

รูปแบบของกลุ่มเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

: กรณีศึกษาการลดความวิตกกังวล

Group Model for Personality Development of Kasetsart University Students.

: Case Study for Anxiety Reduction.

ศิริณา จามรมาน ปัทมา พุ่มมาพันธุ์ และ ทรรคนะ ใจชุ่มชื่น

Sirinapa Jamornmarn, Pattama Phummaphan, and Tassana Jaichumchuen

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยนำร่องของโครงการพัฒนาบุคลิกภาพนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อศึกษารูปแบบของกระบวนการกลุ่มที่เหมาะสม ที่จะนำมาใช้พัฒนาและช่วยนิสิตแก้ปัญหาทางบุคลิกภาพของนิสิต กลุ่มตัวอย่างได้จากการคัดเลือกนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 ที่มีแนวโน้มของปัญหาบุคลิกภาพ ด้านความวิตกกังวล จำนวน 34 คน แบ่งเป็นชาย 16 คน และหญิง 18 คน กลุ่มตัวอย่างจะได้รับกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการผสมผสานเทคนิคของกลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้ง คือ 1) กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก และตระหนักรู้ตนเอง 2) กระบวนการกลุ่มเพื่อเข้าใจปัญหาของตนเอง และการแก้ปัญหาเบื้องต้น 3) กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะในการแก้ปัญหา และเสริมสร้างทักษะทางสังคม กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา วัดบุคลิกภาพ และสุขภาพจิต ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนบุคลิกภาพของนิสิตก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความแตกต่างกันในองค์ประกอบ การเข้าสังคม มโนธรรม ความหวาดระแวง การคล้อยตามกลุ่ม และการควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในด้านสุขภาพจิตพบว่า คะแนนด้านความหวัดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และความก้าวร้าว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ABSTRACT

This research was one of a program in the Personality Development Program for Kasetsart University students. This study aimed to find an appropriate model for personality development and helping students solving personality problems. Samples selected from 3rd year students with tendency of anxiety problem were 16 males and 18 females. Samples participated in group process which was the integration of group dynamic and group counseling techniques 3 times continuously which included of 3 steps as followed, 1)group process for building relationship among the participants, 2)group process for understanding one's own problem and ways to deal with problems, and 3)group process for learning problem solving skill and social skills. Samples were pre-tested and posttest by psychological standardized test in personality and mental health. The results revealed that scores of pre-test and posttest for personality were significantly differences at .05 for factor A (warmth), factor G (group conformity), factor L (suspiciousness), factor Q2 (self-sufficiency) and factor Q3 (ability to blind anxiety). For mental health aspects, the scores of scale interpersonal sensitivity and hostility were significantly differences at .05

1 ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพฯ 10900

Department of Psychology, Faculty of Social Science, Kasetsart University, Bangkok Campus Bangkok. 10900

2 ตีพิมพ์ในรายงาน การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 41 วันที่ 3-7 กุมภาพันธ์ 2546.

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546, หน้า 217-224.

คำนำ

ความพร้อม ความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจของนิสิต มีผลต่อการพัฒนาให้นิสิตเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะนำชีวิตตนเองไปสู่ความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ดังนั้นการพัฒนาให้นิสิตเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ มีคุณธรรมและจริยธรรม มีสติปัญญาดี อารมณ์มั่นคง และมีทักษะทางสังคม จึงเป็นหน้าที่สำคัญของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในฐานะที่เป็นสถาบันหนึ่งที่ทำหน้าที่ในการให้การศึกษาและพัฒนาเยาวชนให้มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญา แต่จากรายงานการประเมินผลการทดสอบบุคลิกภาพของนิสิต ในโครงการบัณฑิตยุคใหม่ ปีการศึกษา 2541 (ศิริณา จามรมานและคณะ, 2541) ที่พบว่ายังมีนิสิตอีกจำนวนหนึ่งที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ โดยเฉพาะปัญหาความวิตกกังวล ซึ่งจะมีผลต่อการปรับตัว อารมณ์ และสังคม ของนิสิตต่อการเรียน (เกศินี คุณคำชู, 2539) และปัญหาทางด้านบุคลิกภาพที่นิสิตมีแนวโน้มวิตกกังวล (ธีรเดช ฉายอรุณ, 2534) และล่าสุดคือ พบความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพบางองค์ประกอบ ในองค์ประกอบความวิตกกังวลที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (ศิริณา จามรมานและคณะ, 2542) จึงถือว่าเป็นความสำคัญที่ต้องมีการศึกษาเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว งานวิจัยนี้จึงทำการศึกษารูปแบบของกระบวนการกลุ่ม ที่นำมาใช้ในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านบุคลิกภาพของนิสิต อีกทั้งยังเป็นแนวทางเพื่อที่จะเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาให้กับนิสิตเอง และเพิ่มศักยภาพของตัวนิสิตต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อทำการศึกษารูปแบบของกระบวนการกลุ่มที่จะสามารถนำมาใช้พัฒนาและแก้ปัญหาด้านบุคลิกภาพของนิสิต โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของเป็นการวิจัยนำร่องของโครงการพัฒนาบุคลิกภาพนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในโครงการวิจัย "การศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ และรูปแบบการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และการเรียนรู้ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์"

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คัดเลือกจากนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ที่เข้าร่วมในโครงการบัณฑิตยุคใหม่ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2541 ในวิทยาเขตบางเขน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเป็นนิสิตที่ได้ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์ และทางคณะผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพตามมาตรารวัด 16 PF ของ Raymond B. Cattell (Cattell และคณะ, 1985) แล้วคัดเลือกนิสิตที่มีแนวโน้มของปัญหาบุคลิกภาพ คือ แบบที่มีแนวโน้มของปัญหาความวิตกกังวล ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 34 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้แบบทดสอบมาตรฐาน 2 ฉบับ คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16PF Form A ของ Raymond B. Cattell และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL90 ซึ่งดัดแปลงมาโดยคณะนักจิตวิทยาแห่งโรงพยาบาลสมเด็จพระยากรุงเทพฯ และใช้แบบบันทึกพฤติกรรมในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ซึ่งคณะผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวการปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรม

รูปแบบของกระบวนการกลุ่มในการวิจัย

การวิจัยนี้ได้สร้างรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม เพื่อใช้พัฒนาและแก้ปัญหาทางบุคลิกภาพของนิสิต โดยการปรับใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (group dynamic) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counselling) มาสร้างเป็นกระบวนการกลุ่มใหม่ เพื่อลดข้อจำกัดของกลุ่มทั้ง 2 แบบต่อการพัฒนาและแก้ปัญหา โดยกำหนดเป็น 3 กลุ่มที่ต่อเนื่องกัน คือ

กระบวนการกลุ่มที่ 1 เพื่อสร้างความสัมพันธ์ และตระหนักรู้ตนเอง มีลักษณะเป็นกระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างความสัมพันธ์โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นิสิตได้รู้จักกัน เป็นการสร้างบรรยากาศของกลุ่ม เพื่อละลายพฤติกรรมของสมาชิก ทุกคนจะได้ปรับตัวเข้าหากัน เป็นมิตรที่ดีต่อกัน สร้างความรัก ความอบอุ่น ความจริงใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเป็นการสร้างให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองของสมาชิก รู้คุณค่าแห่งตน รับผิดชอบต่อตนเองได้อย่างถูกต้อง มีพลัง เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น

กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มนี้ จะเน้นใช้กิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน และเป็นกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก และทุกคนได้รับการยอมรับโดยเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อการรู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น รวมทั้งใช้เทคนิคการระดมสมองเพื่อทำการรวบรวมปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไข

ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปรบมือ ใช้เพื่อสร้างความพร้อมของสมาชิก สร้างบรรยากาศแห่งการปรับตัว กระตุ้นให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และเกิดการยอมรับ ; กิจกรรมเรียงลำดับ ใช้เพื่อทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองในลักษณะที่ตนเองเป็นอยู่ มีการปรับตนเองเรียนรู้ว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร และตนเองมองคนอื่นอย่างไร เป็นต้น

กระบวนการกลุ่มที่ 2 เพื่อเข้าใจปัญหาของตนเอง และรู้จักการแก้ปัญหาเบื้องต้น มีลักษณะเป็นกระบวนการกลุ่มที่ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเอง เป็นการสะท้อนว่า สมาชิกได้มองตนเองสอดคล้องกับความ เป็นจริงหรือไม่ เรียนรู้ว่ามีปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมาจากสาเหตุอะไร และเป็นการสะท้อนให้นิสิตเข้าใจปัญหาดังกล่าว ยอมรับ และรู้รู้ทางที่จะแก้ปัญหานั้นๆ

กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มนี้ จะเน้นใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการแปลผลแบบทดสอบ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง และรู้แนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง

ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมวงล้อที่ใช้เพื่อให้สมาชิกรู้จักกับบทบาทของตนเอง และเป็นการให้ความสำคัญแก่บทบาทที่ตนเองได้รับ ให้เกิดการเรียนรู้บทบาทที่สมาชิกได้รับ อาจเกิดจากสมาชิกเองหรืออาจเกิดจากคนอื่น จึงจำเป็นต้องมีการปรับและยอมรับในบทบาทนั้นๆ ; กิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกิจกรรมแปลผลแบบทดสอบ ใช้เพื่อให้สมาชิกได้รวมตัวกันตามกลุ่มของสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เพื่อให้แลกเปลี่ยนและรับรู้ว่าสมาชิกไม่ได้โดดเดี่ยว และเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าแท้จริงแล้วปัญหาของตนเองคืออะไร สามารถมองภาพตนเองได้สอดคล้องกับความจริง และสามารถใช้ชีวิตได้จริงตามปกติที่เกิดขึ้น

กระบวนการกลุ่มที่ 3 เพื่อสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา และเสริมสร้างทักษะทางสังคม มีลักษณะเป็นกระบวนการกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างทักษะในการแก้ปัญหาให้กับนิสิต โดยติดตามผลการแก้ปัญหาเบื้องต้นที่ นิสิตได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มที่ 2 เป็นการเสริมสร้างเพื่อให้สมาชิกมีทักษะทางสังคม สามารถใช้ชีวิต ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นการสร้างเครือข่ายเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ระหว่างกลุ่มของสมาชิก

กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการกลุ่มนี้ ใช้กิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหาาร่วมกัน รู้ว่าตนเองสำคัญต่อกลุ่มหรือสังคมนั้นๆ มีทักษะในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้ข้อสรุปที่จะนำมาแก้ปัญหาและส่งเสริมลักษณะที่ดีแก่สมาชิก

ตัวอย่างกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมชายจริงหญิงแท้ ใช้เพื่อให้นิสิตเกิดทักษะทางสังคม เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างเพศ เรียนรู้ที่จะปฏิบัติตัวระหว่างเพศเดียวกันและต่างเพศ ; กิจกรรม Walk Rally ใช้เพื่อให้สมาชิกได้นำทักษะต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดมาใช้จริง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและนำมาอภิปรายร่วมกัน ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของสมาชิกและชี้แนะแนวทางการแก้ไข เพื่อนำตนเองไปสู่ความสำเร็จและมีความสุข

ลำดับของการทดลองและกำหนดช่วงเวลาในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีการจัดลำดับการทดลอง และกำหนดช่วงเวลาไว้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบ pre-test ในกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1 และมีการจัดกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 1 โดยใช้เวลา 2 วัน 1 คืน ในการทำกิจกรรมต่างๆ และเว้นช่วงเวลา 1 เดือน
2. จัดกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 2 ใช้เวลา 2 วัน 1 คืน และเว้นช่วงเวลา 2 เดือน
3. จัดกระบวนการกลุ่มครั้งที่ 3 ใช้เวลา 2 วัน 2 คืน
4. ทำการทดสอบ posttest

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ทำการรวบรวม 2 แบบ คือ ข้อมูลเชิงปริมาณจากการทดสอบ จากแบบวัดความวิตกกังวล และข้อมูลเชิงการบรรยายจากการเขียนรายงานตนเองของสมาชิก และนำข้อมูลมารวบรวม และประมวลผลร่วมกัน ทั้งในเชิงสถิติและเชิงบรรยาย

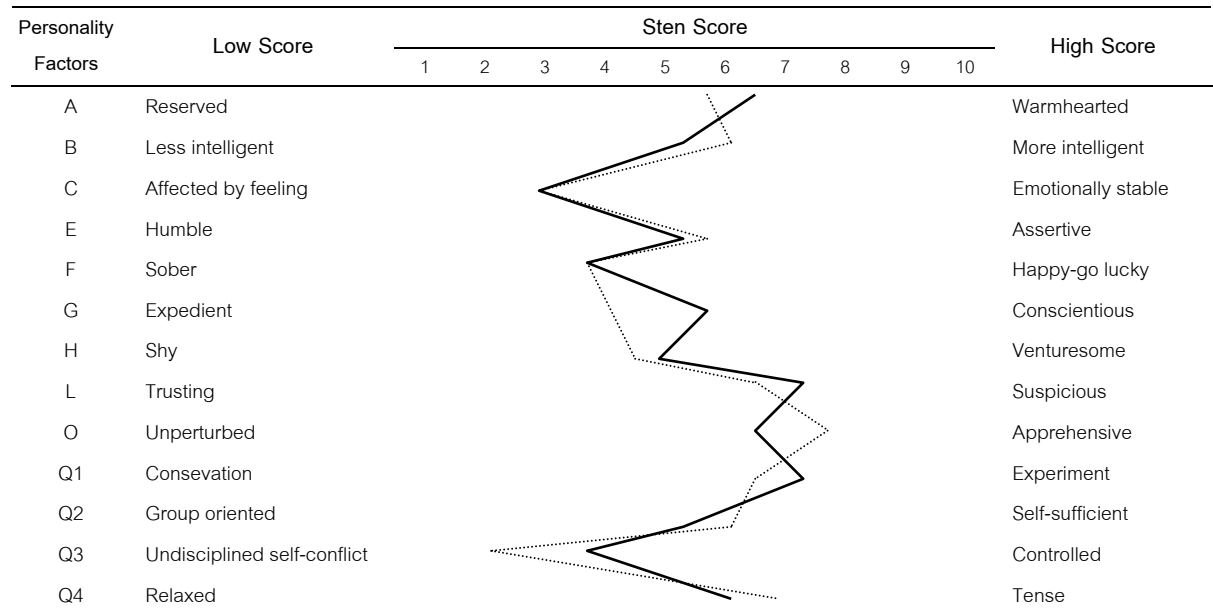
การกำหนดขอบเขตของการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยนำร่อง เพื่อหารูปแบบของกระบวนการกลุ่มที่จะใช้เพื่อการพัฒนาและแก้ปัญหาแก่นิสิตจึงกำหนดข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 34 คน เป็นชาย 16 คน และหญิง 18 คน
2. ขอบเขตของการให้การทดลอง ใช้กระบวนการกลุ่มเป็น treatment ของการทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องผ่านการให้ treatment ทั้ง 3 กระบวนการกลุ่ม
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล และการทดสอบใช้แบบทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา
4. ลักษณะบุคลิกภาพของนิสิตเป็นลักษณะที่คงที่ของบุคคล ดังนั้นการทดสอบ pre-test posttest ของคะแนนบุคลิกภาพของนิสิตกลุ่มควบคุม ผลที่ได้ไม่แตกต่างกันจึงไม่นำเสนอในรายงานการวิจัย

ผลการทดลองและวิจารณ์

จากการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 จำนวน 34 คน เป็นชาย 16 คน และเป็นหญิง 18 คน โดยมีอายุเฉลี่ย 21.32 ปี

Diagram 1 The comparison of the pretest - posttest of personality characteristic (n=34)

Note : pretest posttest ———

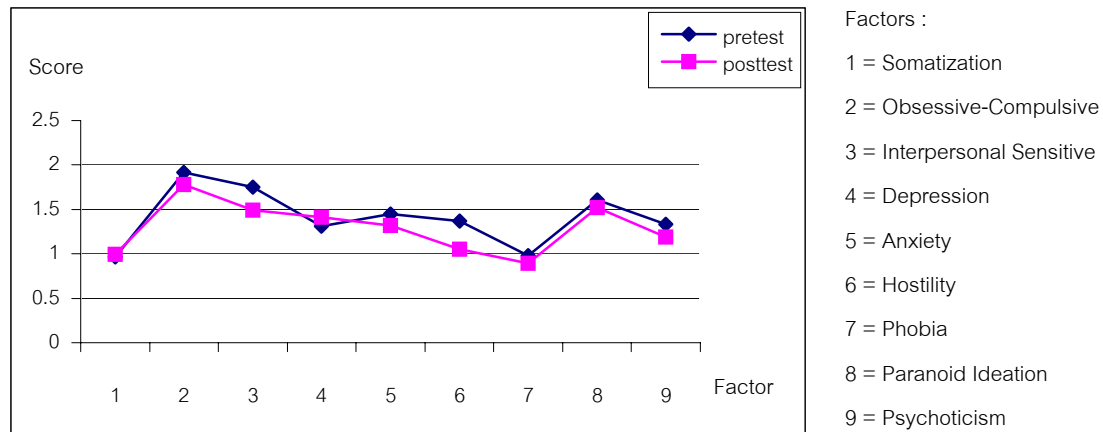
จากผลการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพของนิสิตก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่มจะเห็นแนวโน้มว่า มีลักษณะองค์ประกอบของบุคลิกภาพหลายองค์ประกอบมีความแตกต่างกัน และเมื่อทำการทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างทางสถิติจะพบดังตารางที่ 1

Table 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนลักษณะบุคลิกภาพก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่ม (n=34)

Personality Factors	Pretest		Posttest		df	t	P
	X	SD	X	SD			
Factor A	5.8235	1.8985	6.6176	1.8260	33	2.374*	.024
Factor B	6.0294	1.5272	5.5294	1.5999	33	-1.455	.155
Factor C	3.1765	2.0666	3.1765	1.6044	33	.000	1.000
Factor E	5.8824	1.6835	5.3529	1.5351	33	-1.805	.080
Factor F	3.7059	1.6428	4.2647	1.8142	33	1.798	.081
Factor G	4.0588	1.9375	5.5000	1.5619	33	4.134*	.000
Factor H	4.2059	1.9506	4.4706	1.4613	33	.814	.421
Factor L	6.5000	1.7451	7.4412	1.7090	33	3.325*	.002
Factor O	7.5294	2.0923	7.0000	2.1742	33	-1.358	.184
Factor Q1	6.5882	1.8110	7.2647	1.6933	33	1.551	.130
Factor Q2	6.1176	1.9348	5.3529	1.9677	33	-2.377*	.023
Factor Q3	2.3824	1.2556	3.7941	1.5913	33	5.346*	.000
Factor Q4	6.8235	2.3545	6.1471	1.7604	33	1.731	.093

Note : Significant * <.05

จากการทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างทางสถิติจะพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่มจะมีลักษณะบุคลิกภาพในองค์ประกอบ การเข้าสังคม(A) มโนธรรม(G) ความหวาดระแวง(L) การคล้อยตามกลุ่ม(Q2) และการควบคุมตนเอง(Q3) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการกลุ่ม จะมีการพัฒนาในลักษณะของการกล้าแสดงออก มีความสนใจคนรอบข้าง มีความเป็นผู้นำ มีความรับผิดชอบ มีจิตสำนึกในหน้าที่ รักษาระเบียบ มีลักษณะของการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม ควบคุมตนเองได้ดี สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆได้ สดชื่นแจ่มใส และผ่อนคลายมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน ยังพบว่า มีความคับข้องใจอยู่บ้าง และมีแนวโน้มที่จะกระตือรือร้นต่อการเผชิญปัญหาต่างๆ และเป็นตัวของตัวเองสูงด้วย

Diagram 2 The comparison of the pretest-posttest of anxiety characteristic (n=34)

จากผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนิสิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม และหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม จะเห็นแนวโน้มว่านิสิตมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของคะแนนความวิตกกังวลในหลายด้าน ซึ่งเมื่อทำการทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างทางสถิติ จะพบดังตารางที่ 2

Table 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม (n=30)

Anxiety Factors	Pretest		Posttest		df	t	P
	X	SD	X	SD			
Somatization	.9632	.5622	.9951	.8249	33	.211	.834
Obsessive-Compulsive	1.9168	.4635	1.7794	.5928	33	-1.187	.244
Interpersonal Sensitive	1.7479	.5368	1.4902	.6566	33	-2.124*	.041
Depression	1.3129	.3980	1.4102	.5261	33	.862	.395
Anxiety	1.4453	.4852	1.3206	.5602	33	-1.197	.240
Hostility	1.3709	.7211	1.0539	.6405	33	-2.584*	.014
Phobia	.9774	.6050	.8908	.6203	33	-.669	.508
Paranoid Ideation	1.6082	.6622	1.5196	.5799	33	-.593	.557
Psychoticism	1.3315	.5669	1.1882	.5381	33	-1.384	.176

Note : Significant * <.05

จากการทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างทางสถิติ จะพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีความวิตกกังวลในองค์ประกอบ Interpersonal Sensitive (3) และ องค์ประกอบ Hostility (6) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนิสิตที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะมีความรู้สึกที่ตนเองมีปมด้อยลดลงเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ จะลดความรู้สึกหมกมุ่นกับความคิดของตนเองลง และความรู้สึกก้าวร้าวขุ่นเคือง ความรู้สึกอยากทำลายลดลง โดยจะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น และมีแนวโน้มว่า อาการที่จะถอยหนีจากสังคมลดลง สามารถลดความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ ความหวาดหวั่นต่อสถานการณ์ หรือความกระวนกระวายได้

และจากการวิจัย คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสังเกตและตอบคำถามของนิสิตที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งผลเป็น 3 ส่วน คือ

ผลจากกระบวนการกลุ่มที่ 1 พบว่า นิสิตสามารถตระหนักรู้ตนเองได้ สามารถพูดบรรยายบอกลักษณะความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้ และนิสิตยังสามารถสะท้อนปัญหาของตนเองออกมาได้ในบางเรื่อง นิสิตมีความสดใสร่าเริง สามารถสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกของกลุ่มได้ บรรยายภาคภายในกลุ่มเป็นบรรยากาศ

ที่ทำให้คนเกิดความรู้สึกไว้วางใจกัน จึงสามารถสะท้อนภาพลักษณ์ของตนเอง ยอมรับความเป็นตัวเอง มี Self-esteem เพิ่มขึ้น (Fairfax,1998) และยังสามารถช่วยกันสะท้อนภาพลักษณ์ของสมาชิกได้ มีการกล้าแสดงออกมากขึ้น (Galassi,1974) ส่งผลให้คนแสดงถึงความพร้อมที่จะค้นหา และเข้าใจตนเองต่อไปได้

ผลจากกระบวนการกลุ่มที่ 2 พบว่า จากกระบวนการกลุ่มครั้งแรก ที่คนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความไว้วางใจกัน เชื่อใจคนอื่น (Shutz,อ้างในศิริรักษา,2544) ทำให้คนกล้าเปิดเผยถึง ปัญหาของตนเอง กล้าที่จะสะท้อนปัญหาของตัวเอง และกล้าที่จะยอมให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการร่วมสะท้อนปัญหาดังกล่าวได้ คนเกิดความพยายามที่จะเรียนรู้ และเข้าใจกระบวนการแก้ปัญหา ภาพรวมของคนที่พยายามค้นหาปัญหาของตนเอง และยอมรับว่า ปัญหานั้นทำให้เกิดอุปสรรคในการใช้ชีวิตของเขาจริง เพื่อลดความวิตกกังวลลง (Galassi,1974; Headrick,1977) และยังสามารถลดอาการซึมเศร้าได้ (Pearce,1999) รวมทั้งยังส่งผลทำให้คนพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองต่อไปได้

ผลจากกระบวนการกลุ่มที่ 3 พบว่า คนมีการสร้างเครือข่ายเพื่อทำการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน และยังพบว่าคนหลายคนสามารถเป็นศูนย์กลางของเครือข่ายในการติดต่อสื่อสารเพื่อช่วยเหลือกันได้ ในส่วนของ การแก้ปัญหาพบว่า คนหลายคนได้นำกระบวนการแก้ปัญหาและทักษะต่างๆ ที่เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มที่ 1 และที่ 2 ไปใช้ ผลสะท้อนของคนคือ สภาพชีวิตจริง บางครั้งคนยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ทำให้ การแก้ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ให้สำเร็จลุล่วงได้ เนื่องจากกลุ่มจะเป็นตัวให้แนวทางการแก้ปัญหา และ สมาชิกในกลุ่มต่างให้แนวทางที่สร้างสรรค์แก่กัน (ศิริรักษา จามรมาน,2544) และคนก็มีความพยายามที่จะเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพื่อนำไปปรับใช้ ทำให้ตนเองเกิดการยอมรับ เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข (Thibaut และ Kelly อ้างในศิริรักษา,2544)

สรุป

จากการวิจัยนำร่องของโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้กระบวนการกลุ่มมาพัฒนาและแก้ปัญหาทางบุคลิกภาพของคน สามารถนำมาใช้ได้โดยคนสามารถลดความวิตกกังวลลงได้ ทั้งในเรื่องของบุคลิกภาพที่คนสามารถควบคุมตัวเองได้ดี สดชื่นแจ่มใส ผ่อนคลาย กล้าที่จะแสดงออกและสนใจคนรอบข้าง มีความเป็นผู้นำ มีจิตสำนึกในหน้าที่ และสามารถลดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย เมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ ลดความรู้สึกหมกมุ่นกับความคิดของตนเอง ความก้าวร้าว ความขุ่นเคือง ความรู้สึกอยากทำลายลดลง โดยสามารถทดสอบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังมีแนวโน้มว่าจะสามารถเผชิญต่อปัญหาต่างๆ และเป็นตัวของตนเองได้สูงขึ้น สามารถลดอาการการถอยหนีสังคมได้ ลดความไม่สบายใจหวาดกลัวต่อสถานการณ์ต่างๆ และความกระวนกระวายได้

ซึ่งข้อสรุปจากการศึกษาดังกล่าวยังเป็นการศึกษานำร่อง เพื่อหารูปแบบของกระบวนการกลุ่มที่สามารถใช้ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะมีการทดสอบกระบวนการกลุ่มในการวิจัยของโครงการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- เกตุณี คุณคำชู. 2539. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัญหาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายปีการศึกษา 2536. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธีรเดช ฉายอรุณ. 2534. ลักษณะทางบุคลิกภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วัดโดยแบบทดสอบ 16 PF. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริณา จามรมาน. 2544. "กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในงานส่งเสริมการเกษตร" เอกสารการสอนชุดวิชาการเป็นผู้นำ มนุษย์สัมพันธ์ และจิตวิทยาสำหรับเกษตรกร. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ศิริณา จามรมาน, ปนัดดา ชำนาญสุข, บัทยา พุ่มมาพันธุ์ และทรรศนะ ใจชุ่มชื่น. 2541. รายงานการประเมินผลการทดสอบบุคลิกภาพนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2541. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริณา จามรมาน, ปนัดดา ชำนาญสุข, บัทยา พุ่มมาพันธุ์ และทรรศนะ ใจชุ่มชื่น. 2542. การศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพ รูปแบบการเรียนรู้ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Cattell, H.B., H.W. Eber, and M.M. Tatsuoka. 1970. Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). Illinois : Institute for Personality and Ability Testing, Inc.
- Galassi, J.P. and Others. 1974. "The College Self-Expression Scale : A Measure of Assertiveness". Behavior Therapy. 5 (May 1974) : 165-171.
- Headrick, M.F. 1977. "A Comparative Study of Three Self-Management Training Modes to Reduce Test Anxiety". Dissertation Abstracts. ProQuest : AAC 3816534.
- Pearce, J.C. 1999. "The Effect of Cognitive-Behavioral Group Counselling on Adolescent Depression, Academic Performance, and Self-Esteem". Dissertation Abstracts. ProQuest : AAC 9964864.