

ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม

ปริญญาพนธ์

ของ

ธีระ มุลธิยะ

๕๐ พ.ศ. ๒๕๓๕

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ธันวาคม ๒๕๓๐

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม

บทคัดย่อ

ของ

ธีระ มุลธิยะ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ธันวาคม 2530

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยศึกษาจากนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำของโรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2530 จำนวน 14 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มแยกกลุ่ม ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มแรกได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส 7 ครั้ง ครั้งละ $1 - 1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ส่วนอีกกลุ่มได้รับข้อเสนอแนะทั้งหมดทั้งสิ้น 10 ฉบับ ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้วให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ แล้วนำคะแนนไปวิเคราะห์โดยวิธีการของ วิลคอกซัน

(The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) และวิธีการของแมน - วิทนี (Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้ว มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

119

THE EFFECT OF ROGERIAN COUNSELING ON SELF-CONCEPT DEVELOPMENT IN
EMOTIONAL ADJUSTMENT DIMENSION OF MATHAYOM SUKSA V STUDENTS
AT WAPIPATHUM SCHOOL IN CHANGWAT MAHA SARAKHAM

AN ABSTRACT
BY
THEERA MOONTIYA

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

December 1987

The purpose of this experiment was to study the effects of Rogerian Counseling on Self-Concept Development in Emotional Adjustment Dimension of Mathayom Suksa V Students at Wapipathum School, Maha Sarakham, in the academic year 1987. They were randomly divided into two groups. The first group was treated by Rogerian Counseling for 7 sessions, each session took one or one and half hours for 7 weeks. The other group was given 10 pieces of Self-Concept Development in Emotional Adjustment Dimension Information. After the experiment, both groups were post-test with the same test. The data were analysed by Wilcoxon matched pairs signed-ranks test and Mann-Whitney U Test.

The results were as follow :

1. The Self-Concept of Mathayom Suksa V Students was increased after Rogerian Counseling.
2. The Self-Concept of Mathayom Suksa V Students was increased after giving information.
3. The Self-Concept of Mathayom Suksa V Students who were given Rogerian Counseling was higher than who were given information.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานี้จน
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

...*สมชาย งามวิจิตร*... ประธาน

...*สมชาย งามวิจิตร*... กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

...*สมชาย งามวิจิตร*... ประธาน

...*สมชาย งามวิจิตร*... กรรมการ

...*วิเศษ งามวิจิตร*... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความกรุณาอย่างมากของ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และอาจารย์สุภาพร ลอยด์ ซึ่งได้ให้คำ
แนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์
แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง
ไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา หาสิตะพันธ์ ที่ได้กรุณาช่วย
ชี้ข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างละเอียดถี่ถ้วนเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วัลลภ บียะมโนธรรม อาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา
"การให้คำปรึกษา" ให้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ตลอดจนให้ประสบการณ์ต่าง ๆ อันมีค่ายิ่งใน
กระบวนการการให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวชิรวิทย์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้
สถานศึกษาและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ อาจารย์สมจิต สุทธินันท์
อาจารย์แสงจันทร์ อาภาวีระ อาจารย์แนะแนวโรงเรียนวชิรวิทย์ที่ให้ความสะดวกและ
ช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทุกคน ที่ได้ให้ความ
ร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นทุก ๆ คนที่คอยเป็นกำลังใจในการเรียนและการวิจัย
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณวารี แม้นมาศ พี่สาวผู้แสนดี และคุณสุวรรณ ศรีขัน เพื่อนร่วม
สำนัก

ในที่สุด ขอกราบระลึกถึงพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ที่ให้ชีวิตและเลี้ยงดูแก่ผู้วิจัย
และขอขอบคุณ คุณมาลัย มูลธิยะ มิตรร่วมเรือนเพื่อนร่วมรบผู้เป็นฐานกำลังใจสนับสนุน
อันสำคัญแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ธิดะ มูลธิยะ

สารบัญ

บท

หน้า

1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอัตมโนคติ	7
	ความหมายของตนและอัตมโนคติ	7
	องค์ประกอบของอัตมโนคติ	10
	ประเภทของอัตมโนคติ	10
	องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติของบุคคลวัยต่าง ๆ	11
	การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติ	13
	วิธีเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติ	14
	วิธีเปลี่ยนแปลงระยะยาว	14
	วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น	15
	การวัดอัตมโนคติ	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
	อัตมโนคติและการปรับตัว	16
	อัตมโนคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	17
	อัตมโนคติและความสัมพันธ์ด้านอื่น ๆ	18

เอกสารและการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ...	19
การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	20
เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	24
การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการพัฒนาอัตมโนคติ	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการพัฒนา อัตมโนคติ	28
สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้	30
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	31
ประชากร	31
กลุ่มตัวอย่าง	31
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	32
ลักษณะของแบบสอบถาม	32
เกณฑ์การให้คะแนน	33
โปรแกรมการให้คำปรึกษา	33
วิธีการทดลองในกลุ่มทดลอง	34
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	35
วิธีการทดลองในกลุ่มควบคุม	36
ลักษณะของโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ	36
วิธีดำเนินการทดลอง	38
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	39
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	41
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	41
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41

5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	50
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	50
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	50
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	50
	การดำเนินการทดลอง	51
	การวิเคราะห์ข้อมูล	51
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	52
	อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	52
	ข้อเสนอแนะ	55
	บรรณานุกรม	56
	ภาคผนวก	64

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบคะแนนอัคมโนมิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส.....	42
2	เปรียบเทียบคะแนนอัคมโนมิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ.....	44
3	เปรียบเทียบคะแนนอัคมโนมิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนทำการทดลอง.....	46
4	เปรียบเทียบคะแนนอัคมโนมิตด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับที่ได้ รับการให้ข้อเสนอแนะ.....	48

ภูมิหลัง

จากปรัชญาการศึกษาที่กล่าวว่า "การศึกษาคือความเจริญงอกงาม" ย่อมหมายความว่าโรงเรียนมิได้มีหน้าที่แต่เพียงให้การศึกษาแก่เด็กในด้านวิชาการ เพื่อช่วยให้สติปัญญาของเขาเจริญงอกงามขึ้นด้านเดียวเท่านั้น หากแต่โรงเรียนยังจะต้องคำนึงถึงความเจริญงอกงามทางด้านอื่น ๆ ของเด็กด้วย ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม เพื่อช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ดังนั้น นอกจากจะพัฒนาเด็กนักเรียนในด้านสติปัญญาแล้ว ยังมียุทธศาสตร์ประกอบอีกหลายประการที่ควรจะได้รับการพัฒนา และสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลยคือการพัฒนา "อัตมโนคติ (Self - Concept) หรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้มีความสอดคล้องกันระหว่างอัตมโนคติกับประสบการณ์จริงของชีวิต อัตมโนคติถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตมนุษย์เป็นตัวกำหนดรูปแบบของพฤติกรรมของบุคคล โรเจอร์ส (Rogers. 1951 : 497) กล่าวว่า ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองถือว่าเป็นแก่นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมา หมายความว่า ถ้าเด็กมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านดีเด็กก็ย่อมจะแสดงพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ออกมา

อัตมโนคติของบุคคลเกิดจากการที่บุคคลรู้จักประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเอง นับจากวัยทารก การที่ทารกสามารถแยกแยะ "ฉัน" จาก "ไม่ใช่ฉัน" ได้อย่างถูกต้องและสามารถชี้เฉพาะลงไปได้ว่า ฉันไหนเป็นของฉัน ฉันไหนเป็นของคนอื่นได้อย่างถูกต้อง จากการรับรู้ความแตกต่างระหว่าง "ฉัน" และ "ไม่ใช่ฉัน" ที่เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อย อัตมโนคติของเด็กก็เริ่มก่อตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (Shilling. 1984 : 172 - 173) กล่าวอีกนัยหนึ่ง อัตมโนคติของเด็กเกิดจากความเชื่อของเด็กที่มีต่อบุคคลสำคัญในชีวิตของเขา ซึ่งได้แก่ บิดามารดา ครู และเพื่อน ถ้าเด็กมีความเชื่อว่าบุคคลสำคัญเหล่านี้คิดว่าตนเองเป็นคนดีเป็น

ผู้มีความสำคัญคนหนึ่ง เด็กก็จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในด้านดีเช่นนั้นเหมือนกัน

(Hurlock. 1978 : 372 - 373) อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า อคติโนมิตีของบุคคลนั้น เกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองกับสิ่งแวดล้อม (ทั้งที่เป็นวัตถุและบุคคล) และประสบการณ์ของตน หรือเกิดจากการที่เด็กรู้จักเปรียบเทียบตนกับบุคคลอื่นนั่นเอง

นักจิตวิทยาเชื่อว่าอคติโนมิตีเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพของบุคคล ถ้าเรามีอคติโนมิตีไปในทางใด ก็จะมีบุคลิกภาพไปในทางนั้นเช่นกัน โรเจอร์ส (Rogers. 1951 : 497) กล่าวว่า การจะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลให้ดีขึ้นนั้นต้องพยายามศึกษาสภาพภายในของบุคคลให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองถือว่าเป็นแก่นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา เฮิร์ลอค (Hurlock. 1979 : 217) ได้เปรียบเทียบไว้ว่า อคติโนมิตินั้นเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพ ถ้าเปรียบบุคลิกภาพเป็นดังล้อ ลักษณะนิสัยต่าง ๆ (traits) ก็เป็นเหมือนซี่ล้อ และมีอคติโนมิตีเป็นเหมือนดุมซึ่งเป็นที่ยึดและที่รวมของซี่ต่าง ๆ ดังนั้นอคติโนมิตีจึงมีความสำคัญและมีผลต่อพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ของบุคคลไม่ว่าจะเป็นด้านการปรับตัว ด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และด้านอื่น ๆ อีก ซึ่งจะกล่าวอย่างละเอียดในตอนที่ว่าด้วยงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และนอกจากนี้ สุรางค์ โค้วตระกูล (สุรางค์ โค้วตระกูล 2511 : 135) กล่าวว่า เนื่องจากพฤติกรรมเป็นผลมาจากอคติโนมิตีของบุคคล ดังนั้นผู้ที่มีอคติโนมิตีก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาดี เช่น เด็กที่คิดว่าตนฉลาดก็จะตั้งใจเรียน ขยันศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอเพื่อทำให้ตัวเองฉลาด

จากที่กล่าวมาแล้วว่าอคติโนมิตีคือความคิดเห็นที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ นั้น ชิลลิง (Shilling. 1984 : 173 - 174) กล่าวว่า เมื่อใดที่อคติโนมิตีของบุคคลไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริงของชีวิต เมื่อนั้นย่อมจะก่อให้เกิดปัญหากับบุคคลนั้น ซึ่งจะเป็นปัญหานักเบาอย่างไรรันขึ้นอยู่กับอัตราของความไม่สอดคล้องกันระหว่างอคติโนมิตีและประสบการณ์ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งมองตนเองว่าเป็นคนเก่ง แต่กลับสอบตกในการทดสอบครั้งหนึ่ง นั่นคือ ประสบการณ์ของนักศึกษานั้นไม่สอดคล้องกับอคติโนมิตีที่เขามีต่อตนเอง หากความไม่สอดคล้องอยู่ในระดับปานกลาง บุคคลอาจจะใช้การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

(Rationalization) ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น โดยการพูดในทำนองว่า "คะแนน

ของชั้นสูงพออยู่แล้ว อย่างไรก็ตามก็ได้เกรต เอ อยู่ดี" ถ้าหากอัตราของความไม่สอดคล้องอยู่ในระดับสูงสุด ก็อาจใช้การปฏิเสธ (denial) ในการจัดการกับเรื่องนี้ โดยอาจพูดในทำนองว่า "นั่นไม่ใช่กระดาษคำตอบของฉัน" หรือแสดงพฤติกรรมที่ประหลาดพิสดารออกมา ความไม่สอดคล้องกันของอัตมโนคติและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือเพื่อแก้ไขอย่างถูกวิธีจะทำให้บุคคลใช้พฤติกรรมการปรับตัวที่ผิด โดยบุคคลจะเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ที่สอดคล้องกับอัตมโนคติ ปฏิเสธที่จะรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับอัตมโนคติ ไม่ยอมรับรู้โลกแห่งความเป็นจริง ไม่ยอมรับความเป็นจริง ใช้พฤติกรรมปกป้องตนเอง (defensive behavior) หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทัน่วงทีจะนำไปสู่การเป็นโรคประสาทโรคจิตต่อไป

นักจิตวิทยาหลายท่านเชื่อว่า อัตมโนคติเป็นสิ่งที่พัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ เฮิร์ลอค (Hurlock. 1974 : 128 - 129) กล่าวว่า การจะเปลี่ยนแปลงอัตมโนคตินั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้องมีความรู้แจ้งในตน (self - insight) เป็นอย่างมาก กล่าวคือเขาจะต้องสามารถและมีความปรารถนาที่จะมองเห็น "ตัวเขา" อย่างที่เขาเป็นอยู่จริง ไม่ใช่ "ตัวเขา" อย่างที่เขาอยากเป็นหรืออย่างคนอื่นรับรู้เขา การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงอัตมโนคตินั้นทำได้หลายวิธี เช่น การทำจิตบำบัด (Psychotherapy) การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) การเลียนแบบ (Modeling) การพินิจภายในตน (Introspection) และการเปิดเผยตนเอง (Self - disclosure) เป็นต้น

ได้มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาอัตมโนคติด้วยวิธีการต่าง ๆ ไว้หลายคน

ดาโกสกี (Dakoske. 1977 : 2338 - B) ได้ศึกษาผลของ Reality therapy ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนคติของนักเรียนประถมศึกษา เกรต 5 ผลการทดลองพบว่า

อัตมโนคติของนักเรียนพัฒนาขึ้นจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จอห์นสัน (Johnson.

1977 : 4650 - B) ได้ศึกษาผลของกลุ่มแบบมาราธอนต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติของนิสิตบัณฑิตศึกษา ผลการศึกษาพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกกับสมาชิกของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กาญจน์ แก้วทนต์ (กาญจน์ แก้วทนต์ 2522 : 33)

ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

บ้านศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า อัตมโนคติของกลุ่มทดลองพัฒนาขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ จินตนา เพียรวิจิตร (จินตนา เพียรวิจิตร 2524 : 87) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนคติของนักเรียนชั้น ม.4 ผลการทดลองปรากฏว่า อัตมโนคติของกลุ่มทดลองพัฒนาขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส (Rogerian counseling) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งซึ่งน่าจะนำมาทดลองใช้ในการพัฒนาอัตมโนคติ เพราะการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้นเน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมาและสามารถพิจารณาทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา จะทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง โรเจอร์ส (Rogers. 1961 : 35) กล่าวว่า ภายในตัวของแต่ละคนจะมีพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเจริญงอกงามซ่อนเร้นอยู่ วันแล้ววันเล่าที่พลังนี้ถูกกดไว้ด้วยกลการป้องกันตน (defense) ของแต่ละคน พลังนี้มีสมรรถภาพและแนวโน้มสู่วุฒิภาวะ (maturity) พลังนี้รอเวลาที่เหมาะสม เมื่อใดที่บรรยากาศทางจิตใจเหมาะสมและเงื่อนไขอื่นพร้อมสมบูรณ์ พลังนี้จะแสดงออกมทันที นอกจากนี้ เจลล์ และไฮเกลอร์ (Hjelle and Ziegler. 1981 : 415) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้นเป็นความพยายามที่จะสร้างสัมพันธภาพอันกลมกลืนกันขึ้นอีกครั้งหนึ่งระหว่างอัตมโนคติและอินทรีย์ทั้งหมดเพื่อเอื้ออำนวยต่อการเพิ่มอัตราความสอดคล้องกันระหว่างอัตมโนคติและประสบการณ์ และกรั่มม่อน (Burks and Stefflre. 1979 : 49) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบไมน์ทาว์นนั้นมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญของบุคคล จุดหมายคือการจัดระเบียบ "ตน" ใหม่อีกครั้ง การให้คำปรึกษาที่ประสบผลสำเร็จนั้นจะต้องทำให้ "เงื่อนไขแห่งคุณค่า" (Condition of worth) ละลายหายไป เปิดเผยตนต่อประสบการณ์ของอินทรีย์ให้มากขึ้น และเพิ่มอัตราความสอดคล้องระหว่างอัตมโนคติกับประสบการณ์จริงของชีวิตให้มากขึ้น โดยนัยที่กล่าวมา ผู้รับคำปรึกษาจะกลายเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี ผู้ให้คำปรึกษาแบบ

โรเจอร์สจะไม่ถามว่าจะแก้ปัญหาอย่างไรหรือจะช่วยแก้ปัญหในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร แต่ผู้ให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะถามว่าจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีซึ่งผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้เพื่อความเจริญของตนได้อย่างไร ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สน่าจะเป็นวิธีการอันหนึ่งที่จะทำให้บุคคลเกิดการรู้แจ้งในตน (Self - insight) และเป็นการสร้างบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสมให้เกิดขึ้นได้ ในการวิจัยครั้งนี้ จึงอาจนับได้ว่าเป็นความพยายามในการที่จะสร้างบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสมขึ้นและสัมพันธภาพที่ดีในอันที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถใช้เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในตน เพื่อเปิดโอกาสให้ได้แสดงพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเจริญงอกงามต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้านี้อาจจะเป็นแนวทางในการนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สไปใช้ในการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ นอกเหนือไปจากกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลำปำ จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนในแบบวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ลงมา จำนวน 14 คน ซึ่งเลือกมาด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แล้วสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน ด้วยวิธีเดียวกัน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

2.1 ตัวแปรต้น คือวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาอัตรานิยมด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

2.1.1 การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

2.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

2.2 ตัวแปรตาม คือ อัตรานิยมด้านการปรับตัวทางอารมณ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษายึดในการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา โดยเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย เพื่อให้ผู้มีปัญหาเกิดความรู้สึกคุ้นเคย ไร้กังวล และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับอย่างอบอุ่น และเป็นกันเอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ ทำให้เกิดความมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น และในที่สุดก็จะสามารถมองเห็นวิธีการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างอัตรานิยมและประสบการณ์

การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการที่จะให้นักเรียนได้รับรู้ข้อมูลที่มีเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์กับนักเรียนเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาอัตรานิยมด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนเอง โดยผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

อัตรานิยมด้านการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านความกดดันทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความเศร้า ความขุ่นเคือง ความตึงเครียด ความท้อแท้ และความเบื่อหน่าย

ในการวิจัยครั้งนี้ อัตรานิยมด้านการปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามอัตรานิยมของ บีแอร์ และแฮริส

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลำปำ จังหวัดมหาสารคาม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอัตมโนคติ

1. ความหมายของตนและอัตมโนคติ
2. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติของบุคคลวัยต่าง ๆ
3. การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติ
4. วิธีเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติ
 - 4.1 วิธีเปลี่ยนแปลงระยะยาว
 - 4.2 วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น
5. การวัดอัตมโนคติ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 อัตมโนคติและการปรับตัว
 - 6.2 อัตมโนคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 6.3 อัตมโนคติและความสัมพันธ์กับด้านอื่น ๆ

1. ความหมายของตนและอัตมโนคติ

โรเจอร์ส (Lindzey and Hall. 1957 : 478 citing Rogers.)
ได้ให้ความหมายของ "ตน" ไว้ว่า "ตน" หมายถึง หัตถ์คติและความรู้สึกต่อตนเอง
โดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. "ตน" พัฒนาขึ้นมาจากการปะทะสังสรรค์ระหว่างอินทรีย์และสิ่งแวดล้อม
2. "ตน" ตนอาจจะรับคำนิยามจากผู้อื่นมาและรับรู้ในสภาพที่บิดเบือนไปจากความจริง
3. "ตน" จะคืนรนต่อสู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงเข้าร่องเข้ารอยในตน
4. อินทรีย์จะแสดงพฤติกรรมไปตาม "ตน" เพื่อให้เกิดความเข้าใจใน "ตน"

ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1965 : 183) กล่าวว่า "ตน" เป็นโลกภายในของแต่ละคนซึ่งเป็นผลมาจากการปะทะสังสรรค์กับบุคคลอื่น การพัฒนา "ตน" ของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากศาสนา สังคม และฐานะทางเศรษฐกิจที่เขาเกี่ยวข้องกับ ในทัศนะของเจอร์ซิลด์ (Jersild. 1950 : 7) "ตน" หมายถึง ผลรวมของความคิดและความรู้สึกซึ่งทำให้บุคคลนั้นรู้ว่าเขามีอะไรอยู่ และมีจินตภาพว่าเขาคือใคร รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะและคุณสมบัติของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมด และนิวโคมบี้ (New Comb. 1950 : 312) ให้ความหมายว่า "ตน" คือวิถีที่บุคคลรับรู้ตัวของเขาเอง

จากคำนิยามที่ได้เสนอไว้จะเห็นได้ว่า "ตน" นั้นเป็นการเรียนรู้ซึ่งสะสมกันมาตั้งแต่บุคคลยังเป็นทารก ในขณะที่บุคคลเกิดความต้องการก็พยายามที่จะสนองความต้องการเพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล เพราะความพยายามที่จะสนองความต้องการนี้เองทำให้บุคคลต้องปะทะสังสรรค์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุและสังคม ตามวิธีการและกระบวนการพฤติกรรมที่ตนคิดว่าเหมาะสม เพื่อที่จะให้พฤติกรรมของตนเป็นไปตามมาตรฐานของสังคม (Social Norm) การประเมินตนเองเปรียบเทียบกับคนอื่นนี้เองทำให้เกิดอัตมโนคติ (Self - Concept) ขึ้น นอกจากนั้นการที่มีบุคคลอื่น เช่น บิดา มารดา พี่น้อง คอยสั่งสอน ถ่ายทอดทัศนคติ คำนิยม ฯ ให้กับเด็ก จะทำให้เด็กเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคม ความเข้าใจนี้จะทำให้เด็กรู้จักประเมินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ อันเป็นขั้นแรกเริ่มที่จะทำให้เกิดอัตมโนคติขึ้น

เรย์ (Raimy. 1948 : 153 - 156) เป็นคนแรกที่ใช้คำจำกัดความของอัตมโนคติ โดยกล่าวว่า อัตมโนคติเป็นการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งถูกจัดให้เป็นระบบจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับผลมาจากการสังเกต "ตน" ทั้งในอดีตและปัจจุบัน และเป็นสิ่งที่บุคคลเชื่อเกี่ยวกับตัวเขาเอง อัตมโนคติเป็นเหมือนแผนที่ที่แต่ละคนใช้พิจารณาเพื่อเข้าใจตนเอง สำหรับออสซูเบล และโรบินสัน (Ausubel and Robinson. 1961 : 405) กล่าวว่า อัตมโนคติเป็นความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง

พรรดทิพย์ เกษะนันท์ (พรรดทิพย์ เกษะนันท์ 2517 : 56) ได้สรุปความหมายของอัตมโนคติ (Self - Concept) ไว้ว่า เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นแก่นแท้เป็นส่วนที่สำคัญ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเอง เป็นลักษณะที่บุคคล

คิดว่าเป็นตัวเขาเองตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่แห่งใด แต่อัตมโนคติไม่ใช่ "คน" (self) เพราะตนคือวิถีทางที่บุคคลเป็นตนของตนเอง รวมความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองบางส่วน พร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอลงไปด้วย

สรุปได้ว่า อัตมโนคติ ก็คือ ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด หัตถ์คัตที่บุคคลมีต่อตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งในทางบวกและทางลบ ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ จากประสบการณ์ ที่ตนได้มีความสัมพันธ์กับสิ่งคมและสิ่งแวดลอม ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้จะพัฒนาไปเรื่อย ๆ ความระคับวูณิกาวะและสิ่งแวดลอม

อเคอร์เรท (Lindzey and Hall. 1965 : 492) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างด้านต่าง ๆ ของอัตมโนคติ อเคอร์เรทได้อ้างว่า โรเจอร์สเองก็เชื่อว่าเป็นไปได้ที่จะแยกศึกษาเฉพาะด้าน เฉพาะลักษณะของอัตมโนคติ ซึ่งแต่ละด้านก็เป็นส่วนย่อยของอัตมโนคติ ในการศึกษาครั้งนั้น อเคอร์เรทแบ่งอัตมโนคติออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้คือ

1. ด้านคุณค่าทางการศึกษา (Academic Value) ได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสติปัญญา แรงจูงใจ ทัศนคติในการเรียน การแข่งขัน และการเลือกอาชีพ
2. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) ได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ความสามารถในการคบเพื่อน และความสามารถในการรักษามิตรภาพนั้น ความเป็นผู้มีความรู้สึกไวในทางสิ่งคม
3. ด้านการปรับตัวทางเพศ (Sexual Adjustment) ได้แก่ ความรู้สึกต่อตนเองในด้านการมีกิจกรรมทางเพศ การมีนัด การเกี่ยวพาราสี การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และการมีความเหมาะสมในทางเพศ
4. ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) ได้แก่ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในด้านความกดดันทางอารมณ์ ความวิตกกังวล ความสุข ความขุ่นเคือง ความตึงเครียด และความเบื่อหน่าย

สำหรับผู้วิจัยเองในการศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาเฉพาะอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์เฉพาะด้านเดียวเท่านั้น ด้วยมีความเชื่อว่าบุคคลเมื่อมีการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีได้เหมาะสมแล้ว ย่อมจะส่งผลต่ออัตมโนคติด้านอื่น ๆ ได้ เช่น ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น

องค์ประกอบของอัตมโนคติ

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1974 : 22) กล่าวว่า อัตมโนคติประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ ด้านความคิด และด้านทัศนคติหรือความเห็น

องค์ประกอบด้านการรับรู้ (Perceptual Component) คือ มโนคติที่บุคคลมีต่อลักษณะรูปร่างหน้าตาของตน มีต่อรูปร่างลักษณะของตนที่เป็นที่ประทับใจของบุคคลอื่น ดังดูใจบุคคลอื่น รวมทั้งความประทับใจต่าง ๆ ที่ตนมีต่อบุคคลอื่น และมีต่อรูปร่างลักษณะของตนที่เหมาะสมกับเพศของตน องค์ประกอบด้านการรับรู้นี้จะเรียกว่า "อัตมโนคติด้านร่างกาย" (Physical self - concept)

องค์ประกอบด้านความคิด (Conceptual Component) คือ มโนคติที่บุคคลมีต่อลักษณะนิสัยที่เป็นเอกลักษณ์ของตน ความสามารถตลอดจนพื้นเพเดิมและวงศ์ตระกูล รวมทั้งต่ออนาคตข้างหน้าอีกด้วย องค์ประกอบด้านนี้จะเรียกว่า "อัตมโนคติด้านจิตใจ" (Psychological self - concept) และยังรวมถึงความสามารถในการปรับตัวในชีวิตด้านต่าง ๆ ด้วย เช่น ความซื่อสัตย์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีอิสระ และความกระตือรือร้น

องค์ประกอบด้านทัศนคติหรือความคิดเห็น (Attitudinal Component) คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อทัศนคติเกี่ยวกับสถานะในปัจจุบันและอนาคตของตน ความรู้สึกต่อคุณค่าของตนและความรู้สึกที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งความหยิ่งในศักดิ์ศรีของตน เมื่อบุคคลเจริญเติบโตถึงวัยผู้ใหญ่ องค์ประกอบด้านนี้จะรวมตัวเข้ากับความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ และความใฝ่ฝัน ผสมผสานกันเข้าเป็นปรัชญาชีวิตของบุคคลนั้นต่อไป

ประเภทของอัตมโนคติ

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1974 : 22) กล่าวว่า เจมส์เป็นคนแรกที่เสนอแนะว่า ภายในตัวคน ๆ หนึ่งนั้นมี "ตน" หลาย ๆ ตนแฝงอยู่ คือ "ตนจริง" (real self)

"ตนตามอุดมคติ" (ideal self) และ "ตนตามสังคม" (social self)

"ตนจริง" คือ สิ่งที่บุคคลนั้นเชื่อว่าเป็นเขาจริง "ตนตามอุดมคติ" คือ สิ่งที่บุคคลนั้นปรารถนาอยากเป็น "ตนตามสังคม" คือ สิ่งที่บุคคลนั้นเชื่อว่าบุคคลอื่นคิดว่าเขาเป็นอย่างไร และรับรู้เกี่ยวกับตัวเขาอย่างไร สำหรับ ไวลี่ (Wylie. 1968 : 741) ได้แบ่ง Self - Concept ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. Actual - Self - Concept คือ ทักษะหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ตนว่าตนเป็นคนอย่างไร เช่น "ฉันเป็นคนดี" "ฉันเป็นคนมีเหตุผล" เป็นต้น เรียกการรับรู้เกี่ยวกับตนชนิดนี้ว่า "ตนตามอัตภาพ" (Actual self) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.1 Social - Self - Concept คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่น ๆ ในสังคมมองตนว่าเป็นอย่างไร

1.2 Private - Self - Concept คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร

2. Ideal - Self - Concept คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น "ฉันอยากเป็นคนสวยที่สุด" "ฉันปรารถนาจะมีความสุข" เป็นต้น เรียกการรับรู้ชนิดนี้ว่า "ตนตามปณิธาน" (ideal self) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

2.1 Own - Ideal Self - Concept คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าตนอยากเป็นตามอุดมคติที่ตั้งไว้อย่างไร

2.2 Concepts of Other's Ideal for one คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าบุคคลอื่น ๆ ในสังคมนั้นตั้งอุดมคติเกี่ยวกับตนไว้อย่างไร

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติของบุคคลวัยต่าง ๆ

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติของวัยเด็กนั้น เฮิร์ลอค (Hurlock. 1974 : 20) ได้แจกแจงไว้ว่า ได้แก่ อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทั้งภายในบ้านและนอกบ้าน

ดังต่อไปนี้คือ ความคาดหวังของพ่อแม่ หัตถ์คดีของสมาชิกในครอบครัว สถานภาพทางร่างกายของเด็ก การมีฐานะทางร่างกาย (เร็ว - ปกติ - ช้า) อิทธิพลของวิทย์ - โทไรท์และสื่ออื่น ๆ โอกาสในการศึกษาเล่าเรียน ความต้องการของโรงเรียน การนับถือศาสนา ความคิดเห็นของกลุ่มเพื่อน ปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว หัตถ์คดีต่อกลุ่มเพื่อน สิ่งเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่ออัตมโนคติของเด็ก กล่าวโดยสรุปสิ่งที่อิทธิพลต่ออัตมโนคติของเด็กก็คือ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน และครู ในวัยผู้ใหญ่องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติคือ เพื่อน คู่สมรส เพื่อนบ้าน ลูก และนายจ้าง ในวัยชรา องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติคือ เพื่อน คู่สมรส ลูกหลาน และเหลน นอกจากนั้นสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย 2524 : 7 - 8) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของอัตมโนคติไว้ว่า ไม่ว่าในทางบวกหรือทางลบ มีการพัฒนาในวัยต่าง ๆ ดังนี้

วัยทารก ในช่วงแรกของชีวิตที่เด็กยังพึ่งตนเองไม่ได้ บุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบข้าง เช่น พ่อแม่ และบุคคลแวดล้อมอื่น ๆ ล้วนเป็นบุคคลสำคัญต่อชีวิตของเด็กทั้งสิ้น ถ้าประสบการณ์ในช่วงแรกกับบุคคลสำคัญดังกล่าวแล้วเป็นไปด้วยดี เด็กได้รับการยอมรับ ก็จะเริ่มพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะที่เป็น "บุคคล" การที่เด็กจะพัฒนาเกี่ยวกับความสามารถในการที่จะรักผู้อื่นได้นั้น ขึ้นอยู่กับความรักและความเอื้ออาทรที่เด็กได้รับ ถ้าได้รับพอเหมาะพอดี เด็กจะพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก เมื่อรู้ตัวว่าเป็นที่ต้องการเป็นที่ชอบพอมีคุณค่า หรือการที่บุคคลอื่น ๆ เห็นว่าเขาเป็น "คนดี" การที่เด็กแต่ละคนจะรู้ว่าตนเองดีหรือไม่นั้น บุคคลรอบข้างมีอิทธิพลอย่างยิ่ง เด็กจะแสดงพฤติกรรมตามความคาดหวังของบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเด็กและจะแทรกซึมเข้าสู่อัตมโนคติของเด็ก แต่พฤติกรรมของบุคคลรอบข้างบางครั้งจะก่อให้เกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ ซึ่งจะ使得เด็กเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่ได้รับความรัก ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่มีความอบอุ่น ไม่มีใครเห็นความสำคัญ ฯลฯ เด็กประเภทหลังย่อมมีพฤติกรรมขัดแย้งกับสภาพแวดล้อมได้ง่าย

วัยเด็ก เมื่อเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน กลุ่มเพื่อนจะเริ่มมีความสำคัญต่อเด็กพอ ๆ กับครู ในวัยนี้เด็กได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ทำให้เด็กได้เรียนรู้หลายสิ่งเกี่ยวกับตนเอง

เช่น ตนเองเหนือกว่าผู้อื่นในเรื่องใดบ้าง หรือคนอื่น ๆ เหนือกว่าตนในเรื่องใดบ้าง
ความสามารถของตนเองในการเรียน เพื่อน ๆ มีปฏิกริยาอย่างไรกับตน การแสดงพฤติกรรม
ของตนเหมาะสมกับบทบาททางสังคมแล้วหรือยัง สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญในการพัฒนาความรู้สึก
นึกคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กในโอกาสต่อไป ให้เป็นสมาชิกที่ดีไม่แต่เฉพาะครอบครัวของตน
เท่านั้น ยังเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมนอกบ้านด้วย

วัยรุ่น เป็นช่วงที่จะแสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองไม่ว่า
ในทางบวกหรือทางลบอย่างเด่นชัด ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็ก เช่น เด็กที่เข้า
โรงเรียนด้วยความคาดหวังว่าจะต้องเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข มักจะเป็นผู้อาสา
งาน มีความรับผิดชอบ และความคาดหวังของเขาสอดคล้องกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง
ซึ่งจะช่วยให้เขาเป็นผู้ประสบผลสำเร็จในชั้นเรียน ทั้งในด้านการเรียน และการสังคม ใน
ทางตรงข้ามเด็กที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบ มักจะมองตนเองว่าเป็นผู้ที่ไม่มี
ความสามารถ จึงไม่ใคร่กระตือรือร้นที่จะรับอาสาทำสิ่งต่าง ๆ ไม่กล้ารับผิดชอบ ถูกซ้ำเติม
โดยการไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับของผู้แวดล้อม เช่น ครู เพื่อน เพื่อนบ้าน การรู้จักตนเองก็
เป็นลบยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลว

3. การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติ

จากคำจำกัดความและความหมายของ "ตน" และ "อัตมโนคติ" ทำให้เข้าใจ
ได้ว่า "ตน" ของบุคคลเกิดจากพันธกรรมและสิ่งแวดล้อม ถึงพันธกรรมจะเป็นสิ่งตายตัวใน
มนุษย์แต่ละคน แต่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น "ตน" และ "อัตมโนคติ" จึงเป็น
สิ่งที่ควรเปลี่ยนแปลงได้ (พรรณทิพย์ เกษะนันท์ 2516 : 64 - 69) "ตน" ของ
บุคคลเกิดขึ้นตั้งแต่เขาอยู่ในวัยทารก การที่ทารกเริ่มรู้จักประเมินค่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ
ตนเองนั้น เป็นสัญลักษณ์ของการเริ่มมีอัตมโนคติ ในระยะนี้แม้จะเป็นผู้มีอิทธิพลต่อกระบวนการ
สร้างอัตมโนคติในตัวเองมากกว่าคนอื่น เพราะแม่เป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดทารกมากที่สุด เด็กจะเรียนรู้
จากแม่และผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิดตัวเขาว่า เขาเป็น "คนดี" หรือ "คนไม่ดี" "คนน่ารัก"
หรือ "ไม่น่ารัก" และจัดรวบรวมความรู้สึกและการรับรู้ของตนว่าเป็นคนอย่างไร
(บังอร เสตพนธ์ 2512 : 3 - 4)

สเตรง (Strang. 1961 : 78) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติของแต่ละคนจะเกิดขึ้นในตอนใดของชีวิตก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะเวลาของการที่บุคคลเริ่มต้นมีการพัฒนาการในตน ออซูเบล (Ausubel. 1958 : 248) กล่าวว่า ขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาอัตมโนคติเกิดขึ้นเมื่อเด็กเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก และที่แน่นอนที่สุดคือ ช่วงระหว่างวัยรุ่น โรงเรียนและเพื่อน ๆ จะสนองความต้องการใหม่ ๆ ซึ่งพ่อแม่ไม่สามารถสนองให้ได้ นั่นคือ ความต้องการตำแหน่งทางสังคม ต้องการการยอมรับ เพราะฉะนั้นเขาจะถูกอิทธิพลของเพื่อนครอบงำ พฤติกรรมของเขาจะเปลี่ยนตามที่เพื่อน ๆ ไปวัยเดียวกันกับเขา ได้สนองตอบต่อเขา เขาจะมีความรู้สึกและมองดูตนเองตามที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มมองดู และรู้สึกต่อเขา ยอมรับ หรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเขา เป็นผลทำให้เขาเกิดทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งอาจเป็นทัศนคติที่ดีหรือร้ายก็ได้ สเตรง (Strang. 1961 : 80) และเจอร์ซิลด์ (Jersild. 1963 : 49) มีความเห็นสอดคล้องกันว่าทัศนคติของเอกบุคลที่มีต่อบุคคลอื่นนั้นสะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติที่มีต่อตัวเขาเอง และนั่นคือเขาจะประเมินตนเองโดยการตีความหมายว่าคนอื่นคิดอย่างไรต่อเขา นักจิตวิทยาหลายท่านมีความเห็นว่า อัตมโนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เช่น แคทเทล (Cattell. 1950 : 603) มีความเห็นว่าอัตมโนคติของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายเมื่อบุคคลยังเล็กอยู่ สอดคล้องกับความคิดของเฮอร์ล็อก (Hurlock. 1974 : 128) ที่กล่าวว่า อัตมโนคตินั้นจะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงได้ง่ายเมื่อบุคคลอยู่ในวัยเด็ก ยิ่งบุคคลอายุมากขึ้นเท่าใดการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติก็น่าจะยากขึ้นเป็นเงาตามตัวไป

4. วิธีเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติ

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ (พรหมทิพย์ เกษะนันท์ 2516 : 64 - 69) ได้เสนอวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงอัตมโนคติไว้ดังนี้

4.1 วิธีเปลี่ยนแปลงระยะยาว

1. ใช้ Psychotherapy โดยการสร้างสถานการณ์ของบุคคลนั้นให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจ และความเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงาน

ชนิดนั้นให้ลู่วงไปได้ด้วยดี จะทำให้อัสมโนคติของเขาสูงขึ้น การใช้ Psychotherapy นั้นต้องพิจารณาให้ถูกต้องตามเหตุการณ์ เช่น เด็กชาย ก. ไม่เชื่อว่าเขาจะเป็นผู้นำได้ ครูก็พยายามสร้างสถานการณ์ให้เขามีโอกาสเป็นผู้นำ ให้เขาเกิดกำลังใจและความเชื่อมั่น จนทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองหายไป

2. ใช้การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงอัสมโนคติของบุคคลได้ ผู้มีปัญหาต้องอาศัยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ด้วยวิธีพบกันตัวต่อตัว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะพยายามทำให้บุคคลรู้จักตนเอง และพยายามแก้เหตุที่เขาไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ถ้าสามารถแก้ได้ก็จะทำให้อัสมโนคติของเขาดีขึ้น

4.2 วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น

1. การใช้แบบอย่างตัวจริง (Real Model) การใช้สิ่งมีชีวิตเป็นแบบ และต้องเป็นผู้มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้นด้วย เช่น วัยรุ่น ผู้ที่มีอิทธิพลต่อเขามากที่สุดคือ เพื่อน และครู

2. การใช้แบบอย่างโดยจินตนาการ (Imagined Model) คือการสมมติแบบอย่างขึ้นมาเป็นลายลักษณ์อักษร หรือเป็นวาจา ถ้าหากแบบอย่างจินตนาการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้น ก็สามารถมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนแปลงอัสมโนคติในระยะสั้นของบุคคลนั้นได้

วิธีเปลี่ยนแปลงอัสมโนคติที่นักจิตวิทยาทหลายท่านกล่าวถึงไว้มากคือ วิธีเปลี่ยนแปลงระยะยาว เช่น เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1974 : 128 - 129) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จิตบำบัดแบบกลุ่ม หรือการทำให้ผู้รับการบำบัดได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และวิธีพินิจภายในตน (Introspection) การอ่านหนังสือนวนิยาย เกสตันลิน และบีบ (Glendlin and Beebe) ได้เสนอแนะวิธีการเปลี่ยนแปลงอัสมโนคติของเด็กโดยวิธีจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group therapy) สอดคล้องกับ แมคเคชี และดอยล์ (McKeachie and Doyle. 1966) ที่กล่าวว่า การทำจิตบำบัดหรือที่โรเจอร์สเรียกว่า Client - Centered Therapy จะทำให้ผู้รับการบำบัดรู้จักตัวเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น และการเปลี่ยนแปลงอัสมโนคติก็ดีขึ้นได้ในที่สุด

5. การวัดอัตมโนคติ

พรรถดิพย์ เกษะนันท์ (Bekanan. 1974 : 14 - 16) ได้รวบรวมเทคนิคการวัดอัตมโนคติไว้ 2 วิธี คือ

1. แบบ Projective Technique เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลได้แสดงออกด้วยความรู้สึกไร้สำนึก เช่น การวาดภาพ การเล่าเรื่องจากภาพ การใช้แบบทดสอบต่าง ๆ
2. แบบ Informal Technique มีทั้งแบบที่เป็นคำพูด และไม่เป็นคำพูด นักจิตวิทยาจะใช้เทคนิคแบบแรก เพราะเป็นเทคนิคที่มีแบบแผน เป็นการประเมินตามหลักวิทยาศาสตร์ และหลักจิตวิทยา

จากที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดพอสรุปได้ว่า อัตมโนคติ คือ ความรู้สึก ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ อัตมโนคติเกิดจากทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร และเกิดจากความคิดเห็นของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมที่มองตนว่าเป็นคนอย่างไร อัตมโนคติเป็นส่วนหนึ่งของ "ตน" สิ่งที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติ ได้แก่ บุคคล ศาสนา สิ่งลม และเศรษฐกิจ แต่สิ่งแวดล้อมที่เป็นบุคคลจะมีอิทธิพลต่ออัตมโนคติมากที่สุด ผู้ที่มีอิทธิพลต่ออัตมโนคติของวัยรุ่น คือ เพื่อน และครู

อัตมโนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้คือช่วงที่บุคคลกำลังอยู่ในวัยเติบโต นั่นคือ ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น วิธีการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนิยมใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา อัตมโนคติที่คึกซ์หรือเลวลงสามารถวัดได้ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 อัตมโนคติและการปรับตัว

คูเปอร์สมิท (Coopersmith. 1959 : 87 - 92) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนกับความกังวลใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 5 และ 6 จำนวน 102 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบวัดความกังวลใจของ คาสตานีดา

(Castaneda) แมคแคนเดเลส (McCandless) และปาเลอโรโม (Palermo) ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านดีจะมีความกังวลใจน้อยกว่านักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านไม่ดี และนักเรียนที่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านดีจะเป็นที่นิยมของคนทั่วไป ในปีเดียวกัน ดิทชี (Dietche. 1959 : 1437) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองระหว่างเด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติกับเด็กที่ไม่มีปัญหาด้านความประพฤติ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาย อายุ 15 - 16 ปี จำนวน 100 คน ใช้แบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของ เทนเนสซี (The Tennessee Department of Mental Health Self - Concept Scale) วัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ผลการวิจัยพบว่าเด็กชายที่ไม่มีปัญหาด้านความประพฤติจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านดีกว่าเด็กชายที่มีปัญหาด้านความประพฤติ นอกจากนี้ แฮร์ริส (Harris. 1961 : 1085 - 1086) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองกับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 493 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ดัชนีการปรับตัวและค่านิยม (The Index of Adjustment and Value) ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองกับระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เด็กที่มาจากครอบครัวชั้นสูงมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในทางที่พึงประสงค์มากกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวชั้นต่ำ

สำหรับในประเทศไทย ไพจิตร ผักเจริญผล (ไพจิตร ผักเจริญผล 2523 : 57) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนคติกับการปรับตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 233 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีแบบวัดบุคลิกภาพและแบบสอบถาม 3 ชุด คือ แบบวัดอัตมโนคติ แบบวัดการปรับตัว และแบบทดสอบแมทธิวส์เก้าหัวไขว้ ฉบับมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีการปรับตัวดีมีอัตมโนคติสูงกว่านักเรียนที่มีการปรับตัวไม่ดี

6.2 อัตมโนคติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เนลส์ (Nails. 1971 : 138 - A) ได้ศึกษาอิทธิพลของอัตมโนคติในทางบวก ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6, 7, 8 และ 9

จำนวน 975 คน ใช้ The State Assessment Test และ National Standardized Test วัดอัตรานโมติ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามลำดับ พบว่า เมื่อทางโรงเรียนจัดโครงการให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในอัตรานโมติทุกชั้นแล้ว อัตรานโมติของนักเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า การเพิ่มอัตรานโมติในทางบวก จะช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วย โคช (Koch. 1972 : 1081 - A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตรานโมติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 602 คน และครูจำนวน 26 ใน ในมลรัฐวิสคอนซิน พบว่า อัตรานโมติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชาคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และก่อนหน้านี้อี เพอร์เกย์ (Purkey. 1970 : 15) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตรานโมติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า ผู้ที่มีอัตรานโมติในทางดี จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีอัตรานโมติในทางไม่ดี

สำหรับในประเทศไทย รุ่งนภา ทิฆะ (รุ่งนภา ทิฆะ 2521 : 58 - 59) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตรานโมติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามอัตรานโมติของปีแอร์และแซริส ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีอัตรานโมติสูง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่มีอัตรานโมติต่ำแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในปี 2523 วิมลพัทตร์ มนุเศวต (วิมลพัทตร์ มนุเศวต 2523 : 57 - 58) ได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างอัตรานโมติของเด็กด้อยสัมฤทธิ์กับเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 502 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กด้อยสัมฤทธิ์มีอัตรานโมติต่ำกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ปกติ

6.3 อัตรานโมติและความสัมพันธ์ด้านอื่น ๆ

จุไรรัตน์ เปรมยธิชัย (จุไรรัตน์ เปรมยธิชัย 2512 : 54 - 57) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์บ้านมหาเมฆ

และบ้านราชวิถี จำนวน 236 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของปีแอร์และแฮร์ริส (The Piers - Harris Children's Self - Concept Scale) ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในรูปลักษณะที่เป็นความสุข ความพอใจสูงกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีแนวโน้มที่จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านความสุข ความพอใจสูงกว่าวัยรุ่นหญิงตอนปลาย ไถน มีวิริยะเกิด (ไถน มีวิริยะเกิด 2514 : 33 - 34) ได้ศึกษาอัตมโนคติของเด็กวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับต่ำ และระดับกลาง กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 12 - 17 ปี จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดอัตมโนคติของปีแอร์และแฮร์ริส ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวชั้นกลางมีอัตมโนคติดีกว่าเด็กวัยรุ่นที่มาจากรอบครัวชั้นต่ำ ในปีเดียวกันนั้น สิทธิโชค วรานุสันติกุล (สิทธิโชค วรานุสันติกุล 2514 : 55 - 58) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนคติ ความเข้าใจในการอ่าน และลักษณะความเป็นผู้นำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 219 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบวัดตนตามอัตภาพ ตนตามปณิธาน ความเป็นผู้นำ บุคลิกภาพ แสงแก้ว - เก็บแก้ว และแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จากการศึกษาพบว่า อัตมโนคติมีความสัมพันธ์ทางตรงกับลักษณะความเป็นผู้นำและความเข้าใจในการอ่านสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุมพล พูลภัทรชีวิน (จุมพล พูลภัทรชีวิน 2515 : 77) ที่พบว่าผู้นำทั้งชายและหญิงมีอัตมโนคติสูงกว่าผู้ตามชายและหญิง

เอกสารและการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้แตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละความหมายนั้นจะเน้นประเด็นสำคัญ 3 ประการ คือ (จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ 2524 : 11)

1. ผู้รับคำปรึกษา (Counselee) คือ บุคคลที่มีปัญหา และความยุ่งยาก
2. ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) คือ บุคคลที่มีบทบาทช่วยเหลือผู้มารับคำ

ปรึกษา

3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีผลถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา

โครว์ และโครว์ (Crow and Crow. 1962 : 164) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ โรเจอร์ส (Rogers. 1942 : 3, 36) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยเหลือตนเอง ซึ่งคำนิยามนี้ โรเจอร์ส ได้เน้นถึงด้านสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาไว้ว่า การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องอาศัยโครงสร้างของสัมพันธภาพที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองในระบอบที่จะสามารถพัฒนาตนเอง ไปสู่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

สรุปแล้ว การให้คำปรึกษาก็คือ กระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง โดยได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

1. การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ซึ่งเรียกตามชื่อผู้ริเริ่มวิธีการคือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) อาจเรียกว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง หรือการให้คำปรึกษาแบบมีผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Therapy) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบนี้ จะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และความคับข้องใจออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือให้เขาสามารถนำตนเองได้ง่ายขึ้น นั่นก็คือ กระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้นั่นเอง (Patterson. 1973 : 378)

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้มีสมมติฐานเบื้องต้นดังนี้ (อนันต์ อนันตรังสี 2514 : 135)

1. ผู้รับคำปรึกษามีสิทธิ์ที่จะเลือกจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาคือเท่ากับตัวเขาเอง

2. เมื่อผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการเลือกเขาย่อมเลือกจุดมุ่งหมายที่จะเป็นประโยชน์หรือเป็นความสุขแก่ตัวเขามากที่สุด เพราะทุกคนมีแรงขับที่จะเจริญงอกงาม ถ้าปราศจากเครื่องจำกัด

3. ในวิธีการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาควรมีโอกาสและอิสระในการที่จะตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตของเขาเอง

4. สาเหตุสำคัญของความล้มเหลว ซึ่งผู้รับคำปรึกษาปรับตัวไม่ได้คือนั้น ย่อมมาจากภาวะที่อารมณ์ถูกรบกวน หรืออารมณ์ถูกปิดกั้น ซึ่งถ้าหากขจัดความไม่สบายใจให้หลุดพ้นออกไปได้ ก็ย่อมจะทำให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ปรับปรุงตนเองได้

ฉะนั้น การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จึงมีหลักการและวิธีการดังนี้ คือ
(วัชร ทรัพย์นิ 2518 : 75 - 76)

1. เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่ในขณะที่เผชิญปัญหาจะเกิดความวิตกกังวลมาก ทำให้ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ไม่เข้าใจปัญหาของตนอย่างกระจ่าง หรือไม่สามารถพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ ฉะนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก ได้พูดถึงปัญหาของตนอย่างเต็มที่

2. บุคคลมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ฉะนั้น การให้คำปรึกษาเพื่อให้บุคคลรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ จึงเป็นการกระตุ้นให้ศักยภาพของบุคคลเจริญได้เต็มที่ด้วย

3. ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้คือบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง พิจารณาตนเองแตกต่างไปจากสภาพที่เป็นจริงมาก ซึ่งจะทำให้กระทบกระเทือนถึงอัตมโนคติ การให้คำปรึกษาจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองมากขึ้น มองปัญหาในแง่ที่เป็นจริงมากขึ้น ในที่สุดจะช่วยให้การปรับตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ผลดีที่สุด

4. การที่จะเข้าใจบุคคลได้จะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ค่านิยมของเขาด้วย

5. ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองเกิดจากการที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่าที่การปฏิบัติของผู้อื่นมีต่อเขา

6. การให้คำปรึกษาด้วยวิธีนี้ จะไม่เน้นการให้ข้อมูลแก่ผู้รับคำปรึกษา แต่เน้นที่การรับรู้และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง

7. เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษา คือ การสัมภาษณ์ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเข้าใจปัญหาและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และแสดงให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถแก้ปัญหanya ได้

8. กระบวนการให้คำปรึกษาวิธีนี้ ไม่ใช้การวินิจฉัยปัญหา

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สัน แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ

(Rogers and Wallen. 1946 : 5)

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนอย่างทะลุปรุโปร่ง
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาย
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อเอง

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 418 - 419) ได้แบ่งกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สออกเป็น 7 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 จะเป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาไม่เต็มใจที่จะเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง แต่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษาเฉพาะเรื่องทั่วไปก่อน ไม่มีการรับรู้ต่อความรู้สึกหรือปัญหาของตนเอง ยังไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะที่ 2 จะเริ่มเข้าสู่ระยะที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงโดยการพูดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังไม่ใช่เรื่องราวของตนเอง ความรู้สึกบางอย่างเริ่มแสดงออกมา แต่เขายังไม่ยอมรับว่าเป็นความรู้สึกหรือปัญหาของเขาเอง ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มสมัครใจที่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษา

ระยะที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และจะเกี่ยวเนื่องกับสภาพการณ์ของตนเองด้วย เขาจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตซึ่งมักเป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองน้อย ยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกได้ชัดเจนนัก แต่เริ่มมีการรับรู้ถึงความขัดแย้งของประสบการณ์

ระยะที่ 4 การยอมรับ ความเข้าใจ และความรู้สึกเห็นใจของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออกในระยะที่ 3 จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาผ่านระยะที่ 3 มาสู่ระยะที่ 4 ซึ่งจะมีการระบายนึกความรู้สึกและประสบการณ์ในปัจจุบันอย่างเข้มข้นขึ้น แต่จะมีความรู้สึกไม่แน่ใจ กลัวถึงสิ่งที่แสดงออกอยู่บ้าง ระยะนี้เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเอง และเริ่มรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง

ระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี แต่ยังรู้สึกสงสัยและกลัวอยู่ และแม้ว่าจะกลัวและขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถแยกแยะยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น รับรู้ต่อประสบการณ์ในปัจจุบันได้ดีขึ้น เผชิญปัญหาของตนด้วยความรับผิดชอบ ระยะนี้เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเป็นตัวของตัวเอง แยกแยะความรู้สึกและประสบการณ์ได้

ระยะที่ 6 ความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ จะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือต่อต้าน ภาวะของความไม่สอดคล้องระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนมาเป็นการแสดงออกอย่างสอดคล้องกัน การแสดงออกทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ระยะนี้สำคัญมากเพราะแสดงว่าความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาจะไม่กลับไปสู่ภาวะเดิมอีก

ระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ พร้อมทั้งจะพัฒนาต่อไปโดยสามารถรับรู้ความรู้สึกใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว รู้จักตนเอง และรับรู้ประสบการณ์ที่เป็นจริง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส¹ โรเจอร์ส (Patterson. 1966 : 420 citing Rogers) เน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ ฉะนั้น

เทคนิคที่นำมาใช้จึงเป็นไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษานั้นเอง เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา การเปิดโอกาสให้เขาได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เทคนิคสำคัญที่จะนำมาใช้ คือ

1. การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Opening the interview) บางครั้งเป็นการยากลำบากมากในการเริ่มต้นสนทนา กล่าวคือ ทั้งผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะที่ตื่นเต้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยนึกถึงหลักของการปฏิบัติคนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่มาพบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่าได้ได้รับความอบอุ่นใจและเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่น "ครูจะช่วยเหลืออะไรเธอได้บ้าง" (คมเพชร ฉัตรกุลกุล 2529 : 101 - 102)

2. การตั้งคำถาม (Questioning) ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการนำ โดยมักกระทำในรูปคำถามเปิด (open question) ซึ่งจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ถือเอาเป็นจุดเริ่มต้นในการสำรวจตนเองต่อไป การซักถามนี้มีไว้เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมอย่างเดียว และก็มีสิ่งที่จะสามารถตอบคำถามด้วยคำว่า "ใช่หรือไม่ใช่" แต่เป็นคำถามปลายเปิด โดยมุ่งที่จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึกเป็นอิสระในการที่จะศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางลึกซึ้งแล้วแต่ความต้องการ รวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้เขามาร่วมในการให้คำปรึกษาด้วย วิธีซักถามนี้ย่อมถือว่าคำถามจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจมากกว่าที่จะส่งเสริมความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา (ทองเรือน อมรัชกุล 2524 : 115)

3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) คือ การตีความหมายของคำพูดของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเชื่อว่าเป็นคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีความหมายสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาจะถอดข้อความหรือคำพูดนั้นออกมาเป็นข้อความใหม่ โดยเน้นในด้านความรู้สึกของผู้พูดมากกว่าเพ่งเล็งเนื้อหาหรือสาระของคำพูด เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจถึงความรู้สึกของตัวเองอย่างลึกซึ้ง (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ 2518 : 75) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวังในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากเป็น

พิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะทำให้เราเข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาได้เป็นอย่างดี ดีกว่าการใช้คำพูดเสียอีก นอกจากนี้บุคคลที่มารับบริการให้คำปรึกษาส่วนมากยังไม่เข้าใจตัวเอง มีความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งและรอบคอบ (จำเนียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2524 : 125)

4. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง (Clarification) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามจะพูดถึงโดยไม่เปลี่ยนเนื้อหาของคำพูดของผู้รับคำปรึกษาใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และจะต้องมีความเที่ยงตรงในการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาออกมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามีผู้เข้าใจเขา และเกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องที่เข้าใจผิด พิจารณาคำพูดของตนเองในแง่ที่เป็นจริงขึ้น (สุรพันธุ์ กรลักษณ์ 2518 : 73)

5. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) กลวิธีนี้ส่งเสริมให้ผู้มารับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่า รวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านั้นหมดไป นอกจากการเงียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุด เพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่พูดถึงเป็นอย่างดี ประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือ เปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ปัญหา โดยไม่รีบร้อนจนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจจะหยุดการสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีทำลายความเงียบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งที่ดีควรกระทำคือกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้ว ก็จะทำให้คำเนนการให้คำปรึกษาต่อไป (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2529 : 103)

6. การสังเกต (Observation) คือ การสังเกตขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหาของเขาและพฤติกรรมที่เขาแสดงออก จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น โดยให้ทราบถึงเบื้องหลังของปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังว่า เขามีความรู้สึกอะไรแทรกอยู่ สิ่งนี้จะช่วยให้เห็นถึงปัญหาสำคัญที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา (สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ 2518 : 76)

ดังได้กล่าวแล้วว่า ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ฉะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีคุณลักษณะดังนี้ (Patterson . 1966 : 421 - 422)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับว่า ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีความขัดแย้ง และไม่มั่นคง ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จุดเด่นจุดอ่อนของเขา ยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่า มีค่าที่ให้ความเป็นมิตรกับเขา ไม่มีการประเมินหรือตัดสินการกระทำของเขาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการยอมรับนี้คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่ายอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น
2. มีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึก และการแสดงออกทั้งทางคำพูด และการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษา และมีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และจะต้องยอมรับความรู้สึกของตนเอง ได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกและทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสม และเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ
3. มีความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปรากฏในลักษณะของความสามารถร่วมรู้ความรู้สึกและเข้าใจอย่างถูกต้อง ในโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาความเข้าใจลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ได้อย่างอิสระและลึกซึ้ง เพื่อจะพัฒนาตนเองได้
4. ความสามารถสื่อสารลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกกับการแสดงออก และความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จะไม่มีความหมาย ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถแสดงออกมาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรได้แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการแสดงออกอาจทำได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการใช้คำพูดและท่าทาง
5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารคุณลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษาได้แล้ว สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยมั่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระจากภาวะคุกคามต่าง ๆ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก

ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้น

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยให้มีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา และสามารถพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญบางประการของผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา คือการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ความสามารถแสดงออกอย่างสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกและการกระทำ ความสามารถเข้าใจอย่างถูกต้อง และร่วมรู้สึกในปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

2. การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการพัฒนาอัตมโนคติ

แนวทางในการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมาใช้กับการพัฒนาอัตมโนคตินั้น มีผู้แสดงความคิดเห็นที่น่าสนใจไว้ดังนี้คือ

โรเจอร์ส (Hansen, Warner and Smith, 1976 : 138 citing Rogers. 1959 : 234) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้นั้น เป็นบุคคลที่มีความขัดแย้งระหว่างอัตมโนคติและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้เกิดความตึงเครียด มีความรู้สึกวิตกกังวลสับสนไม่แน่ใจ และเกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงได้ และจะพยายามใช้กลวิธีแบบปฏิเสธ หรือบิดเบือนประสบการณ์ให้ไปสอดคล้องกับอัตมโนคติที่มีอยู่ การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จึงเน้นที่ความเป็นตัวของตัวเองของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น บุคคลจะเป็นตัวของตัวเอง และเลือกตัดสินใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการปรับตัวดีขึ้น เมื่อบุคคลปรับตัวได้ดี ไม่มีความขัดแย้งระหว่างอัตมโนคติและประสบการณ์ ย่อมจะทำให้บุคคลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านดี โคมบส์ (อนันต์ อนันตรังสี 2514 : 127) ก็มีความคิดเห็นในทำนอง

เดียวกันว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะใช้ได้ผลดีในเมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์หรือสังคม-สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ และคนอื่น ๆ (สุธีรพันธุ์ กรลักษ์ และคนอื่น ๆ 2523 : 62) ได้เสนอความคิดเห็นไว้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น เป็นทฤษฎีหนึ่งที่นิยมใช้กันเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดปัญหาในระดับความรู้สึก โดยอธิบายว่า ความทุกข์ในระดับของความรู้สึกเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป ซึ่งมักจะทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์สูง แนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปฏิบัติคือจะต้องพยายามหาทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกที่เก็บกดไว้นั้นออกมามากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และในเวลาเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาจะต้องร่วมรับรู้กับอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปด้วยตลอดเวลา ปัญหาที่เกิดในระดับความรู้สึกอาจได้แก่ ความรู้สึกเบื่อหน่าย หดหอย ในชีวิต ความน้อยเนื้อต่ำใจในตนเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในด้านไม่ดี

จากความคิดเห็นดังกล่าวมาแล้วทั้งหมดพอจะพิจารณาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้ผลดีในการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาความคิดเห็นเกี่ยวกับตนของบุคคลที่ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ในชีวิตจริง ซึ่งทำให้บุคคลประเมินค่าตนเองต่ำ มองตนเองในแง่ไม่ดี และแสดงพฤติกรรมไม่ออกมา ผู้วิจัยจึงเห็นว่าน่าจะทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับนักเรียนที่มีอัตมโนคติต่ำดูบ้าง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการพัฒนาอัตมโนคติ

แฮมริน และพอลสัน (Hamrin and Paulson. 1950 : 85) ได้สรุปผลจากประสบการณ์การให้คำปรึกษาของเขาไว้ว่า วิธีการในการให้คำปรึกษามีความสำคัญมาก และไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีใดก็ตาม ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของเขาได้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้เขาได้เรียนรู้ต่อไปด้วยว่า ถ้าเกิดปัญหาขึ้นอีกเขาจะแก้ไขได้อย่างไร ซึ่งผลเช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองขึ้นหลังจากได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ มีคนสนใจและเข้าใจ

ในปี ค.ศ. 1961 ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเพื่อพัฒนาอัตมโนคติ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประเมินตนดีขึ้นกว่าเดิม แอนดรูว์ (Andrew. 1961 : 93 - 96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับวิธีผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสติปัญญาปานกลาง และมีความวิตกกังวลสูง ผลปรากฏว่าวิธีการทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนลง และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นพอ ๆ กัน

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้น มีผู้สนใจทำการวิจัยไว้น้อยมาก ดังนี้

ในปี พ.ศ. 2513 ภรณี ธรรมมาภรณ์พิลาศ (ภรณี ธรรมมาภรณ์พิลาศ 2513 : 156) ได้ศึกษาสาเหตุการหนีเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 คน ด้วยวิธีการศึกษารายกรณี และให้คำปรึกษาร่วมไปด้วย ผลปรากฏว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาคนละหกรั้ง นักเรียนเข้าใจดีขึ้นว่าการหนีเรียนเป็นสิ่งไม่ดี มีนักเรียนสามคนปรับปรุงตัวดีขึ้น อีกสองคนไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และในปี พ.ศ. 2524 วาสนา แฉล้มเขตร (วาสนา แฉล้มเขตร 2524 : 48 - 49) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 1/2 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่า หลังจากการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมที่วางไว้ ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองลดลงแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สทั้งในต่างประเทศ และในประเทศไทยคงได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาสามารถช่วยแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาการปรับตัว การมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองไม่ดี การเข้าใจ และยอมรับตนเอง และปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ต้องอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นพื้นฐาน

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. อัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง จะสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. อัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง จะสูงกว่าก่อนการทดลอง
3. อัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง จะสูงกว่าอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม หลังจากการทดลอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 240 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดมหาสารคาม ที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ลงมา จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แล้วสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกเช่นกัน

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของบีแอร์และแฮร์ริสไปสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2530 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลืออำนาจ จังหวัดมหาสารคาม
2. นำแบบสอบถามที่นักเรียนตอบแล้วมาตรวจให้คะแนน เลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ลงมา ซึ่งได้จำนวน 24 คน
3. จากนักเรียนจำนวน 24 คน สัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจในการที่จะเข้ารับการพัฒนาศักยภาพด้านการปรับตัวทางอารมณ์ จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายสุ่มไว้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน
4. จากจำนวน 14 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกเช่นกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แบบสอบถาม

เป็นแบบสอบถามวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของปีแอร์และแฮร์ริส (The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale) แปลเป็นภาษาไทยโดย จุไรรัตน์ เปรมีขเรีเยร (จุไรรัตน์ เปรมีขเรีเยร 2512 : 62 - 74) แบบสอบถามของปีแอร์และแฮร์ริสฉบับนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองสำหรับเด็กอายุตั้งแต่ 8 ปี ถึงวัยรุ่นตอนปลายแบบสอบถามนี้มีข้อความทั้งหมด 80 ข้อ

ในการวิจัยครั้งนี้ จากแบบสอบถามทั้งหมด 80 ข้อ ผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะข้อความที่มีข้อความวัดความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองด้านการปรับตัวทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับนิยามของการปรับตัวทางอารมณ์ที่คงไว้ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งได้ข้อความ จำนวน 30 ข้อ

แล้วนำแบบสอบถามนี้ไปสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสารคามพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีการสอบซ้ำ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ จำนวน 30 ข้อ

วิธีตอบแบบสอบถาม ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถามแล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกที่ตนมีต่อตนเองมากน้อยเพียงใด แล้วให้กาเครื่องหมาย (√) ลงในช่องที่กำหนดให้ดังแสดงไว้ในตัวอย่างต่อไปนี้

	ไม่จริงเลย (0)	จริงเล็กน้อย (1)	จริงพอประมาณ (2)	จริงค่อนข้างมาก (3)	จริงมากที่สุด (4)
(0) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล					√

เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนถือเกณฑ์ดังนี้

1. ข้อคำถามที่เป็นด้านบวก ได้แก่ข้อที่ 1, 14, 17, 19, 20, 22 และ 23

ตอบข้อที่	1	ให้	0	คะแนน
ตอบข้อที่	2	ให้	1	คะแนน
ตอบข้อที่	3	ให้	2	คะแนน
ตอบข้อที่	4	ให้	3	คะแนน
ตอบข้อที่	5	ให้	4	คะแนน

2. ข้อคำถามที่เป็นด้านลบ ได้แก่ข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 29 และ 30

ตอบข้อที่	1	ให้	4	คะแนน
ตอบข้อที่	2	ให้	3	คะแนน
ตอบข้อที่	3	ให้	2	คะแนน
ตอบข้อที่	4	ให้	1	คะแนน
ตอบข้อที่	5	ให้	0	คะแนน

โปรแกรมการให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ดำเนินการสร้างดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ทฤษฎีต่าง ๆ ที่ว่าด้วยอัตมโนคติ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหา

2. สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทางการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาตรวจสอบความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากับแนวปฏิบัติเพื่อพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์

วิธีการทดลองในกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลองจะได้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล คนละ 7 ครั้ง ครั้งละประมาณ

1 ชั่วโมง แต่ละคนจะได้รับคำปรึกษาสัปดาห์ละหนึ่งครั้งติดต่อกัน 7 สัปดาห์

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา

ในการทดลองให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์มีขั้นตอนโดยทั่วไปดังนี้

1. ทบทวนคิดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ
3. สรุปเรื่องที่สนทนา
4. นัดหมายครั้งต่อไป

ในครั้งที่ 1 และ 2 จะไม่มีการทบทวนคิดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว และในครั้งที่ 7 จะไม่มีการนัดพบเพื่อให้คำปรึกษา แต่จะมีการนัดพบเพื่อการทดสอบครั้งหลัง

เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

สำหรับเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา จะประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ ดังนี้

1. การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
2. การตั้งคำถาม
3. การสะท้อนความรู้สึก
4. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง
5. การเงี่ยบและการฟัง
6. การสังเกต

การใช้เทคนิคใดก่อนหรือหลัง มากหรือน้อยเพียงใด ในช่วงจังหวะหรือขั้นตอนใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา และบุคลิกของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

ครั้งที่	วัตถุประสงค์
1 (ปฐมนิเทศ)	เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทดลอง รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนในกระบวนการทดลอง และเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่
2	เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา สร้างความรู้สึกคุ้นเคย และไว้วางใจให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย
3	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่น สบายใจที่มีผู้รับฟังเขา เข้าใจเขา ยอมรับเขา
4	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าพูดถึงประสบการณ์ของตน กล้าพูดถึงตนเอง กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ยอมรับตนเองและปัญหาของตน
5	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจความรู้สึกของเขา ยอมรับเขา ให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง พิจารณาคำพูดหรือปัญหาของตนในแง่ที่เป็นจริงขึ้น
6	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำเริญในปัญหาของตน สามารถมองเห็นวิถีทางในการแก้ปัญหา กล้าตัดสินใจ และสามารถแก้ปัญหาได้
7	เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เปรียบเทียบกับระยะก่อนจะได้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่ายังมีปัญหาอะไรที่ยังค้างคาอยู่

วิธีการทดลองในกลุ่มควบคุม

สำหรับกลุ่มควบคุมจะเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ จากข้อสนทนาไปพร้อมกัน โดยผู้วิจัยแจกเอกสารให้อ่าน เปิดโอกาสให้ซักถาม การให้ข้อสนทนา จะให้ติดต่อกันไป 7 ครั้ง โดยให้สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง แนวทางการให้ข้อสนทนาแต่ละครั้ง กำหนดดังนี้

โปรแกรมการให้ข้อสนทนากับกลุ่มควบคุม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง / แหล่งที่มา
1	เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทดลอง รู้จักบทบาทและหน้าที่ในกระบวนการทดลอง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและร่วมมืออย่างเต็มที่	ปฐมนิเทศ
2	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการในการจัดการกับความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง	"เชิง" วิทยา นาควัชระ <u>รู้จักชีวิตกับจิตแพทย์</u> โรงพิมพ์อักษรไทย 2524, หน้า 143 - 154 "กลวิธีแก้เชิง" สุชา จันทรเฒ <u>จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน</u> ไทยวัฒนาพานิช 2525, หน้า 50 - 51
3	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการในการที่จะมีชีวิตร่วมอยู่ด้วยความสุข ไม่เป็นคนเจ้าอารมณ์ เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย ให้รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้	"จะมีชีวิตร่วมอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดีและมีเหตุผล" สุชา จันทรเฒ <u>จิตวิทยากับการดำรงชีวิตร่วมประจำวัน</u> แพร่พิทยา 2521, หน้า 13 - 19

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง/แหล่งที่มา
	อารมณ์เสีย และวิธีจัดการกับอารมณ์ร้ายเหล่านั้น	"มาโกรธให้เป็นกันดีกว่า" วิทยา นาควัชร <u>รู้จักชีวิตกับจิตแพทย์</u> โรงพิมพ์อักษรไทย 2524, หน้า 156 - 166
4	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และเข้าใจถึงการมีชีวิตอยู่ในโลกซึ่งจะพบกับอุปสรรคมากมายหลายอย่าง ให้มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ	"แนวคิดในการลดอุปสรรคของชีวิต" วิทยา นาควัชร <u>เพียงอยากเห็นดอกไม้บาน</u> ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง กรุงเทพฯ 2528, หน้า 92 - 94 "การเสริมสร้างกำลังใจ" สุธา จันทรเอน <u>จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน</u> ไทยวัฒนาพานิช 2525, หน้า 48 และ 53 - 54
5	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงความเหงาม ความว้าเหว และรู้วิธีการที่จะจัดการกับความเหงาม ความว้าเหว เมื่อเกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเองได้	"เหงา" วิทยา นาควัชร <u>รู้จักชีวิตกับจิตแพทย์</u> โรงพิมพ์อักษรไทย 2524, หน้า 236 - 244 "วิธีแก้ความเหงา" วัลยา ภูภิญโญ <u>เสริมเสน่ห์วัยรุ่น</u> แพร่พิทยา 2527, หน้า 297 - 303
6	เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ถึงเรื่องปมเด่น ปมด้อย และกลวิธีในการที่จะขจัดปมด้อยที่มีอยู่ในความคิดของนักเรียนให้หมดไป ให้รู้จักมองตนเองในแง่ดีขึ้น	"ทำอย่างไรที่คิดว่าเป็นปมด้อย" วิทยา นาควัชร <u>มองชีวิตกับจิตแพทย์</u> โรงพิมพ์อักษรไทย 2525, หน้า 77 - 83 "ปมเด่น ปมด้อย" สวามี สัตยานันท์ <u>ปมด้อย</u> 2513, 300 หน้า

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง / แหล่งที่มา
7	เพื่อให้นักเรียนได้อภิปราย ชักถาม ข้อข้องใจต่าง ๆ ที่ยังเป็นปัญหาอยู่ หลังจากได้ปฏิบัติตามวิธีการต่าง ๆ ตามข้อเสนอแนะที่ได้รับ ไปแล้ว	สรุปผลการให้ข้อเสนอแนะตั้งแต่ ครั้งที่ 1 - 6

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยการใช้การทดลองแบบ Randomized Control-group pretest-posttest design (ล้วน สายยศ และอังกณ สายยศ 2524 : 226)

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Posttest
E/R	T_1	X	T_2
C/R	T_1	$\sim X$	T_2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- E/R แทน กลุ่มทดลองซึ่งได้มาโดยการสุ่ม
 C/R แทน กลุ่มควบคุมซึ่งได้มาโดยการสุ่ม
 T_1 แทน การสอบก่อนที่จะทำการทดลอง
 T_2 แทน การสอบหลังจากที่ทำการทดลองแล้ว
 X แทน การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 $\sim X$ แทน การให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการทดลอง

มีลำดับขั้นดังนี้

1. การทดสอบครั้งแรก จัดให้นักเรียนชั้น ม.5 ที่เป็นประชากรทั้งหมดได้รับการทดสอบโดยการตอบแบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ตรวจให้คะแนนคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ไ้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 10 ลงมา สัมภาษณ์สอบถามความสนใจในการที่จะเข้ารับการพัฒนาด้านทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ จากนั้นสุ่มเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย
 2. ขั้นการทดลอง ดำเนินการทดลองโดยให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่วางไว้ ส่วนกลุ่มควบคุมให้เรียนรู้จากข้อสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ตามโปรแกรมที่วางไว้ โดยกำหนดการรับข้อสนเทศแต่ละครั้งตามระยะเวลาเช่นเดียวกับกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
 3. การทดสอบครั้งหลัง จัดให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ภายหลังการทดลองครั้งสุดท้าย
 4. นำแบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ที่นักเรียนตอบแล้วมาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์เปรียบเทียบกับ การทดสอบครั้งแรกตามวิธีการทางสถิติต่อไปนี้
- สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

- 1.1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร

$$r_{tt} = \frac{N\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{N\sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

เมื่อ	x	แทน ค่าคะแนนสอบตอนแรก
	y	แทน ค่าคะแนนสอบตอนหลัง
	N	แทน จำนวนผู้เข้าสอบ
	r_{tt}	แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

(ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 176)

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 ทดสอบความแตกต่างของอันดับคะแนนอันดับการรับตัวทาง
อารมณ์ระหว่างกลุ่ม ใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน แมทช์ แพร์ ซายน์ แรงค์ เทสต์
(The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์
2528 : 115 - 118)

2.2 ทดสอบความแตกต่างของอันดับคะแนนอันดับการรับตัวทาง
อารมณ์ก่อนและหลังการทดลอง ใช้การทดสอบของ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)
(นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 149)

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้แทนความหมาย ต่อไปนี้

- T แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน
(The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test)
- U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน-วิทนี
(The Mann-Whitney U Test)
- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
- R แทน อันดับของข้อมูล
- di แทน ผลต่างของคะแนน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การเปรียบเทียบทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนอัตโนมัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon

คนที่	คะแนนอัตโนมัติ ๓		ผลต่างของคะแนน $d_i = (x-y)$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน (x)	หลัง (y)			บวก	ลบ
1	29	53	- 24	- 3		- 3
2	55	76	- 21	- 2		- 2
3	41	70	- 29	- 4		- 4
4	43	91	- 48	- 6		- 6
5	43	80	- 37	- 5		- 5
6	41	99	- 58	- 7		- 7
7	42	53	- 11	- 1		- 1
				รวม	$T = 0^*$	-38

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 แสดงว่าคะแนนอัตโนมัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่ำกว่าหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นก็คือ หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีอัตโนมัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้ (ดูวิธีการคำนวณในภาคผนวก ก)

2. การเปรียบเทียบทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon

คนที่	คะแนนทัศนคติ ๓		ผลต่างของคะแนน $d_i = (x - y)$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน (x)	หลัง (y)			บวก	ลบ
1	30	30	0			
2	44	53	- 9	- 1		- 1
3	41	57	-16	- 4		- 4
4	42	56	-14	- 3		- 3
5	51	69	-18	- 6		- 6
6	53	70	-17	- 5		- 5
7	40	51	-11	- 2		- 2
				รวม	$T = 0^*$	-21

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่า คะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการให้ข้อเสนอแนะต่ำกว่าหลังการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 นั่นก็คือ หลังได้รับข้อเสนอแนะแล้ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีทัศนคติ
ด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้
(ดูวิธีการคำนวณในภาคผนวก ก)

3. การเปรียบเทียบทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลอง

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนทำการทดลอง โดยใช้การทดสอบของ Mann - Whitney U Test

คะแนนทัศนคติ ฯ ของกลุ่มทดลอง	อันดับ (R_1)	คะแนนทัศนคติ ฯ ของกลุ่มควบคุม	อันดับ (R_2)
29	1	30	2
55	14	44	11
41	4.5	41	4.5
43	9.5	42	7.5
43	9.5	51	12
41	4.5	53	13
42	7.5	40	3
	$\Sigma R_1 = 50.5$		$\Sigma R_2 = 53$
	$U_1 = 26.5$		$U_2 = 24$

จากตาราง 3 แสดงว่า คะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นก็คือนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สและก่อนได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ใกล้เคียงกัน ดังนั้นจึงทำการเปรียบเทียบทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของ Mann - Whitney U Test ดังแสดงในตารางที่ 4 (ดูวิธีการคำนวณในภาคผนวก ก)

4. การเปรียบเทียบอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

คะแนนอัตราโนมิตี α ของกลุ่มทดลอง	อันดับ (R_1)	คะแนนอัตราโนมิตี α ของกลุ่มควบคุม	อันดับ (R_2)
53	3.5	30	1
76	11	53	3.5
70	9.5	57	7
91	13	56	6
80	12	69	8
99	14	70	9.5
53	3.5	51	2
	$\Sigma R_1 = 66.5$		$\Sigma R_2 = 37$
	$U_1 = 10.5^*$		$U_2 = 40$

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่า คะแนนอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสูงกว่าอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นก็คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่ตั้งไว้ (ดูวิธีการคำนวณในภาคผนวก ก)

ตารางค่าสถิติ

ค่าวิกฤติของ U ใน Mann-Whitney U Test ที่ระดับนัยสำคัญต่าง ๆ

(a) Critical Values of U for a One-Tailed Test at .001 or for a Two-Tailed Test at .002

$n_1 \backslash n_2$	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1												
2												
3												
4		0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0
5	1	1	2	2	3	3	4	5	5	6	7	7
6	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	3	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
8	5	6	8	9	11	12	14	15	17	18	20	21
9	7	8	10	12	14	15	17	19	21	23	25	26
10	8	10	12	14	17	19	21	23	25	27	29	32
11	10	12	15	17	20	22	24	27	29	32	34	37
12	12	14	17	20	23	25	28	31	34	37	40	42
13	14	17	20	23	26	29	32	35	38	42	45	48
14	15	19	22	25	29	32	36	39	43	46	50	54
15	17	21	24	28	32	36	40	43	47	51	55	59
16	19	23	27	31	35	39	43	48	52	56	60	65
17	21	25	29	34	38	43	47	52	57	61	66	70
18	23	27	32	37	42	46	51	56	61	66	71	76
19	25	29	34	40	45	50	55	60	66	71	77	82
20	26	32	37	42	48	54	59	65	70	76	82	88

(b) Critical Values of U for a One-Tailed Test at .01 or for a Two-Tailed Test at .02

$n_1 \backslash n_2$	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1					0	0	0	0	0	0	1	1
2					0	0	0	0	0	0	1	1
3	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5
4	3	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10
5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	7	8	9	11	12	13	15	16	18	19	20	22
7	9	11	12	14	16	17	19	21	23	24	26	28
8	11	13	15	17	20	22	24	26	28	30	32	34
9	14	16	18	21	23	26	28	31	33	36	38	40
10	16	19	22	24	27	30	33	36	38	41	44	47
11	18	22	25	28	31	34	37	41	44	47	50	53
12	21	24	28	31	35	38	42	46	49	53	56	60
13	23	27	31	35	39	43	47	51	55	59	63	67
14	26	30	34	38	43	47	51	56	60	65	69	73
15	28	33	37	42	47	51	56	61	66	70	75	80
16	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	82	87
17	33	38	44	49	55	60	66	71	77	82	88	92
18	36	41	47	53	59	65	70	76	82	88	94	100
19	38	44	50	56	63	69	75	82	88	94	101	107
20	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	114

ค่าความน่าจะเป็นที่ได้จากค่าตัวสถิติของ U ใน Mann-Whitney U Test

 $n_2 = 3$

U	1	2	3
0	.250	.100	.050
1	.500	.200	.100
2	.750	.400	.200
3		.600	.350
4			.500
5			.650

 $n_2 = 4$

U	1	2	3	4
0	.200	.067	.028	.014
1	.400	.133	.057	.029
2	.600	.267	.114	.057
3		.400	.200	.100
4		.600	.314	.171
5			.429	.243
6			.571	.343
7				.443
8				.557

 $n_2 = 5$

U	1	2	3	4	5
0	.167	.047	.018	.008	.004
1	.333	.095	.036	.016	.008
2	.500	.190	.071	.032	.016
3	.667	.286	.125	.056	.028
4		.429	.196	.095	.048
5		.571	.280	.143	.075
6			.393	.206	.111
7			.500	.278	.155
8			.607	.365	.210
9				.452	.274
10				.548	.345
11					.421
12					.500
13					.579

 $n_2 = 7$

U	1	2	3	4	5	6	7
0	.125	.026	.008	.003	.001	.001	.000
1	.250	.055	.017	.006	.002	.001	.001
2	.375	.111	.033	.012	.005	.002	.001
3	.500	.167	.058	.021	.009	.004	.002
4	.625	.250	.092	.036	.015	.007	.003
5		.333	.133	.055	.024	.011	.006
6		.444	.192	.082	.037	.017	.009
7		.556	.258	.115	.053	.026	.013
8			.333	.158	.074	.037	.019
9			.417	.206	.101	.051	.027
10			.500	.264	.134	.069	.036
11			.583	.324	.172	.090	.049
12				.394	.216	.117	.064
13				.464	.265	.147	.082
14				.538	.319	.183	.104
15					.378	.223	.130
16					.438	.267	.159
17					.500	.314	.191
18					.562	.365	.228
19						.418	.267
20						.473	.310
21						.527	.355
22							.402
23							.451
24							.500
25							.549

 $n_2 = 6$

U	1	2	3	4	5	6
0	.143	.036	.012	.005	.002	.001
1	.286	.071	.024	.010	.004	.002
2	.428	.143	.048	.019	.009	.004
3	.571	.214	.083	.031	.015	.008
4		.321	.131	.057	.026	.013
5		.429	.190	.086	.041	.021
6		.571	.274	.129	.063	.032
7			.357	.176	.089	.047
8			.452	.238	.123	.066
9			.548	.305	.165	.090
10				.381	.214	.120
11				.457	.268	.155
12				.545	.331	.197
13					.396	.242
14					.465	.294
15					.535	.350
16						.409
17						.469
18						.531

$n_2 = 8$

$n_1 \backslash U$	1	2	3	4	5	6	7	8	t	Normal
0	.111	.022	.006	.002	.001	.000	.000	.000	3.308	.001
1	.222	.044	.012	.004	.002	.001	.000	.000	3.203	.001
2	.333	.089	.024	.008	.003	.001	.001	.000	3.098	.001
3	.444	.133	.042	.014	.005	.002	.001	.001	2.993	.001
4	.556	.200	.067	.024	.009	.004	.002	.001	2.888	.002
5		.267	.097	.036	.015	.006	.003	.001	2.783	.003
6		.356	.139	.055	.023	.010	.005	.002	2.678	.004
7		.444	.188	.077	.033	.015	.007	.003	2.573	.005
8		.556	.248	.107	.047	.021	.010	.005	2.468	.007
9			.315	.141	.064	.030	.014	.007	2.363	.009
10			.387	.184	.085	.041	.020	.010	2.258	.012
11			.461	.230	.111	.054	.027	.014	2.153	.016
12			.539	.285	.142	.071	.036	.019	2.048	.020
13				.341	.177	.091	.047	.025	1.943	.026
14				.404	.217	.114	.060	.032	1.838	.033
15				.467	.262	.141	.076	.041	1.733	.041
16				.523	.311	.172	.095	.052	1.628	.052
17					.362	.207	.116	.065	1.523	.064
18					.475	.245	.140	.080	1.418	.078
19					.472	.286	.168	.097	1.313	.094
20					.528	.331	.198	.117	1.208	.113
21						.377	.232	.139	1.102	.125
22						.426	.268	.164	.998	.159
23						.475	.306	.191	.893	.185
24						.525	.347	.221	.788	.215
25							.389	.253	.683	.247
26							.433	.287	.578	.282
27							.478	.323	.473	.318
28							.522	.360	.368	.356
29								.399	.263	.396
30								.439	.158	.437
31								.480	.052	.481
32								.529		

Richard J. Shavelson. Statistical Reasoning for the Behavioral Sciences. Allyn and Bacon Inc., 1931.

ค่าความน่าจะเป็นที่ได้จากค่าต่ำสุดของ U ใน Mann-Whitney U Test

$$n_1 = 3$$

U	1	2	3
0	.250	.100	.050
1	.500	.200	.100
2	.750	.400	.200
3		.600	.350
4			.500
5			.650

$$n_1 = 4$$

U	1	2	3	4
0	.200	.067	.028	.014
1	.400	.133	.057	.029
2	.600	.267	.114	.057
3		.400	.200	.100
4		.600	.314	.171
5			.429	.243
6			.571	.343
7				.443
8				.557

$$n_1 = 5$$

U	1	2	3	4	5
0	.167	.047	.018	.008	.004
1	.333	.095	.036	.016	.008
2	.500	.190	.071	.032	.016
3	.667	.286	.125	.056	.028
4		.429	.196	.095	.048
5		.571	.286	.143	.075
6			.393	.206	.111
7			.500	.278	.155
8			.607	.365	.210
9				.452	.274
10				.548	.345
11					.421
12					.500
13					.579

$$n_1 = 7$$

U	1	2	3	4	5	6	7
0	.125	.028	.003	.003	.001	.001	.000
1	.250	.056	.017	.006	.002	.001	.001
2	.375	.111	.023	.012	.005	.002	.001
3	.500	.167	.058	.021	.009	.004	.002
4	.625	.250	.092	.036	.015	.007	.003
5		.333	.133	.055	.024	.011	.006
6		.444	.192	.082	.037	.017	.009
7		.556	.258	.115	.053	.026	.013
8			.333	.158	.074	.037	.019
9			.417	.206	.101	.051	.027
10			.500	.264	.134	.069	.036
11			.583	.324	.172	.090	.049
12				.394	.216	.117	.064
13				.464	.265	.147	.082
14				.538	.319	.183	.104
15					.378	.223	.130
16					.438	.267	.159
17					.500	.314	.191
18					.562	.365	.228
19						.418	.267
20						.473	.310
21						.527	.355
22							.402
23							.451
24							.500
25							.549

$$n_1 = 6$$

U	1	2	3	4	5	6
0	.143	.036	.012	.005	.002	.001
1	.286	.071	.024	.010	.004	.002
2	.428	.143	.048	.019	.009	.001
3	.571	.214	.083	.033	.015	.008
4		.321	.131	.057	.026	.013
5		.429	.190	.086	.041	.021
6		.571	.274	.129	.063	.032
7			.357	.176	.089	.047
8			.452	.238	.123	.066
9			.548	.305	.165	.090
10				.381	.214	.120
11				.457	.268	.155
12				.545	.331	.197
13					.396	.242
14					.465	.294
15					.535	.356
16						.409
17						.469
18						.531

$$n_2 = 8$$

$n_1 \backslash U$	1	2	3	4	5	6	7	8	t	Normal
0	.111	.022	.006	.002	.001	.000	.000	.000	3.308	.001
1	.222	.044	.012	.004	.002	.001	.000	.000	3.203	.001
2	.333	.069	.024	.008	.003	.001	.001	.000	3.096	.001
3	.444	.133	.042	.014	.005	.002	.001	.001	2.993	.001
4	.556	.200	.067	.024	.009	.004	.002	.001	2.888	.002
5		.267	.097	.036	.015	.006	.003	.001	2.783	.003
6		.356	.139	.055	.023	.010	.005	.002	2.678	.004
7		.444	.188	.077	.033	.015	.007	.003	2.573	.005
8		.556	.248	.107	.047	.021	.010	.005	2.468	.007
9			.315	.141	.064	.030	.014	.007	2.363	.009
10			.387	.184	.085	.041	.020	.010	2.258	.012
11			.461	.230	.111	.054	.027	.014	2.153	.016
12			.539	.285	.142	.071	.036	.019	2.048	.020
13				.341	.177	.091	.047	.025	1.943	.026
14				.404	.217	.114	.060	.032	1.838	.033
15				.467	.262	.141	.076	.041	1.733	.041
16				.533	.311	.172	.095	.052	1.628	.052
17					.367	.207	.116	.065	1.523	.064
18					.416	.245	.140	.080	1.418	.078
19					.472	.286	.168	.097	1.313	.094
20					.528	.331	.198	.117	1.208	.113
21						.377	.232	.139	1.102	.135
22						.426	.268	.164	.998	.159
23						.475	.306	.191	.893	.185
24						.525	.347	.221	.788	.215
25							.389	.253	.683	.247
26							.433	.287	.578	.282
27							.478	.323	.473	.318
28							.522	.360	.368	.356
29								.399	.263	.396
30								.439	.158	.437
31								.480	.052	.481
32								.520		

Richard J. Shavelson. Statistical Reasoning for the Behavioral Sciences. Allyn and Bacon Inc., 1931.

ค่าวิกฤติของ T ใน Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test

N	Level of significance for one-tailed test			
	.05	.025	.01	.005
	Level of significance for two-tailed test			
N	.10	.05	.02	.01
5	0	--	--	--
6	2	0	--	--
7	3	2	0	--
8	5	3	1	0
9	6	5	3	1
10	10	8	5	3
11	15	10	7	5
12	17	13	9	7
13	21	17	12	9
14	25	21	15	12
15	30	25	19	15
16	35	29	23	19
17	41	34	27	23
18	47	40	32	27
19	53	46	37	32
20	60	52	43	37
21	67	58	49	42
22	75	65	55	48
23	83	73	62	54
24	91	81	69	61
25	100	89	76	68
26	110	98	84	75
27	119	107	92	83

N	Level of significance for one-tailed test			
	.05	.025	.01	.005
	Level of significance for two-tailed test			
N	.10	.05	.02	.01
28	130	115	101	91
29	140	126	110	100
30	151	137	120	109
31	163	147	130	118
32	175	159	140	128
33	187	170	151	138
34	200	182	162	148
35	213	195	173	159
36	227	208	185	171
37	241	221	198	182
38	256	235	211	194
39	271	249	224	207
40	285	264	238	220
41	302	279	252	233
42	318	294	266	247
43	335	310	281	261
44	353	327	296	276
45	371	343	312	291
46	389	361	328	307
47	407	378	345	322
48	426	396	362	339
49	446	415	379	355
50	466	434	397	372

Richard P. Runyon and Audrey Haber. Fundamentals of Behavioral Statistics. Sydney, Addison-Wesley Publishing Company, 1980.

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลือปทุม จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2530

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม อำเภอลือปทุม จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 14 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของปีแอร์และแยริส
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. อัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลองจะสูงกว่าก่อนการทดลอง

3. อัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองจะสูงกว่าอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

1. ทำการสอบวัดอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเริ่มดำเนินการทดลอง

2. ให้กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นรายบุคคลตามโปรแกรมที่วางไว้ เป็นเวลา 7 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มควบคุมให้ได้รับการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ จำนวน 10 ฉบับ โดยให้สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 7 สัปดาห์

3. หลังจากดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้วอีก 1 สัปดาห์ จึงให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์อีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) และการทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test) โดยแยกวิเคราะห์ ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอัตราโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 หลังจากได้รับการให้ข้อเสนอแนะแล้ว มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว มีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น ผู้ให้คำปรึกษาได้เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความรู้สึกที่เก็บกดเอาไว้ออกมามาก ได้พูดถึงปัญหาของตน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยรับฟังอย่างเอาใจใส่ และยอมรับอย่างอบอุ่น ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นเสมือนกระจกเงาที่คอยสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองตนเองในแง่ที่เป็นจริงมากขึ้น ขจัดกลไกปกป้องตนเองให้เบาบางลงได้ สามารถมองเห็น "ตนจริง" ของตน ยอมรับตนเอง และมองเห็นปัญหาของตน แก้ปัญหาของตนเองได้ เมื่อสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อตนเองก็ค่อย ๆ หายไป การปรับตัวทางอารมณ์ก็ดีขึ้น อาจกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

สามารถพัฒนาความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองในด้านการปรับตัวทางอารมณ์ให้สูงขึ้นได้ ดังที่ แฮมริน และพอลสัน (Hamrin and Paulson. 1950 : 85) ได้สรุปผลจาก ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาว่า ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของเขาได้ดีขึ้น ทำให้มองเห็นแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งผลเช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความ เข้าใจตนเองมากขึ้น หลังจากได้มีโอกาสเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ มีคนสนใจและ เข้าใจ สอดคล้องกับที่ โคมบส์ (อนันต์ อนันตรังสี 2514 : 127) ที่ได้ให้ความคิดเห็น ไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะใช้ได้ผลดีในเมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการ ปรับตัวทางอารมณ์หรือสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ วาสนา แฉล้มเขตร (วาสนา แฉล้มเขตร 2524 : 48 - 49) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถ ลดปัญหาทางอารมณ์ลงได้ และไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประเมินตนเองดีขึ้น กว่าเดิม

2. นักเรียนที่ได้รับข้อสนทนemişัฒมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจาก การได้รับข้อสนทนา

จากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนทนาเป็นวิธีการพัฒนาอ้อมโนคติ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ให้สูงขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะการ ให้ข้อสนทนาเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ ให้ข้อคิดเห็นในการมองตนเอง และแนะวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะลดหรือลบความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อตนเองให้ลดลงหรือหมดไป ผู้ได้รับข้อสนทนาจะได้รับความรู้และเกิดความคิดที่จะนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อนักเรียน ได้รับข้อสนทนาที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อตัวเขา ก็จะช่วยให้เขามองเห็นสู่ทางในการที่จะ พัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เมื่อสามารถแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ความรู้สึกนึกคิด ที่ไม่ดีที่เคยมีต่อตนเองในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ก็จะลดลง ดังที่ เรย์มอนด์ และเจมส์

(Raymond and James. 1961 : 107 - 108) กล่าวว่า ความคับข้องใจต่าง ๆ ของเด็กในโรงเรียนนั้น ส่วนมากเกิดจากการที่เขาเหล่านั้นขาดข้อสนทนา ไม่ได้รับข้อสนทนา ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเขา ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ นานา หากได้รับ

ข้อสนทนาที่มีประโยชน์ จะทำให้ความคับข้องใจเหล่านั้นลดลง มีการปรับตัวดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คมเพชร ฉัตรฤกุล (คมเพชร ฉัตรฤกุล 2521 : 12 - 13) กล่าวไว้ว่า ถ้านักเรียนได้รับข้อสนทนาที่มีคุณค่าอันเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมก็จะเป็นการช่วยพัฒนาให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ นอกจากนี้การได้รับข้อสนทนา ยังเป็นการเสริมสร้างรากฐานที่ดีในการปรับปรุงลักษณะต่าง ๆ ของตนเองให้ดีขึ้นอย่างเต็มที่ เพื่อการปรับตัวที่ดีสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงอาจกล่าวได้ว่าข้อสนทนาที่ดีสามารถช่วยพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ให้สูงขึ้นได้

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว มีทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการให้ข้อสนทนา

จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า วิธีการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ โดยการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สทำให้อัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียน สูงขึ้นกว่าวิธีการให้ข้อสนทนา ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้นผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสพูดถึงตนเอง พูดถึงปัญหาของตน ได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ การสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเป็นไปในลักษณะการสื่อสาร 2 ทางอย่างอบอุ่นและเข้าใจ ในกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับทั้งการยอมรับอย่างอบอุ่น การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และได้มีโอกาสที่จะระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยปราศจากความรู้สึกกดดันต่าง ๆ ในสถานการณ์เช่นนี้ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ได้ดี เกิดความคิดและมองเห็นช่องทางที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น จัดความรู้สึกนึกคิดในทางไม่ดีที่มีต่อตนเองให้หมดไปหรือเบาบางลง ซึ่งในกลุ่มที่ได้รับข้อสนทนา จะไม่มีสิ่งเหล่านี้ ไม่มีโอกาสได้ระบายความอัดอั้นตันใจที่เก็บกดเอาไว้หรือออกมา แม้ว่าข้อสนทนาทำให้นั้นจะมีประโยชน์ แต่คำแนะนำบางอย่างก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ ไม่สามารถที่จะจัดความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีที่มีต่อตนเองให้เบาบางลงหรือหมดไปได้ เพราะเป็นปัญหาในระดับของความรู้สึก แต่กลุ่มที่ได้รับข้อสนทนาไม่มีโอกาสได้พูดถึงปัญหานั้น ไม่มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดเอาไว้หรือออกมา ดังนั้น ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีที่มีต่อตนเองบางอย่างยังคงหลงเหลือ

ตกค้างอยู่ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นวิธีการพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีกว่าการให้ข้อสนเทศ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สไปใช้ควรจะเป็นบุคคลที่ใจเย็น อ่อนน้อม มีลักษณะยึดหยุ่นค่อนข้างมาก และยอมรับในความเป็นมนุษย์ ยอมรับในคุณค่าของบุคคลอื่น โดยเฉพาะความใจเย็นและความอดทนจะต้องมีให้มาก เพราะกว่าผู้รับคำปรึกษาจะกล้าเปิดเผยปัญหานั้นต้องใช้เวลาในการพบกันหลายครั้ง
2. ควรมีการส่งเสริมการให้คำปรึกษารายบุคคลให้มากขึ้น ทั้งนี้ปัจจุบันในประเทศไทยงานวิจัยด้านการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลยังมีอยู่น้อยมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเพื่อพัฒนาอัตมโนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์กับนักเรียนในระดับอื่น ๆ
2. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเพื่อพัฒนาอัตมโนคติด้านอื่นบ้าง เช่น ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการปรับตัวทางเพศ
3. ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเพื่อพัฒนาอัตมโนคติด้านต่าง ๆ กับบุคคลในวงการอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากนักเรียนในสถานศึกษา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสว่างย์ สุขภาพจิตในโรงเรียน ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 312 หน้า
- กาญจน์ แก้วทอง การใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่น
ในสถานสงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2522, 86 หน้า อุดສຳເນາ
- คมเพชร ฉัตรสุคนธ์ การแนะแนวเบื้องต้น ไทยวัฒนาพานิช 2529, 155 หน้า
บริการสนเทศ แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 232 หน้า
- จินตนา เพียรดีจิตร การพัฒนาภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า
อุดສຳເນາ
- จุไรรัตน์ เปรมชัยเรียร การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น
ในสถานสงเคราะห์ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2512, 77 หน้า
อุดສຳເນາ
- จุมพล พูลภัทรชีวิน มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็น
ผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำและนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้น ม.ศ.3 ปีการศึกษา 2514
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2515, 112 หน้า
อุดສຳເນາ
- จำเนียร ช่างโยคี และนวลศิริ เปาโรหิตย์ เทคนิคการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2524, 200 หน้า
- ไฉน มีวิริยะเกิด การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนของเด็กวัยรุ่นที่มาจาก
ครอบครัวชั้นกลาง และเด็กวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวชั้นต่ำ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย 2514, 55 หน้า อุดສຳເນາ

ณรงค์ ช่อนาม การวิจารณ์ภาพเป็นกลุ่มกับการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ และการเปลี่ยนแปลง
การปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวันรุ่นที่เข้ากับเพื่อนไม่ได้ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย 2522, 112 หน้า อุดສຳເນາ

ทองเรียน อมรัชกุล เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
 การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิชญโลก 2521,
 255 หน้า

ธีระ ประพฤติกิจ ผลของการฝึกความไวเป็นกลุ่มต่ออ้อมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู
จังหวัดเพชรบุรี วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2518, 99 หน้า
 อุดສຳເນາ

นิภา ศรีไพโรจน์ สถิติอนุพาราเมตริก โรงพิมพ์อักษรประเสริฐ 2528, 303 หน้า
 บังอร เสดนนท์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองที่คิดว่าตนเป็นกับตนเองที่คิดว่า
อยากจะเป็นของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียน
พระโขนง จังหวัดพระนคร ปีการศึกษา 2512 ปริญญาทิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2512, 99 หน้า อุดສຳເນາ

พรณทิพย์ เกกะนันท์ "การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น"
วารสารครูศาสตร์ 5 64 - 69 สิงหาคม 2516

พรณร่าย ทรัพย์ประภา เทคนิคการสัมภาษณ์ พิมพ์ครั้งที่ 2 ภาควิชาจิตวิทยา
 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2527, 305 หน้า

พรณทิวา รุจิพร การศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับตนของนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนสูงและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย 2511, 82 หน้า อุดສຳເນາ

ไพจิตร ผักเจริญผล ความสัมพันธ์ระหว่างอ้อมโนทัศน์ การปรับตัว และสติปัญญาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 82 หน้า
 อุดສຳເນາ

วัชร ทรัพย์มี ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช
 2522, 354 หน้า

วัลลภ ปิยะมโนธรรม หลักการตรวจวินิจฉัยและเขียนรายงานผู้มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต"

เอกสารประกอบการสอนวิชา การให้คำปรึกษา 1 ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการ

ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2528, 14 หน้า

วิมลภัทร มนุสเสวต การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์และการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของเด็กที่
ด้อยสัมฤทธิ์กับเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ปกติ วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523,

92 หน้า อัดสำเนา

วาสนา แฉล้มเขตร ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์

ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 129 หน้า

อัดสำเนา

ภรณี ธรรมภรณพิลาศ การศึกษาสาเหตุการหนีเรียนของนักเรียน 5 คน พร้อมทั้งวิธีการให้
คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือ ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2513, 156 หน้า อัดสำเนา

รุ่งภา ทิมะ ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตนและ
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522,

91 หน้า อัดสำเนา

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา วัฒนาพานิช 2522;

286 หน้า

หลักการวิจัยทางการศึกษา ทวีกิจการพิมพ์ 2524, 286 หน้า

สมชัย ชินะตระกูล ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งกับเกี่ยวกับตน (Self - Concept)

ความเชื่อแบบฝังใจ (Dogmatism) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปริญญาโท

กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2517, 77 หน้า อัดสำเนา

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย จิตวิทยาพื้นฐานการแนะแนว สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

2524, 266 หน้า

สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย, กองวิชาการ ประมวลศัพท์อุดมศึกษา สำนักพิมพ์ประกายพรึก

2525, 78 หน้า

- สิทธิโชค วรานุสันติกุล การศึกษามโนภาพเกี่ยวกับตน ความแตกต่างระหว่างตน และ
ความเข้าใจในการอ่านของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ปรินญานีพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2514, 85 หน้า อัดสำเนา
- สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม จิตวิทยาวัยรุ่น แพรววิทยา 2521, 312 หน้า
- สุธีรพันธ์ กรลักษ์ "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง" วารสารแนะแนว 9(39)
 มิถุนายน - กันยายน 2519
- สุธีรพันธ์ กรลักษ์ และคนอื่น ๆ จิตวิทยาพื้นฐานการแนะแนว สมาคมแนะแนวแห่ง
 ประเทศไทย 2523, 282 หน้า
- สุรางค์ โคว์ตระกูล เอกสารนิเทศการศึกษา ฉบับที่ 92 หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัด
 ครู 2511, 282 หน้า
- สุนทร ธนาสนะ การศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชิง และผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัว
ทางสังคม ปรินญานีพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2516,
 162 หน้า อัดสำเนา
- อนนต์ อนันตรังสี หลักการแนะแนว แผนกมัธยมศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษาบางแสน
 2514, 178 หน้า อัดสำเนา
- อำนวย ทะพิงค์แก "การศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาหารือต่อผลการเรียนของ
 นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่" วารสารแนะแนว 4 66 - 72 มกราคม - มีนาคม
 2513
- อำไพ ศิริพิพัฒน์ "ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง" วารสารครุศาสตร์ 56 99 - 101
 สิงหาคม 2513
- Andrew, W.R. "Behavioral and Client - Centered Counseling of
 Counseling Underachievers," Journal of Counseling Psychology
 18 : 93 - 96, March 1981.
- Arbuckles, D.S. and A.V. Boy. "Client - Centered Therapy in
 Counseling Students with Behavior Problem," Journal of Counseling
Psychology. 8 : 136 - 139, November, 1961.
- Ausubel, David P. and Floy G. Robinson. School Learning. New York,
 Holt, Rinehart and Winson, Inc. 1969. 369 p.

- Burks and Steffire. Theories of Counseling. 3rd ed. New York, McGraw - Hill, 1979. 335 p.
- Cattell. Ramond B. Personality. New York, McGraw - Hill, Inc. 1950. 861 p.
- Coopersmith, S. "A Method for Determining Types of Self Esteem," Journal of Educational Psychology. 50 : 87 - 92, 1959.
- Crow, Alice and Lester D. Crow. An Introduction to Guidance : Principles and Practices. New York, American Book Company, 1962. 626 p.
- Dakoske, Thomas John. "Short and Long - term effects of Reality therapy on Self - Concept and Discipline of Selected Fifth Grade Students" Dissertation Abstracts International. 38(5) : 2338 - B, November, 1977.
- Deitche, John Howard. "The Performance of Delinquent and Non - Delinquent Boys on the Tennessee Department of Mental Health Self - Concept Scale," Dissertation Abstract. 20(4) : 2540, October, 1959.
- Dinkmeyer, Donc. Child Development : The Emerging Self. New Delhi, Prentice - Hall of India Private Limited, 1965. 434 p.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. New York, McGraw - Hill Book Company, 1966. 529 p.
- Guildford, J.P. and Fruchter Benjamin. Fundamental Statistics in Psychology and Education. 5th ed., New York, McGraw - Hill Book Company, 1973. 546 p.
- Hall, Galvin and Lindzey Gardner. Theories of Personality New York, John Wiley and Son, Inc., 1957. 622 p.
- Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. Counseling Adolescents. Chicago, Science Research Associates Inc., 1969. 371 p.
- Harris, Samuel D. "A Study of Relationship between the Sixth Grade Students Beliefs about Junior High School, His Concept of Self and Others, and His Socionomic Status," Dissertation Abstraction. 22(5) : 1085 - 1086, October, 1961.
- Hjelle, Larry A. and Ziegler, Daniel J. Personality Theories. 2nd ed., New York, McGraw - Hill, 1981. 494 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Personality Development. New York, McGraw - Hill Book Inc., 1974. 503 p.

- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York, McGraw - Hill Book Company, 1955. 589 p.
- _____. Development Psychology. New York, McGraw - Hill Book Company, 1964. 926 p.
- _____. Children Development. 5th ed., New York, McGraw - Hill, 1978. 570 p.
- _____. Children Growth and Development. 5th ed., New York, McGraw - Hill, 374 p.
- Jersild, Arther T. The Psychology of Adolescent. New York, McMillan Co., 1963. 468 p.
- John, John G. "Measure of Self Perception or Predictors of Scholastic Achievement," The Journal of Educational Research. 63 : 201 - 203. january, 1970.
- Johnson, Sarah Campbell. "The Effects of various Group approaches upon the Self - Concepts of Graduate Counseling Students," Dissertation Abstracts International. 37(9) : 4650 - B, March, 1977.
- Koch, Dale Roy. "Concept of Self and Mathematics Achievement," Dissertation Abstracts International. 32(3) : 1081 - A, September, 1971.
- Lindzey, Gardner. Theories of Personality : Primary Sources and Research. New York, John Wiley & Son Inc., 1965. 549 p.
- Nails, Odell. "Positive Self - Concept as an Influence for Academic Achievement in Inner - City School," Dissertation Abstracts International. 32(1) : 138 - A, July, 1971.
- New Comb, Theodore M. Social Psychology. New York, Dryden, 1950. 690 p.
- Patterson, C.H. Counseling the Emotionally Disturbed. New York, Harper and Brothers Publishers, 1958. 452 p.
- _____. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York, Harper and Row Publishers, 1966. 518 p.
- Purkey, William N. Self Concept and School Achievement. New York, Prentice-Hall, Inc., 1970. 86 p.
- Punthip, Bekanan. "The Positive Self - Evaluation of Selected Adolescents Living in Group Care," Unpublished Doctoral Dissertation. University of North Carolina at Grunedorce, 1974. 124 p.

- Raimy, V.C. "Self - Reference in Counseling Interviews," Journal of Consultance Psychology. 12 : 153 - 156, 1984.
- Raymond J. Corsini and Contributors. Current Psychotherapies. 2nd ed., New York, F.E. Peacock Publisher Inc., 1979. 552 p.
- Raymond N. Hatch and James W. Coster Guidance Services in the Elementary School. Dubuque, Iowa, WM.C. BROWN CO. INC., 1961. 194 p.
- Rogers, Carl R. Client - Centered Therapy. Boston, Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
- _____. Counseling and Psychotherapy : Newer Concepts in Practices. Massachusetts, Houghton Mifflin, 1942. 450 p.
- _____. Freedom to Learn. Columbus, Ohio, Merrill, 1968. 358 p.
- _____. On Becoming a person. Boston, Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
- Rogers C.R. and Dymond, R.F. (Eds) Psychotherapy and Personality change. Chicago, University of Chicago Press, 1954. 560 p.
- Shilling, Louis E. Perspectives on Counseling Theories. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice - Hall, 1984. 232 p.
- Strang, Ruth May. The Adolescent views Himself. New York, McGraw - Hill, 1957. 581 p.
- Tyler, Leona E. The Work of the Counselor. New York, Appleton-Century - Crofts Inc., 1961. 327 p.
- Wylie, Ruth C. Handbook of Personality Theories and Research. Chicago, Rand McNally Company, 1968. 1232 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก .

- แบบสอบถามวัดทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์**

แบบสอบถามวัดทัศนคติ
(ด้านการปรับตัวทางอารมณ์)

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึก หรือแนวประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกหรือสภาพที่แท้จริงของท่าน

การตอบแบบสอบถาม

ให้ท่านตอบโดยการกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ท่านต้องการจะตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ท่านตอบทุกข้อ ในข้อหนึ่ง ๆ จะมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง ดังนี้

	ไม่จริง เลย (0)	จริง เล็กน้อย (1)	จริง พอประมาณ (2)	จริง ค่อนข้างมาก (3)	จริง มากที่สุด (4)
(0)					

เกณฑ์การเลือกตอบ

- กาที่ช่องหมายเลข 0 เมื่อข้อความนั้น ไม่ตรง กับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อตนเอง เลย
- กาที่ช่องหมายเลข 1 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อตนเอง เพียงเล็กน้อย
- กาที่ช่องหมายเลข 2 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อตนเอง ราวครึ่งหนึ่ง
- กาที่ช่องหมายเลข 3 เมื่อข้อความนั้น ส่วนใหญ่ ตรงกับความรู้สึกที่ท่านมีต่อตนเอง
- กาที่ช่องหมายเลข 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อตนเอง มากที่สุด

ตัวอย่างการตอบ

(0) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล

เมื่อท่านอ่านข้อความนี้แล้วก็พิจารณาตัวท่านเองว่า ข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อตนเองหรือตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงใด สมมติว่า ข้อความนี้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดที่ท่านมีต่อตนเองมากที่สุด ก็กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4 ดังนี้

ข้อความ	ไม่จริง เลย (0)	จริง เล็กน้อย (1)	จริง พอประมาณ (2)	จริง ค่อนข้างมาก (3)	จริง มากที่สุด (4)
(0) ข้าพเจ้าเป็นคนมีเหตุผล					✓

ข้อความ	ไม่จริง เลย (0)	จริง เล็กน้อย (1)	จริง พอประมาณ (2)	จริง ค่อนข้างมาก (3)	จริง มากที่สุด (4)
1. ฉันเป็นคนมีความสุข					
2. ฉันรู้สึกเศร้าใจบ่อย ๆ					
3. ฉันเป็นคนขี้อาย					
4. ฉันรู้สึกประหม่าเมื่อถูกเรียกให้ตอบคำถาม					
5. ฉันยุ่งยากรำคาญใจเรื่องรูปร่างหน้าตาฉัน					

1

2

3

4

5

ข้อความ	ไม่จริง เลย (0)	จริง เล็กน้อย (1)	จริง พอประมาณ (2)	จริง ค่อนข้างมาก (3)	จริง มากที่สุด (4)	
6. ฉันรู้สึกวิตกเมื่อต้องสอบ						6
7. ไม่ค่อยมีคณนิมิต						7
8. ตามปกติเมื่อเกิดอะไร ผิดพลาดขึ้น มักเป็นความผิด ของฉันเสมอ						8
9. ฉันมักยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม						9
10. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีหลายอย่าง						10
11. ฉันประหม่า หงุดหงิด และ ตื่นได้ง่าย						11
12. ฉันชอบคอยหาเรื่องราวที่นอกรีต ของฉันบ่อย ๆ						12
13. ฉันมักมีความยุ่งยากใจ บ่อย ๆ						13
14. ฉันเป็นคนโชคดี						14
15. ฉันกลุ้มใจเรื่องโน้นเรื่องนี้ อยู่ตลอดเวลา						15
16. พ่อแม่มุ่งหวังในตัวฉันมาก เกินไป						16
17. ตามปกติฉันชอบทำตัวอย่าง ที่ฉันเป็นอยู่						17

ข้อความ	ไม่จริง เลย (0)	จริง เล็กน้อย (1)	จริง พอประมาณ (2)	จริง ค่อนข้างมาก (3)	จริง มากที่สุด (4)	
18. ฉันรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง						18
19. ฉันไม่ยากเหมือนใคร						19
20. ฉันนอนหลับสนิทตลอดคืน						20
21. ฉันไม่ค่อยมีความสุข						21
22. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส						22
23. ฉันอยากทำอะไรอยู่เรื่อย ๆ						23
24. ครอบครัวยึดหวังใน ตัวฉัน						24
25. ฉันพยายามทำอะไรดูเหมือน ว่ามันจะผิดไปหมด						25
26. ที่บ้านคอยหาเรื่องว่าฉัน						26
27. ฉันอารมณ์เสียง่าย						27
28. ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ						28
29. ฉันคิดถึงแต่สิ่งที่ไม่ดี						29
30. ฉันร้องไห้ง่าย						30

ภาคผนวก ข .

- ข้อเสนอแนะให้กับกลุ่มควบคุม
 - ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษา
- แบบโรเจอร์ส ครั้งที่ 4

เอกสารฉบับที่ 1

เชิง

กริ่งกร้างถามกันเข้ามาทางโทรศัพท์มากมาย บางคนก็เขียนจดหมายเข้ามาถาม บางคนก็รู้จักก็เดินเข้ามาถามเลยว่า ไ้เจ้า "โรคเชิง" นั้นมีวิธีแก้ได้ไหม อยากให้ผมช่วยเขียนแนะนำวิธีลดความเชิงกันบ้าง

แต่ไม่เห็นมีใครถามเลยว่าโรคเชิงมันเป็นอย่างไร ก็แสดงว่าทุก ๆ คนคงประสบกันมาบ้างแล้วไม่มากนักน้อยนะครับ พืชสงของมันก็อย่างที่รู้ ๆ กันอยู่

บางคนถามผมว่าผมเคยเชิงไหม คงไม่ค่อยเชิงกระมัง เพราะอาจจะมึ่วี่แก้ได้ก็

โอ้ ถามได้... ผมกับความเชิงนี้ดู ๆ ว่ามันจะเป็นของคู่กันมานาน แต่ผมจะไม่ยอมให้มันเชิงมาก ๆ จน "เสียบ" เท่านั้นแหละครับ พอรู้ว่าเริ่มเชิง ๆ ก็หาทางเลี้ยงเสีย ถ้าเลี้ยงไม่ได้ก็พยายามเป็นเพื่อนกับมันไปเสียเลย ก็เลยชักจะคุ้น ๆ

เรามารู้จักความเชิงกันหน่อยนะครับ

ความเชิงก็คือ ภาวะของจิตใจที่หมดความกระชุ่มกระชวย หมดความอยากทำกิจการต่าง ๆ ไม่นิยมค้าขาย ไม่พอใจ หรือมีความสุขกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หวนมองไปถึงอดีตที่ไม่เบิกบาน หรือแม้แต่เคยประสบความสำเร็จในอดีต เช่น เคยมีการงานดี มีคู่ครองดีก็ไม่ทำให้เบิกบานได้

แถมมองไปอนาคตก็แทบไม่ยักนึกถึง

สภาวะนี้ไม่ถึงกับซึมเศร้าจนอยากตาย แต่ก็ไม่พอใจกับการมีชีวิตอยู่ ถ้าเป็นอยู่นาน ๆ อาจนึกถึงการไม่อยากจะอยู่ ซึ่งจะนำมาซึ่งการทำลายตนเองได้

มีคนที่ยึดกับผมบางคนกำลังเป็นโรคเชิงอย่างแรง เข้าไปทำงานก็ซังกะตายไป ไปสายทุกวัน เชื้อเชื้อเสร้างก็แวไปข้างนอก ตอนเย็นก็เข้ามาเชื้อเชื้อบ้างไม่เชื่อน้าง ไม่อยากกลับบ้าน แต่ก็ไม่รู้ว่าจะไปไหน มีแฟนก็เบื่อแฟน เบื่อเพื่อน กินเหล้าก็ไม่อยากกิน หนึ่งละครไม่อยากจะทั้งหมดเงินทองจะมีพอใช้หรือไม่พอใช้ก็ไม่ค่อยสนใจ เรียกว่าไม่มีก็ไม่กินละครครับ แบบนี้ก็เป็นลักษณะของโรคเชิงแบบหนึ่ง

เรามารู้จักสาเหตุกันสักนิดนะครับ

ผมเชื่อว่าโรคซึมเศร้าเกิดจากการหมดหวังในชีวิต สิ่งที่เคยหวังไว้ต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่หวังไว้ เกิดการหมดหวังซ้ำ ๆ แลมองหาคนช่วย หรือวิถีทางที่จะมาช่วยให้ตัวเองมีความหวังต่อไปได้ก็ไม่พบ เรียกว่าอยู่ในสภาพหมดหวังซ้ำ ๆ หวังสิ่งใดแล้วไม่ได้ซ้ำ ๆ แลมองไม่เห็นทางว่าจะได้มาอย่างไรด้วย

ธรรมชาติชีวิตคนเราถ้าเกิดมามีกิน มีนอน ขับถ่ายธรรมดา ๆ ก็เฉย ๆ อยู่ ๆ ไปก็จะเซ็งอีก ฉะนั้นมนุษย์ทั่ว ๆ ไปจึงมักตั้งความหวังเอาไว้ เพื่อให้เกิดการรอคอยผลที่เราหวังเอาไว้ว่าจะได้ดังหวังใหม่ หรือพยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงความหวังที่ตั้งเอาไว้

ในช่วงเวลาแห่งการรอคอยความหวัง หรือกำลังทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุความหวังนี้แหละครับที่เป็นความทุกข์ หรือความ "อรรอย" ของการมีชีวิตอยู่ เรามักไม่แน่ใจว่าจะได้สมตามความหวังหรือไม่ แต่เรามักหวังว่าเราควรจะได้ การที่มนุษย์มีความหวังนี้จึงเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้เราใช้ชีวิตอยู่เพื่อความตื่นเต็นหรือเอร็ดอร่อยในการมีชีวิตอยู่จนกระทั่งวันตายนั้นแหละครับ

ถ้ามนุษย์เกิดหมดความหวังขึ้นมา ก็ไม่รู้จะอยู่ไปหาอะไร หมดความอรรอยในการมีชีวิตอยู่ เรียกว่าหมดทั้งแรงจูงใจให้มีชีวิตอยู่ และหมดทั้งแรงผลักดันให้อยากมีชีวิตอยู่นะแหละครับ ก็แล้วทำไมมนุษย์จึงเกิดหมดความหวังนั้นมาแล้วครับ ผมขอวิเคราะห์เป็นข้อ ๆ ดังนี้ครับ

1. เกิดจากการหวังอะไรแล้วไม่ได้สัมฤทธิ์ผล ซ้ำ ๆ กัน จึงทำให้คิดว่าความหวังของตนไม่น่าจะเป็นไปได้เลย เช่นหวังให้เจ้านายรักเขาก็ไม่รัก หวังได้ 2 ชั้นก็ไม่ได้ แลหวังถูกหวยคุ้มเกล้าสักทีก็ไม่ได้อีกทีหนึ่งแหละครับ ถ้าหวังพร้อม ๆ กันหลาย ๆ อย่างแล้วไม่ได้เลยจะเกิดเป็นรอยจากรักที่ไม่ดีในความหวัง (Traumatic experience in Hope)
2. เกิดจากการดูถูกตนเองอย่างรุนแรงว่าเป็นคนไร้ค่าไม่มีค่าควรแก่การจะตั้งความหวังต่อไป ได้แก่ พวกที่คิดว่าตัวเองหมดคุณค่า หมดความหวังแก่ใคร ๆ ทั้งนั้น ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง พวกนี้มักจะมาจากพวกที่มีพื้นฐานของบุคลิกภาพ เป็นพวกที่ขาดความเชื่อมั่นใน

ตัวเองมาแต่เล็ก ๆ หรืออาจมาจากการที่ตัวเองไม่ค่อยเชื่อใคร และไม่เชื่อตัวเอง แถมไม่ได้รับการยอมรับหรือเชื่อจากพ่อแม่ในวัยเด็ก ไม่เกิดความภาคภูมิใจในสภาพความเป็นมนุษย์มาตั้งแต่วัยเด็ก เช่น ไม่มีคนชม หรือคิดว่าไม่มีใครรักมาตั้งแต่เด็ก พอเวลาประสบปัญหาชีวิตมักจะท้อถอยและไม่อยากสู้อุปสรรคต่าง ๆ ต่อไป เวลาหวังอะไรแล้วไม่ได้มักจะไม่โทษตัวเอง และถูกตัวเอง ว่าไม่ดีตลอดเวลา ไม่อยากสู้ใหม่ หรือในทางตรงกันข้ามก็เป็นพวกที่ได้รับความรัก และการตามใจจากญาติพี่น้อง พ่อแม่ มากไปจนไม่เคยแสดงความสามารถ หรือความอดทนเพื่อจะให้บรรลุความหวัง พอโตขึ้นไม่มีใครคอยเอาใจก็เลยหมดกำลังใจง่าย ๆ

3. ในสภาวะสังคมปัจจุบันนี้ ยากต่อการที่มนุษย์จะหวังอะไรจากสังคมทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การทำงาน ความมั่นคงในชีวิต ความปลอดภัย ความจน ความแปรปรวนทางการเมือง มนุษย์ทั้งหลายเริ่มมองเห็นความลำบาก แม้แต่เพียงจะเอาชีวิตตัวเองให้รอด หรือเพื่อสนองความต้องการตามพื้นฐานของชีวิต เอาเพียงแต่มีข้าวกิน มีบ้านอยู่ มีเงินใช้พอสมควรก็ยากลำบากแล้ว ปัญหาเศรษฐกิจ ของแพง คนตกงาน นักเรียนไม่มีที่เรียน ทำให้มนุษย์เกิดความหมดหวัง แลมองหาสถาบันไหนที่จะเข้ามาช่วยก็ยากเข้าทุกที ๆ

จะพึ่งพ่อแม่ - ก็ลำบากเพราะพ่อแม่ก็ลำบากอยู่แล้วหรือจนอยู่แล้ว

จะพึ่งรัฐบาล - ก็ยาก อย่างที่รู้ ๆ กันอยู่

จะพึ่งธรรมชาติ หรือจิตใจยังไม่สงบพอ ท้องก็หิว ยังไม่มีสมาธิพอ

จะพึ่งการศึกษาหรือก็ยาก จบปริญญาตรี ก็ยังหางานทำไม่ได้มากมาย

จะหาความปลอดภัยหรือก็หายากเต็มที เต็มไปด้วยข่าวโจรผู้ร้าย

แล้วจะทำอย่างไรกันดีเล่าครับ ที่พอจะช่วยลดความเข็งได้บ้าง

1. ถ้าเป็นความเข็งบ้างเล็กน้อยไม่มากนัก เป็น ๆ หาย ๆ ก็อย่าไปตกใจเลยครับ ขอให้คิดว่าเป็นความปกติของชีวิตเหมือนคัมภีร์ก็อาจมีการสำลักน้ำ หรือกินข้าวก็ติดคอบ้าง นั่นแหละครับ

2. ถ้าเข็งมาก ๆ ก็อยากจะทำให้ประเมินตัวเองดังต่อไปนี้ครับ

ก) คุณเป็นคนที่หวังอะไรสูงเกินไปหรือเปล่า เช่นหวังว่าจะได้ 2 ชั้น ในขณะที่ทำงานตามปกติ หรือหวังว่าเขาจะต้องรักเรา พอรู้ว่าเขารักตัวเขาเองเขาไม่รักเรา

เราก็ผิดหวังมาก ๆ หรือหวังว่าจะได้กำไรจากการค้ามาก ๆ ในขณะที่คนอื่นเขาอาจจะใช้ความพยายามมากกว่าเรา เขายังได้กำไรน้อยกว่าเรา แต่เรา ๆ ท่าน ๆ ที่แข็งมาก ๆ มักจะหวังอะไร ๆ สูงทั้งนั้นแหละครับ ครั้นพอไม่ได้หนัก ๆ เข้าบ่อย ๆ เข้า ก็เลยเริ่มโกรธสภาพที่ไม่ได้ดังหวัง ยกตัวอย่างเช่น บางคนไม่ดูหนังสือเลย เวลาจะสอบเอาดอกไม้ ธูป เทียนไปบนเจ้าแม่ขอให้สอบได้ ขอให้ entrance ติด แล้วจะแก้บนด้วยอาหารคาวหวาน คุณลงทุนเพียงแต่ออาหารคาวหวานและดอกไม้เท่านั้น แต่ขอตั้งมากมาย...ขอให้สอบได้ ขอให้โชคดี...ขอให้ entrance ติด จริง ๆ แล้วคุณขอมากไปครับ คุณต้องดูหนังสือมาก ๆ ด้วยนะครับ

ข) คุณเป็นคนที่มีขาดความเชื่อมั่นในตัวเองมาก่อนหรือเปล่า เวลามันอะไรผิดหวังมักโทษตัวเอง หรือเป็นพวกที่ทอดถอนใจกำลังใจง่าย ๆ หรือเปล่า ถ้าเป็นอย่างนั้นละก็ต้องปรับปรุงพื้นฐานของตัวเองก่อนนะครับ

ค) คุณเป็นพวกที่ คอยจะให้ใคร ๆ มาช่วยมาก ๆ โดยคุณไม่ลองพยายามคุณจนเต็มความสามารถหรือเปล่า เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ถ้าคุณไม่ค่อยมีเงินใช้ คุณเคยทำงานมากขึ้นหรือเปล่า ใช้ความสามารถเต็มที่หรือเปล่านั้นครับ

ง) คุณเป็นคนยอมรับความจริงได้ไหม ในประเทศกำลังพัฒนา หรือด้อยพัฒนาอย่างประเทศไทย ก็จะประสบกับปัญหาการเมืองทางเศรษฐกิจ คล้าย ๆ กันอย่างนั้นแหละครับ ต้องรับความจริงให้ได้ อย่าเปรียบเทียบกับประเทศที่เขาเจริญแล้วพร้อมแล้วอย่างประเทศในยุโรปหรืออเมริกาเลยครับ มันเปรียบกันไม่ได้เลยครับ

3. คุณต้องหัดตั้งความหวังในชีวิตให้เป็น ให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ และหมั่นเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตามความเหมาะสม ถ้าแข็งมาก ๆ เกี่ยวกับมนุษย์ก็ลอง ๆ มาตั้งความหวังง่าย ๆ กับสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ดูบ้างสิครับ เช่น ถ้าคุณแข่งกับความไม่ซื่อสัตย์ คุณต้องรู้ว่าสิ่งนั้นมันแทบจะเป็นความปกติของมนุษย์ในสมัยนี้ คุณลอง ๆ เลี้ยงสุนัขดูบ้างสิครับ บางทีคุณจะได้สัมผัสความซื่อสัตย์ของมัน เป็นการทดแทนก็ได้ หรือลอง ๆ ปลูกต้นไม้ รดน้ำเอง ดูมันออกดอกออกใบ ขึ้นชมกับผลงานของคุณบ้างสิครับ คุณอาจจะสดชื่นขึ้นบ้างก็ได้ อย่างน้อย ๆ โอกาสสมหวังในความหวังที่จะเห็นสุนัขมันซื่อสัตย์กับคุณ หรือต้นไม้มันออกดอกให้คุณสดชื่นได้มันก็มีโอกาสเป็นไปได้มากนะครับ

4. ให้ลอง ๆ ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ หรือไปในที่ที่เคยไปอยู่ข้างชีวิต การพูดคุยกับคนต่าง ๆ อาชีพในสถานะต่าง ๆ กัน เพื่อรู้จักถึงสภาพชีวิตคนทั้งหลาย อาจจะทำให้คุณมีกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ข้างก็ได้ บางครั้งคุณอาจจะช่วยบางอย่างเขาได้บ้างซึ่งอาจจะเป็นการพิสูจน์ให้คุณเห็นว่า ชีวิตคุณยังมีค่ากับคนบางพวกหรือบางคนอยู่ข้างนั้นครับ

การเดินทางจะทำให้คุณพบสภาพของชีวิตแตกต่างกันไป แต่ผมไม่แนะนำให้เดินทางไปหาญาติสนิท ๆ หรือครอบครัว ถ้าเป็นไปได้ขอให้ไปที่ ๆ คุณไม่ต้องพบกับคนที่เคยรู้จักมาก่อนเลยจะดีมากเพราะคุณจะมีอิสระมากในช่วงเวลานั้น หรือลอง ๆ เปลี่ยนกลุ่มกินข้าว กลุ่มคุยอยู่ข้างชีวิต

กิจกรรมชีวิตที่ผมแนะนำให้ทำ ไม่จำเป็นต้องเป็นของแพง คุณอาจจะไปเดินดูงานแสดงนิทรรศการต่าง ๆ ไปฟังปาฐกถา (ของฟรีทั้งนั้นครับ) หรือเดินเข้าไปในวัดบางแห่งดูความสงบ หรือความงามของธรรมชาติของสิ่งปลูกสร้างในวัด (อาจจะยังไม่ต้องนั่งคุยกับพระก็ได้ ถ้ายังไม่อยากทำ)

ผมยังเคยไปนั่งกินก๋วยเตี๋ยวเรือริมคลองผดุงกรุงเกษม แล้วไปนั่งคุยกับคนร้อนทองในคลอง แล้วก็เดินไปดูต้นไม้ริมคลองแถว ๆ เทเวศน์ เฟลิดเฟลินต์ แถมนี่ไม่ต้องเสียเงินมากด้วย

พวกกีฬาที่แนะนำง่าย ๆ ให้หัดวิ่งตอนเช้า ถ้าพอจะทำได้ ถ้ามีเงินบ้างก็อาจเล่นเทนนิส แบดมินตัน แต่ผมว่าถ้ามีวคยช้าเตี่ยวคุณก็ไม่ได้ทำสักที เลยอยากแนะนำให้ลองออกวิ่งตอนเช้าดู ชวนเพื่อนหรือลูกหลานวิ่งไปด้วยก็ได้เนะครับ

5. เตรียมตัวเตรียมใจเป็นเพื่อนกับมันข้างนะครับ ความแข็งแรงเปรียบเสมือนเพื่อนที่หน้าตาซีเห่ เราอาจไม่อยากเดินด้วย แค่อ้อย ๆ ครั้งในชีวิตที่เราต้องอยู่ หรือทำกิจกรรมกับคนซีเห่ ๆ เหล่านี้แหละครับ ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจเป็นมิตรกับมัน มันก็คงไม่ทำรุมเร้านักหรอกครับ

ไม่ใช่มีคุณคนเดียวหรอกครับที่แข็งแรง อย่าคิดว่ามีคุณคนเดียวที่โชคร้าย แข็งอยู่คนเดียว เราพยายามรู้จักธรรมชาติของตัวเอง และใช้เทคนิคนิด ๆ หน่อย ๆ หลบ ๆ เลี่ยง ๆ

มันข้างซิคครับ การแก้ไขต้องแก้ที่ตัวเองนะครับ เวลาความแข็งลดลงคุณอาจเกิดความรู้สึก "สุข" ขึ้นบ้างก็ได้ แต่ถ้าคุณไม่ค่อยแก้ไข ปล่อยไว้นาน ๆ อาจจะ "แข็ง" จนเป็น "แสบ" ไปเลยก็ได้

อย่ารอให้ถึงวันนั้นเลยนะครับ

เรามาเริ่มต้นขจัดหรือป้องกัน "ความแข็งจนแสบ" กันเสียแต่วันนี้ดีกว่าหรือ

ครับ

เอกสารอันดับ 2

กลวิธีแก้เชิง

"เชิง" เป็นคำพูดที่ใช้กันแพร่หลายมากในชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะถ้าสังคมกลับสนวนวาย ฐานะทางเศรษฐกิจตกต่ำ มีหน้าที่การงานที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น และอื่น ๆ เหล่านี้ทำให้คนเรารู้สึกหงุดหงิดใจ และถ้าบุคคลใดเป็นคนช่างคิด ช่างวิตกกังวล กลัวอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยแล้ว ความเชิงก็จะมีมากขึ้น นักเรียนหลายคนมักจะพูดคำว่า "เชิง" มากที่สุด และเคยเชิงในเรื่องการเรียน การสอบ การสอนของอาจารย์บางท่าน ตลอดจนเพื่อน ๆ และสังคมในโรงเรียน นักเรียนบางคนแก้ปัญหาโดยการไม่มาเรียน เมื่อสบายใจแล้วจึงกลับมาโรงเรียนใหม่ ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบกระเทือนต่อการเรียนมาก

คำว่า "เชิง" หมายถึง อาการเบื่อหน่าย เศร้า มีอารมณ์ถึงเครียด ซึ่งเกิดขึ้นในจิตใจของเราหรือทุก ๆ คนได้ในบางครั้ง แล้วทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนเพลียทางร่างกาย ไม่มีความรู้สึกสนใจที่จะทำอะไร หรือทำอะไรอย่างไม่มีชีวิตจิตใจ คือทำอะไรอย่างซังกะตาย โดยที่ตัวเองไม่รู้ ไม่รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ไม่รู้ว่าอยากทำอะไร หรือไม่รู้ว่าอยากเป็นอะไรกันแน่

สาเหตุแห่งความเบื่อหน่าย หรือความเชิง

1. ความอ่อนเพลียทางร่างกาย หรือหมดพลัง
2. ความไม่สนใจในเรื่องต่าง ๆ เช่น คนที่อกหัก หรือสอบตก
3. การทำอะไรมากเกินไป และซ้ำซากอยู่อย่างเดียว ไม่ได้เปลี่ยนบรรยากาศบ้างเลย ไม่มีเวลาพักผ่อน

การแก้ไขหรือการที่จะขจัดความเชิง

1. ต้องเข้าใจความเบื่อหน่ายของท่านว่ามาจากอะไร สำรวจให้พบ และอย่าหลอกตัวเอง

2. ควรทราบถึงภาวะจิตใจของท่านว่า รู้สึกเชิงมากหรือน้อยแค่ไหน ควรจะรักษาทางจิตใจเสียเมื่อเริ่มจะเกิดความเชิง

3. ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ท่านชอบ เช่น

3.1 เปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่เกี่ยวกับทรงผม การแต่งกาย

3.2 ไปหาเพื่อนคุยแก้เหงา

3.3 เล่นกีฬา

3.4 ทำงานอดิเรกทำ

3.5 จัดห้องเสียใหม่ ทั้งห้องนอน และห้องนั่งเล่น

3.6 เล่นดนตรี ฟังเพลง

3.7 ร้องเพลง

3.8 ทำอาหารรับประทาน

3.9 เที่ยวนอกเมือง

3.10 ชมภาพยนตร์

3.11 และอื่น ๆ

4. หาโอกาสพักผ่อน ทำตัวให้สบาย เปลี่ยนวิถีชีวิตให้ผิดไปจากเดิม ตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตให้แปลกไปกว่าเดิม

5. สร้างความฝันใหม่ ๆ หรือสร้างความคิดใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น

6. สำรวจตัวเองว่า เราเป็นใคร มีความสนใจอะไร มีความสามารถ ความถนัดในทางไหน มีความต้องการอะไรในชีวิต เมื่อทราบแล้วอย่าเปลี่ยนความตั้งใจหรือความต้องการของท่าน จงพยายามทำตามสิ่งที่ตนต้องการหรือตั้งใจไว้ แม้จะผิดหวังบ้างในขั้นต้นก็ไม่ควรท้อแท้ หรือเสียกำลังใจ

เอกสารฉบับ 3

จะมีชีวิตอยู่ด้วยการมีอารมณ์ดี และมีเหตุผล

ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งในชีวิตของคนเราได้แก่ การมีความรู้สึก (Feeling) คนเราไม่เพียงแต่ต้องใช้ความคิดเท่านั้น แต่ยังมีความรู้สึกที่ทำให้เกิดอารมณ์อีกด้วย จิตวิทยาสมัยใหม่กล่าวถึงความรู้สึกไว้ว่า "ความรู้สึกเป็นพลังขับ (driving - power) ที่สำคัญที่สุดของชีวิต" ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อบุคลิกลักษณะของมนุษย์ เช่นเดียวกับน้ำมันที่ทำให้รถยนต์เคลื่อนไหวได้ คนที่อาศัยอยู่ในโลกนี้จะต้องใช้สติปัญญาเพื่อควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้วยกันทั้งสิ้น จึงจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ไม่มีใครเลยที่จะมีชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากอารมณ์

บางคนประณามอารมณ์ว่าเป็นของเลวร้าย เป็นสัญลักษณ์ของความอ่อนแอ ในบางครั้ง บางแห่งถึงกับห้ามแสดงละคร ที่สื่อให้เห็นถึงอารมณ์ต่าง ๆ เพราะเชื่อกันว่า อารมณ์โดยเฉพาะ อารมณ์ร้ายแรง เมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ผู้ใหญ่บางคนเมื่อประสบภัยพิบัติต่าง ๆ อาจแสดงอารมณ์เหมือนเด็ก ๆ ออกมาได้ เช่น การร้องไห้ การแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาที่ขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจ เป็นต้น ซึ่งถือกันว่าเป็นสิ่งที่น่าอับอาย ไม่ควรกระทำ

อารมณ์เป็นแรงผลักดันที่มีอันตรายมาก เป็นสิ่งที่ทำให้การกระทำบางอย่างขาดความ ยั้งคิด และขาดความเฉลียวฉลาดลงไปได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงอาจจะควบคุมพฤติกรรม ต่าง ๆ ของตนไม่ได้อีกด้วย ดังนั้นเมื่ออารมณ์รุนแรงบังเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้วจะทำให้ผู้นั้นมี บุคลิกลักษณะแตกต่างไปเป็นคนละคน จึงนับว่าอารมณ์เป็นตัวทำลายคุณค่าในตัวบุคคลได้มาก

ด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้มีผู้ลงความเห็นว่า ไม่ควรให้การแสดงละครที่สื่อถึงอารมณ์ ร้ายแรงออกมาเพราะถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่ตนควรหลีกเลี่ยง อย่างไรก็ตามวิธีการเช่นนี้ก็อาจจะ เป็นภัยต่อมนุษย์ได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพราะว่าถ้าปราศจากอารมณ์แล้ว จะทำให้มนุษย์ขาด ความเด็ดเดี่ยว ขาดอำนาจ และอาจจะทำให้การปฏิบัติงานหย่อนไปได้ การยับยั้งอารมณ์ หรือการที่ไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมาจึงนับว่าเป็นการตัดพลังขับของชีวิตที่สำคัญออกไป ทำให้ ชีวิตไม่เข้มข้น และไม่กล้าเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น ความสนใจ เป็นความรู้สึกที่มีต่อ ประสบการณ์ต่าง ๆ ความสนใจจึงช่วยให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ขึ้น หรือยับยั้งการกระทำใด ๆ

ได้ ในทำนองเดียวกันความรักอาจทำให้บุคคลลักษณะของคนเปลี่ยนไปได้ ทำให้บุคคลเข้าไปอยู่ในโลกใหม่ และทำให้บุคคลแต่ละคนมองโลกสวยสดงดงามขึ้นอย่างเช่น ความรักชาติ ทำให้บุคคลเป็นผู้กล้าหาญ กล้าเสี่ยงชีวิตเพื่อป้องกันชาติได้ ความรักศาสนาก็เช่นเดียวกัน ทำให้บุคคลมีใจเมตตากรุณาและบางครั้งก็อาจจะมีการทรมานเพื่อศาสนาก็มี หรือไม่บางครั้งก็ทำให้คนเอือมเพื่อเผื่อแผ่ต่อผู้ที่ยากจนและผู้ที่ย่อแอกว่าก็มี

ผู้ที่มีอารมณ์ดีราบรื่น จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความคิดสุขุมรอบคอบและมีเหตุผล ซึ่งช่วยให้ชีวิตของบุคคลนั้นมีความสำคัญ และมีคุณค่าขึ้น ดังนั้นการที่ดีที่สุดก็คือ คนเราไม่ควรจะแสดงอารมณ์ที่รุนแรงเกินไป หรือเก็บกดจนไม่กล้าแสดงอารมณ์ออกมาเสียเลย นั่นคือคนเราจะต้องควบคุมอารมณ์ได้โดยแสดงออกมาตามความเหมาะสมกับกาลเทศะ กล่าวสั้น ๆ ก็คือคนเราจะต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องนำการแสดงออกทางอารมณ์

คนเราควรจะต้องคิดอย่างฉลาด และกระทำตามความคิดเห็นของเรา นั่นคือต้องคิดอย่างมีเหตุผลว่า สิ่งใดควรกระทำ ควรจะสร้างจุดหมายปลายทางอะไรบ้างให้แก่ชีวิต และพยายามปฏิบัติเพื่อให้ไปสู่จุดหมายปลายทางนั้น คนเราจึงควรใช้อารมณ์ และความรู้สึกให้มีประโยชน์ในชีวิตของคนให้มากที่สุด

การคิดอย่างฉลาด และใช้ความรู้สึกอย่างลึกซึ้งทั้งสองประการนี้จะนำชีวิตของท่านไปสู่ชัยชนะและความสำเร็จได้

อารมณ์บางชนิดมีคุณค่าในชีวิตคนเรามากกว่าอารมณ์อีกพวกหนึ่งเป็นต้นว่า

- การมีชีวิตอยู่กันด้วยความรัก ย่อมจะดีกว่าอยู่กันด้วยความเกลียดชัง
- มีชีวิตอยู่ด้วยความกล้า ย่อมดีกว่าอยู่ด้วยความกลัว
- มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง ดีกว่าอยู่ด้วยความสิ้นหวัง
- มีชีวิตอยู่ด้วยความอดทน ดีกว่าอยู่ด้วยการเป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นต้น

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะมีอิทธิพลต่อบุคคลมากนั่นคืออารมณ์ จะเป็นเครื่องตัดสินใจว่าบุคคลนั้นเป็นบุคคลชนิดใด

สิ่งสำคัญก็คือ เราจะส่งเสริมอารมณ์ดี และกำจัดอารมณ์เลวร้ายต่าง ๆ ออกไปได้อย่างไร เราจะควบคุมความรู้สึกของเราได้ทุก ๆ ชนิด หรือไม่ หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือ

ท่านจะตัดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งออกไปจากจิตใจของท่านย่อมทำไม่ได้ นั่นก็คือ ท่านจะทำลายอารมณ์ให้หมดไปไม่ได้โดยตรง แต่ท่านอาจจะเปลี่ยนอารมณ์ร้ายให้เป็นอารมณ์อย่างอื่นได้ ในการกำจัดอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาออกไป เราจะต้องฝึกฝนให้เกิดอารมณ์ในทางตรงกันข้ามไว้ ถ้าท่านมักจะเป็นคนชอบเกลียดคน ก็ให้ฝึกจิตใจให้รักผู้อื่นไว้ ถ้าท่านชอบระแวงหรือมองคนอื่นในแง่ร้าย ก็จงฝึกจิตใจให้มองผู้อื่นในแง่ดีบ้าง และถ้าท่านเป็นคนกลัว ก็ควรฝึกความกล้าให้เกิดมีขึ้น

ในบางกรณี ถ้าท่านประสบกับความเครียดในอารมณ์ อันจะก่อให้เกิดอารมณ์ร้ายขึ้นในสถานการณ์เช่นนี้ ท่านจำเป็นต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ข้อต่อไปนี้เป็นวิธีการที่ท่านอาจจะเลือกใช้ได้ เพื่อช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ของท่านให้น้อยลง และหายไปในที่สุด

1. ระบายเรื่องที่ท่านไม่พอใจ หรือทำให้ท่านไม่สบายอารมณ์นั้น ให้ผู้ที่ไว้วางใจได้ฟัง อาจจะเป็นพ่อ แม่ ภรรยา สามี พี่น้อง เพื่อนสนิท หรือครูบาอาจารย์ของท่าน

การระบายเรื่องที่ไม่ว่าใจออกไปให้ผู้อื่นฟัง จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ของท่านลงได้

2. หลีกเลียงสิ่งที่ทำให้ท่านไม่สบายอารมณ์เสียสักระยะหนึ่ง โดยการไปเล่นกีฬาที่ท่านชอบ ไปพักผ่อนที่อื่น ๆ เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ อ่านหนังสือที่ท่านชอบ ฯลฯ เพื่อให้ลืมคิดถึงเรื่องที่ทรมานใจสักพักหนึ่ง และเตรียมที่จะกลับมาเผชิญปัญหานั้นอีกด้วยการใช้สติปัญญาที่ใคร่ครวญอย่างรอบคอบแล้ว

3. พยายามกำจัดความขี้โกรธ ความโมโห จุนเจียวลงด้วยเวลาอันรวดเร็วที่สุด เพราะความโกรธนั้น หากมีอยู่ในบุคคลใด และเวลาใดแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความคิดที่มีคณ หาทาทางออกที่ไม่สวย อันจะทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจในภายหลังได้ จงจำไว้ว่าถ้าท่านอยากจะแก้แค้นใครคนหนึ่งแล้ว จงรอให้ข้ามคืนไปเสียก่อน เพื่อท่านจะได้มีเวลาคิดใคร่ครวญหาทางในขณะที่ไม่อารมณ์โกรธ อันจะช่วยของท่านหาทางเอาชนะได้อย่างถูกต้องทางโดยใช้มันสมอง หรือยุติพิพาทกันด้วยสันติวิธี

4. พยายามวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความไม่สบายอารมณ์ของท่านให้ถ่องแท้ และด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ดูว่าอะไรเป็นเหตุให้เราไม่พอใจ ควรวิเคราะห์ดูด้วยใจเป็นธรรม ความบกพร่อง

หรือความผิดพลาดควรจะมีอยู่ที่ใคร อยู่ที่เขาหรืออยู่ที่เรา เมื่อรู้ถึงสาเหตุแล้วก็จงพยายามแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้นต่อไป มีอยู่บ่อยครั้งที่การไม่สบายอารมณ์ของเรานั้นขึ้นอยู่กับความคิดฝันของเราเอง มาจากเรื่องที่ไม่เป็นเรื่องหรือมาจากความเข้าใจผิดกันก็ได้

5. จงอย่าทำตนให้เป็นยอดมนุษย์ที่จะแสวงหาความสุขสมบูรณ์พร้อม เพราะไม่มีใครเก่งพร้อมทุกอย่าง จงอย่านั่งคิดนั่งฝัน อยากได้นั้น อยากเป็นนี้ เสียเวลาเปล่า เพราะคิดไปว่า ความคิดเหล่านั้นมีผู้จะนำความทุกข์มาให้ ทำให้เกิดความไม่สมหวัง เกิดความข้องใจ เพราะคิดไปว่า ตนไม่ได้รับความสำเร็จ เท่าที่ควร จงพยายามพิจารณาตัวของเราให้ดีกว่า เรามีความสามารถทางไหนบ้าง แล้วจงทุ่มเทในสิ่งนั้นเป็นหลักเพื่อความสบายใจ ส่วนอย่างอื่นทำเท่าที่พอจะทำได้

6. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จริงอยู่เราจะหลบหนีความจริงของชีวิตไม่พ้น แต่ก็ต้องพยายามหลบหนีให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ถ้าเห็นว่าหลีกเลี่ยงอย่างไร ๆ ก็ไม่พ้น ก็จงหันมาเผชิญหน้ากับมันแบบสุ้นขนตรอก และหาวิธีที่จะลดความเครียดลงให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ต่อไป

อย่าลืมนะว่า ความไม่สบายอารมณ์เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยใจ และจะแก้ไขได้ด้วยใจเท่านั้น ดังนั้นขอให้ใช้กำลังใจ หรืออำนาจแก้ปัญหาใจของท่านเองเถิด

เมื่อพูดถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยลดความเครียดทางอารมณ์แล้ว นั่นคือเราพยายามที่จะกำจัดอารมณ์อันไม่พึงปรารถนาออกไปให้หมด จะเป็นอีกเหมือนกันที่เราจะต้องฝึกฝนให้เกิดอารมณ์ที่ปรารถนาขึ้น การฝึกอารมณ์ที่พึงปรารถนาจะกระทำได้ 2 วิธีคือ

1. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้มีขึ้นในความรู้สึกนึกคิดของท่าน และตั้งใจที่จะสร้างอารมณ์ที่ดีอยู่ตลอดเวลา วิธีนี้หนังสือต่าง ๆ ช่วยท่านได้มาก เช่น การอ่านหนังสือเกี่ยวกับวีรบุรุษ จะช่วยให้ท่านเป็นคนที่มีอารมณ์ดีไปด้วยโดยไม่รู้ตัว นอกจากนี้ความคิดคำนึงก็มีส่วนช่วยในการสร้างอารมณ์ที่ดีได้อย่างเช่น ถ้าท่านปรารถนาที่จะเป็นคนขี้นิโคต ท่านก็มักจะแสดงอารมณ์ชนิดที่ต้องการหรือไม่ต้องการออกมา นั่นคือ ถ้าท่านต้องการจะเป็นคนขี้นิโคตท่านก็จะแสดงอารมณ์ชนิดนั้นออกมา ดังนั้นท่าน ดังนั้นท่านจึงควรสร้างความคิดคำนึงไปได้ในด้านที่ดี และเป็นที่พึงปรารถนาของสังคมที่ท่านดำรงชีวิตอยู่

2. ให้อ่านกระทำตัวเสมือนหนึ่งท่านมีอารมณ์ที่ต้องการอยู่ในตัวท่าน วิธีนี้เป็นวิธีที่ต้องปฏิบัติจริง ๆ จะต้องทดลองกับตัวท่านเอง เช่น ถ้าท่านรู้สึกทู่ ไม่เบิกบานแจ่มใส จงพยายามพูดด้วยความร่าเริงกับเพื่อนบ้านของท่าน พยายามยิ้มแย้มและสรรหาคำพูดที่สนุกสนาน มาพูดไว้เสมอ

เมื่อท่านได้ฝึกนาน ๆ ท่านจะพบว่าตัวท่านเป็นบุคคลอีกคนหนึ่งโดยท่านไม่รู้สึกละเลย นั่นก็คือ ท่านจะกลายเป็นคนร่าเริง คนเราอาจจะสร้างอารมณ์ขึ้นได้โดยการแสดงออกทางร่างกาย เช่น สีหน้า เป็นต้น ฉะนั้นขอให้ท่านปฏิบัติ หรือฝึกฝนอารมณ์ที่ท่านต้องการขึ้นบ่อย ๆ ฝึกความรู้สึกด้านดีให้มีขึ้นเสมอ แล้วภายหลังท่านจะเป็นคนมีอารมณ์ มีความคิดสุขุมรอบคอบ โดยไม่รู้ตัว

เท่าที่กล่าวมานี้ไม่ใช่เป็นทฤษฎีที่นึกคิดขึ้นมาเอง แต่ได้มีผู้ทดลองในห้องทดลองมาแล้ว และได้ผลเช่นเดียวกันไม่ว่าจะทดลองกับผู้หญิงหรือผู้ชาย และโดยวิธีที่กล่าวมาแล้วนี้ มีบุคคลเป็นจำนวนมากที่ได้เปลี่ยนบุคลิกลักษณะจากการเป็นคนขลาดกลัว ขาดความเชื่อมั่นมา เป็นคนที่มีความกล้าหาญ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะกล่าวซ้ำอีกครั้งหนึ่งก็คือ ไม่ใช่เพียงความคิดเท่านั้นที่จะทำให้เรารู้สึกว่าเป็นคนอย่างไร แต่ความรู้สึกก็มีส่วนทำให้เราเป็นคนชนิดใดได้ ดังนั้นเราจึงควรอยู่ด้วยอารมณ์ที่พึงปรารถนา และคนเราอาจจะเลือกแสดงอารมณ์ของเราได้ เราสามารถฝึกฝนอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่งได้ เช่นเดียวกับเราเลือกมิตรของเราได้ และในการเลือกนี้จะต้องใช้ทั้งความระมัดระวัง และความเฉลียวฉลาด

เอกสารฉบับ 4

มาโกรธให้เป็นกันดีกว่า

ผมได้รับจดหมายจากแฟนคอลัมน์คนหนึ่ง เป็นเด็กชายอายุ 13 ปี บ้านอยู่แถว ๆ พระโขนง ขอร้องให้ผมเขียนเรื่องเกี่ยวกับความโกรธ และวิธีระบายความโกรธบ้าง เพราะว่า...

เขากำลังโกรธพ่อแม่อย่างมากเหลือเกิน

ตามมาด้วยความเหงา รำเหว่ และยิ่งเหงา ยิ่งรำเหว่ มากเท่าไรก็ยิ่งโกรธพ่อแม่มากขึ้นเท่านั้น จนหลาย ๆ ครั้งอยากคิดทำร้ายตัวเองเพื่อให้พ้นจากโลกนี้ไปเสียที

จดหมายฉบับนี้ไม่ใช่จดหมายตามปกติที่ผมได้รับทั่ว ๆ ไป ถ้าหากคนเขียนอายุสัก 25 ปีขึ้นไปแล้ว ไม่อยากอยู่ในโลกนี้ อยากทำร้ายตัวเองก็ดูจะเป็นของปกติหรือพบได้ง่ายกว่า แต่เป็นเด็กผู้ชายอายุเพียง 13 ขวบ และเขียนมาถึง 2 ครั้งว่าอยากทำร้ายตัวเองเพราะความโกรธพ่อแม่ ผมก็เลยคิดว่าสถานการณ์เหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นกับใคร ๆ ก็ได้ จริง ๆ แล้วชีวิตของคนในวัยนี้น่าจะก่อให้เกิดความสนุกสนานรื่นเริงของชีวิตมากกว่าที่จะมานึกถึงเรื่องที่ทำร้ายตัวเอง เขาคงนั้น อาจเป็นตัวแทนของลูกของท่านก็ได้ หรือเป็นตัวแทนของน้องหลาน ลูกศิษย์ หรือตัวท่านก็ได้

ผมก็เลยคิดว่า จะเขียนเรื่องความโกรธ เพื่อจะให้ท่านผู้อ่านได้ทำความรู้จักกับมัน ไปอีกแง่หนึ่ง อาจจะกลายเป็นเพื่อนกับมันไปเลย และเอามันไปใช้ ให้เกิดประโยชน์ก็มีประโยชน์มาก ถ้าท่านใช้ไม่เป็นระยุกดีไม่เป็นแสดงออกไม่เป็น ก็อาจจะเกิดเป็นความรู้สึก ร้อนรนเหมือนไฟลามเลียหลังคาบ้านหรือใต้ถุนหัวใจคุณนั่นแหละ ความโกรธเป็นสภาวะของความรู้สึก เป็นอารมณ์ของความไม่ชอบความอยากทำลาย ทำร้าย สิ่งนั้น บุคคลนั้นหรือสถานการณ์นั้น ความรู้สึกนี้อาจจะแสดงออกมาให้เห็นเด่นชัด หรือไม่แสดงออกมาให้มองเห็นเลยก็ได้

จริง ๆ แล้วความโกรธนี้ เราท่านมีติดตัวกันมาตั้งแต่แรกเกิดแล้ว เป็นส่วนที่ติดมากับสัญชาตญาณของการทำลาย (Destructive Instinct) จะเริ่มแสดงออกให้เห็น

ปรากฏเมื่อเรารู้สึกว่าไม่ได้สิ่งที่เราประสงค์ จะสังเกตเห็นได้ว่าเด็กเล็ก ๆ ก็เริ่มแสดงอาการโกรธให้เห็นได้ เมื่อแก่ต้องการอะไรแล้วไม่ได้อย่างใจ การโกรธนี้ไม่ต้องสอนก็เป็นเอง เกิดได้เอง

สัญชาตญาณของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ สัญชาตญาณของการสร้างสรรค์ และสัญชาตญาณของการทำลาย สัญชาตญาณของการสร้างสรรค์ได้แก่ การรู้สึกหิว และต้องการกินอาหารเพื่อการเอาตัวรอด การเกิดความรัก อยากร่วมเพศ อยากมีลูก การหลบหนีอันตราย ฯลฯ

สัญชาตญาณของการทำลายก็ได้แก่ การอยากฆ่า อยากทำร้าย การอิจฉา โกรธแค้น อาฆาต ฯลฯ

เรามีสัญชาตญาณของการทำลาย หรือความโกรธกันอยู่แล้วทุกคน แต่ถ้าทุกคนแสดงสัญชาตญาณแบบนี้กันออกมาเต็มที่ โลกนี้คงวุ่นวาย เต็มไปด้วยการทำลายทำร้ายกัน เพราะฉะนั้นสังคมจึงพยายามสร้างกฎเกณฑ์ ศีลธรรม หรือค่านิยมต่าง ๆ ขึ้นมา เพื่อให้คนลดความโกรธ หรือแสดงความโกรธแต่พอเหมาะ เพื่อความอยู่รอดของคนในสังคม เช่น สอนให้คนรักกัน ให้มีกตัญญู ให้เสียสละ ให้มีการอภัย ฯลฯ เพื่อเป็นการลดปริมาณความโกรธลง หรือแสดงความโกรธในปริมาณที่พอเหมาะแต่ก็อย่างที่รู้ ๆ เห็น ๆ กันอยู่นั้นแหละครับ ก็ยังมีการแสดงความโกรธชนิดโง่งมบ้าง ปังปิ้งถึงตายกันบ่อย ๆ ไป

ผมจะลอง ๆ แบ่งระดับของคนที่มีความโกรธอยู่ในตัวให้ฟังนะครับ

พวกแรก เป็นพวกที่เก็บความโกรธไม่ได้เลย ต้องแสดงความโกรธออกมาทั้งหมด พวกนี้เป็นพวกที่คิดนิสัยของความเป็นเด็กหรือพบได้ในเด็ก ๆ เวลาโกรธอาจจะแสดงกิริยาอาการเหมือนเด็กที่ถูกมดหรือถูกขี้ใจ อาจจะมียาอาการหน้าแดง มือไม้ไขว่คว้ากลั่นลมหายใจ บางคนสลับไปเลย บางคนก็อาละวาด ชกต่อยเตะตีไปเลย

พวกที่สอง เป็นพวกที่เก็บความโกรธไว้ได้บ้างบางส่วน! แสดงความโกรธส่วนที่เหลือออกมาตามสถานการณ์ความเหมาะสม มีเหตุผลผลตามกาลเทศะ เช่น บางคนโกรธเจ้านาย แสดงออกไม่ได้เก็บเอาไว้ แล้วมาแสดงออกทางบ้าน หรือกับคนระดับด้อยกว่า ซึ่งเราก็มองกันอยู่บ่อย ๆ ทั่ว ๆ ไป ผมว่าพวกนี้ก็ยิ่งดีกว่าพวกแรกนะครับ อย่างน้อย ๆ ก็อันตรายน้อยกว่า

พวกที่สาม เป็นพวกที่เก็บกดความรู้สึกโกรธไว้ได้ตลอดเวลา เพราะถูกฝึกฝนมาอย่างหนัก อาจจะกลายเป็นพวกที่เกลียดตัวเองก็ได้ที่ไม่กล้าแสดงความรู้สึกออกมา (ทั้ง ๆ ที่อยากแสดงออก) บุคคลเหล่านี้อาจจะกลายเป็นพวกที่ชอบตำหนิตัวเอง ก็เคยินตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี พื้นฐานของอารมณ์อาจเป็นคนเศร้า หรือพวกนี้อาจเป็นพวกที่มีคุณธรรมสูง เพราะต้องเตือนตัวเองให้มีคุณธรรมอยู่ตลอดเวลา อาจเป็นพวกที่โกรธไม่เป็น ใจพระใจเย็นมาก ๆ นั้นแหละครับ (แต่เชื่อผมเถอะครับ มีน้อยมากครับ) แต่ก็ไม่นั่นะครับพวกใจเย็น ๆ เหล่านี้อาจจะระเบิดออกมาเมื่อใดก็ได้

ลักษณะอาการที่แสดงออกที่พบบ่อย ๆ ของคนที่มีความโกรธก็คือ

1. ทำลาย ทำร้ายทั้งวัตถุสิ่งของและคนนั้นแหละครับ พบมาก และพบบ่อย ๆ คงรู้ ๆ แก่ใจกันดีนะครับ
2. เฉย ไม่พูด ไม่ทำอะไรเลยเป็นพวกที่แลดูประหนึ่งว่าคือ บางคนบอกว่าเวลาโกรธมาก ๆ แล้ว ลืมเหตุการณ์นั้นไปเลยก็ได้ มนุษย์สร้างกลไกในการลืมนั้นมาเพื่อป้องกันตัวเองจากผลของการโกรธ เพราะว่าถ้าโกรธแล้วแสดงออกไปเขาอาจโกรธตอบ หรืออาจทำร้ายตอบได้มากกว่า ฉะนั้นเลยเฉยเสียหรือลืมนะ
3. ระแวงคนอื่นทั้งหมด ไม่ไว้ใจกลายเป็นคนคบคนลำบาก เพราะมองดูใคร ๆ ก็กลายเป็นศัตรูทั้งหมด การสร้างความระแวงขึ้นเท่ากับเป็นการลดความใกล้ชิดบุคคลอื่นลง เพราะเขาไม่สามารถเข้าใกล้ใคร ๆ ได้เนื่องจากเขายังโกรธอยู่ บางคนถูกหลอกให้รักพอรู้ว่าถูกหลอกก็โกรธมาก ถ้าพบอีกสักครั้งอาจจะกลายเป็นความระแวงคนไปเลยก็ได้ เพราะกลัวว่าจะต้องไปรักคนอื่นอีกจึงไม่อยากเข้าใกล้มนุษย์ที่จะทำให้ตัวเองรักก็ได้

บางคนลงโทษตัวเอง ทำร้ายตัวเอง บางคนกินยาตาย พยายามฆ่าตัวเอง พวกนี้มาจากการดูถูกตัวเอง โกรธแล้วทำอะไรไม่ได้ คิดว่าตัวเองไม่มีค่าพอ

เรื่องแปลกแต่จริงคือ เรามักจะโกรธคนที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวเราหรือคนที่สนิทสนมได้มากและบ่อย ไม่ค่อยลืมอีกด้วย ถ้าเป็นคนห่างไกลหรือไม่สนิทเราอาจจะโกรธแล้วจากไปเลยก็ได้ พวกที่ใกล้ชิดที่โกรธกันบ่อย ๆ ก็ได้แก่ พ่อ แม่ คนรัก เพื่อนสนิท สามี ภรรยา ฯลฯ เนื่องจากความใกล้ชิดกัน ทำให้เรารับบุคคลเหล่านี้เข้ามาใกล้ตัวเราเองมาก จนมองเห็นบางส่วนของ

สัญชาตญาณซึ่งกันและกัน และเราก็อาจจะไม่พอใจกับสัญชาตญาณซึ่งกันและกัน และเราก็อาจจะไม่พอใจกับสัญชาตญาณเหล่านั้นก็ได้ (จริง ๆ มันก็เป็นของปกติที่เราก็มีกันทุกคนนั่นแหละครับ) เช่น ความรักตัวเอง เห็นแก่ตัว ฯลฯ เป็นแต่ถ้าหากคนอยู่ห่างกันเรามองไม่ค่อยเห็นเท่านั้นเอง

ในการที่เราโกรธเหตุการณ์บางอย่างก็เพราะเหตุการณ์นั้นมาทำให้เราพลาดในสิ่งที่เราประสงค์จะได้ เช่น รถติด อากาศร้อน ฯลฯ แต่รักไม่รุนแรงเรารู้ใจเท่าโกรธคนใกล้ชิด เอาละครับ เราลอง ๆ มาดูวิธีลดความโกรธกันบ้างดีกว่า ผมว่าความโกรธนี้เมื่อโกรธแล้วดียวก ผมอยากแนะนำให้ใช้วิธีระบายหรือประยุกต์การแสดงความโกรธให้เหมาะสมโดยเราไม่หุนหันและเสียหน้าจะเหมาะกว่า ถ้าปล่อยไว้เต็มทีอาจจะเกิดความคันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตกตายเสียก่อนก็ได้ครับ

อยากจะแนะนำเป็นข้อ ๆ ดังนี้ครับ

1. เราควรรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงความโกรธ เพราะเรารู้ว่ามันมีอยู่แล้วกันทุกคน ถ้าไม่มีสิ่งที่เรารู้ความโกรธไปกระทบมันก็ไม่ออกมา ถ้าเรารู้ตัวว่าเราไม่ชอบสถานการณ์หรือบุคคลบางคนเราก็พยายามเลี่ยงเสีย บางคนแทนที่จะเสี่ยงกับพยายามหาทางเข้าไปพัวพันแล้วก็เกิดความโกรธขึ้นมาจนได้ เช่น เราไม่ชอบหน้าใคร เราก็พยายามหลบเลี่ยงเสียบ้างเพื่อเป็นการลดสิ่งเร้า และความตึงเครียดทางอารมณ์

2. ถ้าเลี่ยงไม่ได้ และจำเป็นต้องพบก็ขอให้พิจารณาเหตุผลหรือต้นเหตุของความโกรธคนที่เลี่ยงไม่ได้ก็เช่น คนที่ชอบ ๆ นั้นแหละครับ เช่น พ่อแม่ คนรัก คนใกล้ชิด ฯลฯ ก็ขอให้พยายามรู้จักธรรมชาติของคนเหล่านี้ให้มาก พยายามมองหาสาเหตุของสิ่งที่มากระทบใจเราแล้วเกิดความโกรธ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมาจากความไม่ได้ตั้งใจของเรา ความไม่รู้ของเขา หรือความที่เขา ก็อยากได้ตั้งใจเขาเช่นกัน เหล่านี้เป็นต้น

จะเห็นว่าความโกรธมักจะเกิดจากความที่เราหวังแล้วไม่ได้ตั้งใจของเขาของเรานั้นแหละครับ ฉะนั้นเมื่อเราเริ่มรู้จักธรรมชาติของความโกรธแล้วก็ขอให้หัดลดความหวังหรือความต้องการของเราลงบ้าง โดยเฉพาะในพวกชอบโกรธบ่อย ๆ มักเป็นพวกที่ชอบตั้งความหวังในตัวมนุษย์คนอื่นสูงมากและก็น่าจะไม่ได้ดีจึงโกรธบ่อย ๆ

3. หัดให้อยู่ในความไม่รู้ของคนอื่นเขาบ้าง เวลาเกิดเหตุการณ์ที่เราโกรธขึ้นมา ลอง ๆ นึกดูซิว่า "ถ้าเราเป็นเขาเราจะทำอย่างนั้นไหม ?" คุณอาจจะเห็นใจเขาบ้าง ก็ได้

4. ถ้าอยากจะแสดงความโกรธก็ให้นึกถึง เวลาสถานที่ และบุคคลที่เรากำลังโกรธ อยู่ นึกถึงโทษ และการสูญเสียที่อาจจะเกิดจากความโกรธ แล้วพยายามประยुคต์การแสดง ความโกรธให้เหมาะสม

ถ้าคุณประยुคต์เป็น แสดงความโกรธในปริมาณที่พอเหมาะก็สวยดี แต่ถ้าแสดงไม่ เหมาะก็น่าเกลียดมาก คุณอยากเป็นคนน่าเกลียดหรือ ? (ให้ถามตัวเองด้วยครับ)

5. หัดสร้างกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตที่จะเป็นทางระบายความโกรธเรื่อรังออกไป เช่น การเล่นกีฬา เป็นประจำ รู้จักแพ้ให้เป็น (ขณะนั้นไม่ต้องสอนหรือบอกคุณคงดีใจจนหน้าแดง) กีฬาประเภทต้องมีคู่แข่งขันด้วยน่าจะมีความเหมาะสมมากกว่ากีฬาที่เล่นคนเดียว

6. ให้หัดมองความงามของธรรมชาติให้เป็น ธรรมชาติทุกอย่างจะ ไม่มีทางสมบูรณ์ เช่น เพชรแท้จะต้องมีตำหนิ เพราะที่ไม่มีตำหนิคือเพชรเทียม แต่ของตามธรรมชาติก็จะมี ความงามอยู่ในตัวของมันเอง หัดมองต้นไม้ ลีลาวดี ทะเล ภูเขา แม่น้ำ ให้เกิดความงาม แล้วคุณจะรักธรรมชาติเป็น ผนตกก็จะสวยแบบผนตก จะฝันใจให้เป็นแดดออกตลอดเวลาไม่ได้ คุณจะมึนใจอ่อนโยนได้มาก

คนก็เป็นธรรมชาติ จะหาความสมบูรณ์แบบไม่ได้หรอกครับ ถ้ามองคนให้เป็นแบบมอง ธรรมชาติให้งาม คุณก็จะเห็นความงามตามธรรมชาติจริง ๆ ของคน คุณก็จะลดความโกรธ ลงไปเองนั่นแหละครับ

อย่าปล่อยให้ความโกรธทำลายความงามตามธรรมชาติของตัวเองลงไปทุกวัน ๆ นะครับ ความโกรธที่มากมายก็เปรียบเหมือนพายุร้ายที่ทำลายป่า หรือแม้แต่ขุนเขาที่จะหาความ งามไม่ได้เลย แต่ถ้าเป็นความโกรธที่พอดี ๆ แสดงออกมาพอเหมาะ ๆ ก็จะเปรียบเสมือน สายลมที่พัดเฉื่อยฉิวที่จะทำให้เกิดความงามของละลอกคลื่นในทะเล หรือเกิดเป็นความเคลื่อนไหว ของไม้ใหญ่ในป่า หรือเป็นความพลิวไหวระริกของยอดหญ้า

ถ้าคุณเป็นพายุร้าย คุณก็จะทำลายทั้งป่าและภูเขา แล้วอย่ามาเสียค่ายคร่ำครวญเมื่อไม่มี "เขา" นะครับ

เอกสารอันดับ 5

แนวคิดในการลดอุปสรรคในชีวิต

แนวคิดนี้มีอยู่หลายข้อ ถ้าท่านได้เลือกเอาไปใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตประจำวันของแต่ละคน เพื่อทำให้ชีวิตสบายขึ้น ลดความทุกข์ และอุปสรรคของชีวิตลง และจะก่อให้เกิดเป็นความสุขมากขึ้นในชีวิต

1. อย่าคิดว่าตัวเองไม่มีอุปสรรค ขอให้เตรียมตัวรับกับอุปสรรค เพื่อเวลาพบกับอุปสรรคแล้วจะได้บอกว่า อ้อ สบายมาก
2. ขอให้คิดว่าความสำเร็จสูงสุดยุคใดในชีวิตรู้จัก ไม่มี จะมีเพียงความสำเร็จตามขั้นตอนของชีวิต ซึ่งทุกคนก็กำลังประสบความสำเร็จตามขั้นตอนของชีวิตอยู่แล้ว ถึงแม้ว่าจะไม่สมบูรณ์นัก แต่ต้องคิดให้เป็นว่าทุกสิ่งที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตทั้งความสำเร็จและไม่สำเร็จนั้นเป็นประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ เราเรียนรู้มากขึ้นทุกวัน ทุกเดือน ทุกปี เพราะฉะนั้นเรามีแต่ได้ ไม่มีเสีย
3. เป็นนักพฤติกรรมนิยม คือลงมือกระทำในสิ่งที่ควรลงมือกระทำ อย่าดีแต่คิด อย่าดีแต่พูด แต่จงเป็นคนลงมือกระทำ และลงมือทำเดี๋ยวนี้ เพื่อที่ว่าจะได้เรียนรู้จากผลงานที่ได้ลงมือกระทำ
4. เมื่อทำอะไรลงไปได้บ้างแล้ว อย่าลืมนำรางวัลตัวเองบ้าง แม้ว่าสิ่งที่กระทำลงไปนั้นจะเป็นสิ่งที่ทำไปตามปกติ หรือเป็นความดีแต่เพียงเล็กน้อยก็ตาม อย่าละเลยการชื่นชมตัวเอง
5. จงฝึกความขยันขันแข็งในตนเอง ความขยันขันแข็งจะดีกว่าความแข็งแรง วิธีฝึกก็คือให้หมั่นคิดอยู่เสมอว่า ความผิดหวังและความเจ็บปวดในชีวิตในวันนี้ จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้นในอนาคต เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและยอมรับได้โดยไม่หวั่นต่ออุปสรรค
6. อุปสรรคในชีวิตที่พบบ่อย ๆ ที่มักจะทำให้เราล้มเหลวมาก ๆ ก็คือความขี้เกียจ เพราะฉะนั้นจงลดความขี้เกียจลงบ้าง โดยการสร้างความกลัวให้มากขึ้น โดยคิดว่าถ้าเราขี้เกียจแล้ว เราจะเสียหน้า เป็นบุคคลที่ไร้ค่า ไร้ความสามารถ ถ้าเราเกิดความกลัวขึ้น เราจะได้ขยันขันแข็งอีกสักนิดเดี๋ยวก็ยิ่งดี

7. จงจัดความเบื่อน่ายในการงานและในชีวิตลงเสียบ้าง ให้นึกถึงเรื่องกรอบของชีวิตให้สร้างกรอบของชีวิตให้ใหญ่ขึ้น หรือทำอะไรที่มันล้นกรอบได้บ้างในบางครั้ง อย่าใจแคบ
8. จงมองโลกในแง่ดี เพราะการมองโลกในแง่ดีจะทำให้เกิดกำลังใจที่ดีพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคของชีวิต โดยไม่ย่อท้อ
9. จงสร้างวินัยกับตนเองให้มากขึ้น จะทำให้เราสามารถทำในสิ่งที่เราควรทำได้
10. เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้นในชีวิต จงอย่ายอมแพ้ ให้คิดว่าความผิดพลาดหรือความล้มเหลวเหล่านั้นเป็นการเรียนรู้เรื่องชีวิต

เอกสารอันดับ 6

การเสริมสร้างกำลังใจ

การกระทำที่ก่อให้เกิดกำลังใจ เราควรเสริมสร้างกำลังใจให้เข้มแข็งเพื่อสุขภาพจิตที่ดี การกระทำที่ช่วยส่งเสริมกำลังใจอาจทำได้ดังนี้คือ

1. ควรตัดสินใจเสียแต่วันนี้ว่า เราจะทำอะไรบ้าง อย่ามีความลังเล เพราะจะทำให้จิตใจอ่อนแอ และการมีจิตใจอ่อนแอจะทำให้เกิดโรคประสาทได้ง่าย
2. มีความพอใจต่อสิ่งแวดล้อมของตน ไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายต่อเหตุการณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น
3. การรู้จักใช้สติปัญญาในการตัดสินใจ การรู้จักใช้สติปัญญาจัดเป็นการส่งเสริมกำลังใจที่ดียิ่ง
4. ควรหาความสนุกสนานให้แก่ตนเองบ้าง เช่น ทำงานอดิเรกที่ชอบ ฟังดนตรี เล่นกีฬา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะช่วยคลายความตึงเครียดของตนได้มาก
5. การยอมรับความสามารถของตน ต้องรู้จักประมาณตน ไม่เป็นคนที่คิดว่าอะไร ๆ เราก็ทำได้ ควรรู้ว่าคนเราทำได้ดีในงานที่ตนถนัดเท่านั้น
6. ยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่น โดยต้องคิดว่าทุกคนมีส่วนดีและส่วนเสีย และทุกคนมีความสามารถต่าง ๆ กัน

วิธีต่อสู้กับความอหังการ และสร้างกำลังใจให้แก่ตัวเองมีดังนี้คือ

1. ไม่หือหิ้วใจต่อชาติกำเนิด แม้จะอยู่ในตระกูลที่ยากจน
2. อย่าอู้อยู่นิ่งเฉย จงรับลงมือหาทางทำงานหรือต่อสู้ต่อไป
3. เป็นคนใจแข็ง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคต่าง ๆ
4. คิดหาทางแก้ไขตนเองทั้งทางตรง และทางอ้อม
5. ข้อสำคัญอย่าทิ้งข้อเสียเปรียบไว้ โดยไม่ได้ถามตัวเองหรือคิดปรับปรุงตนเอง

เอกสารฉบับ 7

เหงา

ผมเพิ่งอ่านจดหมายที่เขียนมาจากแฟนคอลัมน์นี้ที่ส่งมาจากต่างจังหวัดจบไป ในจดหมายเล่าถึงความร่าเริง ความเหงาของตัวคนที่เขียนจดหมายเอง ซึ่งเป็นสุภาพสตรีที่มีการศึกษามากคนหนึ่งซึ่งขณะทำงานอยู่ต่างประเทศ เธอเคยมีคนรัก และรักกันมากช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อยู่ ๆ คนรักของเธอก็เริ่มจืดจางไปในขณะที่เธอยังมีความรักและคิดถึงเหมือนเดิม เธอตัดใจจากกัน เธอพยายามทำงานให้มากขึ้นเพื่อจะได้ลืม แต่คราใดที่มีเวลาว่าง ก็อดนึกถึงเขา เกิดความร่าเริงและเหงาอย่างบอกไม่ถูก เธอบรรยายอารมณ์ได้ละเอียดอ่อนดีแท้

ผมอ่านจดหมายเสร็จก็ต้องลุกไปชงกาแฟใส่น้ำตาล 3 ก้อนครึ่ง (ปกติผมดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาลเลย หรือใส่เพียงก้อนเดียว) วันนี้ขออนุญาตตัวเองดื่มรสหวานในกาแฟให้มาก ๆ หน่อย เพื่อจะได้ให้มันแผ่ผ่านความหวานจากปากไปถึงคอ และอาจจะถึงจิตใจของผมที่กำลังแห้งผาก เพราะความเหินใจ เข้าใจคุณผู้นั้นเป็นอย่างยิ่ง ถ้าอยู่ใกล้ ๆ ก็อยากโหมกโหมกไปคุยหรือปลอบอธิบายให้เข้าใจชีวิตขึ้นอีกนิดหน่อย ไม่ให้หวังจะให้เธอหายเหงาทั้งหมดได้หรอกครับ แต่อาจจะช่วยเป็นเพื่อนให้เธอมีความอดทนกับความเหงาในวันนี้ เพื่อหวังว่าพรุ่งนี้เธอคงจะเหงาน้อยลงอีกหน่อย

ผมก็เป็นคนอย่างนั้นแหละครับ เห็นใครเขาทุกข์ เหงา ร่าเริง ก็เหินใจเขา เข้าใจความรู้สึกของเขา อยากช่วยเขา ตัวผมเองบางครั้งก็เคยประสบกับความรู้สึกอย่างนั้น และก็พยายามทำความเข้าใจกับมันเสีย ก็เลยรู้สึกลดความทุกข์ลงไปบ้าง คล้าย ๆ กับถ้าเรามีความจำเป็นจะต้องเดินร่วมทางกับคนที่น่าเกลียดมาก ๆ แรก ๆ เราก็ขะเขย่งไม่อยากจะเดิน แต่มีความจำเป็นจะต้องเดิน เราก็ต้องหมั่นมองบ่อย ๆ อย่าคิดจะวิ่งหนี (เพราะจริง ๆ มันหนีไม่ได้) เราก็อาจจะรับรู้ และรู้สึกทรมานน้อยลง ถ้าจะต้องร่วมทางไปกับเขา

ตอนผมอยู่ที่อเมริกา ผมรู้จักเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง เธอเหงามากในช่วงนั้น เพราะคนรักจากไปแต่งงานด้วยความจำเป็น ทั้ง ๆ ที่ทั้งคู่ยังรักกันอยู่ เธอมีอาการเหงาอย่างจับใจ ทุกเย็นตอนตะวันตกโพล้เพล้ ทั้ง ๆ ที่ตามบุคลิกภายนอกเธอเป็นคนแจ่มใส พุดคุยสนุก มีรสนิยมดี

ผมก็เห็นใจเธอ เราจึงคุยกันบ่อย ๆ เพลงโปรดของเธอในตอนนั้นคือเพลง "นกขมิ้น"
โดยเฉพาะท่อนที่ว่า

"...เอกฉันท์ทุกวันเฝ้าอาวรณ์ เหมือนคนพเนจรฉันนอนไม่หลับเลย...หนาว...
พระพายพัดเชยอกเอ๋ยหนาวสั่น...หวั่นวิญญา...ฮัม...มองนาฬิกาไปใกล้คำ ยินเสียงร่ำ
คำบอกเจ้าช่อไม้ดอกเอ๋ย...เจ้าดอกราตรี ฉันเป็นคนหลงที...คำนี้จะนอนที่ไหนเอ๋ย..."

บางครั้งเธอก็ฮัมเพลงนี้ให้ฟัง พลางจิบกาแฟผสมน้ำตาลหลาย ๆ หยด เธอบอกว่า
ความเหงาของเธอเหมือนคนพเนจรไม่มีค่า ไม่มีจุดหมาย อาการหนาวทุกครั้งในตอนโพล้เพล้
เป็นสัญลักษณ์ของความกลัวอนาคต

ยิ่งเขียนก็ยิ่งคิดถึง ตอนนั้นผมไม่ได้ช่วยอะไรมาก เพราะตอนนั้นผมยังไม่ได้เรียน
วิชาจิตเวช ยังเรียนวิชากุมารเวชอยู่ ก็ได้แต่ปลอบกันไปตามเรื่อง นี่ไม่ได้พบกันนานนักหนา
แล้ว ก็ได้แต่หวังใจว่า...เธอคงจะรับความเหงาเป็นเพื่อนซี้เหว่ ๆ สักคนได้บ้างแล้ว เพราะ
การที่เธอจะให้ใครสักคนมาเข้าใจ เห็นใจและช่วยปลอบใจด้วยความหวังดีจริง ๆ สักคนนั้น
คงหาได้ยากมากในขณะนี้

คุณผู้อ่านกำลังอ่านเรื่องเหงา ๆ แล้วรู้สึกเหงาบ้างไหมครับ ผมเองเขียนเองซึก
รู้สึกเหงา ๆ ขึ้นมาบ้างแล้วซิคครับ นี่ถ้าหากผมเกิดเหงาอย่างมาก ๆ ขึ้นมาบ้าง ผมจะไปหา
ขอน้ำลอยนํ้าที่ไหนเกาะไต่บ้างก็ไม่รู้

เอาล่ะครับ เรามาทำความเข้าใจกับความเหงาให้มันมากอีกสักนิดจะดีไหมครับ ผมจะ
พูดถึงความเหงาที่รุนแรงนะครับ ความเหงาพวกนี้ไม่เกิดบ่อย ๆ หรอก นาน ๆ จะเกิดที
เวลาเกิดแล้วบางคนนะแทบไม่อยากอยู่

ส่วนความเหงาในชีวิตประจำวันเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้นผมถือว่าเป็นความปกติของชีวิต
เหมือนการแปรงฟัน อาบน้ำ ผมจะไม่ขอพูดถึงนะครับ

ความเหงาเป็นความรู้สึกชนิดหนึ่งที่เรารู้สึกตัวเองหรือลงโทษตัวเองว่าเราไม่มีค่า
หรือไม่มีความสามารถพอที่จะรักษาสีงของหรือคนที่เราให้ความมีค่ากับเขาเอาไว้กับเราได้
จากการดูถูกตัวเองนี้ ทำให้เกิดการแย่งที่จะมีกิจกรรมชีวิตตามปกติทั่ว ๆ ไป เกิดความรู้สึก
ไม่อยากทำอะไรทั้งสิ้น (เพราะทำไปก็คิดว่าทำไม่ได้ หรือทำแล้วไม่เข้าท่า) ไม่อยากพูดคุย
กับชาวบ้าน ไม่อยากไปงานเลี้ยง ฯลฯ เลยยิ่งเก็บตัวใหญ่

ในกรณีที่คนรักจากไป แล้วเรารู้สึกเหงา เพราะเราเห็นว่าเขามีค่ามาก ปกติมนุษย์ก็อยากเก็บของที่ดีกว่าดี หรือมีค่าเอาไว้กับตัวทุกคนนั่นแหละครับ เมื่อเราไม่สามารถเก็บเอาไว้ได้ก็ถึงโทษตัวเองว่าไม่ดีพอ ไม่มีค่าคู่ควร หรือไม่มีความสามารถพอ ก็เลยเกิดความโกรธตัวเอง ลดความมั่นใจในตัวเองลง เลยไม่กล้าทำอะไร ๆ ต่อไป ต้องเก็บตัวและนึกโทษตัวเองอยู่ตลอดเวลา

แต่มีบางคนพวกที่เขาไม่โทษตัวเอง แต่เขาจะโทษคนที่จากไปว่า เขาไม่เห็นคุณค่าพิเศษวิเศษเลย จากไปเสียได้ก็ดี พวกนี้จะไม่รู้สึกเหงาหรอกครับ อาจจะรู้สึกพอใจและมีอิสระเสรี ได้ดีเสียอีก

หรือแม้แต่ความรู้สึกเหงาในกรณีที่เรารักตายไปก็ทำนองเดียวกัน คือเราจะนึกโกรธตัวเองที่ไม่สามารถปกป้องรักษาชีวิตของเขาเอาไว้ได้ โดยที่เรานึกว่าเขาเป็นคนที่ดีมากสำหรับชีวิตเราด้วย

แล้วทำอย่างไรกันดีเล่าครับ ถ้าเหงามาก ๆ...อยากจะลองแนะนำเป็นข้อ ๆ ให้ทดลองทำดูนะครับ

1. อ่านทวนคำจำกัดความของความเหงาที่ผมเขียนแล้วอีกครั้งหนึ่ง เคี้ยววันแหละครับ แล้วคิดว่าตัวเองเป็นบุคคลประเภทชอบโทษตัวเองหรือเปล่า
2. ถ้ายอมรับว่าใช่ ต้องหยิกตัวเองเสีย 1 ที เอาความรู้สึกเจ็บนั้นครับ แล้วนึกต่อว่า "มิน่าเล่า เราถึงเหงาอย่างนี้" และจงหยิกตัวเองอีกทุก ๆ ครั้งที่นึกถึงว่าเราเหงา และเรากำลังโทษตัวเอง เป็นการเตือนตัวเองว่าเราลงโทษตัวเอง
3. ถ้าจะบอกว่าให้คุณพยายามนึกถึงความไม่ดีของเขา ที่จากเราไปบ้างแล้ว... ทำได้ไหม ถ้าทำได้ก็ง่ายเข้า แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่จงนึกหาสิ่งดี ๆ ในตัวคุณเคี้ยววันแหละว่าคุณมีอะไรดีบ้าง ถ้าหาไม่ได้ก็ให้นึกว่าคุณมีอะไร "เหมือน" หรือ "คล้าย ๆ" คนอื่น ๆ บ้าง
4. เมื่อหาได้แล้วคุณก็คิดต่อไปว่า คุณอยู่ในสภาพความคล้าย ๆ คนอื่น ๆ แล้ว ฉะนั้นทุก ๆ คนก็มีโอกาสเจอได้อย่างคุณ ชั่วแต่ว่าเมื่อไรเท่านั้น อาจเป็นพรุ่งนี้หรือเดือนหน้า แม้แต่คนที่จากคุณไปเขาก็อาจจะเหงาแบบคุณวันนี้ ก็ได้ อาจจะเหงาเพราะบุคคลอื่น หรือ

เหงาเพราะกำลังคิดถึงคุณก็ได้ (เพราะที่จากกันไม่ได้หมายความว่าเราจากไปเพราะคุณไม่ดี เป็นแค่คุณคิดว่า ตัวคุณเองไม่ดีต่างหากเล่า) เผลอ ๆ คุณกับเขาอาจจะกลับมาสนิทสนมกันใหม่ก็ได้ อย่าเอาจิตใจคนไปเปรียบเทียบกับสายน้ำว่าไหลกลับไม่ได้เลยครับ จิตใจคนยิ่งกว่าสายน้ำนะครับ หวนน้ำก็ได้ กระโดดเหนือน้ำก็ได้ไม่มีใครรู้ คนที่โกรธ ๆ กันจากกันแล้วกลับมาคืนดีกันตอนอายุมาก ๆ ผมก็พบมามากมายแล้ว

แต่...คุณอย่าไปมัวนั่งคอยทุกวัน ๆ นะครับ ...เพราะถ้าคุณมัวนั่งคอยมันจะเลวคุณานจนเกือบสิ้นหวัง และคุณจะได้ทำอะไรอื่น ๆ อีกเลย

5. ลอง ๆ หัดสนทนาหรือหักทลาย หรือร่วมกิจกรรมกับคนแปลก ๆ หน้า หรือในกลุ่มคนที่เด็กกว่า หรืออยู่ในตำแหน่งด้อยกว่าเราคุยบ้างสิครับ บางทีคุณจะได้ความสนุกสนานแบบบริสุทธิ์ก็ได้ เพราะพวกนี้คงจะมีพิษภัยน้อยกว่าในแง่ไม่มีการแข่งขันกับคุณ

6. ถ้ายังไม่อยากมีกิจกรรมต่าง ๆ กับมนุษย์ ก็ลอง ๆ สนใจสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์บ้างสิครับ สัตว์ ต้นไม้ ศิลปะ เพลง คณิต การแสดงต่าง ๆ หรือความงามธรรมชาติ หนังสือเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ นะครับ อย่าไปชอบอย่างเดียว เพราะถ้าคุณไปชอบอย่างเดียว เท่ากับคุณพาตัวเองเข้าไปผูกพันยึดมั่นถือมั่นในโอกาสเหงาจะมีอีกถ้าสิ่งนั้นเสื่อมสลายไป

7. สิ่งที่เหลืออยู่คือความรู้สึกเหงาตามปกติ คิดเสียว่ามันเป็นเพื่อนที่ค่อนข้างซี้แหร่หน่อยก็แล้วกันนะครับ ในชีวิตจริง ๆ เราก็มีเพื่อนหน้าตาไม่ดีมากกว่าหน้าตาดีหึ่ง ๆ เราก็ชอบหน้าตาดี เพราะเราอยากหน้าตาดีนั่นเอง แต่เชื่อผมเถอะครับ คนหน้าตาดี ๆ นั้นจะเป็นพวกหลงตัวเองกับปัญญาด้อยมากมาย คบลำบาก เอาไว้เป็นผงชูรสของชีวิตนิด ๆ หน่อย ๆ ก็พอ พอแก่แล้วก็เหี่ยวย่อนพอ ๆ กันทุกคนนั่นแหละครับ

8. ถ้าเราต้องอยู่คนเดียว หรือไปไหนคนเดียว หรือทำอะไรคนเดียวบ้างละก็ หักทำให้ได้แหละครับ แล้วคิดว่านั้นคือความสามารถพิเศษของคุณ อย่างนี้กว่าแห่ม เราไม่มีเพื่อนเลยคนที่เขาพัฒนาแล้ว เขาสามารถทำอะไร ๆ ได้ด้วยตัวเอง

จริง ๆ แล้วผมคงไม่สามารถช่วยได้ทั้งหมด เพราะผมไม่รู้ต้นเหตุของแต่ละคนจริง ๆ ซึ่งมักจะสลับซับซ้อนมากมาย จนเดาไม่ถูก

ทราบใดที่เรายังอยู่กับมนุษย์ เราก็ต้องมีความรู้สึกที่ดีกับ ไม่ดีสลับกันไปแบบนั้นแหละ
 ครับ ลอง ๆ สนใจกับสิ่งที่ไม่ใช่มนุษย์ให้มากขึ้นครับ แล้วคุณจะหายเหงาได้มาก เชื่อไหมเล่า
 ครับ คนที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนใหญ่ ๆ หัวเราะต่อกระซิกไปกินเลี้ยง หรือชอบไปในงานต่าง ๆ
 นั้นแหละครับ เป็นพวกซี้เหงาอย่างมาก อย่าไปอิจฉาเขาเลยครับ เรามาเริ่มทำอะไรใหม่ ๆ
 ให้กับตัวเราคนใหม่ ในวันพรุ่งนี้กันดีกว่า

ผมมั่นใจว่าตัวคุณเอง (คนเก่า) จะต้องอิจฉาตัวคุณเอง (คนใหม่) แน่ ๆ
 เชียวครับ

เอกสารอันดับ 8

วิธีแก้ความเหงา

ความเหงาคือความเบื่อหน่าย ชีวิตไร้เหวและเปล่าเปลี่ยว ถ้าเกิดขึ้นกับใครแล้ว จะทำให้ชีวิตจิตใจไร้ความหมาย ความเหงาจึงเกิดขึ้นกับทุกเพศทุกวัยและทุกเวลา มิได้เกิดเฉพาะกับคนที่ผิดหวังเท่านั้น ความเหงาจึงให้ทั้งคุณและโทษ สำหรับผู้ที่ใช้ความเหงาให้เกิดประโยชน์ เช่น นักดนตรี นักแต่งเพลง นักประพันธ์ นักคิด รวมทั้งศิลปินทั้งหลาย เพื่อหาหนทางที่จะคลายความเหงา เขาจะทุ่มเททำงานจนเกิดงานที่ดีเด่นมากมายหลายอย่าง

เมื่อมีความเหงาเข้ามารบกวน อย่าทำตัวขบเซาเหงาม่วงครุ่นคิดถึงความผิดหวังที่ผ่านมา จงพยายามลืมเสียให้หมด ด้วยการทำจิตใจให้สดชื่นรื่นเริงเท่าที่พอจะแสวงหา เช่น หาเพื่อนคุยที่ถูกต้อง ไปร้านตัดเสื้อ ไปหาผม ไปเสริมสวย เดินซื้อของ ดูภาพยนตร์ที่ชอบ หากยังไม่สามารถจะคลายลงได้ ก็ควรจะไปวัด นั่งสมาธิ หรือสนทนากับพระ เพื่อจะได้รับฟังคำอธิบาย อบรมสั่งสอน จนเลิกกังวล

ความเหงาที่รุกรานเราควรให้กลุ่มครุ่นคิดไม่สร้างชา เป็นผลร้ายต่อสุขภาพจิต ยิ่งนั่งเฉยอยู่คนเดียวเงียบ ๆ จะทำให้เหงามากขึ้น จงใช้วิธีหางานอดิเรกที่ชอบมาทำให้ เกิดความรู้สึกว่ามีเรื่องที่จะต้องคิดต้องทำ เช่น เขียนหนังสือ เขียนจดหมายถึงคนที่รู้จัก วาดรูป ปั้น แกะสลัก ทำการฝีมือ ทำขนมรับประทาน ทำกับข้าว จัดบ้าน ทำความสะอาด เสื้อผ้า จัดห้องเย็บเสื้อผ้า ทำจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ชอบจนลืมความเหงาไปได้ หรืออาจหาความเพลิดเพลินจากความไร้เดียงสาของเด็ก เช่น พุดเล่นกับเด็ก ช่วยสอนหนังสือ พาเด็กไปเที่ยว รับช่วยเหลือเลี้ยงดูเด็ก เด็กจะมีส่วนช่วยให้หายเหงาได้อย่างดี เพราะความไร้เดียงสาน่ารักน่าเอ็นดู รวมทั้งความเอาใจใส่ห่วงใยที่มีต่อเด็ก ทำให้ความเหงาที่คุกคามอยู่หายไป

ถ้าเหงาจนหมดความรู้สึกที่จะรับรู้อะไร ก็ใช้วิธีเดินชมนกชมไม้หรือเดินกลับไปกลับมา เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยคลายอารมณ์เครียดลงได้บ้าง การเดินเป็นการเปลี่ยนจากทำนั่งใช้สายตา มองดูความเขียวขจีของต้นไม้ รวมทั้งธรรมชาติที่สวยงาม การนอนฟังเพลงเงียบ ๆ หรือนอนให้หลับไปเสียได้เป็นดี เมื่อนอนหลับสมองก็จะหยุดคิด พอตื่นขึ้นมาก็จะแจ่มใสลืมความเหงาไปได้บ้าง

สำหรับหนุ่มสาวหากเกิดความเหงาขึ้นมา ก็จงหันมาสนใจเล่นกีฬา เช่น ปิงปอง เทนนิส แบดมินตัน กอล์ฟ วัยน้ำ ได้ออกแรงออกกำลังกาย ได้พบเพื่อนฝูง พูดคุยสนุกสนาน นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ เห็นจะไม่มีทางเหงาได้เลย บางคนเหงามากจนไม่รู้จะหาทางใดดับอารมณ์เหงาได้ ก็ให้หยิบปากกาหรือดินสอมาเขียนบรรยายความรู้สึกลงไป หากเป็นเรื่อง เป็นราวอาจส่งไปยังผู้จัดทำหนังสือที่รับรู้ถึงความเศร้า บางทีข้อเขียนนั้นอาจได้ลงพิมพ์ ซึ่งจะเป็นทางหนึ่งที่จะฝึกให้เกิดความคิดที่จะเขียนหนังสือ ได้วิธีหนึ่ง

ไม่มีใครที่จะห้ามความเหงาได้ แต่มนุษย์เราก็มีวิธีที่จะแก้ความเหงาให้คลายลงได้ จงใช้ความเหงาให้เกิดประโยชน์ ดังเช่นผู้ที่ประสบความสำเร็จมีชื่อเสียงทั้งหลาย เมื่อสำรวจดูวันเวลาที่ผ่านมาถึงกับรำพึงกับตัวเองว่าเพราะความเหงาที่เคยได้ถึงได้ทำงานสำเร็จถึงเป้าหมาย จงหาทางออกเพื่อคลายความเหงาด้วยการทำจิตใจให้สงบ ใช้ความคิดในทางสร้างสรรค์ ดีกว่าที่จะทำให้ชีวิตขบเซาเศร้าหมองยิ่งขึ้น

เอกสารฉบับ 9

ทำอย่างไรที่คิดว่าเป็นบมที่ด้อย

อ้อมเป็นเด็กสาวสวยโสภาคย์คนหนึ่งที่ผมได้มีโอกาสรู้จัก เธอจบมหาวิทยาลัยมีการ
มีงานทำ ขณะนี้ก็มีแฟนเป็นนายทหารหนุ่มรูปหล่อ นิสัยดี ซึ่งทั้งคู่รักกันมาก และมีท่าทีว่าจะ
ลงเอยโดยการแต่งงานกัน

มาระยะหลัง ๆ นี้ อ้อมแสดงที่ทำเป็นคนเจ้าทุกข์ เก็บตัว หมกมุ่นกับความคิดส่วนตัว
บางอย่าง ไม่ร่าเริง ผลของการทำงานก็เลวลง จนวันหนึ่งเธอจึงมาระบายถึงความทุกข์ให้
ผมฟังว่า เธอกับแฟนมีความประสงค์จะแต่งงานกัน แต่เธอก็ยังไม่ได้ออกความลับส่วนตัว
บางอย่างให้แฟนฟัง ครอบครัวของเธออยู่ต่างจังหวัด เธอเช่าหอพักอยู่ คุณแม่เคยลงมาเยี่ยม
บางครั้งบางครั้งและได้มีโอกาสรู้จักกับแฟนของเธอ โดยที่คุณแม่เธอบอกว่าเธอมีอาชีพเป็น
นักธุรกิจ แท้จริง ๆ แล้วอ้อมทราบอยู่เต็มอกว่าคุณแม่ของเธอมีอาชีพเป็นเจ้าของช่องโสเภณี
ในจังหวัดที่เธออยู่ เธอไม่ชอบอาชีพของคุณแม่ของเธอเลยทำให้เธอพยายามหนีออกมาเรียน
ที่กรุงเทพฯ อยู่หอพัก และพยายามศึกษาจนจบมหาวิทยาลัย เธอกลัวว่าแฟนของเธอจะทราบ
ความจริงและจะรังเกียจอาชีพของคุณแม่ของเธอ ซึ่งอาจจะเลวมาถึงตัวเธอด้วย สิ่งเหล่านี้ฝังแน่น
อยู่ในจิตใจตลอดเวลาจนทำให้เธอไม่มีความสุข เป็นบมอีกบมหนึ่งในชีวิตนี้ เธอยังแก้ไม่ตก
ว่าจะทำอย่างไรกับมันต่อไป

บมของชีวิตที่ได้กล่าวมาแล้วและกำลังจะกล่าวต่อไปนี้เราเรียกว่าบมด้อย

บมด้อยคือ ความรู้สึกหรือกลุ่มของอารมณ์ที่ทำให้เราคิดว่าเรามีความไม่เท่าเทียม
บุคคลอื่นเราด้อยกว่าเขา ความรู้สึกที่มีอยู่นั้นส่วนหนึ่งจะออกมาเป็นจิตสำนึก (คือเรารู้สึกอยู่
ทุกวันว่าเราด้อยกว่าเขา) แต่อีกส่วนหนึ่งจะถูกกดเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก หรือจิตไร้สำนึก
(มีปริมาณมากกว่า และเป็นส่วนผลักดันให้คน ๆ นั้นมีพฤติกรรมต่าง ๆ กันออกมาให้เห็นโดย
ที่เขาอาจจะไม่รู้ตัว)

สาเหตุของปมด้อยน่าจะมีได้ 2 ประการ

1. ความพิการทางกายทั้งหลายที่มองเห็น ๆ อยู่ เช่น ขาดนิ้ว แขนขาด ตามอด หรือความเจ็บป่วยเรื้อรัง สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งมองเห็นได้โดยสายตาของบุคคลภายนอก ซึ่งส่วนใหญ่จะถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปมด้อย

2. ความไม่สมหวังทางอารมณ์ที่อยากโชว์ความเด่นให้ประจักษ์ แต่มีอุปสรรคมาทำให้ไม่สามารถแสดงออกได้ มนุษย์ทุกคนอยากเด่น อยากดี อยากรวย อยากสวย ถ้าเราให้ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันมากไปแล้ว เราจะรู้สึกว่างจริง ๆ แล้ว เราไม่ได้เด่น ไม่ได้รวย ไม่ได้สวยหรือไม่ได้เป็นอย่างที่เราอยากเป็นเลย ก็จะเกิดความสะเทือนใจจนกลายเป็นปมด้อย

ผลผลิตของปมด้อยที่ตามมาก็คือ

1. พฤติกรรมที่มาจากอารมณ์ของความเป็นจริง เช่น เราารู้สึกตัวว่าเรามีปมด้อย เราก็รู้สึกเศร้า เก็บตัว ซื่อๆ ประหม่า ไม่กล้าแสดงออกซึ่งพบได้ทั่ว ๆ ไป

2. พฤติกรรมที่แสดงออกมาจากอารมณ์ทดแทนปมด้อย พวกนี้ส่วนใหญ่ผู้มักแสดงอะไร ๆ ออกมาตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตัวเองขาดหรือคิดว่าด้อย เช่น คนที่มีปมด้อยจากความจน อาจจะแสดงความร่ำรวยคุยฟุ้งเฟ้อมากมาย ซึ่งถ้าไม่รู้จักประมาณในการแสดงอารมณ์ทดแทนปมด้อยก็จะเกิดผลเสียกับตัวเอง

เทคนิคในการแก้ความรู้สึกด้อย

ข้อแรกให้คิดว่าทุกคนก็มีปมที่ว่าด้อยนี้ ไม่ใช่เฉพาะเราคนเดียว ที่เรามองเห็นเขาเก่งมีความสามารถมาก ๆ นั้น อาจจะมาจากอารมณ์ทดแทนปมด้อยในใจของเขาก็ได้ และไม่จำเป็นที่เราไม่ควรไปเล่าเรื่องปมด้อยของเราให้ใครฟัง และพยายามไปขุดคุ้ยปมด้อยของบุคคลอื่นเขา ให้เก็บเอาไว้เป็นเรื่องส่วนตัว ไม่มีประโยชน์ใด ๆ เลย ที่คุณจะไปโพยพนาเรื่องส่วนตัวกับบุคคลอื่น ๆ

ข้อที่สอง อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น ผมบอกแล้วว่าพิษสงของบมด้อยนี้จะมีมากขึ้นทุกที ถ้าคุณเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น (ซึ่งคุณก็เห็นเขาแต่ภายนอก โดยคุณคิดว่าเขาไม่มีบมด้อยอะไร) จงเปรียบเทียบตัวเองกับตนในอุดมการณ์ที่คุณอยากมีหรืออยากเป็น ซึ่งบุคคลเหล่านั้นจะไม่มีเลยในชีวิตจริง เช่น คุณคิดว่าคุณอยากรวย คุณคิดแต่เพียงว่าคุณจะต้องทำงานหาเงินให้ได้มาให้มากเท่าที่คุณอยากเป็น แต่ถ้าคุณคิดเปรียบเทียบตัวเองกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน ๆ แล้ว คุณอาจจะเกิดความห่อเหี่ยว ความอิจฉา และกลายเป็นความทุกข์ตลอดไป

บมด้อยไม่ใช่สิ่งชั่วร้าย มันเกิดมาพร้อมกับความรู้สึกลึก ๆ ของมนุษย์ มันอยู่ที่ว่าเราจะหยิบยกมันขึ้นมาและให้ความสำคัญกับมันแค่ไหน หรือใช้มันให้เกิดประโยชน์หรือโทษมากน้อยแค่ไหน

เอกสารฉบับ 10

บมเด่น บมด้อย

บมด้อยเป็นเหตุให้เกิดผลร้ายแก่การก้าวหน้าแห่งชีวิต แต่การรู้สึกด้อยไม่จำเป็นที่จะนำไปสู่ความเสื่อมเสมอไป การที่เราเกิดบมด้อยขึ้นนั้น ก็เพราะเราเทียบตนกับคนอื่น จึงรู้สึกด้อยกว่าเขา ถ้าไม่มีใครที่เราจะเปรียบเทียบกับ ก็จะไม่มีความรู้สึกด้อย ฉะนั้นจึงพูดได้ว่า เมื่อใดที่เราเทียบตนกับคนอื่น เมื่อนั้นแหละเราท่ว่นพิษแห่งบมด้อยเข้าแล้ว

แต่ยังมีการเทียบอีกชนิดหนึ่ง การเทียบนั้นไม่พุ่งเล็งถึงบุคคลหนึ่ง แต่พุ่งเล็งถึงอุดมคติเป็นที่หมาย คือว่าเราเทียบตนได้ว่า ชีวิตเรายังห่างอยู่จากอุดมคติเท่าไร คุณสมบัติของเราจึงด้อยกว่าคุณสมบัติตามอุดมคติอยู่เพียงไร เป็นต้น ยิ่งเราเทียบตนกับอุดมคติ ชีวิตเรายิ่งเข้าไปใกล้อุดมคติทุกที และความเสื่อมทรามที่เป็นเหตุให้ชีวิตเราห่างเหินไปจากอุดมคตินั้น ก็ยิ่งคลายลง จึงเป็นอันว่าถ้าเราเทียบตนกับอุดมคติ เราจะได้ผลดี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าเรารู้สึกว่า คุณสมบัติของตนยังด้อยกว่าอุดมคติ ความรู้สึกด้อยนั้นจะก่อให้เกิดความมานะปลุกกำลังใจให้นำชีวิตไปสู่ความเจริญ ฉะนั้นรวมความว่า ถ้าเทียบกับบุคคลแล้วรู้สึกด้อย ความรู้สึกด้อยนั้นจะให้ผลร้าย แต่ทว่าถ้าเทียบกับอุดมคติแล้วรู้สึกด้อย ความรู้สึกด้อยนั้นจะให้ผลดีดังนี้

ประวัติของท่านมหาत्मคานธีก็เป็นตัวอย่างอันดีเรื่องหนึ่ง เมื่อท่านไปประชุมที่ระกลมณ กรุงลอนดอน ท่านได้รับเชื้อเชิญจากพระเจ้ายอร์ชที่ 5 ที่พระราชวังบั๊กกิงแฮม การเข้าไปเฝ้าพระเจ้าแผ่นดินย่อมมีกฎเกณฑ์บางอย่างในการแต่งกาย คนที่จะเข้าเฝ้า ถ้าไม่แต่งกายตามกฎเกณฑ์นั้น รู้สึกเป็นหรือด้อยเป็นอันมาก ทั้งทหารรักษาวังก็ไม่ยอมให้เข้าไปด้วย แต่สำหรับมหาत्मคานธีท่านนั่งผ้าสีน ๑ เสี่ยงผิดเข้า ห่มผ้า สวมรองเท้าพระ แล้วเข้าไปเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน คนธรรมดาทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะรู้สึกอับอาย ซึ่งแสดงว่าคนธรรมดาเทียบตนกับบุคคลอื่น ๑ ที่เข้าเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน ส่วนมหาत्मคานธีท่านเทียบตนกับอุดมคติ ที่ท่านยึดถือไว้ คือศรัทธาที่ชาวอินเดียทุกคนยังไม่มีเสื้อสวม ตรานั้นท่านจะไม่สวมเสื้อเลย ท่านจึงไม่รู้สึกด้อยกว่าเขา ทั้งไม่เกรงกลัวว่า เขาจะติหรือว่าอย่างไร

บุคคลประเภทนี้แหละเป็นผู้นำแห่งโลก โลกไม่กล้าที่จะเข้าใจว่า ท่านผู้นี้ด้อยกว่าโลกแม้แต่น้อย ตรงกันข้าม ยอมอุทิศบูชาพลีแต่บุคคลผู้นั้นเสมอในฐานะเป็นผู้นำความสว่างมาสู่โลกนี้

จึงรวมความได้ว่า เมื่อเราเทียบกับบุคคลอื่นแล้วรู้สึกด้อย ปมด้อยที่จะเกิดขึ้น เพราะเหตุนี้จะให้ผลร้ายแก่ตน แต่ทว่าเมื่อเราเทียบกับอุดมคติแล้ว ยังรู้สึกว่าชีวิตเรายังด้อยอยู่ ตามหลักอุดมคตินั้น ความรู้สึกเช่นนี้ จะนำไปสู่ความรุ่งโรจน์แห่งชีวิต และยอดแห่งมนุษยธรรม เมื่อนั้นแหละเราจะพ้นจากอำนาจธรรมดา พ้นจากความทวนเวียนไหวต่อการดิ้นรนของมนุษย์ และยิ่งกว่านั้นจะพ้นจากความเป็นศิษย์แห่งโลก กล่าวคือ เราจะไม่เป็นคนตามแต่จะเป็นคนนำ เพราะชีวิตเราได้บรรลุที่มุ่งหมาย อันเราได้แผ้วถางทางดำเนินมาแต่ไกล ชีวิตเราในการนี้ปรากฏประหนึ่งดวงดาวอันสว่างไสว ชี้นำแก่คนเดินทางซึ่งมัวหลงอยู่ในห้วงมรรณพอันมืดมิด ดังนี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4

วัน เวลา : 19 สิงหาคม 2530 เวลา 13.00 - 13.50 น.
 สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา 2 โรงเรียนวชิรวิทย์
 ผู้รับคำปรึกษา : นายสมบุญ สันทรทรัพย์ (นามสมมติ)
 ผู้ให้คำปรึกษา : นายธีระ มุลธิยะ

- ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดีครับอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : (รับไหว้) สวัสดี น้อง
- ผู้รับคำปรึกษา : (นั่งลงบนเก้าอี้)
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงยบ 1/2 นาที) เออ...ก่อนอื่นนะ ครูอยากให้สมบุญลอง
 ทบทวนดูซิว่าคราวที่แล้วเราพูดถึงเรื่องอะไรบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า ถูมือไปมา) พูดกันเรื่องครอบครัวครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...เรื่องครอบครัว
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงยบ 1 นาที) พูดถึงพี่ชาย แล้วก็พูดถึงพ่อ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...ฮือ...สมบุญพ่อจะจำได้ไหมคราวก่อนเราพูดถึงคุณพ่อไว้
 อย่างไรบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า ถูมือไปมา เงยบ 1 นาที) คุณพ่อเป็นคนอารมณ์ร้าย
 ไม่ค่อยฟังเหตุผลของลูก ถ้าลูกชี้แจงเหตุผลก็หาว่าเถียงพ่อที่ส่งเสีย
 ให้เรียน
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงยบ 1/2 นาที) ไม่ทราบว่สมบุญได้นำวิธีการที่ครูแนะนำไป
 ใช้บ้างหรือยัง
- ผู้รับคำปรึกษา : ลองแล้วครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ได้ผลอย่างไรบ้าง ลองเล่าให้ครูฟังบ้างซิ

- ผู้รับคำปรึกษา : (เงียบไป 1 นาที) ก็ดีขึ้นครับ ถ้าผมไม่พูดอะไร อารมณ์พ่อก็อ่อนลง ไม่โศกหัวผม
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...สำหรับปัญหาเกี่ยวกับคุณพ่อ สมบูรณ์พอจะสบายใจขึ้นบ้าง หรือยัง
- ผู้รับคำปรึกษา : สบายใจแล้วครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงียบ 1 นาที) นอกจากคุณพ่อแล้ว มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้สมบูรณ์ไม่ค่อยสบายใจ
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงียบ 1/2 นาที) เรื่องการเรียนครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...เรื่องการเรียน มันเป็นอย่างไรนะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า ถูมือไปมา) เพื่อนคอยแต่จะว่าผม
- ผู้ให้คำปรึกษา : เพื่อนว่า เขาวางอย่างไบบ้าง (พยายามสบตา) สมบูรณ์ลองเล่าให้ครูฟังบ้างซิ
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงียบ 1 นาที ถูมือไปมา) เขาว่าผมทำอะไรไม่เป็น
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงียบ 1 นาที) เขาว่าทำอะไรไม่เป็น
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงียบ 1 นาที เงยหน้าขึ้น) อย่างเช่น เวลาอาจารย์ให้ทดลองเป็นกลุ่ม ผมจะออกไปทดลองด้วย เขาก็อ้างว่าไม่ต้อง ๆ มึงทำไม่เป็นหรอก
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วสมบูรณ์ทำอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ทำอะไร นั่งอยู่เฉย ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...อ้อ...(เงียบ 1 นาที) แล้วสมบูรณ์รู้สึกอย่างไร ที่เพื่อนว่าอย่างนั้น
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า เงียบ 1 นาที) น้อยใจ และก็อายครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นบ่อยไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : บ่อยครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วสมบูรณ์รู้สึกอย่างไรในแต่ละครั้ง
- ผู้รับคำปรึกษา : น้อยใจ อาย บางทีก็โกรธครับ

- ผู้ให้คำปรึกษา : อาย น้อยใจ และโกรธ แล้วสมบุรณ์ได้ทำอะไรลงไปบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ทำอะไรครับ ผมก็นั่งอยู่โต๊ะผม
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงิบ 1 นาที) หมายความว่า สมบุรณ์เก็บความรู้สึกเหล่านี้ไว้ในใจ
- ผู้รับคำปรึกษา : ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงิบ 1 นาที พยายามสบตา) เพื่อน ๆ ที่คอยว่าเรานะ การเรียนเขาเป็นอย่างไรบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็พอ ๆ กับผม ส่วนมากเขาเป็นเด็กในตลาด มีเพื่อนมากในห้อง
- ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่ทราบว่สมบุรณ์มีเพื่อนสนิทกี่คนในห้อง
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า ถูมือไปมา) มีหลายคนแต่ไม่สนิท แบบรู้จักกันเฉย ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : สมบุรณ์พอจะบอกครูได้ไหมว่า อะไรทำให้สมบุรณ์คิดว่าตัวเองไม่เป็นที่นิยมของเพื่อน
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า เงิบ 1 นาที) การเรียนครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...การเรียน เป็นยังไงการเรียน
- ผู้รับคำปรึกษา : ผมไม่เคยได้ออกไปทดลองหน้าห้องเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : สมบุรณ์หมายความว่าไม่มีโอกาสแสดงความสามารถเหมือนเพื่อน ๆ
- ผู้รับคำปรึกษา : ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ครูอยากให้สมบุรณ์ลองคิดถึงให้ดีกว่า มีวิชาอะไรบ้างที่สมบุรณ์ได้ออกไปพูดหรือสาธิตหน้าห้อง
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้าคิด) วิชาภาษาไทย
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...เป็นอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงิบ 1 นาที) ครูให้ออกไปรายงานหน้าชั้น โดยให้ไปหาเรื่องเกี่ยวกับหนังสือมารายงาน
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม...ฮือ...
- ผู้รับคำปรึกษา : (ถูมือไปมา) เขาก็ว่าผมทำไม่ได้หรอก จ้างก็ไม่มีทาง

- ผู้ให้คำปรึกษา : อิมม์...แล้วเป็นยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ผมก็ไปค้นในห้องสมุด เขียนแล้วก็เตรียมมาอย่างดี
- ผู้ให้คำปรึกษา : อิมม์ ไข่ ๆ คอไบซิ
- ผู้รับคำปรึกษา : พอถึงวันผมก็ออกไปพูด คุณครูก็ชมและยกเป็นตัวอย่าง
- ผู้ให้คำปรึกษา : อิมม์ อ้อ เยี่ยม แล้วเพื่อนคนนั้นล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : เขาก็งง ว่าผมพูดได้อย่างไร
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนนั้นผมไม่รู้สิก็อย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : ดีใจครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ดีใจ อิมม์ ครูก็ดีใจ ที่ผมบรรลุสิ่งที่ทำและก็ทำได้ แล้วเกี่ยวกับการทดลองในวิชาฟิสิกส์ เคมีล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (ก้มหน้า เงียบ 1 นาที) ผมคิดว่าพอทำได้ แต่คงไม่ดีเท่าเขา
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงียบ 1 นาที) อะไรทำให้ผมบรรลุคิดอย่างนั้น ลองเล่าให้ครูฟังบ้างซิ
- ผู้รับคำปรึกษา : เขาได้ทำอยู่เรื่อยครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : หมายความว่าเขาได้เป็นตัวแทนของกลุ่มน้อย ทำบ่อย จนเกิดความมั่นใจ เกิดความชำนาญ
- ผู้รับคำปรึกษา : ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ผมสงสัยเคยคิดบ้างไหมว่า ทำอย่างไรเราจะทำได้อย่างเขาบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : อิมม์...คิดอย่างไร เล่าให้ครูฟังบ้างซิ
- ผู้รับคำปรึกษา : ผมคิดว่าถ้ามีโอกาสได้ทำบ่อยเหมือนเขา ผมก็ทำได้ดีเท่าเขา
- ผู้ให้คำปรึกษา : อิมม์ เป็นความคิดที่ดีมาก
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงียบไป นั่งก้มหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา : (เงียบ 1 นาที) ผมบรรลุคิดจะจัดการอย่างไรกับปัญหานี้
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ทราบครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : (เงิบ 1 นาที) ในความคิดของครู ครูอยากให้ หรืออยากเห็น
 สมบูรณ์กล้ำทำเหมือนวิชาภาษาไทย สมบูรณ์ต้องกล้า ต้องพิสูจน์ให้เขา
 เห็นว่าเราทำได้ เราต้องพยายาม ไม่ใช่เขาเบรคแล้วยอมเลย
 ถ้าเราทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไปก็จะไม่มีปัญหา ถ้าเราทำได้
 บ่อย ๆ เข้า ต่อไปเขาก็จะยอมรับเราเอง เหมือนยอมรับในวิชา
 ภาษาไทยมาแล้ว

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : เอาละนะ วันนี้เราใช้เวลาามากแล้ว ก่อนยุคครูอยากให้สมบูรณ์
 ลองทบทวนซิว่า เราคุยกันเรื่องอะไรบ้างวันนี้

ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องการเรียน เรื่องเพื่อนที่คอยแกล้ง และการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการ
 ทดลอง

ผู้ให้คำปรึกษา : เอาละนะ สมบูรณ์ลองนำวิธีการที่เราคุยกันไปปฏิบัติดูนะ ได้ผล
 อย่างไรมาเล่าให้ครูฟังคราวหน้า ตกลงเราพบกันอีกนะวันพุธหน้า
 เวลาเดิม

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ (ลุกจากเก้าอี้ ยกมือไหว้). ขอบคุณอาจารย์มากครับ

ภาคผนวก ค

- วิธีการคำนวณหาค่าสถิติ

วิธีการคำนวณหาค่าสถิติ

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนอัศวินโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon

คนที่	คะแนนอัศวินโนมิตี ฯ		ผลต่างของคะแนน $d_i = (x-y)$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน (x)	หลัง (y)			บวก	ลบ
1	29	53	- 24	- 3		- 3
2	55	76	- 21	- 2		- 2
3	41	70	- 29	- 4		- 4
4	43	91	- 48	- 6		- 6
5	43	80	- 37	- 5		- 5
6	41	99	- 58	- 7		- 7
7	42	53	- 11	- 1		- 1
				รวม	$T = 0^*$	-38

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$T = 0$$

$$N = 7$$

- สมมติฐาน H_0 : คะแนนอัศวินโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
- H_1 : คะแนนอัศวินโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง
ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ กำหนดให้ $\alpha = .05$
 การตัดสินใจ ค่า T ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง (0) น้อยกว่าค่าวิกฤติของ T ที่ได้จากตาราง (2) จึงไม่ยอมรับ H_0
 แปลผล สรุปได้ว่า คะแนนอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของ Wilcoxon

คนที่	คะแนนอัศวโนมิตี ฯ		ผลต่างของคะแนน $d_i = (x-y)$	อันดับที่ของ ความแตกต่าง	อันดับตามเครื่องหมาย	
	ก่อน (x)	หลัง (y)			บวก	ลบ
1	30	30	0			
2	44	53	- 9	- 1		- 1
3	41	57	-16	- 4		- 4
4	42	56	-14	- 3		- 3
5	51	69	-18	- 6		- 6
6	53	70	-17	- 5		- 5
7	40	51	-11	- 2		- 2
				รวม	$T = 0^*$	-21

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

$$T = 0$$

$$N = 6 \text{ (จำนวนอันดับที่มีอยู่ทั้งหมด)}$$

- สมมติฐาน H_0 : คะแนนอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
- H_1 : คะแนนอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน
- ระดับนัยสำคัญ กำหนดให้ $\alpha = .05$
- การตัดสินใจ ค่า T ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง (0) เท้ากับค่าวิกฤติของ
 T ที่ได้จากตาราง (0) จึงไม่ยอมรับ H_0
- แปลผล สรุปได้ว่า คะแนนอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของ
กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบอัศวโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนการทดลอง

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนอันดับโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ก่อนทำการทดลอง โดยใช้การทดสอบของ Mann - Whitney U Test

คะแนนอันดับโนมิตี α ของกลุ่มทดลอง	อันดับ (R_1)	คะแนนอันดับโนมิตี β ของกลุ่มควบคุม	อันดับ (R_2)
29	1	30	2
55	14	44	11
41	4.5	41	4.5
43	9.5	42	7.5
43	9.5	51	12
41	4.5	53	13
42	7.5	40	3
	$\Sigma R_1 = 50.5$		$\Sigma R_2 = 53$
	$U_1 = 26.5$		$U_2 = 24$

$$U = 24$$

$$N = 7$$

สมมติฐาน H_0 : คะแนนอันดับโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : คะแนนอันดับโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองแตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ กำหนดให้ $\alpha = .05$

การทดสอบนัยสำคัญ	เนื่องจาก $n_1 < 8$ และ $n_2 < 8$ จึงนำค่า U ที่คำนวณได้ไปเปิดตารางความน่าจะเป็นของ Mann - Whitney U Test ที่ $U = 24$ $n_1 = 7$ $n_2 = 7$ มีค่า .500
การตัดสินใจ	ค่าของ U ที่เปิดจากตาราง (.500) มีค่ามากกว่า ระดับนัยสำคัญ (.05) ที่ตั้งไว้ จึงยอมรับ H_0
แปลผล	สรุปได้ว่า กระแสน้ำขึ้นน้ำลงด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การเปรียบเทียบอัตรานอนหลับด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 5 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

คะแนนทัศนคติ χ ของกลุ่มทดลอง	อันดับ (R_1)	คะแนนทัศนคติ χ ของกลุ่มควบคุม	อันดับ (R_2)
53	3.5	30	1
76	11	53	3.5
70	9.5	57	7
91	13	56	6
80	12	69	8
99	14	70	9.5
53	3.5	51	2
	$\Sigma R_1 = 665$		$\Sigma R_2 = 37$
	$U_1 = 10.5$		$U_2 = 40$

$$U = 10.5$$

$$N = 7$$

สมมติฐาน H_0 : คะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

H_1 : คะแนนทัศนคติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกัน

ระดับนัยสำคัญ กำหนดให้ $\alpha = .05$

การทดสอบนัยสำคัญ

เนื่องจาก $n_1 < 8$ และ $n_2 < 8$ จึงนำค่า U ที่คำนวณได้ไปเปิดตารางความน่าจะเป็นของ Mann - Whitney U Test ที่ $U = 10$ $n_1 = 7$ $n_2 = 7$ มีค่า .036

การตัดสินใจ

ค่าของ U ที่ได้จากตาราง (.036) มีค่าน้อยกว่า ระดับนัยสำคัญ (.05) ที่ตั้งไว้ จึงไม่ยอมรับ H_0

แปลผล

สรุปได้ว่า คะแนนอัฒโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05