

๐๒๘ ๕
๐๕๔๖๗
๘ ๓

การใช้การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการทางร่างกายและสุขภาพ

ปริญญานิพนธ์

ของ

กุลวนิดา กุงคะเศรณี

๒๓ ธ.ค. ๒๕๒๓

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ พระโขนง กรุงเทพฯ ๑๑ โทร. ๓๙๒๑๕๗๕ ๓๙๑๕๐๕๘

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญากฎการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การใช้การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการทางร่างกายและสุขภาพ

บทคัดย่อ

ของ

กุลวนิดา พงศ์เศรษฐ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2523

ความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาว่าการบำบัดด้วยหนังสือสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการได้เพียงใด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ เด็กพิการซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนศรีสังวาลย์ ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองได้แก่ หนังสือที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการ จำนวน 50 เล่ม แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต และแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง การเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการบำบัดด้วยหนังสือ ใช้ t-test

ผลการทดลองปรากฏว่า

1. เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีสุขภาพจิตและความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05
2. การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา ได้ผลทางด้านสุขภาพจิต ไม่แตกต่างจากการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษา
3. การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา ได้ผลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างจากการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05

BIBLIOTHERAPY FOR THE PHYSICALLY DISABLE CHILDREN

AN ABSTRACT

BY

KULVANIDA TUNKASERANI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February 1980

The purpose of this experimental study was to find out the consequence of bibliotherapy upon mental health and self-confidence of the physically disable children.

Fourty subjects were randomly drawn from the physically disable children of Srisangwal School, Nondhaburi. A number of selected reading books was used as treatment of the experiment. Before and after giving the selected books a test on mental health and a self-confidence test were administered to the subjects. T-test was employed to test the difference between pretest and posttest data. The results were as followed:

1. Bibliotherapy bettered the mental health and the self-confidence of the physically disable children. The difference was statistically significant at .05 level.

2. The physically disable children in primary group and secondary group reported statistically significant difference at .05 level in self-confidence after having the bibliotherapy. No difference in mental health were found between the two groups.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำวันนี้ได้พิจารณาปัญหานี้อย่างถี่ถ้วนแล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

..... รศ. นพ. ประธาน
สุวัฒน์ สวัสดิ์..... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงไปได้ด้วยดีจากทุนอุดหนุนการวิจัย "ยมนา มงคลสมัย"
จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สวนา พรพัฒน์กุล
เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการให้คำแนะนำและความรู้ทางด้านจิตวิทยาอย่าง
ละเอียด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยนี้อย่างมาก ตลอดจนเป็นผู้ให้ความสนับสนุน ช่วยเหลือ
และให้กำลังใจตลอดมา และขอจารึกความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพัฒน์ ส่องแสงจันทร์
ที่ได้ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ และให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ โดยมีได้เห็นแก่ความ
เห็นแก่หน้า ซึ่งทำให้การวิจัยนี้สำเร็จเรียบร้อยได้ด้วยดี จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทั้ง
สองท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ใหญ่โรงเรียนศรีสังวาลย์ และอาจารย์อุรุคา สุกมี ที่
ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง รวมทั้งอาจารย์
จินตนา ไบกาชฎี แห่งศูนย์พัฒนาหนังสือ กระทรวงศึกษาธิการ และแพทย์หญิงสุพัฒนา เกษาคิววงศ์
แห่งโรงพยาบาลสมเด็จพระยา ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับรายชื่อหนังสือที่ใช้ในการวิจัย
ครั้งนี้ ตลอดจนคุณจริยา วัฒนโสภณ นักจิตวิทยาประจำศูนย์สุขวิทยาจิต ที่ได้ให้คำแนะนำในการ
สังเกตพฤติกรรมและวิธีการบันทึกแบบกลุ่ม

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มได้เพราะได้รับความช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอด
มาจาก คุณกาญจนา บัวหลวง และคุณประเสริฐ มาสุปรีดี ผู้วิจัยขอขอบคุณด้วยความซาบซึ้ง
ในน้ำใจเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอขอบคุณและประโยชน์อันพึงได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชา
พระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ คุณอา และครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้มีส่วนสนับสนุนการศึกษามาตั้งแต่
ต้นจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งผู้ที่มีความสำคัญที่สุดในการวิจัยครั้งนี้ คือ "เด็กพิการ" ทุกคน

กุลวนิดา กุงคะเสริม

กุมภาพันธ์ 2523

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษา	4
	ความสำคัญของการศึกษา	4
	ขอบเขตของการศึกษา	4
	คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ	5
	สมมติฐานของการศึกษา	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ	7
	บทบาทและความสำคัญของหนังสือ	7
	ความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือ	9
	กระบวนการของการบำบัดด้วยหนังสือ	10
	องค์ประกอบของการบำบัดด้วยหนังสือ	11
	พัฒนาการของการบำบัดด้วยหนังสือ	16
	งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ	18
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต	20
	ความหมายของสุขภาพจิต	20
	ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต	24
	สุขภาพจิตของคนพิการ	26
	งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคนพิการ	27
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง	29
	องค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง	29
	งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง	30

3	วิธีดำเนินการทดลอง	33
	การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	33
	การสร้างเครื่องมือ	34
	การดำเนินการทดลอง	39
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	40
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
	การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตก่อนและหลังการ บำบัดด้วยหนังสือ	44
	การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการบำบัดด้วยหนังสือ	45
	การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตหลังการบำบัด ด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษา	46
	การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง หลังการบำบัดด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	47
5	บทสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	48
	กลุ่มตัวอย่าง	48
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	48
	การดำเนินการทดลอง	49
	การวิเคราะห์ข้อมูล	49
	ผลการทดลอง	49
	อภิปรายผล	50
	ข้อเสนอแนะ	55
	บรรณานุกรม	57
	ภาคผนวก	64

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง	33
2	ความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตก่อนการบำบัด ด้วยหนังสือ และหลังการบำบัดด้วยหนังสือ	44
3	ความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการบำบัดด้วยหนังสือ และหลังการบำบัดด้วยหนังสือ	45
4	ความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตหลังการบำบัดด้วย หนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาและนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ..	46
5	ความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง หลัง การบำบัดด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาและนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา	47

คำนำ

การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง คือ กำลังคน อันหมายถึงพลเมืองของชาติ จะต้องมีความรู้ทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา กล่าวคือ ต้องมีร่างกาย สุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะประกอบการทำงานด้วยความพากเพียร และอดทน ในขณะเดียวกันก็ต้องมีสติปัญญา ความรู้ ความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ ตามความมุ่งหมาย สิ่งที่จะช่วยสร้างคุณภาพดังกล่าวให้เกิดขึ้นแก่พลเมืองของชาติได้ คือ การศึกษา โดยเริ่มปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเด็กจะต้องเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และเป็นกำลังของชาติต่อไปในอนาคต (ทัศนีย์ อาษาไณย์ 2520 : 59-64)

แต่ยังมีเด็กอีกส่วนหนึ่งที่เป็นปัญหาต่อการพัฒนาคุณภาพด้านกำลังคน เด็กเหล่านี้คือ เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย อันมีผลกระทบกระเทือนไปถึงพัฒนาการทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมของเขาอีกด้วย ซึ่งเราต้องยอมรับในสิทธิและความเสมอภาคที่ทัดเทียมกันของเด็ก ที่ไม่สามารถมีพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ได้ตามปกติในโอกาสที่จะได้รับการศึกษาเช่นเดียวกับ เด็กปกติทั้งหลาย ดังที่แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520 หมวด 2 ว่าด้วยแนวนโยบาย การศึกษาของรัฐ ข้อ 15 ได้ระบุไว้ว่า "รัฐพึงจัดและสนับสนุนผู้ยากไร้ ผู้มีความผิดปกติทาง ร่างกาย จิตใจ หรือสังคม และผู้คอยโอกาสทางการศึกษา ให้ได้รับการศึกษาโดยทั่วถึงกัน" (แผนการศึกษาแห่งชาติ 2520 : 26-32)

ในปี พ.ศ. 2522 นี้ เป็นวาระครบรอบ 20 ปี ของการประกาศใช้ปฏิญญาวาด้วย สิทธิของเด็กและเยาวชน องค์การสหประชาชาติจึงมีมติให้เป็นปีเด็กสากล โดยมีเป้าหมายที่จะ ส่งเสริมให้ทุกประเทศให้ความสนใจ และความพยายามในการจัดทำโครงการ เพื่อพัฒนาเด็กใน ด้านต่าง ๆ ทั้งนี้รวมถึงการสนับสนุนให้มีการจัดบริการและสวัสดิการสำหรับเด็กพิการด้วย (เด็ก 2522 ปีแห่งความทุกข์ยากอันเป็นสากล 2521 : 5) ซึ่งสอดคล้องกับหลักการข้อ 5 แห่งปฏิญญาวาด้วยสิทธิของเด็กที่ว่า "เด็กที่บกพร่องทางร่างกาย จิตใจ หรือสังคม จะพึงได้รับ

การปฏิบัติและการดูแลเป็นพิเศษตามความจำเป็น" (ปฎิญาว่าด้วยสิทธิของเด็ก 2521 : 4) จึงเห็นได้ว่าเด็กพิการย่อมมีความสำคัญในฐานะที่เป็นประชากรส่วนหนึ่งของประเทศเช่นเดียวกับเด็กปกติทั่วไป

เด็กที่พิการย่อมมีสาเหตุต่าง ๆ กัน บางรายเนื่องจากโรคภัยที่เกิดขึ้น เช่น โปลิโอ ซึ่งทำให้แขนขาเล็ก เคลื่อนไหวไม่สะดวก หรือบางรายเคลื่อนไหวไม่ได้เลย บางรายอาจเกิดจากความซำรุขของสมองที่เป็นมาแต่กำเนิด ทำให้ส่วนของร่างกายบางส่วนไม่เจริญเท่าที่ควร บางรายอาจได้รับความพิการอันเนื่องมาแต่อุบัติเหตุ ทำให้แขนขาขาด เด็กที่พิการทางกายเหล่านี้ขาดโอกาสที่จะได้เล่าเรียนเช่นเดียวกับเด็กปกติ อาจเป็นเพราะไม่สามารถเดินทางไปโรงเรียนได้ ขาดอุปกรณ์ที่ช่วยในการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดปัญหาในด้านการปรับตัว การเข้าเป็นสมาชิกของสังคม และยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจอีกด้วย เด็กพิการจึงควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ และให้บริการต่าง ๆ นอกเหนือไปจากเด็กธรรมดา (สวนา พรพัฒน์กุล ม.ป.ป. : 33-34)

รัฐบาลไทยและมูลนิธิต่าง ๆ ได้ให้ความช่วยเหลือแก่เด็กพิการในหลายด้าน เช่น จัดตั้งโรงเรียนสรีดียงาลัยเพื่อให้นักศึกษาแก่เด็กพิการโดยเฉพาะ จัดตั้งศูนย์บริการเด็กพิการเพื่อให้บริการทางด้านกายภาพบำบัด จัดตั้งศูนย์ฝึกอาชีพคนพิการเพื่อฝึกวิชาชีพต่าง ๆ และให้แนวทางในการสงเคราะห์และฟื้นฟูแก่เด็กพิการ ซึ่งความช่วยเหลือดังกล่าวมุ่งไปในด้านแก้ไขความพิการและการปรับสภาพทางร่างกายมากกว่าที่จะมุ่งปรับสภาพทางสังคม อันได้แก่การแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของเด็กพิการ ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญ เพราะความบกพร่องทางกายย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตด้วย (สุชา จันทน์เอม 2513 : 37-43)

เด็กพิการไม่สามารถเจริญเติบโตทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมได้เช่นเด็กปกติทั้งหลาย เพราะอับอายในความพิการ หรือถูกผู้อื่นเยาะเย้ยด่าถาก ทำให้เด็กเป็นคนเก็บตัว ก้าวร้าว ซึ่งมีผลกระทบกระเทือนต่อการดำเนินชีวิตของเด็กในด้านส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และชีวิตในชุมชนอีกด้วย (สุรชาติ วัฒนชัย 2520 : 89-97) มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของเด็กพิการพบว่า เด็กพิการจะมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มองโลกในแง่ร้าย และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (นิรุติ ไชยกุล 2519 : 21-22)

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาในต่างประเทศได้เห็นความสำคัญของปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของเด็กพิการ จึงได้คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้บำบัดจิตใจของเด็กพิการ เช่น ใช้วิธีการแนะแนว การจัดกิจกรรมต่าง ๆ การบำบัดทางจิต (psychotherapy) และมีวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจใช้กันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ คือ การบำบัดด้วยหนังสือ (bibliotherapy) โดยการศึกษาปัญหาทางด้านจิตใจของผู้รับการบำบัด เช่น ผู้ที่ติดยาเสพติด เด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครอง ผู้ป่วยระหว่างพักฟื้นในโรงพยาบาล ตลอดจนเด็กนักเรียนที่มีปัญหา เป็นต้น จากนั้นจึงคัดเลือกหนังสือซึ่งคาดว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นไปให้ผู้รับการบำบัดอ่าน จาก การอ่านหนังสือจะทำให้ผู้อ่านพบว่า การขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความทุกข์โศก และความผิดหวังมิได้เกิดขึ้นกับตนเองแต่เพียงผู้เดียว บุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดทางก็เคยประสบ เหตุการณ์ดังกล่าวมาแล้วทั้งสิ้น (Hartley. 1961 : 201) การบำบัดด้วยหนังสือจึง เป็นการขจัดความคับข้องใจอันเนื่องมาจากความรู้สึกบีบคั้น ความไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น และ ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้อ่านอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะหาการศึกษาเกี่ยวกับการนำหนังสือไปใช้บำบัดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ของเด็กพิการ ทั้งนี้เพราะเป็นเรื่องที่ยังไม่มีใครกระทำมาก่อนในประเทศไทย และวิธีการบำบัดด้วยหนังสือนี้ควรจัดเป็นบริการส่วนหนึ่งของห้องสมุด ดังเช่นที่ ได้กระทำกันอย่างแพร่หลายในต่างประเทศ เช่น ที่ห้องสมุด ซานตา คลารา แคนตี

'Santa Clara County Library ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้ใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือ กับผู้ที่มีความบกพร่องทางจิต ผู้ติดยาเสพติด ผู้ป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เป็นต้น

(Santa Clara County Library Runs Bibliotherapy Program. 1974 : 1510)

ผลจากการศึกษาค้นคว้าจึงน่าจะเป็นแนวทางให้บรรณารักษ์ นักสังคมสงเคราะห์ ตลอดจนนักจิตวิทยาในประเทศไทยนำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้กับบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น เด็กในสถานคุ้มครอง ผู้ติดยาเสพติด ตลอดจนผู้ป่วยที่คงพักฟื้นในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลานานต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาว่าหนังสือสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กพิการได้เพียงใด
2. เพื่อศึกษาว่าหนังสือมีส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการได้เพียงใด
3. เพื่อศึกษาว่าการบำบัดด้วยหนังสือที่ใช้กับเด็กระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา มีผลแตกต่างกันหรือไม่เพียงใด

ความสำคัญของการศึกษา

1. จะช่วยให้ทราบว่าหนังสือมีบทบาทในการบำบัดสภาพทางจิตใจของเด็กพิการ โดยเฉพาะจะมีส่วนส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง และสุขภาพจิตของเด็กพิการหรือไม่
2. ช่วยให้ทราบว่าผลการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการชั้นประถมศึกษา จะได้ผลแตกต่างกับเด็กพิการระดับมัธยมศึกษาหรือไม่
3. จะช่วยให้หน่วยงานที่มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบเกี่ยวกับการอนุเคราะห์เด็กพิการ เห็นความสำคัญของวิธีการบำบัดจิตใจเด็กพิการด้วยหนังสือ อันจะเป็นผลให้มีการสนับสนุนทางการเงิน และการจัดหาหนังสือให้ต่อไป
4. จะช่วยให้บรรณารักษ์ ครู ผู้ปกครอง และนักสังคมสงเคราะห์ทราบแนวทางในการคัดเลือกหนังสือให้เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพจิตและความเชื่อมั่นของเด็กพิการ

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษารังนี้ จะกระทำเฉพาะในขอบเขตต่อไปนี้ คือ

1. ศึกษาจากเด็กพิการซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสังวาลย์ ถนนคิวนนท์ จังหวัดนนทบุรี ในปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน

2. ปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งสามารถใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือมีหลายด้าน แต่ในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาทางด้านสุขภาพจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง

3. ตัวแปรที่จะทำการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ระดับชั้นเรียน

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาพจิตและความเชื่อมั่นในตนเอง

คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ

1. การบำบัดด้วยหนังสือ (bibliotherapy) หมายถึง การแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ และช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้อ่านให้ดีขึ้น โดยใช้การอ่านหนังสือและการอภิปรายรายงาน เกี่ยวกับหนังสือที่อ่าน

2. หนังสือ หมายถึง วัสดุการอ่านทุกชนิด ทั้งที่เป็นหนังสือ สารคดี นวนิยาย วารสาร หนังสือพิมพ์ จดสาร เอกสาร ตลอดจนบทความที่ใช้สำหรับอ่าน

3. เด็กพิการ หมายถึง เด็กที่มีสภาพทางร่างกายไม่สมบูรณ์เกี่ยวกับกระดูกกล้ามเนื้อ ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อันเป็นเหตุให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ หรือไม่สามารถปฏิบัติกิจได้เหมือนกับเด็กธรรมดาทั่ว ๆ ไป ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนศรีสังวาลย์ ในปีการศึกษา 2522

4. ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจที่จะกระทำการใด ๆ โดยไม่มีการลังเล หรือหวั่นวิตกในความสามารถของตน และไม่มีอาการหวั่นไหวกลัวว่าจะถูกผู้อื่นเยาะเย้ย ถากถาง สามารถปรากฏตัวในที่ชุมนุมได้โดยไม่รู้สึกรู้สีกว่ามีความบกพร่องทางร่างกายของตนจะเป็นปมด้อยที่น่าอับอาย ความเชื่อมั่นในตนเองนี้วัดได้ด้วยแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

5. สุขภาพจิตดี หมายถึง การที่บุคคลมีความสมบูรณ์ถูกต้องในการรับรู้ มีเหตุผล มีความรู้สึกที่ไม่ล้นจนรบกวน สามารถปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม และสังคม ใช้ชีวิตเข้ากับผู้อื่นได้โดยไม่ก่อความทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น และยังประโยชน์สุขให้แก่สังคมได้ด้วย การมีสุขภาพจิตดีนี้วัดได้ด้วยแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต

สมมติฐานของการศึกษา

1. เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยการอ่านหนังสือจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น
2. เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยการอ่านหนังสือ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น
3. การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา ได้ผลทางด้านสุขภาพจิตแตกต่างจากการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษา
4. การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา ได้ผลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างจากการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่มีส่วนสัมพันธ์กับการศึกษากันพบว่า สามารถแบ่งออกได้ 3 ส่วน คือ

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิต
3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

1. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ

1.1 บทบาทและความสำคัญของหนังสือ หนังสือได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการบำบัดเยียวยาความทุกข์ของมนุษย์นับตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ จากข้อความที่จารึกอยู่บนแผ่นประติมากรรมของเมืองเทบีส (Thebes) ประเทศอียิปต์ที่ว่า "สถานที่บำบัดจิตใจ" (The healing place of the soul) และในสมัยกลางก็มีคำจารึกข้อความคล้ายคลึงกันที่ห้องสมุดวัดเซนต์ กัลล์ (Abbey Library of St. Gall) ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ว่าห้องสมุดคือ "ตู้ยาสำหรับจิตใจ" (The medicine chest of the soul) (Hospital and Institution Libraries. 1971 : 3) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหนังสือมีความสำคัญสำหรับมนุษย์เท่าเทียมกับยารักษาโรคในการบำบัดความเจ็บป่วยทางจิตใจ ทั้งนี้เพราะวรรณกรรมเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เห็นสภาพชีวิตมนุษย์ทุกด้าน ผู้อ่านจะเข้าใจถึงการดำรงชีวิตที่ท้องท้องสุ่ พันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ จากตัวละครในเรื่อง อันจะนำไปสู่แนวทางแก้ปัญหาในชีวิตจริง (Hoagland. 1972 : 390-394) นอกจากนี้หนังสือยังช่วยให้ผู้อ่านได้ผ่อนคลายความรู้สึกถึงเครียดในจิตใจ ได้เรียนรู้ว่ายังมีสิ่งต่าง ๆ อีกมากมายในโลกที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุข ทำให้พร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มีความหวัง และหนังสือยังช่วยขจัดความรู้สึกโดดเดี่ยวได้อีกด้วย (Horne. 1975 : 27-31) จากตัวอย่างสตรีชาวรัสเซียคนหนึ่งซึ่งป่วยเป็นโรคเส้นโลหิตตีบ ต้องพัก

รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ไก่กล่าวว่าภายหลังจากที่เธออ่านหนังสือซึ่งมีเรื่องราวเกี่ยวกับคนงานในเหมืองถ่านหินที่ได้รับอุบัติเหตุจากการทำงานจนต้องเสียชีวิตทั้งสองข้าง แต่เขาก็สามารถเอาชนะความพิการได้ด้วยการเป็นนักประพันธ์ในเวลาต่อมา เรื่องราวจากหนังสือดังกล่าวทำให้เธอเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ทำให้ไม่รู้สึกหมกหมัว และล้มเลิกความคิดที่จะฆ่าตัวตายอีกต่อไป นอกจากนี้ยังมีผู้ป่วยอีกเป็นจำนวนมากที่กล่าวยืนยันว่า หนังสือที่ช่วยให้เขาพลิกเปลี่ยนและมีความสุขจนลืมความเจ็บป่วยทางกาย และหายหงุดหงิดจากการที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน เพราะหนังสือจะช่วยสร้างเสริมกำลังใจ และทำให้ทราบว่าเขามีคุณค่าความทุกข์แต่เพียงผู้เดียวในโลก ยังมีผู้คนอีกมากมายที่มีความทุกข์เช่นเดียวกับเขา หรือมากกว่าเขา (Miller. 1972 : 373-377)

โอดเซน (Olsen. 1975 : 424-425 citing Lind. 1936 : 454-469) ไก่กล่าวถึงความสำคัญและคุณประโยชน์ของหนังสือไว้ดังนี้

1. หนังสือช่วยให้ผู้อ่านได้หลุดพ้นจากสภาพความเป็นจริงในเวลานั้น
2. ทำให้ผู้อ่านได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ชั่วระยะเวลาหนึ่ง
3. หนังสือมีผลต่อการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้อ่าน
4. หนังสือเป็นสิ่งที่มียุทธประโยชน์ และเชื่อถือได้

หนังสือไม่เพียงแต่จะมีความสำคัญเฉพาะด้านตัวบุคคลเท่านั้น แต่ยังมีผลานุภาพต่อสังคม การเมือง และชาติอีกด้วย (Shepherd and Iles. 1976 : 569-571) ดังเช่นเรื่อง จิตวิทยาประชาคม ของรูสโซ ซึ่งมีผลในการปฏิรูปการศึกษาและการเปลี่ยนแปลงวิถีทางแห่งชีวิต หรือจากเรื่อง การค้นพบความลับ ของ อยาตุลลาลห์ โกโมนี มีผลทำให้ชาวอิหร่านเลื่อมใสศรัทธาในตัวเขา จนสามารถเปลี่ยนแปลงการปกครองได้สำเร็จ (ปรัชญ์ ไพรัชกร 2522 : 2)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าหนังสือมีบทบาทและความสำคัญต่อผู้อ่านมาก ดังที่ เบห์รส์ต็อก (Behrstoeh. 1972 : 4-6) ไก่กล่าวไว้ในที่ประชุมจัดงานหนังสือระหว่างชาติว่า "เป็นการยากอย่างยิ่งที่จะหาบุคคลซึ่งอ่านออกเขียนได้ในปัจจุบันนี้ที่มีชีวิตอยู่โดยไม่เคยได้รับอิทธิพลจากหนังสือเล่มหนึ่งเล่มใดที่เขาเคยอ่าน"

1.2 ความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือ ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของการบำบัดด้วยหนังสือแตกต่างกันออกไป ทั้งในด้านการแพทย์ จิตวิทยา และการศึกษา ดังนั้นทั้งสามสาขาการแพทย์ได้ให้ความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือไว้ว่า เป็นการใช้นหนังสือและการอ่าน เพื่อบำบัดรักษาผู้ป่วยทางประสาท (Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 1958 : 177) นอกจากนี้ การบำบัดด้วยหนังสือยังมีความหมายรวมถึงการคัดเลือกวัสดุในการอ่าน เพื่อใช้เป็นเครื่องประกอบการบำบัดรักษาทางการแพทย์และทางจิตเวช ซึ่งใช้วิธีการให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาส่วนตัว โดยผ่านการอ่านหนังสือ (Webster's Third New International Dictionary. 1966 : 212)

ส่วนความหมายทางด้านการศึกษาและจิตวิทยานั้น กูด (Good. 1959 : 58) กล่าวว่า การบำบัดด้วยหนังสือคือการใช้นหนังสือเพื่อก่อให้เกิดพัฒนาการทั้งปวง อันเป็นขบวนการของปฏิกริยาระหว่างผู้อ่านกับหนังสือ ซึ่งจะนำมาใช้ในการประเมินบุคลิกภาพ การปรับตัว และความเจริญงอกงาม เพื่อประโยชน์ในทางการแพทย์และสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะวัสดุในการอ่านที่ผ่านการคัดเลือกแล้วย่อมมีผลในการบำบัดจิตใจ หรืออาการป่วยทางร่างกายของผู้อ่าน ซึ่งสอดคล้องกับ สมิธ (Smith. 1948 : 271-278) ที่ให้คำจำกัดความว่า การบำบัดด้วยหนังสือ หมายถึงการใช้ประโยชน์จากการอ่านโดยตรง เพื่อเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ หรือพฤติกรรม รวมทั้งช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้อ่าน

สำหรับ ทิวส์ (Tews. 1962 : 99) ให้ความหมายของการบำบัดด้วยหนังสือไว้ว่า เป็นโครงการของกิจกรรมที่เลือกสรรแล้ว ซึ่งเกี่ยวข้องกับวัสดุในการอ่าน การวางแผน การดำเนินงาน และการควบคุม เพื่อบำบัดผู้ที่มิมีปัญหาทางอารมณ์ และทางด้านอื่น ๆ โดยปฏิบัติการดังกล่าวอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ส่วน โชรเคส (Shrodes. 1960 : 311) สรุปว่า การบำบัดด้วยหนังสือคือขบวนการของปฏิกริยาระหว่างบุคลิกภาพของผู้อ่านกับจินตนาการในหนังสือ ซึ่งจะผูกพันอารมณ์ของผู้อ่าน และนำไปสู่การปล่อยความรู้สึกนึกคิดให้เป็นอิสระ

1.3 กระบวนการของการบำบัดด้วยหนังสือ วิธีการบำบัดด้วยหนังสือ (bibliotherapy) มีพื้นฐานมาจากวิธีการบำบัดทางจิต (psychotherapy) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ คือ

- 1.3.1 การเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (identification)
- 1.3.2 การระบายอารมณ์และความทุกข์เพื่อคลายความทุกข์ (catharsis)
- 1.3.3 การหยั่งเห็นหรือการรู้แจ้ง (insight)

จากกระบวนการดังกล่าวข้างต้น นักบำบัดด้วยหนังสือ (bibliotherapist) ได้นำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของบุคคล เช่น ปัญหาทางด้านอารมณ์ การปรับตัว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนปัญหาทางด้านสุขภาพจิต โดยใช้หนังสือเป็นเครื่องมือในการบำบัด โดยมีขั้นตอนต่าง ๆ เช่นเกี่ยวกับการบำบัดทางจิต (psychotherapy) คือ

ขั้นแรก เมื่อบุคคลได้อ่านหนังสือที่นักบำบัดได้คัดเลือกให้ตามความเหมาะสมกับปัญหา เขาจะเริ่มมีความผูกพันกับเรื่องราวของตัวละครในหนังสือ และรู้สึกเหมือนตนเองเป็นตัวละครในเรื่อง ซึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นการนำตนเองเข้าไปเป็นอันหนึ่ง-อันเดียวกันกับเนื้อเรื่อง หรือเป็นการเลียนแบบเชิงเปรียบเทียบ (identification)

ขั้นที่สอง ผู้อ่านจะเกิดอารมณ์คล้อยตามเนื้อเรื่อง มีความรู้สึกต่าง ๆ เช่น โศกเศร้า เสียใจ เมื่อตัวละครได้รับความทุกข์ หรือรู้สึกสมหวัง ดีใจ เมื่อตัวละครสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้สำเร็จ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นการช่วยให้ผู้อ่านได้ระบายอารมณ์ที่เก็บกดออกมา อันเป็นขั้นระบายอารมณ์เพื่อคลายความทุกข์ (catharsis)

ขั้นที่สาม เมื่อผู้อ่านมีความเข้าใจเนื้อเรื่องที่อ่านอย่างถ่องแท้ ก็จะทำให้เขาเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงในชีวิต และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการอ่าน วิธีการแก้ไข ปัญหาของตัวละครในเรื่อง มาใช้แก้ปัญหาของตนในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน อันเป็นขั้นของการหยั่งเห็น หรือการรู้แจ้ง (insight)

1.4 องค์ประกอบของการบำบัดด้วยหนังสือ การบำบัดด้วยหนังสือมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1.4.1 นักบำบัด ในระยะแรกของการบำบัดด้วยหนังสือเข้ามามีบทบาททางการแพทย์ ผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้การบำบัด คือ นายแพทย์หรือจิตแพทย์ ส่วนบรรณารักษ์ทำหน้าที่คล้ายเป็นเภสัชกร คือ คัดเลือกหนังสือสำหรับให้ผู้ป่วยอ่าน และเขียนรายงานผลความเปลี่ยนแปลงของผู้ป่วยเท่านั้น ต่อมาเมื่อการบำบัดด้วยหนังสือแพร่หลายเข้าไปในวงการศึกษาก็เป็นที่ยอมรับว่าบรรณารักษ์ควรมีหน้าที่โดยตรงในการให้การบำบัด (Hannigan, 1962 : 186-187) ดังนั้น บรรณารักษ์จึงจำเป็นต้องมีคุณสมบัติต่าง ๆ นอกเหนือไปจากที่กำหนดไว้เดิม เพื่อให้เหมาะสมกับบทบาทใหม่ในฐานะนักบำบัดด้วยหนังสือ ซึ่ง อัลท์แมนน์ (Altmann) ได้สรุปคุณสมบัติไว้ดังนี้

- มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง
- มีเสถียรภาพทางอารมณ์
- มีบุคลิกลักษณะที่ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความสบายใจ ไว้วางใจ และพร้อมที่จะรับฟังปัญหาต่าง ๆ ด้วยความเห็นอกเห็นใจ
- เข้าใจความรู้สึก และสภาพจิตใจของผู้ป่วย
- มีอารมณ์ขัน
- สามารถใช้สติปัญญา และทักษะในการเข้าใจผู้ป่วย หรือผู้รับการบำบัดแสดงความรู้สึก ความคิดที่ได้รับจากการอ่านออกมาอย่างเปิดเผย
- มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ และความรู้ทางด้านหนังสืออย่างกว้างขวาง
- มีเทคนิคในการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดอ่านหนังสือที่แนะนำ โดยไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าถูกบังคับให้อ่าน

1.4.2 หนังสือ อัลท์แมน (Altmann) ได้เสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการพิจารณาคัดเลือกหนังสือเพื่อนำไปใช้ในการบำบัดไว้ดังนี้ คือ

- โครงเรื่อง หนังสือที่คัดเลือกจะต้องมีโครงเรื่องที่สมจริง
ลักษณะตัวละครเด่นชัด เนื้อเรื่องสนุกสนานและน่าสนใจ
- การใช้ภาษา และวงศัพท์ เหมาะสมกับวัยและความรู้ของผู้
รับการบำบัด
- รูปเล่มของหนังสือ มีความสวยงาม สะดุดตา ภาพประกอบ
ชัดเจนและตรงกับเนื้อเรื่อง และมีขนาดตลอดจนรูปเล่มที่
สะดวกในการหยิบถือ (Altmann. 1974 : 285-287)

นอกจากนี้ เชฟเฟอร์ด และ ไอลส์ (Shepherd and Iles. 1976 : 569-571) ได้เสนอแนะเพิ่มเติมว่า ในการคัดเลือกหนังสือควรคำนึงถึงความเหมาะสมของเนื้อเรื่องเป็นสำคัญ ทั้งนี้เนื้อเรื่องควรจะถูกต้องตรงกับสภาพความเป็นจริง น่าเชื่อถือ ตัวละครและสภาพแวดล้อมภายในเรื่องควรคล้ายคลึงกับชีวิตจริงของผู้อ่าน สร้างสรรค์ให้ผู้อ่านเกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จเช่นเดียวกับตัวละครในเรื่อง

1.4.3 วิธีการ การบำบัดด้วยหนังสือมีวิธีการเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.4.3.1 การวางแผน ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้ คือ

- 1.4.3.1.1 ตั้งวัตถุประสงค์ของการบำบัดด้วยหนังสือ
เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดวิธีดำเนินการ
ซึ่งจะนำไปสู่เป้าหมาย เชฟเฟอร์ด (Shepherd
and Iles. 1976 : 569-571)
ได้วางวัตถุประสงค์ของการบำบัดด้วย
หนังสือไว้ดังนี้
 - เพื่อให้ผู้รับการบำบัดรู้จักใช้ความคิด
สร้างสรรค์ และความคิดในทางบวก
 - เพื่อสนับสนุนและสร้างเสริมกำลังใจ
ของผู้รับการบำบัดในการพูดถึงปัญหา
ของเขาอย่างเสรี

- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถวิเคราะห์ทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองได้
- เป็นการชี้แนะให้ผู้รับการบำบัดมองเห็นว่าปัญหาแต่ละเรื่องย่อมมีวิธีแก้หลายทาง
- เพื่อสนับสนุนให้มีการคิดค้นและหาวิธีแก้ปัญหาค้าง ๆ อันจะช่วยลดความขัดแย้งทางสังคม
- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้มีโอกาสเปรียบเทียบปัญหาของเขากับผู้อื่น

1.4.3.1.2 ศึกษาปัญหาที่เป็นสาเหตุของความขัดแย้งทางจิตใจของผู้รับการบำบัด เพื่อเป็นแนวทางในการคัดเลือกหนังสือให้เหมาะสมกับปัญหาของแต่ละบุคคล ซึ่งศาสตราจารย์เวลโวฟสกี

(Velvovsky) ได้สรุปถึงสาเหตุของปัญหาทางด้านสุขภาพจิตไว้ดังนี้

- ปัญหาที่เกิดจากความขัดแย้งทางด้านเกียรติยศ ศีลธรรม
- ปัญหาอันเนื่องมาจากสภาพความบกพร่องทางร่างกาย เช่น ความพิการต่าง ๆ
- ปัญหาของจิตใจที่เกิดจากการสูญเสียญาติสนิท ผู้ใกล้ชิด คนรัก เป็นต้น
- ปัญหาที่เกิดจากความผิดหวังในเรื่องความรัก
- ปัญหาที่เกิดจากอุปสรรคและความพลาดหวังในหน้าที่การงาน
- ปัญหาอันเกิดจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน (Miller. 1972 : 375)

การสำรวจปัญหาของผู้รับการบำบัดนี้ อาจใช้
วิธีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล หรือการใช้
แบบสอบถามก็ได้

1.4.3.1.3 สำรวจความสนใจในการอ่านของผู้รับการ
บำบัด ทั้งนี้เพื่อจะได้สามารถคัดเลือกหนังสือ
ให้อ่านได้ตรงตามความสนใจ ซึ่งอาจใช้วิธี
สัมภาษณ์ หรือใช้แบบสอบถาม

1.4.3.1.4 ทำทะเบียนประวัติของผู้รับการบำบัดแต่ละคน
โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับประวัติส่วนตัว
ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ตลอดจนความสนใจ
ในการอ่าน

1.4.3.2 การดำเนินงาน กระทำเป็นขั้นตอนดังนี้

1.4.3.2.1 การคัดเลือกหนังสือ โดยพิจารณาจากทะเบียน—
ประวัติของผู้รับการบำบัด เพื่อให้เหมาะสมกับ
ปัญหาและความสนใจของแต่ละคน หนังสือที่
คัดเลือกควรมีหลายประเภท เช่น นวนิยาย
บทความ ชีวประวัติ ประวัติศาสตร์ เรื่องสั้น
วรรณคดี กวีนิพนธ์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับการบำบัด
จะได้มีโอกาสเลือกอ่านตามความพอใจ

1.4.3.2.2 นำหนังสือที่คัดเลือกแล้วไปให้ผู้รับการบำบัดอ่าน
ทั้งนี้นักบำบัดจะต้องพยายามเราให้เขาเกิด
ความสนใจในการอ่าน โดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับ
ซึ่งอาจใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น จัดนิทรรศการ
เกี่ยวกับหนังสือ จัดให้มีการอ่านออกเสียง
ตลอดจนเล่าเรื่องจากหนังสือให้ฟังบางส่วน
เพื่อกระตุ้นความสนใจ หรือมีการจัดแสดงละคร
จากหนังสือ เป็นต้น

1.4.3.2.3 จัดให้มีการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับการบำบัด
 ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและระบายความ
 รู้สึกที่ได้รับจากการอ่าน ซึ่งเป็นวิธีการที่โพล
 ดิกว่าการบำบัดเป็นรายบุคคล เพราะการจัด
 อภิปรายกลุ่มช่วยประหยัดเวลา และมีบรรยากาศ
 เป็นประชาธิปไตย ผู้รับการบำบัดทุกคนจะได้
 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของแต่ละ
 คน อันเป็นการก่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจและ
 ช่วยเหลือในการแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ทุกคนจะ
 รู้สึกอบอุ่น และไม่คิดว่าตนเองโดดเดี่ยวอีกต่อไป
 สำหรับสถานที่ในการจัดอภิปรายกลุ่มนี้ ควรจะ
 กระทำในที่ซึ่งสมาชิกในกลุ่มสามารถแลกเปลี่ยน
 ความคิดเห็นกันได้โดยไม่ถูกรบกวน แต่สถานที่
 ซึ่งเหมาะสมที่สุดคือ ห้องสมุด เพราะมีบรรยากาศ
 ที่อบอุ่น ผู้รับการบำบัดจะเกิดความรู้สึกว่าเรามี
 ความปกติเช่นเดียวกับบุคคลธรรมดาที่ได้เข้าไป
 ใช้ห้องสมุด (Hospital and Institution
 Libraries. 1971 : 22-26)

1.4.3.3 การควบคุมและประเมินผล นักบำบัดจะต้องสังเกตปฏิกิริยาและ
 พฤติกรรมของผู้รับการบำบัดจากการอภิปรายกลุ่มทุกครั้ง และ
 บันทึกข้อมูลดังกล่าวไว้เพื่อนำมาประเมินผลว่าสมควรจะให้การ
 บำบัดด้วยหนังสือต่อไป หรือควรจะเปลี่ยนเป็นวิธีการบำบัดแบบ
 อื่น เช่น การจัดกลุ่มสนทนาการ (group activity)
 การบำบัดด้วยการฝึกอาชีพ (occupational therapy)
 เป็นต้น

1.4.4 ผู้รับการบำบัด วิธีการบำบัดด้วยหนังสือจะใช้ได้ผลดีก็ต่อเมื่อผู้รับการบำบัดมีความพร้อม และสนใจที่จะอ่านหนังสือซึ่งนักบำบัดคัดเลือกมาให้ ทั้งนี้รวมถึงความสามารถในการอ่าน การทำความเข้าใจเนื้อเรื่อง และการจับใจความสำคัญ ดังนั้น การบำบัดด้วยหนังสือจึงใช้ได้เฉพาะภายในขอบเขตของผู้ที่สามารถอ่านหนังสือได้เท่านั้น

1.5 พัฒนาการของการบำบัดด้วยหนังสือ การบำบัดด้วยหนังสือเริ่มมีขึ้นตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ ทั้งนี้เพราะบรรดานักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น เช่น อริสโตเติล ทราบว่าหนังสือมีผลต่อการบำบัดรักษาจิตใจได้ เช่นเดียวกับการใช้ยารักษาโรคทางกาย แต่ในระยะเวลาดังกล่าวหนังสือยังไม่แพร่หลายนัก และความรู้ในการอ่านออกเขียนได้ก็จำกัดวงอยู่ในหมู่ชนชั้นสูง ดังนั้น จึงต้องใช้วิธีการเล่านิทาน หรือเล่าเรื่องจากหนังสือ (book talk) แทนการอ่านจากหนังสือโดยตรง แต่ก็นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการบำบัดด้วยหนังสือ (สาวิกา กาญจนะ 2518 : 9)

การบำบัดด้วยหนังสือเริ่มกระทำกันอย่างจริงจังในคอนตันคริสตศตวรรษที่ 19 โดยเริ่มจากวงการแพทย์ก่อน คือเมื่อ ค.ศ. 1815 เบนจามิน รัช (Benjamin Rush) นายแพทย์ชาวอเมริกันได้นำวิธีการแนะนำการอ่านไปใช้ในโรงพยาบาลเพื่อช่วยในการรักษาผู้ป่วยทางจิต หนังสือที่ใช้ในการบำบัดเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับศาสนาและศีลธรรม ต่อมาในปี ค.ศ. 1853 จอห์น มินสัน กอลท์ (John Minson Galt) ได้นำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในโรงพยาบาลเช่นเดียวกัน ดังนั้นในระยะแรกๆ ที่มีบทบาทในการให้การบำบัดด้วยหนังสือก็คือ นายแพทย์ หรือจิตแพทย์โดยตรงเท่านั้น จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1904 ห้องสมุดโรงพยาบาลแมคคลีน (McLean Hospital) ที่เมืองเวเวอร์ลี (Waverly) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ ได้จัดทำโครงการบำบัดด้วยหนังสือ โดยให้บรรณารักษ์และนักจิตเวชเป็นผู้ดำเนินงานร่วมกัน และต่อมาในปี ค.ศ. 1950 เมนนิงเจอร์ (Menninger) ก็ได้นำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในการรักษาจิตใจผู้ป่วยในคลินิกของเขา โดยมีบรรณารักษ์เป็นผู้ให้การบำบัด นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาจึงเป็นที่ยอมรับกันว่า การบำบัดด้วยหนังสือเป็นงานในหน้าที่ของบรรณารักษ์ (Horne. 1975 : 27-31)

ในระยะต่อมา การบำบัดด้วยหนังสือเริ่มเข้ามามีบทบาททางด้านการศึกษามากขึ้น ครูได้นำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียน ดังเช่น เมื่อปี ค.ศ. 1947 ไคเวิร์ท เบอร์ตัน (Burton. 1947 : 473) ครูสอนภาษาอังกฤษในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของมหาวิทยาลัยมินิโซตา ได้ทดลองนำหนังสือไปใช้ในการแก้ปัญหาส่วนตัวของนักเรียนชาย จำนวน 35 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มตามประเภทของปัญหา แล้วคัดเลือกหนังสือที่มีเนื้อเรื่องสัมพันธ์กับปัญหาให้อ่าน หลังจากนั้นจึงจัดให้มีการอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ ซึ่งปรากฏว่า ปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างลดน้อยลง ภายหลังจากที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ

ในปัจจุบันนี้ การบำบัดด้วยหนังสือที่ใช้ในวงการศึกษาก็แพร่หลายมากยิ่งขึ้น นอกจากการนำไปใช้กับเด็กปกติแล้ว ยังได้นำไปบำบัดกับเด็กที่พิการทางด้านการฟัง อ้อด้วย เช่น ตาบอด หูหนวก เด็กที่มีปัญหาทางด้านการพูด สมอหีบ เด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์และการปรับตัว เป็นต้น ส่วนนักจิตวิทยาได้นำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในการฟื้นฟูจิตใจของผู้ต้องขัง ความผิดปกติทางกาย เช่น ผู้ติดยาเสพติด หรือเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตลอดจนผู้ป่วยที่ต้องพักฟื้นในโรงพยาบาลเป็นเวลานานอีกด้วย (Shepherd and Iles. 1976 : 569-571)

1.6 งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือ

1.6.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือในวงการแพทย์และจิตวิทยา

งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือได้เริ่มกระทำกันในวงการแพทย์ก่อน คือ ในปี ค.ศ. 1942 แกกนอน (Gagnon) ได้ทำการวิจัยพบว่า การแนะนำหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนให้ผู้ป่วยเป็นโรคจิตในระยะเริ่มแรกอ่าน จะทำให้เกิดอันตรายมากกว่าเป็นผลดี ซึ่งขัดแย้งกับผลงานวิจัยของ กอตสชอล์ค (Gottschalk. 1948 : 633) ซึ่งพบว่า ผู้ป่วยที่มีอาการโรคจิตอย่างอ่อน หรือเป็นโรคจิตในระยะเริ่มแรก ควรจะได้รับคำแนะนำให้อ่านหนังสือ โดยมีแพทย์เป็นผู้ควบคุมอย่างใกล้ชิด วิธีการดังกล่าวจะได้ผลดีกว่าการนำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตในขั้นรุนแรง หรือผู้ที่เป็นมานาน

ทอบา โชรเคส (Shrodes. 1949 : 328) ได้ทำการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับ ทฤษฎีและการทดลองใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือในคลินิกแพทย์ และสรุปผลการศึกษาว่า หนังสือ ที่ได้รับการคัดเลือกให้เหมาะสมกับผู้อ่าน จะมีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาส่วนตัวของผู้อ่านได้เป็น อย่างดี ส่วน แมคคลาสกี้ (McClasky. 1971 : 5205) ได้ทดลองใช้วรรณกรรมสอน ชุรรม และวรรณกรรมเพื่อความคิดสร้างสรรค์ ในการบำบัดจิตใจผู้ป่วยซึ่งได้รับความสะเทือนใจ จากสาเหตุต่าง ๆ จำนวน 73 คน ผลปรากฏว่าวรรณกรรมดังกล่าวสามารถเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.6.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือในวงการศึกษ นักการศึกษา ได้นำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ประโยชน์ทางด้านการศึกษาอย่างกว้างขวาง เช่น อมาโต (Amato) ได้ทดลองผลการบำบัดด้วยหนังสือวิธีต่าง ๆ กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกจัดให้มีการ อภิปรายเกี่ยวกับหนังสือที่อ่านพร้อมกันทั้งกลุ่ม กลุ่มที่สองให้มีการอภิปรายอย่างไม่เป็นทางการ เป็นครั้งคราว ส่วนกลุ่มที่สามให้กรบำบัดเป็นรายบุคคล ซึ่งปรากฏว่าการบำบัดด้วยหนังสือ ประดบผลสำเร็จทั้งสามกลุ่ม แต่วิธีที่ดีที่สุดคือ การจัดให้มีการอภิปรายพร้อมกันทั้งกลุ่ม (สาวิกา กาญจนะ 2518 : 17 อ้างอิงมาจาก Amato. 1957 : 4)

✓ ส่วน วิปเปิล (Whipple. 1968 : 2214) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการนำวิธีการ บำบัดด้วยหนังสือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชายในโรงเรียนมัธยมในเมือง โอคลาโฮมา จำนวน 104 คน โดยใช้เวลา 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่าการบำบัดด้วยหนังสือ มีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนเนื้อหาวิชา เชีววิทยา และมีส่วนเสริมสร้างบุคลิกภาพของกลุ่มตัวอย่าง อีกด้วย ต่อมาใน ค.ศ. 1969 พอนเดอร์ (Ponder. 1969 : 2900) ได้ศึกษา เกี่ยวกับผลการบำบัดด้วยหนังสือที่มีต่อการยอมรับตนเองและความสามารถในการอ่านของ นักเรียนชั้นปีที่ 5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนที่มีฐานะยากจน พอนเดอร์ได้คัดเลือก หนังสือที่มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับความยากจนไปให้ครูประจำชั้นอ่านให้กลุ่มทดลองฟัง หลังจากนั้น จึงจัดให้มีการอภิปรายเกี่ยวกับเรื่องราวในหนังสือ ผลการทดลองพบว่า การบำบัดด้วยหนังสือ ให้ผลสัมฤทธิ์ในการอ่าน และการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลอง

นอกจากนี้ยังได้มีการนำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเชื้อชาติ ดังเช่นที่ แอลสเบรुक (Alsbrook. 1971 : 4536) ได้ทดลองใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักศึกษาผิวขาวที่มีต่อนักศึกษาผิวดำ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองสองกลุ่มแรกให้อ่านหนังสือเกี่ยวกับคนผิวดำ แล้วอภิปราย ส่วนกลุ่มทดลองอีกกลุ่มหนึ่งให้อ่านหนังสืออย่างเดียวก โดยไม่ต้องมีการอภิปราย กลุ่มสุดท้ายเป็นกลุ่มควบคุม ไม่ท้ออ่านหนังสือ ผลการทดลองปรากฏว่าค่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของแต่ละกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ซูกาโร (Zucaro. 1972 : 1304) ที่ได้ทดลองใช้วิธีบำบัดด้วยหนังสือในการเปลี่ยนแปลงทัศนคตินักเรียนชั้นปีที่ 6 ที่มีต่อชาวอเมริกันนิโกร ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองที่อ่านหนังสือเกี่ยวกับชาวนิโกรและอภิปรายถึงเรื่องราวที่อ่าน มีคะแนนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อคนผิวดำสูงขึ้น ส่วนกลุ่มทดลองที่อ่านหนังสือโดยไม่ได้อภิปราย มีคะแนนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติสูงขึ้น แต่ไม่เท่ากับกลุ่มแรก ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด

ในปี 1974 อัลท์แมนน์ (Altmann. 1974 : 285-287) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้วิธีบำบัดด้วยหนังสือเพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่ได้คะแนนจากการตอบแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำที่สุด จำนวน 18 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกจะได้รับคำแนะนำในการอ่านหนังสือจากบรรณารักษ์ตลอดเวลาที่ทำการทดลอง กลุ่มที่สองจะได้รับหนังสือชุดเดียวกันกับกลุ่มแรก แต่จะได้รับคำแนะนำในการอ่านเพียงครั้งเดียวตลอดการทดลอง ส่วนกลุ่มที่สามได้รับหนังสืออ่านเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีโอกาสพบปะรับคำแนะนำจากบรรณารักษ์เลย ผลการทดลองปรากฏว่าคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่จากคะแนนเฉลี่ยแสดงว่าคะแนนของกลุ่มแรกมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่สูงขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการนำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในการแก้ปัญหาเด็กที่มีข้อบกพร่องทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ดังเช่น เฟรย์แท็ก (Freytag. 1974 : 197-203) ได้ทดลองนำหนังสือภาพประเภทต่าง ๆ ไปใช้บำบัดเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับการพูด ผลการทดลองปรากฏว่า หนังสือภาพสามารถสร้างความสนใจเด็กในการฝึกออกเสียงตามรูปภาพได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

ต่อมา ในปี ค.ศ. 1977 แมคคินนีย์ (McKinney. 1977 : 550-552) ได้วิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยหนังสือเป็นรายบุคคล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชาย 3 คน และนักศึกษาหญิง 1 คน กลุ่มตัวอย่างจะเลือกอ่านนวนิยาย และเรื่องสั้น จากรายชื่อหนังสือที่ผู้วิจัยคัดเลือกให้ หลังจากนั้นจึงเข้ารับการให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ เป็นรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายทั้ง 3 คน ถ้าพูดถึงปัญหาของเขาซึ่งเคยเก็บกดออกมาอย่างเปิดเผย และยอมรับความเป็นจริงมากขึ้น ภายหลังจากที่ได้อ่านหนังสือ ส่วนนักศึกษาหญิงกลับมีความวิตกกังวลสูงขึ้น ภายหลังจากการอ่านหนังสือ

สำหรับในประเทศไทย ยังไม่มีการใช้วิธีบำบัดด้วยหนังสือกันอย่างแพร่หลายเช่นในต่างประเทศ ดังนั้น ผลงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้จึงอยู่ในวงจำกัด และส่วนใหญ่มักทำกันในช่วงการศึกษา ดังเช่น สาวิกา กาญจนะ (สาวิกา กาญจนะ 2518 : 124) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการนำวิธีบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการยอมรับตนเอง ความวิตกกังวล และความอึดื้อเฟื้อ ของเด็กเป็นรายกรณี ผลจากการทดลองพบว่า การใช้วิธีบำบัดด้วยหนังสือสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวทั้ง 3 ด้านไปในทางที่ดีขึ้น

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

2.1 ความหมายของสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า "สุขภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ๆ และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่า สุขภาพจิต มิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงความปราศจากอาการของโรคประสาทหรือโรคจิตเท่านั้น" (สุชาติ โสมประยูร 2515 : 99-100) ส่วนนักจิตวิทยาชาวต่างประเทศ

ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต แตกต่างกันไป เช่น เคอ ชาร์ลส์ เค บุช (De Charles K. Bush) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือความเข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่นได้ มีอิสระส่วนใหญ่ในสังคมที่ซับซ้อน บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี สามารถจะต่อสู้กับความทุกข์ยากโดยปราศจากความกดดัน และพร้อมที่จะยืนหยัดต่อสู้ได้ สามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน นอกจากความพอใจ จะไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่จะให้ความสนใจต่อบุคคลอื่น ๆ และสามารถอุทิศตนเองให้กับผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนแต่อย่างใด มีความสุขโดยปราศจากความวิตกกังวล สนับสนุนบุคคลอื่นทั้งในทางปฏิบัติตน และการเล่น (ฟอง เกิดแก้ว 2515 : 109) ซึ่งสอดคล้องกับ เอลี โบเวอร์ (Ell Bower) ที่ให้คำจำกัดความของสุขภาพจิตไว้ว่า คือความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้หลุดพ้นจากความกดดัน และความบีบคั้นของชีวิต ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่แก้ไขปัญหาวีชีวิตได้เหมาะสมตามสภาพแวดล้อมของตน (สุชา จันทน์เอม 2520 : 2)

ส่วน มูลี (Mouly. 1965 : 427) ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการของบุคคล เป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ หรือเป็นการปรับตัวเพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสังคม

ในการวินิจฉัยว่าบุคคลจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่นั้น นักจิตวิทยาหลายท่านได้วางแนวทางในการพิจารณาไว้ดังนี้ คือ

เนวิท แซนฟอร์ด (Nevitt Sanford) ให้แนวคิดว่ามีสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะ 2 ประการ คือ

1. มีความสามารถที่จะต่อสู้และเผชิญปัญหาในชีวิตของตนได้ โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
2. มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยอารมณ์ที่มั่นคงและกล้าหาญ ไม่ทอดถอย เมื่อทำสิ่งใดผิดพลาดก็พยายามแก้ไข และหาทางทำให้สำเร็จ

ส่วน จาโฮดา (Jahoda) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้ คือ

1. มีทัศนคติตนเองถูกต้อง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และเข้าใจตนเองดี
2. พัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น
3. มีแนวความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่สอดคล้องกัน ไม่ขัดแย้งกันเอง

ระหว่างความคิด และการกระทำของตนเอง

4. มีความเป็นตัวของตัวเองในการกระทำ และการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ
5. เข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ไม่มองสิ่งใดผิด ๆ
6. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ได้

(สุชา จันทน์เอม 2520 : 17-18)

สำหรับ อาร์โนลด์ เอ็ม โรส (Arnold M. Rose) ได้สรุปลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้

1. ไม่มีโรคทางจิต
2. มีความประพฤติปกติ
3. ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้
4. มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์
5. รับรู้อย่างถูกต้องของความเป็นจริง

(Rose. 1956 : 558)

นอกจากนี้ เบร์นาร์ด (Bernard. 1961 : 13) ได้ให้ข้อคิดเห็นที่แตกต่างออกไปว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. มีความสามารถในการให้ความรัก
2. มีความสามารถในการรับความรัก ตลอดจนการทำงาน และการเล่น
3. มีความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์
4. มีความสามารถในการปรับตนเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
5. มีความพอใจต่อสภาพแวดล้อม และสามารถนำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นมาเป็นแนวทาง

ในการพิจารณาแก้ปัญหาอื่น ๆ ต่อไป

ในประเทศไทยได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต ไว้หลายคน เช่น สุภา มาลากุล (สุภา มาลากุล ม.ป.ป. : ไม่มีเลขหน้า) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สภาพของจิตใจที่สามารถทำงานได้อย่างปกติ มีผลเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอได้เป็นอย่างดี โดยบุคคลนั้นไม่คงมีความคับข้องใจมาก และไม่มีอาการของโรคจิต โรคประสาท ดังนั้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้ที่อยู่ไหนอยู่ได้ กินไหนกินได้ นอนไหนนอนได้ คือ มีชีวิตที่เป็นสุขที่ใคร ๆ ก็อยากเป็น

นิภา นิธยาน (นิภา นิธยาน 2520 : 223-229) ได้กล่าวสรุปว่า สุขภาพจิตที่ดี คือ ความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยที่ไม่จำเป็นต้องพลัดโยให้ไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อมทุกอย่าง แต่จะต้องไม่เอาแต่ใจตัวเอง หรือไม่คำนึงถึงผู้อื่น ทั้งนี้ การที่จะมีสุขภาพจิตดีได้นั้น ต้องประกอบด้วยคุณลักษณะทางจิต 6 ด้าน คือ

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสภาพความจริงอย่างถูกต้อง
2. การแสดงอารมณ์ในลักษณะและขอบเขตที่เหมาะสม
3. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม
4. ความสามารถในการทำงานที่อำนวยความสะดวกประโยชน์
5. ความรักและความต้องการทางเพศ
6. ความสามารถในการพัฒนา "ตน"

ส่วน โสภา ชูพิกุลชัย (โสภา ชูพิกุลชัย ม.ป.ป. : 6-7) กล่าวว่า การที่บุคคลใดจะมีสุขภาพจิตที่ดีนั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายประการ คือ องค์ประกอบทางร่างกายหรือทางกายภาพ เพราะร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์จะช่วยให้จิตใจแข็งแรง ผู้ที่มีความบกพร่องอื่น ๆ ก็มักเป็นคนมีปัญหาทางด้านสภาพอารมณ์ ส่วนองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งคือ องค์ประกอบทางสังคม ซึ่งหมายถึงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของบุคคลแต่ละคน สังคมที่บุคคลมีชีวิตอยู่ในแต่ละช่วงวัย และหมายความรวมถึงลักษณะความสัมพันธ์ของบุคคลกับสังคม สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ความสามารถที่จะปรับตัวในสภาพการณ์สังคมแบบต่าง ๆ ที่บุคคลนั้น ๆ มีส่วนร่วมด้วย ในกิจกรรมประจำวันของชีวิต แรงผลักดันทางสังคมนี้ต่างมีผลต่อสุขภาพจิตทั้งสิ้น

จากการพิจารณาความหมายและองค์ประกอบของสุขภาพจิตดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า การมีสุขภาพจิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางร่างกาย ความบกพร่องของร่างกายมีส่วนผลักดันให้คนตกอยู่ในสภาพบีบคั้น มีความเครียดเครียดทางอารมณ์และนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวในสังคม (อรัทัย ชื่นมณูชัย 2518 : 37) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความบกพร่องหรือความพิการทางกายจะมีผลกระทบกระเทือนต่อเด็กที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นสาเหตุของความกังวลใจ และความรู้สึกมีปมค้อย เพราะว่าเด็กวัยรุ่นมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะได้รับการยอมรับ และความนิยมยกย่องจากผู้อื่น ดังนั้น สภาพความพิการทางร่างกายดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์อย่างรุนแรง (นิภา นิธยานน 2520 : 179) นอกจากนี้ ผู้ที่มีความพิการทางร่างกายมักจะได้รับผลกระทบจากทางครอบครัวมากเกินไป หรือมีฉะนั้นก็ถูกกล่เล่ยจากทางบ้านและสังคม การสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหว เช่นเดียวกับคนปกติทั่ว ๆ ไป ประกอบกับปัญหาทางความเศรษฐกิจ จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเหล่านี้เกิดความคับข้องใจ อันเชื่อมโยงไปถึงปัญหาทางด้านสุขภาพจิตด้วย

2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิต ได้มีนักจิตวิทยาอธิบายไว้แตกต่างกันดังนี้ คือ

2.2.1 ทฤษฎีความตึงเครียด (Tension Theory) เป็นแนวความคิดของจิตแพทย์ชาวฝรั่งเศส คือ ปีแอร์ เจเนต (Pierre Janet) ซึ่งกล่าวว่าปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากความตึงเครียดทางจิตใจ ความเหนื่อยล้าของประสาท และความไม่สัมพันธ์กันระหว่างอารมณ์กับความคิด เจเนต ตั้งสมมติฐานไว้ว่าขอบเขตความตึงเครียดทางจิตใจมีระดับอยู่ที่ระดับหนึ่ง ซึ่งจะทำให้บุคคลหนึ่ง ๆ คงความสมดุลทางจิตใจไว้ได้ แต่ถ้าเมื่อใดที่ถูกบีบคั้นเกินความสามารถที่จะควบคุมได้ ความสมดุลทางจิตใจก็จะสลายไป (อรัทัย ชื่นมณูชัย 2518 : 27-30)

2.2.2 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory)

ตามทัศนะของ ฟรอยด์ (Freud) เชื่อว่าโครงสร้างของจิตมี 3 ประการ คือ ID, EGO และ SUPER-EGO

ID เป็นโครงสร้างที่ถูกควบคุมด้วยสัญชาตญาณ (instinct) ซึ่งเป็นสิ่งที่จะปลดปล่อยความเครียด และสนองความต้องการทางกาย (biological needs) โดยไม่คำนึงถึงคุณธรรม ศีลธรรม หรือความรับผิดชอบต่อผู้อื่น เป็นแต่เพียงความอยากทางกายอันเกิดจากแรงขับของสัญชาตญาณเท่านั้น ID นี้เปรียบได้กับสันดานดิบของมนุษย์ที่มามีมาแต่กำเนิดและเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึก (consciousness) ของคน

SUPER-EGO เป็นโครงสร้างที่ถูกควบคุมด้วยมโนธรรม ศีลธรรม วัฒนธรรม ประเพณี และจรรยาบรรณของแต่ละสังคม พฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วย SUPER-EGO จะเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความยับยั้งชั่งใจ ไตร่ตรองแล้วอย่างรอบคอบตามทำนองคลองธรรม อันได้มาจากการเรียนรู้และอบรมสั่งสอน

EGO คือโครงสร้างที่มีเหตุผล มีความจริง ความถูกต้องเป็นหลัก เป็นตัวผสมผสานระหว่าง ID และ SUPER-EGO โดยทำหน้าที่ควบคุมความอยากของ ID ซึ่งไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมไปให้ปรากฏออกมาภายนอก

ฟรอยด์ อธิบายว่าปัญหาสุขภาพจิตนั้นเกิดขึ้นเพราะพลังจิตส่วนที่เป็น EGO นั้นอ่อนแอเกินกว่าจะประนีประนอม หรือควบคุมการเรียกร้อง ผลักดัน จากทั้งส่วน ID ที่เป็นก้นบึ้งของอารมณ์เกี่ยวกับแรงขับทางเพศและความก้าวร้าว กับส่วน SUPER-EGO ที่เป็นมโนธรรม และจรรยาบรรณของสังคม จึงต้องสร้างกลวิธีในการป้องกันตัว (defense mechanism) ขึ้นมา อันเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางจิต (สวนา พรพัฒน์กุล 2521 : 311-313)

2.2.3 ทฤษฎีบุคลิกภาพตามแนวความคิดของอัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Adler) ทฤษฎีนี้เชื่อในอิทธิพลของพันธุกรรมยิ่งกว่าสิ่งแวดล้อม และเน้นความสำคัญของปมด้อย (inferiority complex) ว่ามีอิทธิพลต่อบุคลิกของคนมาก จากการศึกษาพบว่าความผิดปกติของอวัยวะในร่างกายทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ เกิดความรู้สึกว่าตนเองค้อยหรือหย่อนสมรรถภาพกว่าผู้อื่น อันเป็นสาเหตุให้เกิดปมด้อยขึ้นภายในจิตใจ และจะหาทางแก้ไขโดยอัตโนมัติเพื่อชดเชยและข่มปมด้อยนั้นเสียในระยะแรก นอกจากนี้ปมด้อยอาจเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเปรียบเทียบกับผู้อื่นในเรื่องของสังคมโดยทั่วไป (สุชา จันทน์เอม 2520: 52-53)

2.2.4 ทฤษฎีแนวความคิดเกี่ยวกับภาพของตนเอง (body image)

เจ้าของทฤษฎีคือ ซิลเคอร์ ได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงในมโนภาพเกี่ยวกับรูปร่างของตน เมื่อรูปร่างส่วนหนึ่งส่วนใดได้สูญเสียไป ซึ่งอาจเป็นการสูญเสียในหน้าที่ของอวัยวะนั้น ๆ เช่น การผ่าตัดบางอย่าง หรือมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่าง ๆ ภายในร่างกาย ย่อมทำให้จิตใจแปรปรวนไปด้วย การที่มโนภาพในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปนี้ มีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจเป็นอย่างมาก (สงัน สุวรรณเลิศ ม.ป.ป. : 163)

จากทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพจิตดังกล่าวนี้ สรุปได้ว่าสาเหตุสำคัญประการหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตนั้น ได้แก่ ความพิการทางร่างกาย อันมีผลให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจ กระทบกระเทือนความคิดเกี่ยวกับภาพของตนเอง และทำให้เกิดปมด้อยขึ้นภายในจิตใจ

2.3 สุขภาพจิตของชนพิการ บุคคลที่มีร่างกายพิการไม่สมบูรณ์นั้น ส่วนใหญ่ มักมีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจติดตามมา อันเนื่องมาจากความคับข้องใจ ความวิตกกังวล และความผิดหวังในสภาพความพิการของตน ความคิดเช่นนั้นหากเกิดมีมากขึ้นจะทำให้คนพิการแยกตนเองออกไปอยู่โดดเดี่ยว และไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ในที่สุด (สุปรีดา คงธรรม 2522 : 134) ดังนั้น นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์จึงได้ศึกษาปัญหาทางจิตใจของคนพิการ พบว่ามีปัญหาดังต่อไปนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ

- รูปร่าง ลักษณะที่ผิดปกติของรูปร่างทำให้เกิดความอับอาย เก็บตัว ห่อหุ้ม รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มีมโนภาพว่าควรจะเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น เมื่อไม่ได้ดังที่ใฝ่ฝันก็ทำให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียว
- สุขภาพจิต ร่างกายที่พิการทำให้จิตใจไม่มีความสุข มีอาการผิดปกติทางระบบประสาท อันเป็นผลให้ประสบกับความรู้สึก และประสาทเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเสียไป รวมทั้งความผิดปกติทางสมองและประสาทส่วนอื่น ๆ ด้วย ทำให้มีการเจ็บป่วยทางจิต คือ โรคจิต โรคประสาท
- สุขภาพร่างกาย จิตใจที่ไม่มีความสุข ทำให้สุขภาพร่างกายเสียไปด้วย มักมีโรคแทรกซ้อน เช่น แผลในกระเพาะอาหาร หัวใจเรื้อรัง ฯลฯ

2. ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ มีลักษณะดังนี้
 - เก็บตัว ซอมบี้ มีปมค้อย รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า
 - ระวัง คิดมาก
 - ก้าวร้าว ชอบระราน และประพฤตินอกกฎเกณฑ์ต่าง ๆ
 - ก็อรั้น ไม่เชื่อฟังใคร
 - มองโลกและผู้อื่นในแง่ร้าย
 - ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

(พงศัประภา กาญจนพุม 2520 : 72)

นอกจากนี้ นายแพทย์สังัน สุวรรณเลิศ ยังได้สรุปถึงการปรับตัวของคนพิการไว้ดังนี้

1. คนพิการมักมีการปรับตัวเอง เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากกว่าบุคคลธรรมดา และมักจะแสดงความประพฤตินอกกฎเกณฑ์ออกไปเมื่ออยู่ในหมู่บุคคลธรรมดา แต่ก็มีบางที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลธรรมดา
2. การแสดงความประพฤตินอกกฎเกณฑ์ออกไปนี้มักจะไม่ใช่เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในหมู่คนพิการด้วยกัน อาการที่คนพิการมักจะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนคือ ขี้อาย ไม่ชอบการสังสรรค์ เป็นต้น
3. คนพิการมักจะใช้ชีวิตของพวกเขาไปอีกแบบหนึ่ง ซึ่งจำเป็นจะต้องใช้เวลา ดูแล และรักษาในระยะยาว เพื่อให้เขาสามารถปรับตัวเองได้
4. คนพิการที่มีประวัติว่ามีความพิการมานาน ย่อมปรับตัวเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ยากกว่าผู้ที่มีความพิการในระยะสั้น

2.4 งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเด็กพิการ นักจิตวิทยาชาวต่างประเทศได้ให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพจิตของเด็กพิการ และศึกษาวิจัยไว้อย่างกว้างขวาง เช่น ดอลช์ (Dolch. 1951 : 133-136) ศึกษาพบว่าเด็กพิการต้องการความเข้าใจจากผู้อื่น ซึ่งจะ使他เกิดความรู้สึกอบอุ่น และสามารถอยู่ในสังคมร่วมกับคนปกติได้อย่างมีความสุข ซึ่งก็สอดคล้องกับความคิดเห็นของ กูดีนัฟ และ รินกีวีกรี่ (Goodenough and Rynkiewicz. 1956 : 19) ที่ว่า เด็กทุกคนต้องการที่อยู่อาศัย ความรัก และความรู้สึกปลอดภัย ความอบอุ่น

โดยเฉพาะเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ก็ยังมีความต้องการสิ่งเหล่านี้มากขึ้นตามส่วนด้วย ส่วน เบเกอร์ (Baker. 1954 : 363-366) ได้ทำการวิจัยพบว่าเด็กพิการ มักจะมีปัญหาต่าง ๆ มากกว่าเด็กปกติ เพราะเด็กเหล่านี้ไม่ค่อยได้รับความเป็นเพื่อน ขาดความเห็นอกเห็นใจ ไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม ตลอดจนขาดสิทธิบางอย่างทางการเมือง เด็กพิการจึงมีปัญหาทางด้านต่าง ๆ คือ สัจจการแห่งตน (self realization) มนุษยสัมพันธ์ (human relationship) ประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจ (economic efficiency) ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง (civic responsibility) และความเป็นประชาธิปไตย (democracy) เป็นต้น

จากงานวิจัยของ การ์ริสัน (Garrison. 1959 : 363-366) ซึ่งศึกษาเด็กหญิงพิการทางแขนขาและลำตัว จำนวน 43 คน เปรียบเทียบกับเด็กปกติ พบว่าเด็กพิการมีแนวโน้มที่จะเป็นคนเก็บตัว และมีอาการทางประสาทมากกว่าเด็กปกติ ซึ่งเป็นการสนับสนุนผลการวิจัยของ คริกแชงค์ (Cruickshank) ที่พบว่าเด็กพิการมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านสังคมมาก เพราะการเข้าสังคมจะทำให้เขารู้สึกถึงความมีปมด้อยของเขามากขึ้น (โสภา ชูพิบูลชัย ม.ป.ป. : 144)

สำหรับในประเทศไทย ได้มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของเด็กพิการ คือ จรรยา สุวรรณทัต ซึ่งศึกษาทัศนคติของเด็กพิการที่มีต่อตัวเองและสังคม พบว่าเด็กพิการต้องการให้คนอื่นเข้าใจตนเอง เพราะเขามีความรู้สึกว่าไม่ค่อยมีใครเข้าใจตัวเขานัก สำหรับความรู้สึกรู้สึกของเด็กพิการที่มีต่อโลกนั้น พบว่าเด็กมีความรู้สึกว่ามีแต่การแก่งแย่งชิงดี ไม่มีความยุติธรรม และมีความรู้สึกอ้างว้าง (จรรยา สุวรรณทัต ม.ป.ป. : 20) ส่วน อารี นุ่นประสิทธิ์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความวิตกกังวลของเด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายปกติ พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายพิการมีความต้องการความสัมฤทธิ์ผลมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายปกติ (อารี นุ่นประสิทธิ์ 2513 : 33)

3. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง

3.1 องค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 411) เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ และมักจะประเมินค่าความสำเร็จของตนเองไว้สูง ตลอดจนมีความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนเองด้วย ถ้าความต้องการดังกล่าวนี้ได้รับการตอบสนองจนพอใจ ก็จะทำให้ผู้นั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคม แต่หากความต้องการนี้ถูกขัดขวาง ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมีปมด้อย เสียหน้า หรือเสียความภาคภูมิใจในตนเอง

สมาคมการศึกษาเด็กแห่งอเมริกา (Child Study Association of America. 1952 : 185-186) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นกับเด็กที่ประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองย่อมมีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น และเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังได้สรุปไว้ว่า ความรู้สึกต่ำต้อยและความรู้สึกกลัวในการกระทำต่าง ๆ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมิธ (Smith. 1961 : 185) ที่ว่า ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าและความไม่พึงพอใจในตนเอง ทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่น ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจ และชอบพึ่งผู้อื่น

ไซมอนส์ (Symonds. 1964 : 85-86, 89) ได้สรุปว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะเกิดขึ้นได้ด้วยองค์ประกอบ 4 ประการคือ

1. ทรานในสิ่งที่ตนต้องการ
2. คิดในสิ่งที่ตนคาดว่าจะกระทำสำเร็จ
3. มีความสามารถในการตัดสินใจ
4. ลงมือกระทำสิ่งที่ตัดสินใจแล้ว

ส่วนปัจจัยที่ทำให้บุคคลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ

1. ขาดความรู้
2. ขาดความกล้าหาญในทางชอบธรรม
3. เกียจคร้าน

สำหรับ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 25-27) ได้สรุปคุณลักษณะของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองไว้ดังนี้

1. มั่นใจในการกระทำของตน และมั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่กระทำลงไป
2. ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
3. กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ และกล้าเผชิญกับความจริง
4. มีความรับผิดชอบสูง
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
6. ไม่เชื่อผู้อื่นโดยไร้เหตุผล
7. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ง่าย

3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง เบรคเคนริดจ์ (Breckenridge)

กล่าวถึงผลการศึกษานี้ของ สโตรทเธอร์ (Strother) แจ็ค (Jack) และ เพจ (Page) ซึ่งพบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะมีความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมด้วย นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในตนเองยังขึ้นอยู่กับระดับอายุ ระดับพัฒนาการ และกลุ่มที่เด็กร่วมเล่นหรือร่วมทำงาน ตลอดจนสถานการณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่ เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เด็กที่ไม่บรรลุพัฒนาทางอารมณ์ ไม่กระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ และไม่ยอมต่อสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 14-15)

ส่วน เพนเตอร์ (Painter. 1968 : 760) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการภูมิใจ กับความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาชายระดับวิทยาลัย จำนวน 109 คน พบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการภูมิใจ อันเป็นลักษณะสำคัญของความเป็นผู้นำ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฮอเรซ (Horace) ดักเกอร์ (Dugger) และ เบรุค (Baruch) ที่พบว่าผู้นำจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีระเบียบวินัย และมีความรับผิดชอบ (อุดม ส้าอังกุล 2519 : 22)

สำหรับ มุสเสน (Mussen. 1969 : 261) ศึกษาพบว่า บิดามารดาที่ตามใจเด็กอย่างมีเหตุผล คือให้อิสระเด็กในการช่วยเหลือตนเอง ให้เด็กได้มีโอกาสสนองความอยากรู้อยากเห็น จะทำให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าตัดสินใจ กล้าแสดงออก สามารถพึ่งตนเอง และเผชิญชีวิตได้โดยปราศจากความวิตกกังวล ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ในประเทศไทย ก็ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองไว้หลายคน เช่น เกื้อกุล ทาสีหิ (เกื้อกุล ทาสีหิ 2514 : 186) พบว่า ความมั่นใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ สภาพทางอารมณ์ การอยู่ในระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความสามารถในการควบคุมจิตใจ การบังคับตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปราณีต สุขอุดม (ปราณีต สุขอุดม 2514 : 103) ที่พบว่า เด็กวัยรุ่นไทยมีความเชื่อมั่นในตนเองสัมพันธ์กับความสามารถในการเข้าสังคม ความมั่นคงทางอารมณ์ สภาพทางอารมณ์ และความสามารถในการควบคุมจิตใจ

จากผลการวิจัยของ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 96) ซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งความเป็นพลเมืองดี พบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .01 และชูชีพได้สรุปว่าการได้รับการยอมรับจากครอบครัว และความสำเร็จที่ได้รับ เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วน อุดม สำอางค์กุล (อุดม สำอางค์กุล 2519 : 51) ได้ทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดโรงเรียนของรัฐ ในภาคกลาง จำนวน 628 คน พบว่า ลักษณะความเป็นผู้นำมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กับความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อารีย์ เศรษฐชัย (อารีย์ เศรษฐชัย 2520 : 47) ที่ปรากฏว่าความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้สึกรับผิดชอบ และความเชื่อมั่นในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 226 คน มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น

นอกจากนี้ นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม (นิพนธ์ แจ้งเอี่ยม 2519 : 50) ก็ได้ศึกษากับนักเรียนชาย หญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 240 คน พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เป็นเส้นตรงกับความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ระดับความเชื่อมั่น .01

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเอง สรุปได้ว่าองค์ประกอบที่สำคัญในการช่วยให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองก็คือ ความรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถที่จะหาประโยชน์ให้กับสังคม ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ ดังนั้น เด็กที่มีร่างกายพิการจึงมักจะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะสภาพร่างกายที่บกพร่องเป็นอุปสรรคขัดขวางการกระทำต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลกระทบกระเทือนมาถึงจิตใจให้บังเกิดความท้อแท้ หมกหมอง วิตกกังวล เกิดปมด้อย ความรู้สึกดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุให้เด็กพิการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

วิธีดำเนินการทดลอง

การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือ
3. การดำเนินการทดลอง

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง -

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนของโรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน โดยทำตามลำดับชั้นดังนี้

1. สุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 จำนวน 21 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย
2. สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 21 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่ายเช่นกัน ได้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรวม 42 คน แต่เมื่อมาศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ได้มาแล้ว จะมีนักเรียนที่อยู่ในข่ายที่จะทำการทดลองได้กลุ่มละ 20 คน จึงเหลือกลุ่มประถมศึกษา 20 คน และกลุ่มมัธยมศึกษา 20 คน ดังแสดงไว้ในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ชั้นเรียน	เพศ		รวม
		ชาย	หญิง	
กลุ่มประถมศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4	4	2	6
	ประถมศึกษาปีที่ 5	3	4	7
	ประถมศึกษาปีที่ 6	5	2	7
กลุ่มมัธยมศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 1	2	5	7
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	4	3	7
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	2	4	6
	รวม	20	20	40

การสร้างเครื่องมือ

1. แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยวิธีการดังต่อไปนี้

1.1 ศึกษาแบบสอบถาม Mooney Problem Check List

(Mooney and Gordon. 1950 : unpagged) และศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาค่านสุขภาพจิตของคนทั่วไปและคนพิการของ มัลลิกา จิตรสุข (มัลลิกา จิตรสุข 2508 : 70) อารี นุนประสิทธิ์ (อารี นุนประสิทธิ์ 2513 : 77) และ สาวิกา กาญจนะ (สาวิกา กาญจนะ 2518 : 124)

1.2 วิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหาสุขภาพจิตจากแบบสอบถามของ มูนีย์ (Mooney) และผลงานวิจัยต่าง ๆ ในข้อ 1.1 แล้วนำพฤติกรรมที่วิเคราะห์แล้วมาจัดเป็นหมวดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยรวม 7 หมวด คือ

1.2.1 หมวดปัญหาค่านความรู้สึนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง

1.2.2 หมวดปัญหาค่านการเข้าสังคม

1.2.3 หมวดปัญหาค่านบ้านและครอบครัว

1.2.4 หมวดปัญหาค่านอนาคต

1.2.5 หมวดปัญหาค่านกิจกรรมทางสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจ

1.2.6 หมวดปัญหาค่านความสัมพันธ์ระหว่างเด็กชายและเด็กหญิง

1.2.7 หมวดปัญหาค่านการเรียน

1.3 สร้างแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต โดยศึกษาวิธีเขียนแบบทดสอบจากเทคนิคการเขียนข้อทดสอบของ ขวาล แพทย์กุล (ขวาล แพทย์กุล 2520 : 407) และยึดลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ ที่จัดไว้เป็นหมวดใน ข้อ 1.2 เป็นเกณฑ์และแนวทางในการเขียนแบบทดสอบ จำนวน 70 ข้อ

1.4 นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาตรวจสอบ เพื่อให้ข้อความในแบบทดสอบนั้นสามารถวัดสุขภาพจิตของเด็กพิการได้ เป็นการหาความเที่ยงตรงแบบ (face validity)

- 1.5 ลักษณะของแบบทดสอบแต่ละข้อเป็นแบบมีคำตอบให้เลือก 2 คำตอบ ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกสภาพจิตใจ และการมีปัญหาทางสุขภาพจิต

ตัวอย่าง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันรู้สึกประหม่า เมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม	/	—
2. เมื่อฉันรู้สึกดีใจ หรือเสียใจ ฉันจะแสดงอาการออกมาทันที	✓	
3. ฉันมักจะทำอะไรตามใจตัวเองเสมอ	✓	
4. เมื่อเพื่อนขัดใจ หรือพูดจาขี้ขลาด ฉันจะเกิดความโกรธทันที	✓	

- 1.6 เกณฑ์การให้คะแนน

- ถ้าตอบว่า ไม่ใช่ ให้ 1 คะแนน
- ถ้าตอบว่า ใช่ ให้ 0 คะแนน

- 1.7 การทดลองแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต

- 1.7.1 นำแบบทดสอบที่สร้างขึ้นไปทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ ซึ่งไม่ได้เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

- 1.7.2 ตรวจสอบให้คะแนนคำตอบของแบบทดสอบ แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยถือเอา 27% ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูงเป็นกลุ่มสูง และ 27% ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนต่ำเป็นกลุ่มต่ำ นอกจากนั้นไม่นำมาคิด แล้วจึงนำมาหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ด้วยวิธี critical ratio (บุญชม ศรีสะอาด 2511 : 59-60) ปรากฏว่าได้ข้อทดสอบที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงตั้งแต่ .20 ขึ้นไป จำนวน 51 ข้อ ซึ่งได้แสดงไว้ในภาคผนวก ก.

- 1.7.3 นำข้อทดสอบที่มีค่าว่าน่าจำแนกสูงจากข้อ 1.7.2 มาหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยวิธีแบ่งครึ่ง (split half) โดยการแบ่งคะแนนของแต่ละคนออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มข้อคู่ กับกลุ่มข้อคี่ (Garrett, 1969 : 143, 339) ผลปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบครึ่งฉบับเท่ากับ .8797 และเมื่อขยายให้เป็นค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับแล้วปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9360 ซึ่งแสดงว่าแบบทดสอบวัดสุขภาพจิตฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง สามารถนำไปใช้ในการวิจัยต่อไปได้

2. แบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบของ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 95) ซึ่งใช้วัดความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยได้นำมาดัดแปลงและปรับปรุงให้เหมาะสมกับเด็กพิการ

- 2.1 ลักษณะของแบบทดสอบ แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 38 ข้อ มีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ ซึ่งแสดงถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเอง และการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ตัวอย่าง

1. นักเรียนเคยคิดหาของเล่นด้วยตัวของนักเรียนเองบ้างหรือไม่
 - ก. เคยบ่อย ๆ
 - ข. บางครั้งก็เคย
 - ค. ไม่เคยคิดเลย
2. นักเรียนชอบทำงานด้วยตนเองหรือชอบให้คนอื่นทำให้
 - ก. ชอบทำเอง
 - ข. บางครั้งก็ให้คนอื่นทำให้
 - ค. ชอบให้คนอื่นทำให้

2.2 เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้าคำตอบของเด็กเป็นการเลือกพฤติกรรมที่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ให้ 2 คะแนน

ถ้าคำตอบของเด็กเป็นการเลือกพฤติกรรมที่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง ให้ 1 คะแนน

ถ้าคำตอบของเด็กเป็นการเลือกพฤติกรรมที่แสดงว่าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ให้ 0 คะแนน

2.3 การทดลองแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

2.3.1 นำแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองที่ปรับปรุงจากแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองของ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 99) ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ ซึ่งไม่ได้เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

2.3.2 ทรวจให้คะแนนคำตอบของแบบทดสอบ แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยถือเอา 27% ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูง เป็นกลุ่มสูง และ 27% ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนต่ำเป็นกลุ่มต่ำ จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์เป็นรายข้อโดยดูว่าข้อหนึ่ง ๆ กลุ่มสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่าใด และกลุ่มต่ำมีคะแนนเฉลี่ยเท่าใด แล้วใช้ t-test ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่ม เพื่อเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง ซึ่งในที่นี้เลือกข้อที่ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขึ้นไป ปรากฏว่าได้ข้อทดสอบตามเกณฑ์จำนวน 38 ข้อ ดังได้แสดงไว้ในภาคผนวก ข.

- 2.3.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบฉบับนี้โดยวิธีแบ่งครึ่ง (split half) ผลปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบครึ่งฉบับเท่ากับ .7697 และเมื่อขยายให้เป็นค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบทั้งฉบับแล้วปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8263 ซึ่งแสดงว่าแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง สมควรนำไปใช้ในการวิจัยต่อไปได้

3. หนังสือ ผู้วิจัยได้คัดเลือกหนังสือที่คาดว่าจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการ โดยอาศัยแนวความคิดในการจัดหนังสือสำหรับคนพิการของ Association of Hospital and Institution Libraries (Hospital and Institution Libraries. 1971:161) และหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกหนังสือสำหรับเด็กและวัยรุ่นไทยของ วิทยวน อินทรกำแหง (วิทยวน อินทรกำแหง 2520 : 167) ได้หนังสือจำนวน 50 เล่ม ซึ่งประกอบด้วย นวนิยาย สารคดี เรื่องสั้น บทความ หนังสือภาพ นิทาน ชีวิตประวัติบุคคลสำคัญ เป็นต้น แล้วจึงดำเนินการดังนี้

- 3.1 จัดทำบรรณนิทัศน์หนังสือที่คัดเลือก แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการวรรณกรรมสำหรับเด็กและวัยรุ่น ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสมของหนังสือที่จะคัดเลือกให้เด็กพิการอ่าน
- 3.2 นำรายชื่อหนังสือพร้อมทั้งบรรณนิทัศน์ที่ผ่านการพิจารณาในข้อ 3.1 ไปให้นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนศรีสังวาลย์ ตรวจสอบพิจารณาความเหมาะสมของหนังสืออีกครั้งหนึ่ง
- 3.3 นำหนังสือที่ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาคัดเลือกดังกล่าวไปใช้ในการทดลองต่อไป

การดำเนินการทดลอง

1. สํารวจความสนใจในการอ่านของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ และพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อสร้างความคุ้นเคยและช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความไว้วางใจผู้วิจัยก่อนที่จะตอบแบบทดสอบ

2. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต ก่อนดำเนินการทดลอง (pretest) ในวันที่ 9 กรกฎาคม 2522 หลังจากเวลาเลิกเรียน โดยผู้วิจัยคอยให้คำอธิบาย และใช้คำพูดกระตุ้นเพื่อสร้างแรงจูงใจในการตอบแบบทดสอบ

3. นำหนังสือที่คัดเลือกแล้วมาให้กลุ่มตัวอย่างเลือกอ่านตามความสนใจ ในวันที่ 12 กรกฎาคม 2522 โดยผู้วิจัยได้นำหนังสือแต่ละเล่ม เพื่อสร้างความสนใจในการอ่าน หนังสือดังกล่าวจัดไว้ที่มุมหนึ่งของห้องสมุด สำหรับให้กลุ่มตัวอย่างได้นั่งเลือกเปลี่ยนกันนำไปอ่านโดยเฉพาะ ในกรณีที่เด็กซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างต้องการอ่านก็ไม่ขัดข้องแต่นำมาเกี่ยวข้องกับกรวิจัยนี้

4. จัดให้กลุ่มตัวอย่างได้พบปะกันทุกวันพฤหัสบดี หลังจากเลิกเรียน ที่ห้องสมุดของโรงเรียน ตั้งแต่วันที่ 19 กรกฎาคม 2522 ถึงวันที่ 20 กันยายน 2522 รวมระยะเวลา 2 เดือน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้อภิปราย แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ โดยผู้วิจัยจะช่วยสนับสนุนและกระตุ้นให้ทุกคนได้มีโอกาสดูและแสดงออกอย่างเสรี ในระหว่างการอภิปรายแต่ละครั้งผู้วิจัยได้สังเกตและบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ไว้อย่างละเอียด เพื่อนำมาพิจารณาในการวิเคราะห์พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างว่ามีความเปลี่ยนแปลงหรือไม่ เพียงใด ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการอภิปราย

5. หลังจากทดลองใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือครบ 2 เดือนแล้ว จึงให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิตชุดเดิม (posttest) ในวันที่ 27 กันยายน 2522 อีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิตที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำไว้ทั้ง 2 ครั้ง แล้วบันทึกคะแนนทั้งหมดไว้
2. นำคะแนนที่ได้จากข้อ 1 ไปทำการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าคะแนนเฉลี่ย (mean) โดยคำนวณจากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียน

(Guilford. 1950 : 44)

2. การหาค่าความแปรปรวน (variance) โดยคำนวณจากสูตร

$$s^2 = \frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

เมื่อ s^2 แทน ความแปรปรวน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักเรียน

(Rickmers and Todd. 1967 : 22)

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรหาความเชื่อมั่นครั้งเดียว

$$r_{\frac{1}{2} \frac{I}{II}} = \frac{N \Sigma XY - \Sigma X \Sigma Y}{\sqrt{[(N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2) [(N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2)]}}$$

เมื่อ $r_{\frac{1}{2} \frac{I}{II}}$ แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบครั้งเดียว

$\Sigma X, \Sigma Y$ แทน ผลรวมของคะแนนของกลุ่มข้อคู่กับกลุ่มข้อคี่ตามลำดับ

$\Sigma X^2, \Sigma Y^2$ แทน ผลรวมของกำลังสองของคะแนนข้อคู่และข้อคี่ตามลำดับ

ΣXY แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนนข้อคู่และข้อคี่

หาความเชื่อมั่นทั้งฉบับ โดยใช้สูตร

$$r_{II} = \frac{2r_{\frac{1}{2} \frac{I}{II}}}{1 + r_{\frac{1}{2} \frac{I}{II}}} \quad (\text{Garrett. 1969 : 339})$$

4. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษา และกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยใช้ t-test จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

เมื่อ $\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของแต่ละกลุ่ม

s_1^2, s_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละกลุ่ม

n_1, n_2 แทน จำนวนนักเรียนในแต่ละกลุ่ม

(Glass. 1970 : 295)

5. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างการทดสอบก่อนให้การบำบัดด้วยหนังสือ กับการทดสอบภายหลังให้การบำบัดด้วยหนังสือ โดยใช้ t-test จากสูตร

$$t = \frac{\bar{D}}{S_{\bar{D}}}$$

เมื่อ $\bar{D}$ แทน คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่าง

$S_{\bar{D}}$ แทน ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ $\bar{D}$
 หาได้จากสูตร $S_{\bar{D}} = \frac{S_D}{\sqrt{n}}$

D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$$S_D = \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

(Minium. 1970 : 309)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลจากผลของการทดลอง และการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามความมุ่งหมายดังกล่าวมาแล้วในบทที่ 1 เป็นที่เข้าใจตรงกัน จึงได้เสนอสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
ΣX	แทน	ผลรวมของคะแนนดิบ
ΣX^2	แทน	ผลรวมของคะแนนดิบแต่ละตัวยกกำลังสอง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนน
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างของการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละกลุ่ม
$\bar{D}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของคะแนนความแตกต่างของการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละกลุ่ม
$S_{\bar{D}}$	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแตกต่างของการทดสอบครั้งแรก และครั้งหลังในแต่ละกลุ่ม

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและผลของการทดลอง ได้กระทำเป็นลำดับขั้นดังนี้

1. การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการบำบัดด้วยหนังสือ
2. การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิต ก่อนและหลังการบำบัดด้วยหนังสือ

3. การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองหลังการบำบัดด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
4. การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตหลังการบำบัดด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิต ก่อนและหลังการบำบัดด้วยหนังสือ

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต และหลังจากการบำบัดด้วยหนังสือแล้ว ได้ทดสอบวัดสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบครั้งแรก ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบครั้งแรก กับคะแนนจากการทดสอบครั้งหลังของกลุ่มตัวอย่าง แสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 ความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิต ก่อนการบำบัดด้วยหนังสือ และหลังการบำบัดด้วยหนังสือ

คะแนน	N	X	$\bar{X}$	S^2	SD	$\bar{D}$	S_D	$S_{\bar{D}}$	t
คะแนนก่อนการทดลอง	40	1285	32.125	85.701	9.26	3.32	2.76	0.43	7.608*
คะแนนหลังการทดลอง	40	1418	35.45	68.869	8.30				

* ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05} = 1.645$)

จากตาราง 2 ปรากฏว่าคะแนนจากการทดสอบหลังการบำบัดด้วยหนังสือ สูงกว่าคะแนนจากการทดสอบก่อนการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ซึ่งหมายความว่า เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือมีสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าก่อนที่จะได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนและหลังการบำบัดด้วยหนังสือ

ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และหลังจากการบำบัดด้วยหนังสือแล้ว ให้ทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบครั้งแรก ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบครั้งแรก กับคะแนนจากการทดสอบครั้งหลังของกลุ่มตัวอย่าง แสดงไว้ในตาราง 3

ตาราง 3 ความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการบำบัดด้วยหนังสือ และหลังการบำบัดด้วยหนังสือ

คะแนน	N	x	$\bar{x}$	s^2	ΣD	$\bar{D}$	s_D	$s_{\bar{D}}$	t
คะแนนก่อนการทดลอง	40	1769	44.25	71.178	214	5.35	3.457	0.546	9.798
คะแนนหลังการทดลอง	40	1983	49.57	4.147					

* ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05} = 1.645$)

จากตาราง 3 ปรากฏว่าคะแนนจากการทดสอบหลังจากการบำบัดด้วยหนังสือสูงกว่าคะแนนจากการทดสอบก่อนการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ซึ่งหมายความว่าเด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนที่จะได้รับการบำบัด ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตหลังการบำบัดด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียน
ชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตาราง 4 ความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตหลังการบำบัดด้วยหนังสือ
ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2	t
นักเรียนชั้นประถมศึกษา	20	36.05	70.471	0.452
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	20	34.85	70.134	

$$(t_{.05} = 1.946)$$

จากตาราง 4 ปรากฏว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาได้คะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิต ไม่แตกต่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

การเปรียบเทียบคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองหลังการบำบัดด้วยหนังสือ
ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตาราง 5 ความแตกต่างระหว่างคะแนนจากการทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเองหลังการ
บำบัดด้วยหนังสือ ระหว่างนักเรียนชั้นประถมศึกษา กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	s^2	t
นักเรียนชั้นประถมศึกษา	20	47.1	31.884	2.21*
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา	20	52.05	68.471	

* ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05} = 1.946$)

จากตาราง 5 ปรากฏว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาได้คะแนนจากการทดสอบวัดความ
เชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความ
เชื่อมั่น .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาว่าหนังสือสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กพิการได้เพียงใด
2. เพื่อศึกษาว่าหนังสือมีส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการได้

เพียงใด

3. เพื่อศึกษาว่าการนำบัตรคำหนังสือที่ใช้กับเด็กระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา มีผลแตกต่างกันหรือไม่เพียงใด

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาทดลองครั้งนี้ เป็นเด็กพิการซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสังวาลย์ ในภาคต้น ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบทดสอบวัดสุขภาพจิต
2. แบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. หนังสือประเภทต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกแล้วว่า มีเนื้อหาที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการ

การดำเนินการทดลอง

1. สำนวความสนใจในการอ่านของกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสัมภาษณ์ และพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความไว้วางใจผู้วิจัย ก่อนที่จะตอบแบบทดสอบ
2. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต ก่อนดำเนินการทดลอง (pretest)
3. นำหนังสือที่ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาคัดเลือกแล้วไปให้กลุ่มตัวอย่างเลือกอ่านตามความสนใจ และจัดให้มีการอภิปรายถึงหนังสือที่แต่ละคนได้อ่านมาทุกสัปดาห์ ในวันพฤหัสบดี โดยผู้วิจัยได้สังเกตและบันทึกข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างไว้โดยละเอียด
4. หลังจากทดลองใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือครบ 2 เดือนแล้ว จึงให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบทดสอบวัดสุขภาพจิตชุดเดิม (posttest) อีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้คำนวณหาค่าต่อไปนี้

1. คะแนนเฉลี่ย
2. ความแปรปรวน
3. ค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย โดยใช้ t-test

ผลการทดลอง

1. เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ ได้คะแนนจากการตอบแบบทดสอบวัดสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนรับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น

2. เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ ได้คะแนนจากการทดสอบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่าก่อนรับการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น

3. คะแนนสุขภาพจิตของเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ภายหลังได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3

4. คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ภายหลังได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยในเรื่องนี้ ได้รวบรวมข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องมาประกอบการอภิปรายดังต่อไปนี้

1. จากสมมติฐานที่ว่า "เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือจะมีสุขภาพจิตดีขึ้น" ผลการวิจัยปรากฏว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ คะแนนจากการทดสอบวัดสุขภาพจิตหลังการบำบัดด้วยหนังสือ สูงกว่าคะแนนจากการทดสอบก่อนการบำบัดด้วยหนังสืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สาวิกา กาญจนะ (สาวิกา กาญจนะ 2518 : 91) ที่ปรากฏว่า การใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 เป็นรายกรณี สามารถลดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้อย่างได้ผล ทั้งนี้เพราะการอ่านหนังสือช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้ผ่อนคลายความรู้สึกถึงเครียดในจิตใจ ได้เรียนรู้ว่ายังมีสิ่งต่าง ๆ อีกมากมายในโลกที่จะช่วยให้ชีวิตมีความสุข ทำให้พร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และมีความหวังที่จะต่อสู้กับชีวิตต่อไป นอกจากนี้หนังสือยังช่วยสนองความต้องการของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการประสบผลสำเร็จ ความต้องการเป็นที่ยอมรับ เป็นต้น หนังสือที่มีเนื้อหาสัมพันธ์กับความต้องการดังกล่าว จะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกสมปรารถนา และมีความสุขขึ้น

อีกประการหนึ่ง การที่กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและระบายความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ ตลอดจนการช่วยแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ย่อมก่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ และความรู้สึกอบอุ่นขึ้นภายในจิตใจ อันเป็นผลให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วย

2. จากสมมติฐานที่ว่า "เด็กพิการที่ได้รับการบำบัดด้วยหนังสือ จะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น" ผลการวิจัยปรากฏว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ คะแนนวัดความเชื่อมั่นในตนเอง จากการทดสอบหลังการบำบัดด้วยหนังสือ สูงกว่าคะแนนก่อนการบำบัดด้วยหนังสือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 เป็นการสนับสนุนผลการวิจัยของ อัลท์แมน (Altmann. 1974 : 287) ที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับการใช้วิธีการบำบัดด้วยหนังสือในการเสริมสร้างสภาพภูมิปัญญาในตนเอง ซึ่งสภาพภูมิปัญญาในตนเองนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะการอ่านหนังสือจะช่วยให้อ่านเรื่องราวได้เปรียบเทียบกับตนเองกับตัวละครในเรื่อง ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากตัวละครที่อยู่ในสภาพการณ์คล้ายคลึงกันซึ่งสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ในบัดนี้พลาย จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนก็มีโอกาสที่จะประสบผลสำเร็จเช่นเดียวกับตัวละครในเรื่อง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีค่า มีความหวังอันจะนำไปสู่ความรู้สึกสภาพภูมิปัญญาในตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองต่อไป ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของ มาสโลว์ (Maslow. 1954 : 411) ที่ว่า ทุก ๆ คนในสังคมมีความปรารถนาที่จะได้รับความสำเร็จ ทั้งยังมีความสภาพภูมิปัญญาในตนเอง และต้องการให้คนอื่นยอมรับนับถือในความสำเร็จของตนด้วย ถ้าความต้องการดังกล่าวได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจ ก็จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนมีค่า มีความสามารถ และมีประโยชน์ต่อสังคมด้วย

นอกจากนี้ การที่กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสแสดงตัวในการอภิปราย ออกความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือที่อ่าน และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาให้กับผู้ร่วมกลุ่ม ก็เป็นผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นด้วย ดังที่ ชูชีพ อ่อนโลกสูง (ชูชีพ อ่อนโลกสูง 2516 : 99) และ นิพนธ์ แจงเอี่ยม (นิพนธ์ แจงเอี่ยม 2519 : 51) ได้วิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแสดงตัว

3. จากสมมติฐานที่ว่า "การบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา ใ้ผลทางด้านสุขภาพจิต แตกต่างจากการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษา" ผลการวิจัยปรากฏว่าไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ไม่พบว่าการบำบัดด้วยหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา และชั้นมัธยมศึกษา ใ้ผลทางด้านสุขภาพจิตแตกต่างกัน ทั้งนี้ จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ พบว่า เด็กในระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งจัดอยู่ในวัยรุ่นนั้น นับเป็นวัยที่มีปัญหามาก เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเพศ อันมีผลกระทบกระเทือนไปถึงสภาพทางอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมอีกด้วย พัฒนาการทางร่างกายดังกล่าวทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความต้องการในด้านต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุดคือความต้องการเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป และเป็นที่ยึดใจของเพศตรงข้าม เด็กวัยรุ่นจึงมีความสนใจรูปร่างของตนเป็นพิเศษ การมีข้อบกพร่องทางร่างกาย จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความอับอาย มีปมด้อย เมื่อประกอบกับการมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรงตามวัยด้วยแล้ว กลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงน่าจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษา ซึ่งอยู่ในวัยเด็กยังไม่มีปัญหาในการปรับตัวและอารมณ์มากเท่ากับวัยรุ่น

จากเหตุผลดังกล่าว เมื่อนำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้บำบัดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตของเด็กพิการทั้งกลุ่มประถมศึกษา และกลุ่มมัธยมศึกษา จึงน่าจะใ้ผลทางด้านสุขภาพจิตที่แตกต่างกันด้วย แต่สาเหตุที่ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้นั้น อาจเป็นเพราะเด็กในระดับมัศึกษามีคุณสมบัติหลายประการที่ช่วยส่งเสริมให้การบำบัดด้วยหนังสือได้ผลดีในการแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต คุณสมบัติที่สำคัญคือ เด็กในวัยนี้จะมี ความสนใจและซาบซึ้งในรสแห่งวรรณคดี บทประพันธ์ ดนตรี และศิลปะ เป็นพิเศษ นอกจากนั้นยังมีความสามารถในการใช้จินตนาการได้สูง มีความชื่นชมวีรบุรุษ วีรสตรี นักดนตรี นักประพันธ์ ที่มีชื่อเสียง และยึดถือบุคลิกของผู้ที่ตนชื่นชอบมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต มีความกระตือรือร้น สนใจสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ คุณลักษณะดังกล่าวจึงเป็นผลดีในการที่จะกระตุ้นให้อ่านหนังสือซึ่งผู้วิจัยคัดเลือกให้ และจากการวิจัยของ มนุ จิมพิบูลย์ (มนุ จิมพิบูลย์ 2517 : 249) และ อรุณศรี กาลัง (อรุณศรี กาลัง 2516 : 239) พบว่า นักเรียนอายุ 13-15 ปี ซึ่งอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสนใจ

ในการอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง ดังนั้น การที่กลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษา ใ้มีโอกาสเลือกอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยคัดเลือกให้ จึงเป็นการสนองความต้องการของเด็กวัยนี้โดยตรง

อีกประการหนึ่ง การที่ผู้วิจัยใช้วิธีการนำบัตรคำหนังสือแบบกลุ่ม ก็เป็นการสนองความต้องการของกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาอีกด้วย เพราะเด็กวัยนี้มีความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ต้องการเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น การที่เปิดโอกาสให้เด็กวัยนี้ได้แสดงความคิด แสดงความสามารถในการแก้ปัญหา และไ้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ จึงมีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

นอกจากนี้ การที่กลุ่มตัวอย่างทั้งระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา เป็นนักเรียนประจำซึ่งอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน ได้รับความดูแลเอาใจใส่จากเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนเท่าเทียมกัน และมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่คล้ายคลึงกัน คือ ความพิการ ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างทั้งสองระดับได้รับการนำบัตรคำหนังสือพร้อมกัน ด้วยวิธีการอย่างเดียวกัน จึงมีผลให้สุขภาพจิตของเด็กในกลุ่มประถมศึกษาและกลุ่มมัธยมศึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ในระดับที่ไม่แตกต่างกันทั้งสองกลุ่ม

4. จากสมมติฐานที่ว่า "การนำบัตรคำหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นประถมศึกษา ได้ผลทางด้านความเชื่อมั่นในตนเอง แตกต่างจากการนำบัตรคำหนังสือกับเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษา" ผลการวิจัยปรากฏว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ คะแนนจากการทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการในระดับชั้นมัธยมศึกษาภายหลังจากการนำบัตรคำหนังสือ สูงกว่าคะแนนของเด็กพิการในระดับประถมศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาจัดอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งมีคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งคือ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการที่กลุ่มตัวอย่างระดับมัศึกษามีวัยความรู้ และประสบการณ์ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างระดับประถมศึกษา ก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าด้วย ดังผลการวิจัยของ ชูชีพ อ่อนโคกสูง (ชูชีพ อ่อนโคกสูง 2516 : 96) ที่สรุปไว้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการศึกษา อบรม ระเบียบวินัย และความสำเร็จที่บุคคลนั้นได้รับ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ สัมพันธ์ บุญเกิด (สัมพันธ์ บุญเกิด 2522 : 91) ที่พบว่าเด็กอายุมาก (6 ปี และ 5 ปี) มีความเชื่อมั่นในตนเอง

สูงกว่าเด็กอายุ 4 ปี และ 3 ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 นอกจากนี้ ยังเป็นการสนับสนุนผลงานวิจัยของ อารีย์ เศรษฐชัย (อารีย์ เศรษฐชัย 2520 : 71) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้น การที่กลุ่มตัวอย่างระดับชั้นมัธยมศึกษาซึ่งมีพื้นฐานความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษาอยู่แล้ว เมื่อได้รับการบำบัดด้วยหนังสือพร้อมกับกลุ่มประถมศึกษา จึงทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กพิการในกลุ่มมัธยมศึกษา สูงขึ้นกว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษา ภายหลังจากการบำบัดด้วยหนังสือ

นอกจากนี้ การที่กลุ่มตัวอย่างระดับมัศึกษามีความรู้ ความสามารถในการอ่านมากกว่ากลุ่มตัวอย่างระดับประถมศึกษา จึงสามารถวิเคราะห์เรื่องราวจากหนังสือ และนำแนวคิดในการแก้ปัญหาจากตัวละครในเรื่องมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ดีกว่านักเรียนในระดับประถมศึกษา และจากการอภิปรายกลุ่มก็ปรากฏว่าผู้อยู่ในกลุ่มมัศึกษากล้าที่จะแสดงความคิดเห็น และสามารถแนะวิธีแก้ปัญหาให้กับผู้ร่วมกลุ่มได้มากกว่าผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา ดังนั้น จึงเป็นผลให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษาด้วย

อีกประการหนึ่ง จากสถิติการยืมหนังสือที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาสนใจอ่านหนังสือที่คัดเลือกมาให้มากกว่ากลุ่มตัวอย่างในระดับประถมศึกษา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากหนังสือดังกล่าวมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย และความรู้ของเด็กในระดับมัธยมศึกษา การมีโอกาสดูหนังสือเป็นจำนวนมากจึงเป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษาสามารถนำความคิด และแนวทางในการแก้ปัญหาจากหนังสือมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปรับตัว จึงเป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างในระดับมัธยมศึกษา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าเด็กในระดับประถมศึกษา ภายหลังจากการบำบัดด้วยหนังสือ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะต่อบรรณารักษ์ของห้องสมุดในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ บรรณารักษ์ควรจัดบริการบ่มักด้วยหนังสือให้กับผู้ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์นั้น เพราะบรรณารักษ์มีหน้าที่โดยตรงอยู่แล้วในการจัดหาหนังสือเข้าห้องสมุด และให้บริการส่งเสริมการอ่าน ดังนั้น ถ้าบรรณารักษ์จะให้ความสนใจในการคัดเลือกหนังสือที่เหมาะสมในการบ่มักสภาพจิตใจของผู้่าน และให้การบ่มักเป็นรายบุคคล หรือแบบกลุ่ม ก็จะเป็นการปฏิบัติงานในหน้าที่ของบรรณารักษ์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และยังเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ตลอดจนช่วยสร้างความสุขทางใจให้กับผู้่านในสถานสงเคราะห์นั้นอีกด้วย

2. ข้อเสนอแนะต่อผู้สร้างวรรณกรรม นักเขียนควรสร้างสรรค์วรรณกรรมโดยคำนึงถึงผลทางด้านจิตใจของบุคคลที่มีปัญหาในด้านต่าง ๆ ด้วย ทั้งนี้เพราะหนังสือมีอิทธิพลในด้านความคิดของผู้่าน ดังนั้น การสร้างโครงเรื่องและตัวละครโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยแก้ปัญหาให้กับบุคคลแต่ละประเภทจึงมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะผู้่านจะได้แนวทางในการแก้ปัญหาของตัวละครมาใช้แก้ปัญหของตน ดังนั้น ถ้านักเขียนจะวิเคราะห์ปัญหาของบุคคลแต่ละประเภท แล้วนำมาสร้างเป็นเรื่องราวส่งเสริมความคิด และวิธีการที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ก็นับว่าเป็นการช่วยบ่มักสภาพจิตใจของผู้่าน อันเป็นการส่งเสริมวิธีการบ่มักด้วยหนังสือให้ได้ผลดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ นักแปลเรื่องจากภาษาต่างประเทศควรหันมาแปลเรื่องที่มีประโยชน์ทางด้านจิตใจของผู้่าน ทั้งนี้เพราะในต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ได้มีการประพันธ์หนังสือสำหรับผู้่านที่มีปัญหาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะ เนื้อเรื่องของหนังสือเหล่านี้จึงมีความเกี่ยวข้องกับผู้อ่านแต่ละประเภท ถ้าได้มีการแปลมาเป็นภาษาไทย ก็จะเป็นการขยายแวดวงหนังสือที่จะช่วยบ่มักจิตใจของผู้่านได้ตรงตามปัญหาของเขา

3. ข้อเสนอแนะต่อสมาคมของสมาชิก สมาคมของสมาชิกควรให้ความสนใจในการส่งเสริมการอ่านของผู้ที่มีปัญหาทางด้านการอ่าน เช่น ความพิการทางร่างกาย หูหนวก เป็นใบ้ เด็กที่มีปัญหาทางครอบครัว ผู้ที่ติดยาเสพติด ผู้คงชังตามทัศนสถาน ตลอดจนผู้ที่ต้องพักฟื้นอยู่ในโรงพยาบาล โดยการจัดหารายชื่อพร้อมทั้งบรรณนิทัศน์หนังสือที่มีเรื่องราวเกี่ยวข้องกับปัญหาแต่ละประเภท แล้วจัดส่งไปยังห้องสมุดของสถาบันที่รับผิดชอบบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าว เพื่อให้บรรณารักษ์ของสมุดจะได้ดำเนินการจัดหาหนังสือตามรายชื่อที่เหมาะสมกับห้องสมุดของตนต่อไป

4. ข้อเสนอแนะต่อนักจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตเวช และนักสังคมสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนพิการ ควรนำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้ในการบำบัดปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์นั้น ทั้งนี้ อาจนำไปใช้ร่วมกับการบำบัดทางจิตวิธีอื่น ๆ เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม (group activity) การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นต้น โดยร่วมมือกับบรรณารักษ์ของสถานสงเคราะห์นั้นในการคัดเลือกหนังสือที่เหมาะสม นอกจากนี้นักจิตเวชควรจัดให้มีการฝึกอบรมบรรณารักษ์ประจำห้องสมุดให้มีความรู้ทางด้านจิตวิทยา และวิธีการบำบัดทางจิต เพื่อให้บรรณารักษ์จะได้นำความรู้ดังกล่าวไปใช้ในการให้การบำบัดด้วยหนังสือ ซึ่งจะเป็นการช่วยแบ่งเบางานของนักจิตเวชได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะบรรณารักษ์มีความรู้ทางด้านหนังสืออย่างกว้างขวางอยู่แล้ว

5. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

5.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำวิธีการบำบัดด้วยหนังสือไปใช้กับบุคคลที่มีปัญหาประเภทอื่น เช่น ผู้ป่วยที่ต้องพักฟื้นในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน ทหารผ่านศึกที่พิการหรือทุพพลภาพ เยาวชนและผู้คงชังในทัศนสถานต่าง ๆ ผู้ติดยาเสพติดซึ่งอยู่ในระหว่างรับการเฝ้าระวังบำบัด ตลอดจนผู้ที่มีร่างกายพิการทางด้านการอ่าน เช่น หูหนวก เป็นใบ้ เป็นต้น

* 5.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการบำบัดด้วยหนังสือกับวิธีการบำบัดทางจิตแบบอื่น เช่น การจัดกลุ่มสนทนา (group activity) การบำบัดด้วยการฝึกอาชีพ (occupational therapy) เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- เกื้อกูล ทาสีทธิ์ การศึกษาเปรียบเทียบสังคมประเพณีและบุคลิกภาพของบุคคลจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2514, 186 หน้า อัดสำเนา
- จิรวิภา สุวรรณทัต ทัศนคติของเด็กพิการต่อความพิการและทัศนคติของเด็กพิการและครูต่อกันและกัน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ม.ป.ป., หน้าไม่เรียงลำดับ
- ชวาล แพทย์กุล เทคนิคการเขียนข้อทดสอบ โรงพิมพ์คุรุสภา 2520, 407 หน้า
- ชูชีพ อ่อนโคกสูง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี วิทยานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2516, 104 หน้า อัดสำเนา
- "เด็ก 2522 ปีแห่งความทุกข์ยากอันเป็นสากล" มติชน 26 ตุลาคม 2521 หน้า 5
- ทัศนีย์ อาชาไนย "การเลี้ยงดูกับบุคลิกภาพของเด็ก" สุขภาพ 10 : 59-64 กรกฎาคม 2520
- นิพนธ์ แจงเอี่ยม การศึกษามโนทัศน์แสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้น ม.ศ. 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุตรดิตถ์ วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2519, 60 หน้า อัดสำเนา
- นิภา นิธยาน การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต สารศึกษาการพิมพ์ 2520, 271 หน้า
- นิรุติ ไชยกุล "บริการสำหรับคนพิการ" การประชาสัมพันธ์ 21 : 21-22 สิงหาคม 2519
- บุญชม ศรีสะอาด พัฒนาวิถีสอน 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2511, 144 หน้า
- "ปัญหาว่าด้วยสิทธิของเด็ก" สยามรัฐ 28 กันยายน 2521 หน้า 4
- ปรีชญ์ ไพรัชกร (นามแฝง) "เบื้องหลังชาวดังของโลก" ไทยรัฐ 5 ธันวาคม 2522 หน้า 2
- ปราณีต สุขอุดม การศึกษาเปรียบเทียบสังคมประเพณีและบุคลิกภาพระหว่างคนไทยกับคนจีน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2514, 103 หน้า อัดสำเนา
- "แผนการศึกษาแห่งชาติ" มิตรครู 6 ; 26-32 มีนาคม 2520
- พงศ์ประภา กาญจนพญา "ปัญหาสังคมและจิตวิทยาเกี่ยวกับคนพิการ" การประชาสัมพันธ์ 149 : 70-73 กันยายน-ตุลาคม 2520

พอง เกิดแล้ว และ สวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์ อนามัยส่วนบุคคล-อนามัยชุมชน วัฒนาพานิช
2515, 217 หน้า

มนู จิมพิบูลย์ การศึกษาความสนใจ และแนวการอ่านหนังสือของนักเรียนอายุ 13-18 ปี
ในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดกำแพงเพชร ตาก ลำปาง เชียงใหม่ ปรินิพนธ์ กศ.ม.
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2517, 249 หน้า อักสำเนา

มัลลิกา จิตรสุข การสำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการ-
ศึกษา (ป.กศ.) วิทยาลัยครูอุตรธานี ปรินิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา -
ประสานมิตร 2508, 87 หน้า อักสำเนา

รัฐจวน อินทรกำแหง วรรณกรรมสำหรับเด็กและวัยรุ่น กวงกมล 2520, 167 หน้า

สัจน์ สุวรรณเลิศ สุขภาพจิตของคณพิการ เอกสารทางวิชาการประกอบการสัมมนาเรื่อง
สุขภาพจิตกับประชากรศึกษา 18-19 ตุลาคม 2516 ม.ป.ท. ม.ป.ป. 200 หน้า

สวณา พรพจน์กุล จิตวิทยาทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 2 ม.ป.ท. 2521, 374 หน้า

..... . เด็กนอกกระดับและการศึกษาพิเศษในประเทศไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร ม.ป.ป., 51 หน้า

สัมพันธ์ บุญเกิด ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของเด็ก
วัยก่อนเรียนในจังหวัดภาคเหนือ ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2522, 89 หน้า อักสำเนา

สาวิกา กาญจนะ การบำบัดด้วยหนังสือ-การศึกษาเด็กเป็นรายกรณีกับนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 7 ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2518,
124 หน้า อักสำเนา

สุชา จันทน์เอม "สาเหตุและการป้องกันความผิดปกติทางจิตของเด็ก" วารสารแนะแนว
12 : 37-43 มกราคม-มีนาคม 2513

..... สุขภาพจิต แพทย์พิทยา 2520, 192 หน้า

สุชาติ โสมประยูร สุขวิทยา ไทยวัฒนาพานิช 2515, 249 หน้า

สุปรีกา คงธรรม การศึกษาค้นคว้า ความต้องการ และอุปสรรคของคณพิการที่ได้รับการฝึก
อาชีพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคณพิการพระประแดง กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย
วิทยานิพนธ์ สส.ม. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2522, 175 หน้า อักสำเนา

สุภา มาลากุล "สุขภาพจิตของเด็กนักเรียน" การอบรมครูแนะแนวรุ่น 1 ม.ป.ท. ม.ป.ป.
ไม่มีเลขหน้า

สุรชาติ วัฒนชัย "ปัญหาและอนาคตของเด็กตาพิการกับการศึกษา" ศึกษาลัมพันธ์ ภาค 11
4 : 89-97 เมษายน 2520

✓ โสกา ชูพิกุลชัย และคนอื่น ๆ สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์ รวมคำแหง ม.ป.ป., 149 หน้า

✓ อรทัย ชื่นมณูญย์ จิตวิทยาเกี่ยวกับโรคจิต โรคประสาท และความผิดปกติทางเพศ คัมภีร์
2518, 204 หน้า

อรุณศรี กาลัง การศึกษาความสนใจและแนวการอ่านหนังสือของนักเรียนอายุ 13-18 ปี ใน
โรงเรียนรัฐบาลจังหวัดกระบี่ นราธิวาส ภูเก็ต ยะลา และสงขลา ปรินิพนธ์ กศ.ม.
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2516, 239 หน้า อักสำเนา

✓ อารี นุ่นประสิทธิ์ การศึกษาเปรียบเทียบและการหาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการ และ
ความวิตกกังวลของเด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายพิการ และเด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายปกติ ปรินิพนธ์
กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2513, 77 หน้า อักสำเนา

✓ อารีย์ เศรษฐชัย ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ความรู้สึก
รับนิคชอบ และความเชื่อมั่นในตนเอง ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สภาการขาดไทย
ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520, 71 หน้า
อักสำเนา

✓ อุคม สำอังกุล ลักษณะความเป็นผู้นำ ความเกรงครักษ์ และความเชื่อมั่นในตนเองของวัยรุ่น
ไทยภาคกลาง ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2519,
72 หน้า อักสำเนา

Alsbrook, Eleanor Young. "Changes in the Ethnocentrism of a Select Group of College Students as a Function of Bibliotherapy," Dissertation Abstracts. 31 : 4536 A, 1971.

Altmann, H. and B. Nielsen. "Books and Empathy Help Troubled Children," Canadian Library Journal. 31 : 284-287, August, 1974.

✓ Baker, Harry J. Introduction to Exceptional Children. New York, The Macmillan Company, 1954. 500 p.

Behrstoeh, Julian. "A Year under the Sign of the Book," The Unesco Courier. 25 : 4-6, July, 1972.

Bernard, Harold W. Mental Hygiene for Classroom Teachers. 2nd. ed., New York, McGraw-Hill, 1961. 498 p.

Burton, Dwight. "Books to Meet Students Personal Needs," English Journal. 34 : 469-473, November, 1947.

Child Study Association of America. Our Children Today. New York, The Viking Press, 1952. 366 p.

Dolch, Edward. Helping Handicapped Children in School. Illinois, The Garrard Press, 1951. 349 p.

Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 23th. ed., Philadelphia, Saunders, 1958. 1598 p.

Freytag, G. "Services for the Handicapped : Bibliotherapy by Means of Picture-Books for Speech-Handicapped Children," International Library Review. 9 : 197-203, April, 1974.

Garrett, Henry E. Statistics in Psychology and Education. Bombay, Vakins, Jeffer and Simone, 1969. 491 p.

Garrison, Karl C. The Psychology of Exceptional Children. New York, Publishing Company, 1959, 450 p.

Glass, Gene V. and Julian C. Standley. Statistical Methods in Education and Psychology. New Jersey, Prentice-Hall Inc., 1970. 596 p.

Good, Carter V. Dictionary of Education. New York, McGraw-Hill, 1959. 676 p.

Goodenough, Florence L. and Rynkiewicz. Exceptional Children. New York, Appleton-Century-Crofts, 1956. 428 p.

Gottschalk, Louis A. "Bibliotherapy as an Adjuvant in Psychotherapy," American Journal of Psychiatry. 104 : 632-637, April, 1948.

Guildford, J.P. Fundamental Statistics in Psychology and Education. New York, McGraw-Hill, 1950. 633 p.

Hannigan, Margaret C. "The Librarian in Bibliotherapy : Pharmacist or Bibliotherapist?" Library Trends. 11 : 186-187, October, 1962.

Hartley, Helene, "Developing Personality through Books," The English Journal. 40 : 198-204, April, 1961.

Hoagland, Joan. "Bibliotherapy : Aiding Children in Personality Development," Elementary English. XLIX : 390-394, March, 1972.

Horne, Erica M. "A Look at Bibliotherapy," Special Libraries.
1 : 27-31, January, 1975.

Hospital and Institution Libraries, Association of. Bibliotherapy : Methods and Materials. Chicago, American Library Association, 1971. 161 p.

McClaskey, Harris Clark. "Bibliotherapy with Emotionally Disturbed Patients : An Experimental Study," Dissertation Abstracts.
31 : 5205 A, 1971.

McKinney, Fred. "Exploration in Bibliotherapy," Personnel and Guidance Journal. 55 : 550-552, May, 1977.

✓ Maslow, A.H. Motivation and Personality. New York, Harper, 1954.
411 p.

Miller, A.M. "U.S.S.R. 1970 : the Reading Matter of Patients,"
International Library Review. 4 : 373-377, July, 1972.

Minium, Edward W. Statistical Reasoning in Psychology and Education.
New York, John Wiley & Sons, 1970. 465 p.

Mooney, Ross L. and Leonard V. Gordon. Mooney Problem Check List Form. New York, The Psychological Corporation, 1950. unpagged.

✓ Mouly, George J. Psychology for Effective Teaching. New York,
Holt Rinehart and Winston, 1965. 560 p.

✓ Mussen, Henry P. and others. Child Development and Personality.
New York, Harper & Row, 1969. 569 p.

✓ Olsen, Henry D. "Bibliotherapy to Help Children Solve Problem,"
The Elementary School Journal. 7 : 424-425, April, 1975.

Painter, J.J. "An Investigation of the Relationship between Self-confidence, Persuasibility and Related Behavior among Males,"
Dissertation Abstracts. 29 : 7608 A, 1968.

Ponder, Virginia Breazeals. "An Investigation of the Effects of Bibliotherapy and Teachers' Self-others Acceptance on Pupils' Self-Acceptance and Reading Achievement Scores," Dissertation Abstracts. 29 : 2900 A, 1969.

✓ Rickmers, A.D. and H.N. Todd. Statistic. New York, McGraw-Hill, 1967 : 221 p.

✓ Rose, Arnold M. Mental Health and Mental Disorder : a Sociological Approach. London, Routledge & Paul, 1956. 626 p.

"Santa Clara County Library Runs Bibliotherapy Program," Library Journal. 99 : 1510, June, 1974.

Shepherd, T. and L.B. Iles. "What is Bibliotherapy," Language Arts. 53 : 569-571, May, 1976.

Shrodes, Caroline. "Bibliotherapy : A Theoretical and Clinical-Experimental Study," Unpublished Doctoral Dissertation. Berkeley, University of California, 1949. 328 p.

_____. "Bibliotherapy : An Application of Psychoanalytic Theory," American Imago. 17 : 311-319, Fall, 1960.

Smith, Henry C. Personality Adjustment. New York, McGraw-Hill, 1961. 616 p.

Smith, Nila B. "The Personal and Social Values of Reading," Elementary English. 25 : 490-500, December, 1948.

Symonds, Addington F. Teaching Yourself Personal Efficiency. London, The English University Press, 1964. 223 p.

Tews, R.M. "Introduction," Library Trends. 11 : 97-105, October, 1962.

Webster's Third New International Dictionary. Chicago, Encyclopaedia Britannica Inc., 1966. 1016 p.

Whipple, Charles M. "The Effect of Short Term Classroom Bibliotherapy on the Personality and Academic Achievement of Reformatory Inmate Students," Dissertation Abstracts. 29 : 2214 B, 1968.

Zucaro, Blase John. "The Use of Bibliotherapy Among Sixth Grades to Affect Attitude Change Toward American Negroes," Dissertation Abstracts. 33 : 1340 A, 1972.

การคำนวณ

๓

ภาคผนวก ก.
แบบทดสอบวัดคุณภาพจิต

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัว

คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย
☐ หญิง

2. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในชั้น

☐ ป. 4

☐ ป. 5

☐ ป. 6

☐ ม. 1

☐ ม. 2

☐ ม.ศ. 3

ตอนที่ 2 แบบทดสอบ

- คำชี้แจง 1. แบบทดสอบนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกหรือการกระทำบางอย่างของนักเรียน เกี่ยวกับเรื่องการเรียนและเรื่องทั่ว ๆ ไป โดยจะมีข้อความให้นักเรียนอ่าน แล้วให้นักเรียนพิจารณาข้อความเหล่านั้นว่าตรงตามลักษณะความรู้สึก หรือการกระทำของนักเรียนหรือไม่ ดังนั้นคำตอบของนักเรียนจะไม่มีถูก หรือผิด เพราะคนเราแต่ละคนย่อมมีความรู้สึก หรือการกระทำต่างกัน เพราะฉะนั้นขอให้ตอบตรงกับสภาพที่เป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด
2. วิธีการตอบแบบทดสอบ ให้นักเรียนอ่านข้อความที่ถามแต่ละข้อ แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" แล้วคำว่าข้อความนั้นจะตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนหรือไม่ ถ้าข้อความนั้นตรงตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ใช่" แต่ถ้าข้อความนั้นไม่ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียน ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ไม่ใช่"

ตัวอย่าง

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๐. ฉันเป็นคนขยัน	✓	
๐๐. ฉันชอบร้องเพลง		✓

3. ถ้านักเรียนต้องการเปลี่ยนคำตอบ ให้ขีดเครื่องหมายเดิมทิ้ง แล้วไปกาช่องใหม่

ขอควรระวัง

- ก. แต่ละข้อกาเครื่องหมาย ✓ เพียงอันเดียว
- ข. นักเรียนต้องทำแบบทดสอบทุกข้อ
- ค. ขอให้นักเรียนตอบแบบทดสอบตามความเป็นจริงมากที่สุด เพราะแบบทดสอบนี้จะไม่เป็นผลเสียหายต่อคะแนนในการสอบของนักเรียน และจะไม่กระทบกระเทือนต่อตัวนักเรียนแต่อย่างใด

แบบทดสอบ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. ฉันรู้สึกตื่นเต้นตกใจมาก เมื่อได้ยินเสียงก๊ง ๆ เช่น เสียงฟ้าร้อง ฟ้าผ่า หรือเสียงรถเบรค		
2. ฉันรู้สึกประหม่า เมื่อครูเรียกให้ตอบคำถาม หรือต้องออกไปเขียนกระดานดำ		
3. เมื่อฉันรู้สึกดีใจ หรือเสียใจ ฉันมักจะแสดงอาการออกมาให้ผู้อื่นทราบทันที		
4. ฉันรู้สึกอาย เมื่อต้องพูดคุยกับคนแปลกหน้าหรือเพศตรงข้าม		
5. เมื่อฉันไม่สามารถทำอะไรได้ดังใจ ฉันจะหงุดหงิดและเกิดความโกรธทันที		
6. ฉันมักจะทำอะไรตามใจตัวเองเสมอ		
7. เมื่อเข้านอนตอนกลางคืน ฉันมักนอนไม่ค่อยหลับ เพราะมีว่แต่คิดอะไรทาง ๆ นา ๆ		
8. เพื่อน ๆ หลายคนบอกว่าฉันเป็นคนใจน้อย		
9. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง		
10. ฉันคิดว่าไม่มีใครที่หวังดีต่อฉันอย่างจริงจังเลย		
11. เมื่อฉันอ่านหนังสือ ภาพยนตร์ หรือละคร เมื่อถึงบทเศร้าฉันรู้สึกสงสารตัวละครในเรื่องจนน้ำตาไหลโดยไม่รู้สึกตัว		
12. เมื่อเพื่อนซัดใจหรือพูดจาขี้ขลาด ฉันจะเกิดความโกรธทันที		
13. เมื่อมีเรื่องหรือเหตุการณ์มากกระทบจิตใจ ฉันจะร้องไห้ทันที		
14. เมื่อฉันได้รับมอบหมายให้ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉันจะเกิดความวิตกกังวลว่าจะทำงานนั้นไม่สำเร็จ		
15. ขณะที่ฉันทำงานหรือทำการบ้าน ถ้ามีคุณครูมายืนดูข้าง ๆ ฉันจะรู้สึกประหม่าใจคอไม่ปกติ		
16. เมื่อฉันสอบได้คะแนนไม่ดี ฉันจะเสียใจอยู่เป็นเวลานาน		
17. ฉันรู้สึกอึดอัดใจที่จะต้องพบปะ พูดคุยกับเพศตรงข้าม		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
18. ฉันไม่อยากเข้าร่วมทำกิจกรรมของโรงเรียน เพราะคิดว่าฉันไม่มีความสามารถเพียงพอ		
19. ฉันเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งอยู่บ่อย ๆ		
20. ฉันรู้สึกหมกหมัวในชีวิต จนไม่มีกำลังใจที่จะเรียนหนังสือเลย		
21. ฉันคิดว่าฉันคงไม่สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติได้เลย		
22. ฉันรู้สึกเหงาและว่าเหว่ยอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าจะมีเพื่อนอยู่ด้วยก็ตาม		
23. ฉันชอบนั่งคิดอะไรคนเดียวเงียบ ๆ มากกว่าที่จะพูดคุยหรือร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนฝูง		
24. ฉันรู้สึกท้อถอยที่จะเรียนต่อในชั้นมหาวิทยาลัย แม้ว่าฉันจะสามารถเรียนต่อได้ก็ตาม		
25. ฉันรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง เช่นคนอื่น จนทำให้หมกหมัวในชีวิต		
26. ฉันรู้สึกโกรธแค้นโชคชะตาที่ทำให้ฉันมีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงเหมือนคนอื่น		
27. ฉันไม่ไว้วางใจใครพอที่จะปรึกษาหารือ หรือเล่าความทุกข์ให้ฟังได้		
28. ฉันรู้สึกว่าเวลาของแต่ละวันหมดไปอย่างน่าเบื่อหน่าย		
29. เมื่อมีเวลาว่าง ฉันไม่อยากทำอะไรเลย เพราะจิตใจท้อแท้เบื่อหน่าย		
30. ฉันรู้สึกพอใจเมื่อได้แกล้งเพื่อนให้ได้รับความอับอาย		
31. ฉันคิดว่าตลอดชีวิตของฉันคงไม่มีความสุขได้เลย		
32. ฉันรู้สึกเกลียดชังคนที่มึร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะคิดว่าเขาช่างโชคดีกว่าฉันเหลือเกิน		
33. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีใครรักและต้องการเลย		
34. เมื่อฉันเกิดความรู้สึกโกรธหรือโมโห ฉันมักจะระบายอารมณ์ด้วยการขว้างปาสิ่งของ เครื่องใช้ต่าง ๆ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
35. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า และไม่สามารถทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้เลย		
36. ถ้ามีใครเปิดเพลงดัง ๆ ในขณะที่ฉันกำลังทำงานอยู่ ฉันจะไม่สามารถทำงานนั้นต่อไปได้		
37. ฉันมักจะเกิดความลังเล ไม่แน่ใจ เมื่อต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง		
38. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนที่ไม่น่าสนใจสำหรับเพศตรงข้าม		
39. ฉันมักรู้สึกกังวลใจในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เสมอ จนทำให้ไม่มีความสุข		
40. เมื่อไม่เข้าใจบทเรียน ฉันจะไม่กล้าถามคุณครูในขณะที่ท่านกำลังสอนอยู่ในชั้น		
41. ฉันต้องใช้เวลานานในการหาความรู้จัก คุณเคย กับคนที่ไม่รู้จักมาก่อน		
42. ฉันรู้สึกไม่สบายใจ และวิตกทุกครอนมากเมื่อใกล้วันสอบ		
43. ฉันคิดว่าฉันคงไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้เลย ไม่ว่าด้านใดทั้งสิ้น		
44. ฉันรู้สึกว่าเข้ากับเพื่อน ๆ ไม่ค่อยได้		
45. ฉันรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต จนไม่มีกำลังใจที่จะคิดทำอะไรเลย		
46. ฉันรู้สึกกังวลใจอยู่เสมอว่าจะสอบได้คะแนนดีเพื่อนไม่ได้		
47. ฉันมักมีอารมณ์หงุดหงิดอยู่เสมอ		
48. ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย จนไม่ยอมคบปะพุดคุยกับคนที่มีความสุขพรั่งกายแข็งแรง		
49. ถึงแม้ว่าฉันจะมีความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ร้องเพลง เล่นละคร เล่นกีฬา ฯลฯ แต่ฉันก็ไม่อยากแสดงความสามารถในที่ชุมชน เพราะรู้สึกอายสภาพร่างกายของตนเอง		
50. ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันเต็มไปด้วยความเศร้าหมอง ไม่มีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความเบิกบานใจได้เลย		
51. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครรักหรือเข้าใจฉันอย่างแท้จริงเลย		

ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต

ข้อที่	p	r	ข้อที่	p	r
1	.38	.33	27	.55	.66
2	.44	.22	28	.77	.44
3	.72	.55	29	.77	.44
4	.38	.55	30	.72	.33
5	.38	.55	31	.66	.22
6	.50	.55	32	.61	.33
7	.61	.33	33	.27	.33
8	.72	.55	34	.61	.33
9	.50	.33	35	.44	.44
10	.72	.55	36	.38	.77
11	.50	.33	37	.44	.44
12	.44	.44	38	.72	.55
13	.61	.77	39	.72	.55
14	.50	.33	40	.77	.44
15	.33	.44	41	.44	.66
16	.66	.44	42	.72	.33
17	.50	.33	43	.66	.66
18	.50	.33	44	.44	.44
19	.77	.44	45	.77	.44
20	.61	.33	46	.61	.55
21	.61	.77	47	.61	.55
22	.44	.66	48	.50	.33
23	.66	.66	49	.66	.66
24	.77	.44	50	.77	.44
25	.72	.33	51	.55	.66
26	.55	.66			

i

ภาคผนวก ข.
แบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ตอนที่ 2 แบบทดสอบ

คำชี้แจง แบบทดสอบนี้ถามความรู้สึกของนักเรียนถึงสถานการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันของนักเรียน ถ้านักเรียนประสบกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านั้น นักเรียนจะมีความรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ

วิธีการตอบแบบทดสอบ

แบบทดสอบนี้จะมีคำถามเป็นข้อ ๆ แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกหลายคำตอบ คือ ก. ข. และ ค. ให้นักเรียนเลือกตอบเพียงข้อเดียวเท่านั้นที่ตรงกับความเป็นจริงที่นักเรียนเคยกระทำอยู่เสมอ ๆ หรือที่นักเรียนคิดว่าจะกระทำจริง ๆ เมื่อนักเรียนประสบเหตุการณ์นั้น เมื่อเลือกได้ข้อใด ก็ขีดเครื่องหมาย × ทับอักษรหน้าข้อที่นักเรียนเลือก

ตัวอย่าง

๐. เวลาชมภาพยนตร์ เมื่อถึงบทโศกนักเรียนเคยร้องไห้หรือไม่

๙. เคยบ่อย ๆ

๖. เคยเป็นบางครั้ง

๓. ไม่เคย

ถ้านักเรียนเลือกข้อ ก. ก็ให้ขีดเครื่องหมาย × ทับอักษร ก. หน้าข้อความดังตัวอย่างข้างต้น

คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อการสอบวิชาใด ๆ ทั้งสิ้น และจะไม่นำไปเปิดเผยในที่ใด จึงขอให้นักเรียนตอบด้วยความสบายใจ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

แบบทดสอบ

1. นักเรียนเคยคิดทำของเล่นด้วยตัวของนักเรียนเองบ้างหรือไม่?
 - ก. เคยบ่อย ๆ
 - ข. บางครั้งก็เคย
 - ค. ไม่เคยคิดเลย
2. ขณะทำงานนักเรียนรู้สึกอย่างไร?
 - ก. รู้สึกเหนื่อย ไม่อยากทำ
 - ข. บางครั้งก็เหนื่อย
 - ค. อยากทำต่อไป ไม่รู้สึกเหนื่อย
3. ถ้านักเรียนกำลังทำการบ้านอยู่ แล้วมีเพื่อนมาชวนไปเล่น นักเรียนจะทำอย่างไร?
 - ก. ไปเล่นกับเพื่อนทันที
 - ข. บางทีอาจจะไปเล่น
 - ค. ไม่ไป
4. ถ้านักเรียนมาโรงเรียนไม่ทันเพราะมีเหตุเล่นกับเพื่อน ถ้าครูถามนักเรียนจะบอกอย่างไร?
 - ก. บอกว่าตื่นไม่ทัน
 - ข. ให้ครูคิดเอง
 - ค. บอกว่ามัวแะเล่นกับเพื่อน
5. ขณะคุยกับเพื่อนหรือกับคนอื่น นักเรียนมองหน้าเขาหรือไม่?
 - ก. ไม่กล่มอง
 - ข. ไม่อยากมอง
 - ค. มองด้วย คุยด้วย
6. ถ้าเพื่อนเลือกให้เป็นหัวหน้าชั้น นักเรียนจะเป็นได้หรือไม่?
 - ก. เป็นไม่ได้
 - ข. จะพยายามเป็นให้ได้
 - ค. เป็นได้อย่างดี
7. นักเรียนชอบทำงานคนเดียวหรือไม่?
 - ก. ชอบทำงานคนเดียว
 - ข. บางครั้งก็ชอบ
 - ค. ชอบทำงานกับเพื่อน
8. นักเรียนเคยช่วยเหลือคนอื่นทำงานบ้างหรือไม่?
 - ก. ช่วยทำบ่อย ๆ
 - ข. ไม่ค่อยได้ช่วย
 - ค. ไม่เคยช่วย
9. นักเรียนอยากกลับไปเป็นเด็กเล็ก ๆ อีกหรือไม่?
 - ก. อยากเป็นเด็กอีก
 - ข. บางครั้งก็อยาก
 - ค. ไม่อยากเป็นเด็กอีก
10. ตามปกตินักเรียนชอบคิดเรื่องราวต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาหรือไม่?
 - ก. คิดอยู่เสมอ
 - ข. ไม่ค่อยได้คิด
 - ค. นาน ๆ จึงคิดสักครั้ง

11. เวลามีปัญหาเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียน
เคยคิดแก้ปัญหา นั้น ๆ ได้บ้างหรือไม่
ก. เคยคิดได้บ่อย ๆ
ข. คิดได้เป็นบางครั้ง
ค. ไม่เคยคิดได้เลย
12. นักเรียนคิดว่าควรช่วยกันทำความสะอาด
ห้องเรียนหรือไม่?
ก. ควรให้การโรงทำ
ข. นาน ๆ จึงค่อยช่วยสักครั้ง
ค. ช่วยทำทุกครั้งที่มีโอกาส
13. นักเรียนชอบทำงานด้วยตนเอง หรือชอบ
ให้คนอื่นทำให้?
ก. ชอบทำเอง
ข. บางครั้งก็ให้คนอื่นทำให้
ค. ชอบให้คนอื่นทำให้
14. เวลาที่นักเรียนคุยกับเพื่อน ๆ นักเรียนมี
ความรู้สึกอย่างไร?
ก. ไม่สนุกเลย
ข. ถ้าอายุเพื่อนก็ไม่สนุก
ค. สนุกดี
15. เมื่อครูให้การบ้านมา นักเรียนทำอย่างไร?
ก. ทำทันทีเมื่อมีเวลาว่าง
ข. ไล่ลอกเพื่อนที่โรงเรียน
ค. ไม่ทำเลย
16. นักเรียนอยากเลิกเรียนหนังสือหรือไม่?
ก. อยากเลิก
ข. บางครั้งก็อยากเลิก
ค. ไม่อยากเลิก
17. ขณะที่อยู่ในห้องเรียน นักเรียนปฏิบัติอย่างไร?
ก. ถามครูทุกครั้งที่ไม่เข้าใจ
ข. ไม่ค่อยกล้าถามครู
ค. ไม่กล้าถามครู
18. เวลากระทำการสิ่งต่าง ๆ นักเรียนคิดว่าอย่างไร?
ก. คิดว่าต้องทำให้สำเร็จ
ข. บางครั้งคิดว่าจะทำให้เสร็จ
ค. ไม่คิดอะไร
19. ตามปกตินักเรียนเป็นคนอย่างไร?
ก. เปิดเผย ไม่อ้อมค้อม
ข. บางครั้งก็เปิดเผย
ค. ไม่อยากให้ใครรู้ว่าเป็นอย่างไร
20. เวลาเล่นกีฬา นักเรียนคิดอย่างไร?
ก. คิดแกล้งเพื่อนเพื่อให้อชนะ
ข. อาจจะแกล้งเพื่อนบ้างบางครั้ง
ค. ไม่พยายามเอาเปรียบเพื่อน
21. นักเรียนรู้สึกว่าคุณแม่ พี่น้อง เข้าใจนักเรียน
หรือไม่?
ก. รู้สึกว่าเข้าใจดี
ข. รู้สึกว่าไม่ค่อยเข้าใจนัก
ค. รู้สึกว่าไม่เข้าใจนักเรียนเลย

22. เวลาทำเลข นักเรียนชอบคิดเองหรือทำตามที่ครูทำให้?
 ก. ทำตามครู
 ข. บางครั้งก็คิดเอง
 ค. มักคิดวิธีทำเอาเอง
23. เมื่อนักเรียนเล่าเรื่องอะไรให้เพื่อน ๆ ฟัง พวกเพื่อน ๆ เชื่อหรือไม่?
 ก. เชื่อ
 ข. ไม่ค่อยเชื่อ
 ค. ไม่เชื่อ
24. นักเรียนชอบเล่นกีฬาหรือไม่?
 ก. ชอบ
 ข. ไม่ค่อยชอบ
 ค. ไม่ชอบเลย
25. นักเรียนอยากสร้างสิ่งใหม่ ๆ เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ ของเล่น ฯลฯ ขึ้นใช้ เพื่อความสะดวกสบายหรือไม่?
 ก. ไม่เคยคิด
 ข. บางครั้งก็คิด
 ค. คิดอยากจะทำสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นใช้
26. นักเรียนเคยเตรียมสมุดเตรียมล่วงหน้าก่อนจะถึงชั่วโมงเรียนหรือไม่?
 ก. เคยทำเสมอ
 ข. เคยทำเป็นบางครั้ง
 ค. ไม่เคยทำ
27. สุนัขหอน เพราะมันเห็นผี นักเรียนว่าจริงหรือไม่?
 ก. จริง
 ข. ไม่ทราบ
 ค. ไม่จริง
28. นักเรียนเคยลงมือทำตามความคิดเห็นของนักเรียนหรือไม่?
 ก. ทำตามที่คิดไว้ทุกครั้ง
 ข. บางครั้งก็ทำ
 ค. ไม่ค่อยได้ทำบ่อย ๆ
29. นักเรียนเชื่อคำทำนายของหมอดูหรือไม่?
 ก. ไม่เชื่อ
 ข. บางครั้งก็เชื่อ
 ค. เชื่อ
30. นักเรียนทำของหล่นหายบ่อย ๆ หรือไม่?
 ก. ไม่ค่อยหาย
 ข. หายเป็นบางครั้ง
 ค. หายบ่อย ๆ
31. เวลาทำสิ่งที่ยาก ๆ นักเรียนรู้สึกอย่างไร?
 ก. ไม่อยากทำ
 ข. บางครั้งก็อยากทำ
 ค. อยากทำให้เสร็จ
32. เวลาคุยกับเพื่อน นักเรียนปฏิบัติอย่างไร?
 ก. ถ้าเพื่อนพูดไม่เข้าใจ ก็ถาม
 ข. บางครั้งก็ถาม บางครั้งก็ไม่ถาม
 ค. ไม่ถาม เพราะกลัวเพื่อนโกรธ

33. นักเรียนชอบนอนคนเดียวหรือไม่?
 ก. ไม่ชอบ กลัวผี
 ข. บางครั้งอยากนอนคนเดียว
 ค. ชอบนอนคนเดียว
34. เวลาทำเลขผิด นักเรียนทำอย่างไร?
 ก. ลองทำใหม่จนกว่าจะถูก
 ข. ลองทำใหม่อีกครั้งหนึ่ง
 ค. เลิกทำ
35. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองประสบความสำเร็จในด้านการเรียนบ้างหรือไม่?
 ก. ไม่เคยได้รับผลสำเร็จเลย
 ข. เคยได้รับผลสำเร็จบ้าง
 ค. ได้รับผลสำเร็จเกือบทุกครั้ง

36. เวลาออกไปพูดหน้าชั้น นักเรียนรู้สึกอย่างไร?
 ก. ใจสั่น
 ข. บางทีใจสั่น แต่ไม่ทุกครั้ง
 ค. รู้สึกเฉย ๆ
37. นักเรียนรู้สึกพอใจผลการเรียนของนักเรียนหรือไม่?
 ก. พอใจ
 ข. บางครั้งพอใจ เมื่อได้คะแนนดี
 ค. ไม่พอใจ
38. เมื่อเห็นเพื่อนกำลังจุกโตะหนังสือ นักเรียนจะทำอย่างไร?
 ก. ยืนดูเฉย ๆ
 ข. ถ้าเพื่อนขอร้องให้ช่วย ก็ช่วย
 ค. ไปช่วยทันทีโดยไม่ต้องคอยให้เพื่อนขอร้อง

.....

ตารางแสดงอำนาจจำแนกของแบบทดสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

ข้อที่	$\bar{X}$ กลุ่มสูง	$\bar{X}$ กลุ่มต่ำ	t	ข้อที่	$\bar{X}$ กลุ่มสูง	$\bar{X}$ กลุ่มต่ำ	t
1	1.55	1.00	2.380*	20	1.88	0.77	2.950**
2	1.22	1.00	1.829*	21	1.66	1.44	2.160**
3	2.00	1.55	2.960**	22	1.55	1.00	2.380*
4	1.66	0.77	2.950**	23	1.77	1.00	4.050**
5	2.00	1.88	2.980**	24	1.88	1.66	2.500*
6	1.77	1.22	2.820**	25	1.88	1.55	2.520**
7	1.33	0.22	6.770**	26	1.22	1.00	1.829*
8	1.88	1.55	2.520**	27	1.44	1.00	1.960*
9	1.11	0.88	2.640**	28	1.44	0.77	3.010**
10	1.66	0.66	5.110**	29	1.33	1.00	1.920*
11	1.44	1.00	1.960*	30	1.22	1.11	1.750*
12	2.00	1.88	2.500**	31	1.88	0.77	2.950**
13	2.00	1.55	2.960**	32	1.55	1.00	2.380*
14	1.77	1.22	2.820**	33	1.33	1.00	1.920*
15	2.00	1.55	2.960**	34	1.88	1.33	2.520**
16	1.77	1.44	1.720*	35	1.33	0.22	6.770**
17	2.00	1.33	3.080**	36	1.00	0.66	1.800*
18	1.77	1.44	1.720*	37	1.77	1.22	2.820**
19	1.35	1.90	2.830**	38	1.88	1.55	2.520**

* $p < .05$

** $p < .01$

ภาคผนวก ค.
บรรณนิทัศน์หนังสือที่ใช้ในการทดลอง

บรรณนิทัศน์หนังสือ

กรองแก้ว (นามแฝง) หมีใจบุญ ชุรสภา 2510, ไม่มีเลขหน้า

หมีพิการยากจนตัวหนึ่ง แต่มีใจเมตตากรุณา เมื่อหาเงินมาได้เท่าไรก็แบ่งให้สัตว์
 พิการอื่น ๆ เพราะเห็นว่าสัตว์อื่นมีความลำบากมากกว่าตัว ผลแห่งความเมตตาตัวเองจึง
 ทำให้หมีหาเงินได้มาก และได้พบหน่อที่สามารถรักษาจนหมีหายจากความพิการ เรื่องนี้ให้
 ข้อคิดว่าการที่มีร่างกายพิการนั้นมิได้ทำให้จิตใจคลายความเมตตาต่อผู้อื่นไปได้ แต่กลับทำให้
 มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ทุกข์ยากกว่า และผลแห่งความดีก็ย่อมตอบสนองให้ได้รับความสุขในที่สุด

เกรก, ไคนาห์ มาเรีย มุลล็อก เจ้าชายง่อยและนิทานน่าอ่าน แปลโดย ปิยดา วนันนพันธ์
 (นามแฝง) ประพันธ์สาส์น 2520, 192 หน้า

เจ้าชายง่อย เป็นเจ้าชายที่กำพร้าและพิการเนื่องจากถูกกลั่นแกล้งจากพระเจ้าอา
 พระองค์ถูกเนรเทศไปอยู่บนหอคอยในดินแดนเปล่าเปลี่ยว มีพี่เลี้ยงเพียงคนเดียวที่คอยดูแล
 ช่วงเวลาที่ถูกกักขังอยู่นี้พระองค์ใช้เวลาไปในการอ่านหนังสือเป็นจำนวนมาก โดยมีแม่ทูนหัว
 ซึ่งเป็นนางฟ้าคอยช่วยเหลือ และสั่งสอนให้พระองค์มีความอดทน เฉลียวฉลาด มีความเชื่อมั่น
 ในตนเอง และไม่ท้อแท้ต่อความพิการ ให้พยายามลืมเรื่องความทุกข์ยากของตนเอง แต่ให้มี
 ชีวิตเพื่อผู้อื่น พระองค์ได้ปฏิบัติตาม ในที่สุดผลแห่งความอดทนและความดีก็ทำให้เจ้าชายง่อย
 ได้มีโอกาสกลับมานครองราชสมบัติ และได้แต่งตั้งลูกชายของผู้ที่ช่วงชิงบัลลังก์ให้เป็นรัชทายาท
 เรื่องนี้ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเน้นเรื่องเมตตาธรรม และการรู้จักให้อภัยต่อกัน

เคสท์เนอร์, แอริค เอมิลยอห์นสัน แปลไทย บันลือ ถิ่นพังงา พิมพ์ครั้งที่ 2 บรรณกิจ 2520, 150 หน้า

เอมิล เป็นเด็กชายกำพร้าบิดา จึงต้องอยู่กับมารดาที่ทำงานหนักเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ทำให้เอมิลมีความอดทนและรับผิดชอบมากกว่าเด็กในวัยเดียวกัน เอมิลมีโอกาสเดินทางไปเยี่ยมยายที่เบอร์ลิน ระหว่างการเดินทางได้ถูกคนร้ายขโมยเงินที่ติดตัวไปจนหมด เอมิลจึงติดตามหาเงินคืนด้วยการสืบสวน โดยได้รับความช่วยเหลือจากเด็ก ๆ ชาวเบอร์ลิน จนในที่สุดก็สามารถจับกุมคนร้ายได้ ซึ่งปรากฏว่าเป็นคนร้ายรายเดียวกันที่ขโมยเงินจากธนาคารที่ตำรวจกำลังตามจับอยู่ เอมิลจึงได้รับเงินรางวัลนำจับจากทางราชการ และมีชื่อเสียง หนังสือเล่มนี้ นอกจากจะให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลินแล้ว ผู้อ่านจะได้เห็นตัวอย่างเด็กที่มีความกล้าหาญ ความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในตนเอง

จันทร์เจริญ รัชนี้ (ผู้แปล) ชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 2 แพร่พิทยา 2515, 476 หน้า

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเด็กชายผู้หนึ่งชื่อ เรมี ซึ่งต้องเผชิญกับความทุกข์และชะตากรรมต่าง ๆ ตั้งแต่เขาวัย นับตั้งแต่การได้รับความทารุณจากพ่อเลี้ยง และต่อมาต้องถูกขายให้กับนักละครสัตว์ เรมีต้องร่อนเร่แสดงละครไปตามสถานที่ต่าง ๆ ได้รับความอหยากร แต่ก็ได้ได้รับความปรานีจากเจ้าของละครสัตว์ และมีเพื่อนที่ซื่อสัตย์คือ ลิงชิมแปนซี และสุนัข เรมี เป็นเด็กที่มีจิตใจดี มีเมตตา กรุณา ซึ่งผลอันนี้ทำให้เขาได้พบกับมารดา และพี่ชายซึ่งมีฐานะร่ำรวย และได้รับความสุขในที่สุด ผู้อ่านจะได้รับความซาบซึ้งในความรักระหว่างคนและสัตว์ ความรักระหว่างเพื่อน ตลอดจนตัวอย่างของผู้ที่มีความอดทน มีน้ำใจ จากเรื่องนี้

เจริญ ไชยชนะ มนุษยอเมริกา คลังวิทยา 2495, 562 หน้า

เป็นหนังสือรวบรวมชีวประวัติบุคคลสำคัญในสาขาอาชีพต่าง ๆ ของสหรัฐอเมริกา อย่างสมบูรณ์ แสดงให้เห็นถึงการต่อสู้กับความทุกข์ยากของแต่ละคนก่อนที่จะได้รับความสำเร็จในชีวิต เช่น ประธานาธิบดีแฟรงกลิน ดี โรสเวลต์ ซึ่งเคยเป็นอัมพาตครึ่งตัว แต่ก็ไม่ยอมแพ้ โชคชะตา กลับใช้กำลังใจอันแรงกล้าในอันที่จะเอาชนะความพิการ โดยใช้วิชาหลักช่วย และต่อมาเขาก็ได้รับเลือกเป็นประธานาธิบดีถึงสี่สมัย ใช้ความสามารถแก้ปัญหาเศรษฐกิจของสหรัฐอเมริกาได้สำเร็จ จนทำให้กลายเป็นประเทศมหาอำนาจเมื่อสงครามโลกครั้งที่สอง

✓ ขอนเคอร์ส, มาร์แชลล์ โจแสนสวย แปลจาก Beautiful Joe โดย อ. สนิทวงศ์
(นามแฝง) แพร่พิทยา 2515, 467 หน้า

โจ เป็นสุนัขพิการ์ หุซาค ทางคว้น เพราะถูกเจ้านินส์ คนริคนมัวผู้เป็นเจ้าของเกม
ไอชวานตักและหางของโจอย่างทารุณ แต่โจเป็นสุนัขที่มีความรักและกตัญญูคอยครอบครัวยุติ
ที่ไคเลียงดูให้ได้รับความสุข ด้วยความดีของโจจึงได้รับชื่อว่า "โจแสนสวย" เรื่องนี้แสดงถึง
ความรักระหว่างคนกับสัตว์อย่างลึกซึ้ง และส่งเสริมให้ผู้อ่านมีจิตใจเมตตากรุณา จึงเป็นหนังสือที่
ให้ทั้งความสนุกสนาน และให้แง่คิดที่ว่าความสวยงามหาได้มีความสำคัญมากกว่าความดีไม่

✓ ชิม วีระไวทยะ กว้างใจ รวมสาส์น 2507, 492 หน้า

เรื่องนี้เรียบเรียงจากเรื่อง II Course ของ Elmond De Amicis ซึ่งเป็น
เรื่องราวของนักเรียนชาวอิตาลีคนหนึ่งเล่าถึงชีวิตของเขานับตั้งแต่เปิดภาคเรียนจนถึงสิ้นปีการศึกษา
โดยเขียนเป็นบันทึกประจำวัน จากบันทึกนี้ทำให้ทราบเรื่องราวของเด็กผู้นั้นกับเพื่อนนักเรียน
ตลอดจนครอบครัวของเขา เป็นการกล่าวถึงความรักระหว่างครูกับศิษย์ ความรักภายใน
ครอบครัว การวิสาสะกับเพื่อน ความรู้สึกต่อบ้านเกิดเมืองนอน พฤติกรรมของตัวละครใน
เรื่องนับเป็นตัวอย่างอันดีที่แสดงให้เห็นคุณธรรมหลายประการที่ควรปฏิบัติตาม เช่น ความเสียสละ
ความเมตตากรุณา ความกล้าหาญ ความรับผิดชอบ เป็นต้น

ซิมันส์, อัลเบิร์ต ทีโอคอร์ วิลเลียม ชีวิตนี้เป็นที่รัก แปลจาก The Mask of a Lion
โดย อ. สนิทวงศ์ (นามแฝง) แพร่พิทยา 2507, 571 หน้า

เป็นเรื่องชีวิตของชายช่างคิดเลื้อยฐานะดีในอินเดีย ซึ่งมีครอบครัวที่อบอุ่น แต่ภายหลัง
เขาได้ป่วยเป็นโรคเรื้อน ทำให้ต้องหนีออกจากสังคมไปอยู่ร่วมกับคนที่เป็นโรคเรื้อน เลี้ยงชีพด้วย
การขอทาน แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากนานาประการ แต่เขาก็ยอมรับความเป็นจริง และ
พยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ พยายามตั้งความหวังเอาไว้อย่างเต็มที่ว่าเขาจะ
ต้องหายจากโรคนี้ และในที่สุดความหวังของเขาก็เป็นจริง เมื่อได้เข้ารับการรักษาด่วนในนิคม
โรคเรื้อนจนหาย และได้กลับมาอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข ผู้อ่านจะได้ทราบความรู้สึก
ของผู้ที่ถูกสังคมรังเกียจ และวิธีสร้างเสริมกำลังใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์จากตัวละครในเรื่อง

ซีเวลล์, แอนนา มาแสนรู้ แปลจาก Black Beautiful โดย อ. สนิทวงศ์ (นามแฝง)
แพรวพินทยา 2516, 387 หน้า

เป็นเรื่องราวของมาแสนรู้ตัวหนึ่งซึ่งมีความเกี่ยวพันกับคนมาก เนื้อเรื่องต้องการแสดงให้เห็นว่ามักก็เป็นสัตว์ที่มีชีวิตจิตใจ คนจึงควรปฏิบัติต่อมาด้วยความเมตตาปราณีและเห็นอกเห็นใจ นอกจากความสนุกสนานที่ผู้อ่านจะได้รับจากเนื้อเรื่องแล้ว ในตอนค่าน่ายังได้ทราบถึงชีวประวัติของผู้ประพันธ์ คือ แอนนา ซีเวลล์ ซึ่งต้องประสบเคราะห์กรรมมาตั้งแต่เยาว์วัย นับตั้งแต่ความยากจน และต่อมาต้องประสบอุบัติเหตุจนไม่สามารถเดินได้อย่างปกติเหมือนเด็กคนอื่น ๆ แม้จะหมกหมุ่นทางวิชาการให้หายเป็นปกติได้ แต่แอนนาก็ไม่ย่อท้อต่อโชคชะตา เธอคงมีกำลังใจต่อสู้ชีวิตอย่างเข้มแข็ง และในช่วงระยะเวลา 8 ปี ที่แอนนาต้องนอนป่วยบนเตียงก่อนถึงแก่กรรม เธอจึงได้เขียนเรื่อง "มาแสนรู้" ขึ้น และปรากฏว่าได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง หนังสือของเธอเป็นหนังสือที่ขายดีที่สุดในรอบปี จึงเป็นตัวอย่างชีวิตของคนพิการผู้หนึ่งของโลกที่สามารถใช้กำลังใจอันเข้มแข็งต่อสู้กับชีวิตจนได้รับผลสำเร็จ ซึ่งนับเป็นตัวอย่างที่น่ายึดถือ

เชลเตอร์, จอร์จ จิ้งหรีดเข้ากรุง แปลจาก The Cricket in Times Square
โดย ลมุล รัตการ ไทยวัฒนาพานิช 2522, 184 หน้า

เชลเตอร์ เป็นจิ้งหรีดตัวหนึ่งที่สามารถขับร้องท่วงทำนองเพลงที่แต่งโดยมนุษย์ได้ และพลัดหลงมากับขบวนรถไฟเข้าสู่มหานครนิวยอร์ก ที่นั่น เชลเตอร์ได้รู้จักกับชีวิตใหม่ที่เต็มไปด้วยความสับสน วุ่นวาย และได้พบกับหนูและแมว ซึ่งเป็นเพื่อนที่ให้มีภาพอันอบอุ่น ตลอดจนได้รู้จักกับ มารีโอ เด็กชายที่ให้ความรักและความปรารถนาดี ความสามารถในการเล่นดนตรี ความซื่อสัตย์ ทำให้เชลเตอร์มีชื่อเสียงโด่งดัง และในที่สุดเชลเตอร์ก็พบว่าชื่อเสียงและเกียรติยศทั้งปวงนั้นหาใช่ความสุขที่แท้จริงไม่ แต่ความสุขสงบในชนบททางภาคคือความสุขที่แท้จริง จากเรื่องนี้ ผู้อ่านจะได้รับความสนุกสนาน ชาบซึ่งในความรักระหว่างเพื่อนซึ่งเป็นสัตว์สามชนิด คือ จิ้งหรีด หนู และแมว ตลอดจนได้แง่คิดที่ว่าความสุขนั้นหาได้อยู่ที่การยอมรับของสังคมไม่ แต่อยู่ที่จิตใจของตนเอง

คัมภีร์, ที่ เจ เสือขาว แปลจาก White Panther โดย สุวัฒน์ จันทรา และ
 ลมุด รัตการ ไทยวัฒนาพานิช 2520, 216 หน้า

คума เป็นเสือขาวที่เกิดมาฉิดธรรมชาติ กันเนื่องมาจากการผสมพันธุ์ระหว่างเสือขาว
 กับเสือดำ คุม่าจำเป็นต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของตัวเอง โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์
 และเริ่มพัฒนาตัวเองโดยใช้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียน เรื่องนี้จึงเป็นตัวอย่างที่แสดง
 ถึงการพัฒนาชีวิตที่ต้องใช้ความอดทน ความเข้มแข็ง กล้าเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ จึงจะสามารถอยู่
 รอดในโลกนี้ได้

✓ คิค, เทรลลา แลมสัน ปริศนาระฆังแก้ว แปลจาก Tornado Jones โดย ลมุด รัตการ
 ไทยวัฒนาพานิช 2520, 304 หน้า

ฮอร์นาโด โจนส์ เป็นเด็กชายซึ่งอยู่กับย่าในชนบทแห่งหนึ่ง แม้จะยากจนและต้อง
 ประสบเคราะห์กรรมต่าง ๆ แต่คนทั้งสองก็มีกำลังใจที่เข้มแข็ง และตั้งความหวังในชีวิตไว้
 ว่าในไม่ช้าชีวิตจะต้องดีขึ้นกว่าเดิม จึงทำให้สามารถยืนหยัดต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยความ
 มีสติสัมปชัญญะ ความมีน้ำใจคือเพื่อนมนุษย์ และความมีคุณธรรมช่วยให้ฮอร์นาโดและย่าได้รับความ
 สุขในที่สุด เรื่องนี้เป็นตัวอย่างของคำกล่าวที่ว่า "ชั่วเจ็ดที ดีเจ็ดหน" ผู้อ่านจะเกิดความ
 หวังในชีวิต และได้รับความเพลิดเพลิน ตลอดจนความซาบซึ้งใจในคำว่า "เพื่อน"

คิกเก็นส์, ชาร์ลส์ โอลิเวอร์ทวิสต์ แปลจากเรื่อง Oliver Twist โดย สายธาร
 (นามแฝง) ประพันธ์สำสัน 2520, 296 หน้า

โอลิเวอร์ ทวิสต์ เป็นเด็กชายกำพร้าที่อยู่ในโรงเลี้ยงเด็กมาแต่เยาว์วัย เขาต้อง
 ประสบกับความทุกข์ ความยากลำบากจากผู้ดูแลซึ่งมีจิตใจทารุณ โหดร้าย ต่อมาเมื่อถูกส่งตัว
 ไปทำงานในร้านทำหีบศพ ก็ได้รับความทารุณจากเจ้าของร้านอีก โอลิเวอร์จึงหนีไปยังกรุง
 ลอนดอน โชครະตาทำให้เขาได้พบกับผู้มีใจเมตตารับเลี้ยงดู แต่โชคร้ายก็ยังไม่หมดสิ้น เขา
 ถูกเคราะห์กรรมผลักดันให้กลายเป็นนักวิ่งราว สมุนโจร แต่ในที่สุดโอลิเวอร์ก็ผ่านพ้นมรสุม
 ชีวิตต่าง ๆ เขาได้พบว่าผู้ให้กำเนิดเขาคือใคร และได้รับความสุขในชีวิต เรื่องนี้จะทำให้
 ผู้อ่านเข้าใจถึงความทุกข์ยากของเด็กกำพร้า และเกิดความหวังว่าแม้ชีวิตจะต้องประสบอุปสรรค
 ต่าง ๆ ก็ตาม แต่ก็มิวันที่เขาจะได้รับความสุขเช่นเดียวกับผู้อื่น

✓ เกอซอง, เมียงแคท เพื่อนยาก แปลจาก Along Came a Dog โดย ลมุล รัตการ
ไทยวัฒนาพานิช 2521, 159 หน้า

แม่ไก่ตัวหนึ่งต้องเสียเท้าทั้งสองข้างเพราะหิมะกัด จนกลายเป็นแม่ไก่พิการ ต้องได้รับการกลั่นแกล้งจากไก่ตัวอื่น ๆ และประสบอันตรายจากเหยี่ยวและหมาป่า เจ้าของไก่ได้ประณิษฏ์กินเบ็ดขางให้แม่ไก่ใส่ และแม่ไก็ยังได้รับความช่วยเหลือจากสุนัขตัวใหญ่ที่พลัดหลงมาคอยเป็นเพื่อนปกป้องคุ้มครองภัยให้ เรื่องนี้จึงแสดงถึงมิตรภาพระหว่างแม่ไก่พิการ กับสุนัขตัวหนึ่ง และชี้ให้เห็นว่าความพิการมิได้เป็นอุปสรรคใด ๆ ต่อความเป็นเพื่อนและความปรารถนาที่จะมีเพื่อน

ตุ๊กตา (นามแฝง) "แมลงปีกดำ" เพื่อนเด็กอันดับ 16 ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา 2517,
หน้า 17-37

เป็นเรื่องราวของแมลงหนุ่มปีกดำตัวหนึ่ง ซึ่งหลงรักแมลงสาวปีกสวย แต่แมลงสาวไม่รักตอบ เพราะ"เขา"หนุ่มตัวดำ แมลงหนุ่มจึงใช้สีชูบปีกให้สวยงาม แมลงสาวก็หันมาสนใจ แต่เพื่อนสัตว์อื่นที่เคยเป็นเพื่อนกับแมลงปีกดำจากไม่ได้ จึงไล่จับเป็นอาหาร แต่แมลงหนุ่มรับล้างสีออกจากตัวได้ทันเวลาที่ จากนั้นแมลงหนุ่มจึงได้คิดว่า การมีสีอันสวยงามนั้นเป็นภัยต่อตัวเอง สู้ยอมรับความเป็นจริงว่าตนเองใบ้สวยงาม แต่ได้รับความรักจากเพื่อน และปลอดภัยจากอันตรายจะดีกว่า

หัทธินา สวานานท์ ชีวประวัติบุคคลสำคัญของโลก พิมพ์ครั้งที่ 2 บำรุงสาส์น 2512, 700 หน้า
หนังสือเล่มนี้รวบรวมชีวประวัติบุคคลสำคัญของโลกประมาณ 40 คน เช่น กษัตริย์ นักประณิษฏ์ นักสำรวจ นักปรัชญา นักเขียน นักดนตรี โดยให้รายละเอียดของชีวิตของแต่ละบุคคล อันควรแก่การยกย่องสรรเสริญ และเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเยาวชนทั่วไป เช่น บีโธเฟน นักดนตรีเอกของโลก ที่สามารถเรียบเรียงเพลงได้ตั้งแต่อายุเพียง 6 ขวบ แต่ภายหลังต้องประสบเคราะห์กรรม หูพิการทั้งสองข้าง แต่ก็สามารถแต่งเพลงที่มีความไพเราะได้หลายสิบเพลง โดยที่ความพิการนั้นไม่สามารถขัดขวางความสามารถของเขาได้

ชำระ ประชาสิทธิ "เลากงนักเขียนใจเพชร" จากเหมยถึงพลับพลึง วรรณศิลป์ 2516,
หน้า 1-13

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของนักประพันธ์ชาวจีนผู้หนึ่ง ซึ่งป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ จนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา แต่เขาไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ เขาสร้างกำลังใจที่เข้มแข็ง พยายามหัดอ่าน เขียน ภาษาจีน ด้วยความบากบั่นเป็นปี ด้วยตนเอง จนกระทั่งสามารถเขียนเรื่องส่งไปยังสำนักพิมพ์ และได้รับความสำเร็จมีชื่อเสียงแพร่หลายเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป จากหนังสือเล่มนี้ ผู้อ่านจะได้รับกำลังใจจากตัวอย่างชีวิตของเลากง ซึ่งไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา ความพิการไม่อาจทำลายชีวิตของเขาให้ไร้ค่า และได้แทรกข้อความที่มีคติเตือนใจเอาไว้หลายตอน เช่น "วันหนึ่งเรารู้สึกว่าชีวิตจมอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บนี้ ช่างเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย และว่างเปล่าเสียเหลือเกิน เราน่าจะใช้เวลาที่เหลือของเราให้มีค่า และเกิดประโยชน์อย่างที่สุด"

นางฉิน ปริณูชาวัช เขาชื่อเคช โดย กาญจนา นาคนันท์ (นามแฝง) แพร่พิทยา 2513,
357 หน้า

เป็นเรื่องราวของเด็กชายผู้หนึ่งชื่อ เคช ซึ่งกำพร้าบิดาตั้งแต่อายุ 12 ปี มารดาก็เป็นคนอ่อนแอ ดังนั้นเคชจึงต้องต่อสู้กับความยากลำบากต่าง ๆ เขาต้องทำหน้าที่แทนบิดาด้วยการหาเงินเพื่อเลี้ยงครอบครัว เคชยึดมั่นในการประพฤติกู้ และมีความขยันหมั่นเพียร จนในที่สุดเขาจึงได้รับทุนไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ จากเรื่องนี้ผู้อ่านจะทราบแนวทางของการดำเนินชีวิตด้วยความมานะอดทน ไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อโชคชะตา ดังเช่นชีวิตของเคช ซึ่งเป็นตัวอย่างที่น่ายึดถือและปฏิบัติตาม

นางฉิน ปริณูชาวัช สามกรุง โดย น.ฉ.น. (นามแฝง) แพร่พิทยา 2520, 190 หน้า

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเด็กชาย 3 คน คือ คีติ ชม และคอกไม้ ซึ่งมีฐานะทางครอบครัวต่างกัน แต่เด็กทั้งสามมีความรักและช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างจริงจัง ผู้อ่านจะได้ทั้งความสนุกสนานและความคิดสร้างสรรค์ในการวางแผนการทำงานเป็นขั้นตอน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ตลอดจนให้แง่คิดที่ว่าการทำงานที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตได้นั้นย่อมขึ้นอยู่กับความมานะ อดทน และคุณธรรมในจิตใจของบุคคลประกอบกับการรู้จักคบเพื่อนที่ดี

นางไฉน ปริญญาธวัช หนูชอบเชียงใหม่ โดย กาญจนา นาคันนั (นามแฝง) แพร์พิทยา
2520, 192 หน้า

เป็นเรื่องราวของครอบครัวเล็ก ๆ ครอบครัวหนึ่งซึ่งมีแม่เป็นคนพิการ ส่วนพ่อตายด้วยอุบัติเหตุ แม่ซึ่งเป็นคนพิการได้พยายามทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว และสร้างความสุขให้กับลูกสองคนเท่าที่พอจะทำได้ เช่นการเล่านิทานให้ฟัง เนื้อเรื่องจึงเป็นเรื่องเกี่ยวพันกันระหว่างชีวิตภายในครอบครัว และนิทานไทยโบราณเรื่องศรีธนญไชยที่สนุกสนาน ผู้อ่านจะได้รับอรรถรส 2 ประการ คือ ประการแรกได้เห็นความอบอุ่นภายในครอบครัว การทำคนให้มีความสุข ไม่หมกมุ่นแต่เรื่องความพิการ ความทุกข์ และแง่คิดที่ว่าร่างกายมิได้เป็นอุปสรรคขัดขวางการทำคนให้มีความสุขผู้อื่น และประการหลังผู้อ่านจะได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนานจากเนื้อเรื่องของนิทานที่แม่เล่าให้ลูกน้อยฟัง

✓ นิตดา (ผู้แปล) ปู้กับเจ้านกกระจอกเทศ สำนักพิมพ์ ที.พี. 2521, 32 หน้า

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเด็กชายผู้หนึ่งซึ่งไม่ยอมรับความเป็นจริงในเรื่องต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญหาที่ตนก่อขึ้น ก็พยายามหลบเลี่ยง และไม่สนใจคำตักเตือนของพ่อแม่ ครู ไม่ยอมรับว่าสิ่งที่ตนทำนั้นเป็นความผิด พ่อของปู้จึงเล่าชีวิตของนกกระจอกเทศให้ฟังเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหของนกกระจอกเทศ ปู้จึงเริ่มทบทวนถึงการกระทำของตนที่แล่วมาและยอมรับว่าการที่ตนเล่นรังแกเพื่อน ทำให้ไม่มีใครอยากเล่นด้วย เมื่อปู้ยอมรับการกระทำของตนจึงเริ่มแก้ไขปรับปรุงตนเอง จนกลายเป็นเด็กที่กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อย่างมั่นใจ และสามารถหาวิธีแก้ปัญหทุกอย่างได้สำเร็จ

นิมิตร ภูมิถาวร กักพันสู บรรณกิจ 2520, 268 หน้า

เป็นเรื่องราวของหนุ่มสาวไร้อำนาจไม่มีฐานะ แต่มีพลังใจที่เข้มแข็งประจัญหน้าเหล็กเพชร ไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อความเจ็บป่วยใด ๆ ทั้งสิ้น เขาพยายามต่อสู้กับชีวิตที่ลำเค็ญและผจญกับอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งดินฟ้าอากาศและคนอันธพาล จนในที่สุดก็สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ และได้รับผลสำเร็จเป็นที่น่าภูมิใจโดยการเป็นเจ้าของสวนลำไย ทั้งยังได้รับการแต่งตั้งจากทางราชการให้เป็นเจ้าหน้าที่เกษตรอำเภอด้วย ผู้อ่านจะได้รับคติสอนใจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความอดทน ขยันหมั่นเพียร จะเป็นแนวทางให้ทุกคนประสบผลสำเร็จตามที่ปรารถนาเสมอ

บราวน์, ฟิลิป ลุงหนวด แปลโดย สุมาลี พิทยากร ดวงมล 2522, 107 หน้า

ลุงหนวด ก็คือแนวพิการตัวหนึ่งซึ่งใจความกล้าหาญ เฉลียวฉลาด และออกหนักอึ้งกับอุปสรรคในการดำรงชีวิต จนเอาชนะความพิการได้โดยการแสดงให้เห็นว่าแม้จะมีขาหลังเพียง 2 ข้าง และขาหน้าซึ่งใช้การได้เพียงข้างเดียวก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับแมวที่มี 4 ขา เช่น การล่ากระต่าย เรื่องนี้จะช่วยให้ผู้อ่านมีกำลังใจที่จะเผชิญกับความยากลำบากของชีวิต ตลอดจนให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของแมวอีกด้วย

✓ บุรพา (นามแฝง) ลูกสลัม ไทยวัฒนาพานิช 2520, 218 หน้า

ทอย เป็นเด็กยากจน แต่สนใจการเรียน ได้พยายามชวนขายอาหารรายได้มาเป็นการใช้จ่ายในการเรียน เช่น ขายหนังสือพิมพ์ พวงมาลัย ชีวิตของทอยต้องต่อสู้กับอุปสรรคนานาประการ นับตั้งแต่การทำมาหากิน ตลอดจนความคับแค้นใจที่ต้องไปอาศัยอยู่ในบ้านผู้อื่น แต่ในที่สุดทอยก็สามารถเอาชนะความทุกข์ยากต่าง ๆ ได้เป็นผลสำเร็จ ทอยได้เป็นอธิบดี ซึ่งมีคุณวุฒิทางการศึกษาระดับปริญญาเอก ทั้งนี้เพราะเขาไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา แต่กลับใช้ความเพียรพยายาม ออกทน มานะเล่าเรียนด้วยความยากลำบาก ผลของความอดทนต่อความผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่านี้เอง ที่ทำให้ทอยมีมานะจนประสบผลสำเร็จในชีวิตได้

เบอร์โควิทซ์, เบอร์นาร์ด และ นิวแมน มิลเดรก เพื่อนชีวิต แปลจาก How to be Your Own Best Friend โดย วันนัค สารกุล มุมหนังสือวันอาทิตย์ 2519, 84 หน้า

ผู้แต่งหนังสือเล่มนี้เป็นนายแพทย์ซึ่งพยายามจะชี้แนวทางง่าย ๆ โดยใช้วิชาการทางจิตวิทยาเพื่อให้รู้ว่าเราจะเป็นเพื่อนกับตัวเองได้อย่างไร เพราะในโลกและสังคมอันสับสนในปัจจุบัน ทำให้ไม่อาจจะปรับตัวเองให้มีความสุขได้ง่ายนัก เคล็ดลับของการดำเนินชีวิตอยู่ที่การพยายามทำตัวเองให้เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดในตัวเอง ผู้อ่านจะได้ความรู้ที่ปฏิบัติได้ในชีวิตจริง เช่น การรู้จักจัดลำดับความสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ รู้จักใช้พลังจิตที่อยู่ภายในตัวเราเอง มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ มีความเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิต โดยให้เริ่มต้นใหม่แล้วแก้ไข เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น

ไบรต์, เออร์เนสทีน เอน และ โจเซฟ การ์ตัน ลิปปินคอต หมีขาว-เจ้าเลื้อย แปลจาก Ice King โดย ลมูล รัตตากร ไทยวัฒนาพานิช 2520, 269 หน้า

เนื้อเรื่องแบ่งเป็นสองตอนคือ ในตอนแรกกล่าวถึงชีวิตการต่อสู้ของหมีขาว ส่วนในตอนที่สองกล่าวถึงชีวิตของสก็๊ต หรือเจ้าเลื้อย ทั้งสองเรื่องนี้แสดงถึงการผจญภัยเพื่อให้หมีมีชีวิตอยู่รอด และปลดปล่อยที่ลึกลับ นับตั้งแต่ความเป็นอยู่ การหาอาหาร การมีคู่ และความผูกพันระหว่างมนุษย์กับสัตว์ เรื่องนี้นอกจากจะให้ความรู้ทางด้านธรรมชาติวิทยาแล้ว ยังให้แง่คิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของมนุษย์และสัตว์อีกด้วย

พจน์ เกชา (นามแฝง) ครอบครัวมิทเชลล์ แปลจาก The Mitchell Family ประมวลสาส์น 2516, 204 หน้า

เป็นเรื่องราวของครอบครัวชาวอเมริกันที่มีฐานะปานกลาง แต่มีความอบอุ่นและเข้าใจกัน เนื้อเรื่องแสดงถึงการอบรมเด็กให้รู้จักช่วยตัวเอง มีเหตุผล รู้จักเสียสละความสุขส่วนตัว และมีความอดทนต่อความทุกข์ทรมาน ๆ ทั้งยังแฝงแง่คิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ความเจ็บป่วย การไม่ทำตนให้เป็นภาระต่อใคร แม้ร่างกายจะพิการก็ตาม จากเรื่องนี้ผู้อ่านจะได้รับความสนุกสนาน และได้ตัวอย่างที่ดีของเฮอริบี้ เด็กชายซึ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองและความรับผิดชอบ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการรับจ้างทำงานตามบ้าน การรู้จักตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้เฮอริบี้ได้สิ่งที่ดีที่ตนใฝ่ฝันคือรถ และสามารถช่วยชีวิตของหญิงชราผู้พิการได้อีกด้วย

เฟลมมิง, เอียน รถวิเศษ แปลโดย วรปัญญา (นามแฝง) ไทยวัฒนาพานิช 2521, 127 หน้า

รถวิเศษในเรื่องนี้มีความสามารถหลายอย่าง เช่น แล่นไถ่ทั้งบนบก ในน้ำ และบินได้ เป็นรถที่มีชีวิตจิตใจเช่นเกี่ยวกับมนุษย์ เป็นเรื่องที่ทำให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินอย่างแท้จริง เด็ก ๆ ที่เคยมีจินตนาการเกี่ยวกับรถยนต์ของคนที่จะสามารถใช้จินตนาการได้เต็มที่

✓ มอร์ไรว์, ออนนอเร วิลลชี ไปออเรกอน แปลจาก On to Oregon โดย สุนทรส
(นามแฝง) บำรุงสาส์น 2510, 378 หน้า

เป็นเรื่องราวของเด็กชายในสมัยอเมริกันบุกเบิกคนหนึ่ง คือ จอห์น เซเจอร์ ซึ่งออกเดินทางพร้อมครอบครัวไปจับจองที่ดินที่วิลลาแมต แต่ความยากลำบากในการเดินทางทำให้บิดามารดาของเขาเสียชีวิตลง จอห์นจึงต้องรับผิดชอบชีวิตน้องอีก 6 คน จากเด็กที่เคยเอาแต่ใจตัวเอง คือ รัน กาวราว จอห์นได้เปลี่ยนมาเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ กล้าตัดสินใจ และรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีความเชื่อมั่นในตนเอง จนในที่สุดก็สามารถเอาชนะความยากลำบาก พาน้องเดินทางไปถึงสถานที่ซึ่งพ่อของเขาเคยฝันเอาไว้ได้ เป็นผลสำเร็จ

มอร์เลย์, วอลท์ เบนเจ้าเพื่อนยาก แปลจาก Gentle Ben โดย บันญา (นามแฝง)
อักษรสัมพันธ์ 2521, 254 หน้า

เบน เป็นหมีสุนัขกาล รูปร่างใหญ่ ที่ถูกขังโดยคนขี้เมา โดยมีเด็กชายชื่อมาร์กคอยช่วยเหลือให้อาหารและความรัก จนกระทั่งมีโอกาสรื้อเบนมาเป็นของตัวเอง แต่ต่อมามาร์กจำเป็นต้องนำเบนไปปล่อยที่เกาะแห่งหนึ่งเพื่อให้ออกพ้นจากการถูกล่าจากนักล่าสัตว์ แต่ในภายหลังเบนก็ได้กลับมาอยู่ใกล้ชิดกับมาร์กอีกครั้งหนึ่ง เรื่องนี้เน้นถึงความรัก ความผูกพันระหว่างคนกับสัตว์ และความมีเมตตาการุณา ความมีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์

รสสุคนธ์ อิศรเสนา,ม.ล. เพื่อนที่ซื่อสัตย์ โดย สุนทรส (นามแฝง) บรรณกิจ 2521,
166 หน้า

เป็นหนังสือรวมเรื่องแปลที่มีชื่อเสียงรวม 6 เรื่องด้วยกัน โดยมีเนื้อเรื่องเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนทั้งสิ้น เช่น เพื่อนที่ซื่อสัตย์ ชีวิตของนกเพนกวิน ปลาเก๋อย่างไรม้าง และจะอบรมบุตรหญิงให้อยู่คนเดียว โดยเฉพาะเรื่องจะอบรมบุตรหญิงให้อยู่คนเดียวนี้ ผู้แต่งได้กล่าวถึงการฝึกหัดคนให้รู้จักช่วยเหลือตนเองเมื่ออยู่คนเดียว โดยการให้หนังสือเป็นเพื่อน และให้รู้จักใช้ความสามารถที่มีในตนเองแสวงหาความสุขให้ชีวิต และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับความ เป็นจริงของชีวิต

ลอเรนซ์, แอนน์ ยอดชายนายลา แปลจาก Tom Ass โดย สุภา สิริสิงห์ พิมพ์ครั้งที่สอง
ชมรมเด็ก 2522, 175 หน้า

เป็นเรื่องของชายหนุ่มผู้หนึ่งซึ่งได้รับพรจากนางฟ้า แต่เนื่องจากความผิดพลาดของพรนั้น ทำให้ตัวเขากลายร่างเป็นลา โดยมีเนื้อคู่เป็นหญิงสาวกำพร้า ยากจน แต่มีความเฉลียวฉลาด สามารถหาทรัพย์สินได้มากมายจากการใช้สมอง เรื่องนี้ให้ทั้งความสนุกสนานและให้แง่คิดที่ว่าสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้อันที่ประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้นมิได้ขึ้นอยู่กับโชคชะตา แต่กองอาศัยสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

วอลเลก, ซีโอคอร์ เจ พลายจำปา แปลจาก Jamba the Elephant โดย
ลมูล รัตทากร ไทยวัฒนาพานิช 2513, 191 หน้า

พลายจำปา เป็นช้างป่าที่ถูกจับมาฝึกใช้งาน มีนิสัยเกเรขี้ร้าย แต่มีความสัมพันธ์ทางจิตใจกับ โปมี ซึ่งเป็นเด็กกล้าหาญ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถฝึกพลายจำปาได้เป็นผลสำเร็จ พลายจำปามีโอกาสกลับเข้าป่าอีกครั้งต้องประสบเหตุการณ์ที่น่าทึ่งแสนแสบจะเอาชีวิตไม่รอด และในที่สุดเรื่องก็คลี่คลายลงโดยโปมีได้พลายจำปาลับมาอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เรื่องนี้แสดงถึงคุณธรรมสองประการคือ ความรักระหว่างมนุษย์กับสัตว์ และความกตัญญูคุณ ผู้อ่านจะได้แบบอย่างที่ดีจากตัวเอกของเรื่อง คือ โปมี ซึ่งมีความกล้าหาญและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

วัลยา ภาณุโย (นามแฝง) เหนือกว่ารัก แพร่พิทยา 2515, 2 เล่ม

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเด็กหญิงกำพร้าผู้หนึ่ง ซึ่งมีร่างกายพิการ ต้องเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนพิการ ในขณะที่น้องสาวซึ่งมีรูปร่างหน้าตาสวยงามมีผู้ใจบุญรับไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม แต่เธอก็มิได้น้อยเนื้อต่ำใจในความพิการของตนเอง กลับพยายามทำความดีต่อทุกคน จนกระทั่งกลายเป็นที่รักของคนทั่วไป และประสบผลสำเร็จในชีวิตด้วยการเรียนจบชั้นอุดมศึกษา และได้แต่งงานกับนายแพทย์ซึ่งมีความรักเธออย่างจริงใจ จากเรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงการทำความดีของคนเรานั้น ไม่ต้องอาศัยเงินทองหรือความสวยงาม หากแต่มาจากความคิดที่ถึงมาจากใจ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขเท่านั้นที่จะทำให้ตนเองและเพื่อนมนุษย์มีความสุข

วาง จัง กลาสีเรือผู้กล้าหาญ แปลโดย เหมยและพลัมพลิง (นามแฝง) สารศึกษาการพิมพ์
ม.ป.ป., 133 หน้า

เป็นเรื่องของเด็กชายชาวจีนคนหนึ่งซึ่งมีนิสัยเกเร คี้อร้น และก้าวร้าว จนมารดา
ระอาใจ เมื่อถึงช่วงปิดเทอมฤดูร้อนมารดาจึงส่งเขาไปอยู่กับนายชายซึ่งอดีตเคยเป็นกลาสีเรือ
ผู้กล้าหาญช่วยชีวิตคนรอดตายจากทุ่นระเบิดมาแล้ว จึงทำให้เขาได้เรียนรู้ชีวิตการผจญภัยจาก
นายชาย และการมีคุณธรรมคือความกล้าหาญ การเสียสละ และความรับผิดชอบต่อชีวิตของ
เพื่อนมนุษย์ ในภายหลังเด็กชายจึงกลายเป็นผู้กล้าหาญในการเสี่ยงอันตรายออกไปให้สัญญาณ
เรือกลไฟจนสามารถแล่นผ่านพินินโลโครกได้อย่างปลอดภัย ความสำเร็จครั้งนี้ทำให้เขา
เกิดความภาคภูมิใจและละทิ้งนิสัยที่ไม่ดีทั้งหมด

วิจิตรวาทการ, หลวง ทางสู่ในชีวิต พิมพ์ครั้งที่ 3 เสริมวิทยบรรณาการ 2513, 400 หน้า

เป็นหนังสือที่ช่วยสร้างเสริมกำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต ผู้แต่งได้
กล่าวนำถึงพื้นฐานของการดำรงชีวิตว่าจะต้องประสบปัญหาและอุปสรรคมากมาย จากนั้นจึง
แนะนำวิธีการที่จะจัดการอุปสรรคเหล่านั้น ส่วนวนการเขียนสามารถเข้าใจได้ง่าย จึงเหมาะสม
สำหรับเด็กและเยาวชนอย่างยิ่ง

วิจิตรวาทการ, หลวง มหาบุรุษ พิมพ์ครั้งที่ 8 เสริมวิทยบรรณาการ 2520, 184 หน้า

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 2 ภาค ภาคที่หนึ่งว่าด้วยประวัติของมหาบุรุษทั่วโลก เช่น
ซี้ซาร์ นโปเลียน มุสโสลินี เป็นต้น ภาคที่สองว่าด้วยคุณสมบัติ 40 ประการของผู้ที่เป็น
มหาบุรุษ เป็นหนังสือที่กระตุ้นให้ผู้อ่านมีความมานะพยายามมากขึ้น รวมทั้งชี้แนะวิธีการต่อสู้
ความยากลำบากเพื่อนำชีวิตไปสู่ฐานะที่พึงปรารถนา ผู้แต่งได้แสดงความมุ่งหมายไว้ในคำนำว่า
ต้องการปลุกใจผู้อ่านให้ละทิ้งความเกียจคร้าน ความอ่อนแอ และสร้างเสริมกำลังใจให้เข้มแข็ง
อดทน และมีความพยายาม

เวมสเตอร์, จีน ขวัญใจของคุณพ่อ แปลจาก Daddy Long-Legs โดย อ. สนิทวงศ์
(นามแฝง) แพร่พิทยา 2507, 280 หน้า

เป็นหนังสือรวมเรื่องสั้น 2 เรื่อง คือ ขวัญใจของคุณพ่อ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของจู๊ด เด็กหญิงกำพร้าซึ่งเจริญเติบโตมาในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า และได้รับความอุปการะจากชายผู้หนึ่งซึ่งเธอไม่ทราบว่าใคร แต่ภายหลังปรากฏว่าชายที่เธอรักคือ ผู้ที่เป็นบิดามุขธรรมของเธอนั่นเอง เรื่องนี้เขียนเป็นจดหมายโต้ตอบระหว่างจู๊ดและบิดามุขธรรมของเธอ เพื่อเล่าเรื่องการเรียน และเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ ให้ฟัง ผู้อ่านจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน และให้แง่คิดว่าไม่มีใครที่จะโชคร้ายตลอดไป เพราะแม้แต่เด็กที่เติบโตมาในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า ก็มีโอกาสดที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิตได้เช่นกัน

ส่วนอีกเรื่องหนึ่งคือเรื่อง นักบินสองพี่น้อง ซึ่งเป็นชีวประวัติของออร์วิล และวิลเบอร์ ไรท์ ซึ่งชอบประดิษฐ์เครื่องบินกลไกมาตั้งแต่เด็ก ๆ และต่อมาได้คิดสร้างเครื่องบินได้เป็นผลสำเร็จ และสามารถนำขึ้นบินได้ จึงทำให้ชื่อเสียงของสองพี่น้องเป็นที่รู้จักเลื่องลือไปทั่วโลก เรื่องนี้ให้ความสนุกสนาน และมีคติสอนใจเด็ก ๆ ทุกคนว่า "ความพากเพียรพยายามมีอยู่ที่ไหน ความสำเร็จย่อมมีอยู่ที่นั่น"

ไวท์, อี.บี. แมงมุมเพื่อนรัก แปลจาก Charlotte's Web โดย มัลลิกา กัตถพันธ์
ไทยวัฒนาพานิช 2522, 163 หน้า

เนื้อเรื่องแสดงถึงความรัก ความเมตตาของเด็กหญิงคนหนึ่งที่มีต่อหมูแสนรู้ และความอบอุ่น ความเอื้อเฟื้อ ความมีไมตรีจิตและความห่วงใยอันบริสุทธิ์ที่มีต่อกันระหว่างเพื่อน คือ หมู กับแมงมุมตัวเมีย นับตั้งแต่วิธีการช่วยเหลือหมูให้รอดพ้นจากการฆ่าเอาเนื้อไปทำไส้กรอก ด้วยความซื่อสัตย์ของแมงมุม หมูจึงเป็นหนี้บุญคุณของแมงมุมเพื่อนรักตลอดมา นับเป็นเรื่องที่มีคุณค่าทางด้านจิตใจ และชี้ให้เห็นว่าการได้พึ่งพาอาศัยกันระหว่างเพื่อน เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างหนึ่งของชีวิต

ไวล์เดอร์, ลอรา อิงกัลล์ ณูนาวอันแสนนาน แปลจาก Little House Series

โดยสุคนธรส (นามแฝง) บำรุงสาส์น 2515, 504 หน้า

เป็นเรื่องราวชีวิตจริงของชาวอเมริกันสมัยบุกเบิก ผู้อ่านจะได้รับความสนุกสนาน และความรู้ทางภูมิศาสตร์ของสหรัฐอเมริกา ชาวอเมริกันไม่ค่อยสู้กับธรรมชาติ และความลำบากยากแค้นมาด้วยความมานะอดทนมากมายเพียงไร ก่อนที่บานเมืองของเขาจะเจริญรุ่งเรืองเป็นประเทศมหาอำนาจเช่นในปัจจุบัน นอกจากนี้ยังแสดงถึงความรักภายในครอบครัว การไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตาของแม่ ซึ่งพาพิการทั้งสองข้าง แต่ก็ไม่หมดหวังในชีวิต เธอทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ไม่ก่อให้เกิดคนอื่นเกิดความรู้สึกว่าเธอเป็นภาระของใคร จนในที่สุดเธอก็สามารถเข้าเรียนในวิทยาลัยสอนคนตาบอดได้เป็นผลสำเร็จ

สปิริ, โจฮันนา ไฮดี้ แปลจาก Heidi โดย อ. สนิทวงศ์ (นามแฝง) ก้าวหน้า 2509, 230 หน้า

ไฮดี้เป็นเด็กหญิงเล็ก ๆ ที่น่ารักคนหนึ่งซึ่งอยู่กับปู่ของเธอบนภูเขาแอลป์ที่งดงามด้วยธรรมชาติในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ต่อมาเธอต้องจากปู่และเพื่อนบ้านที่เธอรักเพื่อไปอยู่เป็นเพื่อนนาลารา เด็กหญิงผู้พิการที่ประเทศเยอรมัน และในภายหลังเธอก็ได้กลับมาอยู่กับปู่อย่างมีความสุข เรื่องนี้ให้ความสุขและความเพลิดเพลินกับผู้อ่านซึ่งจะใช้จินตนาการถึงความสวยงามของธรรมชาติ ตลอดจนได้รับความซาบซึ้งใจในความมีน้ำใจของไฮดี้ ซึ่งนับเป็นแบบอย่างที่ดีพึงปฏิบัติตาม

สมบุรณ์ คนฉลาด อัจฉริยะบุคคล โดย วิเทศกรณีย์ (นามแฝง) โรงพิมพ์ประจักษ์วิทยา 2508, 768 หน้า

หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงความสามารถต่าง ๆ ของบุคคลที่จัดว่าเป็นอัจฉริยะ และชีวประวัติของผู้ที่มีความสามารถในสาขาวิชาการต่าง ๆ นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงทฤษฎีทางด้านลักษณะความเป็นผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทุกคนสามารถสร้างคุณสมบัติดังกล่าวให้เกิดขึ้นในตนเองได้ โดยไม่มีขีดจำกัดทางด้านร่างกายและจิตใจ

✓ สุภา ลือศิริ ลูกไก่แสนสวย ภาพโดย ฟิลิป จัง สภากริสตจักรในประเทศไทย 2517, 25 หน้า

แม่ไก่ตัวหนึ่งมีลูก 10 ตัว ตัวสุดท้ายของฟักการจึงถูกพี่ ๆ หัวเราะเยาะอยู่เสมอ ต่อมา ลูกไก่ตัวพี่ได้รับอุบัติเหตุจนพิการบ้าง จึงได้สำนึกและเห็นใจน้อง หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับสัตว์ที่เด็กชอบและเห็นอยู่เสมอในชีวิตจริง จึงเป็นเรื่องที่สอนให้เห็นว่าความโชคร้ายนั้นเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ไม่ควรท้อแท้หรือหมดหวังในชีวิต เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของโลก

แสงโสม เกษมศรี, ม.ร.ว. ประวัติบุคคลสำคัญของโลก พิมพ์ครั้งที่ 8 ไทยวัฒนาพานิช 2513, 164 หน้า

เป็นหนังสือรวบรวมประวัติบุคคลสำคัญทั่วโลกซึ่งริเริ่มงานอันเป็นประโยชน์ต่อโลกในด้านต่าง ๆ เช่น นักวิทยาศาสตร์ แพทย์ นักบริหาร นักประพันธ์ นักการเมือง เป็นต้น โดยมีเกร็ดความรู้แทรก ผู้อ่านจะได้รับความรู้และก่อให้เกิดกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตตามแนวทางของผู้ที่ประสบความสำเร็จทั้งหลาย

✓ โสภาค สุวรรณ (นามแฝง) พระรถ-เมรี คลังวิทยา 2522, 2 เล่ม

เป็นเรื่องราวของชีวิตหญิงสาวผู้หนึ่งซึ่งกำพร้าบิดามารดา และได้รับความอุปการะจากหญิงชราซึ่งขอเธอมาเลี้ยงตั้งแต่ยังเป็นเด็ก จึงได้รับการอบรมสั่งสอนให้เป็นคนมีความเมตตา กรุณา รู้จักคุณค่าของการทำงาน ซึ่งเธอได้นำมาใช้ปฏิบัติกับเพื่อนมนุษย์ด้วยการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น ส่งเสริมให้มีอาชีพ สอนความรู้ต่าง ๆ ที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ อาทิเช่น การทำดอกไม้ประติมากรรม เครื่องใช้ประดับบ้าน เป็นต้น ต่อมาจึงได้พบกับนายทหารซึ่งภายหลังต้องสูญเสียดวงตา และเขาเนื่องจากการสู้รบ เมรีได้ทำตนเป็นกำลังใจปลุกปลอบให้ชายคนรักกลายจากความท้อแท้ หมดหวัง และหันกลับมารับราชการตามความสามารถที่พอจะทำได้ต่อไป ผู้เขียนเน้นให้เห็นว่าชีวิตที่ประสบความสำเร็จได้นั้นมิได้ขึ้นอยู่กับปรีชาญาณเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความขยันและหมั่นเพียร อดทน ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เพราะมนุษย์ทุกคนมีค่าและสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ทุกคน ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอย่างไรก็ตาม

อุไร สนิทวงศ์ (ผู้แปล) "แค่คิดทำอะไร" ขวัญใจของคุณปู่ แพร่พิทยา 2507, หน้า 70-152

เรื่องนี้เป็นเรื่องสั้นซึ่งอยู่ในหนังสือเรื่อง ขวัญใจของคุณปู่ เป็นเรื่องราวของเด็กเด็กหญิงผู้ซุกซน มีชีวิตอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น ทอมมาเธอประสบอุบัติเหตุตกจากชิงช้าจนทำให้ขาหักความรู้สึก ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ การที่ต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา ทำให้เธอมีความทุกข์ เบื่อหน่าย และหมดหวังในชีวิต กลายเป็นเด็กเจ้าอารมณ์ เก็บตัว ผู้ที่ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้กับเธอคือ เฮเลน ญาติผู้มีความซื่อสัตย์ใจเข้มแข็ง เธอสามารถเอาชนะใจตัวเองได้ด้วยการทำประโยชน์ให้กับคนรอบข้าง ไม่ทำให้คนอื่นเกิดความ รู้สึกว่าเธอเป็นภาระ เธอได้แนะนำให้เด็กพยายามทำให้ดีขึ้น เพราะจะช่วยให้ผู้พบเห็น เกิดความสบายใจและอยากเข้าใกล้ เด็กจึงปฏิบัติตาม และปรากฏว่าเด็กกลายเป็นที่รักของ บุคคลทั่วไป ทุกคนอยากอยู่ใกล้ติดกับเธอและรู้สึกว่าเธอเป็นศูนย์รวมของความรัก จากเรื่องนี้ ผู้อ่านจะได้ทราบแนวทางในการทำใจให้เป็นสุข และรู้จักใช้เวลา ความอดทนให้เป็นประโยชน์ ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

อาร์เธอร์, รุท เอ็ม นิโคลาลูกพอ แปลจาก My Daughter, Nicola โดย อร (นามแฝง) ไทยวัฒนาพานิช 2520, 174 หน้า

เป็นเรื่องราวของเด็กหญิงหนึ่งซึ่งกำพร้าแม่ ต้องอยู่กับยายในหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง นิโคลาต้องการความรักจากพ่ออย่างเด็กคนอื่น ๆ จึงทำให้เธอคิดอยู่ตลอดเวลา ว่าพ่อรักและต้องการลูกชายมากกว่าเธอ จึงพยายามพิสูจน์ว่าตนเองสามารถทำสิ่งที่ยากลำบาก ได้เช่นเดียวกับเด็กชาย ด้วยการเสี่ยงอันตรายลงไปในเหมืองเก่าที่ขุดเข้าไปในภูเขา และ ในที่สุดก็ทราบว่าพ่อมีความรักและภูมิใจในตัวเธอมาก แม้ว่าเธอจะเป็นลูกสาวก็ตาม เรื่องนี้ ให้ความสนุกสนาน และแสดงถึงความเป็นคนเชื่อมั่นในตนเองของนิโคลา

ดูเวอร์, เฮเลน ของขวัญจากกวาง แปลจาก The Gift of the Deer โดย

ทรศนียา กัลยาณมิตร สหมิตรการพิมพ์ 2514, 320 หน้า

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับป่าดงและชีวิตของบีเตอร์ ซึ่งเป็นกวางตัวผู้ พิกการตามอดข้างหนึ่ง แต่บีเตอร์เป็นกวางที่มีนิสัยก็ ชอบช่วยเหลือกวางตัวอื่น ๆ ให้รอดพ้นจากอันตราย แม้ว่าตัวเองจะต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ตามที เนื้อหาของเรื่องให้ความรู้ทางด้านธรรมชาติวิทยา และแสดงถึงความมีน้ำใจดีของบีเตอร์ ตลอดจนความเมตตาของสามีนกกระยาจกหนึ่งที่คอยช่วยเหลือกวางในป่าด้วยการให้อาหาร และช่วยคุ้มครองอันตรายจากนักล่าสัตว์ สิ่งที่เขาได้รับเป็นสิ่งตอบแทนก็คือความสุขที่ได้เห็นบีเตอร์และกวางตัวอื่น ๆ มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

โฮล์ม, แอนน์ ฉันคือเดวิด แปลจาก I am David โดย นิทยา ศักดิ์โอภาส

ไทยวัฒนาพานิช 2520, 249 หน้า

เดวิด เป็นเด็กที่ไม่รู้ว่าพ่อแม่เป็นใคร เติบโตในค่ายกักกันแห่งหนึ่งซึ่งมีผู้คุมโหดร้ายและทารุณ เดวิดได้พยายามหลบหนีออกจากค่ายกักกันจนประสบความสำเร็จ แต่เดวิดต้องเผชิญความยากลำบากในการติดตามหามารดาของเขา และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายนอก เพราะตลอดเวลาเขาเคยอยู่แต่ในค่ายกักกัน ด้วยความพยายามของเขาในที่สุดก็สามารถตามหามารดาได้พบ จุดเด่นของเรื่องนี้ประการหนึ่งคือ การเน้นให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกร่วมไปกับตัวละครในเรื่อง และให้แง่คิดว่ายังมีผู้อื่นอีกมากมายที่ต้องประสบชะตากรรมต่าง ๆ กัน แต่ด้วยความอดทน ไม่ยอมแพ้ต่อสิ่งใดง่าย ๆ ย่อมนำผลสำเร็จมาให้เสมอ

บรรณนิทัศน์บทความจากหนังสือพิมพ์

"ซูเปอร์วูแมน" ไทยรัฐ 4 มิถุนายน 2522 หน้า 7

เป็นเรื่องของหญิงพิการแขนควั่นทั้ง 2 ข้าง แต่เธอไม่เคยย่อท้อต่อชีวิต กลับยืนหยัดต่อสู้โลกและโชคชะตาอย่างเข้มแข็ง เธอสามารถช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านได้ทุกอย่างโดยใช้เท้าแทน นอกจากนี้ยังสามารถใช้เท้าพิมพ์ดีดได้ถึงนาทีละ 40 คำ เธอไม่ยอมให้เกิดความรู้สึกมีปมค้อยเกิดขึ้นภายในจิตใจ แต่พยายามใช้ชีวิตให้เหมือนกับคนปกติมากที่สุด จนเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ปัจจุบันนี้เธอแต่งงานแล้วกับชายซึ่งรักเธออย่างจริงใจ และสามารถปฏิบัติหน้าที่แม่บ้านได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง นับเป็นชีวิตของบุคคลที่สมควรยกย่องและยึดถือเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง

"บทเรียนจากคนตาบอด" ไทยรัฐ 10 มิถุนายน 2522 หน้า 5

เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับบิดาซึ่งพาบุตรชายเข้าไปรับประทานอาหารในร้านแห่งหนึ่ง เพื่อปลอบใจที่บุตรชายพลาดหวังจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ปรากฏว่านักดนตรีในร้านอาหารนั้นเป็นคนพิการตาบอด บิดาจึงถือโอกาสพูดส่งเสริมกำลังใจว่า ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตได้นั้นมิได้เกิดจากพรสวรรค์ แต่ต้องอาศัยความพยายาม เช่นเดียวกับชายพิการผู้นั้น และอีกหลาย ๆ คนในโลก เช่น วิลเลียม เพอร์สซ็อกท์ ซึ่งเป็นชาวอเมริกัน ตาบอดสนิท และยังเป็นโรครุนาติ้มอีกด้วย แม้เขาจะมีฐานะร่ำรวยโดยไม่ต้องประกอบอาชีพเลี้ยงก็ได้ แต่เขาก็ไม่ยอมปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เขากลับใช้ความพยายามเรียนภาษาสเปน และเขียนประวัติศาสตร์สเปนเป็นผลสำเร็จ คำพูดของเขามีค่าควรแก่การจดจำอย่างยิ่ง เช่น "ทำลายความขี้เกียจให้หมดไปโดยใช้ความมานะพยายาม" และ "มนุษย์เราถ้าไม่ยอมอ่อนแอกับตัวเองแล้ว ความขี้เกียจก็ไม่สามารถสิงสถิตอยู่ในตัวเขาได้"

ภาคผนวก ง.
บันทึกการสังเกตพฤติกรรมในการอภิปรายกลุ่ม

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
กรกฎาคม 252 .00-17.00 น.	ห้องสมุด	ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับหนังสือที่แต่ละคนได้อ่านมาว่ามีความพอใจมากน้อยเพียงใด หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกผลัดเปลี่ยนกันเล่าเนื้อเรื่อง และแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ โดยผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย ในการอภิปรายครั้งแรกนี้ มีสมาชิกซึ่งอาสาสมัครเป็นผู้เล่าเรื่องจากหนังสือจำนวน 4 คน เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา 1 คน และกลุ่มมัธยมศึกษา 3 คน รายชื่อหนังสือที่นำมาอภิปรายมีดังนี้ 1. ลุงหนวก 2. ขวัญใจของคุณปู่ (ไฮดี้) 3. กัดฟันสู้ 4. โลกกว้าง	เนื่องจากการอภิปรายกลุ่มครั้งแรก สมาชิกในกลุ่มจึงไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น บรรยายภาพของการอภิปรายค่อนข้างเงียบ สมาชิกสนใจฟังการเล่าเรื่องจากเพื่อนในกลุ่ม และมีสีหน้าท่าทางแสดงความเต็มใจที่จะมาร่วมกลุ่ม การเลือกที่นั่งมีลักษณะแบ่งแยกเป็นกลุ่มหญิงและชาย ผู้ที่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษา

ผู้นำกลุ่ม หมายถึง ผู้วิจัย
สมาชิกกลุ่ม หมายถึง กลุ่มตัวอย่าง

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
6 กรกฎาคม 2522 5.00-17.00 น.	สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มทั้งปวงทำให้สมาชิกทราบว่าในเดือนกรกฎาคมมีวันสำคัญของชาติใด เมื่อสมาชิกตอบถูกว่าวันที่ 4 กรกฎาคมเป็นวันชาติของประเทศสหรัฐอเมริกา ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกช่วยกันบอกรายชื่อประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาที่มีชื่อเสียง เมื่อถึงชื่อประธานาธิบดีแฟรงกลิน ดี โรสเวลต์ จึงนำหนังสือเรื่อง <u>บุษบุรุษอเมริกัน</u> มาให้สมาชิกผู้หนึ่งอ่านออกเสียงให้ทุกคนฟังในเรื่องชีวประวัติของประธานาธิบดีโรสเวลต์ แล้วจึงให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันอภิปราย แสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากหนังสือเรื่องนี้ โดยผู้นำกลุ่มช่วยชี้ถาม และกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการอภิปราย หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับหนังสือที่ได้อ่านมา มีผู้อสาสมัคร 4 คน เป็นสมาชิกในกลุ่มประถมศึกษา 2 คน และกลุ่มมัธยมศึกษา 2 คน รายชื่อหนังสือที่นำมาอภิปราย คือ ลูกไก่แสนสวย, ปู่กับม้าเจ้านกกระจอกเทศ, สามครุฑ และปริศนาระฆังแก้ว	สมาชิกในกลุ่มยิ้มแย้มแจ่มใสและมีความเป็นกันเองมากขึ้น บรรยากาศของกลุ่มไม่เคร่งเครียดเหมือนการอภิปรายกลุ่มครั้งแรก สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็น มีความกระตือรือร้นที่จะตอบปัญหาที่ผู้นำกลุ่มถาม และแสดงท่าทางสนุกสนาน มีการเข้าแหย่กัน เมื่อมีผู้ตอบปัญหาผิด ผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษากล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น ส่วนการเลือกที่นั่งยังคงแบ่งแยกกันระหว่างกลุ่มหญิงและชาย

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
สิงหาคม 2522 .00-17.00 น.	สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มนำหนังสือรวมเรื่องสั้นจากเหมยถึงพลับพลึง มาให้สมาชิกคนหนึ่งอ่านเรื่อง "เถาถงนักเขียนใจเพชร" ให้ทุกคนฟัง แล้วจึงให้สมาชิกทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และแนวความคิดที่ได้จากเรื่องนี้ โดยผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสดู และมีส่วนร่วมในการอภิปราย หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับหนังสือที่อ่านมา ซึ่งมีผู้อสาสมัคร 5 คน เป็นสมาชิกในกลุ่มประถมศึกษา 2 คน และกลุ่มมัธยมศึกษา 3 คน รายชื่อหนังสือที่นำมาอภิปรายคือ 1. เขาชื่อเคซ 2. เพื่อนที่ซอส์ตัย 3. นิโคลาลูกหอ 4. ชีวิตนี้เป็นที่รัก 5. หมี่ไฉน	บรรยากาศในกลุ่มมีความเป็นกันเองดี สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น โดยเฉพาะเมื่อได้ฟังการอ่านเรื่อง "เถาถงนักเขียนใจเพชร" จบลง สมาชิกหลายคนกล่าวว่ารู้สึกมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิตเพิ่มขึ้น และมีความหวังว่าจะพยายามใช้ความสามารถเฉพาะตัวคิดเขียนบทประพันธ์บ้าง และจากเรื่อง <u>ชีวิตนี้เป็นที่รัก</u> สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่กล่าวว่าเขารู้สึกว่าตนเองยังมีค่า และโชคดีกว่าตัวละครในเรื่องมาก สมาชิกทุกคนให้ความสนใจในตอนที่ผู้อื่นอภิปราย มีการพูดคุยกันเองบ้างเป็นกลุ่มย่อย

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
สิงหาคม 2522 .00-17.00 น.	สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มนำหนังสือเรื่อง "หนูชอบ เชียงใหม่" มาให้สมาชิกถักกันอ่าน ออกเสียง เมื่อจบบทหนึ่ง ๆ จึงให้ สมาชิกช่วยกันสรุปเนื้อเรื่อง และ ใจความสำคัญ ตลอดจนแสดงความ คิดเห็น ความรู้สึกที่ได้รับจากหนังสือ เรื่องนี้	สมาชิกในกลุ่มมีท่าทางภาคภูมิใจ ที่ได้มีส่วนร่วมในการอ่านออกเสียง โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ค่อยกล้าแสดงตัวมา ก่อน ก็มีโอกาสดำเนินการความสามารถ โดยเฉพาะสมาชิกในกลุ่มประถมศึกษา มีความสนใจและสนุกสนานเพลิดเพลิน ไปกับเนื้อเรื่องซึ่งเป็นนิทาน ในขณะที่ ผู้อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษาสามารถสรุป ความหมายของผู้เขียนได้ว่าต้องการ แสดงถึงความรักของแม่ที่มีต่อลูก แม้ว่า แม่จะร่างกายพิการ แต่ก็มีอารมณ์ พยายามทำตนให้มีประโยชน์ มีค่า กับทุกคนในครอบครัวเท่าที่จะทำได้ ด้วยการเล่านิทานให้ฟัง เนื้อเรื่อง ดังกล่าวยังทำให้สมาชิกส่วนใหญ่มีสีหน้า ท่าทางเพลิดเพลิน สนุกสนาน ตลอด เวลาของการอภิปรายครั้งนี้

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
6 สิงหาคม 2522 5.00-17.00 น.	สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มนำบทความเรื่อง "ซูเปอร์แมน" จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 4 มิถุนายน 2522 ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความมานะ อุตสาหะของหญิงพิการแค้นวันทั้งสองข้าง ที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมของคนปกติได้ มาให้สมาชิกอ่านออกเสียง เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสทราบเรื่องราว แล้วจึงให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่ได้รับจากการฟังบทความนี้ นอกจากนั้นจึงให้สมาชิกซึ่งอ่านหนังสือของตนจบแล้ว เล่าเนื้อเรื่อง และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือที่อ่านมา ผู้ที่อาสาสมัครในการประชุมกลุ่มครั้งนี้ เป็นสมาชิกในกลุ่มประถมศึกษา 3 คน กลุ่มมัธยมศึกษา 1 คน รายชื่อหนังสือที่นำมาอภิปรายคือ 1. ลูกสลัม 2. เจ้าชายงอย 3. ครอบครัวมิทเชลล์ 4. ฉันคือเกวิก	สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจ เรื่องราวที่นำมาอ่านให้ฟัง และกระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น บรรยายากาสนในกลุ่มแจ่มใส สมาชิกมีสีหน้าท่าทางสนุกสนาน มีการพูดคุย แสดงความคิดเห็นกันเองภายในกลุ่มย่อย ในการอภิปรายครั้งนี้ เนื่องจากผู้เล่าเรื่องจากหนังสือเป็นสมาชิกกลุ่ม ประถมศึกษาถึง 3 คน ดังนั้นผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษาคนอื่น ๆ จึงกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้นกว่าทุกครั้ง

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
3 สิงหาคม 2522 5.00-17.00 น.	สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเกี่ยวกับการไปซื้อผ้าในวันเสาร์ ซึ่งเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของโรงเรียน แล้วจึงให้สมาชิกคนหนึ่งซึ่งได้อ่านเรื่อง "มาแสนรู้" จบแล้ว ออกมาอ่านประวัติของผู้ประพันธ์เรื่องนี้ ซึ่งเป็นคนพิการ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง พร้อมทั้งเล่าเนื้อเรื่องประกอบด้วย แล้วจึงให้ทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตของผู้ประพันธ์ และผลงานของเธอ หลังจากนั้น จึงให้สมาชิกอภิปรายถึงหนังสือที่ได้อ่านมา โดยมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา 2 คน และกลุ่มมัธยมศึกษา 2 คน เป็นผู้เล่าเรื่องจากหนังสือที่ตนอ่าน ซึ่งมีรายชื่อหนังสือดังต่อไปนี้ 1. โจแสนสวย 2. แมงมุมเพื่อนรัก 3. เอมิลยอคนักสืบ 4. เพื่อนยาก	บรรยากาศในการอภิปรายแจ่มใส สมาชิกให้ความสนใจในเรื่องที่นำมาอภิปราย โดยเฉพาะจากชีวประวัติของผู้ประพันธ์เรื่อง "มาแสนรู้" มีผลให้สมาชิกหลายคนซึ่งสนใจในการประพันธ์ เพิ่มความหวังและความตั้งใจที่จะสร้างสรรค์ผลงานออกมาบ้าง ในการอภิปรายเรื่องเกี่ยวกับสัตว์นั้น ผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา มีความสนใจ และร่วมแสดงความคิดเห็นมากกว่าผู้อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษา ในการอภิปรายครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มทั้งหญิงและชายมีความสนิทสนมกันมากขึ้น มีการพูดคุยเข้าหาซึ่งกันมากระหว่างการอภิปราย

สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
30 สิงหาคม 2522 15.00-17.00 น . สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับการศึกษาในอนาคต แล้วจึงให้สมาชิกที่ได้อ่านเรื่อง "พระรณ-เมรี" ออกมาเล่าถึงเนื้อเรื่องและความประทับใจที่ได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ โดยผู้นำกลุ่มช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ รวมแสดงความคิดเห็นด้วย หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกอภิปรายถึงหนังสือที่ได้อ่านมา โดยมีผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา 1 คน และกลุ่มมัธยมศึกษา 3 คน เป็นผู้เล่าเรื่องจากหนังสือที่ตนอ่าน ซึ่งมีรายชื่อหนังสือดังต่อไปนี้ 1. ขวัญใจของคุณพ่อ 2. แผลงปีกดำ 3. กะลาสีเรือผู้กล้าหาญ 4. ชีวิต	สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจในการอภิปรายเรื่อง "พระรณ-เมรี" มาก เพราะเป็นนวนิยายที่มีพระเอกนางเอก โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษาให้ความสนใจเรื่องนี้เป็นพิเศษ เพราะเนื้อเรื่องเน้นถึงการประกอบอาชีพใดก็ได้ที่สุจริต ซึ่งจะให้ผลสำเร็จเหนือปริญญาบัณฑิต และส่งเสริมให้ผู้อ่านเกิดความรักงานไม่ทอดอ้อมแม้ร่างกายจะพิการประกอบอาชีพที่ตนรักไม่ได้ แต่ยังมีอาชีพอีกมากมายที่มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคม จากเนื้อเรื่องดังกล่าวสมาชิกยอมรับว่าช่วยสร้างกำลังใจ และให้แนวคิดที่มีประโยชน์มาก การอภิปรายกลุ่มครั้งนี้ ผู้ที่อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษาสนใจแสดงความคิดเห็นมากกว่าผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
6 กันยายน 2522 15.00-17.00 น.	สนามหญ้า	ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับภาพยนตร์ทางโทรทัศน์เรื่อง "ชีวิตท้อสู้" แล้วจึงให้สมาชิกที่ได้อ่านหนังสือชุดบ้านเล็กในป่าใหญ่ ตอน "ฤดูหนาวอันยาวนาน" เล่าเนื้อเรื่องและความรู้สึกประทับใจที่ได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วจึงให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเอาชนะอุปสรรคของตัวละคร ตลอดจนการตัดสินใจของตัวละครในเรื่องต่าง ๆ หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกซึ่งยังไม่เคยเล่าเรื่อง หรือแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือที่ตนอ่าน เป็นผู้เล่าเรื่องจากหนังสือที่อ่านจบแล้ว ซึ่งมีผู้อสา 3 คน เป็นอยู่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา 2 คน และอยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษา 1 คน รายชื่อหนังสือที่นำมาอภิปราย คือ 1. ของขวัญจากกวาง 2. โอลิเวอร์ทวิสต์ 3. จิ้งหรีดเข้ากรุง	สมาชิกให้ความสนใจการอภิปรายเรื่อง "ฤดูหนาวอันยาวนาน" มาก เพราะเคยชมเรื่องราวชุดนี้จากภาพยนตร์โทรทัศน์ โดยผู้อยู่ในกลุ่มประถมศึกษาสนใจเกี่ยวกับสภาพทางภูมิศาสตร์ที่กล่าวถึงในเรื่อง ซึ่งมีความแตกต่างไปจากประเทศไทย ส่วนผู้ที่อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษาสนใจตัวละครในเรื่องซึ่งคาพิการ แต่สามารถทำคนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวได้เป็นอย่างดี ทั้งยังมีความอดทน เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น บรรยายกาศในการอภิปรายสนุกสนาน สมาชิกส่วนใหญ่อยากมีส่วนร่วมในการพูด การแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ทั้งผู้ที่อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

สนามหญ้า

ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกเกี่ยวกับ
หนังสือที่แต่ละคนได้อ่านมาว่ามีความ
พอใจมากน้อยเพียงใด

หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกแต่ละคน
บอกรายชื่อหนังสือที่ได้อ่านจบแล้ว และ
ให้ช่วยกันเลือกชื่อเรื่องที่สมาชิกส่วน
ใหญ่สนใจ เพื่อนำมาอภิปราย ปรากฏ
ว่าสมาชิกเลือกอภิปรายหนังสือดังต่อไปนี้

1. ไปออแรกอน
2. เหนือกว่ารัก
3. เลื้อยขา
4. ยอดชายนายลา
5. กวงใจ

ผู้เล่าเรื่องจากหนังสือรายชื่อ
ดังกล่าว เป็นผู้อยู่ในกลุ่มประถมศึกษา
3 คน และมีมัธยมศึกษา 2 คน

สมาชิกในกลุ่มให้ความสนใจ

หนังสือที่นำมาอภิปราย บรรยายภาค
ของกลุ่มสนทนากลุ่ม สมาชิกมีความ
กระตือรือร้นที่จะแสดงความคิดเห็น
โดยเฉพาะจากหนังสือเรื่อง "เหนือ
กว่ารัก" สมาชิกให้ความสนใจเป็น
พิเศษ เพราะเนื้อเรื่องเป็นนวนิยาย
มีพระเอก นางเอก และตัวละครใน
เรื่องเป็นเด็กสาวที่พิการ สภาพ
แวดล้อมก็ใกล้เคียงกับสมาชิกในกลุ่ม
จึงมีการแสดงความคิดเห็น และ
ล้อเลียนกันระหว่างสมาชิกหญิงและ
ชาย

วัน เวลา	สถานที่	การดำเนินการอภิปราย	การสังเกตพฤติกรรม
20 กันยายน 2522 15.00-17.00 น.	ห้องสมุด	ผู้นำกลุ่มนำบทความเรื่อง "บทเรียนจากคนตาบอด" จากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 10 มิถุนายน 2522 มาให้สมาชิกผู้หนึ่งอ่านให้ทุกคนฟัง หลังจากนั้นจึงให้ช่วยกันสรุปใจความสำคัญของบทความ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่ได้จากบทความนี้ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้สนทนากับสมาชิกเกี่ยวกับเรื่องการสอบซึ่งจะมีขึ้นในเดือนตุลาคม แล้วจึงให้สมาชิกในกลุ่มมัธยมศึกษา 4 คน และกลุ่มประถมศึกษา 1 คน อ่านข้อความบางตอนจากหนังสือรายชื้อดังต่อไปนี้ ให้ทุกคนในกลุ่มฟัง 1. เพื่อนชีวิต 2. อัจฉริยะบุคคล 3. ทางสู่ในชีวิต 4. มหาบุรุษ 5. ชีวิตประวัติดุคสำคัญของโลก หลังจากนั้นจึงให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปความคิดเห็นที่ได้รับจากหนังสือดังกล่าว	สมาชิกในกลุ่มมีสีหน้า และท่าทางแสดงความวิตกกังวล เมื่อผู้นำกลุ่มสอบถามจึงทราบว่ามิใช่เหตุเนื่องมาจากห่วงการสอบประจำภาคต้น แต่หลังจากที่สมาชิกได้ร่วมฟัง และร่วมอภิปรายเกี่ยวกับหนังสือที่นำมาอ่านให้ฟังแล้ว สมาชิกส่วนใหญ่กล่าวว่ามีความรู้สึกสบายใจ และเกิดกำลังใจมากขึ้น เนื่องจากหนังสือที่นำมาให้สมาชิกอภิปรายครั้งนี้มีเนื้อหาเน้นหนักไปในทางให้สารประโยชน์มากกว่าให้ความบันเทิง บรรยายภาพของกลุ่มจึงไม่สนุกสนานเหมือนในการอภิปรายครั้งก่อน ๆ ผู้ที่แสดงความคิดเห็นส่วนใหญ่เป็นสมาชิกในกลุ่มมัธยมศึกษา