



ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความคุ้นเคยเกี่ยวกับตน  
ด้านการแสดงลักษณะ  
ความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น \*

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

ศุภชัย บุญรักษา\*\*  
ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ\*\*\*

คัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่ม  
สัมพันธ์ต่อความคุ้นเคยเกี่ยวกับตน ด้าน  
การแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของ  
วัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาย อายุ 13-18 ปี  
ที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้าม  
กับลักษณะทางเพศของตน โดยคัดเลือกจากการ  
แบบประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้าน<sup>1</sup>  
การแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงแล้ว  
ทำการวัดความคุ้นเคยเกี่ยวกับตน โดยใช้มาตรา<sup>2</sup>  
ในการสำนึกรูปแบบซึ่งพัฒนาจาก Self-Consciousness

Scale ของ Fenigstein, Scheier and Buss (1975)  
ผู้ที่มีคะแนนความคุ้นเคยเกี่ยวกับตน (High  
Self-Consciousness) ในระดับค่าคะแนนที่สูงกว่า  
පेอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ของคะแนนทั้งหมด และ  
สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน  
ส่วนที่เหลือ 7 คน ยกเว้นที่คะแนนต่ำกว่า 75%  
กลุ่มทดลอง ได้รับการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์  
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบประเมิน  
ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะ  
ความเป็นชายและหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
มาตรวัดการสำนึกรูปแบบซึ่งพัฒนาจาก Self-Consciousness

\* วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* นิสิตระดับมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา



สัมพันธ์ ทำการทดลองโดยจัดกลุ่ม จิตสัมพันธ์ 3 ครั้งๆ ละ 6 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมงการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีนิวเมน-คูลส์

การวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าคะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในกลุ่มทดลองระยะหลัง การทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### Abstract

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

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

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

**คำสำคัญ :** กลุ่มจิตสัมพันธ์ / ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน / การแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น



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

### บทนำ

สังคมประกอบด้วยมนต์เสน่ห์ในวัยรุ่น วัยรุ่นก็เป็นวัยหนึ่งที่ถือว่ามีความสำคัญต่ออนาคตของชาติเป็นวัยที่กำลังเติบโต ที่เป็นผู้ใหญ่และแสร้งหารูปแบบที่จะนำไปสู่แบบอย่างในการพัฒนาพฤติกรรมของตน ที่เป็นที่ยอมรับในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการปรับตัวทางเพศในวัยรุ่นอันเป็นเรื่องใหม่ของชีวิตซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ จากการที่วัยรุ่นเป็นมนต์เสน่ห์กลุ่มใหญ่ของสังคม การที่เป็นผู้มีส่วนร่วมในสังคม ต่อสังคม โดยได้เน้นความสำคัญของวัยรุ่นอย่างจริงจัง translate translate ตระหนักถึงความคิด ค่านิยม และแบบแผนพฤติกรรมจะเป็นสิ่งที่ช่วยให้มองเห็นแนวโน้มของปัญหา และหาแนวทางในการร่วมกันแก้ไขปัญหาให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงได้ดียิ่งขึ้น (กาญจน์หทัย สัมภาษณ์, 2545, หน้า 3)

การเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน หมายความว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นประการหนึ่งที่ควรได้รับความสนใจอย่างมาก คือ การแสดงออกยังความเป็นชายและหญิงที่มีลักษณะทางขั้นกับเพศของตน โดยเฉพาะในวัยรุ่นชาย กลุ่มวัยรุ่นชายที่มีลักษณะดังกล่าวมักจะมีปัญหาในด้านการปรับตัว ทั้งในครอบครัว สังคมและส่วนตัว หากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการแก้ไข ให้เกิดพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเพศก็จะมี

โอกาสที่จะประสบกับปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ในอนาคตจากความสับสนในตนเอง ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของวัยรุ่นชายที่แสดงลักษณะความเป็นชาย และหญิงตรงข้ามกับเพศของตนนั้นทำให้เกิดความกังวลว่าจะเกิดปัญหาทางสังคมเข่นปัญหาอาชญากรรมที่เกิดจากความหึงหวงระหว่างกันจนถึงขั้นชั่วชิง ปัญหาศีลธรรมของเยาวชนปัญหาสุขภาพจิต เพราะความกดดันทางอารมณ์และปัญหาต่อสถาบันครอบครัว (รวมพล สายอรุณ, 2541, หน้า 1) การประพฤติปฏิบัติของผู้ชายที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับเพศของตน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านบุคลิกลักษณะภายนอกที่ผู้คนพบเห็น เช่น การมีบุคลิกลักษณะการแต่งกายเลียนแบบสตรีรวมถึงความต้องการทางด้านร่างกายในด้านของบุคลิกดังกล่าว อาจจะก่อให้เกิดปัญหาสังคมได้ เช่นการที่เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศ ซึ่งอาจเป็นปัญหาหนึ่งที่เป็นการแพร่กระจายของเชื้อ เอช ไอ วี นอกสถานที่ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กผู้ชายก็มีให้พบเห็นในสังคมปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาภัยในจิตใจซึ่งมักเกิดความรู้สึกปมด้อย เกิดโรคภัยไข้เลิ�บ เกิดความรู้สึกระແງไม่ไว้วางใจคนอื่นเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม วัยรุ่นโดยเฉพาะกลุ่มที่แสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง ตรงข้ามกับเพศของตนนั้นมีโอกาสที่จะครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จากทั้งความรู้สึกสับสนในตนเอง ไม่แน่ใจในบทบาททางเพศของตนความรู้สึกกับการที่ถูกสังคมบางกลุ่มที่มีอคติรวมถึงการไม่ยอมรับจากสังคมในบางส่วน เมื่อเกิดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน มักก่อให้เกิดปัญหาต่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นแนวทางที่สามารถนำมาช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าวส่วนหนึ่งคือการ



สร้างให้บุคคลสามารถเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและได้มีการແຕກເປີບນໍາຄວາມຄົດຄວາມຮູ້ສຶກແລະຮັບຮູ້ຄວາມຄົດ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງบุคคลອື່ນ ຜົ່ງຈະສາມາດທີ່ຈະຫຼວຍໃຫ້บุคคลນີ້ນາມີປັບປຸງພັນທິກັບຄົນໃນສັງຄົມນາກົ່ານີ້ ຜົ່ງອ່ານວ່າຈະເປັນແນວທາງໃນໃນການໃຫ້ບຸກຄຸລາ ສາມາດຄົດຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນໄດ້ ກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີ (Encounter Group) ເປັນກຸລຸ່ມທີ່ເນັ້ນປັບປຸງພັນທິຂອງກຸລຸ່ມຄົນ ເພື່ອນໍາໃຫ້ເກີດກາເຮີຍນູ້ແລະເປັນປະກາດການຟ້າມຄວາມເປັນຈິງ ທັງທາງດ້ານພຸດທິກຣມ ຄວາມຄົດໂດຍເພະຄວາມຮູ້ສຶກຜົ່ງຈະນຳສາມາຊີກເຂົ້າໃຈຕົນເອງຍ່າງຫັດເຈັນຕາມຄວາມເປັນຈິງ ທັງຍັງໜ່າຍສ້າງສັນພັນຮາພອັນຕີແກ່ບຸກຄຸລອື່ນດ້ວຍ ແນວທາງທີ່ສຳຄັນມີໃໝ່ເພີ່ມກາເກີ່າໄປ ປັບປຸງຫາແຕ່ເປັນກາເອົ້າໃຫ້ບຸກຄຸລແສວງຫາຄວາມເຈີຍູ່ ຂອງການແລະພັດນາຕົນຕາມຮຽນຮາຕີ່ຫຼວຍຂັດຂັດຫວາງການພັດນາເຂາອົກໄປ ແລະທຳໃຫ້ບຸກຄຸລສາມາດນຸ່ງໄປໜ້າງໜ້າຍ່າງຮາບຮັນແລະເຕັມຕາມສັກຍາພ (Rogers, 1977, pp. 152-158)

ກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີສາມາດຄົດຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນ ດ້ານການແສດງລັກນະຄວາມເປັນຫາຍແລະຫຼົງຂອງວ່າຍຸ່ນຫາຍໄດ້ ຫ່າຍໃຫ້ບຸກຄຸລເກີດກາເຮີຍນູ້ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງແລະສັກພັດຕ່າງ ຈາກໄດ້ຍ່າງກະຈຳແຈ້ງຕາມຄວາມເປັນຈິງ ມອງເຫັນຄວາມໄນ່ສອດຄູດຂອງສັກວະປັບປຸງຫາແລະມອງຫາແນວທາງທີ່ຈະຈັດກາກັບປັບປຸງຫາຮ້ອມທັງເປັນກາຮັດນາໃຫ້ເກີດຄວາມເຈີຍູ່ອກການທາງດ້ານປັບປຸງບັດທີ່ເໝາະສົມຂອງຕົນເອງຕ່ອງສັງຄົມເປັນບຸກຄຸລທີ່ສມນູຮັນພ້ອມທັງຮ່າງກາຍແລະຈິຕໃນເພື່ອເປັນພື້ນຮູ່ານໃນການດໍາຮັງໜີວິດແລະໃໝ່ຕີ່ໄດ້ຍ່າງມີຄວາມສູງຕາມວິຖີ່ທາງໃນການດໍາເນີນໜີວິດແໜ່ງຕົນໃນອາຄຸຕຕ່ອງໄປ

### ວັດຖຸປະສົງຄົ່ງຂອງການສຶກຍາຄົ້ນຄວ້າ

ເພື່ອສຶກພາລຂອງກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີຕ່ອງຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນ ດ້ານການແສດງລັກນະຄວາມເປັນຫາຍແລະຫຼົງຂອງວ່າຍຸ່ນ

### ສົມມຕືອນໃນການສຶກຍາຄົ້ນຄວ້າ

1. ມີປັບປຸງພັນທີຮ່ວ່າງວິທີການທົດລອງກັບຮະຍະເວລາຂອງການທົດລອງ

2. ວ່າຍຸ່ນໃນກຸລຸ່ມທີ່ເຂົ້າກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີ ມີຮະດັບຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນໃນຮະຍະໜັກການທົດລອງທ່ານວ່າວ່າຍຸ່ນໃນກຸລຸ່ມຄວບຄຸມ

3. ວ່າຍຸ່ນໃນກຸລຸ່ມທີ່ເຂົ້າກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີ ມີຮະດັບຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນໃນຮະຍະຕິຄາມພຸດທ່ານວ່າວ່າຍຸ່ນໃນກຸລຸ່ມຄວບຄຸມ

4. ວ່າຍຸ່ນໃນກຸລຸ່ມທີ່ເຂົ້າກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີ ຮະດັບຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນໃນຮະຍະໜັກການທົດລອງທ່ານວ່າໃນຮະຍະກ່ອນການທົດລອງ

5. ວ່າຍຸ່ນໃນກຸລຸ່ມທີ່ເຂົ້າກຸລຸ່ມຈິຕສັນພັນທີ ມີຮະດັບຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນໃນຮະຍະຕິຄາມພຸດທ່ານວ່າໃນຮະຍະກ່ອນການທົດລອງ

### ຂອບເບດຂອງການສຶກຍາຄົ້ນຄວ້າ

ກຸລຸ່ມຕ້ວອຍ່າງ ກຸລຸ່ມຕ້ວອຍ່າງເປັນວ່າຍຸ່ນຫາຍອງຮະຫວ່າງ 13-18 ປີ ທີ່ມີການແສດງລັກນະຄວາມເປັນຫາຍແລະຫຼົງຕຽບຕ່າງໆກັບພົບອອງຕົນ ແລະມີກະແນນຄວາມຄຸນຄົດເກີ່າກັບຕົນສູງຜົ່ງປະເມີນຈາກມາຕ່ວັດກາສຳນິກົດ (Self - Consciousness Scale) ທີ່ສູງກວ່າເປົ້ອງເຫັນຕີ່ໄລ້ທີ່ 75 ຂອງຄະແນນຮວມທັງໝົດ ຈຳນວນ 16 ຄນແບ່ງເປັນກຸລຸ່ມທົດລອງແລະກຸລຸ່ມຄວບຄຸມ ກຸລຸ່ມລະ 8 ຄນ



## บทสรุป

๑) ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) มี 2 ตัวแปรคือ

๑.๑ วิธีการให้คำปรึกษาแบบแบ่งเป็น 2 วิธี

๑.๑.๑ กลุ่มจิตสัมพันธ์

๑.๑.๒ การให้คำปรึกษาตามปกติของ

๑.๒ ระยะเวลาในการทดลอง แบ่งเป็น 3 คือ

๑.๒.๑ ระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test)

๑.๒.๒ ระยะหลังการทดลอง (Post-Test)

๑.๒.๓ ระยะติดตามผล (Follow up)

๒) ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน

## ผลลัพธ์เฉพาะ

๑. กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) หมายถึง กลุ่มทางจิตวิทยาที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างที่ตายตัว และไม่มีเป้าหมายเฉพาะเจาะจง แต่คุณและเป็นหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนที่จะร่วมกันกำหนดเป้าหมายและทิศทางของกลุ่ม ผู้คนเอง ภายใต้บรรยากาศที่ปลดปล่อยและเป็นกันเอง โดยมีพื้นฐานการเปิดใจให้กัน ร่วมกันเรียนรู้ ใส่ใจในความรู้สึกภาวะปัจจุบันรวมถึงระหบกในศักยภาพของตน จนสมาชิกเกิดความสอดคล้องในตนเองและแสดงความรู้สึกที่เชื่อมโยงตนเองกับมาทั้งด้านบวกและด้านลบ ให้ลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของสมาชิก

๒. การให้คำปรึกษาตามปกติของ

สถานศึกษา หมายถึง การดูแล การให้ความรู้

ให้คำปรึกษาโดยทั่วไปของสถานศึกษาที่จัด

สำหรับวัยรุ่น

๓. ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน (High Self-Consciousness) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลมุ่งความสนใจไปที่ตนอย่างมากหรือคิดถึงแต่ตนเอง ทั้งด้านภายใน (การประกายตนต่อสาธารณะ) และด้านภายนอก (ใส่ใจกับความคิดความรู้สึก ความเชื่อ ทัศนคติที่อยู่ภายในตน) ซึ่งเป็นผลต่อการแสดงออกของบุคคลทำให้เกิดความกังวล ความวุ่นวายภายในจิตใจ และความไม่นิ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ ต่อไปในวัยผู้ใหญ่

๔. มาตรวัดการสำนึกรู้ (Self Consciousness Scale) หมายถึงเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินระดับของความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน โดยที่มาตรวัดนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแนวคิดตามมาตรวัดการสำนึกรู้ของ Fenigstein, Scheier and Buss (1975) โดยที่มาตรวัดการสำนึกรู้ได้แบ่งเป็นมาตรย่อย 3 มาตร คือ

๔.๑ มาตรวัดการสำนึกรู้ส่วนบุคคล

(Private Self Consciousness Subscale) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการมุ่งความสนใจไปยังความคิดและความรู้สึกภายใน

๔.๒ มาตรวัดการสำนึกรู้ส่วนสาธารณะ (Public Self Consciousness Subscale) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับการตระหนักรู้ดึงดูดของผู้อื่น

๔.๓ มาตรวัดความกังวลทางสังคม (Social Anxiety Subscale) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับความหวั่นไหวในการประกายตัวต่อสังคม

๕. การแสดงลักษณะความเป็นชาชาก และหุ่ยของวัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นชาย อายุระหว่าง 13-18 ปี ที่มีการแสดงลักษณะตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตน โดยประเมินจากแบบ



ประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิง ตัดเลือกจากผู้ดูตอบแบบประเมินที่ตรงตามลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน 7 ลักษณะ (อุมาพร ตรังค-สมบัติ, 2542) ดังนี้

5.1 Identity Statement คำพูดที่แสดงให้เห็น เช่น ไม่อยากเป็นผู้ชายเลย หรือบอกว่าเป็นผู้หญิงคิกว่า

5.2 Anatomic Dysphoria มีอารมณ์เครื่อง เช่น บ่นว่าอยากรักษาอวัยวะเพศชายทั้ง อยากนั่งปัสสาวะแบบผู้หญิง

5.3 Cross-Dressing แต่งตัวตามเพศตรงข้าม

5.4 Toy เล่นของเล่นผิดเพศ เช่น เด็กผู้ชายเล่นตุ๊กตา

5.5 Role Play ชอบเล่นสมมติเป็นอีกเพศ เช่น ผู้ชายชอบเล่นเป็นพยาบาลหรือเจ้าหนู

5.6 Peer Preference เลือกเพื่อนเล่น ไม่เล่นเพศเดียวกับตน

5.7 Mannerism ทำทางเหมือนเพศตรงข้าม เช่น ทำกรรตุ้งกระติ้ง

### วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองแบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยนำมาตรการสำรวจนิภัย วัดภาวะความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ของวัยรุ่นที่มีการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงตรงข้ามกับลักษณะทางเพศของตน กลุ่มตัวอย่าง มีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองยินยอมให้กลุ่มตัวอย่าง

เข้ารับการทดลองทุกคน ผู้วิจัยเตรียมสถานที่ เป็นบ้านริมน้ำในสวนซึ่งมีบรรยากาศสงบเงียบ ไม่มีบุคคลผ่านเข้าออกห่างจากโรงเรียนประมาณ 2 กิโลเมตรประสานรถของทางโรงเรียนในการรับส่งกลุ่มตัวอย่างในการเดินทางจากโรงเรียนมาสถานที่ในการทำวิจัย จากนั้นนัดวัน เวลาและสถานที่ ตามแผนการทดลอง

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ รวมระยะเวลา 3 วัน โดยดำเนินการต่อเนื่อง วันละ 6 ชั่วโมง รวม 18 ชั่วโมง การดำเนินการต่อเนื่องเพื่อลดผลกระทบของการป้องกันตนของสมาชิกแต่ละคน และทำให้เกิดการผสานพาณิชย์ได้รับทั้งด้านความคิดและอารมณ์ ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์โดยในวันที่ 1 เริ่มจากการสร้าง สัมพันธภาพ ทำความเข้าใจ ในข้อตกลงเบื้องต้นและแนะนำโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์

จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความรู้สึกภายในของตนเอง ทราบถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองและสังคม ในวันที่ 2 และ 3 ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มกำหนดการสนทนากันเองในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กันพูดตนเอง รับรู้เกี่ยวกับตนเองในมุมต่าง ๆ และในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยได้ประเมินความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยไม่ได้ดำเนินการใด ๆ โดยให้สมาชิกในกลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตตามปกติของตนเองในช่วงที่ดำเนินการในกลุ่มทดลอง

3. ระยะหลังการทดลอง ทำการวัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนหลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งในกลุ่มที่เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์และ

ความคุณที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์  
ในการวัดการสำนักงาน ฉบับเดียว กับที่ใช้  
ในระดับก่อนการทดลอง

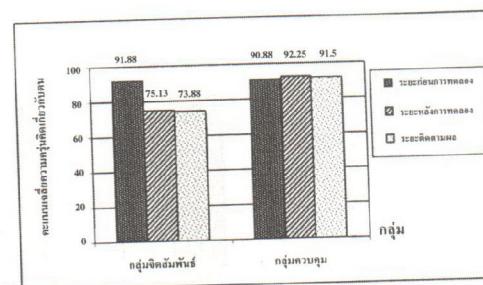
4. ระยะติดตามผล ดำเนินการ  
การระยั่งการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์  
ในการวัดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนด้วยมาตรวัด  
สำนักงาน ฉบับเดิม โดยวัดกลุ่มทดลองและ  
ควบคุม เช่นเดียวกับ ระยะก่อน และ หลังการ  
ทดลอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ พื้นฐาน  
เชิงร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
สำหรับทดสอบสมมติฐานใช้วิธีการวิเคราะห์  
ประปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปร  
เดียว ว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายนอก ในการกลุ่ม  
*Repeated – Measures Analysis of Variance: One  
Between-Subjects Variable and One Within-  
Subject Variable* (Howell, 1997, p. 458; 1999,  
p. 357) การทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการ  
รับรายคู่แบบ นิวเมนคูลส์

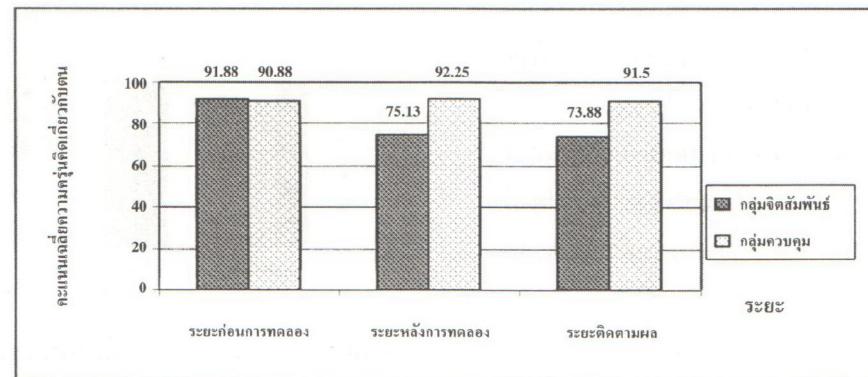
### การวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความ  
ครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ในระยะก่อนการทดลอง  
และหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของ  
ในกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์  
และควบคุม



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย  
ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ในระยะต่างๆ ของการ  
ทดลองในกลุ่มวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และ  
กลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 1 พบว่า วัยรุ่นที่เข้ากลุ่ม  
จิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับ  
ตนระยะก่อนการทดลองเป็น 91.88 ระยะหลัง  
การทดลองเป็น 75.13 ซึ่งลดลงจาก ระยะก่อน  
การทดลองเท่ากับ 16.75 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า  
73.88 ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 18  
และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 1.25  
สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิด  
เกี่ยวกับตน ระยะก่อนการทดลองเป็น 90.88  
ระยะหลังการทดลองเป็น 92.25 ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก  
ระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.37 ส่วนระยะ  
ติดตามผลมีค่า 91.50 สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง  
เท่ากับ .62 และ ลดลงจากระยะหลังการทดลอง  
เท่ากับ .75



**ภาพที่ 2** แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ระยะต่าง ๆ ของการทดลองในกลุ่มวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 2 พบร่วมกันว่า ระยะก่อนการทดลอง วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน สูงกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม เท่ากับ 1 ระยะหลังการทดลอง วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

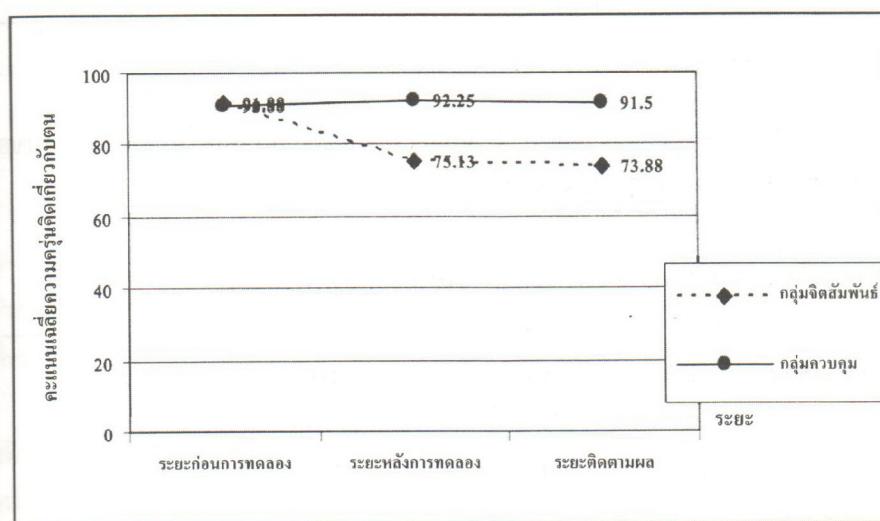
มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.12 และ ในระยะติดตาม วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนมากกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.62

**ตารางที่ 1** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

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

จากการที่ 1 พบว่ามีปัจจัยสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดสอบกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับระยะเวลาที่จะต้องการทดสอบ ระยะเวลาหลังการทดสอบ และระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อความครุ่นคิดเฉลี่ยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ย

ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มความคุณແதกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นคือวิธีการทดสอบ และระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง



ตารางที่ 3 กราฟเส้นแสดงการมีปัจจัยสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และวัยรุ่นในกลุ่มความคุณ กับระยะเวลาของการทดสอบ

จากการที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดสอบ คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และ วัยรุ่นในกลุ่มความคุณใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดสอบ และระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเอง โดยในระยะหลังการทดสอบ วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองมากกว่าวัยรุ่นในกลุ่มความคุณ และในระยะติด

ตามผล วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นในกลุ่มความคุณ เช่นกัน แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดสอบกับระยะเวลาของการทดสอบ นั้น ส่งผลต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองร่วมกันจึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ลดลง ซึ่งพบว่ามีปัจจัยสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดสอบกับระยะของการทดสอบ

**ตารางที่ 2 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระบบก่อนการทดลอง**

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

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

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

จากตารางที่ 2 พบว่า ในระบบก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระบบหลังการทดลอง**

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

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

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

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระบบหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่ำกว่า กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

**ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระบบดicitตามผล**

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

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

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



จากตารางที่ 4 พบว่า ในระบบติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของนักเรียนที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่างกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์

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

จากตารางที่ 5 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระบบก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระบบติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน เป็นรายคู่ของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระบบก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระบบติดตามผล

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

\* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบร่วม คคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่างกว่าระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน ของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะติดตามผลต่างกว่าระดับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองแตกต่างจากระยะติดตามผลอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ สัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่างกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่างกว่าวัยรุ่นในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะหลังการทดลองต่างกว่า ในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. วัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระยะติดตามผลต่างกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

กลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันตามช่วงระยะเวลาของการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. คะแนนเฉลี่ยความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนของวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลองต่างกว่า วัยรุ่นในกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่าง ทึ้งสองกลุ่มนี้มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนสูงแต่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นจะไม่ได้รับการเรียนรู้ถึงการที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมรวมถึงความรู้สึกในการที่จะไว้วางใจครับคนที่จะช่วยเหลือตนได้ จึงทำให้อยู่ในภาวะ ที่ทำให้บุคคลที่มุ่งความสนใจไปที่ความคิดและการกระทำการของตนเองตลอดเวลา ก็จะเกี่ยวกับแรงจูงใจและพฤติกรรมต่างๆ ของตนเองและครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองเสมอ บุคคลจะตรวจสอบตนเองทึ้งค้านความคิดและพฤติกรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเต็มที่หรือขาดความเป็นธรรมชาติ เพราะจะต้องผ่านการคิดพิจารณาที่เหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ซึ่งความอิสระในการแสดงออกที่เป็นธรรมชาตินี้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีบุคคลภาพที่สมบูรณ์และการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ หรือกล่าวได้ว่าบุคคลนี้ยังคงย้ำทำในการกำกับ ตนเอง (Self Regulation) ดังนี้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตน จึงเป็นปัจจัยให้บุคคลสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงและมีคือต้นเป็นศูนย์กลางเมื่อบุคคลมีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนบุคคลจะมีความสนใจกับสิ่งที่อยู่นอกเหนือตนเองน้อยเปรียบเสมือนบุคคลอยู่ในโลกของตนตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดปัญหาปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมีความ

ต่อโครงการสร้างคนที่เป็นองค์ประกอบของสำคัญในบุคลิกภาพของบุคคล (Fenigstein et al., 1975) ในขั้นตอนการทดลองผู้วิจัยได้สร้าง herausagaศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกดีอ่อนและปลดภัยขณะอยู่ในกลุ่มโดยให้อิสระสมาชิกในการน้อมถอดสิ่งที่เขาต้องการซึ่งทำให้คำปรึกษาได้ใส่ใจและดึงใจฟังพร้อมทั้งตอบคำถามที่เป็นความหมายของความรู้สึกและสนับสนุนการณ์ของสมาชิกรวมถึงทำให้สมาชิกรู้สึกว่าอย่างน้อยก็มีผู้ให้คำปรึกษาที่สามารถเชื่อถือและไว้วางใจ รวมทั้งใส่ใจในสิ่งที่เขากล่าวผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกหันกลับสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกโดยการที่ผู้ให้คำปรึกษานำสิ่งที่สมาชิกแสดงออกมาตอบสนองให้สมาชิกเห็นโดยการซึ่งแนะนำหรือการให้ข้อมูลกลับซึ่งอาจจะทำให้สมาชิกได้เข้าใจในตนเองมากขึ้น ทำให้ความคุ้นเคยเกี่ยวกับตนเองลดลงและคลายล้อคงกับการศึกษาของ ชาดา บูนูรัณ (2544) ซึ่งได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความคุ้นเคยเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลายพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความคุ้นเคยเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ Noll and Watkins (1974, pp. 206-209) ได้ศึกษาเปรียบเทียบภาวะเด็กแต่งตนของสมาชิกกลุ่มที่มีความต้องการเข้าร่วมกลุ่มกับไม่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มผลปรากฏว่า กลุ่มนักศึกษาหนุ่มที่ต้องการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีระดับภาวะสัจการแต่งตนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ Samulewicz (1975, pp. 264-265) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลฐานุนย์กลางและฝึกอบรมความสามารถในการบริหารห้องเรียนโดยมีการรับรู้และเข้าใจตนเองสามารถ

นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวเน้นถึงการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาเมื่อประสบกับสภาพการณ์นี้ซึ่งจากผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกได้เหมาะสม ดีกว่าก่อนการทดลอง Becker (1985, p. 419) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการบำบัดกลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและรายบุคคล กับวัยรุ่นหญิงที่ถูกยิ่งขึ้นในด้าน อัตตโนมัติความวิตกกังวลและความซึ้มเศร้า วิธีการบำบัดทั้ง 2 วิธีใช้แนวทางทฤษฎีและเทคนิคการบำบัดแบบโรเจอร์ส จำกผลการทดลองปรากฏว่าทั้ง 2 วิธีการบำบัดกลุ่มและรายบุคคลไม่แตกต่างกันในด้านความวิตกกังวลและความซึ้มเศร้า แต่ในด้าน อัตตโนมัตินั้นปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า วัยรุ่นกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระยะหลังการทดลอง จะมีความรู้สึกผ่อนคลาย สงบใจพอดุลเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้มากขึ้นซึ่งมีความแตกต่างอย่างชัดเจนกับการแสดงออกในช่วงก่อนที่จะเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์และสมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคลายกับการศึกษาของ Patterson (1991, p. 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง กับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยการวิเคราะห์อัตตโนมัติของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยพบว่า วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน ทำให้นักศึกษามีการรับรู้และเข้าใจตนเองสามารถ

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

โรเจอร์ส (Rogers, 1977, pp. 162-186) อธิบาย อิสรภาพไว้ 2 ความหมาย ก็คือ ประการแรกเป็นสิ่งที่อยู่ภายในบุคคลนั้น ในการที่ “จะมีรู้สึกอยู่ด้วยตนเองที่นี่และเดียวนี้” โดยการเลือก “ทางตนเอง” ซึ่งเป็นคุณภาพของความกล้าหาญ ที่บุคคลนั้นจะสามารถผ่านพ้นความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ไปสู่ความหมายที่ชัดเจนที่เกิดขึ้นภายในตัวเขา ด้วยการฟังที่ละเอียด และเปิดการรับรู้ไปสู่ความชัดข้อนของประสบการณ์อันจะนำบุคคลนั้นไปสู่ความรับผิดชอบใน “ตัวตน” ที่ตนได้เลือกแล้ว และนำไปสู่กระบวนการที่ไม่คงที่ เป็นกระแสที่เคลื่อนที่ ประการที่สอง อิสรภาพหมายถึง ความสำเร็จของบุคคลนั้นในการเลือกที่ทำให้เกิดเป็นลำดับขั้นที่ต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งทรงขึ้นกับความหมายทางจิตวิทยาโดยทั่วไป ที่นั่นเรื่องเหตุและผลที่คาดตัว

เมื่อเกิดการรับรู้ถึงประสบการณ์ได้ถ่องอิสรภาพรับรู้ประสบการณ์ถ่องสอดคล้องกับความจริงจะมีเพิ่มมากขึ้น เริ่มต้นจากการรับรู้ความรู้สึกของตนเองอย่างที่มีการประเมินน้อยลง และเพิ่มการยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นการเลือกที่ไปสู่การมีชีวิตตามความจริงมากขึ้นโดยการไม่มีการเสแสร้งอย่างที่เคยเป็นการใช้กลไกการป้องกันตนเองจะลดน้อยลง และเปิดรับสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นจริงการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และมีการเปิดเผยกับคนอื่นมากขึ้น และในที่สุด

เราจะรู้สึกอิสระที่จะเปลี่ยนแปลง และลงมือลงมือไปในทิศทางตามธรรมชาติของบุคคล เมื่อว่าการเลือกของมนุษย์นั้น ในบางครั้งอาจไม่สมบูรณ์ เขายังคงแก้ไขได้ เพราะเขาระยะลึกได้ถึงการเลือกที่อาจเป็นไปได้ทั้งความสร้างสรรค์ หรือความเงินป่วย หรือเป็นการเพิ่มอำนาจให้กับตนเอง หรือผูกมัดตนเองไว้กับความปลดภัยของกลุ่มกึ่งตามเมื่อมีทางเลือกเกิดขึ้นมักจะมีแนวโน้มที่นำไปยังทิศทางที่สร้างสรรค์ในสังคม

ดังนั้น วิธีการดำเนินกลุ่มจึงเป็นกระแสที่เคลื่อนที่เป็นไปอย่างธรรมชาติ โรเจอร์ส กล่าวว่า กลุ่มจะเปรียบเสมือน ความเป็นมนุษย์ ได้เช่นกัน จะมีศักยภาพรับรู้ทิศทางที่จะมุ่งไปได้ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนได้ในระดับของความคิด แต่ก็สามารถจะสัมผัส รับรู้ได้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียด ในส่วนขององค์ประกอบที่ไม่สมบูรณ์ และสามารถดำเนินไปจนเกิดองค์ประกอบที่สมบูรณ์ โดยการทำให้องค์ประกอบนั้นชัดเจนขึ้นหรืออาจจัดออกไปเสียในองค์ประกอบความสมบูรณ์นี้ แต่ละคนจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ “การเลือก” ของแต่ละคนตามประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในชีวิตของเรา กลุ่มจิตสัมพันธ์อาจจะมีการกำหนดได้เพียงการวางแผน ในเรื่องของตารางเวลาทำงาน หรือระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งที่เป็นการตกลงร่วมกัน ล่วงหน้าเท่านั้นซึ่งไม่ถือว่าเป็นรูปแบบของเป้าหมายดังนั้น กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส จึงเป็นกลุ่มที่ไม่กำหนดโครงสร้างตายตัวส่วนเป้าหมายและทิศทางของกลุ่มจะมาจากสมาชิกแต่ละคน



5. คะแนนความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในระดับตามผลต่างกันในระดับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ได้เกิดการรับรู้ในตนเองและระหว่างนักในศักยภาพของตน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกซึ่งทำให้ความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองลดลง ในระดับหลังการทดลอง และยังมีผลคงทันใจถึงระดับตามผลซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ลักษณा นาควัชรังษร (2542) ซึ่งได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว โรเจอร์ส และการฝึกการแก้ไขปัญหาต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาในระดับตามผลลดลงกว่าในระดับก่อนการทดลองการวิจัยนี้ลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองทำให้วัยรุ่นมีโครงสร้างของตนที่สมบูรณ์ ได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองส่วนสารานะ และความกังวลทางสังคม ได้ก็จะทำให้เราพัฒนาตนในอุดมคติ (Ideal Self) ให้อยู่บนความเป็นจริง และมองตนที่แท้จริง (Real Self) ตามความเป็นจริงและเมื่อบุคคลไม่ได้มองว่าตนเป็นวัตถุทางสังคมบุคคลสามารถแสดงออกในสิ่งเป็นตัวบุคคลอย่างแท้จริงได้ โดยไม่ต้องกังวลกับการประเมินของบุคคลอื่นและไม่สร้างความประทับใจตามความคาดหวังของบุคคลอื่นแต่ใช้ความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตนให้เกิดความประทับใจให้กับบุคคลอื่น จะเห็นได้ว่าถ้าเราสามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้

จะทำให้ลดปัญหาความไม่สอดคล้องทางใจ ทำให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความเป็นจริงและเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

สรุปได้ว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์นี้สามารถลดความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองด้านการแสดงลักษณะความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่น ได้โดยมีระดับความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนในระดับหลังการทดลอง และระดับตามผลต่างกันในระดับก่อนการทดลองซึ่งกลุ่มจิตสัมพันธ์นั้นมีจุดมุ่งหมายที่จะให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในขณะที่กลุ่มดำเนินไปภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย และเป็นกันเอง เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และการช่วยเหลือกัน โดยที่สมาชิกไม่รู้สึกว่าอยู่กุดความบerruptedาที่ต้องอุ่นและไว้วางใจตอกันนี้ สมาชิกจะรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาทั้งทางด้านบวกและด้านลบ จนสามารถคลอบล้ำความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองได้ในที่สุด

#### ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากการกลุ่มจิตสัมพันธ์ เป็นกลุ่มให้คำปรึกษาที่มีแนวคิดพื้นฐานทางจิตวิทยาตามแนวคิดของ โรเจอร์ส โดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่เน้นความสำคัญของมนุษย์ และศักยภาพในการพัฒนาตนเองของมนุษย์ โดยที่ไม่กำหนดโครงสร้างโดยผู้นำกลุ่มมาล่วงหน้า ดังนั้นผู้ที่จะนำวิธีการของกลุ่มจิตสัมพันธ์ไปใช้ จึงควรมีการศึกษาทั้งทฤษฎีและแนวคิดพื้นฐานให้เข้าใจรวมทั้งควรมีการฝึกปฏิบัติงานเกิดความชำนาญก่อนการนำไปใช้



2. จากผลการวิจัยสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาระบวนการให้คำปรึกษาได้ ควรให้มีการฝึกอบรมผู้รับผิดชอบงานในสังคม ให้กระบวนการกลุ่มนี้ได้ เช่น ครุยแนะนำในสถานศึกษา ผู้รับผิดชอบงานสุขภาพจิตในโรงเรียน ทำให้เกิดทางเลือกเพิ่มมากขึ้น ในการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอย่างถูกต้องและประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะด้านการวิจัย

1. กลุ่มจิตสัมพันธ์สามารถลดความคุกคามเกี่ยวกับตน ด้านการแสดงถึงความเป็นชายและหญิงของวัยรุ่นได้ น่าจะมีการนำไปใช้กับบุคคลในกลุ่มนี้ ที่มีแนวโน้มที่จะมีความคุกคามเกี่ยวกับตนสูง เช่น ผู้พิการ ผู้ที่ต้องดูแลตนเองเพียงลำพังเด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นต้น

2. ความมีการศึกษากลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีผลต่อตัวแปรตามอื่น ๆ เช่น ความเครียดการกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเองการเสริมสร้างกำลังใจ เป็นต้น

\*\*\*\*\*

### เอกสารอ้างอิง

ภาณุชน์หทัย สัมมาพันธ์. (2545). การยอมรับเกย์ในความคิดของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาฐานศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์มนุษย์, สาขาวิทยาศาสตร์มนุษย์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ภานุรัตน์ จรามร. (2544). การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบีดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความท้อแท้ในการดำรงชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาวิชาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ราดา บุญบูรณ์. (2544). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความคุกคามเกี่ยวกับตนของของวัยรุ่นตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รัชตัน ต่ายเกิด. (2545). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดภาวะซึมเศร้าในกลุ่มผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาวิชาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ไบร์ตัน วงศ์นาม. (2543). หลักการวิจัยทางการศึกษา. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและวัดผลทางการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.



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