

## การเปิดเผยตน

### ความหมาย

การเปิดเผยตน (Self - disclosure) เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมที่บุคคลทำคนให้ผู้อื่นรู้จัก โดยการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวให้ทราบทางคำพูด

### ความสำคัญและที่มาของแนวคิด

ทางจิตวิทยาถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่บุคคลจะต้องเรียนรู้และรู้จักประเมินตนเอง ตระหนักในความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักสร้างความคิดที่มีเกี่ยวกับตัวเองและพัฒนาเจตคติที่ถูกต้องต่อตัวเองในกระบวนการพัฒนาเพื่อรู้จักตนเองนี้ จะมีกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญมาก นั่นก็คือกระบวนการเปิดเผยตน

แนวคิดของการเปิดเผยตน มีที่มาจากครั้งแรกจากทฤษฎี อัดดิภาวนิยม และทฤษฎีที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ (Existential & Phenomenological Theories) การเปิดเผยตนจัดเป็นกระบวนการทางพฤติกรรมสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่นักจิตวิทยา เชื่อว่ามีผลสำคัญต่อการปรับตัวทางจิตวิทยาและต่อหน้าที่การตีความความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฟรอมม์ (Fromm, E. Citing Chelune, 1978) ได้เคยกล่าวว่า การเปิดเผยตนนี้เป็นทางในการลดความห่างเหินและการแปลกแยกในปรากฏการณ์อันเกิดจากตนเองและบุคคลอื่น แนวความคิดของพฤติกรรมเปิดเผยตนได้มีบทบาทสำคัญในทฤษฎี ของรอเจอร์ส (Rogers, 1961) ที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ ส่วนมาเวอร์ (Mowrer, 1961) ได้สร้างทฤษฎีจิตวิทยาพยาธิสภาพ (psychopathology) ซึ่งอธิบายว่าความรู้สึกผิด อันเกิดจากการไม่ได้เปิดเผยการรับรู้ในการถดถอย (regression) ของตนเป็นสาเหตุเบื้องหลังสำคัญต่อความกระทบกระเทือนทางอารมณ์

และจากวิธีการเปิดเผยสิ่งที่ตนรู้สึกผิดกับอีกบุคคลหนึ่งเท่านั้น จึงจะสามารถช่วยให้บุคคลคงไว้ซึ่งสุขภาพทางอารมณ์ได้ จูราร์ด (Jourard, 1964, 1968) เป็นผู้นำในการโน้มนำให้เห็นด้านที่ดีของการเปิดเผยตน และมีความคิดเห็นว่าการเปิดเผยตนเป็นทั้งการแสดงออกของสุขภาพที่ดีทางบุคลิกภาพและเป็นทางที่ช่วยให้ได้ตัวคนที่แท้จริงและประสิทธิผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วย

แนวคิดของการเปิดเผยตนนี้ได้รับความสนใจอย่างมากทางจิตวิทยาโดยเฉพาะในด้านของกระบวนการจิตบำบัด การศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาสำคัญหลายท่านสรุปผลได้คล้ายคลึงกันว่าการเปิดเผยตนของทั้งผู้รับการบำบัดและผู้ให้การบำบัดมีบทบาทสำคัญในผลสำเร็จของการบำบัด ตลอดจนเสนอแนะว่าการเปิดเผยตนเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมาก่อนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความหมายในสถานการณ์กลุ่มทุกกลุ่ม

บทบาทของการเปิดเผยตนในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้ได้รับการตรวจสอบอย่างกว้างขวางภายในบริบทของการแลกเปลี่ยนทางสังคมและทฤษฎีการเจาะลึกทางสังคม (Social Penetration Theory) ความสัมพันธ์จะดำเนินไปจากด้านที่ห่างไกลและไปสู่ด้านที่ใกล้ชิดของการแลกเปลี่ยนโดยผ่านการเปิดเผยทางคำพูด กิจกรรมที่ทำร่วมกัน และการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด (Cozby, 1973) ผลการวิจัยพบว่าในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ปริมาณของข้อมูลที่เปิดเผยต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความสัมพันธ์สูงมากกับปริมาณของข้อมูลที่ได้รับจากบุคคลนั้น (Riverbark, 1971)

## ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปิดเผยตน

การเปิดเผยตนซึ่งเป็นจิตลักษณะทางพฤติกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของบุคคล จะเกิดขึ้นได้ในบริบทของสังคมเท่านั้น กล่าวคือ ไม่สามารถเกิดขึ้นโดยลำพัง หากจะต้องมีบุคคลอื่นอยู่ด้วยเสมอที่รับรู้การเปิดเผยตน อย่างไรก็ตามเป็นที่ชัดเจนว่า การเปิดเผยความรู้สึกของคนต่อคู่ครองเกี่ยวกับความไม่พึงพอใจในงาน อาจมีความหมายและความสำคัญแตกต่างไปจากการเปิดเผยความรู้สึกนี้ต่อเจ้านายหรือผู้บังคับบัญชาของคน ดังนั้นสิ่งที่อยู่ภายในต่อการประเมินค่าและการตีความพฤติกรรมการเปิดเผยตนจึงอยู่ที่การพิจารณาตัวแปรต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งนี้

ปัจจัยหรือตัวแปรที่ต้องพิจารณา ได้แก่

1. **ตัวแปรนำเข้า** ตัวแปรหนึ่งในบรรดาตัวแปรสำคัญทางด้านสังคมสถานการณ์ที่กระทบต่อการเปิดเผยตนด้านข้อมูลส่วนบุคคลก็คือ บุคคลที่เป็นเป้าหมายหรือผู้ที่รับข้อมูลการเปิดเผยตน (Chelune, 1976 ; Panyard, 1973) ตัวแปรสำคัญอื่นๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เปิดเผยตนกับบุคคลที่เป็นเป้าหมาย พฤติกรรมทางคำพูดและไม่ใช้คำพูด ความนิยมชมชอบต่อบุคคลเป้าหมาย และเพศของบุคคลเป้าหมาย ตัวแปรต่างๆ เหล่านี้ได้พบในการวิจัยว่าส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเปิดเผยของบุคคลทั้งสิ้น

ตัวแปรอีกอย่างหนึ่งในกลุ่มนี้คือ ตัวแปรด้านสภาพการซึ่งมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สภาพการนี้คือด้านต่างๆ ของสถานการณ์ทางสังคมซึ่งไม่ขึ้นกับบุคคลเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าตัวแปรสภาพการจะเกี่ยวข้องกับการเปิดเผยตน แต่งานวิจัยที่ทำในส่วนนี้นับว่ายังมีน้อย

ตัวแปรสุดท้ายของปัจจัยนำเข้าได้แก่ สาระหรือเนื้อหา ของสิ่งที่บุคคลเปิดเผยตน โดยข้อเท็จจริงแล้วปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเกือบทั้งหมดจะเกี่ยวข้องกับการเปิดเผยตนเรื่องบางอย่างของบุคคล

ต่อผู้อื่น ขณะที่บางด้านของตนเองของบุคคลค่อนข้างเป็นที่เปิดเผยต่อสาธารณะ แต่ก็ยังมีข้อมูลอื่นๆ บางอย่างเกี่ยวกับตนเองของบุคคลซึ่งค่อนข้างจะเป็นเรื่องส่วนตัว และจะได้รับการเปิดเผยต่อเมื่อ อยู่ภายใต้สถานการณ์พิเศษเท่านั้น การค้นคว้าวิจัยที่กระทำในระยะแรกๆ ซึ่งใช้แบบสำรวจรายงานตนเอง (Self-report inventories) ได้ให้ความแตกต่างในปริมาณของสิ่งที่เปิดเผย ตัวอย่างเช่นเรื่องที่บุคคลรายงานมักจะเป็นข้อมูลในสิ่งที่เกี่ยวกับร่างกายและบุคลิกภาพน้อยกว่าในเรื่องที่เกี่ยวกับความสนใจและการทำงานทั่วไป

2. **ตัวแปรด้านคุณลักษณะของผู้เปิดเผยตน** ได้มีผู้ทำการวิจัยกันมากเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนกับลักษณะทางประชากรและบุคลิกภาพ ความแตกต่างระหว่างเพศถูกรายงานเป็นปกติในผลวิจัย แม้ว่าอาจจะมีการวิจัยจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้รายงานความแตกต่างระหว่างเพศ แต่โดยรวมพบว่าผู้หญิงเปิดเผยตนมากกว่าผู้ชาย (Cozby, 1973) ความแตกต่างระหว่างกลุ่มเชื้อชาติและระดับชั้นทางสังคมในเรื่องการเปิดเผยตนก็มีการรายงานไว้ สำหรับการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างลำดับการเกิดกับการเปิดเผยตนมีรายงานว่าผู้ที่เกิดลำดับหลังจะรายงานการเปิดเผยตนมากกว่าผู้ที่เกิดก่อน อายุก็เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่พบว่าส่งผลต่อแบบของการเปิดเผยตน จากงานวิจัยพบว่าการเปิดเผยต่อเพื่อนร่วมงานมีเพิ่มขึ้นพร้อมกับอายุขณะที่การเปิดเผยตนต่อบิดามารดาจะลดลง (Rivenbark, 1971)

สำหรับตัวแปรด้านบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนก็ได้มีการวิจัยกันอย่างกว้างขวาง แต่สิ่งที่พบก็คือสหสัมพันธ์ระหว่างการวัดทางบุคลิกภาพกับคะแนนการเปิดเผยตน โดยทั่วไปแล้วพบว่าอยู่ในระดับต่ำและมีบ่อยครั้งสับสนไม่

ชัดเจนหรือคลุมเครือ นักวิจัยบางท่าน (Altman & Taylor, 1973) กล่าวว่า การค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดเผยตนกับการวัดทางบุคลิกภาพทั่วไปไม่เป็นที่เกิดขึ้นจริง จึงมีการเสนอแนะว่าการเปิดเผยตนนี้ควรได้รับการตรวจสอบภายในบริบทของความสัมพันธ์สถานการณ์เฉพาะจะมีความหมายกว่า เช่น ตัวอย่างการวิจัยในลักษณะเช่นนี้ ก็ได้แก่ผลงานวิจัยที่สรุปไว้โดย คอสบี (Cozby, 1973) ว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการเปิดเผยตนกับการวัดในด้านบุคลิกภาพแสดงตัว (extraversion) และความสามารถในการเข้าสังคมได้ (sociability) และยังมีงานวิจัยที่พบความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญระหว่างการเปิดเผยตนกับความไวในการรับรู้และการรับรู้ที่ต้องอาศัยบริบท แวดล้อม

### วิธีการประเมินค่าหรือการวัดการเปิดเผยตน (Self Disclosure Assessment Techniques)

วิธีการวัดหรือประเมินค่าจิตลักษณะทางพฤติกรรมการเปิดเผยตนอาจจะทำได้หลายวิธี แต่อย่างน้อยที่สุดการวัดหรือการประเมินที่สำคัญจะมีอยู่ 3 วิธีการด้วยกันคือ

1. การวัดหรือประเมินโดยใช้เครื่องมือการรายงานตนเอง (self - report measures) หรือมาตรประเมินค่าตนเอง (self-rating scales)

อาจกล่าวได้ว่าแบบสำรวจการรายงานตนเองทั้งหมดเป็นเครื่องมือวัดการเปิดเผยตนในระดับต่างๆ กัน ที่กล่าวเช่นนี้ก็เนื่องจากแบบสำรวจเหล่านี้เป็นตัวแทนการบันทึกสิ่งที่คุณคิดเต็มใจที่จะเปิดเผยเกี่ยวกับตนเองแก่ผู้สำรวจหรือผู้ตรวจสอบ จูราร์ดและคณะ (Jourard, 1971) ได้เป็นกลุ่มต้นคิดที่พัฒนาเครื่องมือวัดการรายงานการเปิดเผยตน ซึ่งต่อมาก็ได้มีการดัดแปลง และนวัตกรรมสำคัญๆเกิดขึ้นกับการสร้างเครื่องมือดังกล่าวอีกมาก

ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นตัวอย่างเครื่องมือวัดปริมาณการเปิดเผยตนที่จูราร์ดและลาซาโก (Jourard, 1969) สร้างขึ้นซึ่งมีอยู่ 60 กระถงคำถาม (SD-60) ซึ่งจัดเป็นเครื่องมือวัดที่วัดปริมาณของการเปิดเผยตนในอดีตต่อบุคคลเป้าหมาย 4 กลุ่ม ได้แก่ มารดา บิดา เพื่อนชายและเพื่อนหญิง โดยถามกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ให้ประเมินค่าข้อกระถงคำถามแต่ละข้อโดยใช้สเกล 3 จุด ดังนี้

0 ไม่เคยบอกผู้อื่น เกี่ยวกับด้านใดๆ ของฉัน

1 เคยพูดอย่างทั่วๆ ไป ผู้อื่นจะมีความคิดทั่วๆ ไปในด้านนี้ของฉัน

2 เคยพูดกับผู้อื่นในเรื่องนี้อย่างเต็มที่ ผู้นี้จึงรู้จักฉันอย่างสมบูรณ์ในด้านนี้และสามารถอธิบายเกี่ยวกับตัวฉันอย่างถูกต้อง

ในข้อความ 60 ข้อ จะได้รับการแบ่งประเภทออกเป็น 6 ประเภท ประเภทละ 10 ข้อ คือ เจตคติ และความคิดเห็น รสนิยมและความสนใจ การงาน เงิน บุคลิกภาพ และร่างกาย ผู้ตอบแต่ละคนจะประเมินค่าแต่ละข้อความที่แสดง การเปิดเผยตัวเองในหัวข้อ 6 ประเภท ต่อบุคคลเป้าหมายต่างๆ คือ มารดา บิดา เพื่อนชาย และเพื่อนหญิง

การหาค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงเชิงโครงสร้าง พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นค่อนข้างสูง คือประมาณ 0.78 และ 0.69 (Fitzgerald, 1963) อย่างไรก็ตาม ความเที่ยงเชิงพยากรณ์ของเครื่องมือในฐานะที่เป็นเครื่องวัดการเปิดเผยตนยังเป็นที่สงสัยอยู่ เชลูน (Chelune, 1975) ได้สรุปไว้ว่า เมื่อมีการให้ความสำคัญแก่ปัจจัยนำเข้าด้านสังคมและสถานการณ์ ก็ไม่น่าแปลกใจที่พบว่า การวัดด้วยการรายงานตนเองของสิ่งที่เปิดเผยในอดีตต่อบุคคลหรือกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ จะแตกต่างกันออกไปจากการวัดด้านพฤติกรรมของการเปิดเผยตนภายใต้สถานการณ์เฉพาะ

ในด้านการศึกษาการค้นคว้าเรื่องการเปิดเผยตนเกือบทั้งหมดได้เน้นที่ประชากรวัยรุ่นตอนปลาย และ

คนหนุ่มสาว ตัวอย่างเช่น งานของเวสต์ และ ซิงเกิล (West & Zingle, 1969) ได้สร้างแบบสำรวจการเปิดเผยตนสำหรับวัยรุ่นโดยมีข้อคำถามทั้งหมด 48 ข้อ ข้อคำถามเหล่านี้ได้แบ่งออกเป็นเนื้อหา 6 ด้านคือ สุขภาพและด้านร่างกาย สิ่งที่วัยรุ่นสนใจในตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กชายและเด็กหญิง บ้านและความสัมพันธ์ในครอบครัว เรื่องทางโรงเรียน และเรื่องทางสถานภาพทางการเงิน กลุ่มตัวอย่างจะตอบบนมาตราวัด 4 จุด ตั้งแต่ ไม่เคย จนถึง น้อยครั้ง กลุ่มบุคคลที่เป็นเป้าหมายเดิม ได้แก่ มารดา บิดา เพื่อนชาย เพื่อนหญิง ครู และครูที่ปรึกษา แต่ในการศึกษาต่อมากลุ่มเป้าหมายจะเป็นมารดา บิดา เพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศเท่านั้น ผลการศึกษาความเชื่อมั่นได้ให้ข้อสังเกตว่า เครื่องมือนี้อาจเป็นแบบวัดที่เที่ยงสำหรับการเปิดเผยตนในกลุ่มเด็กผู้หญิงมากกว่ากลุ่มของเด็กผู้ชาย

นอกจากนี้ยังมีแบบสำรวจสถานการณ์ (situational inventories) กล่าวคือ เนื่องจากมีหลักฐานเพิ่มขึ้นว่าปัจจัยทางสังคม-สถานการณ์มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดระดับของการเปิดเผยตน จึงมีความต้องการเพิ่มขึ้นในการวิจัยเพื่อตรวจสอบบทบาทของปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ เช่นงานของ อัลท์แมน และ เทเลอร์ (Altman & Taylor, 1973) เชลูน (Chelune, 1976) และ คอสบี้ (Cozby, 1973) เป็นต้น

เชลูน ได้พัฒนาเครื่องมือวัดขึ้นใหม่ขึ้น มี 20 ข้อคำถาม แบบสำรวจนี้ชื่อ The Self-Disclosure Situations Survey (SDSS) ซึ่งได้รับการสร้างให้ไวต่อตัวกำหนดทางสังคมสถานการณ์ที่มีต่อการเปิดเผยตน เครื่องมือสำรวจนี้ประกอบด้วยข้อคำถามในสถานการณ์สังคมที่แตกต่างกัน 20 ข้อ โดยมุ่งที่การสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งวัยรุ่นอาจเกี่ยวข้องกับ 20 ข้อคำถามสถานการณ์ จะแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มมี 5 ข้อคำถาม ผู้ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย

มี 4 ประเภท คือ เพื่อน กลุ่มเพื่อน คนแปลกหน้าและกลุ่มคนแปลกหน้า กลุ่มตัวอย่างถูกแนะนำให้จินตนาการว่าตนอยู่ในแต่ละสถานการณ์และประเมินคำตอบที่แสดงการเปิดเผยตนบนมาตราวัด 6 จุด

## 2. แบบวัดทางด้านการสังเกต (Observational Measures)

พฤติกรรมเปิดเผยตนจะเกี่ยวข้องกับทั้งผู้ให้และผู้รับ ต่อไปนี้จะเป็นวิธีการและเครื่องมือที่ใช้วัดการเปิดเผยตนจากมุมมองของผู้รับ นักจิตวิทยาเตือนไว้ว่าเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องระลึกไว้เสมอว่าการตัดสินใจที่กระทำจากมุมมองของผู้สังเกตอาจเกี่ยวข้องกับการใช้เกณฑ์การตัดสินใจที่แตกต่างกันออกไป (Goodstein & others, 1976) ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการวัดทางการสังเกต

แบบทดสอบฉายภาพ (Projective Technique) แบบทดสอบแบบฉายภาพเป็นวิธีการที่นิยมใช้กันมานานในทางจิตวิทยาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับด้านส่วนตัวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น มีการใช้การตอบสนองของตัวอย่าง (subjects) ที่มีต่อแผ่นภาพทีเอที (TAT - Thematic Apperception Test) ที่ใช้เป็นแหล่งที่มาของข้อมูลในการประเมินระดับความเปิดเผยหรือการเปิดเผยตนของบุคคล ระดับของการสื่อสารที่เป็นอิสระของข้อมูลส่วนบุคคลถูกประเมินบนมาตรา 5 จุด ที่มีฐานอยู่ที่คู่มือซึ่งสรุปลักษณะของเรื่องราวที่สัมพันธ์กับจุดทั้งห้าจุด ค่าความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมินด้วยกันสำหรับแผ่นภาพทีเอทีซึ่งใช้วิธีการนี้ถูกรายงานโดยผู้สร้างว่าอยู่ระหว่าง 0.05 - 0.88 (Hamshire & Farina, 1967)

ต่อมาคือ วิธีการให้เพื่อนร่วมวัยเสนอชื่อ (Peer nominations) วิธีการให้เพื่อนเสนอชื่อนี้เป็นแนวทางในการจัดลำดับบุคคลภายในกลุ่มเพื่อการเปิดเผยตน โดยปกติแล้วสมาชิกแต่ละคนของกลุ่มจะจัดลำดับสมาชิกคนอื่นๆ ในปริมาณที่รับรู้เกี่ยวกับ

พฤติกรรมกาการเปิดเผยตนของเพื่อน ลำดับของกลุ่มสมาชิกทั้งหมดจะถูกรวมไว้ทำให้มีลำดับการออกเสียงผู้ที่เป็นสมาชิกซึ่งเปิดเผยตนมากที่สุด ไปจนถึงผู้ที่เปิดเผยตนน้อยที่สุด ขณะที่การให้เพื่อนร่วมวัยเสนอชื่อจะเป็นวิธีการทางสังคมมิติที่นิยมมากวิธีหนึ่งในการศึกษาพฤติกรรมกลุ่ม แต่ความเที่ยงของวิธีการก็ยังไม่ดีนักซึ่งอยู่ต่ำกว่าใช้กับกลุ่มใหญ่ เพราะในกลุ่มใหญ่การติดต่อบริเวณระหว่างบุคคลอาจถูกจำกัดให้อยู่แต่เพียงส่วนเล็กๆ ของการเป็นสมาชิกกลุ่มใหญ่ทั้งหมด

อีกวิธีการหนึ่งได้แก่ การเขียนเรื่องบรรยายเกี่ยวกับตนเอง (Self-Descriptive Essays) แบบสอบถามการเปิดเผยตน ซึ่งสร้างโดย พีเดอร์เซนและเบรกลิโอ (Pedersen & Breglio, 1968) ประกอบด้วยคำถามให้เขียนตอบเป็นความเรียงอยู่ 5 คำถามคำถามถูกจัดให้ครอบคลุมด้านเนื้อหาสาระของแบบวัดการรายงานตนเองของจอร์จ

3. การใช้ระบบแบบประเมินค่า (Rating systems) สำหรับแบบวัดประเภทที่สามนี้มีการใช้วิธีการสร้างมาตรฐานประเมินค่าเป็นจำนวนมาก ซึ่งในมาตรฐานเหล่านี้จะแตกต่างกันในชั้นต่างๆ ของการประเมินค่า และในตัวแปรปริมาณที่ถูกวัด ตัวอย่างสำคัญของการใช้ระบบประเมินค่าในการศึกษาการเปิดเผยตนก็ได้แก่ แบบวัดของคอสเตอร์ (Doster, 1972) ชื่อ สเกลประเมินการเปิดเผยตน (Self-Disclosure Rating Scale) มาตรฐานประเมินค่าสาระเนื้อหาของพฤติกรรม ทางวาจาตามชั้นต่างๆ 8 ชั้น ถ้าได้ค่าต่ำแสดงว่าผู้ถูกประเมิน ถูกตัดสินว่าเน้นในเนื้อหาและเหตุการณ์ภายนอกมากกว่าในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แต่ถ้าได้ค่าสูงแสดงว่าผู้ถูกประเมินเน้นด้านต่างๆ ของตนเอง และเน้นผลกระทบของเหตุการณ์ภายนอกที่มีต่อตน ค่าแต่ละค่าถูกนิยามและมีการให้ตัวอย่าง มาตรฐานนี้ใช้กันอย่างแพร่หลายเพื่อศึกษาด้านต่างๆ ของพฤติกรรมกาการเปิดเผยตน

#### 4. แบบวัดเชิงปรนัย (Objective measure)

พฤติกรรมกาการเปิดเผยตนจะเกี่ยวข้องกับปริมาณและ ความยาวนานของเวลาซึ่งทั้งสองด้านจะนำไปสู่การวัดเชิงปรนัยได้

ในการวัดปริมาณจะมีการใช้จำนวนคำที่ผู้ถูกวัดใช้ในการอธิบายตน คำเหล่านี้ใช้เป็นเครื่องวัดปริมาณของการเปิดเผยตน ข้อสันนิษฐานเบื้องหลังก็คือ ถ้าผู้ถูกวัดใช้จำนวนคำมากในการอธิบายตนเองก็จะมีข้อมูลที่แสดงออกมา ขณะที่วิธีการประเมินนี้เป็นปรนัยและเชื่อมั่นสูง แต่มีความสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนในระดับต่ำ เพราะผู้ถูกวัดที่มีความชัดเจนและกระชับถูกตัดสินว่าเปิดเผยน้อย

ในการวัดเชิงปรนัยนี้ มีการใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหากันอย่างกว้างขวาง (content analysis technique) เพื่อให้คะแนนปริมาณการเปิดเผยตน จากตัวอย่างของพฤติกรรมทางคำพูดนี้จะแบ่งพฤติกรรมทางวาจาออกเป็นหน่วย และให้แต่ละหน่วยอยู่ในประเภทหรือตำแหน่งบนตารางแมทริก และสรุปหน่วยที่มีรหัส (coded units) เพื่อสร้างฐานสำหรับข้อความที่กล่าวโยงถึง (inferential statements)

แนวคิดของการกล่าวอ้างตนเอง (self-reference) เป็นที่นิยมใช้เป็นหน่วยของการเปิดเผยตนในระบบการวิเคราะห์เนื้อหา การกล่าวอ้างถึงตนเองก็เช่น การอธิบายเกี่ยวกับตนเอง บอกบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง หรือการอ้างถึงประสบการณ์บางอย่างที่ตนประสบมา ดังนั้นการ กล่าวอ้างถึงตนเองซึ่งอาจเป็นทางบวกก็ได้ ลบก็ได้หรือไม่ก็คลุมเครือจึงขึ้นอยู่กับว่าการกล่าวอ้างนั้นเป็นที่พอใจ ไม่พอใจหรือเป็นกลาง ผู้เป็นเจ้าของแนวคิดนี้ก็คือ รอเจอร์ส (Rogers, 1960) อย่างไรก็ตามการใช้ความถี่ของการกล่าวอ้างถึงตนเองในฐานะ ที่ใช้เป็นตัวชี้แสดงปริมาณของการเปิดเผยตนนี้มีความยากลำบากอยู่อย่างหนึ่งคือ ผู้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จะแสดงออกทางคำพูดในอัตราเร็วช้าต่างกัน คนที่พูดเร็วจะมีโอกาสใน

การกล่าวอ้างถึงตนเองมากกว่าคนที่พูดซ้ำ จึงมีผู้  
ดัดแปลงวิธีการนี้โดยใช้อัตราส่วนระหว่างความถี่ของ  
การกล่าวอ้างตนเองกับความถี่ของการกล่าวอ้างถึง  
บุคคลอื่นมากกว่าตนเอง

เครื่องมือชิ้นต่อมาคือการวัดเวลา (Time Measures) การวัดพฤติกรรมการเปิดเผยตนที่ใช้  
กันแพร่หลายที่สุด ได้แก่ การวัดระยะเวลาหรือเวลาที่  
ใช้ในการพูด ความยาวนานของคำพูดถูกสันนิษฐาน  
ว่ามีความเกี่ยวข้องกับผลผลิตในการเปิดเผยตนและ  
ความเต็มใจที่จะเปิดเผยตน กล่าวคือ ยิ่งบุคคลพูด  
มากเท่าใด ก็สันนิษฐานว่าเขาได้เปิดเผยตนมาก จาก  
ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษานี้เป็นจำนวนมาก พอจะ  
กล่าวได้ว่าความนานของการพูดไม่สัมพันธ์กับปริมาณ  
ของการเปิดเผยตน แต่จะสัมพันธ์กับความใกล้ชิด  
ของเรื่องที่บุคคลรับรู้ในการเปิดเผยตน นั่นก็คือเมื่อ  
บุคคลพูดถึงหัวข้อใดที่เกี่ยวข้องกับตนเองนานเท่าใด  
ก็จะรับรู้ความใกล้ชิดของการเปิดเผยของตนมากขึ้น  
เท่านั้น นอกจากการวัดความยาวนานของเวลาที่  
บุคคลพูดเปิดเผยตนแล้ว ก็ยังมีการวัดเวลาปฏิกิริยา  
โต้ตอบ (reaction time) และสัดส่วนเวลาความเงียบ  
(silence quotient) ปฏิกิริยาโต้ตอบ เป็นปริมาณ  
ของการเงียบในวินาทีซึ่งผู้ตอบจะใช้ก่อนมีปฏิกิริยา  
โต้ตอบสิ่งที่ถามในการสัมภาษณ์ ส่วนสัดส่วนความ  
เงียบ จะได้จากการรวมการหยุดนิ่งทั้งหมดที่มีเกิน 3  
วินาที (ไม่รวมเวลาปฏิกิริยา)หารด้วยความยาวนาน  
ทั้งหมดของการตอบในแต่ละข้อ เวลาของการมี  
ปฏิกิริยาโต้ตอบที่ยาวนานและสัดส่วนความเงียบ  
(silence quotient) ได้รับการพิจารณาว่าสะท้อน  
ให้เห็นความระมัดระวังในการเตรียมการเปิดเผยตน

แม้ว่าจะกล่าวถึงวิธีการต่างๆในการประเมิน  
พฤติกรรม การเปิดเผยตนในฐานะที่เป็นมิติที่สำคัญ  
มิติหนึ่งของบุคลิกภาพไปแล้วก็ตาม แต่ก็ควรต้อง  
ระมัดระวังว่าในแต่ละวิธีการจะมีทั้งจุดดีและจุดด้อย  
นักวิจัยทางจิตวิทยาจึงพยายามที่จะพัฒนาวิธีการใหม่ๆ

ในการประเมินพฤติกรรมดังกล่าวเพื่อว่าจะได้มีความ  
เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในธรรมชาติที่สลับซับซ้อนของการ  
เปิดเผยตนและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการ  
พฤติกรรมนี้และเห็นสอดคล้องกันว่าเนื่องจาก  
ธรรมชาติของพฤติกรรมการเปิดเผยตนมีความซับซ้อน  
จึงเห็นความสำคัญที่จะได้มีการประเมินหลายๆ มิติ  
ร่วมกันจะได้สามารถอธิบายกระบวนการพฤติกรรม  
การเปิดเผยตนได้อย่างมีความหมายและเป็นระบบ  
มากขึ้น โดยเฉพาะควรได้มีการตรวจสอบศึกษา  
อิทธิพลของบริบทในทางสังคมและสถานการณ์ที่มีผล  
ต่อการเปิดเผยตนในฐานะที่เป็นกระบวนการ  
พฤติกรรมที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการ  
ตรวจสอบบทบาทของการเปิดเผยตนในการปรับตัว  
ทางบุคลิกภาพ

### การเปิดเผยตนกับการให้การศึกษา

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการเปิดเผยตนของบุคคล  
เป็นกระบวนการทางพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปิดเผย  
และเข้าใจตนเอง และส่งผลกระทบต่อความ  
สัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะโยงไปถึงการพัฒนา  
บุคลิกภาพโดยรวมของบุคคลด้วย ดังนั้น ในการให้  
การศึกษาทั้งในบริบทของครอบครัวและโรงเรียน  
ผู้ให้การอบรมจึงควรตระหนักในความสำคัญของการ  
ปลูกฝังอบรมให้เด็กและเยาวชนภายใต้การดูแลของ  
ตนได้รู้จักวิธีการเปิดเผยตนอย่างเหมาะสมเพื่อเอื้อ  
ต่อการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใน  
สถานการณ์ต่างๆ เด็กและเยาวชนที่มีความสามารถ  
ในการเปิดเผยตนย่อมมีโอกาส ที่จะพัฒนาตนได้ดี  
และสร้างสรรค์ เพราะจากกระบวนการการเปิดเผยตน  
ให้คนอื่นรู้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและราบรื่นให้  
เกิดขึ้น และยังสะท้อนกลับมาให้บุคคลได้รู้จักตนเอง  
จากมุมมองความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนในที่สุดอีกด้วย  
อนึ่งการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กและเยาวชนต้อง  
อาศัยเวลาและกระบวนการที่ยาวนานโดยผ่านความ

สัมพันธ์ที่ดีและราบรื่นระหว่างตัวเด็กและผู้เกี่ยวข้อง  
ต่างๆ โดยเฉพาะผู้ให้การศึกษาอบรม จึงควรที่ผู้รับ  
ผิดชอบทางการศึกษาจะต้องตระหนักในความสำคัญ  
ของกระบวนการพฤติกรรมนี้ ตลอดจนรู้จักวิธีการที่  
จะประเมินกระบวนการนี้อย่างเที่ยงตรงและต่อเนื่อง  
จะได้เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว  
และสุขภาพจิตของเด็กและเยาวชนได้อย่างมีความ  
หมายอีกทางหนึ่ง

สุดท้ายข้อสำคัญที่ควรระวังในเรื่องการเปิดเผย  
ตนก็คือแม้ว่าในสภาพรวม การเปิดเผยตนจะเป็น  
กระบวนการพฤติกรรมที่สำคัญและควรสร้างให้เกิด  
ขึ้นเป็นส่วนสำคัญสิ่งหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพ  
แต่ก็ควรให้ความสำคัญต่อดับริบทที่เป็นเหตุการณ์  
สังคมซึ่งแวดล้อมบุคคลในการเปิดเผยตนด้วย

จรรยา สุวรรณทัต

## บรรณานุกรม

- Altman, I, and D.A. Taylor. **Social Penetration : the Development of Interpersonal Relationships.** New York : Holt, Rinehart and Winston, 1973.
- Chelune G.J. "Nature and assessment of self-disclosing behavior," in McReynolds, P. (Editor), **Advances in Psychological Assessment. Vol. IV.** San Francisco : Jossey-Bass Publishing, 1978.
- \_\_\_\_\_. "Self-disclosure : an elaboration of its basic dimensions," **Psychological Reports.** 1975, 36, 79-85.
- \_\_\_\_\_. G.J. "A multidimensional look at sex and target differences in disclosure," **Psychological Report.** 1976. 33 : 259-263.
- \_\_\_\_\_. "The self-disclosure situations survey : a new approach to measuring self-disclosure," **Catalog of selected documents in psychology.** 1976,6, 111-112.
- Cozby, P. "Self-disclosure : a literature review," **Psychological Bulletin.** 1973, 79, 73-91.
- Doster, J.A. "The Disclosure Rating Scale," Unpublished roltng manual, University of Missouri, 1972.
- Fizgerald, M.P. "Self-disclosure and expressed self-esteem, social distance and Areas of self revealed," **Journal of Psychology.** 1963, 56, 405-412.
- Fromm, E. Citing Chelune, G.J. **Nature and Assesment of Self-disclosing Behavior.** San Francisco : Jossey-Bass Publishing, 1978.
- Goodstein, L.D., and others "Measurement of self-disclosure in encounter groups : a methodological study," **Journal of Counseling Psychology.** 1976, 23, 142-146.
- Hamshire, J.H., and A. Farina "Openness as a dimension of Projective Test Responses," **Journal of Counseling Psychology.** 1967, 31, 525-528.
- Jourard, S.M. **The Transparent self.** New York : D. Van Nostrand, 1964.
- \_\_\_\_\_. **Disclosing man of himself.** New York : D. Van Nostrand, 1968.
- \_\_\_\_\_. **Self-disclosure : an Experimental Analysis of the Transparent Self.** New York : Wiley-Interscience, 1971.
- McReynolds, Paul (Editor). **Advances in Psychological Assesment.** Vol. IV. San Francisco : Jossey-Bass Publishing, 1978.
- Mowrer, O.H. **The Crisis in Psychiatry and Religion.** New York : D. Van Nostrand, 1961.
- Pervin, Lawrence A. **Personality : Theory Assessment and Research.** 3 rd ed. New York : John Wiley & Sons, 1980.
- Panyard, C. "Self-disclosure between friends : a validity study," **Journal of Counseling Psychology.** 1973, 20, 66-68.
- Rivenbark, W.H. "Self-disclosure patterns among adolescents," **Psychological Reports.** 1971, 28, 35-42.
- Ruch, Joln C. **Psychology the Personal Science Belman.** Calif ; Wadsworth Publishing Comp, 1984.
- West, L.W., and Zingle, H.W. "A self-disclosure inventory for adolescents," **Psychological Reports.** 1969, 24, 439-445.