงของธรรมชาติมากกว่าที่จะอยู่ในโลกของความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ และระเบียบแบบแผนที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเอง ซึ่งทำให้มนุษย์สับสนกับความเป็นจริงของโลก เป็นภาวะที่จะรับรู้ความเป็นจริงมากกว่าสิ่งที่เป็นความปรารถนา ความหวัง ความกลัว ความวิตกกังวล แนวความคิด และความเชื่อหรือกลุ่มวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมา ซึ่ง Herbert Read เรียกภาวะนี้ว่า “ดวงตาบริสุทธิ์” (the innocent eye) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะกล้าเผชิญในสิ่งที่ไม่รู้จัก ความกลัว ความไม่คุ้นเคย หรือกลัวอันตรายจากสิ่งที่ยังไม่เกิดหรือจินตนาการ บุคคลจะไม่ปฏิเสธหรือหนีจากสิ่งเหล่านี้ แต่บุคคลจะยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด

2. ยอมรับตนเอง ผู้อื่นและความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์ (acceptance: self, others, nature) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะเห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของมนุษย์ สามารถที่จะยอมรับข้อบกพร่อง ความอ่อนแอ และความชั่วร้ายในธรรมชาติของมนุษย์ได้โดยไม่สงสัย ผิดหวัง และเลือกที่จะอยู่กับมันตามความเป็นจริง จะรับรู้ยอมรับตนเอง ธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น โดยปราศจากความเสียใจ ความละเอียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกผิดเป็นบาป ซึ่งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือลดกลไกป้องกันตนเอง และไม่เสแสร้งต่อบุคคลอื่น บุคคลจะเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่างๆ โดยไม่ยึดความปรารถนาของตนเอง ซึ่งบิดเบือนจากความเป็นจริง

3. มีความเป็นธรรมชาติ เรียบง่ายทั้งในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (spontaneity; simplicity; naturalness) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะมีพฤติกรรมที่มีความเป็นธรรมชาติ มาจากภายในชีวิตของตน เช่น ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาตรงๆ เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้งแก่งแย่งทำ เพื่อผลประโยชน์ของตน และไม่ใช้พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่อยู่ภายในจิตใจ เช่น จิตสำนึก ความคิด แรงจูงใจ ซึ่งจะไม่เป็นแบบแผน แต่จะเป็นธรรมชาติของตนเองเท่านั้น ผู้อื่นจะไม่เข้าใจหรือยอมรับไม่ได้ก็ตาม พฤติกรรมนั้นไม่ได้เป็นการทำร้ายผู้อื่น เพียงแต่ไม่ยอมให้ชนบทรอบนิยม ประเพณี มาบับยั้งหรือขัดขวางพฤติกรรมที่บุคคลเห็นว่าสำคัญ และก็มีใช้จะต่อต้านชนบทรอบนิยม ประเพณีโดยสิ้นเชิง เพียงแต่จะมองข้ามวิธีการอย่างไม่สนใจ แต่จะแสดงออกในลักษณะอารมณ์ขัน บุคคลที่บรรลุสังการแห่งตนจะแตกต่างจากบุคคลอื่น นอกจากทางด้านปริมาณแล้วยังมีความแตกต่างด้านคุณภาพของแรงจูงใจในชีวิตอีกด้วย เพราะบุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะสร้างแรงจูงใจ เช่น แรงจูงใจเพื่อความมั่งคั่งมากกว่าที่จะขาดแรงจูงใจ บุคคลจะมีความเป็นมนุษย์มากขึ้น เปิดเผยมากขึ้นต่อธรรมชาติที่แท้จริง บุคคลจะยอมรับและแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ จากแรงจูงใจภายในของบุคคล

4. มุ่งยึดปัญหาเป็นหลัก (problem centering) ผู้บรรลุสังการแห่งตนจะมุ่งเน้นปัญหาภายนอกของตนเอง ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้งหรือหมกมุ่นเกี่ยวกับตนเอง แต่จะยึดที่ปัญหาเป็นหลัก มีความตระหนักในหน้าที่ที่รับผิดชอบที่ต้องทำหรือเลือกที่จะทำเพื่อส่วนรวม ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องส่วนตัว หรืองานที่จะกระทำเพื่อตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นบุคคลที่มีความคิดกว้างไกล มองโลกด้วยทัศนคติที่กว้าง ไม่คิดเพียงจุดใดจุดหนึ่ง จะสนใจทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความสงบปราศจากความวิตกกังวลต่อภาระหน้าที่ในชีวิต เกิดความสุขในตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย

5. ความไม่ยึดติดและต้องการความเป็นส่วนตัว (The quality of detachment; the need for privacy) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะสามารถดำรงตนเองได้โดยลำพัง ไม่มีความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ ต้องการความเป็นส่วนตัวสูงกว่าบุคคลทั่วไป สามารถอยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากรอบๆตัว หรือการรบกวนใดๆ จากบุคคลอื่นได้ด้วยความสะดวก ไม่หวั่นไหว ทำให้ยอมรับสถานการณ์นั้นอย่างสงบ ไม่ตอบสนองอย่างรุนแรงใดๆ เป็นผู้ที่มีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนสนใจ ทำให้อยากอยู่ตามลำพัง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจควบคุมตนเองได้ มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง ปกครองตนเองได้ และยังเป็นผู้ที่มีอิสระในใจ ไม่ยึดติดกับสิ่งใด จะยึดปัญหาเป็นหลักมากกว่ายึดตนเป็นหลัก ซึ่งปัญหานี้จะเกี่ยวกับตัวของเขา ความปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของ แรงจูงใจ ความหวัง หรือความปรารถนาของเขาเอง

6. ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม (autonomy: independence of culture and environment, will, active agents) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระ ฟังพอใจในโลกแห่งความเป็นจริง เป็นอิสระจากวัฒนธรรม ประเพณี และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ไม่ยึดติดในรูปธรรม เป็นผู้ฟังพอใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อให้เกิดความงอกงามในตนเอง โดยใช้ศักยภาพและความสามารถแฝง ไม่ใช่มาจากผู้อื่น สังคม วัฒนธรรม หรือจากแรงจูงใจภายนอก ซึ่งการพัฒนาตนอย่างแท้จริงนี้จะเริ่มขึ้นเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจภายนอกเพียงพอแล้ว ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความมั่นคงทางความสัมพันธ์ ในการเผชิญหน้ากับความคับข้องใจ ความเลวร้าย การสูญเสีย และอื่นๆ โดยบุคคลจะยอมละเกียรติยศ ชื่อเสียง ความรัก สถานภาพ รางวัลได้ ถ้าสิ่งเหล่านี้มาขัดขวางการพัฒนาตนและความงอกงามภายใน

7. มีความรู้สึกสดชื่นต่อการรับประสบการณ์ธรรมดาของชีวิตอย่างต่อเนื่อง (continued freshness of appreciation) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะสามารถสัมผัสกับความซาบซึ้งในประสบการณ์ธรรมดาๆ ของชีวิตที่มีทั้งความสุข ความปลาบปลื้ม ความชื่นชม ความสดชื่น ความประทับใจในชีวิต แม้ว่าจะเป็นประสบการณ์เก่าที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว แต่ก็ยังเป็นความสดใหม่ (newness) ที่ยังรู้สึกซาบซึ้งกับประสบการณ์เหล่านั้นได้เสมอเหมือน รู้สึกถึงความงอกงาม

ของพระอาทิตย์ยามตกดินได้เหมือนกับเพิ่งเคยเห็นเป็นครั้งแรก รู้สึกถึงความสวยงามและกลิ่นหอมของดอกไม้ทั้งที่เคยเห็นดอกไม้มาแล้วเป็นล้านดอก หรือเห็นความน่ารักของเด็กและในชีวิตประจำวันทีบุคคลดำเนินชีวิตอยู่ ก็สามารถทำให้เขาตื่นตื่นมีความสุขได้ ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา แต่เกิดขึ้นในบางโอกาสในช่วงเวลาที่ไม่ได้คาดหวังไว้

8. สัมผัสกับประสบการณ์ได้อย่างลึกซึ้ง (The mystic experience; The peak experience) การสัมผัสประสบการณ์ได้อย่างลึกซึ้งเป็นภาวะอารมณ์ที่กว้างขวาง ลึกซึ้ง ไร้ขอบเขต บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะเป็นผู้ที่มีความละเอียดอ่อน เป็นความรู้สึกภายในที่ลึกซึ้ง ไม่มีขอบเขตจำกัด รับรู้ความงดงามของสิ่งต่างๆ เป็นความรู้สึกที่ตีตีความค่ากับความรู้สึกนั้นอย่างไม่ มีข้อจำกัด หรือตกอยู่ในเงื่อนไขทั้งด้านเวลา สถานที่ และตัวตน รู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าของความรู้สึกนี้ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทีอาจเกิดขึ้นบ่อยๆ

9. มีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น (gemeinschaftgefuhi) คือเป็นความรู้สึกดีต่อมนุษย์ทั้งมวล ธรรมชาติของมนุษย์โดยทั่วไปจะมีความรู้สึกลึกๆ ที่ต้องการจะค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจ มีอารมณ์รุนแรง เช่น โกรธ กระสับกระส่าย หรือรังเกียจบุคคลที่ต่ำต้อยกว่า บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะมีความรู้สึกผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกับผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจมีความรู้สึกรักปรารถนาจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทุกคนอย่างจริงจังปราศจากเงื่อนไข แม้จะเห็นธรรมชาติของมนุษย์และข้อบกพร่องของบุคคลนั้นๆ เช่น ความโง่เขลา ความอ่อนแอ ความหยาบคาย สามารถที่จะให้อภัยเขาอย่างง่ายดาย เหมือนกับบุคคลเหล่านั้นมาจากครอบครัวเดียวกับตน

10. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (interpersonal relations) บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งและใกล้ชิดกว่าบุคคลทั่วไป จะสามารถปรับตนเองให้ความรักความห่วงใย ลดความเป็นตัวตนของตนเองได้มากกว่าบุคคลอื่น บุคคลที่มีลักษณะนี้จะสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ง่ายกว่าบุคคลทั่วไปและเป็นสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งใกล้ชิด อาจไม่เป็นที่รู้จักมากนักแต่จะมีเพื่อนรักที่สนิทสนมกันลึกซึ้งเพียงจำนวนไม่มากนัก

11. มีลักษณะของความเป็นประชาธิปไตย (The democratic character structure) ลักษณะที่สำคัญของความเป็นประชาธิปไตยคือ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด บุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนเป็นบุคคลที่เคารพและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม โดยไม่สนใจถึงชนชั้น ฐานะ การศึกษา เชื้อชาติ สีผิว ความคิดทางการเมืองไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างตนเองกับบุคคลเหล่านั้น สามารถที่จะเรียนรู้จากบุคคลที่มีทักษะหรือความรู้ที่ตนไม่มีด้วยความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยึดถือเกียรติยศหรือศักดิ์ศรีภายนอก บุคคลจะเคารพและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในความหมายที่ลึกซึ้งคือ ดูจากความ

สามารถมากกว่าจะยึดติดกับขนานนี้ ฐานะ อายุ เป็นความไว้วางใจและเชื่อถือในความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

12. มีความสามารถที่จะแบ่งแยกระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมาย ความดีความชั่วร้าย (discrimination between means and ends, between good and evil) บุคคลทั่วไปจะเกิดความไม่แน่ใจระหว่างความผิดและความถูกต้องในชีวิตที่แท้จริง ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความสับสน ยุ่งเหยิง ไม่ลงรอยกัน หรือเกิดความขัดแย้ง ส่วนบุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะเป็นผู้ที่มีจริยธรรมสูง ถึงแม้ว่ามาตรฐานในการตัดสินความถูกต้องอาจจะไม่เหมือนกับมาตรฐานของสังคมก็ตาม ดังนั้นบุคคลจะไม่มี ความสับสนหรือเกิดความขัดแย้งในใจ อันเนื่องมาจากความดีและความชั่ว เพราะจะเลือกกระทำแต่สิ่งที่ถูกต้อง บุคคลสามารถที่จะแบ่งแยกวิธีการออกจากจุดมุ่งหมายได้อย่างชัดเจน โดยบุคคลจะยึดถือจุดมุ่งหมายมากกว่าวิธีการ

13. มีอารมณ์ขันที่แสดงถึงไม่ตรีแผงไว้ด้วยแง่คิดและเป็นธรรมชาติ (philosophical, unhostile, sense of humor) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะเป็นผู้มีอารมณ์ขันที่ให้แก่คิดแผงด้วยปรัชญา และเป็นไปตามธรรมชาติ เป็นอารมณ์ขันที่เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่กำลังดำเนินไปมากกว่าจะเป็นการสร้าง ความเจ็บปวด อับอาย หรือสะเทือนใจผู้อื่น ไม่ใช่อารมณ์ขันที่แสดงตนเหนือกว่าโดยหัวเราะในปมด้อยของผู้อื่น ไม่ใช่คำหยาบหรือลามก แต่จะเป็นอารมณ์ขันที่ทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือขันได้ในรูปของคติสอนใจ ปรัชญาชีวิต ข้อเตือนใจ ซึ่งอารมณ์ขันเช่นนี้อาจเกิดในชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่มีสภาพุ่นวาย สับสนก็สามารถทำให้สนุกสนานขบขันได้

14. ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน แต่อาจจะถูกจำกัดหรือถูกทำลายโดยกรอบทางวัฒนธรรม ประเพณี ความคิดสร้างสรรค์เป็นความคิดริเริ่ม มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ใฝ่มารยา สดชื่น มองเห็นความจริงแท้ได้เป็นสิ่งที่ไม่ถูกจำกัดเฉพาะบุคคลในบางอาชีพ เช่น ศิลปิน หรือนักวิทยาศาสตร์ แต่ทุกคนสามารถมีได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่ถูกจำกัดขอบเขตในวัฒนธรรม บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตน จะเป็นบุคคลที่มีความคิดที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่แท้จริง เปรียบเสมือนเด็กที่ไร้เดียงสาและบริสุทธิ์ ซึ่งส่วนใหญ่จะถูกจำกัดหรือความครอบงำทางวัฒนธรรมทำให้สูญเสียความคิดสร้างสรรค์นี้ไป

15. ไม่ถูกครอบงำด้วยวัฒนธรรม ปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี (resistance to enculturation, The transcendence of any particular culture) บุคคลผู้บรรลุสังการแห่งตนจะเป็นผู้ที่มีความเป็นอิสระจากวัฒนธรรม ไม่ยอมให้วัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย กฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคมเข้ามาครอบงำวิถีชีวิตของตน มีความเป็นตัวของตัวเอง ปฏิบัติตนตามกฎเกณฑ์ภายในของตนมิใช่กฎเกณฑ์ของสังคม บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาแสดงทัศนะในเชิง

วิจารณ์ต่อความไม่ยุติธรรมที่เกิดขึ้นในสังคมด้วยความสงบ และรอคอยการพัฒนาของวัฒนธรรม นั้นโดยการยอมรับถึงความเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างค่อยเป็นค่อยไป

ข. แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

แนวคิดหน้าต่างโจฮารี เป็นรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งโจเซฟ ลูฟท์ (Joseph Luft) และ แฮร์รี อินแฮม (Harry Ingham) ได้ใช้อธิบายถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและความตระหนักรู้ในการกระทำและความรู้สึกของตนเองขณะที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยรูปแบบหน้าต่างโจฮารีจะเป็นแนวคิดที่แสดงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการคือ การเปิดเผยตนเอง (self disclosure) และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ (feedback) อันมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อไป (Luft, 1984, อ้างถึงใน มณวิภา สารินทร์, 2533: 1) ด้วยรูปแบบของแนวคิดดังกล่าว ทรอดเซอร์มองว่าสามารถนำมาใช้ทำความเข้าใจและพัฒนาสัมพันธภาพของบุคคลได้เป็นอย่างดี และยังเป็นแนวทางช่วยให้บุคคลเป็นผู้มีสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งจะเอื้อให้บุคคลนั้นบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ ความต้องการความมีคุณค่า อีกทั้งเป็นเสมือนกุญแจสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุภาวะสัจการแห่งตนได้ การมองในลักษณะนี้ทำให้เห็นได้ว่าความสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นมีผลกระทบโดยตรงต่อกระบวนการเจริญงอกงามทางจิตใจของมนุษย์

แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (Johari Window Model) เป็นรูปแบบเชิงภาพ (graphic) ของพฤติกรรมระหว่างบุคคล ซึ่งไม่ว่าบุคคลจะมีสัมพันธภาพในรูปแบบใดก็ตาม สัมพันธภาพนั้นก็จะมีประกอบไปด้วยมิติ 2 มิติ คือมิติส่วนตน (self) และมิติส่วนของผู้อื่น (others) ซึ่งลูฟท์และอินแฮมได้จัดให้มิติส่วนตนอยู่ในแนวแกนนอน และมิติส่วนของผู้อื่นอยู่ในแกนตั้ง และกำหนดมิติในส่วนของความ "รู้" (know) "ไม่รู้" (unknown) ลงในช่องสี่เหลี่ยมซึ่งมีลักษณะคล้ายหน้าต่างมี 4 ระดับแห่งการตระหนักรู้ (Trotzer, 1977)

รูปแบบหน้าต่างโจฮารี ประกอบด้วย 4 ส่วนซึ่งแบ่งเป็นหน้าต่างนั้น แสดงถึงภาวะความเป็นบุคคลทั้งหมดในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น หลักการพื้นฐานที่ใช้แบ่งในแต่ละส่วนของหน้าต่างคือการตระหนักรู้ในพฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจ บางครั้งการตระหนักรู้ในสิ่งต่าง ๆ นั้นก็ไม่ได้มีการแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น เมื่อการตระหนักรู้มีการเปลี่ยนแปลงไป สภาวะทางด้านจิตใจซึ่งแสดงแทนด้วยแต่ละส่วนของหน้าต่างโจฮารีก็จะมีเปลี่ยนแปลงไปด้วย

รูปแบบหน้าต่างใจฮารี ซึ่งมี 4 ระดับแห่งการตระหนักรู้ (Trotzer, 1977: 39-41) แสดงไว้ในแผนภาพดังนี้

มิติส่วนตน (self)

		ตนเองรู้ (known to self)	ตนเองไม่รู้ (unknown to self)
มิติ ส่วน ผู้อื่น (others)	ผู้อื่นรู้ (known to others)	1. ส่วนเปิด (open)	3. ส่วนบอด (blind)
	ผู้อื่นไม่รู้ (unknown to others)	2. ส่วนปิดบัง (hidden)	4. ส่วนไม่รู้ (unknown)

ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามรูปแบบหน้าต่างใจฮารี (Trotzer, 1977)

ลูฟท์ (Luft, 1963, อ้างถึงใน Trotzer, 1977: 40-41) ได้อธิบายลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใน 4 ลักษณะคือ

1. ส่วนเปิด (open area) เป็นส่วนที่เกี่ยวกับข้อมูล ด้านของพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดและแรงจูงใจต่าง ๆ ซึ่งบุคคลสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นระดับที่ทั้งตนเองและผู้อื่นตระหนักรู้ได้เช่นเดียวกัน เมื่อใดที่สัมพันธ์ภาพมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น พื้นที่ในส่วนนี้ก็จะขยายเพิ่มมากขึ้นด้วยตามสัดส่วนของการเปิดเผยโดยอาศัยการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน (sharing) ระหว่างที่ตนเองรู้กับที่ผู้อื่นรู้ ซึ่งถือได้ว่าการขยายส่วนที่ต่างคนต่างรู้ต่อกัน ทำให้มีความเข้าใจและมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ดังนั้นจึงถือว่าในระดับนี้เป็นระดับแห่งสภาพการเจริญเติบโต การพัฒนาความเจริญองกงามและการมีวุฒิภาวะ เป็นการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งในเรื่องการกระทำ แนวความคิด ทักษะต่าง ๆ การเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ความสนุกสนาน ความประทับใจ ความฝัน การต่อสู้ดิ้นรน ความเจ็บปวด การแก้ไขปัญหาซึ่งเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น การที่บุคคลขยายส่วนนี้ออกไปก็เท่ากับว่าได้มีโอกาสขยายความเจริญองกงามขึ้น นั่นคือการที่บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองสูง ปราศจากการป้องกันตนเองและการปิดป้องต่อการรับรู้ความ

จริง แต่ในการขยายของส่วนนี้สามารถยืดหยุ่นเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้เกี่ยวเนื่องมาจากการลดลงและขยายออกในส่วนอื่น ๆ ด้วย

2. ส่วนปิดบัง (hidden area) เป็นส่วนของข้อมูลต่าง ๆ ด้านพฤติกรรมความรู้สึกและแรงจูงใจของตนเองที่สามารถรับรู้ได้ แต่ไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ รวมถึงความรู้เกี่ยวกับตัวเอง (self-knowledge) ที่เกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวและการเรียนรู้ที่สะสมมา โดยเราสามารถที่จะเลือกเปิดเผยข้อมูลในส่วนนี้ได้ ตามแต่ระดับความไว้วางใจที่เรามีให้แก่บุคคลที่เราต้องการจะให้รับรู้ ถ้ายิ่งบุคคลมีความไว้วางใจในกันและกันมากก็ยิ่งมีการเปิดเผยข้อมูลได้มาก โดยบุคคลจะมีการแบ่งปันข้อมูลในส่วนนี้ให้บุคคลได้ทราบด้วยการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) อันจะทำให้ข้อมูลที่เคยซ่อนเร้นไว้ไม่มีผู้อื่นรับรู้ ก็จะกลายมาเป็นข้อมูลที่คนอื่นได้รับรู้ด้วย และเกิดความเข้าใจในตัวบุคคลนั้นมากยิ่งขึ้น

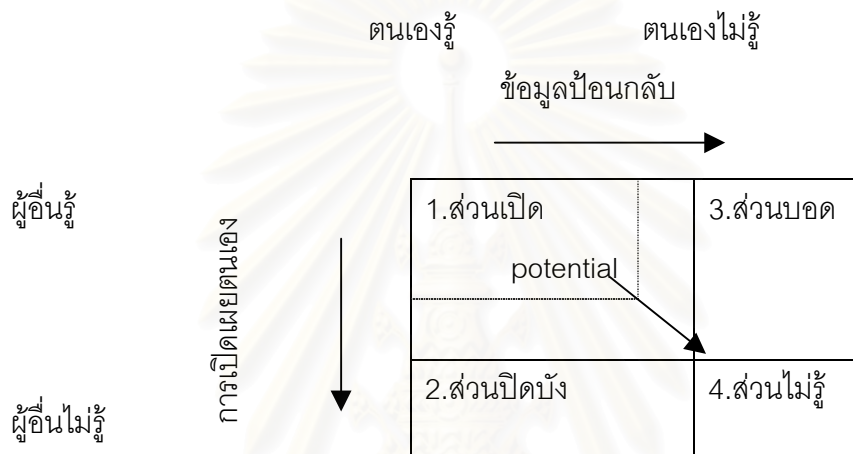
3. ส่วนบอด (blind area) เป็นส่วนของข้อมูลด้านพฤติกรรม ความรู้สึกและแรงจูงใจที่ผู้อื่นสามารถรับรู้และรู้จักตัวเราได้ แต่ตนเองไม่สามารถรับรู้ได้และไม่เคยตระหนักมาก่อน ซึ่งส่วนนี้อาจรวมถึงนิสัยความเคยชินของตัวเองเองเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่บางครั้งมองข้ามไปหรือไม่ได้สนใจ จนเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของตัวเราที่ถูกละเลยไปอย่างเช่น คำพูดที่เราใช้จนติดปาก กิริยาท่าทางที่กระทำบ่อย ๆ จนติดเป็นบุคลิกลักษณะ การกระทำบางอย่างที่ติดเป็นนิสัยในการที่จะทำให้ส่วนบอดนี้ลดลงและส่วนเปิดเผยกว้างมากขึ้น โดยที่บุคคลนั้นจะได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ไม่เคยได้รับรู้มากขึ้นด้วยการได้รับข้อมูลป้อนกลับ (feedback) จากบุคคลอื่นซึ่งเป็นบุคคลที่ให้ความไว้วางใจ และให้ความสำคัญต่อตัวของบุคคลผู้รับข้อมูลนั้นจะทำให้บุคคลนั้นรู้จักตนเองมากขึ้น

4. ส่วนไม่รู้ (unknown area) เป็นส่วนของข้อมูลด้านพฤติกรรมความรู้สึก แรงจูงใจที่ไม่สามารถรับรู้ได้ทั้งในการรับรู้ของตนเองและของผู้อื่น เป็นส่วนที่แสดงถึงศักยภาพแห่งความอองกาม ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสัมพันธภาพทั้งหมด และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในส่วนที่ไม่รู้นี้ สามารถกระทำให้ลดลงได้โดยการพัฒนาศักยภาพ (potential) อย่างเต็มที่ จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไปสู่การเปิดเผยตนเองโดยผ่านส่วนปิดบังและส่วนบอด

ความสัมพันธ์ระหว่างบริเวณทั้ง 4 ส่วน

เมื่อบุคคลอยู่ร่วมกันหรือเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่ม การเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพนั้นโดยทั่วไปบุคคลในฐานะสมาชิกนั้นจะมีส่วนเปิดเป็นพื้นที่ที่เล็กที่สุด แต่เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อบุคคลอื่น เขาก็จะเริ่มบอกเล่าและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันเขาก็จะได้ข้อมูลป้อนกลับที่ไม่เคยรู้หรือตระหนักมาก่อนจากผู้อื่นเข้ามาอยู่ในการรับรู้ของตน เกิดความชัดเจนและตระหนักในตนเองมากขึ้นทำให้ส่วนเปิดนี้ขยายออกกว้างขึ้น

สำหรับในกรณีที่บุคคลเริ่มได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น ได้มีประสบการณ์ เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน หรือรับรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน รวมทั้งผู้อื่นที่ไม่เคยรับรู้มาก่อนด้วยก็จะทำให้ส่วนเปิดขยายเพิ่มมากขึ้น และส่วนทั้ง 3 ที่เหลือจะลดน้อยลงตามการขยายของส่วนเปิดนี้ โดยเฉพาะในส่วนไม่รู้ที่ทั้งตัวบุคคลเองและผู้อื่นต่างไม่เคยรู้ก็ยังมีพื้นที่เล็กลง ซึ่งสิ่งนี้เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความเข้าใจ (insight) และพัฒนาศักยภาพ (potential) อย่างเต็มที่จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไปสู่การเปิดเผยตนเองโดยผ่านส่วนปิดบังและส่วนบอด ดังแสดงให้เห็นในภาพที่ 3

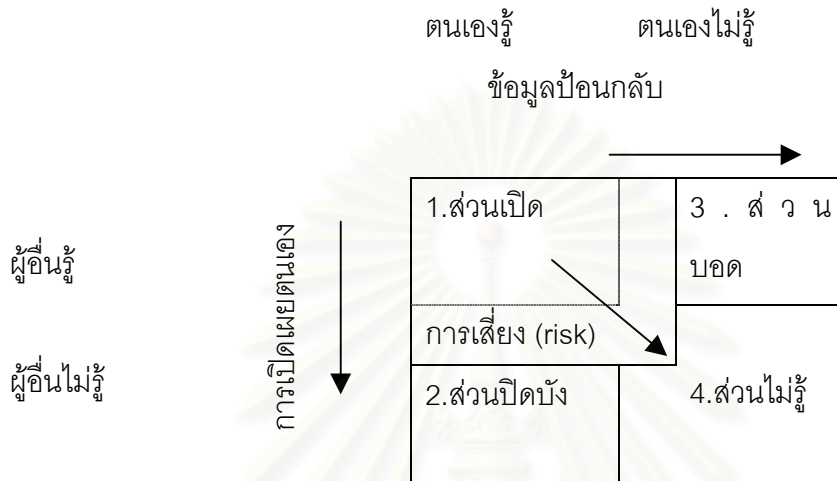


ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ของส่วนไม่รู้และส่วนเปิด (Trotzer, 1977)

ดังนั้นขอบเขตพื้นที่แต่ละช่องจะเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ต่างกัันที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ขอบเขตพื้นที่ในส่วนเปิดจะสามารถขยายได้ทั้งสามทิศทาง เมื่อมีทั้งการได้รับข้อมูลป้อนกลับและการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการพัฒนาศักยภาพในตนเองเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลจะมีการเปิดเผยตนเอง มีการให้และรับข้อมูลป้อนกลับ บุคคลจะพบกับภาวะเสี่ยงบางเรื่องต่อการเปิดเผยตนเอง ภาวะเสี่ยงจะลดน้อยลงถ้าส่วนที่เปิดเผย ปรากฏอยู่ชัดหรือการให้ข้อมูลป้อนกลับเป็นการแบ่งปัน หากบุคคลมีความเหมือนหรือคล้ายกันในเรื่องนั้น ๆ ดังนั้นภาวะเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นเมื่อบุคคลปฏิเสธส่วนนั้นของเรา และภาวะเสี่ยงจะลดลงเมื่อบุคคลมีความไว้วางใจ การยอมรับ การให้ความนับถือ การติดต่อสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีความเข้าใจในสัมพันธ์ภาพที่มีต่อกัน จะทำให้การเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับเกิดขึ้นอย่างอิสระ เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้และพัฒนา มีส่วนร่วมในการสร้างทักษะที่ดีในการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับ โดยที่ทักษะทั้งสองนี้มีความ

สัมพันธ์ต่อการกับการเจริญส่วนบุคคลในกลุ่มพัฒนาตน ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถเสี่ยง (risk) (ดังภาพที่ 4) ที่จะเปิดเผยตนเองและมีการให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งสามารถยอมรับข้อมูลป้อนกลับที่ได้ตามที่เป็นจริงอย่างเชื่อมั่นตระหนักรู้และเข้าใจองค์แท้ อันจะเป็นส่วนในการพัฒนาตนเองและศักยภาพในตนต่อไป



ภาพที่ 4 แสดงภาวะเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเอง (Trotzer, 1977)

ในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นจะทำให้การรับรู้ระหว่างบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วย สภาวะทางด้านจิตใจของบุคคลซึ่งแสดงแทนด้วยแต่ละส่วนของหน้าต่างใจฮารีก็จะมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยเช่นกัน

สนามแห่งการมีส่วนร่วม หมายถึงเนื้อที่ในบริเวณส่วนที่ 1 หรือส่วนเปิดของหน้าต่างใจฮารี อันเป็นส่วนที่รับรู้ได้ทั้งตนเองและผู้อื่น เมื่อส่วนนี้ขยายกว้างมากพอที่จะเกิดความเข้าใจร่วมกันระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้างมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการคาดการณ์ถึงพฤติกรรมล่วงหน้า เข้าใจถึงพฤติกรรมต่างๆที่เกิดขึ้น เกิดการรับรู้ในเหตุการณ์ ประสบการณ์และข้อมูลต่างๆร่วมกัน เกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นร่วมกัน เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นแบบองค์รวมหรือเป็นเนื้อเดียวกันภายในความสัมพันธ์นั้น

รูปแบบของความสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างใจฮารี (The Johari Window Model) มีองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ คือการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการได้รับข้อมูลป้อนกลับ (feedback) (Johnson, 1993: 30)

1. การเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) หมายถึงการแสดงออกของบุคคลที่เป็นการเปิดเผยถึงสถานการณ์ในปัจจุบันและให้ข้อมูลในอดีตที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการแสดงออกของบุคคล การเปิดเผยตนเองจะเป็นการแบ่งปันถึงความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์

ต่างๆ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล เพื่อให้บุคคลอื่นรู้และเข้าใจในการแสดงออกของตน การเปิดเผยตนเองนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีความไว้วางใจในผู้อื่นถึงระดับหนึ่ง ซึ่งเพียงพอต่อการแลกเปลี่ยน แบ่งปันข้อมูลและความรู้สึกกับอีกบุคคลหนึ่ง เมื่อความไว้วางใจและความเต็มใจที่จะเสี่ยงในการเปิดเผยตนเองมีมากขึ้น ปริมาณแห่งการเปิดเผยตนเองก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น และการที่บุคคลมีการเปิดเผยตนเองได้ดีนี้ก็จะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มการรู้จักตนเองมากขึ้น และช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจในกันและกันมากยิ่งขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์เพื่อพัฒนาสู่ความเจริญงอกงามได้

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) หมายถึงการที่บุคคลหนึ่งได้รับข้อมูล ซึ่งแสดงถึงการรับรู้ที่เกิดจากการกระทำของตนเองจากบุคคลอื่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับข้อมูลป้อนกลับรับรู้ถึงพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองจากบุคคลอื่น ในแง่มุมที่ตนเองไม่เคยได้ตระหนักถึงมาก่อน ซึ่งจะช่วยทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการสำรวจตนเอง (self-exploration) ในพฤติกรรมต่างๆ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลได้มีโอกาสที่จะปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในอนาคต โดยการเรียนรู้การกระทำที่แล้วมาจากข้อมูลป้อนกลับและยังเป็นการวางรากฐานของการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นต่อไปอีกในภายหน้า เพื่อช่วยปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ช่วยสร้างการยอมรับ ก่อให้เกิดความคิดและการกระทำที่ถูกต้อง (Pace, Peterson and Burnett, 1979: 45-46, Myers and Myers, 1982: 66 อ้างถึงใน มณฑวิภา สาครินทร์, 2533: 21) และลักษณะการให้ข้อมูลป้อนกลับที่มีประสิทธิภาพควรเป็นการให้ข้อมูลป้อนกลับในลักษณะที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ปราศจากการคุกคามและไม่ก่อให้เกิดการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับข้อมูลป้อนกลับ

ในการให้และการรับข้อมูลป้อนกลับนั้น ทั้งผู้รับและผู้ให้ต้องมีความเข้าใจถึงทักษะการยอมรับและการให้เกียรติต่อตนเองและบุคคลอื่น นอกจากนี้แล้วบุคคลต้องแน่ใจว่าบุคคลพร้อมยินดีที่จะรับผิดชอบกับสิ่งที่บุคคลนั้นได้พูดหรือได้กระทำลงไป และควรแน่ใจว่าช่วงเวลาที่คุณให้ข้อมูลป้อนกลับกับบุคคลอื่นเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม การให้ข้อมูลป้อนกลับที่มีประสิทธิภาพที่เป็นเลิศนั้นควรคำนึงถึงเวลาที่เหมาะสมภายใต้บรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่ดีและอบอุ่น อีกทั้งควรตระหนักถึงจุดประสงค์ที่สำคัญของการให้ข้อมูลป้อนกลับแก่บุคคลอื่น ซึ่งจะเป็นไปเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ของบุคคล และเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ ดังนั้นการให้ข้อมูลป้อนกลับที่เหมาะสมและตรงกับความเป็นจริงนั้นจะแสดงให้เห็นถึงความห่วงใยและความจริงใจของคุณต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอันจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดียิ่งขึ้น

ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับจะมีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยง (risk) บุคคลจะรู้สึกว่ามีความเสี่ยงน้อยในการเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองที่เขาพร้อมจะเปิดเผยกับบุคคลที่มีความคุ้นเคยกัน และหากเรื่องที่น่ามาเปิดเผยนั้นเป็น

เรื่องที่มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ความรู้สึกของการเสี่ยงก็จะเพิ่มมากขึ้น ความเสี่ยงของสัมพันธภาพในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นจะลดลงได้ เมื่อมีความไว้วางใจ มีการยอมรับ มีการให้เกียรติ มีการติดต่อสื่อสารที่จริงใจและมีความเข้าใจในการดำเนินความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หากภายในกลุ่มมีบรรยากาศเช่นนี้แล้ว การเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลป้อนกลับก็จะเกิดขึ้นอย่างอิสระ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อำนวยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และมีความเจริญส่วนบุคคลเพิ่มมากขึ้น (Trotzer, 1977: 41)

แนวคิดหน้าต่างใจฮารี แสดงถึงภาวะความเป็นบุคคลทั้งหมดในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อบุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นบุคคลมีการเปิดเผยตนเอง การให้ข้อมูลป้อนกลับและการมีส่วนร่วมซึ่งเกิดขึ้นอย่างมีอิสระนั้น ทำให้บุคคลได้สำรวจตนเองและเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล อันจะช่วยให้บุคคลบรรลุความต้องการพื้นฐานตามที่ได้กล่าวไปแล้วในตอนต้นจนทำให้บุคคลเกิดความงอกงามในจิตใจและพัฒนาตนเองไปสู่การบรรลุภาวะสัจการแห่งตนได้

1.1.2 เป้าหมายของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของทรอตเซอร์

กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) ตามรูปแบบของทรอตเซอร์ มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญสองประการคือ การพัฒนาบุคคลให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล (intrapersonal) และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งทรอตเซอร์ได้มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์ไม่สามารถจะพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงามและไม่สามารถจะพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้นั้นเกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ ปัญหาด้านความต้องการ (needs) ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดจากความต้องการภายในตัวบุคคลที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (intrapersonal) และปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) การพัฒนาความงอกงาม (growth) ของบุคคล จะพัฒนาได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการ (needs) และสัมพันธภาพ (relationships) ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของบุคคล (personal identity) กล่าวคือ บุคคลจะพัฒนาตนเองได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นพื้นฐานต่างๆก่อน โดยผ่านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ดังนั้นปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นและเป็นอุปสรรคต่อความงอกงามของบุคคลมีสองประการคือปัญหาที่เกิดจากความต้องการที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (intrapersonal) และปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal) ซึ่งกลุ่มพัฒนาตนจะช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการภายในตัวบุคคลและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยผ่านทักษะการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม

สามารถใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาให้เข้าถึงความ เป็นบุคคลที่มีความงอกงาม (growth person) (Trotzer, 1977 : 38-44)

บรรยากาศภายในกระบวนการกลุ่มที่มีส่วนช่วยให้บุคคลได้พบกับความต้องการ ต่างๆ เหล่านั้น ต้องเป็นบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจ มีความปลอดภัย ปราศจาก ภาวะคุกคาม มีการให้เกียรติ เข้าใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนมีการสื่อสารที่จริงใจ ก็จะทำให้สมาชิก รู้สึกปลอดภัย สามารถเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมาได้ รวมทั้งมีความพร้อมที่จะให้ และรับข้อมูลป้อนกลับ เพื่อที่จะทำให้สมาชิกมีการตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง พร้อมที่จะ พัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล้าที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยจิตใจที่มั่นคง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความงอกงามในชีวิตและก้าวไปสู่ความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์อย่าง แท้จริง (Trotzer, 1977: 43)

1.2 ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับที่ประมวลจากงานวิจัย

สิ่งที่สมาชิกได้รับหลังการเข้ากลุ่มที่ประมวลจากรายงานการวิจัย พบว่ากลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถทำให้มีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาและเติบโต สมาชิกพัฒนาพฤติกรรม ทางบวกและลดพฤติกรรมด้านลบในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านความมุ่งหวังในชีวิต กลุ่มจะช่วยเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของสมาชิก หญิง ในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี (อรัญญา ตูย์คำภีร์, 2536)

2. ด้านอึดมโนทัศน์ภาพลักษณ์และการรับรู้ตนเอง ทำให้บุคคลผู้สูญเสียแขน ขามีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น (วันเพ็ญ อัครศิลป์กุล, 2539) เพิ่มการรับรู้ความ สามารถในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลการเรียนต่ำ (พาณี ขอสุข, 2542) เพิ่มอึดมโนทัศน์ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย (กาญจนา อิมสำราญรัชต์, 2534) เพิ่มอึดมโนทัศน์และลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วย ที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลธัญญา รักษ์ (พรรณวิภา ทวารประเสริฐ, 2532) และช่วยเพิ่มอึดมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ ของอวัยวะ (รุ่งนภา ผาณิตรัตน์, 2533) ทำให้วัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศมีการมองภาพ ลักษณะของตนเพิ่มขึ้น (อภิฤดี พานทอง, 2542) และเพิ่มการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองใน บุคคลที่สูญเสียแขนขา (นุชนาถ บรรทมพร, 2541)

3. ด้านการปรับตัว กลุ่มช่วยพัฒนาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของ หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ครั้งแรก (เอมอร รตินธร, 2533) ลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนัก ศึกษาพยาบาล (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2531)

4. ด้านการมองโลก กลุ่มช่วยเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดยาที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล (อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539) มีความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการเพิ่มขึ้น (เยาวลักษณ์ มั่นประชา, 2542)

5. ด้านความกล้าแสดงออกและความเชื่อมั่นในตนเองทำให้สมาชิกที่เป็นนักศึกษาพยาบาลมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (อัษฎาลี ปิยปัญญาวงศ์, 2542) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (สาระ สุขวราห์, 2532)

6. ด้านการควบคุมตนเอง ทำให้ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา มีระดับการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นและยังช่วยให้การติดยาเสพติดลดลง(จงรัก อินทร์เสวก, 2539) มีการบริหารเวลาดีขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 (ชุตินา พงศ์วรินทร์, 2540) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีวินัยในชั้นเรียนสูงขึ้น (อุราภรณ์ สุจริตจันทร์, 2536) เกิดพฤติกรรมกรรมาช่วยเหลือทางพยาบาล (วินีกาญจน์ ศิลปรัศมี, 2539) เพิ่มมากขึ้น ควบคุมความโกรธได้มากขึ้น (ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542) พฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นลดลง (ประดิษฐ์ เอกทัศน์, 2527) พฤติกรรมก่อกรรมาในชั้นเรียนของนักเรียนลดลง (รัชনী ตันติเสวี, 2532 ; จันทนา ยิ้มน้อย, 2534)

7. ด้านการเผชิญปัญหาหรือความเครียด ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลการสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและนักศึกษาพยาบาลใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเองและใช้แหล่งสนับสนุนอื่น ๆ เพิ่มขึ้น ส่วนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลง (วีณา มิ่งเมือง, 2540 ; ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2538) ช่วยให้มีมารดาที่มีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมีย (จิ๋ว เซาว์ถาวร, 2539) ผู้ติดยาเสพติด (พรธิดา ศรีสะอาด, 2542) ใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและด้านมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์เพิ่มขึ้น ส่วนการเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลง และยังช่วยลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดยาเสพติด (สมจิตต์ ธีรมโนภาพ, 2535) ลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท (อัศจรา บัวเลิศ, 2535) และลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 (จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา, 2536)

8. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของสมาชิก (ภารณี วนะภูติ, 2534) บุคคลผู้ที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะ ที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน (พัชรา ล้อมอำไพ, 2536) และพนักงานบริษัท (นุชนาฏ ศิริพล, 2540) เพิ่มขึ้น

9. ด้านการสื่อสารระหว่างบุคคล ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น (ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย, 2532)

10. ด้านความพร้อมและการเลือกอาชีพ ทำให้นักเรียนมีความพร้อมทางอาชีพเพิ่มขึ้น (แก้วกานต์ ภูมิศรีแก้ว, 2536) ช่วยเพิ่มการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียน

(กาญจนา ณ ลำพูน, 2538) เพิ่มวุฒิภาวะทางอาชีพของนักเรียน (อรุณี ชาญด้วยกิจ, 2528; คเนิงนิจ เนติประวัติ, 2534) เพิ่มการตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียน (ปิติ วิทยาการ, 2536)

11. ด้านภาวะสังการแห่งตน ช่วยเพิ่มภาวะสังการแห่งตนของนักศึกษา (ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์, 2532; มณวิภา ศาครินทร์, 2532; สุปราณี วัสสันตชาติ, 2524) ช่วยเพิ่มภาวะสังการแห่งตนของพนักงานและหัวหน้างาน (จารุวัฒนา ชินธรรมมิตร, 2533 ;ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปรាប់ต์, 2533)

12. ด้านความวิตกกังวล ช่วยลดความวิตกกังวลของผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี (มุสณีย์ แสงสุวรรณ, 2536) ผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรับการรักษาในโรงพยาบาล (รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2534) ผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา (นัยนา รัตนมาศทิพย์, 2530) เด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ (มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์, 2542) นักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ (นิมิตศุวรา แว, 2531) ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง (พรพรรณ ศรีรัษฎญรัตน์, 2539) ลดความวิตกกังวลในการสอนของนักศึกษาเลขานุการ (นิภา เลิศลือชาชัย, 2532)

13. ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน (ชยาพร ลีประเสริฐ, 2535 ;บุปผา อยุ่ยี่ด, 2533) และนักศึกษา (นาตยา วงศ์เหล็กภัย, 2532) ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ (นิราศศิริ โรจนธรรมกุล, 2534) ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและลดการเสพยาของผู้ถูกคุมความประพฤติ (พรประภา แก้วกล้า, 2533)

14. ด้านความซึมเศร้า ลดอารมณ์เศร้าของผู้ติดเฮโรอีนในระยะถอนพิษยา (ถนิมภรณ์ นิลกาญจน์, 2532) และมีภาวะซึมเศร้ามลดลง (ชาลินี สุวรรณยศ, 2542)

15. ด้านการเรียน กลุ่มช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษดีขึ้น (ศุภลักษณ์ ดอกดวง, 2529) นักเรียนมีนิสัยในการเรียนและทัศนคติทางการเรียนดีขึ้น (วิชชุดา เตียวกุล, 2528; สุธฤทัย มุขยวงศา, 2532) นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติต่อการศึกษาระดับปริญญาโทเพิ่มขึ้น (วรรณดา คงสุริยะนาวิน, 2531)

1.3 ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับที่ประมวลจากรายงานการฝึกงาน

การฝึกงาน (Internship) หมายถึง ประสบการณ์วิชาชีพทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาในระดับปริญญาโทของนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำความรู้ ความเข้าใจรวมทั้งทักษะต่าง ๆ ที่ได้ศึกษามาทดลองใช้ในสภาพการณ์จริง

กลุ่มพัฒนาตนเป็นกลุ่มทางจิตวิทยาแบบหนึ่งที่ถูกจัดขึ้นเพื่อบริการแก่บุคคลที่มาเข้ารับบริการ ดังนั้นในรายงานการฝึกงานจึงมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนที่ควรนำมาศึกษาและอ้างอิงถึงเป็นอย่างยิ่ง

สิ่งที่สมาชิกได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนที่ประมวลจากรายงานการฝึกงานคือ

1) ด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง (สิริมา พุฒิเลอพงศ์, 2540 ;อังคณา พออิม, 2539 ;จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์, 2539; จริยา พักประไพ, 2540) กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิก

1.1) รู้จักตนเอง สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ลักษณะนิสัย จุดมุ่งหมายและสิ่งที่ตนต้องการมากขึ้น

- รู้จักลักษณะนิสัยของตัวเองดีขึ้น
- รู้ว่าตัวเองมีความรู้สึกนึกคิด และมีความสามารถอย่างไร
- รู้ถึงสิ่งที่แท้จริงที่ตนเองต้องการ
- รู้จักจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง
- ให้ความละเอียดกับตัวเองมากขึ้น
- เหมือนส่องกระจกดูตัวเรา

1.2) ยอมรับในตนเอง กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกยอมรับในตนเองมากขึ้น ยอมรับข้อบกพร่องและสภาพความเป็นจริงของตนเองมากขึ้น

- ได้หยุดดูว่าตนเองเป็นอย่างไร มีสิ่งใดที่ควรปรับปรุง

- ทำให้เข้าใจสภาพความเป็นจริงของตัวเอง ว่าขาดหรือเกินสิ่งไหน มีจุดดีจุดบกพร่องที่ใดบ้าง เพื่อจะได้พัฒนาให้ตัวเองสามารถมีชีวิตที่มีความสุข

- สามารถยอมรับความเป็นจริงได้มากขึ้น
- เห็นความสำคัญของตัวเองมากขึ้น
- มองข้อบกพร่องของตัวเองดีขึ้น
- ยอมรับสภาพตนเอง

1.3) เข้าใจตนเอง กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งจากการมองจากตนเองและการมองจากคนอื่น

- ทำให้เรามองเห็นตัวของเราเองซึ่งบางที่เราก็มองไม่เข้าใจกับตัวเองมากนัก

- เข้าใจตนเองมากขึ้นจากการมองของตนเอง และการมองของคนอื่น รวมทั้งคำแนะนำจากพี่ ๆ เพื่อน ๆ

- มองเห็นภาพตัวเองในสายตาของผู้อื่นชัดเจนขึ้น

- ได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ จากเพื่อนซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยรู้เลย
- ทำให้ทราบว่าการวางตัวและความเชื่อมั่นในตนเองที่มากเกินไปเป็นเหตุให้ถูกผู้อื่นมองว่าเป็นคนที่หยิ่งมาก
- รู้จักบุคลิกภาพบางประการของตนเองซึ่งบางครั้งไม่เคยคิดว่าเพื่อนคิดกับเราอย่างนี้
- รู้หน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองได้ดีขึ้น

2) ด้านความเข้าใจผู้อื่น (สิริมา พุทธิเลอพงศ์, 2540; อังคณา พอ้อม, 2539; จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์, 2539; จริญญา พักประไพ, 2540) กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิก

2.1) รู้จักและเข้าใจผู้อื่น สมาชิกเข้าใจถึงนิสัยใจคอ พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของเพื่อนมากขึ้น

- ทำให้รู้นิสัยของเพื่อนมากขึ้น
- มีความเข้าใจกับเพื่อน ๆ ที่มาเข้ากลุ่มว่ามีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร
- เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ได้รู้อะไรลึก ๆ ที่ซ่อนอยู่ในใจของเขาหลายอย่าง ซึ่งตรงข้ามกับภายนอกที่เขาได้แสดงออกมา

- รู้จักเพื่อนแต่ละคนดีขึ้น รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีสิ่งดีอยู่ในตัวรู้จักคนอื่นดีขึ้น รู้จักที่จะมองเข้าไปในจิตใจเขา การเห็นเฉพาะภายนอกอาจจะบอกลักษณะทั้งหมดของเขาไม่ได้

- เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น
- เข้าใจคนอื่นมากยิ่งขึ้นว่าเขาต้องการอะไร ทำไมเขาจึงเป็นอย่างที่เขาเป็นอยู่

- เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมต่าง ๆ ของเพื่อนที่แสดงออกมา

- ทำให้เข้าใจคนอื่น ๆ หรือเพื่อน ๆ ได้ว่า แต่ละคนนั้นมีความคิดความเข้าใจที่ไม่เหมือนกัน

- เข้าใจถึงบุคคลอื่นมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การทำงานร่วมกันดีขึ้น
- เข้าใจคนอื่นได้ดีขึ้นกว่าเดิม และรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของเขาในแง่ที่ดี
- ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นจากแบบฝึกหัดต่าง ๆ

2.2) ยอมรับผู้อื่น สมาชิกสามารถยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของผู้อื่นและมองผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งขึ้น เปิดใจยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

- ยอมรับความเป็นจริงของผู้อื่น ช่วยเหลือเพื่อนยามที่เพื่อนมีทุกข์
 - รู้จักผู้อื่นดีขึ้น เข้าใจผู้อื่น ยอมรับสภาพของผู้อื่นได้โดยไม่รังเกียจเลย
- แม้แต่น้อย

- เริ่มเรียนรู้ที่จะรู้จักผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ไม่ใช่มองผู้อื่นแต่ในความคิดของตนเอง

- ยอมรับ สนใจ อารมณ์ความต้องการของเพื่อน
- รู้จักมองผู้อื่นในแง่ต่าง ๆ มากขึ้น ว่าผู้อื่นมีส่วนแตกต่างออกไปหรือเหมือนกันในส่วนใด ทุกคนมีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน
- สามารถมองผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น
- เปิดใจยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น

3) ด้านความสามารถในการรับฟังและแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่น (สิริมา พุฒิเลอพงค์, 2540 ; อังคณา พออิม, 2539 ; จิตรพันธ์ โพธิ์โพโรจน์, 2539 ; จริยา พักประไพ, 2540) กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิก

3.1) รับฟังผู้อื่น กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกยอมรับฟังผู้อื่นมากขึ้น

- ยอมรับฟังเพื่อน และจะไม่ล้อเพื่อนในทางที่เขาไม่ชอบ
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น
- ยอมรับความคิดเห็นจากคนอื่นมากขึ้น
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น ไม่เพิกเฉย
- ต้องปรับปรุงจิตใจของเราให้กว้างขึ้นรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

3.2) กล่าวพูดกล้าแสดงออก สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็น กล่าวพูด กล่าวแสดงออกในสิ่งที่มาจากความรู้สึกจริง ๆ ของตนเองได้

- สามารถแสดงความคิดเห็นและกล่าวพูดมากขึ้น
- ได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นและการพูดต่อชุมชน
- กล่าวพูด กล้าคุยกับเพื่อนมากขึ้น
- สามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงต่อผู้อื่นได้
- กล่าวที่จะแสดงความคิดเห็นกับเพื่อน เพราะกลุ่มเปิดโอกาสที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผยโดยไม่มี การต่อว่าหรือขัดเคือง
- กล่าวแสดงออกถึงสิ่งที่ไม่กล้า
- สามารถพูดในที่ชุมชนได้
- กล่าวที่จะเสนอความคิดเห็นต่อหน้าผู้อื่น กล่าวที่จะพูดอย่างที่คิด ความประหม่าจะไม่ค่อยมี
- กล่าวพูดสิ่งที่อยู่ในใจที่ไม่เคยพูดให้ใครฟัง
- กล่าวที่จะบอกความรู้สึกของเราที่มีต่อเพื่อนโดยตรง
- กล่าวแสดงออกเมื่อมีโอกาส

- ได้แสดงความคิดเห็นส่วนตัวต่อผู้อื่นอย่างไม่เคยทำมาก่อน
- กล้าพูด กล้าอธิบาย แสดงความคิดเห็นของเรามีต่อเพื่อนมากขึ้น และเป็นความคิดเห็นที่มาจากใจจริงของเรา

- ไม่กระดากอายในการแสดงความคิดเห็น สามารถเปิดเผยได้ทุกอย่าง
- กล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่นที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เมื่อได้พูดคุยกันแล้วก็เข้าใจกันและรู้ว่าเขาต้องการอะไร

- ทำให้รู้จักคิดและกล้าแสดงความรู้สึกต่อหน้าบุคคลอื่นได้
- กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นให้กับผู้อื่น มีความกล้าที่จะยอมรับผิดชอบในสิ่งที่พูดออกไป

- กล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น ตอนที่อยู่โรงเรียนไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่ตอนนี้กล้าแสดงความคิดเห็นและกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ถูก

- ทำให้กล้าแสดงมิตรภาพใหม่

3.3) มั่นใจในตนเอง กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สมาชิกเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะเปิดใจในการพูดถึงข้อบกพร่องของผู้อื่นและยกย่องผู้อื่น

- กล้าที่จะบอกในจุดบกพร่องของเพื่อนเพื่อช่วยเหลือแก้ไขมากขึ้น

- กล้าให้คำแนะนำกับผู้อื่นได้

- มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็น

- สามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นได้โดยไม่ขัดเขิน

- รู้จักยกย่องสรรเสริญในความสามารถของผู้อื่น

- รู้สึกมั่นใจในตนเอง กล้าพูดมากขึ้น

- มีความเป็นตัวของตัวเอง และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

- มีความมั่นใจมากขึ้นในการที่จะแสดงความคิดเห็นโดยไม่เคอะเขิน

- มีความกล้าที่จะเปิดใจต่อผู้อื่น

- เมื่อได้พูดทำให้กล้าแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น ทำให้มีความมั่นใจในตัวเองเวลาพูดคุยกับเพื่อน

- รู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นในการจะมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับ

ผู้อื่น

4) ด้านการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (จรรยา พักประไพ, 2540) กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกสนิทกับเพื่อนในกลุ่มเพิ่มมากขึ้น รู้สึกถึงความอบอุ่น สนุก เป็นมิตรและมีความรู้สึกดี ๆ ต่อกันมากขึ้น

- รู้สึกว่าดีและมีความอบอุ่นเพราะไม่เคยอยู่กันอย่างนี้มาก่อน
- อยู่ด้วยกันอย่างสนุกเป็นมิตร
- คบได้ไม่เกลียดกันหรือไม่หักหลังกัน บางทีอาจทำให้เห็นว่านิสัยตัวเรา

เป็นอย่างไร

- ดีมีความรู้ว่าเพื่อนเพื่อนทุกคนก็ติดต่อหนูหลายคน
- การได้คุยทำให้สนิทกัน เข้าใจกันดีขึ้น
- รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น
- สนิทกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น เป็นก้าวแรกที่จะนำไปใช้ใน

สังคมรอบนอกว่าต้องคิดถึงตัวเขาตัวเรา อย่าเอาตัวเองเป็นบรรทัดฐานว่าคนอื่นต้องเป็นแบบเราเสมอไป ถ้าไม่เหมือนเราก็ต้องปรับตัวหาเขาบ้าง

- เข้ากับเพื่อนได้ง่ายขึ้น
- ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเราและให้อภัยซึ่งกันและ

กัน

- อยู่กับกลุ่มเพื่อน ๆ ได้อย่างสนุกสนาน
- จากการที่ไม่เคยทักทายกันกลับหันหน้ามาทักทายกัน มีรอยยิ้มและ

ไมตรีที่ดีต่อกัน

- ได้ระบายความรู้สึก ทำให้เราสนิทสนมและมีความผูกพันกันมากขึ้น

5) ด้านการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน (สิริมา พุฒิเลอพงศ์, 2540 ; อังคนา พอลอิม, 2539 ; จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์, 2539 ; จรียา พักประไพ, 2540) กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิก

5.1) พร้อมทั้งจะปรับปรุงตนเอง สมาชิกพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ช่วยกันทำดี

- พยายามทำตัวเป็นผู้ใหญ่ขึ้น
- รู้จักปรับตัว เริ่มเข้ากับทุกคนได้ดีขึ้น การทำงานก็ดีขึ้นเพราะทุกคน
- รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ
- ปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น
- นำไปปรับใช้ในการคบเพื่อนหรือคนรอบข้าง
- ใจเย็นลงมาก พยายามเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน
- จะตั้งใจทำงานและมีความระมัดระวังมากขึ้น
- ข้อผิดพลาดใด ๆ ที่ไม่ดีของตัวเอง จะนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น

- เมื่อได้รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร จะพยายามทำตัวเองหรือพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิมเพื่อความสูง

- สามารถนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดสิ่งดี ๆ กับตัว

5.2) นำประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิต สมาชิกสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มพัฒนาตนนี้มาเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิต

- สามารถนำข้อคิดที่ดีมีเหตุผลจากเพื่อนไปพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้นสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการคบหาเพื่อนที่อยู่รอบตัวเราที่นอกเหนือจากในกลุ่ม

- นำประสบการณ์หรือปัญหาในชีวิตของคนอื่นมาเป็นบทเรียนสำหรับดำเนินชีวิตของตนเอง

- จากประสบการณ์ของเพื่อนที่มีทั้งสุขและทุกข์ ความยากลำบากทำให้เกิดการเรียนรู้ที่สามารถนำสิ่งที่ดีไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้

- ประสบการณ์ที่ได้รับจากเพื่อน ๆ สามารถนำไปเป็นแบบอย่างในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ชีวิตของตนดีขึ้น

- สามารถนำความรู้ความเข้าใจไปปรับใช้กับคนที่อยู่รอบตัวเราได้

- เป็นประโยชน์มากในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถมองคนในแง่ที่ดีมากขึ้นกว่าเดิม

- เอาการสามัคคี การตรงต่อเวลาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

- นำไปใช้กับครอบครัว คนรอบข้างได้เป็นอย่างดีในด้านการปรับตัวเข้าหากัน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน โดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

5.3) กลุ่มที่จะเผชิญกับปัญหาและเกิดกำลังใจในการแก้ปัญหา กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเผชิญกับปัญหามากขึ้น และเรียนรู้วิธีที่จะแก้ปัญหาได้ดีขึ้น นอกจากนั้นกลุ่มพัฒนาตนยังช่วยให้สมาชิกเกิดกำลังใจในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิตมากขึ้น

- พร้อมจะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ทุกด้าน

- เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและการทำงานเป็นทีม

- ปรับปรุงและแก้ไขปัญหาของตนเองในที่ทำงานและครอบครัวได้

- มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตมากขึ้น

- ทำให้รู้ว่าไม่ใช่มีแต่เราคนเดียวที่มีชะตากรรมเช่นนี้ แต่ยังมีเพื่อน ๆ หรือคนอื่น ๆ อีกหลายคนที่มีชะตากรรมเหมือนเรา

6) ความประทับใจ (สิริมา พุฒิเลอพงส์, 2540 ;อังคณา พอดิม, 2539 ;จิตรพันธ์ โปธิ์โพโรจน์, 2539; จรียา พักประไพ, 2540) กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกเกิดความประทับใจ ทั้งประทับใจเพื่อน ๆ ในกลุ่ม ประทับใจวิทยากร และสิ่งอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น

- ประทับใจเพื่อน ๆ ในกลุ่มมาก
- ประทับใจวิทยากรที่เป็นกันเองกับสมาชิกกลุ่มได้เป็นอย่างดี
- อยากให้ทุก ๆ คนเข้าอบรมแบบนี้
- เพื่อนที่เคยโกรธกันเข้าใจกันอย่างไม่คิดว่าจะเป็นไปได้
- จะถ่ายทอดสิ่งที่เป็นประโยชน์เพื่อให้ทุกคนได้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เพื่อการประสานงานได้ดียิ่งขึ้น
- เป็นครั้งแรกที่ตั้งใจและประทับใจมาก ทำให้เราเข้าใจซึ่งกันและกันและอยู่ร่วมกันได้อย่างอบอุ่น
- ดีใจมากที่ได้มาเข้ากลุ่ม ได้ประโยชน์มาก
- ได้รับสิ่งดี ๆ จากเพื่อน ๆ ทุกคน
- อยากเรียนรู้ทางด้านจิตวิทยาเพิ่มขึ้น
- อยากให้มีการจัดกิจกรรมการเข้ากลุ่มมากกว่านี้
- เป็นโอกาสพิเศษที่เกิดขึ้นในชีวิต
- ได้คิดถึงใจเยอะมาก
- ได้ความเป็นเพื่อนระหว่างกัน ได้ความผูกพันที่ลึกซึ้ง สิ่งดี ความเป็นกันเอง ความเป็นพี่เป็นน้อง
- จะเก็บสิ่งที่ดีเอาไว้ใช้ และจดจำว่าวันหนึ่งเราเคยมีเพื่อนและเข้าใจความรู้สึกที่ดีที่เพื่อน ๆ มีให้

2. กลุ่มพัฒนาตน

กลุ่มพัฒนาตน ตามรูปแบบของทรอตเซอร์ (Trotzer) มีองค์ประกอบได้แก่ โครงสร้างของกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มและส่วนประกอบของกลุ่ม

2.1 โครงสร้างของกลุ่ม

โครงสร้างของกลุ่มประกอบด้วย

2.1.1 ผู้นำกลุ่ม (group leader)

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977:72-90) เน้นว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน เพราะผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการเชื้ออำนวยการเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดการพัฒนาศักยภาพอันนำไปสู่ความงอกงามของสมาชิกได้

หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม (group leadership function)

การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มนี้หมายถึง ผู้นำกลุ่มที่ช่วยให้กระบวนการกลุ่มพัฒนาไปตามความต้องการของสมาชิก และตามเป้าหมายของกลุ่มซึ่งกลุ่มจะพัฒนาไปอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มซึ่งหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม มีดังนี้คือ

1) ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (promoting interaction) คือสนับสนุนให้สมาชิกได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีส่วนร่วมในกลุ่มมากขึ้น

2) เชื้ออำนวยให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (facilitate interaction) คือช่วยให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีความใส่ใจ และเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

3) การเริ่มต้องการปฏิสัมพันธ์ (initiating interaction) หมายถึงการที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทอย่างกระตือรือร้นในการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มและกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่อะไร (what) และจะดำเนินไปอย่างไร (how)

4) การนำการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (guiding interaction) เนื่องจากกลุ่มมีความซับซ้อนและมีศักยภาพอยู่ภายใน จึงจำเป็นต้องคอยมีผู้ให้คำแนะนำเพื่อให้ได้ประโยชน์จากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น

5) การแทรกแซง (interventing) การแทรกแซงจะถูกใช้เมื่อกระบวนการกลุ่มต้องประสบกับภาวะอันตรายหรือสภาพกลุ่มที่มีความกดดัน ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้

6) การรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน (consolidating) หมายถึงการกระทำที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อรวบรวมความคิดและความรู้สึกที่กระจัดกระจายกันอยู่เข้าด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจร่วมกัน

7) รักษากฎ (rule-keeping) เป็นหน้าที่ที่สำคัญ ที่ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างในกลุ่ม จุดประสงค์คือเพื่อให้ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มอยู่ในขอบเขตที่กำหนดไว้

8) ส่งเสริมด้านการสื่อสาร (enhancing communication) หน้าที่นี้คือช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้อง

9) แก้ไขความขัดแย้ง (resolving conflicts) ผู้นำกลุ่มต้องพยายามอย่างมากที่จะหาสาเหตุของความขัดแย้งนั้น ต้องรู้ว่าจะใช้วิธีแก้ปัญหาแบบใดและเมื่อใดจึงควรจะเข้าไปแก้ไขหรือปล่อยให้กลุ่มแก้ไขกันเอง

10) ระดมพลังของสมาชิก (mobilizing group resources) ประสิทธิภาพของกลุ่มคือ ความสามารถที่จะประเมินความคิดของกลุ่มและการระดมความคิดเพื่อประโยชน์ของคนแต่ละคน

11) การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counseling) คือผู้นำกลุ่มจะต้องให้การปรึกษาแก่สมาชิกได้เมื่อสมาชิกต้องการช่วยเหลือ และพยายามเอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆ มีส่วนร่วมด้วย

12) การยุติกลุ่ม (termination) คือผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้สมาชิกได้นำประสบการณ์จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี (Trotzer, 1977:72-90)

2.2.2 สมาชิกกลุ่ม (group member)

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977 :142-167) ได้กล่าวถึงสมาชิกกลุ่ม 2 ประการคือ (1) ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม (nature of group member) และ (2) ลักษณะพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม (behavior of group member)

1) ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม (nature of the group member) ธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มมีดังนี้

1.1) สมาชิกของกลุ่ม โดยทั่วไปประสบปัญหาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่แวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อนที่ทำงาน หรือโรงเรียน เป็นต้น ดังนั้นสมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะลังเลใจและกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์มักถูกสะท้อนออกมาในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม

1.2) ความยากของการมีปฏิสัมพันธ์ เพราะพวกเขาประสบปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดความคับข้องใจและสร้างธรรมชาติการป้องกันตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม ดังนั้นเมื่อเริ่มเข้ามาอยู่ในกลุ่มสมาชิกกลุ่มจะเกิดความขัดแย้งในใจ ระหว่างการเปิดเผยปัญหากับการปกปิดปัญหาเหล่านั้นไว้ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มยังไม่มี ความไว้วางใจสมาชิกกลุ่มคนอื่น

1.3) ความยุ่งยากทางจิตใจ เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของสมาชิกกลุ่มเมื่อเกิดความเจ็บปวด ความคับแค้นใจ ความวิตกกังวลจากปัญหาของตนมากขึ้น สมาชิกกลุ่มก็จะมี ความกล้าเสี่ยงที่จะเปิดเผยปัญหาและขอความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มคนอื่นมากขึ้น เมื่อสามารถผ่านพ้นความกลัวที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

1.4) ความดึงดูดของกลุ่มมีอิทธิพลอย่างมากในการชักนำให้สมาชิกกลุ่มผูกพันกับกลุ่ม ความดึงดูดของกลุ่มคือบรรยากาศของกระแสกลุ่มซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการต้องการของตนจะได้รับการตอบสนอง และมีความคาดหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ปัญหา

1.5) องค์ประกอบสุดท้ายของสมาชิกกลุ่มก็คือ ความต้องการประสบความสำเร็จอย่างลึกและจริงจัง ความต้องการนี้มีแนวโน้มที่จะถูกปกปิดโดยกลไกการป้องกันตนเอง (defensive mechanisms) แต่ก็จะถูกเปิดเผยอย่างแจ่มชัดเมื่อบรรยากาศของความไว้วางใจ และความปลอดภัยได้ถูกสร้างขึ้น

2) พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม (behavior of the group member) พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจำแนกออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่

2.1) พฤติกรรมต่อต้าน (resisting behavior) พฤติกรรมต่อต้าน มาจากตัวสมาชิกกลุ่มเอง มักเกิดในระยะแรกๆ ของกลุ่ม พฤติกรรมนี้เป็นอุปสรรคที่สำคัญที่สุดในการนำกลุ่มไปสู่จุดหมาย การแสดงพฤติกรรมนี้มักมีสาเหตุมาจากความกลัวว่าสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ในกลุ่มจะไม่ยอมรับหากพวกเขาเปิดเผยตนออกมา และกังวลใจว่าหากเปิดเผยปัญหาของตนออกมาปัญหาหนึ่งแล้ว อาจจะนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาอื่นตามมา โดยที่พวกเขาไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สมาชิกกลุ่มบางคนอาจจะต่อต้านเพราะรู้สึกว่าจะตนไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือเอาชนะอุปสรรคได้

2.2) พฤติกรรมควบคุมการชักใยผู้อื่น (manipulating behavior) สมาชิกกลุ่มที่มีพฤติกรรมนี้จะก่อให้เกิดปฏิกิริยาโดยตรงต่อผู้อื่น แต่จะไม่คุกคามต่อตนเอง และจะอยู่ภายใต้การควบคุมของตนโดยไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไม่ไว้วางใจ

2.3) พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ (helping behavior) หมายถึงพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกเพื่อช่วยกระตุ้นและส่งเสริมให้กระแสของกลุ่มดำเนินไปด้วยดีและเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกกลุ่ม

2.4) พฤติกรรมเชิงอารมณ์ (emotional behavior) พฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน เป็นพฤติกรรมที่สังเกตและค้นพบได้ยาก พฤติกรรมเหล่านี้มักปนอยู่กับความรู้สึกปกติ (normal feeling) ซึ่งมักมีการแสดงออกทางพฤติกรรมและวาทะที่ช่วยปิดบังปิดเบือนอารมณ์ที่แท้จริง พฤติกรรมส่วนที่เป็นอารมณ์จริง ๆ ยากที่จะหยั่งรู้ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติคือการหลีกเลี่ยง (avoidance) หรือถอยหนี (withdrawal) ในแต่ละบุคคล

2.2 กระแสของกลุ่มตามแนวคิดของทรอตเซอร์

ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977: 49-64) กล่าวถึงกระแสกลุ่มที่มักจะมีการเคลื่อนไหวตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ขั้นเริ่ม (initial stage or security stage)

ในขั้นแรกของกระแสกลุ่ม กลุ่มจะมีลักษณะดำเนินไปเพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นฐานที่จะให้สมาชิกทำงานได้บรรลุเป้าหมายแห่งการแก้ปัญหาาร่วมกัน ในขั้นนี้เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจของกันและกัน ซึ่งมักจะมีลักษณะต่อเนื่องกันดังต่อไปนี้

1.1) การทำความคุ้นเคย (getting acquainted) สมาชิกจะมีการกระทำต่างๆ เพื่อลดความแปลกหน้า ซึ่งหมายถึงการได้เพิ่มความสัมพันธ์และเปิดโอกาสที่สมาชิกจะได้รู้จักกันเบื้องต้นอย่างทั่วถึง จะทำให้เกิดการเข้าใจที่จะร่วมมือกันลงมือกระทำสิ่งต่างๆ

1.2) การสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก (interpersonal warm-up) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ เป็นระดับที่ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ยินดีต้อนรับซึ่งกันและกัน สมาชิกอาจจะร่วมมือกันสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และต่อกลุ่ม

1.3) ขั้นต่อมากลุ่มอาจจะมีการตกลงกัน ในเรื่องขอบเขตและระเบียบของกลุ่ม (setting boundaries) สมาชิกอาจจะได้รับการบอกเล่าจากผู้นำกลุ่มหรือจากสมาชิกด้วยตนเอง ถึงข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน เพื่อรักษาความปลอดภัยให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกทุกคนให้ดำรงอยู่ในกลุ่มอย่างปราศจากการถูกทำร้าย

1.4) ขั้นความไว้วางใจ (building trust) เมื่อกระแสกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้ สมาชิกจะเกิดความไว้วางใจ เกิดความรู้สึกไว้วางใจในผู้อื่นและเชื่อถือไว้วางใจในตนเอง สมาชิกจะเริ่มรู้สึกเห็นคุณค่าของตนและไว้วางใจผู้อื่นอย่างจริงจัง ความไว้วางใจนี้เองที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกล้าและมั่นใจที่จะเสนอปัญหาของตนให้แก่กลุ่ม เพราะความไว้วางใจที่มีแต่ต้นนั้นเป็นรากฐานสำคัญยิ่ง และหากความไว้วางใจกันนี้มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็จะนำไปสู่ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งของบุคคลและของสมาชิก

2) ขั้นยอมรับ (acceptance stage)

การยอมรับจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้มีการติดต่อสัมพันธ์กันและทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การกระทำที่จะนำไปเกิดการยอมรับและสายใยสัมพันธ์กันมักจะมีลักษณะดังนี้

2.1) การแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (personal sharing) สมาชิกจะเล่าถึงตัวเอง เขาจะรู้สึกไว้วางใจจนกล้าเสี่ยงที่จะบอกเรื่องราวที่เป็นเรื่องส่วนตัว ให้สมาชิกกลุ่มทราบซึ่งจะทำให้สมาชิกเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับความรู้สึก เป็นการเพิ่มสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นการนำให้เกิดความมีกำลังใจและเกิดความสนิทสนม

2.2) การให้ข้อมูลป้อนกลับ (giving feedback) ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญในการรู้จักตนเองด้วยการรับรู้การมองตนเองจากคนอื่น ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลป้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อให้เกิดตระหนักรู้ในตนเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อย่างไรก็ตามในการให้ข้อมูลป้อนกลับควรมีความระมัดระวัง ทั้งผลดีและผลเสีย สมาชิกจะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมากหากเขายอมรับผู้อื่นว่ามีความจริงใจและตั้งใจจะช่วยเหลือ แล้วนำคำแนะนำนั้นมาแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนนั้นให้ดีขึ้น

2.3) การสร้างความรู้สึกร่วมกัน (building cohesiveness and closeness) กลุ่มจะพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในสมาชิกทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความรู้สึกว่าการเป็นสมาชิกเป็นเหมือนครอบครัวที่มีความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกัน

2.4) เรียนรู้ถึงการยอมรับตนเอง (learning to accept self) กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองซึ่งจะแสดงออกโดยการแสดงทัศนคติต่างๆ ของตนเอง ซึ่งจะสนับสนุนบรรยากาศในกลุ่มที่จะให้สมาชิกเกิดการยอมรับตัวเอง และผลที่ได้คือความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับตนเองจะช่วยให้กำลังใจสมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันได้ เกิดความรู้สึกคล้ายยอมรับตนเองทั้งในสิ่งที่ไม่ปรารถนาและน่ายินดี ทำให้เกิดความตั้งใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง

2.5) การเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่น (learning to accept others) การยอมรับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความละเอียดอ่อนในกลุ่ม การตั้งใจฟังและการสังเกตที่ดีของผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่นๆ ด้วยจิตใจที่ยอมรับและในการเสี่ยงเปิดเผยตนเองของสมาชิกทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

3) ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (responsibility stage)

ความรู้สึกรับผิดชอบ จะเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกได้ยินยอมตกลงที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และการที่สมาชิกยินยอมต้อนรับกฎเกณฑ์ต่างๆ ในการอยู่ร่วมกันเพื่อการจรรยาบรรณเป็นสำคัญยิ่ง ที่จะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันนั้นจะทำให้สมาชิกเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.1) การประเมินตนเอง (individual assessment) การประเมินตนเองหรือการมองตนเองหรือการพิจารณาตนเองชัดเจนด้วยจิตใจซึ่งปราศจากอคติและพร้อมที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเองนั้น เป็นภาวะหนึ่งที่จะเกิดขึ้นในขั้นของความรู้สึกรับผิดชอบของสมาชิก

3.2) ความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (recognizing ownership) ในระยะนี้สมาชิกจะเริ่มรู้สึกว่า ตนเองเป็นผู้ที่จะรับผิดชอบในการแก้ปัญหาซึ่งตนเองเป็นเจ้าของอยู่นั้น

3.3) การสัมผัสกับความรู้สึกรับผิดชอบ (experiencing and building responsibility) ในภาวะนี้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นเจ้าของการกระทำทั้งหมดของตน โดยไม่ต้องคิดว่าเป็นภาระเพราะสมาชิกเริ่มรู้สึกรับผิดชอบอันเกิดจากการเห็นคุณค่าของตน สภาพเช่นนี้จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม

3.4) ความรู้สึกนับถือ (giving respect) ความรู้สึกนับถือต่อบุคคลซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ แตกต่างไปจากตนเอง จะทำให้สมาชิกรู้สึกมองโลกได้กว้างและเติบโตมากขึ้นและมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างชัดเจนมากขึ้น

3.5) ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วม (doing a fair share) ความรู้สึกเท่าเทียมกันในการเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกดำรงตนอยู่ได้ในความจริงซึ่งแตกต่างกันนั้นอย่างสมดุล รู้จักให้ความสนใจในส่วนของตน และรู้จักรับผิดชอบต่อสมาชิกอื่นด้วย

4) ชั้นกระทำ (work stage)

สมาชิกในกลุ่มจะเริ่มช่วยเหลือกัน เพื่อจะทำให้สมาชิกอื่น ๆ ได้แก้ไขปัญหานั้นเป็นเป้าหมายของเขา การกระทำที่จะเกิดขึ้นในขั้นนี้อาจจะมีดังต่อไปนี้

4.1) การร่วมกันแก้ปัญหา (problem solving) การร่วมกันแก้ปัญหาอันเป็นจุดประสงค์ใหญ่ ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยองค์ประกอบเล็ก ๆ ดังต่อไปนี้

4.1.1) การแยกแยะประเด็น การใช้ความชัดเจนและเข้าใจในปัญหา

4.1.2) สมาชิกจะร่วมกันหาทางเลือกทางออกต่อปัญหานั้นโดยการร่วมมือกันพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อย่างสร้างสรรค์และระดมความคิดกัน

4.1.3) วิธีการแก้ปัญหาลักษณะต่างๆ จะได้รับการประเมิน พิจารณาด้วยการคิดอย่างวิเคราะห์และทดลองทำพฤติกรรมที่เป็นทางเลือกใหม่นั้น

4.1.4) การตกลงใจที่จะเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดของปัญหานั้น

4.1.5) สมาชิกจะช่วยกันวางแผนปฏิบัติ

4.1.6) การลงมือปฏิบัติ สมาชิกอาจจะได้รับการพยายามให้ทดลองพฤติกรรมใหม่นั้นในกลุ่มของตน

4.2) ในขั้นตอนนี้สมาชิกจะได้ลองทำบทบาทแห่งการเป็นผู้ช่วยเหลือและร่วมมือกันแก้ปัญหา (mobilizing group resources) สมาชิกจะเข้าร่วมในการแก้ปัญหาและมุ่งให้เกิดความสำเร็จที่ดีและตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล

4.3) หลังจากที่สมาชิกได้รับการช่วยเหลือในการประเมินปัญหา เขาจะเข้าใจปัญหาจะได้รับการเข้าใจอย่างถูกต้อง และตรวจสอบถึงความเป็นจริงได้ (reality testing) ในขั้นนี้สมาชิกจะรับผิดชอบต่อข้อคิดเห็นเรื่องทางเลือกแล้วพิจารณาข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับมา

5) ชั้นการปิดกลุ่ม (closing stage or terminating stage)

เมื่อมีการร่วมกันแก้ปัญหานั้นเป็นที่พอใจแล้ว กลุ่มก็จะถึงขั้นสุดท้ายของพัฒนาการกลุ่มคือการยุติกลุ่ม การยุติกลุ่มมีวัตถุประสงค์ที่แฝงเร้นอยู่ภายใน คือการปิดกลุ่มจะต้องเป็นไปเพื่อสมาชิกจะว่างในประสิทธิภาพของการได้อยู่ร่วมกันเพื่อแก้ปัญหานั้นกับผู้อื่น ตลอดจนเห็นคุณค่าของการช่วยเหลือผู้อื่นของการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นหรือเรียนรู้จากความคิดของผู้อื่นซึ่งไม่เหมือนกับตน ตลอดจนการสนับสนุนการเลือกที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจริงของตน

5.1) ช่วงแห่งการปิดกลุ่มนั้นสมาชิกจะมีความรู้สึกอยากให้อีกกำลังใจแก่เพื่อน (giving support) เพราะว่าการให้อีกกำลังใจแก่กันนั้น จะช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ การให้อีกกำลังใจนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะให้สมาชิกมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนภายนอกกลุ่ม เมื่อกลุ่มยุติลงแล้ว การให้อีกกำลังใจแก่กันด้วยการกระทำซึ่งส่งเสริม การให้อีกกำลังใจหรือการส่งเสริมแรง หรือการแสดงความความรู้สึกทางบวกต่อสมาชิก จะเอื้อเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีค่าและ อิศระในตนเองที่จะกลับไปเผชิญสิ่งแวดล้อมของตน การให้อีกกำลังใจจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึก มีกำลังใจภายใน และสามารถจะมองสิ่งแวดล้อมของเขาในทิศทางที่สร้างสรรค์มากขึ้น

5.2) ภาวะแห่งการยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง (affirming and confirming growth) ผู้นำกลุ่มอาจจะชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นและการแก้ปัญหา สิ่งนั้น โดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกได้ทบทวน ได้สรุป ได้หันกลับมาของสภาพการปฏิสัมพันธ์ของ กลุ่ม เพื่อจะนำให้สมาชิกได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และนำความคิดของเพื่อนสมาชิกไปใช้และ ชวนให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

5.3) การกล่าวอำลา (saying good-bye) การกล่าวอำลานั้นเป็นกิจกรรมซึ่ง สมาชิกอาจจะทำให้แก่กันเพื่อยุติกลุ่ม การกล่าวอำลานั้นจะทำให้สมาชิกมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้นนอกกลุ่ม เพราะว่าการกล่าวอำลานั้นเป็นเครื่องที่จะย้ำเตือน บอกว่าต่อไปสมาชิกอาจจะไม่มี กลุ่มมาช่วยให้กำลังใจให้แก่ตนต่อไป

5.4) การติดตามการเปลี่ยนแปลงหลังจากเลิกกลุ่ม (follow-up) หลังจากเลิก กลุ่มไปแล้วบางครั้งเป็นการยากที่จะติดตามข่าวสารของสมาชิกในกลุ่ม แต่การติดตามผลจะช่วย ให้สมาชิกรักษาการเรียนรู้อันเกิดจากกลุ่มได้ให้นานที่สุด การติดตามผลเป็นวิธีการที่จะทำให้เกิด ความรับรู้ว่ามีสมาชิกของกลุ่มได้เปลี่ยนแปลงตนเองตามที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มอย่างสอดคล้องกับ ชีวิตประจำวันหรือไม่ การติดตามผลในแง่หนึ่งเป็นกำลังใจที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงภายในกลุ่ม

2.3 ส่วนประกอบของกลุ่ม

การเข้าใจถึงส่วนประกอบของกลุ่มจะเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อจัดกลุ่มให้ มีความเหมาะสมและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ส่วนประกอบของกลุ่มมีดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977:182-187)

1. อายุและวุฒิภาวะ (age and maturity) การจัดกลุ่มโดยทั่วไปควรรวบรวม สมาชิกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน หรือประเภทเดียวกันเช่นกลุ่มวัยรุ่น

2. เพศ (sex) ในเรื่องของเพศนั้นพบว่า กลุ่มเพศเดียวกันจะเป็นที่พอใจสำหรับวัยก่อนวัยรุ่น ส่วนกลุ่มที่มีทั้งชายและหญิงจะเหมาะสมกับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และจะมีผลดีเพราะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ

3. ความเป็นเพื่อน (friendship) ลำดับความคุ้นเคยและความเป็นเพื่อน เป็นข้อพิจารณาในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ในกรณีที่มีเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันอาจจะทำให้เป็นผลเสียต่อกกลุ่ม เพราะว่าพวกเขามีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุนอีกฝ่ายหนึ่งในทางที่ไม่ถูกต้อง แต่ในอีกนัยหนึ่งกลุ่มอาจได้รับประโยชน์จากสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพื่อนสนิทกัน เนื่องจากมีการสนับสนุนให้พวกเขาได้แสดงออก

4. ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (voluntary) สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือผู้สมัครใจ (voluntary) ผู้ที่สมัครใจแกมถูกบังคับ (The force voluntary) ผู้ที่ถูกบังคับ (The force participant) ผู้ที่มีความสมัครใจมักจะได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจ สำหรับผู้สมัครใจแบบถูกบังคับแสดงความสนใจเข้าร่วมกลุ่มเพราะว่าถูกชักชวนให้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นพวกเขาจึงต้องใช้เวลามากขึ้น ในการที่จะมีความไว้วางใจและยอมรับในกลุ่ม ส่วนผู้ที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่มนั้น อาจจะเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่ยอมเข้ากลุ่มด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง

5. กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด (closed versus open groups) ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กำหนดกลุ่มแบบเปิดหรือกลุ่มแบบปิด หมายถึง มีการเปลี่ยนสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาในระหว่างการดำเนินกลุ่ม ส่วนกลุ่มแบบปิดจะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกัน ตั้งแต่เริ่มเปิดกลุ่มจนปิดกลุ่ม การจัดกลุ่มมีแนวโน้มควรจะเป็นกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มต้องมีการพัฒนาไปข้างหน้าเข้าสู่ผลสำเร็จที่สูงสุด การพัฒนานี้ต้องอาศัยเวลา และความรู้สึกที่เป็นหนึ่งเดียวกัน การที่มีสมาชิกกลุ่มใหม่เข้ามาอาจขัดขวางการพัฒนาของกลุ่มได้

6. ขนาดของกลุ่ม (group size) โดยทั่วไปการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-12 คน

7. ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม (length and frequency of meeting) ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977) กล่าวว่าสมาชิกกลุ่มควรมีเวลาระหว่างการพบกันแต่ละครั้ง (session) ช่วงเวลาของกลุ่มที่ดีจะอยู่ระหว่าง 1-2 ชม. จำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มขึ้นกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นอย่างน้อยที่สุดควรจะมีเข้าร่วมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และควรพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

8. การจัดตาราง (scheduling) การพบกันของกลุ่มควรมีการจัดตารางเวลา ช่วงเวลาที่เข้ากลุ่ม ควรเป็นเวลาว่างจากกิจกรรมส่วนตัว

9. การจัดสถานที่ (physical arrangements) การจัดสถานที่ รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ (interaction) ภายในกลุ่ม ห้องที่จะให้ประจุมกลุ่มควรมีความเป็นส่วนตัว (privacy)

3. การวิจัยเชิงคุณภาพ

3.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยม หรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (สุภางค์ จันทวานิช, 2542:13)

จากรายงานการวิจัยต่าง ๆ ข้างต้นนี้พบว่าสมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มแตกต่างกันตามแต่วัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ของงานวิจัยนั้น ๆ เพราะในงานวิจัยต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาเป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่มุ่งเน้นศึกษาเฉพาะตัวแปรใดตัวแปรหนึ่ง ไม่ได้ศึกษาครอบคลุมว่า ในกระบวนการกลุ่มทั้งหมดสมาชิกได้รับประสบการณ์อะไรบ้าง

3.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้ให้ไป อาจนำมาขยายภาพเป็นลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2542:13-15)

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม การศึกษาปรากฏการณ์สังคมจะต้องกระทำโดยศึกษาปรากฏการณ์นั้นจากแง่มุม หรือแนวคิดทฤษฎีที่มีความหลากหลายมากกว่ายึดแนวคิดอันใดอันหนึ่งเป็นหลัก นอกจากนั้นยังต้องไม่พิจารณาดูเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ดูให้เห็นภาพเต็มรูป

2. เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก เพื่อให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์สังคม ซึ่งมีความเป็นพลวัต การวิจัยเชิงคุณภาพจึงใช้วิธีการศึกษาติดตามเป็นเวลายาวนาน เพื่อจะให้เห็นสภาพความเปลี่ยนแปลงในระยะต่างๆ นอกจากนั้นก็จะเป็นการศึกษาเจาะลึก เช่น การศึกษาเฉพาะกรณี หรือการศึกษาเฉพาะบุคคล เพื่อให้ทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถมองภาพได้จากหลายแง่มุม

3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติเพื่อให้เข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง มักมีการวิจัยในสนาม (field research) ในการวิจัยเชิงคุณภาพจะไม่มีกรอบควบคุมและทดลองในห้องปฏิบัติการ เพราะทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย ด้วยเหตุที่การศึกษาปรากฏการณ์สังคมเป็นการศึกษามนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ ดังจะเห็นได้จากการที่นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเข้าไปสัมผัสกับคนเหล่านั้น สร้างความสนิทสนมและความไว้วางใจ พยายามทำความเข้าใจคนเหล่านั้นแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา จนกระทั่งในที่สุดไม่มีการแบ่งเป็นเขาเป็นเรา พร้อมกันนั้นผู้วิจัยก็จะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้ในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ถูกวิจัย ไม่ฝืนใจถ้าผู้ถูกวิจัยไม่เต็มใจหรือไม่ต้องการให้ความร่วมมือ นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเข้าไปสัมผัสกับผู้ถูกวิจัยมากกว่าจะใช้เครื่องวิจัยอื่นใดเป็นสื่อกลาง ตัวผู้วิจัยกับผู้ถูกวิจัยมีความเข้าใจกันไม่มีการแบ่งแยก เพื่อผู้วิจัยสามารถรับและเข้าใจถึงประสบการณ์ของผู้ถูกวิจัยได้

5. ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์แบบอุปนัย ในการศึกษาชุมชนหรือการศึกษาเฉพาะกรณี เพื่อให้เห็นภาพรวมในขั้นแรก นักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของชุมชนหรือกรณีที่ศึกษา ในลักษณะของการพรรณนา ส่วนใหญ่จะเป็นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ สภาพลมฟ้าอากาศ แบบแผนการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน ความเชื่อทางศาสนา การจัดระเบียบสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ข้อมูลเหล่านี้เป็นข้อมูลที่จำเป็นเพราะช่วยให้ผู้อ่านงานวิจัยเกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ได้ดีขึ้น และอาจตรวจสอบข้อมูลได้ด้วย ส่วนในการวิเคราะห์นักวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้วิธีการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (induction) เป็นวิธีการวิเคราะห์ที่สำคัญ วิธีการนี้คือการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆ หลายๆ กรณีมาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรมโดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ ในการวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นการวิเคราะห์แบบอุปนัยมากกว่าการใช้สถิติตัวเลข

6. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมาย ในการศึกษาปรากฏการณ์สังคม นักวิจัยเชิงคุณภาพจะเน้นความสำคัญของตัวแปรด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด และความหมายที่มนุษย์กำหนดขึ้น องค์ประกอบเหล่านี้คือสิ่งที่นักปรากฏการณ์นิยมให้ความสำคัญ นักวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความคิดและความหมายคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนจึงจะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

3.3 ความแตกต่างและความจำเป็นที่จะต้องมืออยู่ร่วมกันของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพกับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ

3.3.1 ความแตกต่างของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2542; อุทัย ดุลยเกษม, 2536)

วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพไม่เหมือนกับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีความแตกต่างกันในเรื่องลักษณะของข้อมูล และส่งผลให้วัตถุประสงค์และวิธีการแตกต่างกันตามไปด้วย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความแตกต่างในลักษณะข้อมูล ข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพมีลักษณะเฉพาะคือ ข้อมูลที่เกี่ยวกับโลกทัศน์ ความรู้สึกนึกคิด ประวัติชีวิต ฯลฯ ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะนำข้อมูลทุกประเภทมาประมวลเข้าด้วยกันเพื่อใช้ประกอบการตีความหมาย ข้อมูลเหล่านั้นอาจเป็นข้อมูลที่แจ่มแจ้งนับได้ หรือเป็นสถิติต่างๆ ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณ แต่นักวิจัยเชิงคุณภาพจะต้องผนวกเอาข้อมูลประเภทที่เป็นความรู้สึกนึกคิด ประวัติชีวิต ค่านิยม ตลอดจนอุดมการณ์ต่างๆ เข้าไว้ในการวิเคราะห์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2 ความแตกต่างของวัตถุประสงค์ จากแนวคิดของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ให้ความสำคัญแก่องค์ประกอบที่เป็นนามธรรมของมนุษย์ อันได้แก่ความรู้สึกนึกคิดและความสัมพันธ์ของสิ่งเหล่านี้กับสภาพแวดล้อม วัตถุประสงค์ของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจึงมุ่งไปที่ความเข้าใจความหมาย ไม่ใช่การหาความถูกต้องของสิ่งที่ปรากฏอยู่ (รูปธรรม) ดังเช่นวิธีการเชิงปริมาณ

3. ความแตกต่างในการเก็บข้อมูล เมื่อวัตถุประสงค์ต่างกันวิธีการที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ก็ต้องต่างกัน วิธีการเก็บข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพคือ การให้ผู้วิจัยออกไปสัมผัสข้อมูลด้วยตนเอง วิธีการต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความเข้าใจที่นำมาใช้ เช่น การสังเกตโดยเข้าไปมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเข้มข้น (intense interview) หรือแบบลึก (indepth interview) และการตะล่อมกล่อมเกลา (probe) วิธีการเหล่านี้ล้วนแต่เป็นวิธีการที่กินเวลานาน การวิจัยเชิงคุณภาพจึงไม่สามารถทำได้ในเวลาอันรวดเร็ว

4. ความแตกต่างในเรื่องการตั้งสมมติฐานและการทดสอบสมมติฐาน งานวิจัยเชิงคุณภาพไม่เรียกร้องให้มีการตั้งสมมติฐาน แต่ถ้ามีการตั้งสมมติฐานก็อาจปรับสมมติฐานได้ ถ้าข้อมูลที่ได้มาชี้ให้เห็นว่าสมมติฐานที่ตั้งไว้ไม่สอดคล้องกับสภาพข้อเท็จจริง นอกจากนี้ในการศึกษาข้อมูลเฉพาะกรณีจนได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและลึกซึ้ง เมื่อนักวิจัยนำเสนอทฤษฎีแนวคิดบนพื้นฐานของข้อค้นพบจากกรณีศึกษา และสามารถนำไปใช้ในระบกว้างขึ้นก็จะเป็นการสร้างทฤษฎีคือการทดสอบทฤษฎีจากกรณีศึกษาและขยายเป็นทฤษฎีในวงกว้าง (induction)

5. ความแตกต่างในเรื่องการทดสอบความแม่นยำตรงของข้อมูล (validity) และความเชื่อถือได้ของข้อมูล (reliability) เนื่องจากงานวิจัยเชิงคุณภาพไม่เน้นการใช้แบบสอบถาม

ประเด็นจึงไม่ได้อยู่ที่ว่าคำถามของนักวิจัยและคำตอบที่ได้เชื่อถือได้หรือไม่ งานวิจัยเชิงคุณภาพไม่สามารถทดสอบประโยคคำถามเพื่อดูว่าประโยคคำถามนั้นสื่อความหมายตามที่ต้องการหรือไม่ หรือการทดสอบว่าคำตอบที่ได้มานั้นน่าเชื่อถือหรือไม่ การทดสอบความเชื่อถือได้และความถูกต้องของข้อมูล ทำโดยนักวิจัยในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ โดยดูว่าคำตอบที่ได้มาสอดคล้องกับบริบทของชุมชนและสังคมนั้นๆ สอดคล้องกับข้อมูลเดิมที่มีอยู่ และสอดคล้องกับข้อสังเกตของนักวิจัยหรือไม่ การทดสอบกับสภาพแวดล้อมและข้อมูลอื่นที่มีอยู่เดิม จะชี้ให้นักวิจัยเห็นว่าข้อมูลที่ได้มานั้นเชื่อถือได้หรือไม่ กรณีที่คิดว่าคำตอบหรือข้อมูลนั้นไม่น่าเชื่อถือ นักวิจัยต้องศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นๆ ที่มีอยู่ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม วิธีการทดสอบนี้คือการตรวจสอบข้อมูลแบบ “สามเส้า” หรือ triangulation หมายถึงมีการเก็บข้อมูลด้วยหลายวิธีเพื่อให้ปรากฏการณ์ที่ศึกษานั้นมีความหมาย

6. ความแตกต่างในการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลในวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพไม่จำเป็นต้องอาศัยคณิตศาสตร์หรือสถิติขั้นสูง แต่เป็นกระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ที่เกี่ยวข้องไปถึงทฤษฎีเพื่อ “ให้ความหมาย” แก่ข้อมูลที่ได้มา โดยใช้วิธีสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย ผู้วิจัยจะต้องรู้จักเลือกเหตุการณ์ที่เป็นกุญแจสำคัญขึ้นมา แล้วเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเหตุการณ์นั้นกับเหตุการณ์ทั้งหมด ตลอดจนสรุปโครงสร้างของเหตุการณ์นั้นไปประยุกต์อธิบายโครงสร้างของปรากฏการณ์หรือระบบโดยส่วนรวม ทั้งหมดนี้เป็นกระบวนการให้ความหมายหรือตีความหมายข้อมูล ซึ่งเป็นหัวใจของการวิเคราะห์

7. ความแตกต่างในเรื่องการเขียนรายงาน ด้วยเหตุที่งานวิจัยเชิงคุณภาพเน้นการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตและการสัมภาษณ์ จึงมีรายละเอียดเพื่อใช้ในการบรรยายมาก การเขียนรายงานจึงเป็นงานที่ต้องบรรยายสภาพแวดล้อม อธิบายถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในสังคม กระบวนการเกิดปรากฏการณ์และความเชื่อมโยงกับทฤษฎีแนวคิด งานวิจัยเชิงคุณภาพจึงไม่สามารถแยกขั้นตอนการเขียนรายงานออกจากการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์อย่างสิ้นเชิง นักวิจัยบางคนอาจเริ่มเขียนรายงานตั้งแต่ยังอยู่ในชุมชนเพื่อทดสอบแนวคิดของตัวเองกับความคิดของสมาชิกตั้งแต่ขั้นต้น ๆ

3.3.2 ความจำเป็นที่จะต้องอยู่ร่วมกันของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2542) สรุปได้ดังนี้

วิธีการวิจัยสองแบบนี้มีความแตกต่างกันมาก นักวิจัยเชิงคุณภาพยืนยันว่า วิธีการวิจัยเชิงปริมาณไม่สามารถเข้ามาชดเชยหรือแทนที่วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพได้ เพราะการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ไม่ได้ต้องการอธิบายความสัมพันธ์ในเชิงเป็นเหตุเป็นผลแก่กันเท่านั้น แต่ต้องการหา “ความหมาย” ของตัวแปรที่กำหนด

อย่างไรก็ดีลักษณะที่เป็นสองแฉกนี้ก็มิได้ทำให้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพกับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณกลายเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ตรงกันข้ามลักษณะดังกล่าวกลับเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้าง และเกื้อกูลกันและกันให้ถึงพร้อมซึ่งความสมบูรณ์ นักวิจัยแทบทุกคนยอมรับความจริงข้อนี้ ลักษณะที่ต้องพึงพาซึ่งกันและกันคือมีในสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งนี้ก็คือ การวิจัยเชิงคุณภาพจะช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความกระจ่าง เกี่ยวกับสถานการณ์หนึ่งๆ ในสังคมตามที่ปรากฏอยู่ ในขณะที่เดียวกันการวิจัยเชิงปริมาณก็จะหยิบยื่นวิธีการตัดสินว่า ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปรากฏการณ์สังคมที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพนั้นจะนำไปใช้กับกรณีอื่นๆ โดยทั่วไปได้แค่ไหน ทำอย่างไรข้อจำกัดของการศึกษาเฉพาะกรณีในการวิจัยเชิงคุณภาพจะได้รับการแก้ไขและช่วยเหลือโดยการวิจัยเชิงปริมาณ

เมื่อคำนึงถึงความสัมพันธ์ของวิธีการเชิงปริมาณกับวิธีการเชิงคุณภาพในแง่ตรรกวิทยาหรือในแง่ปรัชญาแล้ว พบว่า ในกระบวนการคิดของมนุษย์ คนเราย่อมรู้จักคุณภาพก่อนปริมาณ กล่าวคือ คนเกิดความรู้ (notion) เกี่ยวกับสิ่งสิ่งหนึ่ง (particular) ก่อน นั่นคือคุณภาพ จากนั้นโดยประสบการณ์คนจึงเรียนรู้ว่าสิ่งที่ตนรู้เกี่ยวกับสิ่งสิ่งหนึ่งนั้นเหมือนกับสิ่งที่ตนรู้ในหลายๆ สิ่งหรือไม่ เป็นการหาลักษณะที่เป็นสากล (universal) ของหลายๆ สิ่ง ทำให้คนเกิดความชัดเจน (precision) นั่นคือปริมาณ จึงกล่าวได้ว่าวิธีการเชิงคุณภาพทำให้คนเกิดความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะ และวิธีการเชิงปริมาณทำให้คนเกิดความชัดเจน จากลำดับกระบวนการคิดนี้เอง ที่ทำให้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพมาก่อนวิธีการเชิงปริมาณ ช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความกระจ่างหลายแง่มุม หลังจากนั้นวิธีการเชิงปริมาณก็เข้ามาช่วยเสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจในข้อค้นพบ

3.4 ประโยชน์ของการวิจัยเชิงคุณภาพ

ลักษณะเด่นของการวิจัยเชิงคุณภาพมีดังต่อไปนี้ (อุทัย ดุลยเกษม, 2536)

1. ความลึกซึ้งรอบด้าน งานวิจัยที่เห็นลึกซึ้งรอบด้านทำให้เข้าใจกระบวนการ ความหมายที่เปิดเผยและซ่อนเร้น ช่วยให้เกิดความเข้าใจในระบบความคิด ความเชื่อได้ดี
2. งานวิจัยเชิงคุณภาพ ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชน เปิดโอกาสให้ประชากรได้แสดงความคิดเห็นในการให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์และปรากฏการณ์ ช่วยในการศึกษาปัญหาเพื่อความเข้าใจสภาพที่เกิดขึ้นในกระบวนการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี
3. ช่วยให้เราสามารถจำลองภาพปัจจุบันในชุมชน เพื่อใช้เป็นฐานในการพัฒนาชุมชนต่อไปได้
4. สามารถให้ภาพที่แสดงความเคลื่อนไหวของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยให้ได้ภาพรวมของสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดในบริบทของการพัฒนา

3.5 วิธีการที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ : การสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นวิธีการอันหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่มีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลประเภทความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ทัศนคติ การปฏิบัติ พฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ คำถามในวงสนทนาจะถามความรู้สึก แรงจูงใจ การให้เหตุผล การตัดสินใจ ตลอดจนความประทับใจ เหตุผลและทัศนคติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เราสนใจศึกษา คำตอบที่ได้จากการสนทนากลุ่มจะเป็นคำตอบเชิงเหตุผลที่ได้รับจากการถกกันกรองจากสมาชิก (โยธิน แสงวงดี, 2536) การสนทนากลุ่มจะเป็นกระบวนการกลุ่ม (group process) ที่อาศัยหลักของปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (group interaction) โดยใช้การเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม (group dynamic) เป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกแสดงท่าที ประสบการณ์ ความคิดเห็นและทัศนคติของสมาชิก ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มต้องการแสดงท่าที ประสบการณ์ ความคิดเห็นและทัศนคติของตนออกมาบ้าง (Morgan, 1988)

การสนทนากลุ่มมีวิวัฒนาการมาจากการที่นักวิจัยเชิงคุณภาพเห็นข้อจำกัดของการเก็บข้อมูลจากผู้ที่ไม่สนิทสนมคุ้นเคย เพราะนักวิจัยต้องใช้เวลานานในการทำควมคุ้นเคย สร้างความไว้วางใจสักระยะหนึ่งก่อนจึงจะสามารถเข้าไปนั่งคุยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นกันเอง โดยไม่ต้องมีการจัดบรรยากาศให้เหมาะสม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงงบประมาณและเวลา อีกทั้งอาจไม่ได้ข้อมูลที่ต้องการก็ได้

การสนทนากลุ่มเกิดขึ้นในปลายปี ค.ศ. 1941 ที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย โดย Robert Merton ได้ทำการประเมินรายการวิทยุ โดยการเชิญผู้ฟังรายการวิทยุมาร่วมกันสนทนาเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ด้วยเทคนิควิธีการวิจัยที่เรียกในขณะนั้นว่า 'Focused Interviews' ปรากฏว่าได้ผลดี หลังจากนั้นจึงได้มีการนำมาประยุกต์ใช้กันอย่างแพร่หลายในงานวิจัยต่าง ๆ เช่น ในระยะแรกใช้ในการวิจัยทางตลาดเพื่อหาความต้องการและความพึงพอใจในสินค้าของผู้บริโภค ต่อมาก็นำไปใช้ในทางสังคมศาสตร์ สาธารณสุขและการศึกษาโดยมีการประยุกต์และใช้ชื่อต่างกันไปคือ Focus Group, Focus Interview, Focus Group Discussion, Focus Group Interview, Group Indepth Interview (Gillespie, 1992 อ้างถึงใน ประวิต เอรารวรรณ์, 2539)

3.5.1 ความหมายของการสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่มคือ การรวบรวมข้อมูลจากการนั่งสนทนากับผู้ให้ข้อมูล (key information) เป็นกลุ่ม ซึ่งผู้ร่วมสนทนากลุ่มนี้จะได้มาจากการเลือกสรรตามหลักเกณฑ์ที่นักวิจัยกำหนดไว้ว่าจะเป็นผู้ที่ให้คำตอบตรงประเด็นและสามารถตอบวัตถุประสงค์ที่สนใจศึกษามากที่สุด (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงวงดี, 2536) และสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีลักษณะต่าง ๆ คือ

ลักษณะทางเศรษฐกิจ สังคม อาชีพ หรือคุณลักษณะภูมิหลังต่าง ๆ ใกล้เคียงกันมากที่สุด (homogeneous)

3.5.2 วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่มเป็นการเก็บข้อมูลอย่างลึกซึ้ง แต่ไม่เน้นประสบการณ์ส่วนตัวมากนัก ความคิดเห็นอาจขัดแย้งกัน ไม่มีการตัดสินถูกผิด ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ที่ไม่ถูกปิดกั้นด้วยเรื่องส่วนตัวของคนใดคนหนึ่ง โดยมีการใช้ประโยชน์ของการสนทนากลุ่มได้หลายอย่าง เช่น

- สำรวจความคิดเห็นในประเด็นใหม่ที่ยังไม่มีการรวบรวมไว้อย่างเป็นระบบ
- สำรวจหรือระดมความคิดเห็นของกลุ่มประชากรในเรื่องเดียวกันหรือปรากฏการณ์เดียวกัน

การค้นเดียวกัน

- ประเมินผลการวิจัยหรือโครงการต่าง ๆ
- ไขหาคำตอบบางอย่างที่ไม่สามารถเห็นภายใต้ชัดเจนด้วยวิธีการเชิงปริมาณ
- ใช้ศึกษานำร่อง (pilot study) เพื่อเป็นแนวทางทำการศึกษานอกลีกต่อไป
- ใช้ศึกษาประเด็นเกี่ยวกับอิทธิพลทางวัฒนธรรมและคุณค่าต่าง ๆ ของสังคม

โดยผลของการสนทนาจะได้ภาพของสังคมไม่ใช่ภาพรายบุคคล

- และอื่น ๆ

3.5.3 องค์ประกอบการจัดสนทนากลุ่ม

1. สิ่งแรกที่ต้องทำในเรื่องของการสนทนากลุ่ม คือ การกำหนดเรื่องที่จะทำการศึกษา การกำหนดหัวข้อเรื่องนี้อาจจะเกิดมาจากสภาพปัญหาต่าง ๆ ในสังคมขณะนั้น หรือเรื่องที่คุณวิจัยสนใจตลอดจนแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ นั้นเอง

2. กำหนดประเด็นหรือตัวแปร หรือตัวบ่งชี้ที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการศึกษาเพื่อมาสร้างเป็นแนวทางในการดำเนินการสนทนา ซึ่งการกำหนดประเด็นหรือตัวแปรนั้นก็ทำได้ โดยจำแนกแยกแยะมาจากวัตถุประสงค์ของการศึกษานั้นเอง วัตถุประสงค์ต้องการทราบอะไรก็กำหนดประเด็นหรือสมมติฐานและตัวแปรออกมาแล้วนำมาสร้างเป็นแนวคำถามย่อย ๆ

3. คู่มือในการสนทนากลุ่ม (Group Discussion Guide) ในคู่มือการสนทนากลุ่มจะมีส่วนประกอบสำคัญ 2 ส่วน คือ ขั้นตอนในการสนทนาและแนวคำถาม (guideline) ซึ่งแนวคำถามนั้นจะกำหนดไว้กว้าง ๆ ไม่เฉพาะเจาะจงเกินไป ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับประเด็นปัญหาการวิจัยว่ามีความต้องการหาคำตอบในเรื่องใด เรื่องที่จะสนทนากลุ่มมีความซับซ้อนหรือละเอียดอ่อนหรือไม่ นักวิจัยต้องการข้อมูลลึกซึ้งเพียงใด ต้องการความชัดเจนในระดับไหน

ตารางที่ 1 แสดงลักษณะของคำถามในการสนทนากลุ่ม

ประเภทของคำถาม	จุดประสงค์ / สถานการณ์ที่ใช้
1. คำถามเปิดการสนทนา (opening question)	- เป็นคำถามทั่วไปก่อนเริ่มสนทนาเพื่อถามถึงทัศนคติหรือความคิดเห็นเป็นคำถามสั้นๆ
2. คำถามเกริ่น (introductory question)	- เป็นคำถามที่เกริ่นลักษณะทั่วไปของประเด็นที่ใช้สนทนาให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสระลึกถึงคิดของผู้เข้าร่วมกับประเด็นที่สนทนา
3. คำถามนำ (leading question)	- ใช้เมื่อผู้เข้าร่วมเกิดความลำบากในประเด็นเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดลึกซึ้ง
4. คำถามเข้าสู่ประเด็น (transition question หรือ steering question)	- เป็นคำถามที่นำเข้าสู่ประเด็นสนทนาทำให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นขอบเขตของเรื่องที่สนทนาและเป็นคำถามที่เชื่อมต่อระหว่างคำถามเกริ่นกับคำถามหลัก
5. คำถามหลัก (key question หรือ main research question)	- เป็นคำถามเพื่อตอบจุดประสงค์ของการสนทนากลุ่มหรือถามเน้นประเด็นที่ต้องการศึกษาโดยตรง
6. คำถามเมื่อประเด็นคลุมเครือ (obtuse question)	- ใช้เมื่อประเด็นเป็นนามธรรม ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นออกมาได้ ต้องใช้คำถามที่สามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมได้
7. คำถามที่แสดงออกถึงความรู้สึก (feel question)	- ใช้ถามความคิดเห็นทั่ว ๆ ไปเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเองต่อประเด็นต่าง ๆ

<p>8. คำถามตรวจสอบ (testing question)</p>	<p>- ถามเมื่อผู้ดำเนินการสนทนาไม่เข้าใจหรือใช้ตรวจสอบในข้อจำกัดของความคิดรวบยอดบางอย่างโดยใช้คำพูดหรือความคิดของคนในกลุ่มที่แสดงออกมาสร้างเป็นคำถามเพื่อส่งคำพูดหรือแนวคิดนั้นกลับไปยังกลุ่มสนทนาเพื่อตรวจสอบอีกครั้ง</p>
<p>9. คำถามในข้อเท็จจริง (factual question)</p>	<p>- ใช้ถามในกรณีที่ต้องการคำตอบที่เป็นข้อเท็จจริงปราศจากอคติ</p>
<p>10. คำถามลับ (anonymous question)</p>	<p>- ใช้ถามสิ่งที่กลุ่มพูดคุยกันหรือย้อนถามในประเด็นที่สำคัญโดยไม่ต้องระบุชื่อผู้ตอบ</p>
<p>11. คำถามโดยใช้ความเงียบ (silence question)</p>	<p>- บางครั้งคำถามที่ดีที่สุดคือความเงียบเพื่อรอคำตอบที่จะออกมา</p>
<p>12. คำถามจบ (ending question) มี 3 ประเภท</p>	<p>- เป็นคำถามยุติการสนทนาที่สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมวิเคราะห์และสะท้อนความคิดต่อประเด็นที่ได้สนทนากันมาอีกครั้งหนึ่ง</p>
<p>1) คำถามที่ร่วมกันพิจารณาแนวคิดอีกครั้ง (all thing considered question)</p>	<p>- เป็นคำถามที่ให้ผู้เข้าร่วมแสดงข้อคิดเห็นร่วมกันอีกครั้งหรือเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงมุมมองของตนอีกครั้งต่อประเด็นที่ยังไม่ชัดเจน</p>
<p>2) คำถามสรุป (summary question)</p>	<p>- เป็นคำถามที่ใช้ถามหลังจากผู้ดำเนินการได้สรุปประเด็นอย่างย่อ ๆ จากคำถามหลักและข้อคิดเห็นของกลุ่ม</p>
<p>3) คำถามสุดท้าย (final question)</p>	<p>- เป็นคำถามที่ใช้ถามต่อจากคำถามสรุปเมื่อการสนทนากลุ่มได้จบลง ผู้ดำเนินการจะสรุปแนวคิดของการจัดสนทนาแล้วจึงถามคำถามสุดท้าย เช่น น้อง ๆ มีอะไรจะเสริมอีกบ้างไหม</p>

4. การคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมสนทนา

4.1 หลักการคัดเลือก

นภาพรณี หะวานนท์ (2535) ได้กล่าวไว้ว่า การวางแผนการจัดสนทนากลุ่มควรเริ่มจากการตั้งคำถามว่า ผู้ที่เราต้องการจะเชิญมาร่วมสนทนาคือใคร ซึ่งต้องกำหนดกฎเกณฑ์ไว้ล่วงหน้า กฎเกณฑ์ดังกล่าวจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ หลักการสำคัญประการหนึ่งคือ ภายในในกลุ่มแต่ละกลุ่ม ผู้ร่วมการสัมภาษณ์ควรมีภูมิหลังและคุณลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกัน เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ รวมทั้งลักษณะที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่จะศึกษาโดยตรงด้วย เพื่อให้ผู้ร่วมการสนทนามีความรู้สึกสบายใจและแสดงความคิดเห็นสนับสนุน หรือโต้แย้งซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผยมากกว่าผู้ร่วมการสนทนาที่มีภูมิหลังแตกต่างกันมาก อาจมีผลทำให้การสนทนาติดขัด ไม่ราบรื่น เกงอกเงงใจกันหรือไม่ไว้วางใจกัน ผู้ที่เข้าร่วมสนทนาต้องเป็นผู้มีความรู้ ความเข้าใจ หรือมีประสบการณ์ในเรื่องที่จะศึกษา และสามารถให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ในเรื่องที่ต้องการศึกษา

ประวิต เอรารวรรณ์ (2539) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม แบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ

1) คุณลักษณะที่ใช้แบ่งกลุ่ม เป็นคุณลักษณะของผู้ร่วมสนทนาที่จะใช้แบ่งกลุ่มสนทนาให้แต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน เช่น การศึกษาเรื่องค่านิยมในการส่งลูกเรียนต่อของผู้ปกครองในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย ก็อาจใช้ภูมิภาคและลักษณะท้องถิ่น เมือง หรือชนบทเป็นคุณลักษณะในการแบ่งกลุ่มศึกษา ซึ่งในกลุ่มนี้อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มผู้ปกครองใน ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้ ซึ่งแต่ละภูมิภาคก็จะแบ่งเป็นผู้ปกครองที่อยู่ในเขตเมืองและเขตชนบท ซึ่งจะแบ่งกลุ่มสนทนาเป็น 10 กลุ่ม เป็นต้น

2) คุณลักษณะควบคุมให้ภายในกลุ่มเหมือนกัน เป็นคุณลักษณะที่แต่ละกลุ่มต้องควบคุมให้มีเหมือนกัน เช่น ต้องนับถือศาสนาเหมือนกัน เป็นครูเหมือนกัน ผ่านการอบรมเหมือนกัน จบการศึกษาระดับเดียวกัน เพื่อให้ผู้ร่วมสนทนา รู้สึกสบายใจในการแสดงความคิดเห็น ออกมาสนับสนุนหรือโต้แย้ง

3) คุณลักษณะควบคุมให้องค์ประกอบของกลุ่มเหมือนกัน เป็นคุณลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของทุกกลุ่มสนทนาจะต้องมีเหมือนกัน เช่น การใช้คุณลักษณะเรื่องเพศ และสถานภาพสมรสเป็นองค์ประกอบของกลุ่ม ดังนั้นทุกกลุ่มสนทนาต้องมีทั้งเพศชายและเพศหญิง และมีทั้งคนที่สมรสและไม่สมรส เป็นต้น

4.2 จำนวนกลุ่มสนทนา

ในส่วนของการกำหนดกลุ่มสนทนาอย่างน้อยเพียงได้นั้น สิ่งที่เป็นตัวกำหนดจำนวนกลุ่มที่สำคัญ คือ ลักษณะปัญหาของการวิจัย หากประเด็นปัญหาที่ต้องการจะศึกษามีค่า

ตอบแตกต่างกันไปในประชากรที่มีภูมิหลังและประสบการณ์ที่ต่างกัน ผู้วิจัยควรจัดให้มีการสนทนาแบบกลุ่มให้ครบตามความแปรผันที่คาดว่าจะเกิดขึ้น จะเพียงพอเมื่อผู้วิจัยเห็นว่าไม่มีคำตอบที่แตกต่างไปจากที่รับมาอีกแล้ว

4.3 ขนาดของกลุ่มสนทนา

Stewart และ Shamdasani (1990) กล่าวว่า จำนวนผู้เข้าร่วมการสัมภาษณ์ควรอยู่ระหว่าง 6 – 12 คน เพราะถ้ามากกว่า 12 คนแล้ว จะทำให้ควบคุมและดำเนินการสนทนาดำเนินการลำบาก แต่ถ้าหากน้อยกว่า 6 คน อาจทำให้ปฏิสัมพันธ์หรือการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มมีน้อย ทำให้ไม่ได้ข้อมูลเท่าที่ควรจะเป็น

5. กลุ่มผู้จัดการสนทนาประกอบด้วย ผู้ดำเนินการสนทนาหรือพิธีกร (moderator) ผู้จดบันทึกการสนทนา (note-taker) และผู้บริการทั่วไป (provider) หรือผู้ช่วย (assistance)

5.1 ผู้ดำเนินการสนทนาหรือพิธีกร

Popham (1993) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของผู้ดำเนินการสนทนาไว้ว่า ควรเป็นผู้มีความชัดเจนในตัวเอง เป็นผู้เป็นที่ดี ช่างสังเกตคำพูดท่าทางของผู้ร่วมสนทนา จุดประเด็นคำถามได้อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง มีความยืดหยุ่น และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

สำหรับบทบาทของผู้ดำเนินการสนทนานั้น Stewart และ Shamdasani (1991) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ดำเนินการสนทนาเป็นเพียงผู้จุดประเด็นคำถามเพื่อนำการสนทนา ไม่ใช่เป็นประธานในการสนทนา ดังนั้นจึงควรมีบทบาทในการสนทนาน้อยที่สุดและไม่ควรแสดงท่าทางหรือคำพูดที่แสดงถึงการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับผู้ร่วมสนทนาคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นผู้กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้สนทนาอย่างกว้างขวางและตะล่อมให้อยู่ในประเด็นจนได้ข้อสรุปของกลุ่มในประเด็นที่ได้สนทนากัน

5.2 ผู้จดบันทึกการสนทนา เป็นผู้ที่คอยจดบันทึกคำสนทนา จะทำหน้าที่จดทุกคำพูดที่จะจดบันทึก ตลอดจนการจดอาการปฏิกิริยาท่าทางของสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มด้วย เพราะการไม่พูดและการนั่งเฉย ๆ อาจไม่ใช่การไม่มีความเห็น เพราะแววตา ท่าทางก็อาจจะแสดงถึงความเห็นหรือคำตอบได้ การพยักหน้า การส่ายหน้า และสีหน้า ก็เป็นการแสดงออกถึงคำตอบได้ ผู้จดบันทึกการสนทนาต้องจดบันทึกสิ่งเหล่านี้ด้วย ข้อบันทึกของผู้จดบันทึกนี้จะสามารถใช้อ่านเป็นข้อสรุปของการสนทนากลุ่มในแต่ละครั้งได้ แล้วก็สามารถนำไปประกอบการถอดเทปข้อมูลด้วย เพื่อที่จะทำให้ทราบว่าเสียงที่ตอบคำถามนั้นเป็นเสียงตอบของใครบ้าง หรือโต้แย้งกันอย่างไร ผู้จดบันทึกการสนทนานั้นนอกจากจะช่วยจดบันทึกแล้ว ยังมีหน้าที่อีกอย่าง คือ คอยสะกิดเตือน หรือบอกผู้ดำเนินการสนทนาในกรณีที่ผู้ดำเนินการสนทนาลืมถามหรือข้ามคำถาม และสิ่งสำคัญอีกประเด็นหนึ่ง คือ ผู้จดบันทึกการสนทนา เมื่อเริ่มการสนทนาจะต้องเขียนผังการนั่ง

สนทนากลุ่มให้ผู้ดำเนินการสนทนาด้วย เพราะจะช่วยให้ผู้ดำเนินการสนทนาทราบว่าในกลุ่มมีใครบ้าง ชื่ออะไร นั่งอยู่ตรงไหน ผู้ดำเนินการสนทนาอย่างน้อยจะได้เรียกชื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ถูก และอีกหนึ่งแผนก็เขียนไว้ให้ตนเองจะได้ทราบว่าใครนั่งตรงไหน จะช่วยให้จดบันทึกง่ายขึ้น

5.3 ผู้บริการทั่วไป หมายถึง ผู้อำนวยการความสะอาดในทุกด้าน เพื่อให้การสนทนากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นและบรรลุผลสำเร็จ รวมถึงการแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่อาจทำให้การสนทนาติดขัดไม่ราบรื่นหรือหยุดชะงักโดยไม่จำเป็น เช่น มีผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องเข้ามาในวงสนทนา ผู้บริการทั่วไปก็จะมีหน้าที่ในการกันผู้้นั้นออกไป เป็นต้น ซึ่งในสถานการณ์จริงมักเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้นเสมอ นอกจากนั้นผู้บริการทั่วไปยังมีส่วนทำให้ความสะอาดแก่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มสนทนา มีหน้าที่คือ คอยบริการน้ำดื่ม ขนม บันทึบทเปป เปลี่ยนเทป ดังนั้นผู้บริการทั่วไปจึงควรมีลักษณะที่คล่องแคล่ว เข้าใจสถานการณ์ และแก้ไขปัญหาหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

6. อุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้สามารถบันทึกเรื่องราว ทั้งคำพูด กิริยาอาการ และบุคลิกลักษณะท่าทางของผู้เข้าร่วมสนทนา จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งประกอบด้วย

6.1 เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่า ถ่านวิทยุสำหรับบันทึกเสียงขณะที่การสนทนากลุ่มกำลังดำเนินการอยู่ ซึ่งสามารถเก็บเหตุผล รายละเอียด และข้อคำตอบได้ละเอียดที่สุด ทั้งนี้เพื่อนำมาถอดเทปในภายหลังเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์ของผู้วิจัย

6.2 สมุดบันทึกและดินสอสำหรับผู้จดบันทึกเพื่อเป็นแนวทางในการถอดเทปได้ง่าย และผู้วิจัยจะได้ทราบบรรยากาศของการสนทนากลุ่มจากการจดบันทึก

7. สิ่งเสริมสร้างบรรยากาศ (refreshment/snack) สิ่งเสริมสร้างบรรยากาศ เช่น เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว ฯลฯ จะมีบริการในช่วงพักจากการสนทนากลุ่ม ซึ่งสิ่งของดังกล่าวจะเป็นที่สิ่งเสริมสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองระหว่างผู้มีส่วนร่วมในการสนทนาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ช่วยให้การสนทนาเป็นไปอย่างราบรื่น สร้างบรรยากาศไม่เคร่งเครียด

8. ของสมนาคุณแก่ผู้เข้าร่วมสนทนา (remuneration) มิใช่เป็นค่าจ้าง เพื่อเป็นการตอบแทนผู้เข้าร่วมสนทนา แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยแต่เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมากเพื่อแสดงออกซึ่งความมีน้ำใจของผู้วิจัย เป็นการขอบคุณผู้ร่วมสนทนาที่ได้สละเวลาในการสนทนากลุ่ม

9. สถานที่ และบรรยากาศการจัดสนทนากลุ่ม

ในการจัดกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการต้อนรับที่อบอุ่น ให้เกิดความผ่อนคลายไม่เคร่งเครียด (good rapport) เป็นไปในลักษณะ “นั่งจับเข่าคุยกัน” สถานที่ในการจัดสนทนาควรเป็นสถานที่ที่กำหนดไว้แน่นอน เป็นสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมสนทนาทุกคนรู้จักและคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี มีบรรยากาศที่สะดวกสบาย ปลอดภัย สงบ ไม่มีสิ่ง

รบกวนจากภายนอก และให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกสบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นได้อย่างปลอดภัย

10. เวลาที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม

การสนทนากลุ่มแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 1.30 – 2.30 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขอบเขต และลักษณะของปัญหาที่ต้องการศึกษา ลักษณะของผู้เข้าร่วมสนทนา ปฏิสัมพันธ์ การเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม และบรรยากาศของการสนทนา

3.5.4 การดำเนินการสนทนากลุ่ม

การดำเนินการสนทนากลุ่ม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1. การวางแผนการจัดสนทนากลุ่ม 2. วิธีการจัดสนทนากลุ่ม 3. การเตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ และ 4. การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นการวางแผนและการจัดกลุ่มสนทนา

1.1 กำหนดกลุ่มผู้ที่จะร่วมสนทนาหรือกลุ่มผู้ที่จะให้ข้อมูล โดยกำหนดตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2 กำหนดจำนวนกลุ่มสนทนา ควรใช้หลักการให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดทั้งด้านเวลาและงบประมาณ นั่นคือจัดให้มีจำนวนกลุ่มน้อยที่สุดแต่ต้องให้ครอบคลุมตัวแปรที่ต้องการศึกษาหรือผู้วิจัยสามารถได้ข้อมูลเพียงพอที่จะตอบคำถามวิจัย

1.3 เลือกสมาชิกเข้ากลุ่มสนทนา ใช้หลักการพิจารณาเลือกผู้ที่มีภูมิหลังและคุณลักษณะบางประการคล้ายคลึงกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน เช่น อายุไม่แตกต่างกันมาก เพศเดียวกัน สถานภาพทางสังคมไม่แตกต่างกัน หรือคุณลักษณะส่วนบุคคลอื่น ๆ ที่อาจจะมีผลต่อการแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่จะสนทนา จำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มประมาณ 6 – 12 คน แต่ถึงแม้ว่าจะมีผู้ร่วมสนทนามากกว่าหรือน้อยกว่า 6 – 12 คนก็ยังสามารถดำเนินการสนทนาได้ แต่อาจเกิดความยุ่งยากในการดำเนินการ และ ทำให้ได้ข้อมูลไม่เต็มที่ เช่น ถ้าจำนวนน้อยเกินไปจะไม่เกิดพลวัตภายในกลุ่ม ถ้ามากเกินไปจะเกิดการแตกเป็นกลุ่มเล็กกลุ่มน้อยขณะสนทนา

1.4 กำหนดแนวทางสนทนา (discussion guideline) โดยการเขียนรายการคำถามหรือหัวข้อที่ต้องการศึกษาอย่างละเอียดแล้วนำมาเรียงลำดับให้เหมาะสม โดยเริ่มต้นจากคำถามเบา ๆ สร้างความคุ้นเคย แล้วจึงค่อย ๆ เข้าสู่คำถามหลัก และคำถามเสริมหรือผ่อนคลายบรรยากาศก่อนจบการสนทนา คำถามที่กำหนดไว้ใช้เป็นแนวทางให้ผู้ดำเนินการสนทนาจุดประเด็นการสนทนาเท่านั้น นั่นคือ ความเป็นคำถามไม่เจาะจงเกินไป ควรถามกว้าง ๆ เพื่อให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นได้ และไม่ควรเป็นคำถามนำหรือชี้แนะคำตอบ

1.5 การเตรียมผู้ดำเนินการสนทนา โดยผู้ดำเนินการสนทนาต้องเป็นผู้ที่เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาการวิจัย เข้าใจที่มาของคำถามแต่ละข้อ สามารถจับประเด็นและกระตุ้นให้ผู้ร่วมสนทนาแสดงความคิดเห็น รวมทั้งสามารถระล่อมหรือชักถามนอกเหนือจากแนวคิดถามที่กำหนดไว้เพื่อให้ได้ข้อมูลลึกซึ้ง

1.6 การเตรียมผู้จัดบันทึกการสนทนา ในการสนทนากลุ่มจะมีการบันทึกเทปคำสนทนาพร้อมกับการจดบันทึกว่าใครเป็นผู้พูดประโยคใด คนในกลุ่มมีปฏิกิริยาอย่างไร ดังนั้น ผู้จัดบันทึกต้องจดให้ได้อย่างน้อยคำพูดเมื่อเริ่มต้นประโยคแรกของผู้สนทนาทุกคน ในขณะที่พูด ผู้พูดมีปฏิกิริยาอย่างไรและคนอื่น ๆ มีปฏิกิริยาอย่างไร เช่น มีท่าทางอึดอัด พยักหน้า ยิ้มหรือหัวเราะพร้อมกัน เป็นต้น

2. ขั้นตอนการจัดกลุ่มสนทนา

ในการจัดกลุ่มสนทนา ผู้วิจัยจะต้องสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ผู้ดำเนินการสนทนาไม่ควรแสดงความคิดเห็นใด ๆ ไม่ควรแสดงท่าทีเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับผู้สนทนาคนใด ไม่ควรกล่าวสรุปสิ่งที่ผู้สนทนาพูด นั่นคือ พยายามมีบทบาทในการสนทนาน้อยที่สุดในบางกรณีอาจจะมีผู้สนทนาบางคนผูกขาดการสนทนา ผู้ดำเนินการสนทนาควรรหาโอกาสตัดบทอย่างสุภาพ ไม่ควรแสดงท่าทีไม่พอใจหรือแสดงความรำคาญ และกระตุ้นคนที่ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็นแต่ต้องไม่ให้ผู้สนทนาเกิดความรู้สึกว่าคุณกีดกัน ควรใช้ท่าทางอย่างระมัดระวัง เช่น ใช้การสบตาแทนการชี้นิ้วเพื่อเรียก

3. ขั้นตอนเตรียมข้อมูลเพื่อใช้วิเคราะห์

ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม คือ บทสนทนาที่บันทึกเทปไว้ โดยทั่วไปผู้จัดบันทึกควรเป็นผู้ถอดเทปบันทึกการสนทนา โดยในขณะที่ถอดเทปจะต้องดูสมุดจดบันทึกการสนทนาควบคู่กันไป การถอดเทปต้องเป็นการถอดแบบคำต่อคำ ไม่ใช่การสรุปข้อความและควรบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ นอกจากคำพูดลงไปด้วย

4. ขั้นตอนวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มไม่แตกต่างจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพวิธีอื่น ๆ คือ การวิเคราะห์เบื้องต้นและการวิเคราะห์โดยละเอียด การวิเคราะห์เบื้องต้นทำเมื่อเสร็จสิ้นการสนทนาในแต่ละกลุ่ม เพื่อหาผลสรุปเบื้องต้น และข้อผิดพลาดเพื่อปรับปรุงในการสนทนาครั้งต่อไป ส่วนการวิเคราะห์โดยละเอียดจะทำเมื่อทุกกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว เป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยพิจารณากลุ่มสนทนาเป็นการหน่วยการวิเคราะห์ เริ่มด้วยการอ่านบทสนทนาบางกลุ่ม หรือถ้ามีจำนวนกลุ่มไม่มากอาจจะอ่านทุกกลุ่มก่อนหนึ่งรอบ เพื่อให้ได้ภาพรวมว่าข้อมูลมีหัวข้อใดอยู่บ้าง จากนั้นกำหนดเค้าโครงการวิเคราะห์เริ่มจากการพิจารณาความคล้ายคลึงและความแตกต่างของข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในคำสนทนาแต่ละกลุ่ม ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้

ให้ผู้ร่วมสนทนาในแต่ละกลุ่มมีความคิดเห็นแตกต่างกันหรือคล้ายกัน และปัจจัยเดียวกันนี้ส่งผลเช่นเดียวกันในกลุ่มอื่น ๆ หรือไม่

3.5.5 ข้อดีและข้อจำกัดของการสนทนากลุ่ม

ข้อดีของการสนทนากลุ่ม

1. พลวัตภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้ผู้ตอบสนองความคิดเห็น
2. การอภิปรายตีความกันเองภายในกลุ่ม จะลดความคลาดเคลื่อนจากการตีความโดยนักวิจัยซึ่งเป็นคนนอก
3. ได้ข้อมูลละเอียดลึกซึ้ง ได้ข้อมูลไม่ได้คิดหรือเตรียมไว้ก่อน
4. ปัญหาที่เกิดจากความไม่คุ้นเคยระหว่างระหว่างผู้ดำเนินการและผู้ตอบ
5. ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
6. ใช้เป็นการศึกษานำร่อง เพื่อเป็นแนวทางในการสำรวจข้อมูลใหม่ต่อไป
7. ใช้ระบุเป็นกรณีตัวอย่างของกลุ่มใหญ่ได้

ข้อจำกัดของการสนทนากลุ่ม

1. ต้องการผู้ดำเนินการที่มีทักษะ
2. ต้องการการจัดการด้านสถานที่และการนัดหมาย จึงอาจมีความยุ่งยากที่จะนำคนที่ต้องการสัมภาษณ์มาอยู่ร่วมกัน
3. ไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการศึกษาในบางเรื่อง เช่น เรื่องที่มีความละเอียดอ่อน เรื่องที่ต้องการข้อมูลเชิงสถิติ และเรื่องที่ต้องการค้นหามติเพื่อใช้ในการตัดสินใจ
4. ไม่เหมาะสมที่จะนำมาใช้เก็บข้อมูลที่มีลักษณะกว้างขวางครอบคลุม ซึ่งไม่สามารถกำหนดหัวข้อในการเก็บข้อมูลได้ชัดเจน เช่น การศึกษาแบบชาติประพจน์

3.5.6 การนำการสนทนากลุ่มไปใช้

การวิจัยหนึ่ง ๆ อาจใช้ข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่มอย่างเดี่ยวหรือใช้ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมด้วยวิธีอื่น ๆ เช่น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสำรวจ การทดลอง ซึ่งจะทำให้ข้อมูลที่ได้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น (Morgan, 1988) นอกจากนี้การนำผลการสนทนากลุ่มไปประยุกต์สร้างเป็นแบบสอบถามเพื่อใช้สำรวจกับกลุ่มประชากร (Buttram, 1990) การวิจัยแบบสนทนากลุ่มมีการพัฒนาปรับปรุงและนำไปประยุกต์ใช้ในงานวิจัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานวิจัยด้านการตลาด การโฆษณา การแพทย์ การกีฬา การบริหาร ฯลฯ โดยมีการใช้ที่แตกต่างกันไป นอกจากนี้ การใช้การวิจัยแบบสนทนากลุ่มไป

ประเมินความต้องการการวางแผนที่กำลังเป็นประเด็นที่สนใจโดยทั่วไป เพราะเชื่อว่ากระบวนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มจะช่วยกำหนดความต้องการอย่างแท้จริงของแต่ละบุคคลได้ และจะทำให้ได้ความต้องการระดับลึก (Buttram, 1990; Janice, 1993; Popham, 1993; Metra, 1994)

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์กลุ่มพัฒนาตน

สาระ สุขวราห์ (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามรูปแบบของทรอดเซอร์ต่อการเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ จำนวน 20 คน แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน รวม 26 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการคำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบระดับความมีนัยสำคัญ โดยใช้การทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

รัชนี ตันติเสวี (2532) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามรูปแบบของทรอดเซอร์ต่อการลดพฤติกรรมก่อหวนในชั้นเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นระยะเวลา 10 วันติดต่อกัน วันละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ใช้การบันทึกพฤติกรรมแบบช่วงเวลา ในการวิเคราะห์ข้อมูลทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ร้อยละของจำนวนครั้งของช่วงเวลาของพฤติกรรมก่อหวนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่าในระยะติดตามผลพฤติกรรมก่อหวนในชั้นเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

พัชรา ลิมอำไพ (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามรูปแบบของทรอดเซอร์ที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลผู้ที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลในศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการพระประแดง จำนวน 18 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 8 คน (ชาย 6 คน หญิง 2 คน) โดยวิธีการสุ่มกลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ไพโร-บี ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วยวิธีการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดไพโร-บี ทั้ง 3 ด้านคือ

ด้านการมีส่วนร่วม ด้านการควบคุม และด้านการผูกพัน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อัญชลี ปิยปัญญาวงศ์ (2542) ศึกษาผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอดเซอร์ที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอดเซอร์เป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน ใช้เวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบวัดความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพและการสนทนากลุ่ม

เจริญพร ตรีเนตร (2543) ศึกษาประสบการณ์ในการพัฒนาตนเองของพยาบาลห้องผ่าตัดไทยที่ได้รับการฝึกอบรมในประเทศฝรั่งเศส โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาตามปรัชญาการศึกษาแบบ Hermeneutic Phenomenology กลุ่มตัวอย่างได้แก่พยาบาลห้องผ่าตัดไทยที่ได้รับการฝึกอบรมในประเทศฝรั่งเศส เป็นเวลา 1 ปี จำนวน 15 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการบันทึกเทป วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบการแปลความข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าประสบการณ์การพัฒนาตนเองมี 6 ประเด็นหลัก โดยแบ่งตามช่วงระยะเวลาของประสบการณ์ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการฝึกอบรม แบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก คือ ปรารถนาในการเรียนรู้ในต่างแดนและประเมินตนเอง และการเตรียมความพร้อม ระยะระหว่างการฝึกอบรมมี 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ การแสวงหาแหล่งสนับสนุน การไม่ละทิ้งความพยายาม และการปรับตัว และระยะหลังการฝึกอบรมมี 1 ประเด็นหลักคือ การประเมินผลการพัฒนาตนเอง

กนกนุช ชื่นเลิศสกุล (2542) ศึกษาประสบการณ์ชีวิตของสตรีไทยที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทฤษฎีพื้นฐานเชิงอุปมาน ผู้ให้ข้อมูลรวม 22 คน ผลการวิจัยจำแนกได้ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนพบโรค สตรีให้ความหมายของก้อนความผิดปกติ 3 ความหมาย ได้แก่ เป็นเพียงความผิดปกติ เป็นเนื้องอก และเป็นมะเร็ง การตอบสนองต่อการรับรู้ความผิดปกติในขั้นต้น จำแนกเป็น 2 แบบ ได้แก่ การปล่อยปละละเลย กับการแสวงหาคำตอบระยะเมื่อพบโรค สตรีมีความคิดความรู้สึก 2 แบบ ได้แก่ ความคิดความรู้สึกเฉยๆ กับการคิดความรู้สึกทางลบ โดยมีการตอบสนองต่อความคิดความรู้สึกทางลบ 2 วิธี ได้แก่ การปลดปล่อย

ความกดดันและแสวงหาการแก้ไข กับการปรับเปลี่ยนความคิด ส่วนในระยะอยู่กับความเจ็บป่วย พบว่าชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปตามผลกระทบของการรักษาแต่ละวิธี ตลอดจนการดำเนินของโรคภายหลังการรักษา ซึ่งครอบคลุมทั้งภาวะปลอดอาการกับการกลับเป็นซ้ำ

ประวิต เอรารวรรณ์ (2539) ศึกษาสภาพการได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจและความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในตัวครูและเพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขในการเสริมสร้างพลังอำนาจครู โดยใช้การวิจัยแบบสนทนากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าเงื่อนไขสำคัญที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน 3 ประการ คือ (1) ลักษณะการบริหารงานของผู้บริหารเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงโครงสร้างการบริหาร และระบบการดำเนินการต่างๆ ภายในโรงเรียน (2) ระบบการสนับสนุนจากภายนอกโรงเรียน ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดการปรับปรุงการทำงานของโรงเรียน โดยเน้นกระบวนการและการแก้ปัญหาาร่วมกันของครู (3) ความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาเพื่อยกระดับสถานภาพของโรงเรียนโดยในกระบวนการปรับปรุงและพัฒนาในโรงเรียน ได้คำนึงถึงปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจครู คือ อิสรภาพในการทำงาน การมอบหมายอำนาจหน้าที่ การมีส่วนร่วม บรรยากาศในการทำงาน การสร้างทีมงาน ข้อมูลป้อนกลับ การยกย่องยอมรับ ขวัญกำลังใจและรางวัล โอกาสในการเรียนรู้ การให้เกียรติและไว้วางใจ และการยอมรับความผิดพลาดซึ่งสิ่งจูงใจในการเสริมสร้างพลังอำนาจครู ก็คือ รางวัลและการชมเชย การฝึกอบรมและการพัฒนาสถานภาพครู ความเชี่ยวชาญในงานที่ปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้อต่อการทำงาน และเงินเดือน สวัสดิการ ซึ่งการให้สิ่งจูงใจเหล่านี้แก่ครูต้องยึดหลักสำคัญคือ ต้องให้เกียรติ ให้ข้อมูลสารสนเทศที่จำเป็นอย่างเปิดเผย และการให้มีส่วนร่วมในทุกระดับ

วิษณุ ทรัพย์สมบัติ (2541) ศึกษาการประเมินความต้องการจำเป็นด้านสภาพแวดล้อมโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างการใช้เทคนิคเสียงจากภาพและเทคนิคการสนทนากลุ่ม โดยผลการวิจัยสรุปได้ว่า ส่วนใหญ่เป็นความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมด้านกายภาพในโรงเรียน และเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 เทคนิค พบว่า มีความสอดคล้องกันในทั้ง 2 เทคนิค

สุระศักดิ์ เพียสูระ (2540) ศึกษาความต้องการในการพัฒนาครูที่สอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเรื่องการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมด้วยวิธีการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มครูที่ให้สัมภาษณ์จำนวน 25 คน และกลุ่มครูที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่มจำนวน 94 คน ผลการวิจัยพบว่า ครูมีความรู้ในเรื่องของสิ่งแวดล้อมมากกว่าพลังงาน ครูทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม ในด้านการพัฒนามีครูจำนวนน้อยที่ได้รับการพัฒนา ครูที่ได้รับการพัฒนาคือ ครูที่รับผิดชอบในโครงการและทำหน้าที่สอนในรายวิชาที่มีเนื้อหาสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ไปอบรมมาแล้วยังไม่มีการขยายผลสู่ครูทั้งโรงเรียน และครูต้องการการ

พัฒนาด้านเนื้อหาใน 2 เรื่อง คือความรู้เกี่ยวกับพลังงานและสิ่งแวดล้อม และการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ

George, A.M. (1993) ทำการศึกษาสภาพและผลการรณรงค์เรื่องการวางแผนครอบครัวของวัยรุ่นทางสื่อมวลชน แหล่งข้อมูลประกอบด้วยวัยรุ่นเชื้อสายอาฟริกัน-อเมริกัน และผู้ปฏิบัติงานด้านการให้คำปรึกษาในโคลัมเบียและโอไฮโอ ผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษา 4 ขั้น คือ 1. รวบรวมข้อมูลจากสื่อที่เผยแพร่อยู่จากแหล่งต่างๆ 2. ทำการสนทนากลุ่มกับกลุ่มวัยรุ่น 3. สัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับวัยรุ่น และ 4. สัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับผู้ปฏิบัติงานด้านการให้คำปรึกษา ผลการศึกษาพบว่าทัศนะเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยขึ้นอยู่กับความตระหนักส่วนบุคคล สภาพสังคมและวัฒนธรรม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลแบบสนทนากลุ่ม โดยศึกษาเฉพาะกรณีกลุ่มพัฒนาตนตามแนวความคิดของTrotzer ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคือสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน
2. การวิจัยนี้ศึกษาประสบการณ์ของสมาชิก หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มพัฒนาตน หมายถึง กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของ Trotzer ที่เอื้อให้บุคคลมุ่งไปสู่การเติบโต พัฒนาและแก้ปัญหา ท่ามกลางบรรยากาศกลุ่มที่อบอุ่นเป็นกันเอง ประสบการณ์ หมายถึง สิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับทั้งหมดจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลง เติบโตองงาม พัฒนาหรือแก้ปัญหาทั้งความคิด ความเชื่อหรือพฤติกรรม

การวิเคราะห์ หมายถึง การนำเอาข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าวิจัยมาจัดกระทำให้เป็นระบบและหาความหมาย แยกแยะองค์ประกอบ รวมทั้งเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์ของข้อมูล เพื่อให้สามารถนำไปสู่ความเข้าใจต่อการดำรงอยู่และเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์ที่ศึกษา

การสนทนากลุ่ม หมายถึงการรวบรวมข้อมูลจากการนั่งสนทนากับผู้ให้ข้อมูล (participants) เป็นกลุ่ม ซึ่งผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มนี้ ได้มาจากการเลือกสรรตามหลักเกณฑ์ที่ผู้วิจัย กำหนด

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนา ตนครบทั้งกระบวนการ และมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการบอกเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน
2. เกิดความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์เกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น
3. เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า อ้างอิงเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนสำหรับผู้สนใจเพื่อนำไปใช้ในการฝึกงาน การทำวิทยานิพนธ์ หรือค้นคว้าวิจัยต่อไป
4. เป็นแนวทางในการพัฒนาและดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ทำให้มีแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
5. เป็นแนวทางในการนำเอาวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสนทนากลุ่มมาใช้ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้มีแนวทางในการพัฒนางานวิจัยเพิ่มมากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตน ตามการรับรู้ ทักษะคติของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน โดยมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม
2. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.2 ระยะเวลาในการวิจัย
 - 3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 4.1 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 4.2 การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

1. การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (participant) ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) โดยจัดสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 6 กลุ่ม ได้จำนวนผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรวม 37 คน โดยทั้งหมดที่ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนครบทั้งกระบวนการ และมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการเล่าประสบการณ์ที่ได้รับหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่ได้รับการคัดเลือกเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวนทั้งสิ้น 37 คน จำแนกลักษณะได้ดังนี้

เพศ	เพศชาย 4 คน เพศหญิง 33 คน
ชั้นปี	ชั้นปีที่ 3 จำนวน 24 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 13 คน
คณะ	คณะมนุษยศาสตร์ หลักสูตรบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศ จำนวน 24 คน จากสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา

คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา จำนวน 13 คน จากมหาวิทยาลัยศิลปากร

ขนาดของกลุ่ม กลุ่มสนทนาประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมสนทนาในกลุ่ม

กลุ่มละ 5 คน จำนวน 2 กลุ่ม

กลุ่มละ 6 คน จำนวน 2 กลุ่ม

กลุ่มละ 7 คน จำนวน 1 กลุ่ม

กลุ่มละ 8 คน จำนวน 1 กลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มพัฒนาตน กลุ่มพัฒนาตนที่จัดขึ้น 4 กลุ่ม เป็นกลุ่มที่อาจารย์ประจำหลักสูตรบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศจัดขึ้นและกำหนดให้นักศึกษาต้องเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนทุกคน และนักศึกษาที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนนี้ทราบแต่เพียงว่าต้องมาเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์หรือการพัฒนาชาวน์อารมณ์ (E.Q.) หลังจากที่นักศึกษาได้ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนแล้ว นักศึกษากลุ่มนี้มีความเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตน และสมัครใจให้ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่ม รวมนักศึกษาที่เป็นผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มของผู้วิจัยจำนวน 24 คน และกลุ่มพัฒนาตนอีก 2 กลุ่ม อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ เปิดโอกาสให้นักศึกษามีโอกาสได้เลือกเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งนักศึกษา 2 กลุ่มนี้มีจำนวนรวม 13 คน และนักศึกษาทั้งหมดไม่เคยเข้ากลุ่มทางจิตวิทยามาก่อน

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการในขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม โดยมีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- 1) กลุ่มพัฒนาตนที่ดำเนินการในงานวิจัยครั้งนี้ต้องมีความพร้อมทั้งในด้านสถานที่ จำนวนสมาชิกกลุ่มและสภาพแวดล้อม
- 2) กลุ่มพัฒนาตนที่ดำเนินการในงานวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มพัฒนาตนที่ดำเนินการแบบต่อเนื่อง ติดต่อกันเป็นเวลา 2 วัน
- 3) ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ไม่จำกัดเพศและชั้นปี
- 4) คัดเลือกนักศึกษาจากกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตน และได้รับการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
- 5) นักศึกษาที่ได้รับคัดเลือกต้องเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนครบทั้งกระบวนการ

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย วิธีการสนทนากลุ่ม และได้ขอความร่วมมือจากผู้นำกลุ่มพัฒนาตน เพื่อขอดำเนินการสนทนากลุ่มภายหลังจากที่ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนได้เสร็จสิ้นในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแล้ว

ขั้นตอนที่ 3 นัดหมายวันเวลากับผู้นำกลุ่มพัฒนาตนเพื่อขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน

ขั้นตอนที่ 4 เมื่อกระบวนการกลุ่มเสร็จสิ้นแล้วผู้วิจัยได้ขออนุญาตสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยและขอความร่วมมือจากสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อทำการสนทนากลุ่ม

2. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ตัวของผู้วิจัยเองเป็นเครื่องมือหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นก่อนการทำวิจัย ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมในการทำวิจัย ดังนี้

2.1 การเตรียมความพร้อมทางด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอดเซอร์ ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอดเซอร์จากอาจารย์ผู้สอนเพื่อทำความเข้าใจในความรู้เบื้องต้น รวมทั้งได้ศึกษา ค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตนตามความคิดของทรอดเซอร์ และฝึกประสบการณ์ในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน โดยเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนจำนวน 1 กลุ่ม และเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนจำนวน 6 กลุ่ม เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

2.2 การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยศึกษาวิชาเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 รายวิชา จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อเรียนรู้ ทำความเข้าใจในระเบียบวิธีการวิจัยของการวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้นก่อนทำการวิจัย ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยแบบสนทนากลุ่มเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มตามแนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแนวทางในการสนทนากลุ่ม โดยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังนี้

3.1.1 ผู้เก็บรวบรวมข้อมูลในการจัดสนทนากลุ่ม ได้แก่

- ผู้ดำเนินการวิจัยคนที่ 1 คือ ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมก่อนทำการสนทนากลุ่มดังที่กล่าวแล้วในข้างต้น
- ผู้ดำเนินการวิจัยคนที่ 2 คือ ผู้ช่วยผู้วิจัย งานวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกให้ผู้ช่วยวิจัยที่เป็นผู้มีประสบการณ์

การณ์ในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน เพราะผู้ช่วยวิจัยจำเป็นต้องเป็นผู้ที่เข้าใจกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนและธรรมชาติของสมาชิก เพื่อข้อมูลที่ได้มีความกว้างขวาง และลึกซึ้งที่สุด

- ผู้จัดบันทึกการสนทนา ได้แก่ผู้ที่มีประสบการณ์ในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตน เพราะเป็นผู้ที่มีความเข้าใจในธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม ผู้จัดบันทึกการสนทนาช่วยทำหน้าที่เก็บข้อมูลในส่วนของแผนผังการนั่งของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม และเตือนผู้วิจัยในกรณีที่ผู้วิจัยลืมคำถามหรือข้ามคำถาม

- ผู้บริการทั่วไป เป็นผู้ที่ทำหน้าที่คอยดูแลและอำนวยความสะดวกในทุก ๆ ด้าน เช่นบริการน้ำดื่ม ขนมให้แก่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในช่วงพัก เป็นต้น

3.1.2 เครื่องบันทึกเสียง

3.1.3 แนวทางการสนทนากลุ่ม ผู้ช่วยเตรียมแนวคำถามสำหรับใช้ในการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) รวบรวมและคัดเลือกประเด็นคำถามทั่ว ๆ ไป เช่น คำถามนำ ที่ถามว่า "คุณเคยเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาก่อนหรือไม่" เป็นต้น จากเนื้อหาสาระและคำถามที่ปรากฏในรายงานการวิจัย เอกสารตำราต่าง ๆ รวมถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลของตนเองที่ผ่านมาแล้ว จำแนกเป็นคำถามปลายเปิดโดยไม่มีการกำหนดจำนวนคำถาม หรือลำดับคำถามอย่างตายตัว ส่วนคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มจริงจะมีความยืดหยุ่น เพื่อเอื้อให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มสามารถแสดงออกถึงการรับรู้ของตนได้อย่างอิสระ และนำแนวทางการสนทนากลุ่มดังกล่าวไปทดลองใช้โดยทดลองทำการสนทนากลุ่ม กับผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มซึ่งเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 5 และ 6 คน ซึ่งเป็นจำนวนใกล้เคียงกับการสนทนากลุ่มที่จะดำเนินการจริง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวคำถามให้ถามได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

2) ภายหลังจากสนทนากลุ่มผู้วิจัยทำการถอดข้อความเป็นคำต่อคำ (verbatim) ออกเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (script) และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยเปรียบเทียบจากการฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเหล่านั้น ผู้วิจัยพบว่ายังมีข้อความบางข้อที่ไม่ชัดเจนหรือถามซ้ำซ้อนกัน ทำให้ได้ข้อมูลไม่เพียงพอ ผู้วิจัยได้ทำการปรับและเพิ่มข้อความเพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น ภายหลังจากตรวจสอบข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่สัมภาษณ์ไปปรึกษาและวิเคราะห์กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อทำการปรับข้อความให้เหมาะสมอีกครั้ง

3) นำข้อความที่ปรับแล้วไปทดลองทำการสนทนากลุ่มกับกลุ่มนักศึกษาที่ได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนอีก 1 กลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 6 คน เพื่อพิจารณาความเข้าใจในคำถามและความราบรื่นในการสนทนา

4) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการปรับและเพิ่มข้อคำถามให้เหมาะสม ครอบคลุมครบถ้วนเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนและลึกถึงความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของ สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน จนมีความสมบูรณ์พร้อมที่จะนำไปใช้จริง

5) แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล สร้างขึ้นตาม วัตถุประสงค์และแนวคิดในการวิจัยซึ่งสามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ คำถามทั้งหมดได้รับการพัฒนาให้ลึกซึ้งขึ้นตามความซับซ้อนในการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละครั้ง สำหรับแนว ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่มมีดังนี้

1. การสนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไปที่เป็นข้อมูลส่วนบุคคล ดังรายละเอียดดังนี้

- เคยเข้ากลุ่มทางจิตวิทยาลักษณะนี้หรือไม่
- ถ้าเคยเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เคยเข้ามากี่ครั้ง มีประสบการณ์อะไรบ้าง

- กลุ่มที่เคยเข้าแตกต่างจากกลุ่มนี้อย่างไร

2. ใช้คำถามกว้าง ๆ ดังคำถามต่อไปนี้

- บรรยากาศของกลุ่มพัฒนาตนนี้เป็นอย่างไร
- ที่คุณมาเข้ากลุ่มพัฒนาตนนี้คุณมีเป้าหมายอะไร
- มีความรู้สึกอย่างไรกับกลุ่มนี้
- ประสบการณ์ที่คุณได้รับ คุณได้เรียนรู้อะไรบ้าง
- คุณเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างไร
- คุณเรียนรู้เกี่ยวกับเพื่อนอย่างไร
- ที่คุณเข้ากลุ่มนี้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
- คุณมีความเข้าใจต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
- คุณประทับใจอะไรในกลุ่มบ้าง

3.2 ระยะเวลาในการทำวิจัย

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัยทั้งสิ้นประมาณ 5 เดือน คือตั้งแต่เดือนตุลาคม 2544 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2545 โดยแบ่งเป็น 4 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 การเตรียมเครื่องมือในการวิจัย ช่วงที่ 2 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ช่วงที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล และ ช่วงที่ 4 การตรวจสอบ คุณภาพของข้อมูล

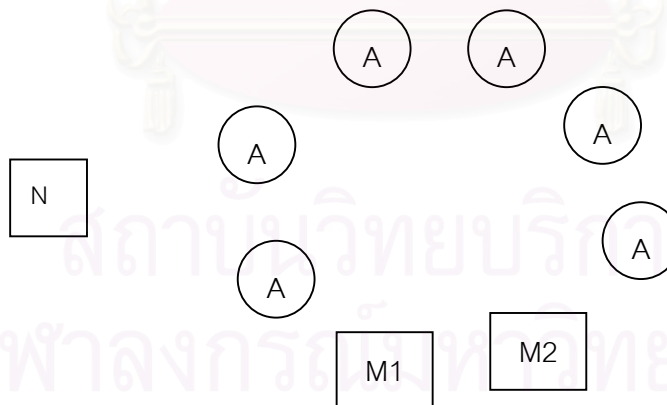
3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางต่อไปนี้

3.3.1 การเลือกสนาม เป็นการเตรียมตัวก่อนการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้

- 1) การศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มและการวิจัยเชิงคุณภาพโดยวิธีการสนทนากลุ่ม
- 2) ติดต่อประสานงานกับผู้นำกลุ่มพัฒนาตน เพื่อขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3) ทำความเข้าใจข้อคำถาม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตอบในเรื่องที่ผู้วิจัยต้องการ
- 4) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มและจัดเตรียมวางแผนการสัมภาษณ์ทั้งกำหนดเวลา สถานที่ เครื่องบันทึกเสียง
- 5) ชักซ้อมทำความเข้าใจในหลักการ วิธีการ และขั้นตอนการจัดสนทนากลุ่ม เพื่อให้ผู้ดำเนินการ ผู้จัดบันทึกการสนทนา และผู้บริการทั่วไปมีความพร้อมในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.3.2 การเข้าสู่สนามและการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ติดต่อยืนยันนัดหมายวัน เวลา สถานที่กับผู้นำกลุ่มพัฒนาตน และเตรียมสถานที่สำหรับจัดสนทนากลุ่ม
- 2) จัดวางตำแหน่งในวงสนทนา (setting) โดยผู้ดำเนินการสนทนาคนที่ 1 ใกล้เคียงกับคนที่ 2 ดังมีแผนผังตำแหน่งในวงสนทนากลุ่ม ดังนี้



- M1, M2 : ผู้ดำเนินการสนทนา (moderator)
 N : ผู้จัดบันทึกการสนทนา (note-taker)
 A : ผู้เข้าร่วมการสนทนา (participant)

การจัดตำแหน่งให้ผู้ดำเนินการวิจัยนั่งใกล้กันเพื่อให้จุดสนใจของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมารวมกันที่จุดเดียว ไม่ย้ายความสนใจไปที่จุดอื่น

3) การแนะนำตัว ผู้วิจัยบอกบทบาทของผู้วิจัยว่าเป็นใคร มาทำอะไร และแนะนำคณะทำงานทั้งหมด พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อผู้ร่วมสนทนาทุกครั้งก่อนการสนทนา และขอเวลาจากสมาชิกโดยเคารพการตัดสินใจของสมาชิกว่าจะยอมให้ทำวิจัยหรือไม่ และบอกให้ทราบถึงการเก็บรักษาเป็นความลับในการนำข้อมูลไปพิมพ์เผยแพร่จะทำเฉพาะการเสนอเชิงวิชาการโดยไม่เปิดเผยชื่อเพื่อให้ผู้ร่วมสนทนารู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจและเชื่อถือในตัวผู้วิจัย และขออนุญาตผู้ร่วมสนทนาเพื่อบันทึกเสียงการสนทนาโดยให้เวลาผู้ร่วมสนทนาได้ซักถามถึงข้อข้องใจและคิดทบทวนเพื่อตัดสินใจให้คำตอบด้วยความสมัครใจของผู้ร่วมสนทนาเอง

4) การดำเนินการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่มบนพื้นฐานของความสัมพันธ์และไว้วางใจ โดยแนะนำตัวเอง มีท่าทีที่เป็นมิตร นำเชื่อถือ จนกระทั่งปิดการสนทนากลุ่ม โดยการสื่อความปรารถนาดีไปสู่ผู้ร่วมสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังด้วยใจที่สงบ นิ่ง ตั้งใจ เพื่อให้ผู้ร่วมสนทนาได้รับรู้ว่า ผู้วิจัยมีส่วนร่วมและเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ร่วมสนทนา

5) การปิดการสนทนากลุ่ม ด้วยการกล่าวขอบคุณผู้ร่วมสนทนาที่ให้ความร่วมมือในการสนทนากลุ่ม รวมถึงมีการแสดงท่าทีประกอบ เช่น การดูนาฬิกา การปิดเครื่องบันทึกเสียง เป็นต้น

6) ทำการสรุปร่วมกันระหว่างผู้ดำเนินการสนทนาและผู้จัดบันทึกเพื่อใช้ในการปรับปรุงการสนทนาครั้งต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

4.1 วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้กลุ่มสนทนาเป็นหน่วยในการวิเคราะห์ เมื่อสนทนากลุ่มสิ้นสุดลงในแต่ละกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยถอดความการสนทนาจากเทปบันทึกการสนทนากลุ่มแบบคำต่อคำออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร จากนั้นทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบกับการฟังเทปบันทึกการสนทนากลุ่มซ้ำ

4.1.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1) เตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ โดยการถอดเทปบันทึกบทสนทนาและตรวจสอบความครบถ้วน

2) ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากบทสนทนาทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ

- 3) สรุปใจความจากเอกสารออกมาเป็นรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ
- 4) วิเคราะห์จัดกลุ่ม (categorize) ของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) และกลุ่มประสบการณ์ (theme)

4.2 การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูล เพราะต้องการค้นหาความจริงตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่ามีความแตกต่างหรือบิดเบือนเกิดขึ้นหรือไม่ ในลักษณะใด เพราะเหตุใด เพื่อนำมาอธิบายความสอดคล้องหรือแตกต่างของการรับรู้ ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลได้ถูกต้องยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ (trustworthiness) ด้วยวิธีการดังนี้

4.2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการวิธีวิจัย อันจะแสดงให้เห็นถึง ผู้วิจัยทำการวิจัยอย่างมีขั้นตอน คือ การถอดเทปบันทึกการสนทนากลุ่มทั้งหมด ผู้วิจัยถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร และมีการตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการสนทนากลุ่มซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องมากที่สุด (confirmability)

4.2.2 ขั้นตอนการยืนยันความน่าเชื่อถือหรือตรวจสอบขั้นตอนการถอดรหัสข้อความได้มีการทำการตรวจสอบโดยวิธีให้กลุ่มหรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและอยู่ในสาขาเดียวกัน ซึ่งได้แก่บัณฑิตจากสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 1 คน อ่าน (member checking) บทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (script) และทำการถอดรหัสข้อความ (coding) และนำมาเปรียบเทียบดูความสอดคล้องหรือแตกต่างจากการมอง/ถอดรหัสข้อมูล

4.2.3 การนำเสนอที่ทำการถอดรหัส ตรวจสอบยืนยัน วิเคราะห์กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งในที่นี้เป็นการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ (peer debriefing)

4.2.4 ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่ละเอียด ครบคลุม และครบถ้วน ทำให้ผู้อ่านสามารถติดตามกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลได้ในทุกแง่มุม (dense description data)

4.2.5 สามารถยืนยันผลการวิจัยได้ เพราะผู้วิจัยทำการวิจัยอย่างมีขั้นตอน จากการบันทึกข้อมูลที่เป็นระบบ ตรวจสอบได้ในทุกกระบวนการ (audit trail) โดยมีการเข้าพบอาจารย์เพื่อขอคำปรึกษาหารือกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาด้านการวิจัยอย่างสม่ำเสมอ

4.2.6 ผู้วิจัยไม่นำผลการวิจัยนี้ไปอ้างอิงสู่สถานการณ์อื่น (transferability) หากแต่ใช้อ้างอิงได้ในกรณีที่มีลักษณะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเฉพาะที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในการศึกษาวิจัยนี้เท่านั้น

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน และใช้วิธีการสนทนากลุ่มเป็นวิธีหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนจำนวน 6 กลุ่ม รวม 37 คน ส่วนผลการวิจัยผู้วิจัยได้นำเสนอ ดังนี้

ประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนได้กล่าวถึงประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนไว้ทั้งหมด 11 ประเด็น (theme) สามารถจำแนกได้เป็น 2 มิติ (dimension) คือ

1. มิติภายในบุคคล ประกอบด้วย 1) การตระหนักในตนเอง 2) การเปิดกว้างยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิตและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ และ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

2. มิติระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 9) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 10) การเปิดใจกว้าง รับฟังความรู้สึกของผู้อื่น และ 11) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

1) การตระหนักในตนเอง

การตระหนักในตนเองเป็นความสามารถรู้จักและเข้าใจความรู้สึกภายในตนเองได้ยิ่งขึ้น ละเอียดอ่อนในการรับรู้มากขึ้น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ซึ่งเป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเอง เนื่องจากประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มพัฒนาตนทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้ตระหนักในตนเองมากขึ้นคือ กลุ่มพัฒนาตนทำให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ในเรื่องของความรู้สึกและอารมณ์ที่เคยมองข้ามไปให้กลับมาเด่นชัดขึ้น ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มต่อไปนี้

“ก็รู้สึกว่ามันเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์นะคะ ทำให้เราได้รู้ถึงความคิดของตัวเอง ความคิดของผู้อื่นและ สามารถที่จะปรับตัวเข้าหาทำอย่างไรกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็ได้รู้ถึงความรู้สึกของตัวเองว่าเป็นอย่างไรต้องการอะไรมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“บางอย่างที่เราไม่เคยเข้าใจตนเองเนี่ย ทำให้สามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของตัวเองได้” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็คือเข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้นว่าบางอย่างเรารู้แล้วก็แต่ว่าเรายังไม่สามารถพูดถึงมันได้ก็อันนี้ก็จะได้พูด” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตระหนักและเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น เป็นผลเนื่องมาจากการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีโอกาสได้ใส่ใจ สำรวจและทบทวนตนเอง มีเวลามองและอยู่กับตนเองมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“มันก็เหมือนกับเราได้รู้ตัวเองมากขึ้นพอที่บอกให้เราคิดทบทวนว่า เอออดีตเราเป็นอย่างไร เราก็เริ่มคิดแล้วว่าเมื่อก่อน เราเป็นอย่างไร เราต้องการอะไร ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร ก็สื่อออกมาว่าแท้จริงแล้วเราเป็นคนยังไง คิดอะไร ทำอะไรอยู่” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ทีสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มเนี่ย ก็คือ ได้เรียนรู้จากตัวเองและคนอื่นได้มองย้อนกลับไปดูตัวเองว่า เมื่อก่อนเราเป็นคนยังไง จากนั้นเราจะสังเกตตัวเองบ้างก็จริง แต่จะมีเวลาให้กับการสังเกตตัวเองน้อย แล้วก็สังเกตคนอื่นกับความคิดชอบคนอื่นจริง ๆ โดยไม่ใช่เราคิดเพียงฝ่ายเดียว” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็คล้าย ๆ กับที่เขาจะให้เราพูดถึงเรื่องที่ประทับใจหรือว่าเรื่องที่เรเศร้า ก็คือเราได้ย้อนกลับไปดูตัวเองในตอนนั้น ทำให้เราได้คิดว่าเรามีเรื่องอะไรที่ประทับใจบ้างก็เลยทำให้เราได้คิดถึงเรื่องนั้นแล้วมามองว่า เราประทับใจเรื่องนี้เพราะยังงี้ ๆ เอง เราเศร้าเพราะยังงี้ ๆ ก็เลยมองตัวเองกับคิดได้มากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“พอมารู้สึกดีว่าเราได้มาทำอะไรที่มันทำให้มันต้องเรียกว่าพัฒนาตนได้ส่วนหนึ่งจริง ๆ เพราะว่า สิ่งที่เราขาดหายไป หลงลืมไปบ้าง ไม่เคยรับรู้มาก่อน เราก็ได้รับรู้ จากเพื่อน ๆ บ้าง จากตัวเราเองคิดย้อนกลับไปบ้าง” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้ใส่ใจ มีเวลามองและอยู่กับตนเองมากขึ้น คิดถึงตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรู้จักตนเองมากขึ้น ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มว่า

“กลุ่มทำให้เราคิดถึงตัวเราเองว่าที่เราทำไปเนี่ยเราได้อะไรแล้วดีไม่ดีแล้วก็ถ้าเกิดต่อไปจะทำอย่างไร ได้คิดมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“กลุ่มจะทำให้เรามองตัวเองที่ตัวเองว่า เราประทับใจกับอะไรเราเสียใจกับอะไรเราคิดอย่างไร รู้สึกกับสิ่งที่ได้พบเห็นมาเป็นประสบการณ์ของเรา” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ทำให้เรารู้จัก รู้ตัวเอง เพราะว่าถ้าเกิดไม่มีกลุ่มนี้แล้วไม่ได้มานั่งคิดถึงตัวเอง” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น

การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจและรับฟังอย่างเต็มที่และรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ทำให้กล้าที่จะเปิดใจตนเองออกมาเพื่อที่จะรับผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นในกลุ่มเข้ามาอยู่ในใจของตน กลุ่มพัฒนาตนให้ประสบการณ์ที่สำคัญอย่างยิ่งอีกประการหนึ่ง คือ การทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้เปิดใจกว้างที่จะยอมรับและเข้าใจบุคคลอื่น ดังที่ Rogers (1970) กล่าวไว้ว่าสมาชิกสามารถแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในใจของสมาชิกออกมาได้อย่างจริงใจและเปิดเผย ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มต่อไปนี้

“ก็เมื่อก่อนเป็นเหมือนแบบประตูหน้าต่าง แต่ตอนนี้ทุกคนเปิดรับให้แต่ละคนเปิดใจเข้าไปแบบแต่ละคนมีสิทธิเข้าไปเปิดใจรับเพื่อน ตอนนี้เราเปิดนะคิดว่าเพื่อน ๆ ก็คงจะเปิดรับเราด้วย” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“เมื่อก่อนเราแค่มองเห็น เห็นอย่างเดียว เขาหน้าตาอย่างเนี่ย แต่เราไม่เคยไปรับรู้เขา ไม่เคยไปพูดกับเขาเหมือนเราดูแต่ภายนอกนะแต่ตอนนี้พวกเราแบบได้เปิดใจกันและคุยกันก็รับรู้ มีอะไรช่วยกันได้ปรึกษากันได้” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเปิดใจรับผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่น ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและนิสัยของเพื่อนในมุมมองที่ตนไม่เคยรับรู้มาก่อน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล่าวว่า

“ได้รับรู้อีกมุมมองหนึ่งของเพื่อน” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“สนิทกับเพื่อนมากขึ้นจากคนที่เราไม่เคยรู้อะไรบางอย่างเกี่ยวกับเขา เราก็ได้รู้ลักษณะนิสัยของเขา” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ได้รู้ว่านิสัยของเพื่อนแต่ละคนว่าเป็นยังไง” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ตรงเรื่องราวที่ผ่าน ๆ มา ที่เขาเล่าให้ฟัง ที่ทำให้เรารู้ว่าเขาจริง ๆ แล้วเป็นคนร่าเริง แต่ว่าถ้าไม่สนิทก็อาจจะไม่แสดงออก” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“คือแบบสิ่งที่เรารู้จักกันภายนอกไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเขาแต่เมื่อเข้ากลุ่มเราพบปะกันแล้วได้รู้ภายในใจของเขา” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

ผลที่เกิดขึ้นก็คือผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยอมรับและเข้าใจเพื่อนร่วมกลุ่มมากขึ้น

“ก็ได้เข้ากลุ่มก็รู้สึกดีนะจะได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและก็ได้เข้าใจความรู้สึกของเพื่อน... ก็ได้รู้จักเพื่อนในแง่มุมต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นความคิดนิสัยอะไรอย่างนี้ได้รู้จักเพิ่มมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“ยอมรับเพื่อนมากขึ้น มากขึ้นจากเดิม อย่างตอนเนี่ย เขาเจียมมาก แต่เราคุยกับเขา สนุกสนาน” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ก็ได้อะไรที่บางครั้งเราคิดว่าเพื่อนบางคนเป็นอย่างนี้ ทำให้เรารู้สึกว่าเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ช่วยให้เรา บางครั้งเพื่อนแสดงออกมาอย่างนี้เราไม่รู้หรือตอนนี้ได้รู้มากขึ้น ก็เลยรู้สึกว่ากลุ่มนี้ดี ทำให้เรามองเพื่อนได้ลึกซึ้ง รู้ตัวตนของเพื่อนได้มากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“รู้จักในใจของเขา เขาสื่อออกมาทางภาพวาดให้เราเห็น ตัวตนของเขา ว่าเขารู้สึกอย่างไร คับแค้นใจ” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ก็เข้าใจความรู้สึกเล็ก ๆ ของเพื่อนจากที่ไม่เคยจากที่เราแบบรู้จักกันผิวเผินก็มาเข้ากลุ่มก็ รู้สึกว่ารู้จักเพื่อนมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต

ความเข้าใจชีวิต หมายถึง มุมมองและทัศนคติของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ นอกเหนือจากตัวของเขาเอง ให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในมุมมองและทัศนคติ โดยผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล่าวว่าเขามีมุมมองต่อการมองบุคคลอื่นเปลี่ยนไป ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมองโลกและมองผู้อื่นในแง่ดีมากขึ้น

“รู้จัก เออ ไม่ได้มอง ปกติเป็นคนที่ชอบดูคนสรุป คือจะสนใจรายละเอียดเขามากขึ้น มองในส่วนที่แบบดี ๆ ของเขานะ บางทีคนเราก็มีมองโลกในแง่ดีมากขึ้นนะคะ จากเดิมก็ว่าดีแล้วนะตัวเอง ก็ดีมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“มองโลกสดใส เราก็จะมองคนอื่นในด้านดีไว้ก่อน แล้วเราก่อนเรียนรู้ เขาไปที่ละนิด ๆ คอยรับสภาพกับสิ่งที่เรารับได้จากเขาในด้านไม่ดี” (กลุ่มสนทนาที่ 6)

“มองโลกในแง่ดีขึ้น คนที่เราไม่รู้จักบางที่เขาอาจจะได้ ผมยกหน้าตาเหมือนใจจร แต่นิสัยเขาอาจจะดี ลักษณะอย่างเนี่ย ไม่ใช่มองคนแต่แค่ภายนอก” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มบางรายกล่าวถึงการมองบุคคลอื่นเปลี่ยนไปว่า นอกจากมองบุคคลอื่นในแง่ดีแล้ว ยังมองถึงภายในของตัวบุคคลนั้นด้วย ไม่ใช่มองแค่ที่ภายนอกเท่านั้น เพราะแต่ละคนต้องมีทั้งด้านดีและไม่ดีอยู่ในตัว ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ได้ทัศนคติที่ดีขึ้น ได้มองเพื่อนได้เข้าใจมากขึ้น ก็ได้รู้ว่าทุกอย่างมันต้องมีทั้งด้านบวกด้านลบ เป็นเพราะประสบการณ์ของเพื่อนหรือนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาของเรา เราก็ได้ว่าทุกคนมีปัญหาหรือว่าทุกคนมีด้านดีตลอดไม่ได้ เราก็จับมาแล้วก็นำมาใช้กับเราได้ว่าเราทำอย่างนี้ได้นะ หรือเราไม่ควรทำอย่างนี้” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ทำให้เรามองโลกกว้างขึ้นไม่ใช่แค่ในสิ่งที่เราเห็นอยู่ เปิดใจให้ยอมรับกับสิ่งที่ที่เราเห็นไม่ใช่แต่มองนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ตัดสิน ทำให้รู้จักคิดมากขึ้น แล้วก็ประสบการณ์ต่างๆ ที่เพื่อนเล่ามา เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตัวเราได้” (กลุ่มสนทนาที่ 6)

“ก็ได้ข้อคิดตรงที่มองโลกต้องมองทั้งแง่ดีและแง่ร้ายคะ คือทั้ง 2 ด้าน คือคนเราจะ มีแง่ดีและแง่ร้าย เหมือนเรามองคน ๆ หนึ่ง ตอนนี้อาจจะเห็นแค่ภายนอก อย่างเพื่อนเขาหน้าตาดีภายนอกเขาอาจจะสวย แต่จิตใจเขาอาจไม่ดีก็ได้ อย่างพวกเราอย่างเนี่ยหน้าตาอาจจะไม่ดีแต่จิตใจอาจจะสดใสงดงามเหมือนกับนางฟ้า” (กลุ่มสนทนาที่ 6)

กลุ่มพัฒนาตนทำให้การมองโลกและชีวิตของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล่าวถึงประสบการณ์ในส่วนนี้ว่า

“ในส่วนตัวของตัวเอง คิดว่าได้พัฒนาความรักให้กับคนอื่นมากขึ้น คือก่อนหน้านี้จะเป็นฝ่ายที่เป็นฝ่ายรับมาโดยตลอด คือรอให้ เขาให้แล้ว จึงตอบสนองเขาไป แต่ตอนนี้ทำให้หนักขึ้นได้ว่า เราน่าจะเป็นคนที่เริ่มให้ก่อน น่าจะเป็นสิ่งที่ดี แล้วก็ได้คืนใจกับตามให้คนอื่นบ้าง นี่เป็นส่วนของตัวเองที่ได้มานะคะ” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็มาใส่ใจกับความรู้สึกที่คนอื่นให้เราและเราควรจะตอบสนองให้เขาได้รับรู้ว่า สิ่งที่เขาให้เนเรารับรู้แล้วนะ เขาทำดีกับเราก็คควรบอกให้เขารู้ว่า เรารู้สึกแล้วและก็เราควรจะตอบสนองกับความดีเขา เพื่อให้เขารู้สึกดีกับการให้” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็ได้เห็นตัวเองควรจะทำอะไรบ้างแล้ว ก็คือเคยเป็นผู้รับมาตลอด ก็พอมาเข้ากลุ่มก็รู้สึกว่ เออ ไม่ได้ทำอะไรเลยนะ รับอย่างเดียว ก็คงจะต้องให้อะไรกลับไปบ้างก็จะให้ความใส่ใจเขามากขึ้น บอกให้เขารู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร บอกว่าเรารู้ว่าเขาคิดอย่างไร มิใช่ว่าเราเฉย ๆ แล้วเราไม่คิด” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา

การเรียนรู้การแก้ปัญหา หมายถึง การตระหนักถึงปัญหาของตนเอง สามารถระบายนปัญหา เข้าใจปัญหาและหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มสามารถนำเอาปัญหาของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นมาเป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาของตน จึงทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีวิธีการในการแก้ปัญหาที่หลากหลายขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้กล่าวว่า

“ได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ของแต่ละคนซึ่งมันดูแปลกใหม่และหลากหลาย ซึ่งมันเป็นประสบการณ์ที่น่าเรียนรู้และน่าจดจำ เพราะว่า ในแต่คนก็จะมีปัญหาของตนแตกต่างกัน ก็มีการเผชิญปัญหากับสิ่งเหล่านั้นเนี่ยแตกต่างกันไป ทำให้เราเรียนรู้จากคนอื่นมากขึ้นว่าทุกอย่างมันมีสาเหตุของมัน เออการที่เราจะไปตีความจากสิ่งที่เราเห็นมันไม่ได้ เราต้องรู้ก่อนว่าจริง ๆ แล้วมันมีสาเหตุของมันนะ เมื่อเราเข้าใจถึงสาเหตุเราก็จะเข้าใจถึงปัญหา และสามารถแก้ไขได้” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็ได้รับบายถึงปัญหาของเรา และก็ได้รับรู้ถึงปัญหาของเพื่อน ๆ ได้รับทางออกที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“ทำให้เราได้รู้ถึงความคิดของตัวเองความคิดของผู้อื่นและสามารถที่จะปรับตัวเข้าหาทำอย่างไรกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นแนวทางคะที่แบบเออบางที่เราคิดไม่ถึงเพื่อนก็ให้มา” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มร่วมกันระดมความคิดก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นสาเหตุและเข้าใจถึงปัญหา ซึ่งส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาที่ตนได้ ดังรายละเอียดที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล่าวไว้ว่า

“แล้วก็สามารถนำปัญหาของตัวเองเพื่อนรับฟังและเพื่อนช่วย ๆ กันแก้ปัญหาของเราให้ด้วย” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“ประทับใจทุกคนที่เขาฟังปัญหาของเราแล้วก็เหมือนกับพยายามที่จะช่วยให้พ้นจากปัญหานั้นโดยให้คำปรึกษาที่ดีไม่ว่าจะเป็นพี่หรือเพื่อน ๆ ... แล้วก็มีการแก้ปัญหาของตัวเองเพราะว่าปัญหาทุกปัญหาบางครั้งถ้าเราคิดคนเดียวเนี่ยก็อาจจะหาทางแก้ไม่ได้ใครจะแต่ถ้าหากมาแชร์ความรู้สึกกันมาแชร์ความคิดเห็นของแต่ละคนเราอาจนำทางแก้ที่นั้นนะมาแก้กับตัวเราได้” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“คิดว่าทุก ๆ คนก็มีประสบการณ์หลาย ๆ ประสบการณ์ที่บางที่เราก็ไม่เจอบางที่เราเจอ บางที่เราอาจจะมีประสบการณ์เหมือนคนนี้มีวิธีแก้ไขหลาย ๆ อย่างในการระดมความคิด” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มพัฒนาตนก็มีส่วนร่วมในการช่วยแก้ปัญหาให้ตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มอีกด้วย

“เหมือนได้มาระบายให้เพื่อน ระบายปัญหา และพี่เขาก็รับฟังและก็แก้ไขปัญหาค่ะ ช่วยแก้ไขปัญหา ให้คำปรึกษา” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็มีวิธีแก้ปัญหาค่ะหลาย ๆ อย่างทั้งเพื่อน ๆ และพี่ที่ให้คำปรึกษาในเรื่องนั้น ๆ อะไรอย่างเนี่ยคะ ก็เลยทำให้มีวิธีการปรับปรุงให้ดีขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“ก็ได้แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาหลาย ๆ ด้านนะมีปัญหาที่เล่าให้พี่เขาฟังพี่เขาก็ช่วยแก้ปัญหา ช่วยบอกช่วยอธิบายว่าจะทำยังไง” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง

ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง หมายถึง ความปรารถนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นอันเกิดจากการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้ตระหนักในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวีธี ทรัพย์มี (2518) ที่ว่าบุคคลได้สำรวจตนเอง สำรวจสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตน ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญกับความจริง บุคคลนั้นจะเกิดความคิดและนำเอาความคิดนั้นไปพัฒนาทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้มีการปรับตัวและแก้ปัญหาที่ดีขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล่าวไว้ว่า

“ทำให้เราต้องคิดก่อนที่เราจะพูดต้องใช้เหตุผล แล้วก็เวลาจะทำอะไร คือสำรวจตัวเองก่อน” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“รู้ว่าเราจะจัดการกับชีวิตของตัวเองยังไงต่อไปในอนาคต แรก ๆ ไม่รู้จักยืนของตัวเองว่าตัวเองมาจากไหน ทำอะไร ทำไม่เราต้องมาเรียน หรือทำอะไรที่เราไม่อยากทำแต่พอมา

เข้ากลุ่มได้รู้ว่าที่เราทำไปเนี่ย มันเป็นเรื่องที่เราต้องทำ เราเกิดมาแล้วก็ต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เราทำไป คืออะไร ก็เข้าใจตรงนี้ รู้จุดยืนของตัวเอง” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“เมื่อก่อนไม่เคยนึกถึงว่า จริง ๆ เป็นอย่างไร หรือแม้แต่ว่าพฤติกรรมบางอย่างที่เราทำไป แล้วจริง ๆ ก็เข้าใจไปคนละอย่างแล้วก็ได้มารู้ แล้วปรับปรุงว่า จริง ๆ แล้ว เราควรจะ ทำอย่างนี้นะ มันถึงจะดีกับหลาย ๆ คน” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รู้จักจุดบกพร่องของตนเองว่าควรจะทำอะไรต่อไปหรือควรที่จะแก้ไขหรือปรับปรุงตรงไหนดังที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานไว้ดังนี้

“พอรู้ว่าเมื่อก่อนเราเป็นอย่างไร เราอยากทำให้มันดีขึ้นคือเหมือนเราเริ่มต้นใหม่ได้ เมื่อทบทวนมาแล้วก็เลือกที่มันดี ๆ มีทางเลือกมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ก็รู้ถึงจุดบกพร่องของเราเมื่อก่อน อะไรที่มันผ่านไปแล้วก็อย่าไปทำมัน ก็ทำวันนี้ให้ ดี เอามาใช้ให้เป็นอุทาหรณ์ เป็นบทเรียนของเรา” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมองเห็นสิ่งที่ตนเองต้องการที่จะปรับปรุงตัวอย่างชัดเจนมากขึ้น และผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีความตั้งใจพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองตามที่ตนเองต้องการ

“จะไปแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างที่เพื่อนบอกก็เรื่องใจร้อนวู่วาม ซี้ไม่ไหนแสดงออกทาง สีหน้า บางทีเราก็ไม่รู้ ดีแล้วที่เพื่อนบอก ส่วนอีกเรื่องก็คือทำให้เราได้กลับไปมอง คุณคนใกล้ชิด ให้ความสำคัญกับคนใกล้ตัวมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือฟังเพื่อนพูดจบก่อนแล้วค่อยพูด” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“คิดได้ว่าตัวเองต้องพูดให้มากขึ้นก็เป็นคนพูดน้อยจนเพื่อนไม่รู้อะไรเกี่ยวกับตัวเรา ได้คิดด้วยว่าต้องพูดมากขึ้น Present ตัวเองมากขึ้นจะได้รู้ว่าเราคิดยังไง จะได้รู้ว่าเราเป็นคน อย่างนี้นะ” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ให้ความสำคัญของความเป็นเพื่อนมากขึ้น แบบว่าบางทีเพื่อนที่เราไม่สนิทเท่าไร แต่เราก็คุยกับเขา เขามีอะไรบางอย่างที่มันเป็นตัวเราที่เรายังไม่รู้ เราก็เลยจะได้ทำความรู้จัก กับเขามากขึ้น ก็พยายามเปิดตัวเราให้เขาได้รู้จักเรามากขึ้นเหมือนกัน หมายถึงว่า เพื่อนจะได้รู้จักเรามากยิ่งขึ้นกว่าที่เรารู้จัก และเรารู้จักเขามากยิ่งขึ้นกว่าที่เรารู้จัก” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ได้รู้ว่าอะไรจะเปลี่ยนตัวเองอย่างไรคือว่าเราควรจะเคารพการตัดสินใจของตัวเองเอง เชื้อ มั่นการตัดสินใจของตัวเองไม่ใช่ว่า ต้องคอยให้คนอื่นมาตัดสินใจให้เรา” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม หมายถึง ความกล้าที่จะแสดง ความคิดเห็น กล้าที่จะพูด กล้าที่จะแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสมมากขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ได้รายงานประสบการณ์ไว้ว่า กลุ่มพัฒนาตนทำให้ตนมีความกล้าในการพูดแสดงความคิดเห็น มากขึ้น

“กล้าเข้าไปทำความรู้จักมากกว่าเดิมหรือสนิทมากกว่าเดิมคุย จากที่เมื่อก่อนเจอกัน ก็ทักเฉย ๆ ต่อไปอาจจะไปนั่งคุยด้วย รู้จักมากกว่าเดิมจากแต่รู้จักแค่เพื่อนในกลุ่มอาจจะขยาย

ขึ้น ทำให้มีทัศนคติหลาย ๆ อย่างมีเหตุมีผลกล้าแสดงความคิดเห็นของตัวเองออกมาให้คนอื่น
ได้รับรู้” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ทำให้กล้าแสดงความคิดเห็น” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ก็ถ้าได้กับตัวเองก็คงจะเป็นความกล้าที่จะพูดมากขึ้น ปกติจะมาพูดต่อสาธารณะ
แบบนี้ก็ไม่ค่อยที่จะกล้าเท่าไร ทำให้กล้าพูดกล้าที่จะคิดแสดง ความคิดเห็นของตัวเองออกมา
มากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 6)

นอกจากนั้น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังได้รายงานไว้ว่า ประสบการณ์ที่ตนได้รับ
หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน คือ การมั่นใจในตนเองมากขึ้น กล้าที่จะเข้าไปพูด เข้าไปทำความรู้จักผู้
อื่น

“เมื่อก่อนไม่ค่อยกล้าเข้าไปคุย ตอนนีก็รู้แล้วจะรู้ถึงเขาว่าเขาเป็นยังไง คุยเรื่องอะไร
เราเข้าไปคุยกับเขาได้จะสามารถคุยเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนกับนั่งคุยแบบทำความรู้จักได้มาก
กว่าเดิมขึ้น เขารู้ปัญหาเรา เรารู้ปัญหาเขา เรารู้เรื่องของเขาเขารู้เรื่องของเรา” (กลุ่มสนทนาที่
2)

“ทำให้มั่นใจมากยิ่งขึ้น ถ้าหากว่าจะไปพูดต่อที่สาธารณะก็จะกล้ามากขึ้นแล้วจากที่
เมื่อก่อนไม่ค่อยกล้า” (กลุ่มสนทนาที่ 6)

7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ

ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นถึง
คุณค่าและความสำคัญของประสบการณ์ที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม
ได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจไว้ว่า

“รู้สึกว่ามีคุณค่ามาก ๆ เลย” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ทำให้เรามองเห็นคุณค่าของเพื่อนเรามมากขึ้น ประทับใจเขามากขึ้น รักเพื่อนมาก
ขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็ประทับใจตรงเพื่อน แล้วก็ที่แบบเขาดูแลพวกเรามากเลยคะเวลาพูดที่เขาคอย
ให้กำลังใจ อย่างแล้วก็ประทับใจอีกอย่างคือ พอร้องให้เพื่อนก็ร้องด้วยมีปัญหาล้าย ๆ กัน ตรง
นั้นประทับใจมาก เราเศร้าก็มีเพื่อนที่ร่วมเศร้ากับเราด้วย ก็คือแบบหลาย ๆ คนน้ำตาเขายังไม่
ถึงกับขั้นรณะคะ เงานะซึ่งมาก แต่เขาอาจจะซึ่งแต่ยังไม่ไหลนะคะ ก็คือตรงนั้นประทับใจคือ
ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน จะเก็บความประทับใจนี้ไว้ตลอดไป” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นคุณค่าและความสำคัญของประสบการณ์เกิดจาก
การที่สมาชิกได้ตระหนักถึงความจริงใจที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีให้กับกลุ่ม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม
ทุกคนได้เปิดใจ กล้าพูด กล้าเปิดเผยข้อดีและข้อเสียของตนเองและผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เข้า
ร่วมสนทนากลุ่มเกิดความประทับใจในคุณค่าของประสบการณ์ที่ได้รับ

“ที่ประทับใจ ก็คือ เพื่อน ๆ ได้เล่าสิ่งที่ตัวเอง เหมือนกับว่ามันไม่ได้บอกกันคือเป็น สิ่งที่เป็นความลับของตัวเอง ซึ่งไม่น่าจะบอกใคร ก็ได้บอก ก็ให้เพื่อนได้รู้กัน ก็คือเหมือนกับ ว่าเรากล้าที่จะเปิดใจกับเรา รู้สึกประทับใจ เพื่อนกล้าที่จะคุยกับเรา เพื่อน เพื่อนกล้าจะบอกใน สิ่งที่ไม่น่าจะบอกหรือว่ามันเป็นความลับ หรืออาจจะเป็นอะไรซักอย่างนี้” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ประทับใจ คือเพื่อนแต่ละคนกล้าที่จะพูดออกมา เปิดใจออกมาเลยว่าตัวเองคิด อย่างนี้ ทั้งในแต่ละคนทั้งทางบวกทั้งทางลบ ชอบแต่ละคนอย่างนี้ กล้าพูดก็ทำให้รู้สึกมันโล่งขึ้น เยอะ รู้ว่าเพื่อนคิดอย่างนี้ แล้วเราคิดอย่างนี้ และได้บอกเพื่อนไปสบายใจที่สุด” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ประทับใจเพื่อนที่แบบว่ารับฟัง บางทีก็แบบเป็นปัญหาของเรา เพื่อนเขาก็จะเล่าให้ เพื่อนฟัง เพื่อนก็จะมีข้อคิดดี ๆ กลับมาให้เรานำไปปฏิบัติ” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

“ประทับใจเพื่อนตรงที่เพื่อนได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อเรา แล้วก็ในอีกแง่หนึ่ง ก็คือ ได้ แง่คิดใหม่ ๆ จากเพื่อน ทำให้เราได้คิดต่อไปว่าจะใช้ชีวิตต่อไปอย่างไร” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีความไว้วางใจและความเสียสละที่ทุกคนในกลุ่มมีให้แก่ กัน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเห็นคุณค่า ความสำคัญของประสบการณ์ที่เขารับ

“ก็รู้สึกประทับใจเพื่อน ๆ ที่แบบคุยกัน เสียสละเวลาของตัวเอง ชอบที่ด้วย มานั่งคุย กันเปิดใจให้กัน ตั้งใจฟังเรื่องของคนอื่น ทั้งของเรา เราก็ตั้งใจเรื่องของคนอื่น ได้มุมมองกว้างขึ้น เขาก็มีอะไรเยอะแยะไปหมด แต่ละคนก็มีเรื่องของตัวเอง ที่เล่าแล้วก็ประทับใจ มีอะไร เยอะแยะไปหมด” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ประทับใจ ในความไว้วางใจซึ่งกันและกันและกันคะ การที่แต่ละคนกล้าที่จะเล่าเรื่องของ ตัวเองให้เพื่อนหรือคนอื่นฟัง ซึ่งบางครั้ง เพื่อนปกติก็ไม่ได้สนิทกันมากมาย แต่ว่าเขาก็ยังกล้าที่ จะเล่า แสดงว่าเขามีความรู้สึกไว้วางใจนะ เชื่อใจว่าเล่าไปแล้ว มันจะไม่เกิดผลร้ายอะไร” (กลุ่ม สนทนาที่ 3)

“ก็ประทับใจตรงที่ต่างคนต่างมีความจริงใจให้กันและกัน ในการจะแบ่งปันความรู้สึก ต่าง ๆ ที่ดูเป็นความลับจัง แต่จริงใจที่จะเอ่ยปากไม่อาย ไม่อายว่าสิ่งที่เขาระบายออกมานั้นทำ ให้คนอื่นคิดอย่างไร แต่เขาก็กล้าและก็มีความจริงใจในการเล่า เรื่องที่ออกมาจากความคิดเขา จริง ๆ ซึ่งเขาก็ได้รับจริง ๆ โดยที่ไม่ใช่การมองของเราแล้ว มันเป็นคำพูดจากตัวเขาเองเลย” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็ประทับใจเพื่อน คือ ได้รับรู้ความจริงใจของเพื่อน ๆ เออว่าเรารู้สึกอย่างไร ปกติไม่ เคยมานั่งแบบ เธอรู้สึกอย่างไรกับเรา” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต หมายถึง ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมสนทนา กลุ่มที่เข้าใจและยอมรับปัญหา ทั้งยังเกิดความเข้มแข็งพร้อมที่จะแก้ปัญหาหรือมีกำลังใจในการ ดำเนินชีวิตจากการประเมินปัญหาของตนเองเทียบกับของผู้อื่น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงาน

ว่ากำลังใจที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นช่วยให้ตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีพลังและช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการที่จะแก้ปัญหาหรือการดำเนินชีวิตต่อไป

“ได้กำลังใจในการแก้ไขปัญหา และก็ได้เห็นปัญหาของตัวเอง มากขึ้นกับคนอื่นก็ได้ เป็นห่วงเป็นใยคนอื่นมากขึ้น ได้รับรู้และได้รับฟังเรื่องราว” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ได้กำลังใจคะ ในสิ่งที่เราท้อแท้ สิ่งที่เราอยากจะทำสิ่งที่เราอยากจะเป็นให้เรามีกำลังใจมากขึ้นที่เราจะต้องทำให้ได้ เพื่อน ๆ ในกลุ่มคอยให้กำลังใจ จากแต่ก่อนที่ยังไม่เข้ากลุ่ม รู้สึกเฉย ๆ แล้วกับการที่เราจะเป็นอะไรสักอย่าง อนาคตนะพี่ แต่ตอนนี้รู้สึกแบบมีกำลังใจมากขึ้นจะให้เราทำสิ่งที่เราต้องการให้สำเร็จ” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

นอกจากมีพลังและกำลังใจที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นแล้ว เรื่องราวปัญหาของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นทำให้ตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้คิดเกี่ยวกับปัญหานั้น ส่งผลให้เกิดพลังและกำลังใจในการแก้ปัญหา ดังที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรายงานไว้ว่า

“ได้แนวคิด รู้ว่าเราควรจะทำอะไรต่อไป จะจัดการชีวิตของตัวเองยังไง บางครั้งปัญหาที่เกิดขึ้นมาเราคิดว่าเราอาจจะคิดว่าเราเนี่ยอยู่คนเดียวมีปัญหาเนี่ยคนเดียว แต่พอได้เห็น พูดได้เห็น ของเพื่อน ๆ ปัญหาที่เพื่อนมีเออหนักกว่าเรานะ เขาผ่านมันมาได้ แล้วเราจะทำไมไม่ทำแบบเขาบ้าง” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็จะปรับตัวให้ดีขึ้น จากที่เคยคิดท้อแท้ในใจว่าร่างกายเราไม่แข็งแรงเหมือนกับคนอื่นเขา พอได้รับกำลังใจ คำจากเพื่อน ๆ ทำให้เรามีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป ชีวิตประจำวันนี่ก็จะทำแบบให้ดีที่สุด ไม่ท้อแท้เหมือนกับแต่ก่อนแล้ว คิดว่าทุกปัญหาต้องมีทางแก้ไข” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็ได้กำลังใจ ก็ได้คิดว่าคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนเรา เพราะฉะนั้นเราท้อแท้ทำไมก็ต่อสู้ไป” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็เห็นเขาต่อสู้ปัญหาของเขาได้ เราก็ต้องทำได้” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ได้วิธีการแก้ปัญหามองชีวิต ในแต่ละคนก็คือต่างคนก็ต่างบอกมันออกมาแล้วก็ช่วยกันแก้ปัญหา เป็นการให้กำลังใจตัวเองอย่างหนึ่ง ก็คือเหมือนกับว่ามองชีวิตมองโลกหลาย ๆ แง่มุม ที่ได้จากเพื่อน ๆ มันก็ทำให้เรามีกำลังใจ ถ้าเราเจอปัญหาอะไรเราก็จะแก้ปัญหาได้” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

9) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน

การแสดงถึงความรู้สึกภายใน หมายถึง การเปิดเผยตนเอง ทำให้ผู้อื่นได้รับรู้เรื่องราว ข้อมูล ความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ในเรื่องของตนเอง เรื่องที่ตนเองรับรู้ต่อผู้อื่นทั้งในด้านบวกและลบ ตลอดจนการระบายความรู้สึกภายในตนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นรู้จักตัวบุคคลมากขึ้น และตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มก็จะรู้จักตนเองมากขึ้นด้วย ซึ่งการที่ผู้เข้าร่วมสนทนา

กลุ่มสื่อแสดงถึงความรู้สึกภายในโดยการเปิดเผยตนเองออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้ นั่นสอดคล้อง กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนในช่วงการแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (Personal Sharing) สมาชิกจะ เล่าถึงตนเอง เขาจะรู้สึกไว้วางใจจนกล้าบอกเรื่องราวที่เป็นส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ (Trotzer, 1977) ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

“ก็รู้สึกดี เพื่อนมาเข้ากันและได้พูดอะไรหลายๆอย่างให้เพื่อนๆรู้” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ได้พูดอะไรหลายๆอย่างให้เพื่อน ๆ รู้” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็เป็นกันเองดีและก็มีใจที่ไว้วางใจที่จะพูดอะไรออกไป ที่ไม่ต้องระแวงว่าเขาจะ คิดอย่างไรหรือว่าคิดว่าเราไม่ดีรีเปลา อะไรอย่างนี้ ก็พูดออกไปได้สบายใจ” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้สื่อถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ แท้จริงให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นได้รับรู้ว่าจริง ๆ แล้วเขารู้สึกอย่างไร ดังตัวอย่างที่ว่า

“ได้ระบายออกมาบ้างคะ ดีใจที่ได้ระบายสิ่งที่ตัวเองอัดอั้นอยู่ข้างในอยากให้เพื่อน ๆ รู้บ้างว่าเราเป็นมาอย่างไร แล้วเราแบบมาเจอเหตุการณ์อย่างนี้เหมือนกัน แล้วเราจะรู้สึกอย่างไร นั้น และก็ดีที่มีคนรับฟัง” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“คิดว่าทำตัวเองให้เพื่อนได้เข้าใจบ้าง บอกความรู้สึกของตัวเองไปเลย ไม่ใช่ทำอะไร แบบคลุมเครือ ก็เขาต้องการอย่างหนึ่ง แต่เรากลับให้อีกอย่างหนึ่งไปมันไม่ตรงกันเลยไม่รู้เรื่องกัน อย่างด่วนสรุปเอง” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ได้บอกความรู้สึกจริง ๆ ว่าเราผ่านมาแล้วเรารู้สึกอย่างไร” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

รวมถึงความพยายามที่จะเปิดเผยตนเองของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งการเปิดเผยตนเองนั้น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานไว้ว่า

“เราจะได้ออกมาว่าเราเป็นอย่างนี้นะ เราเป็นอย่างนี้ คนนั้นเป็นอย่างนี้ อย่างเนี่ย ทำให้ทุกคนได้รู้ว่าต่างคนเป็นอย่างไร และก็รู้ถึงปัญหาของเพื่อน รู้ถึงเรื่องที่เพื่อนเล่าระบาย เรื่องของตัวเองออกมา เล่าเรื่องจากอดีต เรื่องที่ตัวเองจำได้ เรื่องก็มาเล่าให้ฟัง บางเรื่องก็คล้าย เราบางเรื่องเราก็ไม่เคยรู้ เราก็แบบไม่รู้ว่าเขาเป็นอย่างไร ต้องมาฟังจากเขาที่เขาเล่าแต่ส่วนมาก เรื่องก็คล้าย ๆ กันเจอมาเหมือนกัน ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ใช้เข้าใจตัวเราว่าต้องการอะไรเราเป็นยังไง เราเป็นคนยังไง นิสัยอย่างไรเราคิด อย่างนี้ แล้วคนอื่นคิดเหมือนที่เราคิดรีเปลา” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ก็พยายามเปิดตัวเราให้เขาได้รู้จักเรามากขึ้นเหมือนกัน หมายถึงว่า เพื่อนจะได้รู้จักเรามากยิ่งขึ้นกว่าที่เรารู้จัก และเรารู้จักเขามากยิ่งขึ้นกว่าที่เรารู้จัก” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

10) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น

การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น หมายถึง การที่สามารถรับฟังความคิดเห็นและทัศนคติต่าง ๆ ของผู้อื่น โดยไม่ถือเอาตนเองเป็นหลักและยังรวมถึงการได้รับรู้ข้อมูล ซึ่ง

แสดงถึงการรับรู้ที่เกิดจากการกระทำของตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเองจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่น ช่วยให้ตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรู้ถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองในแง่มุมมองที่ตนเองไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ดังคำกล่าวของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่ว่า

“แต่ว่าพอมามาแล้วรู้สึกดีที่เราได้มาทำอะไรที่มันทำให้มันต้องเรียกว่าพัฒนาตนได้ ส่วนหนึ่งจริง ๆ เพราะว่า สิ่งที่เราขาดหายไป หลงลืมไปบ้าง ไม่เคยรับรู้มาก่อน เราก็ได้รับรู้ จากเพื่อน ๆ บ้าง” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“เป็นสะท้อนมากจากกว่าเพื่อนว่า คือบางที่เราไม่รู้ แต่เพื่อนเราพูดมา เราก็จะรู้ อ้อ เออใช่เนาะ เขาเป็นอย่างนี้เนาะ ทำให้รู้ตัวเองมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“เมื่อก่อนไม่เคยนึกถึงว่า จริง ๆ เป็นอย่างนี้ หรือแม้แต่ว่าพฤติกรรมบางอย่างที่เรา ทำไป แล้วจริง ๆ ก็เข้าใจไปคนละอย่างแล้วก็ได้มารับรู้ แล้วปรับปรุงว่า จริง ๆ แล้ว เราควรจะทำอย่างนี้เนาะ มันก็จะดีกับหลาย ๆ คน” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“จะไปแก้ไขปรับปรุงตัวเองอย่างที่เพื่อนบอกก็เรื่องใจร้อนรู้ว่ามัน ซึ่ไม่โหดแสดงออก ทางสีหน้า บางทีเราก็ไม่รู้ ดีแล้วที่เพื่อนบอก ส่วนอีกเรื่องก็คือทำให้เราได้กลับไปมอง คุณคน ใกล้ชิดให้ความสำคัญกับคนใกล้ตัวมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

นอกจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรู้ข้อมูลที่ตนเองไม่เคยรับรู้มาก่อนแล้ว ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังได้รับความเป็นตัวเองจากมุมมองของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นอีกด้วย

“เพื่อนเขาก็มองตัวเราว่าบอกเราว่าตัวเราเป็นยังไง จะปรับปรุงด้านไหน ให้คำแนะนำ” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“จะได้มุมมองของเขาที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเลยเขามองเราอย่างไร เนี่ยเขารู้จักเรา แล้วรู้จักเรามากขึ้นเขามองเราอย่างไร” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“ก็สิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ก็คือ ได้เรียนรู้จากตัวเองและคนอื่นได้มองย้อนกลับไปดู ตัวเองว่า เมื่อก่อนเราเป็นคนยังไง แม้เราจะสังเกตตัวเองบ้างก็จริง แต่จะมีเวลาให้กับการสังเกต ตัวเองน้อย แล้วก็สังเกตคนอื่นกับความคิดของคนอื่นจริง ๆ โดยไม่ใช่เราคิดเพียงฝ่ายเดียว” (กลุ่มสนทนาที่ 5)

รวมถึงการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นนั้น ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรู้ข้อดีข้อเสียของตนเองมากขึ้น

“เพื่อนแต่ละคนกล้าที่จะพูดออกมา เปิดใจออกมาเลยว่าตัวเองคิดอย่างนี้ ทั้งในแต่ ละคนทั้งทางบวกทั้งทางลบ ชอบแต่ละคนอย่างนี้ กล้าพูดก็ทำให้รู้สึกมันโล่งขึ้นเยอะ รู้ว่าเพื่อน คิดอย่างนี้ แล้วเราคิดอย่างนี้ และได้บอกเพื่อนไปสบายใจที่สุด” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“เพื่อน ๆ ได้พูด ๆ ประสพการณ์ของตัวเองออกมา คือว่าเขากล้าที่จะพูดข้อเสียของ คนนี้เนาะ ข้อดีของคนนี้ นี้บอกว่าเธอควรปรับปรุงตรงนี้ ๆ นะ แล้วก็ประทับใจเพื่อนคนนี้ พอมานี้ เพื่อนอีกคนบอกไปแล้วนี่ ก็ เป็นอย่างนี้ ๆ นะ อีกคนก็คือ ยอมรับ แล้วฉันจะปรับปรุงตัวนะ” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

11) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น หมายถึง การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดความรู้สึกผูกพัน อบอุ่น สนับสนุน มองเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนคือ การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันมากขึ้น สนับสนุน ผูกพันกันมากขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรายงานไว้ในบทสนทนาต่อไปนี้

“ก็จากไม่เคย ไม่ค่อยได้พูดคุย บอกเลยว่าไม่ค่อยได้พูดคุยกับเขามากมาย แล้วก็ไม่ค่อยเออหน้าเจตา ก็โอเค แต่ตอนนี้ก็สนิท ก็ได้คุยเพิ่มมากขึ้น ได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มเนี่ย” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“บางคนก็เหมือนเราใจตรงกันก็คือทำให้เราได้สนิทสนมกับเพื่อน ๆ เพิ่มมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็รู้สึกอบอุ่น เหมือนได้มาระบายให้เพื่อน ระบายปัญหา และพี่เขาก็รับฟังและก็แก้ไขปัญหา ช่วยแก้ไขปัญหา ให้คำปรึกษาและเป็นกันเองรู้สึกแบบได้รู้ได้สนิทกับเพื่อนมากขึ้น จากคนที่เราไม่เคยรู้อะไรบางอย่างเกี่ยวกับเขา เราก็ได้รู้ลักษณะนิสัยของเขา ทำให้เราได้ปรับตัวเข้ากับคนนี้ได้” (กลุ่มสนทนาที่ 1)

“ก็สามัคคีกันมากขึ้น ร่วมแรงร่วมใจกันอย่างวาดรูปใส่เปล้า ตอนแรกก็ของใครของมัน ตอนหลังสนิทกันมากขึ้นก็ช่วยกันทำ ช่วยกันวาดบางอย่างมีส่วนร่วมจนมันออกมาเป็นภาพหนึ่ง” (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“เมื่อก่อนไม่ค่อยกล้าเข้าไปคุย ตอนนี้ก็รู้แล้วจะรู้ถึงเขาว่าเขาเป็นยังไง คุยเรื่องอะไรเราเข้าไปคุยกับเขาได้ละ สามารถคุยเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนกับนั่งคุยแบบทำความรู้จักได้มากกว่าเดิมขึ้น เขารู้ปัญหาเรา เรารู้ปัญหาเขา เรารู้เรื่องของเขาเขารู้เรื่องของเรา บางทีอาจจะมาแลกเปลี่ยนกันทำให้สนิทกันมากกว่าเดิมได้เยอะเลย” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“รู้สึกสนิทสนมขึ้นเข้าใจอะไรมากขึ้น เข้าใจเพื่อนเข้าใจเรา รับฟัง” (กลุ่มสนทนาที่ 4)

นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังเห็นถึงคุณค่าของเพื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมากขึ้น

“ก็ดีคะ ทำให้เรามองเห็นคุณค่าของเพื่อนเรามากขึ้น ประทับใจเขามากขึ้น รักเพื่อนมากขึ้น” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

“ก็ได้สังเกตเห็นถึงความสัมพันธ์ ถึงมิตรภาพของความเป็นเพื่อนว่ามันยิ่งใหญ่จากเป็นคนที่ไม่เคยใส่ใจกับมันมาก ก็มาใส่ใจกับความรู้สึกที่คนอื่นให้เรา” (กลุ่มสนทนาที่ 3)

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มบางรายได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่ได้รับไว้ว่า ทำให้เขาและเพื่อน ๆ ในกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของมิตรภาพมากขึ้น รักกันมากขึ้นโดยผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล่าวไว้ว่า

“แล้วก็มีส่วนที่เกิดขึ้นในกลุ่มเพื่อนทำให้เราได้รับ ความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อกัน ที่จริงมันมี อยู่แล้วแต่มันไม่มีโอกาสได้พูดต่อกัน ได้มาเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้เราได้รู้ว่า เรายังมีเพื่อนที่รัก รัก จริง ๆ เขารัก เขาห่วงใย“ (กลุ่มสนทนาที่ 4)

“ประโยชน์ก็คือช่วยให้รักกันมากขึ้น จะได้แน่นแฟ้นช่วยกันคิดช่วยกันทำแบบจะได้ ไม่อยู่โดดเดี่ยว“ (กลุ่มสนทนาที่ 2)

“หลัก ๆ เลยก็คือ รักเพื่อนมากขึ้น จากที่ความสัมพันธ์ไม่ค่อยได้ใกล้ชิด คู่กันเคยกัน มากนัก เย็นเรียนเสร็จก็แยกย้ายแต่กิจกรรมนี้ก็เรารู้กัน เราผูกพันกันเวลาต่อไปก็จะมีแต่ ความสัมพันธ์ดี ๆ เอาไว้“ (กลุ่มสนทนาที่ 6)

ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นว่า การพิจารณากลุ่มเนื้อหาและประสบการณ์ของ สมาชิกอย่างละเอียด สามารถที่จะจัดประ สบการณ์เหล่านั้นออกเป็น 2 มิติใหญ่ ๆ คือ

มิติที่ 1 มิติภายในบุคคล ประกอบด้วยประเด็น คือ 1) การตระหนักในตนเอง 2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน ชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ และ 8) การมีพลังและ กำลังใจในการดำเนินชีวิต

มิติที่ 2 มิติระหว่างบุคคล ประกอบด้วยประเด็น คือ 9) การแสดงถึงความรู้สึก ภายนอก 10) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น 11) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

ซึ่งการวิเคราะห์นี้สอดคล้องใกล้เคียงกันกับแนวความคิดของ Trotzer (1977) ที่ กล่าวไว้ว่ากลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการคือ การ พัฒนาบุคคลให้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล (Intrapersonal) และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดังนั้นการศึกษาระบบการณของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน พบว่าสมาชิกได้บอกเล่าประสพการณไว้ในตารางที่ 2 ดังนี้
 ตารางที่ 2 ประสพการณของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน จำแนกตามกลุ่มประสพการณและ
 มิติ

มิติ	Theme	ประสพการณที่สมาชิกได้รับ
มิติภายในบุคคล	การตระหนักในตนเอง	ได้รู้ถึงความคิด ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ย้อนกลับมาดูตัวเอง คิดถึงตัวเอง
	การเปิดกว้าง ยอมรับและ เข้าใจผู้อื่น	ได้รู้จักเพื่อนในแ่งมุมที่ไม่เคยรู้ เปิดใจรับเพื่อน รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ยอมรับเพื่อนมากขึ้น
	ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต	มองโลกในแง่ดีขึ้น พัฒนาความรักให้กับผู้อื่นมากขึ้น รู้จักการให้ ไม่ใช่รับแต่เพียงอย่างเดียว มองคนจากภายใน ไม่ใช่ภายนอก
	การเรียนรู้การแก้ปัญหา	เรียนรู้ประสพการณต่าง ๆ ของแต่ละคน มีวิธีแก้ปัญหาหลายวิธี เข้าใจสาเหตุของปัญหา
	ความพร้อมที่จะปรับปรุงตน เอง	ปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น ได้รู้ว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร
	การกล้าแสดงออก กล้าทำ ในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม	กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม มั่นใจในตนเอง
	ประสพการณที่มีคุณค่าน่า ประทับใจ	รู้สึกว่ามีความค่า เห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น ประทับใจที่ทุกคนกล้าพูดในสิ่งที่ไม่น่าจะบอก ทั้งทาง บวกและทางลบ ประทับใจทุกคนที่เปิดใจคุยกัน
	การมีพลังและกำลังใจใน การดำเนินชีวิต	ได้กำลังใจในการแก้ปัญหา จากที่เคยท้อแท้ก็มีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป

มิติ	Theme	ประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับ
มิตรระหว่างบุคคล	การแสดงถึงความรู้สึกภายใน	สื่อออกมาว่าตัวเราเป็นอย่างไร ได้บอกความรู้สึกของตัวเอง เปิดตัวเราให้คนอื่นรับรู้มากขึ้น
	การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้ สึกของผู้อื่น	ได้รับรู้หรือรับการสะท้อนจากเพื่อนว่าเราเป็นอย่างไร เพื่อนพูดข้อดีข้อเสียของเราให้รู้
	การสร้างสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่น	รักเพื่อนมากขึ้น เห็นถึงความสำคัญของมิตรภาพ สนิทกับเพื่อนมากขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีเก็บข้อมูลแบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากกลุ่มพัฒนาตนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 6 กลุ่ม

ประสบการณ์ของสมาชิกที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน เป็นประสบการณ์ที่มีความหลากหลายเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีการเรียนรู้ประสบการณ์จากกลุ่มพัฒนาตนที่แตกต่างกัน ดังนั้นการที่จะอธิบายประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนนั้น จะต้องมองไปที่ประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับโดยตรงซึ่งข้อค้นพบในครั้งนี้สามารถที่จะแบ่งได้เป็น 2 มิติ คือมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

มิติภายในบุคคล

มิติภายในบุคคลประกอบด้วยประเด็นที่เกี่ยวข้อง 8 ประเด็นได้แก่

(1) การตระหนักตนเอง จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีโอกาสได้ใส่ใจ สำรวจและทบทวนความคิด ความรู้สึกของตัวเอง ทำให้รู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดกลุ่มพัฒนาตนของ Trotzer (1977) ที่กล่าวว่ากลุ่มพัฒนาตนมุ่งเน้นให้ความสำคัญต่อคนในการพัฒนาตนเองเพิ่มการตระหนักรู้ในตน เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง และสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิฤดี พานทอง (2542) ที่พบว่ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ทำให้การมองภาพลักษณ์ของสมาชิกเพิ่มขึ้น กิดานันท์ ชำนาญเวช (2536) พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพิ่มการยอมรับตนเองของสมาชิกมากขึ้นและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของนุชนารถ บรรทมพร (2541) ที่พบในงานวิจัยว่าสมาชิกการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองมากขึ้น และยังตรงกับรายงานการฝึกงานของสิริมา พุฒิเลอพงศ์ (2540) อังคณา พออิม (2539) จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์ (2539) และจรรยา พักประไพ (2540) ที่พบว่าสมาชิกที่เข้ากลุ่มพัฒนาตนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

(3) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น คือการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มใส่ใจและรับฟังอย่างเต็มที่ และรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ทำให้กล้าที่จะเปิดใจตนเองออกมาเพื่อที่จะรับคนอื่นในกลุ่มเข้ามาอยู่ในใจตน การวิจัยนี้พบว่าสมาชิกได้รายงานผลของประสบการณ์ว่าตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้เปิดใจกว้างที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ซึ่งข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนว

คิดของ Maslow (1970) ที่กล่าวว่าบุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนเป็นบุคคลที่สามารถรับรู้และยอมรับผู้อื่นโดยปราศจากความเสียใจ และสอดคล้องกับรายงานของสิริมา พุฒิเลอพงค์ (2540) อังคณา พออิ้ม (2539) จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์ (2539) และจรรยา พักประไพ (2540) ที่ว่ากลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

(4) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานว่าการเข้ามาร่วมสนทนากลุ่มมีมุมมองและทัศนคติต่อบุคคลอื่น ต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมองเห็นถึงภายในตัวบุคคลไม่ใช่มองแต่เพียงภายนอกเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow ที่ว่าบุคคลเห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ยึดติดกับความปรารถนาของตนซึ่งบิดเบือนจากความเป็นจริง และสอดคล้องกับงานวิจัยของอุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ (2539) ที่ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสทำให้สมาชิกมีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มขึ้น

(5) การเรียนรู้การแก้ปัญหา ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับคือการเรียนรู้การแก้ปัญหา จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตระหนักถึงปัญหาของตนเองและนำเอาปัญหาของคนอื่นมาเป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาของตน จากข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดกลุ่มพัฒนาตนของ Trotzer ที่เสนอว่ากลุ่มพัฒนาตนทำให้สมาชิกสามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่เพื่อค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาและสอดคล้องกับผลการรายงานของรายงานการฝึกงานของสิริมา พุฒิเลอพงค์ (2540) อังคณา พออิ้ม (2539) จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์ (2539) และจรรยา พักประไพ (2540) ที่รายงานว่าการเข้ามาร่วมสนทนากลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ได้มาเป็นแนวทางในการเนินชีวิต และเรียนรู้การแก้ไขปัญหา

(6) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรู้จักจุดบกพร่องของตนเองและตั้งใจจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งข้อค้นพบที่ได้จากการสนทนากลุ่มนี้สอดคล้องกับ Megginson & Pedler (1992 อ้างถึงใน เจริญพร ตรีเนตร, 2543) ที่กล่าวว่า การแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองนั้นทำได้โดยการแสวงหาแหล่งข้อมูลที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตระหนักในตนเอง สำนวญตนเองและยอมรับตนเองทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

(7) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้พบว่าจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับรายงานการฝึกงานของสิริมา พุฒิเลอพงค์ (2540) อังคณา พออิ้ม (2539) จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์ (2539) และจรรยา พักประไพ (2540) ที่แสดงว่าสมาชิกมี

ความสามารถในการแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นเพิ่มขึ้น นอกจากนั้นอัญชลี ปิยปัญญาวงศ์ (2542) ยังพบว่ากลุ่มพัฒนาตนยังช่วยให้สมาชิกกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้นอีกด้วย

(8) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ จากประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน นอกจากจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดการพัฒนาแล้ว ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังได้รับความประทับใจในคุณค่าของประสบการณ์ที่ตนได้รับอีกด้วย

(9) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานไว้ พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับกำลังใจ เกิดความรู้สึกมีกำลังใจจากภายใน และเสริมสร้างกำลังใจในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการฝึกงานของสิริมา พุฒิเลอพงส์ (2540) อังคณา พออิ้ม (2539) จิตรพันธ์ โพธิ์โพโรจน์ (2539) และจรรยา พักประไพ (2540) ที่พบว่าสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนมีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตมากขึ้น

โดยสรุปประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Trotzer กล่าวคือ

1. สมาชิกกลุ่มพัฒนาตนจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีการตระหนักรู้ในตน การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น เข้าใจชีวิต และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต สอดคล้องกับกระแสของกลุ่มพัฒนาตนในขั้นยอมรับ (acceptance stage) และสอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow ในเรื่องบุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตนจะมีลักษณะที่สำคัญคือ ยอมรับตนเอง ผู้อื่นและความเป็นจริงของธรรมชาติมนุษย์

2. จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน พบว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนได้ตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่นแล้ว สมาชิกกลุ่มเกิดความพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งผลการค้นพบนี้สอดคล้องกับกระแสของกลุ่มพัฒนาตนในขั้นกระทำ (work stage) กล่าวคือสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนจะเข้าร่วมในการแก้ไขปัญหา และพยายามทดลองพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงนั้น

3. สมาชิกกลุ่มพัฒนาตนได้รับพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิตและได้รับประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ ซึ่งสอดคล้องกับกระแสของกลุ่มพัฒนาตนในขั้นปิดกลุ่ม (closing stage or terminating stage) จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พบว่าหลังจากเข้ากลุ่มพัฒนาตน สมาชิกกลุ่มได้รับกำลังใจและเห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่ได้รับ ทำให้มีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

มิติระหว่างบุคคล

มิติระหว่างบุคคลมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง 3 ประเด็นคือ

(1) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานประสบการณ์ที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนว่า ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดความไว้วางใจในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้สื่อแสดงความรู้สึกภายในที่แท้จริงของตนออกมา และเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและลบให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นในกลุ่มรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Luft (1963 cite in Trotzer, 1977) ที่ว่าเมื่อความไว้วางใจมีมากขึ้น ปริมาณแห่งการเปิดเผยตนเองก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น และการที่บุคคลมีการเปิดเผยตนเองได้นั้นก็จะเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มการรู้จักตนเองมากขึ้น

(2) การเปิดใจกว้าง รับฟังความรู้สึกของผู้อื่น ผู้วิจัยพบว่า การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น เป็นลักษณะของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับจากคนอื่นในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมของตนเองในแง่มุมที่ตนไม่เคยรับรู้มาก่อน สอดคล้องกับที่ Luft (1963 cite in Trotzer, 1977) ที่กล่าวว่า การรับข้อมูลป้อนกลับคือการที่บุคคลได้รับข้อมูลซึ่งแสดงถึงการรับรู้ที่เกิดจากการกระทำของตนเองจากบุคคลอื่น ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับรับรู้ถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองจากบุคคลอื่นในแง่มุมที่ที่ตนไม่เคยตระหนักถึงมาก่อน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้ตระหนักรู้ในตนเองและสำรวจตนเองมากขึ้น

(3) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรายงานว่าความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีความใกล้ชิดผูกพันกันมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ นุชนาฏ สิริผล (2540) ที่รายงานว่าสมาชิกมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้นด้วยการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส และกลุ่มจิตสัมพันธภาพของการ์นี วนะภูติ (2534) ที่พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น และงานวิจัยของพัชรา ลิมอำไพ (2536) ที่รายงานว่า กลุ่มพัฒนาตนช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น

มิติระหว่างบุคคลนี้สอดคล้องกับ Trotzer ที่กล่าวว่าเมื่อบุคคลได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น บุคคลจะเปิดเผยตนเอง มีการให้ข้อมูลป้อนกลับ ทำให้บุคคลได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเกิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความงดงามในจิตใจและพัฒนาไปสู่การบรรลุสัจการแห่งตนได้

สรุปได้ว่าจากประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนมีผลทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนา ความมองงามของบุคคลเนื่องจากกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเอง สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุน เป็นกันเอง และไว้วางใจต่อ

กัน ส่งผลให้สมาชิกเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา และพร้อมที่จะให้และรับข้อมูลป้อนกลับ เพื่อที่จะทำให้สมาชิกตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง พร้อมที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น สมาชิกเรียนรู้ที่จะรักตนเองและบุคคลอื่น ทำให้เกิดความองอาจในชีวิต และก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ที่แท้จริง ซึ่งลักษณะเช่นนี้ตรงกับลักษณะของบุคคลผู้บรรลุสู่กิจการแห่งตน (Trotzer, 1977)

ผู้วิจัยเห็นว่าจากข้อค้นพบข้างต้นนี้ แสดงถึงการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มสามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นบุคคลที่บรรลุสู่กิจการแห่งตนได้อย่างชัดเจนนั่นคือ ประสพการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานในการสนทนากลุ่มนั้นสอดคล้องกับรายงานการวิจัยที่เสนอว่าสมาชิกจะมีภาวะสู่กิจการแห่งตนเพิ่มขึ้นเมื่อได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบต่าง ๆ อันได้แก่กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างใจฮารี (มณวิภา สาครินทร์, 2532) กลุ่มสร้างเสริมคุณภาพการปฏิบัติงาน (จารุวัฒนา ชินธรรมมิตร, 2533) กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามทฤษฎีของซูทส์ (ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราปต์, 2533) กลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสู่จจะแห่งตน (ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์, 2532) และกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล (สุปราณี วิสสันตชาติ, 2524)



สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มที่ได้รับหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตน ตามการรับรู้ ทักษะคติของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งสามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของสมาชิกหลังเข้ากลุ่มพัฒนาตน

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) โดยจัดสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 6 กลุ่ม ได้จำนวนผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรวม 37 ราย สมาชิกทั้งหมดได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนครบทั้งกระบวนการและมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มโดยมีวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยโดยการศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในด้านกลุ่มพัฒนาตนและระเบียบวิธีวิจัย
2. ผู้วิจัยจัดเตรียมแนวคำถามสำหรับใช้ในการวิจัย โดยทำการตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
3. คัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม โดยคัดจากนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทรอตเซอร์ ไม่จำกัดเพศและชั้นปี ที่ได้เข้าร่วมครบทั้งกระบวนการกลุ่มและมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกลุ่มสนทนา ได้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 37 ราย
4. ดำเนินการสนทนากลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนา
5. นำข้อมูลที่ได้รับจากการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 1) เตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ โดยการถอดเทปบันทึกบทสนทนาและตรวจสอบความครบถ้วน และเตรียมเอกสารที่ได้จากผู้นำกลุ่มพัฒนาตน
- 2) ผู้วิจัยอ่านเอกสารทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ
- 3) สรุปใจความจากเอกสารออกมาเป็นรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ
- 4) วิเคราะห์จัดกลุ่มของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) และประเด็น (theme)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรายงานว่ สมาชิกได้รับประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนใน 2 มิติ กล่าวคือ มิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 คือ มิติภายในบุคคล ประกอบด้วยประเด็น คือ 1) การตระหนักในตนเอง 2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ และ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

มิติที่ 2 คือ มิติระหว่างบุคคล ประกอบด้วยกลุ่มประสบการณ์ คือ 9) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 10) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น 11) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยที่พบการพัฒนาตนของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน จึงน่าจะได้มีการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม ที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ
2. น่าจะได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับก่อนและขณะเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน
3. น่าจะได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ในมุมมองของผู้นำกลุ่มพัฒนาตน

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกนุช ชื่นเลิศสกุล. (2540). ประสบการณ์ชีวิตของสตรีไทยที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม.
วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา ณ ลำพูน. (2538). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม ตามแนวคิดแบบ
วิเคราะห์ลักษณะและปัจจัยส่วนบุคคล ต่อการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กาญจนา อิมสำราญรัตน์. (2534). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์
ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กิดานันท์ ชำนาญเวช. (2536). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการยอมรับตนเอง
ของเด็กกำพร้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แก้วกานต์ ภูมิศรีแก้ว. (2536). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม ต่อความ
พร้อมทางอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณิงนิจ เนติประวัตติ. (2534). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่ม ตามแนวคิด
แบบวิเคราะห์ลักษณะบุคคล และองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม ต่อวุฒิภาวะทางอาชีพของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรงค์ อินทร์เสวก. (2539). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความ
เป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติด
ยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรรยา พักประไพ. (2540). รายงานการการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้าน
ราชวิถี กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงาน
และสวัสดิการสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทนา ยิ้มน้อย. (2536). ผลของการบำบัดแบบกลุ่มด้วยการเล่นต่อการลดพฤติกรรมก่อน
ในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต

ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จารุวัฒนา ชินธรรมมิตร. (2533). ผลของกลุ่มสร้างเสริมคุณภาพการปฏิบัติงานที่มีต่อการพัฒนาสัจการแห่งตนของพนักงานในโรงงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิ๋ว เชาว์ถาวร. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์สต่อวิธีการเผชิญความเครียดของมารดาที่มีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมีย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิตรพันธ์ โพธิ์ไพโรจน์. (2539). รายงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ หน่วยการปรึกษาและพัฒนา นิสิต กองกิจการนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจริญพร ตรีเนตร. (2543). ประสบการณ์การพัฒนาดตนเองของพยาบาลห้องผ่าตัดไทยที่ได้รับ การฝึกอบรมในประเทศฝรั่งเศส. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชยาพร ลีประเสริฐ. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชาลินี สุวรรณยศ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชุติมา พงศ์วรินทร์. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราปต์. (2533). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามทฤษฎีของชูลท์ที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตนของ หัวหน้างานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ดุจเดือน ชินเจริญทรัพย์. (2532). ผลของกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจจะแห่งตนของตามแนวคิดของชอสรอมที่มีต่อภาวะสัจจะแห่งตนในนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนิมภรณ์ นิลกาญจน์. (2532). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลต่อการลดอารมณ์เศร้า ของติดยาในในระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทักษ์ไฉย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาภรณ์ หะวานนท์. (2536). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นัยนา รัตนมาศทิพย์. (2530). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวรอเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นัตยา วงศ์เหล็กภัย. (2532). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิกา เลิศลือชาชัย. (2532). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นिरาศศิริ โรจนธรรมกุล. (2534). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิมิตตารา แว. (2531). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบไฮลิสติกต่อการลดความวิตกกังวล ของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชนาฏ ศิริพล. (2540). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นุชนาท บรรทมพร. (2541). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการยอมรับภาพลักษณ์ของตนเองในบุคคลที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุปผา อุษย์ดี. (2533). ผลของกิจกรรมแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิต
วิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2527). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่
เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประวีต เอรารวรรณ์. (2539). การเสริมสร้างพลังอำนาจครู : การวิจัยแบบสนทนากลุ่ม. วิทยา
นิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิติ วิทยการ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางอาชีพแบบกลุ่มต่อการตระหนักรู้ใน
อาชีพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโพธิ์ไทรงามวิทยาคม. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผุสณีย์ แสงสุวรรณ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามของโกลเซนที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรประภา แก้วกล้า. (2533). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความ
เป็นจริงต่อการลดการเสพติด และ การเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความ
ประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณ ศรีธัญรัตน์. (2539). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยว
กับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พรรณวิภา ถาวรประเสริฐ. (2532). ผลของการใช้กลุ่มบำบัดแบบประคับประคองที่มีต่ออัตมโนทัศน์และการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยที่มาเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรธิดา ศรีสะอาด. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรา ลิมอำไพ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลผู้สูญเสียอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พาดณี ขอสุข. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรสุดา ฮามอำไพ. (2538). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาวณี วนะภูติ. (2534). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบวัดไฟโร-บี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มณวิภา สาครินทร์. (2532). ผลของกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่างใจฮารีที่มีต่อภาวะสังการแห่งตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มานิดา กรियाผล. (2524). ผลของ “กลุ่มสัมพันธ์ใจ” ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกายในโรงเรียนศรีสังวาลย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียน
ปกติและนักเรียนที่มีความพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รัชนี้ ดันติเสวี. (2532). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวใน
ชั้นเรียนของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชนี้ วีระสุขสวัสดิ์. (2534). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อการลด
ความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรงหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา ผาณิตรัตน์. (2533). ผลของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออัตมโนทัศน์ของ
บุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลาวัญญ์ ตันท์สุทธิวงศ์. (2536). การศึกษากิจการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนประถมศึกษาดี
เด่น สังกัดกรุงเทพมหานคร : การวิจัยเชิงคุณภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณมา คงสุริยะนาวิน. (2531). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อเจตคติต่อการศึกษาระดับ
ปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชา
จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและ
อารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลที่สูญเสียแขนขา.
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิษชุดา เตียวกุล. (2528). ผลการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่ม ต่อนิสัยในการเรียน และทัศนคติ
ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิษณุ ทวีทรัพย์สมบัติ. (2541). ผลการประเมินความต้องการจำเป็นด้านสภาพแวดล้อมโรงเรียนของ
นักเรียนมัธยมศึกษา : การเปรียบเทียบระหว่างการใช้เทคนิคเสียงจากภาพและเทคนิค
การสนทนากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตา อัจฉริยะเสถียร. (2522). กลุ่มพัฒนาตนเองมาราธอนกับการพัฒนา "ตน". วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีนีกาญจน์ ศิลปรัศมี. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มพฤติกรรมการช่วยเหลือทางพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และ โยธิน แสงวดี. (2536). การสนทนากลุ่ม : เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. สมาคมวิจัยเชิงคุณภาพแห่งประเทศไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภลักษณ์ ดอกดวง. (2529). ผลของกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพงานต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน วิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภลักษณ์ สัตย์เพริศพราย. (2532). ผลของการใช้กิจกรรมการแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการ พัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2532). การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เพื่อลดปัญหา การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิตต์ ธีรมโนภาพ. (2537). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวต่อการลดความเครียด ของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอช ไอ วี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สวระ สุขวราห์. (2532). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริมา พุฒิเลพงษ์. (2540). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. (2532). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็น จริยที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุปราณี วัชสันตชาติ. (2524). ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการแห่ง ตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมางค์ จันทวานิช. (2542). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุระศักดิ์ เพ็ญสุระ. (2540). การศึกษาค้นคว้าความต้องการในการพัฒนาครูเรื่องการอนุรักษ์พลังงาน และสิ่งแวดล้อมด้วยวิธีการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณญา ต้อยคำภีร์. (2536). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งมั่นในชีวิตของ หญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอช ไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิฤดี พานทอง. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชุมชนที่มีต่อการพัฒนา ภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณี ชาญด้วยกิจ. (2528). ผลของการแนะนำอาชีพแบบกลุ่มย่อยต่ออุมิภาวะทางอาชีพของ นักเรียนชั้นมัธยมปีที่สาม. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังคณา พอลิม. (2539). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ณ ภาควิชาจิตวิทยาและ การแนะแนว คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา บัวเลิศ. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลด ความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิต วิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบล สาทิตะกร. (2526). ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุราภรณ์ สุจริตจันทร์. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความ เป็นจริงที่มีต่อวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัย ดุลยเกษม. (2536). คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา. ขอนแก่น : สถาบันวิจัยและ พัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้ม แข็งในการมองโลกของผู้ติดยา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอมอร รตินทร. (2533). การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ครั้งแรก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Burton, G.M. (1987), A modified assertiveness training program using group counseling with Korean-American adolescents, Doctoral dissertation. University of Missouri-Kansas City. Dissertation Abstracts International 48 : 2450-B.
- Buttram, J.L. (1990). Focus group a starting point for needs assessment. Journal of Evaluation Practice, 3, 207-212.
- DeEsch, J.B. (1979). Group counseling with disruptive students. Journal for Specialists in Group Work, 4, 117-122.
- George, A.M. (1992). Situationalized mass media audience research on urban teen family planing : A sense-making approach to information needs assessment for social change development (Adolescents, Afarican-American) [CD-ROM]. Abstract from ProQuest File : Dissertation Abstracts Item 9308014.
- Gremmen, T.W., Witox, R. & Boom, V. D. (1991). Impact of self help group on quality of life of PWA's in Netherlands. In Biopsychosocial Aspects of HIV infection. First International Conference, Sept. 22-25, pp. 166-169. Amsterdam, The Netherland.
- Johnson, D.W. (1993). Reaching out : Interpersonal effectiveness and self-actualization. (5 th ed.). Boston : Allyn and Bacon.
- Lee-Gilmore, C.A. (1981). A cognitive/behavioral group approach to assertivenexx for nurses. Doctoral dissertation, The Field Institute, 1981. Dissertation Abstracts International 42 : 4197-B.
- Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality (2nd ed.). New York : Harper and Row.
- Metra, A. (1994). Use of focus group in desing of recrition need assessment questionnaire. Evaluation and Program Planning, 17, 133-140.
- Morgan, D.L. (1988). Focus group as qualitative research. CA : SAGE.

- Popham, W.J. (1993). Educational Evaluation (3rd ed.). MA: Allyn and Bacon.
- Ralph, J.F. (1991). The effects of encounter groups on selected age related variables in a volunteer geriatric population. Dissertation Abstracts International 32 : 739-A.
- Samulewicz, E. (1975). The effects of critical thinking and group counseling upon behavior problems students. Dissertation Abstracts International 36 : 2645-A.
- Steward, D.W. & Shamdasani, P.N. (1990). Focus group: Theory and practice. CA: SAGE.
- Tainsri, R. & Axelson, J.A. (1990). Group sensitivity training with Thai workers and managers as a process to promote inter- and intrapersonal relations, and work performance. International Journal for the Advancement of Counseling, 13, 219-226.
- Trotzer, J.P. (1977). The Counselor and the group : Integrating theory, training and practice. California : Brook / Cole.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สิ่งที่ผู้วิจัยต้องทำในระหว่างเก็บข้อมูล

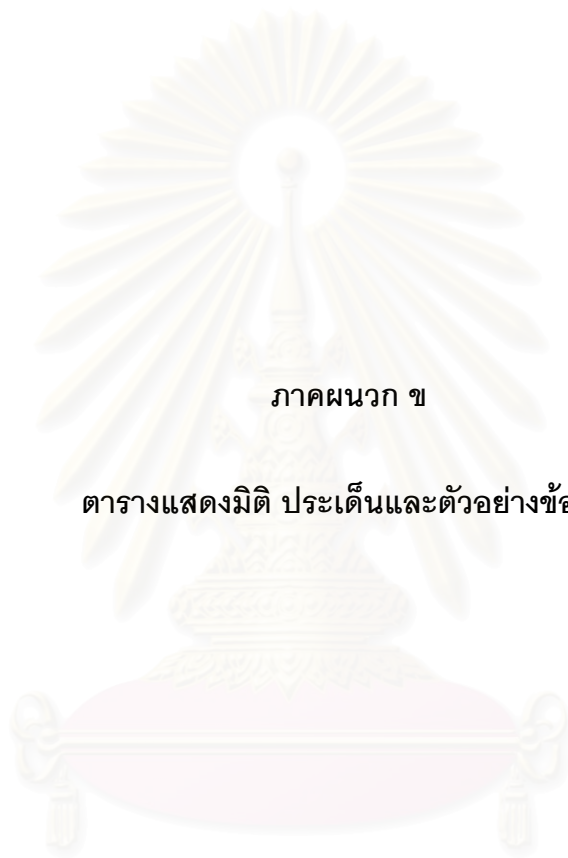
สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สิ่งที่ผู้วิจัยต้องทำในระหว่างการเก็บข้อมูล

1. แนะนำตัวผู้ดำเนินการวิจัยทั้งหมด ทั้งสถานภาพของผู้วิจัย (พื้นฐานการศึกษา) สิ่งที่ต้องการจะศึกษา อธิบายถึงความสำคัญและลักษณะของงานวิจัย
2. บอกวัตถุประสงค์การวิจัยให้แก่ผู้ที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่มทราบ
3. บอกวิธีการวิจัยแบบง่าย ๆ เข้าใจได้ ให้ผู้ที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่มสอบถามถึงปัญหา เพื่อให้ผู้วิจัยได้ตอบคำถาม และอธิบายให้แก่ผู้ที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่มทราบจนกระจ่าง
4. ขอความร่วมมือผู้ที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่มในการทำวิจัย
5. บอกว่าข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ บอกระยะเวลาที่จะใช้ในการสนทนากลุ่ม
6. ขออนุญาตผู้ที่จะเข้าร่วมสนทนากลุ่มบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

ตารางแสดงมิติ ประเด็นและตัวอย่างข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงมิติ (dimension)/ประเด็น (theme) และตัวอย่างข้อมูล

มิติภายในบุคคล (Intrapersonal)

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
1. การตระหนักในตนเอง	<p>- แรกๆ ไม่รู้จุดยืนของตัวเองว่าตัวเองมาจากไหน ทำอะไรทำไมเราต้องมาเรียน หรือทำอะไรที่เราไม่ยอมทำแต่พอมาเข้ากลุ่มได้รู้ว่าที่เราทำไปเนี่ย มันเป็นเรื่องที่เราต้องทำ เราเกิดมาแล้วก็ต้องเข้าใจว่าสิ่งที่เราทำไปคืออะไร ก็เข้าใจตรงนี้ รู้จุดยืนของตัวเอง (กลุ่มสนทนาที่ 1)</p> <p>- เหมือนได้ระบายความรู้สึกและก็ทบทวนเหตุการณ์เก่าๆ ตั้งแต่มัธยมไหนไม่รู้ที่เรานึกเอาไว้ กลับมาสู่ตรงนี้เป็นตัวเรา เป็นภาพวาด (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- รู้สึกเหมือนกับได้ทบทวนว่ามันเกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิตของเราที่ผ่านมา มา (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- มันก็เหมือนกับเราได้รู้ตัวเองมากขึ้นพอพี่บอกให้เราคิดทบทวนว่า เอออดีตเราเป็นอย่างไร เราก็เริ่มคิดแล้วว่าเมื่อก่อน เราเป็นอย่างไร เราต้องการอะไร ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไร ก็สี่ออกมาว่าแท้จริงแล้วเราเป็นคนยังไง คิดอะไร ทำอะไรอยู่ (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- เราก็รู้จักตัวเองมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- คือทำให้เรามองตัวเองมากขึ้นกว่าเดิมแล้วมองไปถึงคนอื่นด้วย (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- ได้ประโยชน์คือรู้ถึงตัวเอง ว่าตัวเองเป็นยังไง รู้จักอดีต (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- ได้เข้าใจตัวเราว่าต้องการอะไรเราเป็นยังไง เราเป็นคนยังไง (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <p>- กลุ่มทำให้เรากลับไปมองดูตนเองทำให้เรากลับไปมองดูตัวเองว่าที่ผ่านมา ทั้งความประทับใจและความเสียใจ (กลุ่มสนทนาที่ 4)</p> <p>- กลุ่มพัฒนาตน เหมือนเป็นการดึงตัวเราออกมาดู (กลุ่มสนทนาที่ 4)</p> <p>- กลุ่มทำให้เราคิดถึงตัวเราเองว่าที่เราทำไปเนี่ยเราได้ทำอะไรแล้วดีไม่ดีแล้วถ้าเกิดต่อไปจะทำอย่างไร ได้คิดมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4)</p>

การตระหนักในตนเอง
(ต่อ)

- ทำให้ได้มองตัวเองมากขึ้น รู้ว่าจุดเล็กๆ น้อยๆ สิ่งที่ประทับใจ สิ่งที่เราเสียใจอย่างนี้บางที่เรามองข้ามไปไม่คิด คิดว่าเอามันแค่ผ่านไปธรรมดา แต่ว่ามองย้อนไปแล้ว ทำให้เราประทับใจมีชีวิตที่ดีขึ้น แล้วก็สิ่งที่เสียใจก็จะเป็นบทเรียนไม่ให้เราทำอย่างนั้นอีก (กลุ่มสนทนาที่ 4)

- คือเราได้ย้อนกลับไปดูตัวเองทำให้เราได้คิดว่าเรามีเรื่องอะไรที่ประทับใจบ้าง ทำให้เราได้คิดถึงเรื่องนั้นแล้วเรามองว่า เราประทับใจเรื่องนี้เพราะอย่างนี้ ๆ เอง เราเศร้าเพราะอย่างนี้ ๆ ก็เลยมองตัวเองกับคิดได้มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- มันมีเวลาให้มันคิดถึงตัวเอง (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ในการใช้ชีวิตบางครั้งเรามองข้ามไป ทำให้ได้ใส่ใจมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ทำให้เรารู้จักมองตัวเองมากขึ้น รู้จักเอาใจใส่กับความคิดของตัวเองมากขึ้น บางครั้ง เราก็คงลืมไปว่า เรามีความรู้สึกอย่างไร และมันดีมั้ยที่เราารู้สึกอย่างไร มันจะดีกว่านี้มั้ย ถ้าเราทำตามความเข้าใจมันมากขึ้นกว่านี้ (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น คือว่า บางที่เราคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บางทีก่อนที่จะมาเข้ากลุ่มนี้ คือบางทีเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นก็ไม่ได้คิดถึงลงไปว่าเรามีความรู้สึกกับเหตุการณ์อย่างนั้นแบบไหน (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- การสำรวจตัวเอง มันได้เรียนรู้จากสิ่งที่เราทั้งประสบความสำเร็จและล้มเหลวมา สิ่งที่เป็นส่วนดี เราก็เก็บและจำมันไว้ให้เราพยายามทำตรงนี้ อย่าให้มันขาดหายไป ในสิ่งที่ไม่ดี เราก็ต้องสังเกตว่า มันเตือนอะไรกับตัวเราบ้าง กับคนรอบข้างบ้าง (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ก็คือเข้าใจชีวิตของตนเองมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- เข้าใจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- เข้าใจตนเองมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ก็ได้รู้ถึงความรู้สึกของตัวเองว่าเป็นอย่างไร ต้องการอะไรมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ก็เข้าใจตัวเองมากขึ้นรู้ว่าเราต้องการเราต้องทำอะไร รู้ว่าคนอื่นต้องการอะไร (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- เข้าใจนะที่ว่าชีวิตเรานะเราต้องทำอะไรบ้าง (กลุ่มสนทนาที่ 5)

5)

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>2. การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น</p>	<p>1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ได้รับรู้ว่านิสัยของเพื่อนแต่ละคนว่าเป็นยังไง (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ก็รู้สึกดีนะคะ ที่มีโครงการนี้จะได้แลกเปลี่ยนความคิด ให้เรียนรู้นิสัยของเพื่อนมากขึ้น มากๆ เลย (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ก็รู้ของเพื่อนด้วย รู้จักเพื่อนดีจะว่าแต่ละคนเขามีความคิดอย่างไร เขามีปัญหาอะไรหรือเปล่า (กลุ่มสนทนาที่ 2) - เพื่อนใหม่ในลักษณะนิสัยใจคอที่เราไม่เคยรู้เพิ่มมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ยอมรับเพื่อนมากขึ้น มากขึ้นจากเดิม (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ก็เหมือนกับเรารู้ใจเพื่อนซะไปแล้วเขาชอบอะไรก็ช่วยกันแต่งเติม แต่งเติมทั้งเขากับเรา ให้ไปด้วยกันได้ (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ก็ได้อะไรที่บางครั้งเราคิดว่าเพื่อนบางคนเป็นอย่างนี้ ทำให้เรารู้สึกว่าเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ช่วยให้เรา บางครั้งเพื่อนแสดงออกมาอย่างนี้เราไม่รู้หรือตอนนี้ได้รู้มากขึ้น ก็เลยรู้สึกว่ากลุ่มนี้ดี ทำให้เรามองเพื่อนได้ลึกขึ้น รู้ตัวตนของเพื่อนได้มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - เวลาเรารู้จักก็แค่เขาเป็นคนสนุกสนาน แล้วก็ก็คิดอีกเพื่อนอะไรเล็กๆ น้อยๆ ไม่คิดว่าเขาจะละเอียดอ่อน (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ได้นั่งคุยกันเรื่องต่างๆ ลึกๆ ทำให้รู้สึกว่าเราก็ได้รู้จักเพื่อนๆ มากขึ้นหลายคน เพราะว่าปกติก็ไม่ค่อยรู้จักสนิทกับใครมากเท่าไร ไม่ค่อยสนิทกัน (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ได้ฟังเรื่องของเพื่อนหลาย ๆ คน บางทีเราก็ไม่เคยเห็นเพื่อนเป็นอย่างนี้นะได้รู้ว่าเพื่อนเขาคิดอย่างนี้ แล้วก็ได้เห็นเพื่อนมากขึ้นว่าเขาเป็นคนยังไง เห็นตัวเองมากขึ้นด้วย (กลุ่มสนทนาที่ 4) - คือเราได้ย้อนกลับไปดูตัวเองทำให้เราได้คิดว่าเรามีเรื่องอะไรที่ประทับใจบ้าง ทำให้เราได้คิดถึงเรื่องนั้นแล้วมามองว่า เราประทับใจเรื่องนี้เพราะอย่างนี้ ๆ เอง เราเศร้าเพราะอย่างนี้ ๆ ก็เลยมองตัวเองกับคิดได้มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ทำให้รู้ว่าเราเข้าใจเพื่อนผิดมีเรื่องอะไรทำให้เรารู้ว่าสิ่งที่เพื่อนแสดงมีพื้นฐานมาจากอะไรก็คือทำให้เราดีใจว่าคนเราประกอบไปด้วยหลายๆ อย่างก็คือบางคนยิ้มๆ อยู่ใครจะรู้ว่าข้างในมีปัญหาอะไร (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ใส่ใจกับเพื่อนมากขึ้น ก็จะเอาใจเขามากขึ้นฟังรู้ว่าวันนี้เขาน้อยใจเราเยอะแล้ว ก็จะทำเพื่อเขามากขึ้นแล้วก็จะตั้งใจมาเรียนขยัน

การเปิดกว้าง ยอมรับและ
เข้าใจผู้อื่น (ต่อ)

เรียนเพราะว่าเพิ่งรู้ว่าเขาเป็นห่วงเราามากที่ไม่เห็นเรามาเรียน เราคิดว่า
ว่าเขาคงห่วงเราเฉยๆ ว่าจะเรียนไม่ทันเพื่อนแต่จริงๆ เขาห่วงเรา
กว่านั้นอีกก็จะใส่ใจเขามากกว่านี้ (กลุ่มสนทนาที่ 4)

- ส่วนประโยชน์ก็คือจะปรับปรุงตัวเองเกี่ยวกับการเอาใจเขามา
ใส่ใจเราโดยเฉพาะความรู้สึกเพื่อนสนิท ก็เพื่อนเขาไปไหนกันบางที่เราก็
ไม่ไป หรือไม่บางที่เพื่อนบางที่เราแสดงกริยาไม่ดีกับเพื่อนเราก็ไม่รู้
เพื่อนเขาแค้นเรานะก็ทำให้เรากลับไปใส่ใจเขามากขึ้นได้ประโยชน์จาก
การที่ว่าใส่ใจคนใกล้ชิดแล้วก็กลับไปใส่ใจครอบครัวด้วย บางที่เราก็ทำ
อย่างนี้กับน้องเราเหมือนกันนะ บางที่เราอยากกลับไปทำดีกับน้องกับพ่อ
แม่ยกตัวอย่างคือ บางที่เราอาจจะไม่ได้อยู่กับเราแล้วก็ได้ (กลุ่มสนทนา
ที่ 4)

- รู้ว่าพฤติกรรมที่เพื่อนแสดงออกมานั้นนะ มันเพราะอะไร
(กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ประโยชน์ในการคบเพื่อนทำให้เราสามารถแบบ ปรับตัวเข้า
กับเพื่อนได้ เข้าใจเพื่อนมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ทำให้เรารู้ว่าแต่ละคนเป็นยังไง ก็ทำให้รู้สึกเข้าใจกันมากขึ้น
ปรับตัวได้ง่ายขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 3)

- ก็ได้เข้ากลุ่มก็รู้สึกดีได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและก็ได้เข้าใจความรู
สึกของเพื่อน (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- รู้สึกดีที่ได้เข้าใจความรู้สึกของเพื่อนๆ แต่ละคนว่าเป็นอย่าง
ไรก็ดี (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ก็รู้จักเพื่อนๆ มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ก็ได้รู้จักเพื่อนในแง่มุมต่างๆ ไม่ว่าจะมีความคิดนิสัยอะไร
อย่างนี้ได้รู้จักเพิ่มมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ก็เข้าใจเพื่อนและก็ผูกพันกับเพื่อนมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- ก็รู้สึกดีที่แบบได้รู้จักเพื่อนๆ มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5)

- บางที่เราก็ได้เรียนรู้แบบเพื่อนๆ คนนั้นเป็นอย่างไร เราไม่
เคยรู้ว่าเขาเคยเป็นอย่างนี้มาก่อนนะอะไรอย่างนี้แล้วให้เราได้ทราบใน
แง่มุมของเพื่อนแต่ละคนมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4)

- ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และเราก็รู้ว่าเราคิดอย่างไรกับเพื่อนแต่
ละคน (กลุ่มสนทนาที่ 4)

- ก็จะเป็นเริ่มมองที่การกระทำ หรือความคิดของเพื่อนอย่าง
ของเพื่อน ซึ่งตอนแรกหนูจะมองเขาแบบ เออไววายวาย ชอบเสียงดัง
พอได้มาเข้ากลุ่มมารู้จักความจริงเขา (กลุ่มสนทนาที่ 4)

<p>การเปิดกว้าง ยอมรับและ เข้าใจผู้อื่น (ต่อ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การมองเพื่อน คบกันในกลุ่มเหมือนเพื่อนเป็นคนสนุกสนาน แต่เราไม่สามารถมองลึกลงไปได้ว่าเพื่อนในส่วหนึ่งของเพื่อนมีความเศร้าแฝงอยู่ ซึ่งตรงส่วนนี้ถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มเราจะไม่รู้เลยว่าตรงนี้เพื่อนก็มีนะ อารมณ์เศร้า เหงา อยู่คนเดียว ถ้าเราคุยธรรมดากับเพื่อนก็เฮฮาสนุกพอมาตรงนี้ก็ได้รับรู้อีกอารมณ์หนึ่งของเพื่อน (กลุ่มสนทนาที่ 4) - เข้าใจกันมากขึ้นว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรกับเราทำให้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ก็เข้าใจเพื่อนมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4)
---	---

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>3.ความเข้าใจชีวิต ยอมรับ รับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เขาอาจจะไม่ได้เป็นอย่างที่หน้าตาเขาเป็นก็ได้ (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ได้มุมมองใหม่ แต่เดิมเราอยู่คนเดียวเราก็มองมุมเดียวตอนนี้เรารู้จักคนอื่นเราก็มองในมุมใหม่ที่เรามองได้มองต่างออกไป (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ก็รู้ถึงความสุขความทุกข์ของคนนะมันมาหลายๆ สิ่ง หลายๆ อย่างบางคนเกิดทุกข์จากครอบครัวบ้าง คนภายนอกบ้าง ก็ทุกข์เพราะตัวของเราเองบางคนก็มีความสุขบางคนก็ถูกเลี้ยงดูมาแบบสร้าง ความหวัง ก็แล้วแต่ครอบครัวมีความรู้สึกถูกบีบบังคับ (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ก็คือเหมือนกับว่ามองชีวิตมองโลกหลายๆแง่มุม (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ประโยชน์ที่ได้ คือก่อนที่จะทำอะไรเนี่ย เราควรจะมีข้อมูลความรู้สึกนึกคิดขอคนอื่นบ้าง เพราะการที่เค้าได้นั่งคุยแบบนี้ ทำให้เราได้รู้สึกรู้ว่าความคิดคนเรามันไปตรงกันนะ ไม่ควรมอบเขาเพียงด้านเดียว ควรมองให้ลึกซึ้ง กว่านี้นะ (กลุ่มสนทนาที่ 3) - รู้สึกว่ายอมรับความเป็นจริงที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็สำหรับตัวเอง ก็คือว่า มีความรู้สึกที่ ตัวเองดี คุ่มค่าที่

<p>ความเข้าใจชีวิต ยอมรับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (ต่อ)</p>	<p>ได้มาเข้ากลุ่ม พัฒนาดน เพราะว่ามันทำให้เรามีค่าขึ้นกว่าเดิม มีค่ากับ ตนเองกับคน รอบข้างอย่าง และเรายังมีคนที่ดีคอยเป็นห่วงเรา และก็ เราสามารถพัฒนาตนเองได้ ไม่ใช่เราจะไม่มีค่าอะไร (กลุ่มสนทนาที่ 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ก็อย่างเรื่องการเจ็บป่วยเรื่องการเสีย การสูญเสียก็เข้าใจมัน และยอมรับมันมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ได้รู้ว่าทุกคนนั้นมีความกลัว ซึ่งความกลัวของทุกคนจะ เหมือนกันหมดก็คือการกลัวการสูญเสียอยู่คนเดียว ความมีดอะไรอย่าง นี้ก็จะได้ว่ามันเป็นปัญหาที่ทุกคนมีแล้วเราจะทำอย่างไรเมื่อมันเกิดขึ้น เราควรจะทำใจไว้นะ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็ได้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นแบบคือยอมรับการ เกิดแก่เจ็บตายก็ยอมรับได้มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็เปลี่ยนทัศนคติในการที่เราจะตัดสินใจการตัดสินใจว่าคน นั้นเป็นยังไง ไม่ตัดสินใจแค่ความองผ่านเขาแล้วตัดสินใจว่าเขาไม่ดี ยังไง (กลุ่มสนทนาที่ 6) - การมองคนคือแบบเราต้องมองลึกๆ เข้าไป (กลุ่มสนทนาที่ 6) - ก็อย่างเช่นอย่ามองคนอื่นในด้านเดียว ต้องมองหลาย ๆ ด้าน ต้องดูเขาให้แน่ใจก่อนเราจึงจะตัดสินใจเข้าไปได้ว่าเขายังไม่ไว้ใจคน นี้ เราต้องดูเขาก่อนจะดูหน้าแล้วตัดสินใจว่าเขา เลวเลยไม่ได้ ต้องใช้ หัวสมองคิดแล้วก็ใช้ใจช่วยในการตัดสินใจ (กลุ่มสนทนาที่ 6)
---	--

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>4.การเรียนรู้การแก้ปัญหา</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เรียนรู้ทางแก้ไข บางที่เราก็แก้ไขไปในทางที่ผิดบางที่เราแก้ไข ไปในทางที่ถูก แต่ถ้าเราไปเจอปัญหานั้น เราคิดจะแก้ด้วยวิธีไหน (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ถ้าเราเจอสิ่งนี้เรารู้และ ปัญหานี้ต้องแก้แบบนี้ก็ได้ (กลุ่ม สนทนาที่ 2) - รับฟังปัญหาของคนอื่นเนี่ย มันทำให้ผมได้ความคิดใหม่ๆ ในการแก้ปัญหาได้มุมมองใหม่ (กลุ่มสนทนาที่ 2) - แต่เดิมเราอาจจะคิดแบบแคบๆ ทางเดียว ตอนนี้มีทิศทาง

<p>การเรียนรู้การแก้ปัญหา (ต่อ)</p>	<p>เพิ่มขึ้นกว้างขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ได้วิธีการแก้ปัญหาการมองชีวิต ในแต่ละคนก็คือต่างคนก็ต่างบอกมันออกมาแล้วก็ช่วยกันแก้ปัญหา เป็นกาทำให้กำลังใจตัวเองอย่างหนึ่ง (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ทำให้เราใส่ใจกับตัวเองมากขึ้น หันไปมองปัญหาของตนเอง (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ทำให้เราเรียนรู้จากคนอื่นมากขึ้นว่า ทุกอย่างมันมีสาเหตุของมัน การที่เราจะไปตีความจากสิ่งที่เราเห็นมันไม่ได้ เราต้องรู้ก่อนว่าจริง ๆ แล้วมันมีสาเหตุของมัน เมื่อเราเข้าใจถึงสาเหตุ เราก็จะเข้าใจถึงปัญหา และสามารถแก้ไขได้ (กลุ่มสนทนาที่ 3) - สามารถมองย้อนกลับไป แล้วก็แก้ไขปัญหานั้นได้ก่อนที่มันจะสายเกินไป (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็ได้ระบายถึงปัญหาของเราและก็ได้รับรู้ถึงปัญหาของเพื่อนๆ ได้รับทางออกที่จะแก้ปัญหาต่างๆ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ได้เข้าใจปัญหาของแต่ละคนมากขึ้นเพราะว่าแต่ละคนก็มีปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาแตกต่างกันไป ทำให้เราสามารถเอาวิธีทางแก่นั้นไปใช้กับเราได้ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็รู้ถึงปัญหาของตัวเองเราควรจะทำมันอย่างไร เราควรจะทำมันอย่างไรปัญหานี้ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็สามารถนำปัญหาของตัวเองเพื่อนรับฟังและเพื่อนช่วยๆ กันแก้ปัญหาของเราให้ด้วย (กลุ่มสนทนาที่ 5) - แล้วก็มีทางแก้ปัญหาของตัวเองเพราะว่าปัญหาทุกปัญหา บางครั้งถ้าเราคิดคนเดียวก็อาจจะหาทางแก้ไม่ได้ไงคะแต่ถ้าหากมาแชร์ความรู้สึกกันมาแชร์ความคิดเห็นของแต่ละคนเราอาจนำทางแก่นั้นมาแก้กับตัวเราได้ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็มีวิธีแก้ปัญหาได้หลายๆ อย่างทั้งเพื่อนๆ และก็ให้คำปรึกษาในเรื่องนั้นๆ ก็เลยทำให้มีวิธีการปรับปรุงให้ดีขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - แล้วก็เข้าใจถึงปัญหาที่เราเผชิญอยู่ว่าทุกปัญหามีทางแก้แล้วก็สามารถหาวิธีแก้ปัญหาของเราได้ด้วย (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็ได้แนวทางสำหรับแก้ปัญหา อย่างว่าเพื่อนมีปัญหาอย่างนี้แต่ว่ายังไม่เกิดกับเราถ้าเกิดถึงเวลาแล้วเราอาจจะสามารถแก้ปัญหานั้นได้ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ประทับใจทุกคนที่เขาฟังปัญหาของเราแล้วก็เหมือนกับ
---	---

<p>การเรียนรู้การแก้ปัญหา (ต่อ)</p>	<p>พยายามที่จะช่วยให้พ้นจากปัญหานั้นโดยให้คำปรึกษาที่ดี (กลุ่ม สนทนาที่ 5)</p> <p>- ก็ได้รู้ถึงปัญหาที่ได้อุบัติการแก้ไขต่างๆนำมาประยุกต์ใช้กับ ชีวิตของเราได้(กลุ่มสนทนาที่ 5)</p>
---	---

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>5.ความพร้อมที่จะปรับ ปรุงตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จะเข้าไปช่วยเขาทำงานกลุ่มให้มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ก็ทำให้เรารู้สึกว่า เราน่าจะใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้างคน ใกล้ตัวมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - จะดูแลรักษาของให้มากขึ้น เพราะว่าเป็นของ ๆ เขาให้เรา มา แล้วก็คือมันหายไปแล้ว มันเป็นของที่มีคุณค่าทางจิตใจต่อเราก็คิดว่าถ้า เรามีของสำคัญสักชิ้น เราต้องดูแลรักษาให้ดี เพราะไม่อย่างนั้นเราต้อง มานั่งเสียใจว่ามันหายไปนะ หายไปจากเราแล้ว (กลุ่มสนทนาที่ 4) - จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องความไม่มั่นคงในการตัดสินใจ ก็จะตัด สินใจอะไร จะเชื่อมั่นในตนเอง แต่ก่อนจะตัดสินใจอะไรจะถามคนไป หมดเลยทั้งๆ ที่ตนเองก็มีคำตอบอยู่แล้ว แต่ต้องถามขออนุญาตก่อน ไม่ รู้ว่าจะถามทำไมให้มันดูวุ่นวาย ฟุ้งตัวเอง คนที่รู้ดีที่สุดคือตัวเอง (กลุ่ม สนทนาที่ 4) - จะปรับปรุงตนเอง เรื่องแรกคือเป็นคนขี้เล่นเกินไปบางครั้ง เพื่อนต้องการมาปรึกษาอะไรเป็นการเป็นงาน แต่เราเห็นเพื่อนเครียด เราก็เลยเล่น ๆ ไป เฟ็งจะรู้ว่าเราก็เล่นมากเกินไป จะดูสถานการณ์ให้ มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - จะปรับปรุงก็คือบางครั้งเราเป็นคนขี้เกรงใจเกินไป คือว่า บางทีเสียความเป็นตัวเราก็จะไตร่ตรองมากขึ้นว่าเรื่องนี้เราควรจะทำใจ เขารึเปล่า แล้วอันนี้เป็นความต้องการของเราละ ก็จะเอาตามความ ต้องการของตนเองเพิ่มขึ้น ดูความจำเป็นดูสถานการณ์อย่างสมมติถ้า สถานการณ์นี้เพื่อนต้องการให้เราไปนั่นไปนี่ด้วย ทั้งๆ ที่เราไม่ว่างบาง ทีเราก็ออๆ ไปด้วยอย่างนี้แต่คราวนี้จะดูมากขึ้นว่าตัวเองยุ่งอยู่รึเปล่า ติดอะไรอยู่รึเปล่า (กลุ่มสนทนาที่ 4) - จะเปลี่ยนตัวเอง จะทำให้ข้อเสียของเรา มันดีขึ้นกว่านี้นะคะ และก็ทำให้ตัวเองแบบปรับปรุงตัวได้หลาย ๆ อย่างไม่ว่าจะเป็นเรื่อง

<p>ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง (ต่อ)</p>	<p>เกี่ยวกับความรู้สึก บางครั้งเรามีความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมันก็ดีขึ้น เราไม่ได้อยู่คนเดียว เราชู้ว่าเรามีเพื่อน (กลุ่มสนทนาที่ 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - คิดว่าจะเปลี่ยน ลักษณะนิสัยทำทางให้มันดูไม่วุ่นวายมาก (กลุ่มสนทนาที่ 3) - จากเป็นคนที่ไม่เคยใส่ใจกับมันมาก ก็มาใส่ใจกับความรู้สึกที่คนอื่น (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ให้เขารับรู้ว่าเราไม่ใช่อย่างที่เขามองเห็น (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็รู้สึกที่ตนเองเปลี่ยนแปลงขึ้น คืออารมณ์เย็นขึ้นรักคนไหนรักคนนั้นมากขึ้นเข้าใจชีวิตมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - อาจจะเป็นเรื่องของการทำงานก็ตั้งใจมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 6) - ก็คิดว่าพยายามให้ตัวเองใจเย็นลง พยายามปรับๆ ปรับๆ อารมณ์ลง (กลุ่มสนทนาที่ 6)
--	---

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>6. การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่เหมาะสม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้มีทัศนคติหลายๆ อย่างมีเหตุมีผลกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาให้คนอื่นได้รับรู้ (กลุ่มสนทนาที่ 2) - ได้รู้ว่าจะเปลี่ยนตัวเองอย่างไรคือว่าเราควรจะทำอะไรตัดสินใจของตัวเองเชื่อมั่นการตัดสินใจของตัวเองไม่ใช่ว่า ต้องคอยให้คนอื่นมาตัดสินใจให้เรา (กลุ่มสนทนาที่ 4) - เราควรจะทำอะไรให้เขาได้รับรู้ สิ่งที่เขาให้เรารู้แล้วนะ เขาทำดีกับเราก็ควรบอกให้เขารู้ว่า เรารู้สึกแล้วและเราควรจะทำอะไรกับเขา (กลุ่มสนทนาที่ 3) - คิดว่าทำตัวเองให้เพื่อนได้เข้าใจบ้าง บอกความรู้สึกของตัวเองไปเลย ไม่ใช่ทำอะไรแบบคลุมเครือ (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็ถ้าได้กับตัวเองก็คงจะเป็นความกล้าที่จะพูดมากขึ้น ปกติจะมาพูดต่อสาธารณะแบบนี้ก็ไม่ค่อยที่จะกล้าเท่าไร (กลุ่มสนทนาที่ 6) - ทำให้กล้าพูดกล้าที่จะคิดแสดง ความคิดเห็นของตนเองออกมามากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 6) - ทำให้มั่นใจมากยิ่งขึ้น ถ้าหากว่าจะไปพูดต่อที่สาธารณะก็จะกล้ามากขึ้นแล้วจากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยกล้า (กลุ่มสนทนาที่ 6)

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>7.ประสบการณ์ที่มีคุณค่า นำประทับใจ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ก็ขอบคุณสำหรับโครงการดีๆ ที่เกิดขึ้นมา ทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตอีกมาก (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ส่วนสถานการณ์ประทับใจเอามาเป็นกำลังใจกับชีวิตเรา (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ประทับใจตรงที่เพื่อนๆ มองเราแม้เราจะผิดหรือนิสัยไม่ดี เพื่อนๆก็ยังมีมองเราในแง่ดี ยังมองว่าเราเป็นเพื่อน (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ประทับใจที่ได้มานั่งคุยกับเพื่อนแล้วก็แชร์กันว่าเรารู้สึกยังไงต่อกัน (กลุ่มสนทนาที่ 4) - ประทับใจที่ได้มานั่งคุยคือไม่ได้มานั่งคุยอย่างนี้ พูดถึงเรื่องราวของตัวเอง (กลุ่มสนทนาที่ 4) - รู้สึกว่ามันมีคุณค่ามาก ๆ เลย (กลุ่มสนทนาที่ 3) - รู้สึกว่ากิจกรรมแบบนี้ มันดีจัง อยากให้ทำทุกคนเลย (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น และเราก็รู้สึกเป็นสุขกับการได้รับและสุดท้ายเรากลับมาเป็นผู้ให้ เพื่อตัวเราจะมีความสุขด้วย (กลุ่มสนทนาที่ 3) - แล้วก็ได้รับความรู้สึกดีๆ จากทุกคนแล้วก็มีความสุขที่ได้มาเข้ากลุ่มนี้ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็ดีนะครับได้รู้สึกดีๆ กลับไป ทำให้เราสบายใจมากขึ้นกว่าเดิม (กลุ่มสนทนาที่ 5) - เหมือนได้ปลดปล่อยอะไรอยู่ในห้องนี้มีทั้งอะไรมีทุกอารมณ์เลยอยู่ในห้องนี้ก็เลยรู้สึกสนุกสบายไปกับมัน (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ประทับใจทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในนี้ก็รู้สึกดีประทับใจทุกคน (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็ได้ความเสียสละของคนที่มีแต่ให้โดยที่ไม่มีอะไรตอบแทน (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็จะได้รับรู้ถึงความรู้สึกถึงความอบอุ่น อะไรต่างๆ ที่เพื่อนทำให้เรา แล้วก็การวาดรูปเรารู้สึกอย่างไรกับเพื่อนแต่ละคน แล้วก็เราต้องการตอบแทนอะไรกับเพื่อนของเรา (กลุ่มสนทนาที่ 6) - ก็คือรับรู้ความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้กัน แล้วก็ส่งความรู้สึกดีๆ ของเราไปให้เพื่อน (กลุ่มสนทนาที่ 6)

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
8.การมีพลังและกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต	<ul style="list-style-type: none"> - ได้กำลังใจ (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ก็คือเหมือนกับว่ามองชีวิตมองโลกหลายๆแง่มุม (กลุ่มสนทนาที่ 4) - รู้สึกว่าปัญหาบางเรื่องของเพื่อนมันใหญ่กว่าเราเยอะ เขายังอยู่ได้เขายังเข้มแข็ง แล้วเราไม่เคยเจอปัญหาอย่างเขา ดูเขาเข้มแข็งเป็นผู้ใหญ่ (กลุ่มสนทนาที่ 4) - คือเมื่อก่อนก็รักแต่ว่าบางครั้งมีปัญหาแล้วเรารู้สึกทอดอ้อยอะไรอย่างเนี่ย เราไม่อยากจะทำแต่ทุกครั้งอาจจะคิดว่าเหมือนตัวเองอยู่คนเดียวในโลกแต่จริงแล้วเรายังมีเพื่อนทำให้เรารักตัวเองคือพยายามที่จะสู้ต่อไปไม่หยุดอยู่กับที่ไม่เกี่ยวกับปัญหา (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็เข้าใจอะไรหลายๆ อย่างเกี่ยวกับทั้งตัวเพื่อนทั้งตัวเราก็นะ จากตอนแรกที่กังวลสารพัดว่าจะมีใครไม่ชอบรีเปลา วันนี้ก็รู้แล้วว่ามียกตั้งหลายคน และมีอีกตั้งหลายกำลังใจที่คอยช่วยเราตลอด (กลุ่มสนทนาที่ 5)

มิติระหว่างบุคคล (Interpersonal)

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
9.การแสดงถึงความรู้สึก ภายใน	<ul style="list-style-type: none"> - มันเหมือนกับว่าได้ปลดปล่อย ปลดปล่อยออกมาว่า ช่างในเรามีอะไร (กลุ่มสนทนาที่ 2) - มีความสุขที่จะพูด พี่เขาพยายามทำให้เป็นกันเองเหมือนกับมานั่งคุย ทำให้เรากล้าพูดกล้าเล่า (กลุ่มสนทนาที่ 4) - คือเราได้ย้อนกลับไปดูตัวเองทำให้เราได้คิดว่าเรามีเรื่องอะไรที่ประทับใจบ้าง ทำให้เราได้คิดถึงเรื่องนั้นแล้วมามองว่า เราประทับใจเรื่องนี้เพราะอย่างนี้ ๆ เอง เราเศร้าเพราะอย่างนี้ ๆ ก็เลยมองตัวเองกับคิดได้มากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - มีปัญหาก็กีบกันเอาไว้ ไม่ได้คุยกันต่อหน้า แต่ในกลุ่มได้รับรู้กันหมด (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ความรู้สึกของตัวเองที่อยากจะบอกกับเพื่อนๆ และก็ได้ออกแล้วรู้สึกสบายใจ (กลุ่มสนทนาที่ 5)

<p>การแสดงถึงความรู้สึก ภายใน (ต่อ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บางอย่างเรารู้แล้วก็แต่ว่าเรายังไม่สามารถพูดถึงมันได้ก็อันนี้ ก็เจอได้พูดในสิ่งที่แบบไม่รู้จะพูดยังไงก็ได้พูดระบายออกมาอย่างนี้รู้สึก ดีขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - รู้สึกว่าตัวเองจะได้พูดอะไรออกไปข้างต่างๆ ที่ธรรมดาจะไม่ ค่อยพูดอะไรกับใคร (กลุ่มสนทนาที่ 5) - เราสามารถพูดกับเขาตรงๆ ได้เขาก็ยอมรับได้ (กลุ่มสนทนา ที่ 6) - ดูส่วนไหนที่เราเคยทำผิด ก็มาพูดกันตรงนี้เพื่อนก็รับได้ ก็ ละเอียดแล้ว และถ้าส่วนไหนที่ควรปรับปรุงเพื่อนก็จะเสนอแนะมา ทำให้ เรารู้ซึ่งกันและกันว่าตรงไหนที่เรายังผิดพลาดอยู่และตรงไหนที่เพื่อนชื่น ชอบเรา (กลุ่มสนทนาที่ 6)
---	---

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>10.การเปิดใจกว้างรับฟัง ความรู้สึกของผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับเราบ้าง (กลุ่มสนทนาที่ 3) - มันเป็นการที่บอกได้ว่ามันเปิดใจกันให้หมดเลย (กลุ่ม สนทนาที่ 3) - ก็ทำให้เข้าใจตนเองในบางแง่มุมที่ไม่ยอมรับฟังมานาน (กลุ่ม สนทนาที่ 3) - เราฟังจะมารู้ตัวเองจากเพื่อนจริง ๆ ว่าเราเป็นคนแบบนี้ ก็ นิสัยแยะ ๆ บางอย่างที่เราลืมไป เราทำมันจนเป็นประจำ (กลุ่มสนทนาที่ 3) - แบบเพื่อนคือเขาประทับใจอะไรเขาจะบอกกับตัวเราโดย ตรง คือเหมือนเหมือนได้รับความรู้สึกดี ๆ จากเพื่อน ๆ นะ เพื่อนเขา จะแบบให้เราเพิ่มเติมร้อย เราก็รับแบบเต็มร้อยนะคะ (กลุ่มสนทนาที่ 6) - ก็ตั้งใจที่เพื่อนมองเราในด้านดี จะชอบหรือไม่ชอบอะไร เพื่อนก็บอกเราได้ (กลุ่มสนทนาที่ 6)

ประเด็น (Theme)	ตัวอย่างข้อมูล
<p>11.การสร้างสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อย่าง เพื่อน เนี่ยบอกเลยว่าไม่ค่อยได้พูดคุยกับเขามากมายแล้วก็ไม่ค่อยเจอหน้าเจอตา แต่ตอนนี้ก็สนิท ก็ได้คุยเพิ่มมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ทำให้เพื่อนรู้จักกันทุกคน (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ถ้ามีกิจกรรมแบบนี้ ทำให้พวกเรารวมกลุ่มกันและสามัคคีกันมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 1) - ตอนนี้ก็มีเพื่อนแล้ว ทำอะไรก็แบบเอาใจเขา มาใส่ใจเรา นะไม่เอา เปรียบเพื่อนไม่อะไรเพื่อนไม่อะไรเพื่อมีอะไรก็ช่วยกัน (กลุ่มสนทนาที่ 2) - รู้สึกสนิทสนมขึ้นเข้าใจอะไรมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 4) - มันก็ดูสนิทสนมกันดีนะคะ ก็ทำให้แบบเวลานั่งคุยกันแบบนี้ ก็แบบคุยออกมาเลย เข้าใจทุกคนฟังกัน บรรยากาศของกลุ่มทุกคนต้องเข้าใจกัน ฟังซึ่งกันและกันดี (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็รู้ว่าเพื่อนยังห่วงเรา ทุกคนเลยมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ได้สังเกตเห็นถึงความสัมพันธ์ถึงมิตรภาพของความเป็นเพื่อนว่า มันยิ่งใหญ่ (กลุ่มสนทนาที่ 3) - ก็รักเพื่อนมากขึ้นจากที่เคยรักอยู่แล้วมันก็เพิ่มมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ทำให้เราผูกพันกันมากขึ้นอย่างมีปัญหอะไรจะได้มีคนคอยให้คำปรึกษาว่าเราอาจจะปรึกษาเขาได้ (กลุ่มสนทนาที่ 5) - ก็มีความรู้สึกดี ๆ จากที่ได้อยู่เดิมก็คือเพิ่มขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 5) - รักเพื่อนมากขึ้น ก็หมายถึงว่า ธรรมดาที่รักกันอยู่แล้วคะ แต่ว่า เหมือนกับอย่าง 2 คนเนี่ย คือถ้าไม่ได้มาอบรมอย่างเนี่ย คือคนละกลุ่มกันพอมาอยู่ตรงเนี่ยเหมือนได้คุยกันมากขึ้น รู้ความรู้สึกอะไรอย่างเนี่ย ก็เหมือนกับทำให้รู้สึกผูกพันกันมากขึ้นคุยกันมากขึ้น คุยกันมากขึ้นกว่าเดิม มีการสื่อสารระหว่างกันมากขึ้น (กลุ่มสนทนาที่ 6)

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ผู้เขียนวิทยานิพนธ์เกิดวันที่ 15 ตุลาคม 2517 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม (เกียรตินิยม อันดับ 2)

ประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน 1 ครั้ง
เป็นสมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ 2 ครั้ง
2. เป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตน 6 ครั้ง
เป็นผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 3 ครั้ง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย