

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา
การยอมรับตนเองของเยาวชน บ้านเซเวียร์
กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
นริศ มณีขาว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
เมษายน 2529
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

161533

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบ ให้พิจารณาปริญญาโทชั้น
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

..... ประธาน

..... กรรมการ

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

..... กรรมการ

..... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือ คำแนะนำ ความเอาใจใส่ ตลอดจนกำลังใจจากท่านอาจารย์ ผู้มีพระคุณ และผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของผู้วิจัย มากมายหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับความช่วยเหลือของ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุษกร เพชรวิวรรณ ที่ให้ความกรุณาเสนอแนะ ใช้เวลา ซอกคิ๊ต และแนวทางอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลา ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ พรเทพ วัฒนชัยการ รองศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อารี รังสินนท์ ที่ให้คำแนะนำ และความช่วยเหลือที่เกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย ตลอดจนเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ ความเที่ยงตรงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คุณพ่อมิเกล กาไรชาบาล, เอส.เจ. คุณพ่อเจลิม กิจมงคล ซึ่งอนุญาตให้ผู้วิจัย ใช้เวลาในการทำงานสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในการสนับสนุน ความห่วงใย และความผูกพันที่ท่านทั้งสองมีต่อผู้วิจัยเสมอมา และขอกราบขอบพระคุณสำหรับกำลังใจ แรงบันดาลใจ และความหมายของชีวิตที่ผู้วิจัยสัมผัสได้จากท่านตลอดเวลาที่ผ่านมา

คุณพ่อทินรัตน์ กนกกุล คุณพ่อ ดร. จิน แบรี่, เอส.เจ. ให้โอกาสผู้วิจัยให้มี ประสบการณ์กับคุณค่าของการให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน จนเป็น แรงจูงใจอันสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกทำวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณสำหรับสิ่งดีงาม ที่ได้รับจากท่าน ตลอดจนความช่วยเหลือในการให้ยืมหนังสือที่ช่วยในการศึกษาค้นคว้า

ขอขอบพระคุณ ชีสเตอร์ศรีไพร กระทอง ชีสเตอร์จำเนียร บุญตัน และ ขอขอบคุณ พี่สุปรียา อันทิวโรทัย พี่เปรมศรี ตรียานรณกุล พี่ลัดดาวัลย์ โห้วตระกูล พี่พรพิมล เพ็ญยะ ด้วยความซาบซึ้งในความเอาใจใส่ และความช่วยเหลือที่มีต่อผู้วิจัยตลอดมา โดยเฉพาะในช่วงสำคัญของการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณอนุชิต เมธเศรษฐ คุณชินสุข คชรินทร์ คุณโดทัย อภานันท์
สำหรับความช่วยเหลือ กำลังใจ และความเป็นกัลยาณมิตรที่ปรารถนาดีต่อผู้วิจัยเสมอ

ขอขอบคุณ คุณมาลี งามจิตสุขศรี ที่ให้ความสะดวกด้านสถานที่ และที่พักที่ใช้ใน
การวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณน้อง ๆ นักศึกษา นักเรียน และเยาวชน โดยเฉพาะน้อง ๆ
กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยระลึกเสมอว่าความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้เป็นผลมาจาก ความรัก
ความไว้วางใจ ความจริงใจ ความปรารถนาดีและการเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยใช้ชีวิตร่วมกับ
น้อง ๆ ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน

ผู้ศึกษานี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อณรงค์ และคุณแม่วิภา มณีขาว
สำหรับความรัก ความห่วงใย และกำลังใจที่มีต่อผู้วิจัยตลอดชีวิตที่ผ่านมา รวมทั้งการให้
ความสนับสนุนด้านการศึกษา การทำงานของผู้วิจัย ขอขอบคุณน้องวินัย น้องใหญ่พล
น้องเกอภูล และน้องอุษณา มณีขาว สำหรับความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยมากมายหลายสิ่ง
หลายอย่าง

นริศ มณีขาว

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายในการศึกษาครั้งนี้	3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า	4
	ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	6
	เอกสารเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง	6
	ความหมายของการยอมรับตนเอง	6
	คุณค่าของการยอมรับตนเอง	8
	การพัฒนาการยอมรับตนเอง	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	11
	ความเป็นมาและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	11
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	14
	หลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	17
	ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	20
	พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	21
	บทบาทของผู้นำกลุ่ม	22
	บทบาทของสมาชิกกลุ่ม	26
	ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	30
	การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	32

ขนาดของกลุ่ม	33
การจัดระยะเวลาและความถี่ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมเพื่อการ	
พัฒนาการยอมรับตนเอง	36
สมมุติฐานในการศึกษาครั้งนี้	39
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	40
ประชากร	40
กลุ่มตัวอย่าง	40
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	41
แผนการดำเนินการทดลอง	57
วิธีดำเนินการทดลอง	57
วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	58
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
คะแนนการยอมรับตนเองก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน	
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	62
เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของ	
เยาวชนกลุ่มทดลอง	67
เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเอง ระหว่าง	
เยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	69

5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	73
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	73
กลุ่มตัวอย่าง	73
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	73
วิธีดำเนินการ	73
การวิเคราะห์ข้อมูล	74
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	74
อภิปรายผล	75
ข้อเสนอแนะทั่วไป	80
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	80
ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำเอาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวม ไปใช้	81
บรรณานุกรม	82
ภาคผนวก	89

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แผนการดำเนินการทดลอง	57
2	คะแนนการยอมรับตนเองก่อนและหลังการทดลองของเยาวชน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	62
3	คะแนนการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของ เยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	63
4	คะแนนการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	64
5	คะแนนการยอมรับตนเองด้านสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	65
6	คะแนนการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	66

บทที่ 1

บทนำ

บทนำ

บุคคลที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขมักจะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง เพราะบุคคลที่ยอมรับตนเองมักจะปรับตัวได้ดี บุคคลที่ยอมรับตนเองจะมีลักษณะดังนี้คือ เคารพตนเอง ใช้ชีวิตอย่างสบายด้วยตนเอง สามารถรู้ถึงความปรารถนาของตนเอง หรือรู้สึกถึงความหวัง ความกล้า ความเป็นศัตรูในตนเอง และยอมรับแนวโน้มทางอารมณ์ของตน มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง และรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น (สุริยา เทมตะศิลป์ 2521 : 61 อ้างอิงมาจาก Hurlock. 1967 : 683 - 685) นอกจากนี้บุคคลที่ยอมรับตนเองมักจะยอมรับผู้อื่น รับผิดชอบต่อผู้อื่นได้ดี เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและมีการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่ดีด้วย (สุริยา เทมตะศิลป์ 2521 : 47) การยอมรับตนเองยังส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังผลจากการวิจัยของ แคปแลน (Caplan. 1957 : 124 - 128) ที่พบว่า พฤติกรรมการต่อต้านสังคมของนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ โอลเซน (Ohlsen. 1973 : 1 B - 6 B) ที่พบว่า เมื่อพัฒนาการยอมรับตนเองมากขึ้นจะมีผลทำให้พฤติกรรมที่ผ่านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากกว่าเดิม

จากคุณค่าการยอมรับตนเองดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการยอมรับตนเองเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอีกประการหนึ่งที่สมควรจะนำมาพัฒนามกับบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับวัยรุ่น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญที่สุดวัยหนึ่งของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าวัยใด เป็นช่วงที่บุคลิกภาพจะก่อตัวขึ้นอย่างถาวร การเปลี่ยนแปลงนี้มักส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะไม่ยอมรับตนเองและมักนำตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น (Strang. 1957 : 89) วัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเอง จะติเตียนตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ไม่มีความนับถือตนเอง ไม่มีความสุข มีสุขภาพจิตไม่ดี ในทางตรงข้ามวัยรุ่นที่ยอมรับตนเอง จะเป็นพวกที่ยอมรับปัญหาและพยายามหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นในทางที่ถูกต้อง

ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตนเอง สามารถผ่านมารสุมของวัยได้เป็นอย่างดี และจะเจริญเติบโตเป็นพลเมืองดีของชาติ (สุรางค์ โค้วตระกูล 2511 : 135 - 136)

การพัฒนาการยอมรับตนเองนี้อาจทำได้หลายวิธี การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นวิธีหนึ่งซึ่งสามารถพัฒนาการยอมรับตนเองได้เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มีหลักการในการพัฒนาตนเอง การเปิดเผยตนเองทั้งอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง การพบในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น (วิญญู พูลศรี 2523 : 10 - 11) ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน (ชูชัย สมितिกร 2527 : 1) ซึ่งจะก่อให้เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น (Gibbs and Rosenfield. 1967 : 94)

สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ มีการใช้ระยะเวลาและความถี่ของการให้คำปรึกษาแตกต่างกันหลายแบบ อาทิเช่น การจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง (Patterson. 1973 : 182) โดยใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่งถึง 2 ชั่วโมง และอย่างน้อยที่สุดจัดขึ้นไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง (Trotzer. 1977 : 23) หรือการใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันแบบมาราธอน โดยใช้เวลาดังแต่ 6 ชั่วโมง, 12 ชั่วโมง, 24 ชั่วโมง หรือ 48 ชั่วโมงติดต่อกันในคราวเดียว (Lieberman Yalom and Miles. 1973 : 13) การใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันแบบมาราธอนนี้ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะด้านการควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ รวมทั้งด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ (วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร 2523 : 39) อ้างอิงมาจาก Quinan & Foulds. 1970)

บ้านเชเวียร์ ซึ่งเป็นศูนย์ที่ตั้งของมูลนิธิคณะสงฆ์เยซุอิตแห่งประเทศไทย ได้รับอนุมัติจากสภาพระสังฆราชคาทอลิกแห่งประเทศไทยให้เปิดดำเนินการมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2497 งานที่ดำเนินการประกอบด้วยงานด้านหอพักชาย งานช่วยเหลือผู้ลี้ภัย งานสอนตามมหาวิทยาลัย งานให้การอบรมความรู้ความเข้าใจด้านศาสนา นอกจากนี้ยังมีงานพัฒนาเยาวชน ซึ่งนับเป็นงานที่สำคัญของบ้านเชเวียร์ งานพัฒนาเยาวชนของบ้านเชเวียร์นี้เป็นส่วนหนึ่งใน 16 องค์การ

เยาวชนทั่วประเทศ ภายใต้โครงสร้างของสภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย อันมี
จุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเยาวชนทั้งครบ คือด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
โดยเฉพาะกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้เรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมสุขภาพจิต
ที่ดี พัฒนาความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาในทางที่ถูกต้อง รวมถึงความตระหนักใน
การมีส่วนร่วมสร้างสรรค์สังคม (สำนักเลขาธิการสภาเยาวชนคาทอลิกฯ 2526 :

6 - 7) และจากการสัมภาษณ์เยาวชน ผู้นำเยาวชนและที่ปรึกษาของงานพัฒนาเยาวชน
พบว่า เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเยาวชนส่วนมากกำลังแสวงหาเอกลักษณ์ ความเข้าใจ
และยอมรับตนเอง เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาอันเกี่ยวเนื่องกับการขาดความเข้าใจ
และยอมรับตนเอง โดยสะท้อนออกมาในรูปของปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านการปรับตัว
ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น ปัญหาด้านการตัดสินใจเลือกอาชีพและการศึกษาต่อ เมื่อ
เยาวชนเหล่านี้จำนวนหนึ่งมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกันเป็นกลุ่มมักจะพบว่าเราสามารถ
ทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือกัน แม้การปรึกษารื้อกันเป็นส่วนตัวเขามักจะรับฟังข้อเสนอแนะ
จากกันและกัน ซึ่งมักมีผลในการปฏิบัติด้วย โดยผู้ใหญ่มีบทบาทเพียงผู้คอยให้ความช่วยเหลือ
เมื่อเขาต้องการเท่านั้น

เมื่อพิจารณาจากจุดมุ่งหมายในการพัฒนาเยาวชน ปัญหาและสภาพของเยาวชน
ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมาใช้ในการพัฒนา
การยอมรับตนเองของเยาวชน เพื่อเป็นประโยชน์แก่วงการด้านงานพัฒนาเยาวชน โดยเฉพาะ
เกี่ยวกับพัฒนาการใช้กลุ่มพัฒนาเยาวชน ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายจะได้นำวิธีการนี้ไปประยุกต์
ใช้ในการพัฒนาการยอมรับตนเองหรือพัฒนาในด้านอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่เยาวชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับ
ตนเองของเยาวชน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เป็นประโยชน์แก่ผู้ให้คำปรึกษาจะได้วิธีการที่เหมาะสมในการพัฒนาการยอมรับตนเองแก่เยาวชน โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเป็นอีกวิธีการหนึ่ง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเยาวชนบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2529 จำนวน 90 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเยาวชนบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ. 2529 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (Marathon Group Counseling)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือการยอมรับตนเอง (Self - Acceptance)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (Marathon Group Counseling) หมายถึง กระบวนการกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจ อบอุ่น และเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อสำรวจ เข้าใจและยอมรับตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) เป็นผู้นำและเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น แนวทางของกลุ่มมีทั้งลักษณะผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (Leader Structure) และสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (Group Structure)

ผู้นำและสมาชิกจะเข้ากลุ่มโดยใช้ระยะเวลายาวนานต่อเนื่องกัน 3 วัน 2 คืน คิดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

2. การยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเอง ในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและความสามารถพิเศษ สอดคล้องหรือสัมพันธ์กัน ระหว่างความรู้สึกที่เป็นจริงและที่ปรารถนาจะเป็น ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามการยอมรับตนเอง

3. เยาวชน หมายถึง เยาวชนซึ่งมีอายุระหว่าง 16 - 23 ปี ในปี พ.ศ. 2529 ที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรมเยาวชนของบ้านเซเวียร์ ซึ่งกลุ่มกิจกรรมเยาวชนนี้ อยู่ภายใต้โครงสร้างของสภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย อันมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนา เยาวชนทั้งครบ คือด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

4. กลุ่มทดลอง หมายถึง เยาวชนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน จำนวน 7 คน

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง เยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน จำนวน 7 คน แต่จัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ที่เกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

เอกสารเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

1. ความหมายของการยอมรับตนเอง
 2. คุณค่าของการยอมรับตนเอง
 3. การพัฒนาการยอมรับตนเอง
1. ความหมายของการยอมรับตนเอง

โรเจอร์ส (Bruce. 1958 : 49 citing Rogers) ให้คำนิยามของการยอมรับตนเองว่า เป็นสิ่งที่เกิดเนื่องจากความสอดคล้องกันระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับ "ตน" ที่เป็นจริง (Real Self) และความคิดเห็นเกี่ยวกับ "ตน" ในอุดมคติ (Ideal Self)

เพื่อเข้าใจความหมายของการยอมรับตนเองชัดเจนขึ้น ควรที่จะทำความเข้าใจกับ "ตน" (Self) ซึ่ง ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1965 : 183) กล่าวว่า "ตน" เป็นโลกภายในของแต่ละคน ซึ่งเป็นผลจากการปะทะสังสรรค์กับบุคคลอื่น การพัฒนา "ตน" ของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากศาสนา สังคม และฐานะทางเศรษฐกิจที่เขาเกี่ยวข้อง เจอซิลด์ (Jersild. 1963 : 7) กล่าวถึง "ตน" ว่า คือ ผลรวมของความคิดและความรู้สึก ซึ่งทำให้บุคคลนั้นรู้ว่าเขามีอะไรอยู่ และมีแนวโน้มว่าเขาเป็นใคร รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะและคุณสมบัติของตนเองอันประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมดซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (Lindzy and Hall. 1957 : 478 citing Rogers) ที่กล่าวว่า "ตน" หมายถึง ทัศนคติและความรู้สึกต่อตนเอง ซึ่งมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. "ตน" พัฒนาขึ้นมาจากการปะทะสังสรรค์ ระหว่างอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นผลมาจากการสังสรรค์กับผู้อื่น โดยมีการประเมินคุณค่าตนเองทุกครั้ง ตนจะประกอบด้วยทัศนคติและค่านิยม

2. "ตน" อาจรับค่านิยมจากผู้อื่นมา และรับรู้ในสภาพที่บิดเบือนความจริง

3. "ตน" จะพยายามต่อสู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เข้าใจภายใน "ตน" เช่น ไม่ยอมรับค่านิยมที่ขัดกับค่านิยมเดิม

4. อินทรีย์จะแสดงพฤติกรรมไปตาม "ตน" เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันได้ใน "ตน"

5. "ตน" อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้ ใน "ตน" นี้เองมีส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่ถือว่าเป็นแก่นแท้ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเอง เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในด้านคุณค่าของตนเอง อารมณ์ การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเราเรียกว่า "มโนภาพแห่งตน" (Self - Concept) ไวล์ (Wylie. 1968 : 741) ได้แบ่งมโนภาพแห่งตนนี้ออกเป็น 2 ชนิดคือ

1. คนที่เป็นจริง (Actual - Self Concept) คือทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ของตนว่า ตนเป็นคนอย่างไร เช่น "ฉันเป็นคนมีเหตุผล" "ฉันเป็นคนดี" เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

1.1 Social - Self Concept คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่า คนอื่น ๆ ในสังคมรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร

1.2 Private - Self Concept คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่า ตนเป็นคนอย่างไร

2. คนในอุดมคติ (Ideal - Self Concept) คือทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่า อยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น "ฉันอยากเป็นคนสวยที่สุด" "ฉันปรารถนาจะมีความสุข" เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1 Own - Ideal Self Concept คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนว่า ตนอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร

2.2 Concepts of Other's Ideal for one คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง. อุดมคติของผู้อื่น ๆ ในสังคมนั้นก่อให้เกิดอย่างไร ซึ่งสนับสนุนความคิดเห็นของ ฮอว์นาย (สุริยา เหมทะศิลป์ 2521 : 15 - 16 อ้างอิงมาจาก ประมวล ดิกคินสัน 2511 : 104 - 105) ที่กล่าวว่า คนเราย่อมมีทั้งตนจริง (Real Self) และตนในอุดมคติ (Idealized Self)

ความสอดคล้องกันหรือแตกต่างกันระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนที่เป็นจริง (Real - Self, Actual Self) กับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Ideal - Self) นี้เองที่เป็นตัวกำหนดระดับการยอมรับตนเองของบุคคล (McCandless. 1967 : 187 - 188) บุคคลที่มีความสอดคล้องกันระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองที่เป็นจริงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติสูงจะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองสูง ส่วนบุคคลที่มีความสอดคล้องกันระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนที่เป็นจริงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติต่ำจะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองต่ำด้วย

2. คุณค่าของการยอมรับตนเอง

เกี่ยวกับคุณค่าของการยอมรับตนเองนี้ โรเจอร์ส (Rogers. 1974 : 358) ให้ความเห็นว่า เมื่อบุคคลมีการยอมรับตนเอง บุคคลจะปรับตัวได้ดี รู้จักตนเอง รู้จักคุณค่าความสามารถและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น บุคคลจะไม่ถึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ คาลวิน และโฮลทซ์แมน (Calvin and Holtzman. 1953 : 39 - 44) ที่ว่า บุคคลที่ยอมรับตนเองจะแสดงออกถึงความภูมิใจในตนเองในการทำงาน ทั้งยังเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีกว่าบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองด้วย นอกจากนี้ สุริยา เหมทะศิลป์ (สุริยา เหมทะศิลป์ 2521 : 48) เสนอความคิดเห็นว่าการพัฒนาจริยธรรมนั้นต้องพิจารณาถึงการยอมรับตนเองของบุคคลด้วย เพราะเป็นการยากที่จะพัฒนาจริยธรรมโดยที่บุคคลยังไม่ยอมรับตนเอง

สรุปได้ว่า การยอมรับตนเองนั้น ช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ภูมิใจในการทำงาน มีสุขภาพจิตที่ดีและเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจริยธรรมด้วย

3. การพัฒนาการยอมรับตนเอง

โรเจอร์ส (ซูซีย์ สมิตีไกร 2527 : 39 อ้างอิงมาจาก Rogers. 1965) กล่าวว่า เมื่อบุคคลได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) จากผู้อื่นที่มีความสำคัญต่อเขา นั้นหมายถึงผู้ที่มีความเข้าใจในภาวะจริงของบุคคล (empathic understanding) เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีคนอื่นเข้าใจตนได้ อย่างแท้จริงจะทำให้เงื่อนไขแห่งความมีคุณค่า (Conditions of worth) ลดความสำคัญลง บุคคลจะลดความรู้สึกที่ถูกคุกคามลง ลดการป้องกันตนเอง ยอมรับต่อประสบการณ์ที่ได้รับตามความเป็นจริงมากขึ้นและยอมรับตนเองมากขึ้น จากจุดนี้บุคคลก็สามารถจะพัฒนาตนไปสู่ความสมบูรณ์อย่างเต็มที่ได้ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของ ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1977 : 34 - 35) ที่ว่า ประสบการณ์การยอมรับจากบุคคลอื่นเป็นการสะท้อนกลับถึงการยอมรับตนเองของบุคคล โดย เฮิร์ลอค (Hurlock. 1974 : 126) ชี้ให้เห็นถึงบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน ซึ่งมีผลต่อการยอมรับตนเองในวัยต่าง ๆ ได้แก่ วัยเด็ก คือ บิดา มารดา พี่น้อง เพื่อนและครู วัยผู้ใหญ่ คือ คู่สมรส เพื่อน เพื่อนบ้าน ลูก และนายจ้าง วัยชรา คือ เพื่อน คู่สมรส ลูก หลาน และเหลน เป็นที่น่าสังเกตว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อมโนภาพแห่งตนของคนทุกวัยทั้งนี้เพราะบุคคลได้มีโอกาสปะทะสังสรรค์และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นเพื่อนมาก เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตนตลอดชีวิต

สำหรับวิธีการพัฒนาการยอมรับตนเองนั้น ไม่พบเอกสารที่กล่าวถึงโดยตรง แต่มีเอกสารอื่นที่กล่าวถึงวิธีการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองหรือมโนภาพแห่งตน โดย พรณทิพย์ เกษะนันท์ (พรณทิพย์ เกษะนันท์ 2516 : 64 - 69) ให้เสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนไว้ดังนี้

3.1 วิธีการเปลี่ยนแปลงระยะยาว

3.1.1 1. Psychotherapy โดยการสร้างสถานการณ์ของบุคคลนั้นให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจ และความเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะทำงานชนิดนั้น ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดีได้ จะช่วยให้มโนภาพแห่งตนของเขาสูงขึ้น แต่ต้อง

พิจารณาให้ถูกต้องตามเหตุการณ์ เช่น ค.ช.ก ไม่เชื่อว่าเขาจะเป็นผู้นำได้ ครูจะพยายามสร้างสถานการณ์ให้เขามีโอกาสเป็นผู้นำ ให้เกิดกำลังใจและความเชื่อมั่นจนทัศนคติที่ไม่ดีหายไป

3.1.2 การให้คำปรึกษา (Counseling) โดยผู้มีปัญหาต้องอาศัยผู้ให้คำปรึกษาด้วยวิธีแบบตัวต่อตัว (Face to Face) โดยจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองและพยายามแก้ไขเหตุที่เขาไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนถ้าสามารถแก้ไขได้ ก็จะทำให้มีภาพแห่งตนดีขึ้น

3.2 วิธีเปลี่ยนแปลงระยะสั้น

3.2.1 การใช้ผู้นำแบบอย่างตัวจริง (Real Model) การใช้บุคคลจริงเป็นแบบ และต้องเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น ๆ ด้วย

3.2.2 แบบอย่างโดยจินตนาการ (Imagined Model) คือ สมมุติแบบอย่างขึ้นมาเป็นลายลักษณ์อักษรหรือเป็นวาจา ถ้าหากแบบอย่างจินตนาการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลผู้นั้นก็สามารถมีอิทธิพลที่จะเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนในระยะสั้นแก่บุคคลนั้น ๆ ได้

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาหลายท่านกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว เช่น เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1967) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จิตบำบัดแบบกลุ่ม หรือการทำให้ผู้รับการบำบัดได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และวิธีการสังเกตและเปรียบเทียบตนเอง (Introspection) การอ่านหนังสือนวนิยายสามารถเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของบุคคลได้

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเองที่กล่าวมาทำให้เห็นถึงประโยชน์ในการพัฒนาการยอมรับตนเองแก่เยาวชน ซึ่งผู้วิจัยสนใจใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ความเป็นมาและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. ประสิทธิภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
5. พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
6. บทบาทของผู้นำกลุ่ม
7. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม
8. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
9. การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
10. การจัดระยะเวลาและความถี่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความเป็นมาและความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง เจ.เอช.พราต (J.H. Pratt) เป็นคนแรกที่น่าเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ แคลพแมน (Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมริโน (Morino) คอรัซินี (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spothitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการดัดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดเป็นกลุ่มโดยมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการศึกษาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา (ทองเวียน อมรัชกุล 2520 : 101)

กาซดา ดูแกน และมิวโคซ์ (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 40 อ้างอิงมาจาก Gazda, Duncan and Meadows. 1967 : 306) ให้ความหมายว่า เป็นกระบวนการพลวัติซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (dynamic interpersonal process) บุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ตนรู้สึกเพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกได้ทำตามความสบายใจ มีการประนีประนอม สันทนา

เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับ และการให้ความสนับสนุน

มาชเลอร์ (Mahler. 1969 : 11 - 13) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง วิธีการที่จะ

1. ศึกษาค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายต่อความเป็นบุคคล
2. พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง
3. การเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
4. รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการในด้านความรู้สึกและความคิดของบุคคล
5. ทำให้เกิดความรู้สึกมีประสิทธิภาพในการเข้าสังคม
6. ตรวจสอบค่านิยมที่บุคคลมีอยู่ รวมทั้งพยายามที่จะพัฒนาค่านิยมใหม่
7. สร้างบรรยากาศที่ทำให้ความปลอดภัยในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความรู้สึก

และควบคุมความรู้สึก

8. การเรียนรู้และรับผิดชอบเกี่ยวกับความประพฤติของตนเอง
9. ศึกษาความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) อธิบายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

วัชรีย์ ชูระคำ (วัชรีย์ ชูระคำ 2523 : 52) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 2 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ จุดมุ่งหมายที่จะช่วยบุคคลทั้งองค์ไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเองเป็นการเรียนเกี่ยวกับตนเองมากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วิชรี ทรัพย์มี (วิชรี ทรัพย์มี 2520 : 80) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการที่บุคคลซึ่งมีความคิดที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาปรึกษากันหรือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ให้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหาและอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่มากคนหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาที่ยอมรับและเข้าใจเขา อีกประการหนึ่ง การใช้วิธีการนี้จะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้เสนอแนะความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้เขาเกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่มได้

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (คมเพชร ฉัตรสุภากุล 2522 : 83) สรุปความหมายและลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ สมาชิกทุกคนมีปัญหามาอภิปรายและมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกับด้วยความเห็นอกเห็นใจ
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับตัวกับเพศตรงข้าม การเรียน เป็นต้น
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งจะช่วยเหลือสมาชิกที่มีสภาพปกติ ไม่รวมถึงผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจ

นอกจากนี้ วรรณา พรหมบุรณย์ (วรรณา พรหมบุรณย์ 2521 : 25 - 26)

ได้สรุปลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ

1. สมาชิกทุกคนมีปัญหาคลายคลึงกัน จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน 8 คน
2. ปัญหาเหล่านั้นมีความหมายต่อสมาชิกทุกคน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับสมาชิกเหล่านั้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เหมือนผู้นำกลุ่ม แต่เป็นผู้นำที่อยู่ในกลุ่ม ไม่ใช่เป็นประธาน การนั่งควั่นระดับเท่ากันเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนสมาชิกคนหนึ่ง บางครั้งก็ห้องทำหน้าที่เป็นผู้คอยให้รายละเอียด บางครั้งช่วยทำให้เกิดการพูด บางครั้งก็เป็นผู้ฟังธรรมดา แต่ต้องคอยกระตุ้นให้กลุ่มตื่นตัว และพร้อมที่จะแทรกแซงเข้าไปตอนหนึ่งตอนใด เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปตลอด

4. บรรยากาศของกลุ่มจะต้องดำเนินไปอย่างอิสระปลอดภัย ไม่มีการระแวง หลอกหลวงกัน

5. ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น แต่ละคนควรได้รับการสนับสนุนให้พูด สมาชิกทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่ม

จากการให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการสร้างกระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ยอมรับ เป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้ตนกังวลใจ โดยสมาชิกคนอื่นในกลุ่มจะมีบทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจและความสนับสนุนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม เขาจะเริ่มเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ซึ่งเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาชเลอร์ (Mahler. 1969 : 101) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้น ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาตนเอง

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ที่ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดการเรียนรู้และช่วยในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ คือ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

โจนส์ (อาภรณ์ มหาคำ 2525 : 26 อ้างอิงมาจาก ทองเรียน อมรัชกุล 2520 : 104) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสำนึกตนในแง่ที่ว่าตนคือใคร มีโอกาสอะไรบ้างที่เปิดให้แก่นก การให้บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถในการตัดสินใจ และในการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง เวลาและเหตุการณ์ในกลุ่มปรึกษานั้น เน้นถึงความเป็นปัจจุบันและอนาคตเป็นสำคัญ

แฟรงค์ (J.D. Frank citing Ohlzen. 1970 : 33) ได้เห็นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการคือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายในใจออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้มีปัญหากล้าเผชิญปัญหาของตนเอง และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาด้านความขัดแย้งในตัวเองและความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มต่อไป

โคห์น และคนอื่น ๆ (Cohn and others. 1973 : 53) ได้สรุปคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า

1. มีบรรยากาศของการยอมรับและจริงใจ
2. มีความใกล้ชิดระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจริงใจที่จะช่วยผู้อื่นและเข้าใจตนเองดีขึ้น
3. แม้ว่าจะถอนตัวออก เมื่อรู้สึกว่าถูกคุกคาม แต่ก็จะมีส่วนร่วมโดยการฟังและคิด
4. นำผลที่เหมาะสมที่ได้จากกลุ่มไปใช้

พรวณีย์ ชูหทัย (พรวณีย์ ชูหทัย 2521 : 11) ได้รวบรวมคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ประหยัดเวลาโดยการนำคนที่มีความคล้ายคลึงกันมาพบกัน ได้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นและความรู้สึก

2. เป็นบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้สำรวจเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกทัศนคติ เพื่อช่วยให้เข้าใจตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นถึงปัญหา อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาของตนเองได้

4. วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งให้แต่ละคนพัฒนาตนเอง และปรับตัวได้ มีลักษณะป้องกันส่งเสริมมากกว่าการรักษา

5. สมาชิกได้รับการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเอง และแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น

6. สมาชิกแต่ละคนได้รับการส่งเสริมให้เข้าใจว่า ตนคือใครอย่างแท้จริง ต้องการอะไรในชีวิต เป็นการจัดบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นมิตร เพื่อช่วยให้แต่ละคนเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก

7. ช่วยให้มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับฟัง เรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น

บุญนิจ คัดโนภาส (บุญนิจ คัดโนภาส 2521 : 54) ให้ความเห็นว่าจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะทำให้เด็กได้ค้นพบสิ่งต่อไปนี้

1. เพื่อน ๆ ของเขามีปัญหาเช่นเดียวกัน

2. แม้ตนจะมีความผิด เพื่อน ๆ ก็ยังช่วยแก้ไข แสดงว่าเพื่อน ๆ ยอมรับตน

3. อย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่ง คือ ผู้ให้คำปรึกษายอมรับตน

4. เขามีความสามารถที่จะเข้าใจ ยอมรับ และช่วยเหลือเพื่อน

5. เขาสามารถไว้วางใจคนอื่น ๆ ได้

6. เขาได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออก เกี่ยวกับเรื่องของตนเองและเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเชื่อว่า ช่วยให้เขาเข้าใจและยอมรับตนเอง

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น กล่าวที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาทั้งที่เกิดจากความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่มีต่อผู้อื่น ตลอดจนการพัฒนากิจกรรมในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะความเข้าใจ และการยอมรับตนเอง

3. หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม Kemp (วิญญู พูลศรี 2523 : 10 - 11 อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้ คือ

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างที่คุณเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนด้วยตนเอง
3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งสำคัญกว่าทัศนการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไวเนื้อ เชื่อใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไป แสดงให้เห็นถึงการช่วยตนเองไม่ได้
6. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น
7. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง บุคคลจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้นกับบรรยากาศในชั้น ในโรงเรียน ไม่ถูกควบคุมอยู่ หรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง
8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ อาจจะใช้บทบาทสมมติ

9. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากการเลือกต่าง ๆ

10. สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีคำมั่นสัญญา (Commitment) กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ การให้การเสริมแรงก็ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น

11. สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ บรรลุการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ

12. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง ทนได้กับคำวิจารณ์ ทนได้ว่าคนอื่นมองตนอย่างไร

ไดเออร์ และเวเรนด์ (Dyer and Vriend. 1975 : 132 - 141) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ตัวสมาชิกแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เข้ารู้จักตัวเอง และเปลี่ยนแปลงตัวเอง

2. ผู้นำไม่ใช่สมาชิกในกลุ่ม แต่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถแก้ปัญหาของตนได้

3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดสอบพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่เป็นคนปกติ ไม่ใช่คนไข้ เป็นการพัฒนา ไม่ใช่การแก้ไข

4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึก และการกระทำ

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีคนใดคนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในการปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

6. การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มมิใช่เป็นเครื่องกำหนดถึงความสำเร็จหรือประสิทธิภาพของกลุ่ม ในบางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพิ่มขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลง

7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าเขาไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่บังคับให้เขาพูด ถ้าเขาพูดก็ไม่ไปหยุดขงกเขา เขามีสิทธิ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถจะแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและรู้สึกผิด ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน คนเรากว่าจะอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. สิ่งที่ถูกกันในกลุ่มต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย
11. ตัวเองพูดปัญหาของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ปัญหาของใครก็ของกันนั้น ไม่มีการพูดแทนกัน แต่ละกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุนเป้าหมาย
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไม่ด้วยการคิดและความรู้สึก จะช่วยให้เขารู้สึกตัวตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง
13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะให้ประโยชน์แต่ไม่ใช่เป้าหมาย ซึ่งต่างจากกลุ่มสัมพันธ์
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เป็นประสบการณ์ที่เห็นด้วย ก่อนจะเริ่มต้นครั้งใหม่ควรจะเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าให้ทำอะไรบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละ session ควรจะมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ
16. สภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง
17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ควรจะระบายออกมา ทุกคนยอมรับ
18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรจะบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสินถูก-ผิด-ดี-ไม่ดี ศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร จะทำอย่างไร

20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

4. ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปรัชญาในการที่จะช่วยเหลือบุคคลดังนี้ (วราภรณ์ สัมสุวรรณ 2522 : 7)

1. การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับการพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่า สมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่สิ่งเหล่านั้นต้องไปเกี่ยวข้องกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญที่สุด คือ "ที่นี่ และเดี๋ยวนี้" อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแค่ในโอกาสที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิตและวิถีชีวิตที่เขาพึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม

4. การเลือก (Choices) สมาชิกควรจะมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decisions) การตัดสินใจส่วนตัว ก่อให้เกิดปัญหาในการตัดสินใจของกลุ่ม การตัดสินใจของกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุก ๆ คน

5. พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้ เข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ดังที่กรมเพชร จักรสุภกุล (กรมเพชร จักรสุภกุล 2521 : 97) กล่าวไว้ หอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองและเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดการหันถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียด และความไม่พึงพอใจระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน

6. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ที่การให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กัน โดยมีผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยการความระดม ให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าเขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาขึ้น และยังเป็นที่บุคคลที่จะคอยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่มด้วย จากการศึกษาบทบาทของผู้นำกลุ่ม หรือผู้ให้คำปรึกษาของ โคเฮนและเพตริส (Cohran and Peters. 1972 : 230 - 232) แฮนเสน และอื่น ๆ (Hansen and others. 1967 : 229 - 309) และเพาเกอร์เมคเคอร์ และแฟรงก์ส (Powdermaker and Franks. 1953 : 391) พอจะสรุปได้ ดังนี้

1. การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีการปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้คำปรึกษาครั้งแรกด้วยการแนะนำทั่วถึงกันและกัน และถามกลุ่มให้กลุ่มพิจารณาข้อมูลที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกัน
2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรม และบทบาทหน้าที่ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน และของผู้นำด้วย
3. มีความสามารถและทักษะเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ
4. สร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจกัน ให้ความเคารพความคิดเห็นของกันและกัน อ่อนน้อมต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้สมาชิกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญ และเป็นเจ้าของกลุ่ม
5. ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายของตนเองเมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทักษะคติต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น

6. ย้ำถึงความคิดต่อเนื่องและสลับทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมามาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อให้เป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน

7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึกทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมาย และการทำความเข้าใจ ซึ่งผู้นำต้องกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ กระทำด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ชี้ให้เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น

8. การลดความเร่งรีบ ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดการพฤติกรรมบางอย่างที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้นำจะต้องเข้าไปสอดแทรกชักชวนในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดทวนสั่นสน หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มพูดคุยกันโดยไม่สนใจกลุ่ม เป็นต้น

9. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัวประสบการณ์ คำนิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ ผู้นำควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกได้

10. ผู้นำต้องคอยสังเกต และประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่า มีอะไรเกิดขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไรเกิดขึ้นขณะนี้

โอลเซน (Ohlsen. 1964 : 171) ได้เสนอความเห็น ว่า ผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มย่อมสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกได้โดยปฏิบัติดังนี้

1. พยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าตนกำลังจะพยายามเข้าใจเขา
2. เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาในบางกรณี แต่ไม่ใช่ทั่วทั้งชีวิตส่วนตัวเขาทั้งหมด
3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรับผิดชอบที่จะพัฒนาตนเองได้

นอกจากนี้ ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1977 : 85 - 90) ได้เสนอบทบาทของผู้นำโดยสรุปไว้ดังนี้

1. ส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Promoting Interaction)

บรรณาการที่สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันจะช่วยเร่งให้กลุ่มเป็นหนึ่งเดียวกันเร็วขึ้น และผู้นำกลุ่มต้องทุ่มเทความพยายามของตนอย่างเต็มที่เพื่อสนับสนุนการพัฒนาของกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะครอบงำ (Dominate) ชอบสั่งสอน ตักสินผู้อื่น จะทำลายมากกว่าส่งเสริมให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ในทางตรงกันข้ามผู้นำที่สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยไม่ครอบงำ จะสร้างสรรค์ให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์และสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมมากขึ้น การเชื่อมโยงความคิดเห็นและการร่วมเปิดเผยความรู้สึกและการรับรู้ของตน โดยเฉพาะในช่วงแรกของการเริ่มกลุ่ม เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มากต่อการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุยเปิดเผยความในใจต่อกัน

2. เอื้ออำนวยให้มีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม (Facilitating Interaction)

หมายถึง การช่วยเพิ่มปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มแล้วให้สูงขึ้นอีก โดยผู้นำจะแนะวิธีการที่ช่วยให้การพูดคุยมีความหมายและก่อให้เกิดผลดีมากขึ้น นั่นคือ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจต่อกันมากขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับความไว ความใส่ใจ และความสามารถในการเปิดเผยตนเองของผู้นำกลุ่ม

3. การริเริ่ม (Initiating)

หมายถึง การที่ผู้นำมีบทบาทในการก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มและกำหนดว่าปฏิสัมพันธ์นั้นจะมุ่งเน้นไปที่อะไรหรือจะดำเนินต่อไปอย่างไร ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้และความชำนาญของผู้นำกลุ่มในเรื่องของขบวนการกลุ่ม และการค้นหาความต้องการของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้การริเริ่มยังมีประโยชน์ในการบรรเทาความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มด้วย

4. การชี้นำ (Guiding)

เนื่องจากกลุ่มมีความซับซ้อนและมีศักยภาพอยู่ในตนเอง ผู้นำจะคอยชี้นำทิศทางเพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์มากที่สุดจากสถานการณ์ของกลุ่ม เพื่อสมาชิกกลุ่มเติบโตขึ้นและก้าวไปสู่เป้าหมายของตน

5. การสอดแทรก (Intervening)

การสอดแทรกจะใช้เพื่อป้องกันสิทธิของบางคน หรือเพื่อชักชวนมิให้สถานการณ์ที่อันตรายบางอย่าง (เช่น การวิจารณ์ที่ไม่เหมาะสม) เกิดขึ้น ซึ่งสถานการณ์นั้นอาจเกิดผลร้ายต่อจิตใจของสมาชิกหรือชักชวนการพัฒนาของกลุ่มดังต่อไปนี้ (Dinkmeyer and Muro. 1971 citing Trotzer. 1977 : 87 - 88)

5.1 เมื่อสมาชิกถูกกดดันด้วยอิทธิพลของกลุ่ม

5.2 เมื่อกลุ่มมีความวิตกกังวลหรือแรงกดดันมากเกินไป เพื่อให้ทุกคนมีความเห็นลงรอยกัน

5.3 เมื่อความเกลียดชังถูกชักนำไปในทางที่ผิด

5.4 เมื่อความเห็นส่วนใหญ่ของกลุ่มอาจจะไม่ถูกต้อง

5.5 เมื่อสมาชิกถูกบีบให้ยอมรับข้อสรุปของกลุ่ม

5.6 เมื่อกลุ่มเริ่มเฉื่อยชา และไม่กระทำการใด ๆ เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น

การสอดแทรกยังรวมไปถึงการรักษาเวลาที่กำหนดไว้ และการนำการอภิปรายสู่เรื่องที่แท้จริง

6. การรวบรวมความคิดเข้าด้วยกัน (Consolidating)

ผู้นำกลุ่มรวบรวมความคิดและความรู้สึกที่กระจัดกระจายอยู่เข้าด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจร่วมกัน ทั้งในความคิดเห็นที่แตกต่างและเหมือนกันของกลุ่ม

7. การรักษากฎ (Rule - Keeping)

ผู้นำจะต้องพยายามให้สมาชิกรักษากฎของกลุ่มที่ตั้งไว้ตั้งแต่แรก เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปตามขอบเขตที่วางไว้ เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การไม่พูดขบขันกันเพียงสองคน หรือกลุ่มย่อยในขณะที่ประชุมกลุ่ม การไม่บังคับให้ใครพูดในขณะที่เขาไม่พร้อมหรือไม่ต้องการพูด

8. สนับสนุนให้สื่อความกันอย่างถูกต้อง (Enhancing Communication)

ผู้นำจะช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองด้วยความกระชับและเข้าใจตรงกันทั้งกลุ่ม โดยขึ้นอยู่กับความสามารถในการฟังและเข้าใจของผู้นำกลุ่ม บางครั้งต้องสังเกตและจับความหมายที่ซ่อนเร้นในคำพูดของสมาชิก

9. การแก้ไขข้อขัดแย้ง (Resolving Conflicts)

การดำเนินไปของกลุ่มอาจมีความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงสาเหตุของความขัดแย้งว่าอยู่ที่ใด มาจากที่ใด และสามารถประเมินได้ว่าจะใช้วิธีการแก้ปัญหาแบบใด เมื่อไรควรจะเข้าไปช่วยและเมื่อไรควรจะปล่อยให้กลุ่มแก้ไขกันเอง

10. ระดมพลังของสมาชิกกลุ่ม (Mobilizing Group Resources)

หมายถึง การที่ผู้นำสามารถระดมความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มได้ ให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือตนเองด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้นำจะอยู่เบื้องหลังโดยปล่อยให้สมาชิกมีบทบาทมากขึ้น ซึ่งมีผลทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่า เป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่นมากขึ้น

11. การให้คำปรึกษา (Counseling)

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ต้องให้คำปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่ม หากสมาชิกต้องการความช่วยเหลือ โดยมุ่งเน้นไปที่ปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เมื่อปัญหาของสมาชิกคนนั้นถูกแก้ไขลงไปแล้ว จึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ต่อไป

จากบทบาทของผู้นำดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าลักษณะของผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้สร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศอันดีภายในกลุ่ม เป็นผู้นำให้สมาชิกในกลุ่มเล่าปัญหาของตนออกมา หรืออภิปรายความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา และเสนอข้อคิดเห็นที่มีคุณค่าแก่สมาชิกในกลุ่ม ขณะเดียวกันก็คอยกระตุ้นให้กำลังใจให้สมาชิกพูดโดยทั่วถึง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดได้เต็มที่

7. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบความสำเร็จได้ นอกจากจะขึ้นอยู่กับบทบาทของผู้นำแล้ว สมาชิกในกลุ่มก็มีความสำคัญอย่างยิ่ง เน้นเกี่ยวกับ

วอเตอร์ส (Waters, 1960 : 204 - 206) กล่าวถึงพฤติกรรมของสมาชิกเมื่อเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีบรรยากาศทั้งการให้และการรับคำปรึกษา ซึ่งสมาชิกต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มด้วย

2. สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความเข้าใจและยอมรับคนอื่น ทั้งด้วยคำพูด และการแสดงออก ตั้งใจฟังคนอื่น และคอยวิจารณ์สนับสนุน

3. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวล และสามารถป้องกันตนเอง โดยอาศัยการยอมรับการเคารพ นับถือซึ่งกันและกัน และยังทำให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเอง มีความเชื่อมั่นที่จะตัดสินใจและ รับผิดชอบที่จะนำตนเองได้

4. แสดงความรู้สึกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจสมาชิกคนอื่น เมื่อเขาเกิด ความกลัว ความวิตกกังวล และเป็นทุกข์

เนลสัน (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 30 - 31 อ้างอิงมาจาก Nelson 1973 : 80 - 81) ได้กล่าวสรุปพฤติกรรมของสมาชิกไว้ดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ (Deep listening) โดยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจ และตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังได้พยายามจับความหมายให้ถูกต้องและควรให้ความสนใจ กับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อให้ได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้พูด สมาชิก ไม่ควรเตรียมตัวให้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ให้พูดได้แสดงออก (Helping One another talk) ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มีมีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี อย่างไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นเมื่อไรเป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจ กลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจ เมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะได้ร่วมกัน ช่วยให้ผู้ นำเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพบแนวทางในการแก้ไข ปัญหา (Discussing problems or concerns)

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม (Discussing feeling) เพราะบุคคลมักจะไม่ได้เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

5. การกล่าวอ้างยืนยัน (Confronting) ให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้เข้าใจตัวเองที่ขึ้น

6. การให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

7. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนด้อยบกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาเห็นว่าส่วนบกพร่องนั้นเขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเองหรือยัง สำหรับวิธีการให้ข้อมูลนั้น ควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้ได้เข้าใจตรงกัน ทั้งผู้ให้ข้อมูล และผู้รับข้อมูล (สุวณีย์ ตันทิพัฒนามนธ์ 2528 : 1 - 4)

8. ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับ ไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

นอกจากนี้ โสริย์ โพธิ์แก้ว (โสริย์ โพธิ์แก้ว 2523 : 9 - 10) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกในกลุ่มที่จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. การไม่พูดถึงเรื่องนอกกลุ่ม (Gossining) สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม สิ่งใดที่พูดกันในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟัง (Listening) สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจฟังสมาชิกคนอื่นพูด ทั้งเนื้อหา และความรู้สึก (Content and feeling) ถ้ามีความลำบากในการฟัง ควรจะรีบบอกผู้พูดไม่ควรจะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ (Criticizing) สมาชิกควรจะพูดถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ ที่นี้ เคียวนี่ อย่างไร และจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า "ทำไม" เพราะจะทำให้ผู้ตอบคิดหาเหตุผลแก่ตัวเข้าข้างตัวเอง

4. การใช้สติปัญญาคิดด้วยเหตุผล (Intellectualizing) สมาชิกจะได้รับ การกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปันความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคม จะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจ เรื่องราวเฉพาะของบุคคล

5. การตั้งคำถาม (Questioning) การถามจะเป็นการช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มได้ดี เพราะคำถามจะเป็นการชี้แนะและให้แนวคิดที่ดี แต่ผู้ถามพึงระมัดระวังการเลือกใช้คำพูดในการถาม ไม่จำเป็นต้องขึ้นต้นด้วยประโยคคำถามเสมอไป แต่เป็นการถามเชิงเสนอแนะอย่างสุภาพ เช่น แทนที่จะถามว่า "คุณไม่คิดหรือว่าเราควรจะทำ..." แต่ควรถามว่า "ผมคิดว่าเราควรจะทำ..."

6. การเจาะระดับความรู้สึก (Labeling) การเจาะระดับความรู้สึก จะมีประโยชน์ต่อสมาชิกว่าเขาเป็นใคร และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง

7. การใช้ภาษา (Language) สมาชิกจะได้รับคำเตือนว่า ให้พูดคำว่า "ฉัน" แทนที่จะเป็น "พวกเรา" หรือ "บางคน" เช่นพูดว่า "ฉันรู้สึกเป็นการโง่เขลาจริง ๆ เมื่อ..." "ฉันไม่เคยกระทำสิ่งนั้น..." ไม่ควรพูดว่า "ใครก็ตามไม่ควรทำสิ่งนั้น" สมาชิกในกลุ่มไม่ควรกล่าวถึงบุคคลที่สามที่ไม่เกี่ยวข้องในกลุ่ม

8. การให้เดา (Make a guess) สมาชิกในกลุ่มควรหลีกเลี่ยงการพูดว่า "I don't know" เพราะเป็นการไม่ให้ความช่วยเหลือใด ๆ แก่กลุ่ม แต่ควรพยายามเสนอแนะถึงสิ่งที่ควรแก้ไขและแนวทางปฏิบัติ เพราะจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ต้องการคำแนะนำ

9. ลัทธิควรจะเป็น (Shouldism) การพูด "ควรจะเป็น" เป็นการท้วงเทียความก้าวหน้าที่ของกลุ่ม ควรช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มด้วยการเสนอแนะแนวทางโดยตรงว่า "ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้" ควรพูดว่า "It is the way" ไม่ควรพูดว่า "It should be this way"

10. ความคิดและความรู้สึก (Thinking and feeling) สมาชิกจะได้รับ การกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

จากบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่าสมาชิกมิได้มีบทบาท แต่เพียงการรับคำปรึกษา เพื่อให้เข้าใจตนเอง และปัญหาของตนเอง ตลอดจนทราบถึงวิธีการแก้ไข ปรับปรุงตนเองเท่านั้น แต่สมาชิกยังมีบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาต่อสมาชิกคนอื่นในกลุ่มด้วย กล่าวคือ จะต้องร่วมรับฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในความวิตกกังวล และเป็นทุกข์ของสมาชิก

ในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่เบื่กันเอง เข้าใจ ยอมรับกันและกัน และช่วยให้ข้อคิดแก่สมาชิก
ในกลุ่มให้เกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และพบแนวทางในการแก้ปัญหา

8. ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการเป็นไปตามลำดับ
ขั้นตอน ดังนี้ (ทองเรือน อมรชกุล 2520 : 113 - 120)

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ขั้นนี้ ผู้ให้
คำปรึกษาจะต้องดำเนินการในเรื่องทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม การทำความรู้จักคุ้นเคยกัน การสร้างความไว้วางใจกัน การยอมรับ
และการริเริ่มอภิปรายความรู้สึกและพฤติกรรม หลักการในการดำเนินการสำหรับผู้ให้
คำปรึกษาในขั้นนี้คือ

1.1 ต้องการจะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกและอารมณ์
ของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็จะรู้จักการฟังในสิทธิของผู้อื่นที่จะมีความรู้สึก ความคิดเห็น
และทัศนคติเป็นของตนเอง

1.2 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะต้องตัดสินใจเพื่อตนเองในสิ่งที่เขาต้องการ
กระทำ เช่น บุคคลที่มีสิทธิจะเงี้ยบหรือมีสิทธิที่จะรับการส่งผลย้อนกลับจากผู้อื่น

1.3 เมื่อทุกคนจะต้องกระทำการทุกอย่างด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษา
เป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำการต่าง ๆ ด้วยตัวของตัวเอง

1.4 ทุกคนในกลุ่มจะต้องถือว่ามีความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์หรือปัญหาของกลุ่ม
เป็นเรื่องสำคัญกว่าสถานการณ์หรือตัวปัญหาของกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำหน้าที่กลุ่ม
ให้พิจารณาถึงความรู้สึกปกติ และความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่า
เนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกเตรียมพร้อม
และตั้งใจที่จะศึกษาถึงความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นระยะที่สมาชิกสร้าง
ความไว้วางใจกัน มีการตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะ
ทำงานร่วมกันในขั้นต่อไป อย่างไรก็ตาม จุดสำคัญในขั้นนี้คือเป็นระยะที่เกิดความตั้งใจ

มีความวิตกกังวล และเกิดการต่อต้านจากบุคคลหลายประเภท หลักการสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะยึดถือในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ

2.1 ใช้ให้บุคคลในกลุ่มได้เห็นถึงข้อได้เปรียบหลายประการในการเปิดเผยตนเอง เช่น **เกิดความไว้วางใจกัน** มีความเข้าใจกัน มีการส่งผลย้อนกลับ และทำให้เกิดการรู้จักตนเอง เป็นต้น

2.2 สมาชิกในกลุ่มย่อมจะเข้าใจพฤติกรรมของตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.3 สมาชิกในกลุ่มย่อมจะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ในการนี้บุคคลจะต้องยึดถือหลักการช่วยตนเอง และต้องยอมรับว่าไม่มีใครสามารถรับผิดชอบพฤติกรรมของตนมากไปกว่าตนเอง

3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้ว เมื่อถึงขั้นนี้สมาชิกพร้อมที่จะนำเอาปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่มาอภิปรายหรือพูดคุยกัน ทั้งนี้ สมาชิกอาจจะกล่าวถึงข้อผิดพลาดต่าง ๆ การปล่อยให้สมาชิกได้ยอมรับความคิด คำนิยม ความรู้สึก การป้องกันตนเอง การพร้อมที่จะเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง รวมทั้งการส่งผลย้อนกลับ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างสมาชิก ขั้นปฏิบัติการนี้ย่อมแสดงให้เห็นถึงขวัญของสมาชิกว่าอยู่ในระดับสูง และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกันกับสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน หลักการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยึดถือมีดังนี้

3.1 ปฏิบัติการใด ๆ ย่อมจะถือเอาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญ ยิ่งกว่านี้ยังหมายถึงการลงมือปฏิบัติหรือการกระทำจริง หาใช่การพูดแต่เพียงอย่างเดียว

3.2 บุคคลย่อมพัฒนาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ย่างยากับขึ้น

3.3 การอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลงย่อมถือกว่าเป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่ง

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เป็นขั้นที่สมาชิก รวมทั้งผู้นำของกลุ่มการให้คำปรึกษาคิดในสิ่งที่จะนำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ของกลุ่มให้คำปรึกษาไปใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนเวลาที่จะยุติการให้

คำปริญญานั้น จะต้องค่อยเป็นค่อยไป หลักการที่ผู้ให้คำปริญญาคงจะยึดถือในการยุติกลุ่ม คือ

4.1 บุคคลทุกคนย่อมมีความสามารถนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

4.2 การที่จะมีความตระหนักรู้ และยอมรับตนเองมากขึ้นนั้น บุคคลจะต้องพยายามลดกลวิธีในการป้องกันตัวเองให้มากที่สุด

9. การจัดตั้งกลุ่มเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม โอลเซน (Ohlsen 1970 : 103 - 109)

กล่าวถึง การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มว่า สมาชิกที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัคร และมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่ม และในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนขอบเขตการที่สมาชิกจะต้องทำ

การจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนส่วนมากจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับภูมิกวาระและตามอายุปฏิบัติ

2. ความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรมีความแตกต่างกันมาก เพื่อให้ได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

3. เพศ จะจัดเพศชาย-หญิง แยกกันหรือรวมกลุ่มกันนั้น ขึ้นอยู่กับวัยและปัญหาทางปัญหา อาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

คมเพชร ฉัตรสุณกุล (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2521 : 94 - 95) ได้เสนอ การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการคือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายกัน เพื่อให้ได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง

2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจจะแก้ปัญหของตนเอง

3. การจัดตั้งกลุ่มควรให้สมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม แต่ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละคนจะได้รับประโยชน์จากกลุ่ม และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

นอกจากนี้ เซอร์ทเชอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 457 - 461) ยังให้กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวแน่นมากเกินไป
3. มีปัญหาด้านการปรับตัวมาก ไม่เหมาะกับกลุ่มของบุคคล
4. ไม่ควรจัดคนที่เปิ่นญาติ หรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้รับความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม โดยทั่วไปนิยมจัดกลุ่ม 5 - 8 คน แต่อาจขยายเป็น 10 - 12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มลดลง มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับขนาดของกลุ่มไว้หลายคน เช่น มาชเลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55)

เห็นว่า สมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปสมาชิกจะไม่สนใจเท่าที่ควร โอกาสที่สมาชิกจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มมีมาก และผู้ให้คำปรึกษาจะลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนสนใจกลุ่ม แต่หาสมาชิกเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันอย่างเต็มที่ โลเซอร์ (Loeser citing Ohlsen. 1970 : 58) ให้ความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน และเซอร์ทเชอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุด คือ 6 คน เพราะถ้าสมาชิกมีจำนวนมากกว่าที่กำหนดจะทำให้กลุ่มแตกเป็นกลุ่มย่อยได้ง่าย และกลุ่มขนาดใหญ่จะกลายเป็นกลุ่มการเรียนการสอนมากกว่าจะเป็นกลุ่มให้คำปรึกษา ส่วน วัชรีย์ ทรัพย์มี (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2518 : 39) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบุคคลที่มาเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ 6 - 10 คน

จากขนาดของกลุ่มดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกขนาดของกลุ่ม 7 คน ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะก่อให้เกิดผลในการทดลองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. การจัดระยะเวลาและความถี่ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่วไปมักมีการกำหนดจำนวนครั้ง ช่วงความถี่ของการให้คำปรึกษา

ในเรื่องนี้ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ควรจัดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง โดยใช้ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษา สำหรับสมาชิกวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้เวลา 1 - $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นเด็ก ระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง และไม่ควรกำหนดครั้งของการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแน่นอนตายตัว ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ คมเพชร ฉัตรสุณกุล (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2521 : 99) ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดให้มีขึ้นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนช่วงเวลานั้นไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่เกิน 2 ชั่วโมง การสิ้นสุดในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งในโรงเรียนและวิทยาลัย ควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาดังนั้น ๆ

ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1977 : 186 - 187) ได้กล่าวเน้นในเรื่องนี้ว่า อย่างน้อยที่สุดควรให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยใช้เวลารั้งละ $1\frac{1}{2}$ - 2 ชั่วโมง จำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิก แต่ควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้งเป็นอย่างน้อย

ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยทั่วไปนี้ สามารถจัดได้ตั้งแต่สัปดาห์ละ 1 - 3 ครั้ง ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง จำนวนทั้งหมดไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารมออนที่ผู้วิจัยสนใจจะศึกษานั้น หมายถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ระยะเวลาที่ติดต่อกันยาวนานจนสิ้นสุดกระบวนการการให้คำปรึกษา

โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 13) และ เวอร์นีย์ (Verny. 1974 : 165) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับเวลาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราออนว่า ใช้ระยะเวลาติดต่อกันไป 6 - 48 ชั่วโมง หรืออาจใช้เวลานานถึง 50 ชั่วโมง ก็ได้ขึ้นอยู่กับแต่ละโอกาส (วิหิตา อัจฉริยะเสถียร 2524 : 3) แอนโดรนิโก (Andronico. 1971 : 135 - 136) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า การรวมกลุ่มมักใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ คือ เริ่มต้น

ตอนเช้าของวันเสาร์และคิดต่อไปเรื่อย ๆ จนถึงเย็นวันอาทิตย์โดยไม่มีช่วงหยุดพักนอกจาก เวลานอน (Lieberman, Yalom and Miles. 1973 : 13) ซึ่งขึ้นอยู่กับการศึกษา ของผู้นำ และความพร้อมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม (Rogers. 1970 : 13)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนนี้ จะใช้ระยะเวลาติดต่อกันนาน ตั้งแต่ 6 - 50 ชั่วโมง โดยมักจัดในวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยคำนึงถึงความพร้อมของสมาชิก ที่เข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยจึงเลือกจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในวันหยุดสุดสัปดาห์ คือ ศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ รวม 3 วัน 2 คืน ใช้ระยะเวลาติดต่อกัน ยกเว้นเวลาอาหารและ รับประทานอาหาร รวมเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

ผลประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

การใช้ระยะเวลานานติดต่อกันนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาในบุคคล

ลิปเบอร์แมน ยาโลม และไมลส์ (Lieberman, Yalom and Miles. 1973 :

135 - 136 กล่าวว่า การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์ เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ควินแมน และ ฟูลด์ (วิทิตา อัจฉริยะเสถียร 2523 : 33 อ้างอิงมาจาก Quinan & Foulds. 1970) ที่ศึกษาพบว่า ประสิทธิภาพ ของกลุ่มทางจิตวิทยาแบบมาราธอนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ทำให้ผู้เข้ากลุ่มมีการ เปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะในด้านการควบคุมตนเองทั้งด้านอารมณ์และ ความรู้สึกของตน ด้านการยอมรับตนเอง ด้านความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ รวมทั้งด้าน ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะยังคงอยู่ไ้เวลา ผ่านไป 1 เดือน (Kimball and Gelso. 1974 citing Smith. 1975 : 615 - 622) หรือผ่านไปยาวนานถึง 6 เดือน (Quinan, Foulds and Wright. 1973, Treppa and Frike 1972 citing Smith. 1975 : 615 - 622)

สำหรับปัจจัยที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนประสบความสำเร็จใน การพัฒนาบุคคลนั้น เวอร์นีย์ (Verny. 1974 : 167) ให้เหตุผลว่า เมื่อคนเรา ไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตัวได้นาน คนเราก็จะแสดงลักษณะจริงของตนออกมา

ซึ่งสนับสนุนความคิดเห็นของแอนโดรนิโค (Andronico. 1971 : 136) ที่ว่า ความยาวนานติดต่อกันเป็นการให้โอกาสในการทดลองในการป้องกันตนเอง บุคคลจะได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกกระตือรือร้น เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะสามารถคงกลไกป้องกันตนเองได้นานกว่า 6 - 7 ชั่วโมง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนจะเห็นได้ว่า การจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนนี้สามารถจัดได้โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ 6 - 50 ชั่วโมง ระยะเวลาอันยาวนานนี้มีประโยชน์ในการช่วยลดกลไกการป้องกันตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มมีอิสระที่จะสำรวจตนเองตามความเป็นจริง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศส่วนใหญ่ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีเวลาต่อเนื่องกัน 19 - 23 ชั่วโมง แต่ใช้ทฤษฎีในการให้คำปรึกษาแตกต่างกัน

วิหิตา อัจฉริยะเสถียร (วิหิตา อัจฉริยะเสถียร 2522 : 9) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา "ตน" หลังจากการเข้ากลุ่มทันที และเว้นระยะ 1 เดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2522 จำนวน 9 คน ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมประชุมกลุ่มต่อเนื่องแบบมาราธอนตั้งแต่วันศุกร์ไปจนถึงวันอาทิตย์ รวมเวลาในการประชุมกลุ่ม 19 ชั่วโมง ผลการวิจัยปรากฏว่า ลักษณะตนครั้งที่ทดสอบก่อนการเข้ากลุ่มและหลังการเข้ากลุ่มทันที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนครั้งที่ทดสอบหลังการทดลอง 1 เดือน ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการทดสอบหลังการเข้าร่วมกลุ่มทันทีกับหลังการเข้าร่วมกลุ่ม 1 เดือน พบว่าไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุปราณี วัฒนชาติ (สุปราณี วัฒนชาติ 2524 : 2) ได้ศึกษาผลของ
 ประสิทธิภาพกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่มีต่อผลการแข่งขันตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก
 กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 9 คน
 กลุ่มทดลองได้รับการฝึกโดยใช้เวลาต่อเนื่องแบบมาราธอน ห้าวันศุกร์
 จนถึงเที่ยงวันอาทิตย์ รวมเวลา 19 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพกลุ่มการเรียนรู้
 ส่วนบุคคลมีผลต่อการเพิ่มผลการแข่งขันตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก โดยรวมไปถึงการเพิ่ม
 การยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นด้านหนึ่งใน 15 ด้านของแบบทดสอบผลการแข่งขัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุบล สาริเตอร์ (อุบล สาริเตอร์ 2527 : 64 - 66) ศึกษาถึงผลการเข้า
 รวมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 26 คน สุ่มแบบออกเป็น 2 กลุ่ม คือ
 กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 13 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นเวลา
 ต่อเนื่องแบบมาราธอน 3 วัน 2 คืน รวมเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกลุ่ม 23 ชั่วโมง
 ผลการวิจัยปรากฏว่า ผลการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเจริญส่วนบุคคล
 การรู้เท่าทัน การเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

ควินแนน และฟูลด์ (Quinan and Foulds. 1970 : 177) ได้ศึกษาถึงผล
 ของการเข้ากลุ่มจิตวิทยาแบบมาราธอนต่อการพัฒนาส่วนบุคคลของผู้ร่วมกลุ่ม รวมเวลา
 30 ชั่วโมงติดต่อกัน สมาชิกเป็นอาสาสมัครจำนวน 10 คน ชาย 6 คน หญิง 4 คน และ
 กลุ่มควบคุมอีก 10 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบ Personal
 Orientation Inventory (POI) ก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ากลุ่ม
 มีคะแนนเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงกับการยอมรับตนเอง
 ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยิงและยาacobson (Young and Jacobson. 1970 : 247 - 251) ที่วางแผนการวิจัยแบบเดียวกัน โดยใช้แบบทดสอบชุดเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง 14 คน และใช้เวลาในการร่วมกลุ่ม 15 ชั่วโมง

เทรปปา และฟริก (Trappa and Frike. 1972 : 466 - 468) ได้วิจัยผลของการเข้ากลุ่มจิตวิทยาแบบมาราธอน โดยใช้วิธีการเดียวกับควินเนมและฟูลค์ แต่ใช้แบบทดสอบเพิ่มขึ้นคือใช้แบบทดสอบ POI สำหรับวัดก่อนและหลังการเข้ากลุ่มและหลังการเข้ากลุ่มแล้ว 6 เดือนอีกครั้งหนึ่ง และแบบทดสอบ MMPI กับแบบทดสอบ Interpersonal Checklist พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาแบบมาราธอนนี้สามารถพัฒนาการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ความเข้าใจความเป็นมนุษย์ และด้านอื่น ๆ อีก 3 ด้าน

โอเวนส์ (Owens. 1973 : 5498 A - 5499 A) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มมาราธอนต่อการบรรลุผลการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักศึกษามหาวิทยาลัย 28 คน โดยกลุ่มตัวอย่าง 15 คน จะเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ และอีก 13 คน จะเข้าร่วมกลุ่มมาราธอน ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มทันที และหลังจากการเข้ากลุ่ม 1 เดือน ผลการวิจัยพบว่า ทั้งกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มมาราธอนเมื่ออำนวยความสะดวกให้กลุ่มตัวอย่างบรรลุผลการแข่งขัน และมีความสอดคล้องกันในระดับสูง และยังมีผลอยู่ในชั่วระยะเวลา 1 เดือน ส่วนด้านการยอมรับตนเองซึ่งวัดได้จากแบบทดสอบนี้มีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ๆ ลง ๆ หลังการร่วมกลุ่มแล้วทดสอบทันที แต่กลับฟื้นตัวขึ้นในการทดสอบครั้งหลังการเข้ากลุ่ม 1 เดือน

ฟูลค์ และ แฮนนิกาน (Foulds and Hannigan. 1976 : 35) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาแบบมาราธอน ที่ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัต์ที่มีผลต่อผลการแข่งขัน (Self - Actualization) โดยวัดจากหลังการทดลองทันที โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ 22 คน ระยะเวลาการเข้ากลุ่ม 24 ชั่วโมงติดต่อกัน โดยใช้แบบทดสอบ POI ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม 5 วัน และหลังเข้ากลุ่ม 6 เดือน ผลการวิจัย

ปรากฏว่า ลักษณะสัจการแห่งตรินแบบสอมย่อย 10 ด้านใน 12 ด้าน ซึ่งรวมทั้งการยอมรับตนเองและคนอื่นด้วย มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในครั้งทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และเมื่อติดตามผลระยะ 6 เดือน ลักษณะสัจการแห่งตรินที่เพิ่มขึ้นนั้นคงอยู่และเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอีกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มนั้นไม่ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่ใช้ในการวิจัยนี้ ใช้เวลาต่อเนื่องกันตั้งแต่ 15 - 30 ชั่วโมง สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาผู้ร่วมกลุ่มได้ โดยเฉพาะด้านการยอมรับตนเองและผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นยังคงอยู่นานหลายเดือน ผู้วิจัยจึงเลือกระยะเวลาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน รวมเป็นเวลา 20 ชั่วโมงต่อเนื่องกัน เนื่องจากเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมกับความพร้อมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม (Rogers, 1970 : 13) และยาวนานพอที่จะช่วยลดกลไกการป้องกันตนเอง สมาชิกสามารถสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกันอันจะช่วยให้เกิดการยอมรับตนเองได้อย่างเต็มที่

สมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้

1. การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
2. การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเยาวชนซึ่งมีอายุอยู่ในระหว่าง 16 - 23 ปี ใน พ.ศ. 2529 ที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรมเยาวชนของบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 90 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นเยาวชนที่ได้จากประชากรดังกล่าวข้างต้น จำนวน 14 คน โดยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

1. ผู้วิจัยประกาศรับสมัครผู้สนใจและอาสาสมัคร เข้าร่วมการวิจัย ได้ผู้สนใจและอาสาสมัครทั้งสิ้น 33 คน แล้วนัดสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ให้แนวปฏิบัติตนในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ให้ทราบถึงบทบาทของการเป็นสมาชิกในกลุ่ม และให้ผู้สมัครตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเอง
2. นำแบบสอบถามยอมรับตนเองมาตรวจให้คะแนนตามน้ำหนักของตัวเลือกที่กำหนดไว้ นำคะแนนมาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของแบบสอบถาม คะแนนที่ได้จะเป็นคะแนนการยอมรับตนเองของเยาวชน แล้วนำคะแนนการยอมรับตนเองของเยาวชนแต่ละคนเรียงจากต่ำไปสูงตามลำดับ
3. จับคู่โดยจัดเยาวชนที่มีคะแนนใกล้เคียงกันให้เป็นคู่เดียวกันแล้ว เลือกจากคู่ที่มีคะแนนการยอมรับตนเองต่ำสุดขึ้นไปจนครบ 7 คู่ หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายในแต่ละคู่ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ซึ่งในการวางแผนการวิจัยครั้งแรกนั้น ผู้วิจัยได้จัดให้มีเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน แต่เนื่องจากบิดาของเยาวชนกลุ่มทดลองคนหนึ่งเสียชีวิตอย่างกะทันหันก่อนการเข้ากลุ่ม 2 วัน และไม่สามารถหาเยาวชนอื่นแทนได้ ผู้วิจัยจึงปรับขนาดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามจำนวนดังกล่าว

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้ คือ

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง
2. โปรแกรมการทดลอง
 - 2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (กลุ่มทดลอง)
 - 2.2 โปรแกรมกลุ่มควบคุม

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการยอมรับตนเองของ นิทยา เชียงทอง (นิทยา เชียงทอง 2526 : 69 - 78) ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามการยอมรับตนเองของ บังอร เสดนต์ (บังอร เสดนต์ 2512 : 86 - 95) ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าเป็นจริง

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น

แต่ละตอนประกอบด้วยข้อสอบ 41 ข้อ รวม 2 ตอนเป็น 82 ข้อ ซึ่งให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบสอบถามทีละข้อ แล้วตอบตามความรู้สึกที่แท้จริง โดยให้ผู้ตอบเขียนเครื่องหมายลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดให้ไว้ 5 ระดับ คือ มากที่สุด ก่อนข้างมาก ปานกลาง ก่อนข้างน้อย น้อยที่สุด

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคอร์ทสเกล มี 4 ด้านคือ

1. ร่างกาย 2. อารมณ์ 3. สังคม 4. สติปัญญาและความสามารถพิเศษ
 1. ด้านร่างกาย มี 8 ข้อ คือข้อ 1,2,3,4,5,6,9,10
 2. ด้านอารมณ์ มี 26 ข้อ คือข้อ 41,42,47,48,49,50,51,52,53,54,55, 56,61,62,63,64,67,68,69,70,73,74,75,76,81,82
 3. ด้านสังคม มี 24 ข้อ คือข้อ 11,12,13,14,37,38,39,40,43,44,45,46, 57,58,59,60,65,66,71,72,77,78,79,80
 4. ด้านสติปัญญาและความสัมพันธ์พิเศษ มี 24 ข้อ คือข้อ 7,8,15,16,17,18,19, 20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36

ตัวอย่าง แบบสอบถามตอนที่ 1

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความรู้สึกของเยาวชนว่ามีความรู้สึกต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของเยาวชนที่สุด เพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

เลขที่	ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้ามีนิสัยดี		✓			
3	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้าร้องเพลงได้ไพเราะ	✓				

ตัวอย่าง แบบสอบถามตอนที่ 2

คำชี้แจง โปรดพิจารณาตามข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าเยาวชนมีความปรารถนาในสิ่งนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด จงกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของเยาวชนเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

เลขที่	ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
2	ข้าพเจ้าอยากมีนิสัยดี		✓			
4	ข้าพเจ้าอยากเป็นนักเรียนดีเด่น	✓				

เยาวชนต้องทำเรียงตามลำดับข้อตั้งแต่ข้อ 1 - 82

เกณฑ์การใช้คะแนน การใช้คะแนนตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ให้น้ำหนักคะแนนตามลำดับดังนี้

ข้อความที่เป็นนิมิตให้น้ำหนักคะแนน

ตอบ	มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างมาก	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างน้อย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ตอบ	น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

ข้อความที่เป็นนิเสธให้น้ำหนักคะแนน

ตอบ	มากที่สุด	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างมาก	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ตอบ	ค่อนข้างน้อย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ตอบ	น้อยที่สุด	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน

การหาคุณภาพของแบบสอบถาม

เมื่อผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงมาจาก นิทยา เชียงทอง และบังอร เสดนท์แล้ว
ให้นำมาหาคุณภาพของแบบสอบถาม ดังนี้

1. หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ
3 ท่าน ตรวจสอบ

2. นำแบบสอบถามการยอมรับตนเองไปทดลองสอบกับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีของสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha
coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = .855344

2. โปรแกรมการทดลอง

ในการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองนี้ ผู้วิจัยวางโปรแกรมการทดลองเป็น 2 โปรแกรม คือ

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (กลุ่มทดลอง)

2.2 โปรแกรมสำหรับกลุ่มควบคุม

2.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (กลุ่มทดลอง)

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนขึ้นโดยอาศัยแนวคิดจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นอกจากกิจกรรม "ช้างหลังภาพ" ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากกิจกรรม "Road of Life" และกิจกรรม "ช่วยรักและห่วงใย" ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากกิจกรรม "Impression-Go-Round" ในหนังสือ The Counselor and the Group (Trotzer. 1977 : 49)

2.1.1 ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ก. เตรียมกลุ่มตัวอย่างที่จะทดลอง

ข. เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการทดลอง ได้แก่ เก้าอี้ ปากกา

ดินสอ เป็นต้น

2.1.2 ขั้นตอนทดลอง

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยนัดวัน เวลา สถานที่แก่เยาวชน และจะเริ่มการให้คำปรึกษาตั้งแต่ 20.00 น. วันศุกร์ที่ 31 มกราคม 2529 จนถึง 16.00 น. วันอาทิตย์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2529 ยกเว้นเวลาพักผ่อนรับประทานอาหาร รวม 3 วัน 2 คืน เป็นเวลาทั้งหมด 20 ชั่วโมง ณ ห้องประชุมของแฟลตทุ่งสัน คลองตัน กรุงเทพมหานคร โดยมีโปรแกรมดังนี้

กำหนดการเข้ากลุ่มของกลุ่มทดลอง

วัน/เวลา	กิจกรรม
<u>ศุกร์</u> 31 มกราคม 2529 20.00 น. - 22.00 น.	<u>ผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย</u> - บรรณินเทศ - สร้างความสัมพันธ์
<u>เสาร์</u> 1 กุมภาพันธ์ 2529 8.00 น. - 10.00 น. 10.00 น. - 12.00 น. 13.00 น. - 15.00 น. 15.00 น. - 17.00 น. 20.00 น. - 23.00 น.	"ภาพชีวิต" "ข้างหลังภาพ" "ข้างหลังภาพ" (ต่อ) <u>สมาชิกเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย</u> การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ต่อ)
<u>อาทิตย์</u> 2 กุมภาพันธ์ 2529 8.00 น. - 12.00 น. 13.00 น. - 16.00 น.	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (ต่อ) <u>ผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย</u> - อภิปรายสรุปสิ่งที่ได้รับ - "ช่วยรักและห่วงใย" - ประเมินผลการใช้คำปรึกษา

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	การดำเนินการ
เสาร์ 1 กุมภาพันธ์ 2529 8.00 น. - 10.00 น.	"ภาพชีวิต"	- เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและรู้จักตนเอง - เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสเปิดเผยตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความไว้วางใจ รู้ลึกกันมากขึ้น	- หลังจากนี้ให้สมาชิกจับคู่และคุยกับสมาชิกอื่นในวงครบทุกคน - สมาชิกทุกคนกลับ ใช้กลุ่มและอภิปรายถึงความรู้สึกนึกคิดของคนที่เกิดขึ้น - ส่งแต่ผู้บ่นอภิ ใช้จับกลุ่มเป็นวงกลมในคอนเริ่มกลุ่ม จนกระทั่งทำความเข้าใจถึงความรู้สึกกันจนครบทุกคน หอจดความคาคาท้วงและแรงจูงใจที่ทำได้ ใช้ร่วมกลุ่ม <u>ผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (Leader Structure)</u> - ผู้นำให้สมาชิกวาดภาพเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะและอุปนิสัยของตนที่ 1. สมาชิกคิดว่าตนเป็น 3 ภาพ

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	การดำเนินการ
		และแสดงออกถึงความเคารพ นับถือซึ่งกัน - เพื่อเตรียมให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น	2. สมาชิกปรารถนาจะเป็น 3 ภาพ - ให้เวลาร่วมสมาชิกภาพเป็นส่วนตัวประมาณ 15 นาที - สมาชิกทุกคนกลับเข้ากลุ่มและอภิปรายถึงภาพวาดของตนเองที่สะท้อน เพื่อสมาชิกคนอื่น ๆ จะรับฟังอย่างใส่ใจโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์และตัดสิน ทำเช่นนี้จนครบทุกคน - เปิดโอกาสให้สมาชิกถามเพื่อความเข้าใจซึ่งกันและกันให้มากขึ้น - ผู้นำและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดตลอดจนความรู้สึกลึกซึ้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์กลุ่ม

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	การดำเนินการ
10.00 น. - 12.00 น.	"ช่วงหลังภาค"	- เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง	ผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (Leader Structure) - ผู้นำให้สมาชิกวาดภาพตนเองโดยเริ่มจากทางซ้ายมือของกระดานไปยังขวามือ โดยไม่ยกมือขึ้นเลย กำหนดให้ซ้ายมือของกระดานเป็นจุดเริ่มต้นของชีวิต และขวามือเป็นจุดที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน - จากนั้นให้สมาชิกสำรวจทบทวนชีวิตของตนเอง เขียนลงบนภาพพัฒนาของตนเอง ตามคำถามที่ว่า ในชีวิตของฉันมี... 1. เหตุการณ์หรือประสบการณ์อะไร? 2. บุคคลใด? 3. ความรู้สึกอะไร? 4. การแก้ปัญหาชีวิตแบบใด?
13.00 น. - 15.00 น.		ทำความเข้าใจกับตนเอง - เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจกับตัวเอง - เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกับเพื่อนสมาชิก ในด้านการช่วยเหลือส่วนหัวอย่างกระฉ่างชัด - เพื่อสร้างบรรยากาศกลุ่มให้อบอุ่น มีการรับฟัง เห็นคุณค่ายอมรับและเคารพในความแตกต่างของตนเองและเพื่อนสมาชิก	

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	การดำเนินการ
			เพื่อให้ผู้เข้าเป็นตัวแทนอยู่ได้จนทุกวันนี้ - ผู้นำใช้เวลาร่วมกัน วาดภาพและเขียน - เสนอคำถามเป็นส่วนตัวประมาณ 20 นาที - ให้สมาชิกทุกคนกลับเข้าสู่กลุ่มและอภิปรายถึงภาพของตนเอง พร้อมทั้งเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพื่อนสมาชิกจะรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่มีการโต้แย้งวิจารณ์และตัดสิน แต่สามารถถามเพื่อทำความเข้าใจ ร่วมอภิปรายและเปิดแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนโดยเฉพาะในเรื่องความสับสนและความแตกต่างจากประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ทำเช่นนี้จนครบทุกคน - ผู้นำและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์กลุ่ม

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	การดำเนินการ
15.00 น. - 17.00 น.	การให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม	- เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยปัญหา สำรวจและทำความเข้าใจถึง สาเหตุที่ทำให้ตนไม่ยอมรับ ตนเอง ตลอดจนการเรียนรู้ ข้อดีและข้อบกพร่องของตน อันนำไปสู่การปรับปรุงตนเอง โดยผู้นำและสมาชิกจะร่วมกันให้ คำปรึกษา - เพื่อใช้บรรยากาศกลุ่มที่มีการ ยอมรับนับถือ การยอมรับใน ข้อดี ข้อบกพร่องและความ แตกต่างของกันและกัน ให้ เป็นนโยบายในการช่วยเหลือ สมาชิก	สมาชิกเป็นผู้กำหนดแนวทางอภิปราย (Group Structure) - สมาชิกแต่ละคนจะเปิดเผยปัญหาและ ความรู้สึกร่วมกันของกลุ่มทราบ ตลอดจนความต้องการที่จะพัฒนาหรือ ปรับปรุงตนเอง - ผู้นำจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะคอยเมื่อจำเป็นให้สมาชิก คนอื่น ๆ ให้ความร่วมมือและฟัง อย่างตั้งใจ ให้การยอมรับ เข้าใจ สมาชิกเจ้าของปัญหา - มีการชักถามเพื่อความสะดวกระงับ การสะท้อนกลับจากผู้ดำเนินและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาเห็น ปัญหาของตนเองชัดเจน ให้รู้จักเข้าใจ ตนเอง และเกิดการยอมรับตนเอง
19.00 น. - 23.00 น.			
อาทิตย์ 2 กุมภาพันธ์ 2529 8.00 น. - 12.00 น.			

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	การทำไม่ทำ
			- ผู้นำและสมาชิกให้ข้อมูลปัญหาและช่วยตั้งจุดมุ่งหมายและวางขั้นตอนในการปรับปรุงตนเอง - ซึ่งบางครั้งอาจมีการรวบรวม (Role Play) ในบางกรณีที่ต้องการพร้อมทั้งเสนอแนวทางในการพัฒนาปรับปรุงและแก้ปัญหาลงมือ เพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาจะเห็นนำไปพิจารณาพัฒนาตนเองต่อไป และกลุ่มจะอภิปรายปัญหาของสมาชิกผู้หนึ่งผู้ใดให้เสร็จสิ้นเป็นรายบุคคลไปจนครบจำนวนสมาชิก

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	การดำเนินงาน
13.00 น. - 16.00 น.	อภิปรายกลุ่มเพื่อสรุป สิ่งที่ได้รับจาก ประสบการณ์การเข้าใช้ คำปรึกษา "ช่วยรักและห่วงใย"	- เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและพิจารณาถึงการพัฒนาการยอมรับตนเองที่เกิดขึ้นตลอดจนแบ่งปันสิ่งที่ตนได้รับแก่เพื่อนสมาชิก - เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับและให้ข้อเสนอแนะและกำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกในอันที่จะปรับปรุงและพัฒนาการยอมรับตนเองต่อไป - เพื่อเป็นการอำลาและสิ่งสุดท้ายที่ใช้คำปรึกษา	<u>ผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (Leader Structure)</u> - ผู้นำให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่มตั้งแต่แรกจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้สมาชิก - ผู้นำให้สมาชิกเขียนความรู้สึก ข้อเสนอนี้ และให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกทุกคนและจะโดยจะเขียนไว้เพื่อนสมาชิกคนละ 1 แผ่น - เมื่อใช้กลุ่มแล้ว สมาชิกแต่ละคนจะบอกสิ่งที่เขียนไว้ในกระดาษแก่เพื่อนสมาชิกเมื่อพูดจบแล้วจึงให้กระดาษนั้นแก่เขา สมาชิกคนอื่น ๆ จะทำเช่นเดียวกัน จบจากสมาชิกคนหนึ่งแล้วจึงเวียนไปยังสมาชิก ที่อยู่ข้าง ๆ จนครบทุกคน

(ต่อ)

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	การทำเนิการ
	ประเมิณผลการให้ คำปรึกษา	- เพื่อเป็นระเอยชนแก่ผู้นำ การปรับปรุงวิธีการให้คำ ปรึกษาแบบกลุ่มในครั้ง ต่อไป	- พังจกตามให้สมาชิกเ็นส่วนกันเป็นวงกลม ที่หน้าเข้าเข้ากับ ร้องเพลงร่วมกันและ สมาชิกจะกล่าวอ่าลกันโดยจับคู่อ่าลา จก เพื่อสมาชิกที่อยู่ข้าง ๆ กันแรกจนถึง คนสุดท้าย - ผู้นำให้สมาชิกการออกแบบประเมิณผล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 โปรแกรมสำหรับกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน แต่จัดสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง อาทิเช่น สถานที่ และเวลาที่อยู่ร่วมกัน เริ่มตั้งแต่ 20.00 น. วันศุกร์ที่ 31 มกราคม 2529 จนถึง 16.00 น. วันอาทิตย์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2529 รวม 3 วัน 2 คืน โดยมีผู้ช่วยผู้วิจัยที่มีความรู้และเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการวิจัยช่วยดำเนินการ

กำหนดการเข้ากลุ่มของกลุ่มควบคุม

วัน/เวลา	กิจกรรม
<u>ศุกร์</u> 31 มกราคม 2529 20.00 น. - 22.00 น.	ปฐมฤกษ์ แนะนำตัว ร้องเพลงและเล่นเกมร่วมกัน
<u>เสาร์</u> 1 กุมภาพันธ์ 2529 8.00 - 12.00 น. 13.00 น. - 17.00 น. 20.00 น. - 23.00 น.	เล่นเกมร่วมกัน ร้องเพลงและเล่นเกมร่วมกัน เวลาส่วนตัว กิจกรรมนันทนาการ
<u>อาทิตย์</u> 2 กุมภาพันธ์ 2529 8.00 น. - 12.00 น. 13.00 น. - 16.00 น.	เวลาส่วนตัว เวลาส่วนตัว อภิปรายและสรุปการอยู่ร่วมกัน

ในการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินผล การให้คำปรึกษามาใช้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ให้คำปรึกษาในการประเมินผล การให้คำปรึกษาและ การอภิปรายผลต่อไป ซึ่ง อุบล สาริตระกูล (อุบล สาริตระกูล 2526 : ภาคผนวก ค) แปลมาจาก "Questionnaires and Rating Schedules Used to Measure Group Conditions, Psychological Relationships, and Mechanism of Change" ของ Lieberman, Yalom and Miles ซึ่งได้ใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2526

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ให้เยาวชนประเมินลักษณะของผู้นำกลุ่ม
ตัวอย่าง

ความเอาใจใส่ _____ ความไม่เอาใจใส่

เคร่งขรึม _____ ร่าเริง

ตอนที่ 2 ให้เยาวชนประเมินความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม
ตัวอย่าง

ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม ฉันได้พูดถึงเรื่องราวส่วนตัวของชีวิตฉัน

- ก. มากที่สุด ข. ค่อนข้างมาก ค. มาก
ง. น้อย จ. ค่อนข้างน้อย ฉ. น้อยมาก
ช. ไม่มีเลย

ตอนที่ 3 ให้เยาวชนประเมินพฤติกรรมของคนที่เกิดขึ้นในกลุ่มและสิ่งที่ได้จากกลุ่ม
ตัวอย่าง

1. การยอมรับผู้อื่นอย่างอบอุ่นเป็นมิตร
2. แสดงความรู้สึกของตนออกมาอย่าง
ชัดเจนและเปิดเผย

มาก	ปานกลาง	น้อย

แผนการดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบการวิจัยแบบ Randomized Control - Group Pre-test Post-test Design (เชิดศักดิ์ โสวาสินธุ์ 2522 : 172) มีลักษณะการทดลองดังนี้

ตาราง 1 แผนการดำเนินการทดลอง

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	-	T ₂

R = การสุ่ม

E = กลุ่มทดลอง

C = กลุ่มควบคุม

T₁ = ทดสอบครั้งแรก

T₂ = ทดสอบครั้งหลัง

X = การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวอน (กลุ่มทดลอง)

- = ไม่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวอน (กลุ่มควบคุม) แต่จัดสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการทดลองมีลำดับขั้นดังนี้

1. ทดสอบครั้งแรก (Pre-test) ทำการทดสอบครั้งแรกโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเอง
2. ขั้นทดลอง ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมโดยให้
 - 2.1 กลุ่มทดลอง ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม

2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่จัดสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง โดยให้ผู้ช่วยผู้วิจัยที่มีความรู้และความเข้าใจในจุดมุ่งหมายของการวิจัยช่วยดำเนินการ

3. ทดสอบครั้งหลัง (Post-test) หลังจากการทดลองเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเองอีกครั้ง

4. นำแบบสอบถามของทั้งสองกลุ่มมาตรวจให้คะแนน

5. นำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหาค่าสถิติเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองว่าแตกต่างกันหรือไม่ และเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาคะแนนการยอมรับตนเองจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในจากแบบสอบถามการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ใช้ Pearson product - moment correlation coefficient

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสอบถามการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง ใช้ Wilcoxon Signed - rank test เพื่อตอบสมมุติฐานในข้อ 1

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการพัฒนาการยอมรับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ Mann whitney U - test โดยคะแนนการพัฒนาการยอมรับตนเองคำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองก่อนและหลังการทดลอง เพื่อตอบสมมุติฐานในข้อ 2

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธี Alpha coefficient

(ถ้วน สายยศ และ อังณา สายยศ 2525 : 171) จากสูตร

$$r_{tt} = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

r_{tt} แทน ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

K แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ

S_i^2 แทน ความแปรปรวนรายข้อ

S_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

2. สถิติที่ใช้สำหรับหาคะแนนการยอมรับตนเอง

หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product - moment correlation coefficient) จากสูตร (ชูศรี วงศ์วิริยะ 2527 : 322)

$$r = \frac{NXY - \sum XY}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด X

$\sum Y$ แทน ผลรวมของคะแนนชุด Y

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนน X แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum Y^2$ แทน ผลรวมของคะแนน Y แต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y

N แทน จำนวนคู่ของสิ่งที่จะศึกษา

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

3.1 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรก (Pre-test). และการทดสอบครั้งหลัง (Post-test) ของกลุ่มทดลอง ใช้ Wilcoxon Signed - Rank Test (เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ 2524 : 37)

3.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบความแตกต่างของคะแนนการพัฒนารายอมรับตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ Mann Whitney U - Test (Siegal. 1965 : 117)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอตามลำดับขั้นดังนี้

1. กระบวนการยอมรับตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

และกระบวนการยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ

- 1.1 ด้านร่างกาย
- 1.2 ด้านอารมณ์
- 1.3 ด้านสังคม
- 1.4 ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ

2. เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง

และเปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ

- 2.1 ด้านร่างกาย
- 2.2 ด้านอารมณ์
- 2.3 ด้านสังคม
- 2.4 ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

และเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเอง ในด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คือ

3.1 ด้านร่างกาย

3.2 ด้านอารมณ์

3.3 ด้านสังคม

3.4 ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ

1. คะแนนการยอมรับตนเอง (ซึ่งเป็นลักษณะของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์) ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 คะแนนการยอมรับตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

อันดับ	คะแนนการยอมรับตนเอง ของเยาวชนกลุ่มทดลอง		อันดับ	คะแนนการยอมรับตนเอง ของเยาวชนกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	-0.3186	0.1240	1	-0.4025	-0.1126
2	-0.2332	-0.2124	2	-0.2597	-0.2021
3	-0.1338	0.1542	3	0.0017	-0.1500
4	0.0673	0.3593	4	0.0160	-0.1129
5	0.1216	0.3761	5	0.1225	-0.0381
6	0.1873	0.2510	6	0.1770	0.3132
7	0.1958	0.3787	7	0.2279	0.2023

1.1 คะแนนการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 3 คะแนนการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านร่างกายของเยาวชนกลุ่มทดลอง		คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านร่างกายของเยาวชนกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	0.2582	-0.9733	1	0.000	0.9439
2	-0.5222	-0.7071	2	0.000	0.000
3	0.9045	0.3333	3	-1.000	-0.5774
4	-1.000	0.000	4	1.000	0.0880
5	1.000	0.9045	5	-0.2928	0.9428
6	0.4082	0.8165	6	-0.1325	-0.5773
7	0.000	0.000	7	0.4924	-0.1741

1.2 คะแนนการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 4 คะแนนการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านอารมณ์ของ เยาวชนกลุ่มทดลอง		คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านอารมณ์ของ เยาวชนกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	-0.8393	0.2407	1	-0.7042	-0.6492
2	-0.5543	-0.8083	2	0.3858	-0.7987
3	-0.7449	-0.3407	3	-0.5620	0.000
4	-0.7478	-0.2770	4	-0.5099	-0.6770
5	-0.4411	0.3160	5	-0.0165	-0.1859
6	0.4945	0.3577	6	-0.3329	-0.4482
7	0.1157	0.2160	7	-0.2943	-0.0919

1.3 คะแนนการยอมรับตนเองด้านสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 5 คะแนนการยอมรับตนเองด้านสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชน
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านสังคมของเยาวชนกลุ่มทดลอง		คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านสังคมของเยาวชนกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	0.0496	-0.2928	1	-0.2176	-0.0352
2	0.2909	0.2097	2	0.000	0.1857
3	-0.0731	0.0796	3	0.0891	-0.1344
4	0.3409	0.4036	4	0.1333	-0.5061
5	0.000	-0.0526	5	0.4140	-0.3189
6	0.8205	0.7757	6	0.5206	0.6606
7	0.3162	0.3165	7	0.3504	0.4699

1.4 คะแนนการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ก่อนและหลัง
การทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 คะแนนการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ก่อนและหลัง
การทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ของเยาวชนกลุ่มทดลอง		คนที่	คะแนนการยอมรับตนเอง ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ของเยาวชนกลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	-0.2479	0.2634	1	-0.100	0.1173
2	0.1728	0.4616	2	-0.600	0.7939
3	0.2844	0.8051	3	0.2799	0.000
4	-0.2421	0.1446	4	0.2500	0.4568
5	0.7789	0.8086	5	0.1560	0.0769
6	-0.0122	0.1107	6	0.2646	0.6029
7	0.2368	0.2739	7	0.0558	0.1797

2. เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง

จากการเปรียบเทียบคะแนนการยอมรับตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการของ "Wilcoxon Signed - Rank Test" พบว่า

$$\text{ค่าของ } T = 0$$

$$\text{ค่าวิกฤตของ } T = 3 \text{ (เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ 2524 : 165)}$$

แสดงว่า หลังการทดลองการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 นั่นคือ การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลอง สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ตามสมมติฐานการวิจัย ในข้อ 1

2.1 เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง

จากการเปรียบเทียบคะแนนการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการของ "Wilcoxon Signed - Rank Test" พบว่า

$$\text{ค่าของ } T = 10$$

$$\text{ค่าวิกฤตของ } T = 3 \text{ (เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ 2524 : 165)}$$

แสดงว่า หลังการทดลองการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกายของกลุ่มทดลองแตกต่างจาก ก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกายของเยาวชนกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

2.2 เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง

จากการเปรียบเทียบคะแนนการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง
ของเยาวชนกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการ "Wilcoxon Signed - Rank Test" พบว่า

$$\text{ค่าของ } T = 3$$

$$\text{ค่าวิกฤตของ } T = 3 \text{ (เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ 2524 : 165)}$$

แสดงว่า หลังการทดลองการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่า
ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การพัฒนาการ
ยอมรับตนเองด้านอารมณ์ของเยาวชนกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มมาราธอนสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

2.3 เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง

จากการเปรียบเทียบคะแนนการยอมรับตนเองด้านสังคม ก่อนและหลังการทดลอง ของ
เยาวชนกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการของ "Wilcoxon Signed - Rank Test" พบว่า

$$\text{ค่าของ } T = 10$$

$$\text{ค่าวิกฤตของ } T = 3 \text{ (เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ 2524 : 165)}$$

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลองแตกต่างจาก
ก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การพัฒนาการยอมรับ
ตนเองด้านสังคมของเยาวชนกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
ไม่แตกต่างกันจากก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

2.4 เปรียบเทียบการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนในกลุ่มทดลอง

จากการเปรียบเทียบคะแนนการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ก่อนและหลังการทดลอง ของเยาวชนกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการของ "Wilcoxon Signed-Rank Test" พบว่า

$$\text{ค่าของ } T = 0$$

$$\text{ค่าวิกฤตของ } T = 3 \text{ (เอกชัย ประเสริฐสิทธิ 2524 : 165)}$$

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ของ เยาวชนกลุ่มทดลอง หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนสูงขึ้นกว่า ก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองระหว่างเยาวชน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการของ "Mann Whitney U - Test" โดย คำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า

$$\text{ค่าของ } U = 9 \text{ ซึ่งมีโอกาสในการที่จะแจกแจงเป็นค่า } U = .027$$

(จิราภรณ์ บุญส่ง 2522 : ภาคผนวกตาราง 8.5)

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนา การยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นั่นคือ หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุม ตามสมมุติฐานการวิจัยในข้อ 2

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกายระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกายระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการของ "Mann Whitney U - test" โดยคำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า

ค่าของ $U = 21$ ซึ่งมีโอกาสในการที่จะแจกแจงเป็นค่า $U = .355$
(จิราภรณ์ บุญส่ง 2522 : ภาคผนวกตาราง 8.5)

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกายของกลุ่มทดลองแตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกาย ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านร่างกายของกลุ่มควบคุม

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ระหว่าง เยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านอารมณ์
ระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการของ "Mann Whitney U - test"
โดยคำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ ก่อนและหลัง
การทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า

ค่าของ $U = 16$ ซึ่งมีโอกาสในการที่จะแจกแจงเป็นค่า $U = .159$
(จิราภรณ์ บุญส่ง 2522 : ภาคผนวกตาราง 8.5)

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลอง แตกต่าง
จากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านอารมณ์ของกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติ นั่นคือ หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน การพัฒนาการยอมรับ
ตนเองด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับ
ตนเองด้านอารมณ์ของกลุ่มควบคุม

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคม ระหว่าง เยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคม
ระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการของ "Mann Whitney U - test"
โดยคำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองด้านสังคม ก่อนและหลัง
การทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า

ค่าของ $U = 23$ ซึ่งมีโอกาสในการที่จะแจกแจงเป็นค่า $U = .451$
(จิราภรณ์ บุญส่ง 2522 : ภาคผนวกตาราง 8.5)

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลอง แตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคมของกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคมของกลุ่มควบคุม

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ระหว่างเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการของ "Mann Whitney U - test" โดยคำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ ก่อนและหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า

ค่าของ $U = 23$ ซึ่งมีโอกาสในการที่จะแจกแจงเป็นค่า $U = .451$
(จิราภรณ์ บุญส่ง 2522 : ภาคผนวกตาราง 8.5)

แสดงว่า หลังการทดลอง การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษของกลุ่มทดลองแตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษของกลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างจากการพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษของกลุ่มควบคุม

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นเยาวชนบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีอายุระหว่าง 16 - 23 ปี ในปี พ.ศ. 2529 จำนวน 14 คน จากเยาวชนที่อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 33 คน โดยให้เยาวชนทั้ง 33 คน ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเอง ผู้วิจัยนำคะแนนการยอมรับตนเองของเยาวชนมาจัดเรียงจากต่ำไปสูง จับคู่เยาวชนที่มีคะแนนใกล้เคียงกันให้เป็นคู่เดียวกัน แล้วเลือกจากคู่ที่มีคะแนนการยอมรับตนเองต่ำสุดขึ้นไปจนครบ 7 คู่ หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายในแต่ละคู่ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการยอมรับตนเองของ นิทยา เขียงทอง ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามการยอมรับตนเองของ บังอร เสตนนท์
2. โปรแกรมการทดลอง ผู้วิจัยสร้างขึ้น และบางส่วนดัดแปลงมาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบสอบถามการยอมรับตนเอง

2. กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้เวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน รวมเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน แต่จัดสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

3. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเองหลังสิ้นสุดการทดลองแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาคะแนนการยอมรับตนเองจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในจากแบบสอบถามการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ใช้ Pearson product - moment correlation coefficient

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Wilcoxon Signed - Rank Test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการพัฒนารับรองตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Mann Whitney U - test โดยคะแนนการพัฒนารับรองตนเอง คำนวณจากความแตกต่างระหว่างคะแนนการยอมรับตนเองก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การพัฒนารับรองตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โดยการพัฒนารับรองตนเอง 2 ด้าน คือ 1. ด้านอารมณ์ และ 2. ด้านสติปัญญา และความสามารถที่เพิ่มขึ้นสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกัน

ส่วนการพัฒนารับรองตนเองอีก 2 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย และ 2. สังคม พบว่ามีความแตกต่าง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แต่พบว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ 1. ร่างกาย 2. อารมณ์ 3. สังคม และ 4. สติปัญญาและความสามารถพิเศษของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เป็นผลเนื่องมาจากสาเหตุ 5 ประการ คือ

1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนนั้นได้เสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกเปิดเผยตนเองโดยสมาชิกอื่นให้การรับฟังอย่างใส่ใจ ไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินใด ๆ สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยและมีอิสระที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น จากแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พบว่า สมาชิกทุกคนในกลุ่มทดลองสามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวของตัวเอง ทำทุกอย่างด้วยความรู้สึกสบายใจ ได้บอกถึงสิ่งที่ทำให้ตนอึดอัดใจและยังรู้สึกว่าการได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกอยู่ ซึ่งมาสโลว์

(Maslow citing Trotzer. 1977 : 30 - 38) ให้ความคิดเห็นว่า กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นต่ำกว่าไปสู่ความต้องการขั้นสูงกว่าตามลำดับ เริ่มจากการที่สมาชิกกลุ่มได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความปลอดภัย ทำให้เกิดความไว้วางใจกัน และเชื่อมั่นในตนเองเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรัก ให้อภัยและรับความรัก ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 15) กิบส์ และโรเซนฟีลด์ (Gibbs and Rosenfield. 1976 : 89)

ที่กล่าวว่า กลุ่มที่มีบรรยากาศอิสระ และมีกฎเกณฑ์น้อยจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง ลดกลไกการป้องกันตัว เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สมาชิกจะเข้าใจตนเอง สามารถสร้างสายสัมพันธ์ต่อกัน มีความไวในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนและผู้อื่น ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจที่มีคนเข้าใจและยอมรับตน อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลอง

1.2 ระยะเวลาติดต่อกัน 3 วัน 2 คือ รวมเป็นเวลา 20 ชั่วโมงนั้น นับเป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการยอมรับตนเองสูงขึ้น เพราะระยะเวลาที่เข้าร่วมกลุ่มติดต่อกัน 6 - 48 ชั่วโมง (Verny. 1974 : 165) หรืออาจใช้เวลา นานถึง 50 ชั่วโมง (วิหิตา อัจฉริยะเสถียร 2524 : 3) นี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกมี เวลาต่อเนื่องกันนานพอที่จะสำรวจตนเอง ในบรรยากาศที่อิสระ มีการยอมรับและใส่ใจซึ่งกัน และกันตลอดเวลา ซึ่งช่วยลดกลไกการป้องกันตนเองจนสมาชิกสามารถเปิดเผยและจัดการ กับปัญหาหรือความล้าบาคใจของตนเองในระดับที่ลึกกว่าสภาพปรกติในชีวิตประจำวัน ซึ่ง สมาชิกในกลุ่มทดลองต่างยอมรับว่า การอภิปรายถึงชีวิตของตนเองนั้นมีหลายเรื่องที่ตนเอง ไม่มีโอกาสสำรวจหรือพิจารณาอย่างจริงจัง และบางเรื่องตนเองไม่เคยเปิดเผยกับใคร มาก่อนเลย ดังนั้นระยะเวลาที่ยาวนานต่อเนื่องกันแบบมาราธอนนี้จึงมีผลให้ขั้นตอนของการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของกลุ่มมากกว่าการร่วมกลุ่มโดยแบ่ง ระยะเวลาเป็นช่วง ๆ ไม่ต่อเนื่องกัน (Meador. 1971 : 70 - 76) ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ สุปราณี วัสน์ตชาติ (สุปราณี วัสน์ตชาติ 2524 : 81) และ อุบล สาธิตะกร (อุบล สาธิตะกร 2527 : 63) ที่ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มาราธอนในลักษณะของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลและกลุ่มจิตสัมพันธ์ ซึ่งพบว่าหลังการร่วมกลุ่ม สมาชิกจะเพิ่มการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการวิจัยของโอลเซน (Ohlsen. 1970 : 1 B - 6 B) แซมมวลวิกซ์ (Samulewicz. 1975 : 2645 - A) และ แลง (Lang. 1976 : 2638 A - 2639 A) อ้างอิงมาจาก พรพิมล เพ็ญะ 2527 : 51) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองตามสภาพที่เป็นจริง การยอมรับตนเองและรู้จักตนเอง ได้สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3 บทบาทของผู้นำกลุ่มถือเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ช่วยเสริมให้ กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะสามารถ รับรู้ถึงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลา และสามารถใช้เทคนิควิธีการ ที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้นักกลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมาย ดังนั้นประสบการณ์การให้คำปรึกษาแบบ

กลุ่มของผู้นำจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้กลุ่มบรรลุจุดหมาย ดังเช่นงานวิจัยของแมกยาร์ (Magyar. 1974 : 103 A อ้างอิงมาจาก อุบล สาสิตะกร 2527 : 61) ที่พบว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มจะมีผลช่วยให้บรรลุจุดหมายของกลุ่ม และกลุ่มจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม

1.4 นอกจากบรรยากาศ ระยะเวลา บทบาทของผู้นำแล้ว แรงจูงใจและความสนใจของสมาชิกกลุ่ม เป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประสบความสำเร็จ บรรยากาศในกลุ่มมีความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งพิจารณาได้จากแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกกลุ่มทดลองมีความเห็นร่วมกันว่าตนได้ให้ความช่วยเหลือสมาชิกอื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีค่า และในขณะที่เดียวกันก็ได้รับคำแนะนำ ชื่นชม และกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกในการทำความเข้าใจและจัดการกับความลำบากใจหรือปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ ซึ่ง โอลเซน (Ohlsen 1970. อ้างอิงมาจาก ชูชัย สมิตธิกร 2527 : 19) กล่าวว่า ผู้ที่สนใจมักจะได้รับประโยชน์มากกว่าผู้ที่ไม่สนใจ ผู้นำกลุ่มจึงมักประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่สนใจมากกว่า ซึ่ง ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1977 : 142 - 143) เสนอว่า ผู้ให้คำปรึกษาอาจจัดกลุ่มโดยพิจารณาแบ่งสมาชิกเป็น 2 ประเภท คือ 1. สมาชิกที่สนใจ และ 2. สมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษาารู้สึกว่าสามารถช่วยเหลือได้ อย่างไรก็ตามผู้ที่สนใจจะได้รับการคัดเลือกเช่นเดิม และข้อควรระวังอีกประการหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะพึงพอใจที่จะยอมรับว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่อาจช่วยเหลือทุก ๆ คนได้

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า แรงจูงใจและความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรคำนึงถึงอยู่เสมอ

1.5 ปัจจัยประการสุดท้ายที่ช่วยให้การพัฒนากลุ่มยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นเนื่องจาก ขนาดของกลุ่มเล็กพอที่จะเปิดโอกาสให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเต็มที่ คือ สมาชิกไม่เกิน 8 คน (วรรณ พรหมบุญ 2521 : 25 - 26, Loeser citing Ohlsen. 1970 : 58) ส่วนการพัฒนากลุ่มยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเพียง 2 ด้านใน 4 ด้าน คือ 1. ด้านอารมณ์ 2. ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษนั้น เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่ทำให้การพัฒนากลุ่มยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองไม่เพิ่มขึ้นในด้าน ร่างกาย และด้านสังคม มีข้อควรพิจารณาคือ

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง มีข้อความที่สอบถามถึงการยอมรับตนเองด้านร่างกายเพียง 8 ข้อเท่านั้น ซึ่งอาจน้อยเกินไปจนทำให้ไม่สามารถจำแนกความแตกต่างได้
2. การพัฒนาการยอมรับตนเองด้านสังคมของกลุ่มทดลองไม่เพิ่มขึ้นหลังการทดลองนั้นพบว่า สมาชิกกลุ่มทดลองนั้นยังมีแนวโน้มวิธีการหรือประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริง เพราะการประเมินผลการยอมรับตนเองนั้นกระทำทันทีหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนสิ้นสุดลง ดังที่ สเตรง (Strang. 1949 : 31 - 32 อ้างอิงมาจาก พรพิมล เพ็ญยะ 2527 : 54) กล่าวว่า ผลการให้คำปรึกษานั้น บางครั้งจะต้องเฝ้าระยยะเวลานานพอควร จึงจะให้ผล คือ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มทดลองมีเวลาในการนำประสบการณ์และสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเพียงพอ อย่างไรก็ตาม จากการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนแล้ว 1 สัปดาห์ พบว่าสมาชิกสามารถยอมรับตนเองด้านการวางตัวและมีการเปลี่ยนแปลงด้านความเข้าใจต่อเพื่อนและต่อผู้ใหญ่ในทางที่ดีขึ้น

2. การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุมสามารถพิจารณาได้จากเหตุผล 2 ประการ ดังนี้

2.1 แม้ว่าผู้วิจัยจะจัดสภาพแวดล้อมให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับสภาพหรือบรรยากาศเช่นเดียวกัน แต่เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการให้และรับความรักตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสมาชิกมาก จึงทำให้กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังที่ ทรอทเซอร์ (Trotzer. 1977 : 34 - 35) กล่าวว่า ประสิทธิภาพการยอมรับจากบุคคลอื่นเป็นการสะท้อนกลับถึงการยอมรับตนเองของบุคคล

2.2 จากตาราง 2 จะเห็นได้ว่า สมาชิกในกลุ่มทดลองได้มีการพัฒนาการยอมรับตนเองสูงขึ้นทั้ง 7 คน ส่วนการพัฒนาการยอมรับตนเองของสมาชิกในกลุ่มควบคุมสูงขึ้น 3 คนนั้น จึงเป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า อะไรเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มควบคุม 3 คน เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านการยอมรับตนเองขึ้น เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยร่วมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่าทั้งสองกลุ่มมีการอยู่ร่วมกัน 3 วัน 2 ก้อน เป็นเวลา 20 ชั่วโมง เท่ากัน และต่างก็มีแรงจูงใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย อาจเป็นไปได้ว่าในช่วงระยะเวลา ดังกล่าวนี้สมาชิกในกลุ่มควบคุม 3 คน ได้พบกับสภาพการณ์บางอย่างที่มีผลต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง เพราะการเปลี่ยนแปลงของบุคคลอาจเป็นผลมาจากหลายองค์ประกอบ เช่น อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การให้คำปรึกษาและอื่น ๆ (Strang. 1946 : 39 อ้างอิงมาจาก วราภรณ์ ลิมสุวณธ์ 2522 : 52) อีกประการหนึ่ง ผู้วิจัยให้ข้อสังเกตถึงสภาพการณ์ ในกลุ่มควบคุมว่า มีบางช่วงเวลาที่มีสมาชิกในกลุ่มควบคุมจับกลุ่มพูดคุยกันถึงปัญหาที่แต่ละคนพบ และสมาชิกบางคนพูดคุยปรึกษากันเกี่ยวกับการส่วนตัว โดยเฉพาะสมาชิก 2 ผู้ที่สนิทกันมาก่อน สิ่งนี้อาจจะส่งผลต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองได้ ดังที่เฮิร์ลล็อก (Hurlock. 1974 : 126) กล่าวว่าถึงบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตน ซึ่งมีผลต่อการยอมรับตนเองของ บุคคลว่า เพื่อนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของบุคคลในทุกวัย อย่างไรก็ตาม สมาชิกในกลุ่มควบคุมอีก 4 คน มีการพัฒนาการยอมรับตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลอง จึงทำให้ การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สำหรับการเปรียบเทียบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองทั้ง 4 ด้าน โดยแบ่งพิจารณาเป็นด้าน ๆ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น ไม่พบความแตกต่างของการพัฒนาการยอมรับตนเองในการเปรียบเทียบแต่ละด้าน ทั้ง 4 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านอารมณ์ 3. ด้านสังคม 4. ด้านสติปัญญาและความสามารถพิเศษ เนื่องจากคะแนนการยอมรับตนเองของสมาชิกในกลุ่มควบคุมที่สูงขึ้น 3 คน ทำให้คะแนนการยอมรับตนเอง ในแต่ละด้าน ทั้ง 4 ด้านสูงขึ้นด้วย เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนการยอมรับตนเองใน แต่ละด้านของกลุ่มควบคุมแล้วจึงไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลจาก การทดสอบทางสถิติ ที่ว่าการหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มของกลุ่มที่มีสมาชิกจำนวนน้อย

และคะแนนสูงจะคำนวณความแตกต่างไต่ยาก (วารสาร ลัทธิสังคม 2522 : 50) ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมาชิกเพียงกลุ่มละ 7 คนเท่านั้น

ดังนั้นเมื่อพิจารณาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชนดังที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งช่วยให้เยาวชนมีการพัฒนาการยอมรับตนเองสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในโรงเรียนสามารถจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนได้ โดยปรับปรุงเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามปกติ เช่น ทุกวัน หรือวันเว้นวัน ให้เหมาะสมกับความพร้อมของผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาและองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น งบประมาณ สถานที่ เป็นต้น
2. ควรนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนไปใช้พัฒนาบุคคล หรือเยาวชนในวงการอื่น ๆ เช่น เด็กกำพร้า เด็กและเยาวชนเร่ร่อนจรจัด เยาวชนในสถานสงเคราะห์ ฯลฯ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มจำนวนข้อของแบบสอบถามการยอมรับตนเอง โดยเฉพาะในกรณีที่จะวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย
2. ควรจะมีการติดตามผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเป็นระยะ เช่น หลังการทดลอง 1, 3, 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อพิจารณาความเปลี่ยนแปลงและความคงทนของผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
3. ควรจะทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้ลักษณะของกลุ่มแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะ เช่น Encounter Group, Gestalt Group
4. ควรจะทำการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาในด้านอื่น ๆ เช่น ความรับผิดชอบ มนุษยสัมพันธ์ สังเกตการณ์ตนเอง (Self - Actualization)
5. ควรจะทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน นักศึกษาในระดับต่าง ๆ เช่น ระดับมัธยมศึกษา ระดับอุดมศึกษา

6. ควรจะทำการศึกษาวิธีการอื่นที่มีผลต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การสังเกตและเปรียบเทียบตนเอง (Introspection) การใช้เทคนิคแม่แบบ

ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมไปใช้

1. การจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมมีข้อจำกัดเฉพาะมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามปกติ เช่น ข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่และงบประมาณ ซึ่งอาจไม่เหมาะสมกับนักเรียนในระดับประถมศึกษา หรือมัธยมศึกษา นอกจากผู้ในกลุ่มจะรับระยะเวลาที่เหมาะสมดังกล่าวกว่าไว้ในข้อเสนอแนะทั่วไป

2. การคัดเลือกสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม จะต้องพิจารณาถึงความสมัครใจ แรงจูงใจ ในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้อาจพิจารณาได้จากความสนใจและปัญหาที่ใกล้เคียงกัน วยเกี่ยวกับ เป็นต้น มิฉะนั้นอาจส่งผลเสียต่อสมาชิกอื่น และต่อความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมได้

3. ผู้นำกลุ่มควรจะศึกษาและพัฒนาทักษะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวม เพื่อจะเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ ผู้ให้คำปรึกษาที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเหมาะที่จะเป็นผู้นำกลุ่มมากกว่าครูและอาจารย์ทั่วไปที่ไม่เคยทำหน้าที่นี้ นอกจากนั้นความสนใจและความมีใจรักงานด้านนี้ก็ยังเป็นส่วนสำคัญต่อผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมด้วย

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมมีประสิทธิภาพและเหมาะสมที่จะนำไปใช้พัฒนาหรือแก้ปัญหาทางด้านเท่านั้น และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเต็มใจที่จะยอมรับว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมารวบรวมนั้นไม่อาจ ช่วยเหลือหรือพัฒนาบุคคลได้ทุกคน และทุกปัญหา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรสุกกุล การแนะแนวเบื้องต้น โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 210 หน้า
บริการสนเทศ แสงรุ่งการพิมพ์ 2521, 232 หน้า อัดสำเนา
- กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แสงรุ่งการพิมพ์ 2522, 118 หน้า
- จินตนา เพียรพิจิตร การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า
อัดสำเนา
- จิราภรณ์ บุญส่ง การทดสอบสมมติฐานในการวิจัยเบื้องต้น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร 2522, 169 หน้า
- เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ โรงพิมพ์โอเตียนสโตร์
2522, 206 หน้า
- ชูชัย สมธิโกกร "การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม" เอกสารคำสอนวิชาการฝึกงานด้าน
การให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2527,
125 หน้า อัดสำเนา
- ชูศรี วงศ์รัตนะ เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย พิมพ์ครั้งที่ 3 โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล
2527, 370 หน้า
- ทองเรียน อมรัชกุล กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน แผนกเอกสารการพิมพ์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2521, 186 หน้า
- บั้งอร แสนนันธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็นและ "ตน"
อย่างที่คิดอยากจะเป็นของนักเรียนวัยอายุ 13 - 16 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
พระโขนง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2512 ปริญญาโท กศ.ม. วิทยาลัยการศึกษา
ประสานมิตร 2512, 99 หน้า อัดสำเนา
- นิตยา เชียงทอง ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ปริญญาโท กศ.ม.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 50 หน้า อัดสำเนา

- พรพิมล เพ็ญะ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล
 ปรินญาณินท์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527, 77 หน้า
- พรรณิ ชูทัย "การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" เอกสารประกอบการสอนวิชาเกรให้คำปรึกษา
 ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2521, 9 หน้า
- พรรณทิพย์ เกกะไนท์ "การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น"
- วารสารกษาศาสตร์ 5 : 64 - 69 สิงหาคม 2516
- แพทเทอร์สัน ซี เอส ความรู้อย่างขึ้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา แปลโดย วิจัย ทรัพย์มี
 ไทยวัฒนาพานิช 2522, 354 หน้า
- มานิดา ทองทวี การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อ
ความเชื่อมั่นในตนเอง ปรินญาณินท์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 2526, 75 หน้า อัดสำเนา
- มาลี วงษ์แก้ว ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
ชั้นประถมปีที่ 6 โรงเรียนนิคมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ปรินญาณินท์ กศ.ม.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 62 หน้า อัดสำเนา
- วรรณา พรหมมรรค์ "วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" แนะแนว 56 : 25 - 26
 เมษายน - พฤษภาคม 2523
- วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียน
ที่ถูกเพื่อนชิงชิงซึ่งได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์
 ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อัดสำเนา
- วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร กลุ่มพัฒนาตนเองมาราธอนกับการพัฒนา "ตน" วิทยานิพนธ์ ค.ม.
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 182 หน้า อัดสำเนา
- วิญญู พูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียนของนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปรินญาณินท์ ศิลปศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 73 หน้า

วัชร ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" แนะแนว 36 : 38 - 43

ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518

_____ การแนะแนวในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2520, 137 หน้า

_____ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช

2522, 354 หน้า

วัชร ฐระคำ "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา หน่วยงาน

ศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู 2523, 113 หน้า

สภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย, สำนักเลขาธิการ แผนพัฒนางานเยาวชนของ

สำนักเลขาธิการ สภาเยาวชนคาทอลิกแห่งประเทศไทย, สำนักเลขาธิการฯ 2525,

23 หน้า อัดสำเนา

สุปราณี วิสสันตยวดี ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจจการแห่งตน

ตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524,

146 หน้า อัดสำเนา

สุรางค์ ไชยตระกูล "จิตวิทยาลัทธิ" เอกสารนิเทศการศึกษา 92 : 130 - 137, 2511

สุริยา เทมตะศิลป์ ความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม ระดับสติปัญญา และการยอมรับตนเอง

ปริญญาโท ค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 45 หน้า

อัดสำเนา

โสรัจ โปธิ์แก้ว "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา" เอกสารประกอบการสอนวิชาการศึกษา

เชิงจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523,

10 หน้า อัดสำเนา

เอกชัย ชัยประเสริฐสิทธิ สถิติที่ไม่ใช่พารามิเตอร์ พิมพ์ครั้งที่ 2 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์ 2524, 176 หน้า

อุบล สวัสดิ์กร ผลของการเข้าร่วมกลุ่ม จิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล วิทยานิพนธ์

ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2527, 118 หน้า อัดสำเนา

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 วัฒนาพานิช

2525, 276 หน้า

- Andronico, Micheal P. Confrontation. New York, McMillan Company. 1975.
- 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.
- Broedel, J., Chlsen, M., Proff, F. and Southard, C. "The Effects of Group Counseling on Gifted underachieving adolescent," Journal of Counseling psychology. 7 : 169, July, 1960.
- Bruce, Paul. "Relationship of Self - Acceptance to Other Variables with Sixth Grade Children Oriented in Self - Understanding," Journal of Educational Psychology. p. 49, October, 1958.
- Calvin, A.D. and W.H. Holtzman. "Adjusment and Discrepancy Between Self - Concept and Inferred Self," Journal of Consulting Psychology. 17 : 39 - 44, 1953.
- Caplan, S.W. "The Effects of Group Counseling on Junior High School boys Concept of Themselves in School," Journal of Counseling Psychology. 4 : 124 - 128, February, 1957.
- Coehran and Peters J. Herman, Guidance : An Introduction Selected Readings. Ohio, Bells Howell Company, 1972. 552 p.
- Dinkmeyer, Donc. Child Development : The Emerging Self. New Delhi, Prentice-Hall of India Private Limited, 1965. 434 p.
- Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Teachniques that Work. Washington D.C., A.P.G.A., 1975. 270 p.
- Foulds, Melvin L. and hannigan, Patricia S. "Effects of Gestalt Marathon Workshops on Measured Self - Actralization : A Riplication and Follow-up Study," Journal of Counseling Psychology. 23 : 60 - 65, January, 1976.
- Gibes, Burton and Rosenfield, Edward. The Intensive Group Experience. New York, Macmillan Publishing, 1976. 145 p.
- Hansen, James C., and other. Group Counseling : Theory & Process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1976. 460 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescence Development. New York, McGraw-Hill Book, Company, 1959. 566 p.
- Jersild, Arther T. The Psychology of Adolescent. New York, McMillan Co., 1963. 468 p.

- Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change," International Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.
- Lieberman, Morton A., Yalom, Irvin D. and Miles, Mathew B. Encounter Groups : First Fact. New York, Basic Books. 1973. 125 p.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in Schools. Boston, Houghton Mifflin Company. 1969. 234 p.
- Meador, D. Betty. "Individual Process in a Basic Encounter Group," Journal of Counseling Psychology. 18 : 70 - 76, January, 1971.
- Ohlsen, Merle A. Guidance Services in the Modern School. New York, Harcourt Brace and World Inc., 1964. 515 p.
- _____. Group Counseling. New York, Harcourt Brace and World Inc., 1970. 303 p.
- Owens, James Micheal. "Personal Orientation Inventory Real - Ideal Response Set Measure of Self - Actualization and Congruency in an Encounter and Marathon Group," Dissertation Abstracts International. 33 : 5498 A - 5499 A, April, 1979.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2 nd.ed., New York, Harper & Row, 1973. 554 p.
- Powdermaker, E.B. and I.D., Frank. Psycholotherapy. Cambridge, Mass, Harvard University Press. 1953. 615 p.
- Quinan and Foulds. "Marathon Group Facilitator of Personal Growth," Journal of Counseling Psychology. 17 : 145 - 149, February, 1970.
- Quinan, Foulds and Wright. "Do the Changes Last ? A Six Month Follow-up a Marathon Group," Small Group Behavior. 5 : 177, May, 1973.
- Rogers, Carl R. Carl Rogers on Encounter Group. New York, Harper and Row Publishers. 1970.
- _____. Psychotherapy and Personality Change. Chicago, University of Chicago Press, 1974. 446 p.
- _____. Encounter Group. New York, Penguin Books, 1977. 122 p.
- Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 35(5) : 2645 A, November, 1975.

- Shertzer Buce and Shelley O. Stone. "Group Counseling," in Fundamentals of Counseling. p. 217. New York, Houghton Mifflin Company, 1968.
- Fundamentals of Guidance. 2 nd.ed., Boston, Houghton Mifflin Company, 1971. 575 p.
- Siegel Sidney. Nonparametric Statistics for the Behavior Science. McGraw-Hill Kogakuska, Ltd., 1956. 312 p.
- Smith, Peter B. "Controlled Studies of the Outcome of Sensitivity Training," Psychological Bulletin. 82 : 592 - 622, July, 1975.
- Treppa, Jerry A. and Frike, Lawrence. "Effects of Marathon Group Experience," Journal of Counseling Psychology. 19 : 466 - 468, September, 1972.
- Trotter, James P. The Counselor and the Group. California, Brooks. Cole Publishing Company, 1977. 225 p.
- Verney, Thomas R. Inside Groups : A Practical Guide to Encounter Group and Group Therapy. New York : McGraw-Hill Book Co., 1974. 245 p.
- Waters, Jane. Group Guidance. New York, McGraw-Hill Book Company, Inc., 1960. 428 p.
- Wylic, R.C. "Some Relationships between Defensiveness and Self-Concept Discrepancies," Journal of Personality. 25 : 600 - 616, 1968.

การพัฒนาร

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามและแบบประเมินผล

แบบสอบถาม

แบบสอบถามต่อไปนี้ เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่เยาวชนมี
ต่อตัวเอง จำแนกออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกที่เยาวชนมีต่อตัวเองในด้านต่าง ๆ
มากนักน้อยเพียงใด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของเยาวชนที่ปรารถนา
ในสิ่งนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด

แบบสอบถามตอนที่ 1

เยาวชนคงจะเคยมองดูตัวเองหรือสำรวจตนเองมาบ้าง และมีความเชื่อ ความรู้สึก
หรือความคิด ว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะเป็นอย่างไร เป็นคนใจเย็นหรือหงุดหงิดง่าย เป็น
คนฉลาดเพียงใด ข้อความต่อไปนี้ จะช่วยวิเคราะห์ความคิดและความรู้สึกที่เยาวชนมีต่อตัวเองให้
ได้หากว่าเยาวชนตอบอย่างจริงใจ และตรงตามความรู้สึกที่แท้จริงของเยาวชนมากที่สุด

โปรดพิจารณาความรู้สึกของเยาวชนว่า มีความรู้สึกต่อตนเอง ในด้านต่าง ๆ ในระดับ
มากนักน้อยเพียงใด แล้วเลือกกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของเยาวชน
ที่สุด

ตัวอย่าง

ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีนิสัยดี	✓				
3 ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าร้องเพลงได้ไพเราะ		✓			

คำอธิบาย

มากที่สุด	หมายความว่า	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้ามีโยนไถ่ส่วยมาก
ค่อนข้างมาก	"	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้ามีโยนไถ่ส่วยค่อนข้างมาก
ปานกลาง	"	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้ามีโยนไถ่ส่วยปานกลาง
ค่อนข้างน้อย	"	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้ามีโยนไถ่ส่วยค่อนข้างน้อย
น้อยที่สุด	"	ข้าพเจ้ารู้สึกที่ข้าพเจ้ามีโยนไถ่ส่วยน้อย

แบบสอบถามตอนที่ 2

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าเราขอมีความปรารถนาในสิ่งนั้น ๆ
 มากน้อยเพียงใด จงกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของเราเพียง
 ช่องเดียว

ตัวอย่าง

ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
2 ข้าพเจ้าอยากมีโยนไถ่ส่วย	✓				
4 ข้าพเจ้าอยากเป็นนักร้องเพลง		✓			

คำอธิบาย

มากที่สุด	หมายความว่า	ข้าพเจ้าปรารถนาในสิ่งนั้นมากที่สุด
ค่อนข้างมาก	"	ข้าพเจ้าปรารถนาในสิ่งนั้นค่อนข้างมาก
ปานกลาง	"	ข้าพเจ้าปรารถนาในสิ่งนั้นมากพอสมควร
ค่อนข้างน้อย	"	ข้าพเจ้าไม่ค่อยอยากได้สิ่งนั้น
น้อยที่สุด	"	ข้าพเจ้าไม่อยากจะได้อะไรเลย

ข้อควรระวัง

1. ในแต่ละข้อ **กาเครื่องหมาย** ✓ ไว้เพียงข้อเดียวเท่านั้น
2. โปรดทำเรียงตามลำดับข้อ ตั้งแต่ข้อ 1 - 82

ตอนที่ 1

ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
1. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าร้องเพลงได้ไพเราะ					
3. (ตอบเฉพาะหญิง) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีรูปร่างที่และหน้าตาสวย (ตอบเฉพาะชาย) ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีรูปร่างที่และหน้าตาหล่อ					
5. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีบุคลิกลักษณะดี					
7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าสามารถแสดงออกได้เพื่อนชมเชยได้					
9. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีอริยาบท เช่น การยืน เดิน นั่ง ใ้รงาม					
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามักเป็นที่รักของครูในโรงเรียน (จำนวนมากน้อยเพียงใด)					
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นลูกที่ดีของบิดามารดา					
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าแต่งตัวได้สวยและมีรสนิยมดี					
17. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการเรียนวิชาทางวิทยาศาสตร์					
19. ข้าพเจ้าเชื่อว่าข้าพเจ้ามีความถนัดในการเรียนวิชาทางคณิตศาสตร์					

ตอนที่ 2

ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
2. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักร้องยอคนนิยม					
4. (ตอบเฉพาะหญิง) ข้าพเจ้าอยากมีรูปร่างดีและหน้าตาสวยเหมือนกับดารานาฏยนตร์หรือนางแบบ (ตอบเฉพาะชาย) ข้าพเจ้าอยากมีรูปร่างดีและหน้าตาหล่อเหมือนกับดารานาฏยนตร์หรือนายแบบ					
6. ข้าพเจ้าอยากมีบุคลิกลักษณะที่เป็นที่ประทับใจแก่ผู้อื่น					
8. ข้าพเจ้าอยากเป็นคาราตดก					
10. ข้าพเจ้าอยากให้คนมีอิริยาบถ เช่น การยืน เดิน นั่ง ที่งามพร้อม					
12. ข้าพเจ้าอยากให้ครูทุกคนในโรงเรียนรักข้าพเจ้า					
14. ข้าพเจ้าอยากเป็นลูกที่ดีพร้อมทุกด้านของพ่อแม่					
16. ข้าพเจ้าอยากมีศิลปะในการแต่งตัวให้สวยงามและมีรสนิยมดี					
18. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีความสามารถ					
20. ข้าพเจ้าอยากมีความสามารถทางคำนวณได้รวดเร็วและถูกต้อง					

ตอนที่ 1

ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความถนัดใน การเรียนภาษาอังกฤษ					
23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการ การประดิษฐ์สิ่งของ					
25. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการ การเล่นกีฬา					
27. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความจำแนกแยะ					
29. ข้าพเจ้าเชื่อว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการ การพูด เช่น ใต้วาที พูดหน้าชั้น อธิบาย หรือเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้คนอื่นฟัง					
31. ข้าพเจ้าเชื่อว่าข้าพเจ้ามีความถนัดในการ ประพันธ์ แต่งโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร้อยแก้ว อย่างใดอย่างหนึ่ง					
33. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการ ในการเดินร่ำหรือพ้อนร่ำ					
35. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีความสามารถในการ ในการแสดงบนเวทีหรือเล่นละคร					
37. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีเพื่อน (มีเพื่อนมากหรือน้อยเพียงใด)					
39. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีเพื่อนต่างเพศ (มากหรือน้อยเพียงใด)					

ตอนที่ 2

ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
22. ข้าพเจ้าอยากไปเรียนต่อต่างประเทศ					
24. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักประดิษฐ์ที่มีความสามารถ					
26. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถ					
28. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีความจำแม่นยำ					
30. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักโศกวิทยาหรือนักปฐพีวิทยา (นักพูด)					
32. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักประพันธ์หรือกวีที่มีความสามารถ					
34. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักเดินรำหรือคาราตาดนตรี					
36. ข้าพเจ้าอยากเป็นนักแสดง คาราโอเกะหรือคาราโอเกะภาพยนตร์					
38. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีเพื่อนให้มากกว่านี้					
40. ข้าพเจ้าอยากมีเพื่อนต่างเพศให้มากกว่านี้					

ตอนที่ 1

ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
41. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจเมื่อไม่ได้สิ่งที่ข้าพเจ้าหวัง					
43. ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า ตื่นเต้น เมื่อต้องแสดงตัวหรือพูดในที่ประชุม เช่น หน้าชั้นเรียน หรือในที่ประชุม					
45. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามักส่งเสียงดังเมื่ออยู่กับเพื่อนที่ถูกละเลย					
47. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่สนใจได้ง่าย (เช่น ดูโทรทัศน์ ฟัง หรืออ่านนวนิยายเรื่องเศร้า ๆ แล้วร้องไห้)					
49. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่มีอารมณ์เศร้าบ่อย ๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้					
51. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเมื่อต้องอยู่ในห้องมืด ๆ คนเดียว					
53. ข้าพเจ้าเคยรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เก่งกว่าหรือดีกว่าข้าพเจ้าน้อย ๆ					
55. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าเคยรู้สึกขี้เกียจเรียนหนังสือบ่อย ๆ					
57. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวข้าพเจ้านั้นเป็นคนที่ไม่น่าสนใจสำหรับเพศตรงข้าม					
59. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเคยเขินเมื่อสนทนากับเพื่อนเพศตรงข้าม					
61. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนสะเพร่าในการทำงาน					

ตอนที่ 2

ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
42. ข้าพเจ้าไม่ต้องการให้ความตั้งใจเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าเลย					
44. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่ควบคุมความรู้สึกของตัวเองได้เมื่อต้องพูดในที่ประชุม					
46. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนสงบเสงี่ยมเมื่ออยู่กับเพื่อนที่คุยกันถกเถียง					
48. ข้าพเจ้าไม่ต้องการเป็นคนที่มีเสน่ห์ที่น่าพอใจเลย					
50. ข้าพเจ้าไม่ต้องการเป็นคนที่มีอารมณ์เศร้าโดยหาสาเหตุไม่ได้					
52. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีคำพูดในสิ่งที่ต้องพูดได้ตามลำพังคนเดียว					
54. ข้าพเจ้าไม่ต้องการมีความอึดใจอยู่ในจิตใจของตนเองเลย					
56. ข้าพเจ้าไม่ต้องการมีความเกียจคร้านอยู่ในตัวข้าพเจ้าเลย					
58. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม					
60. ข้าพเจ้าอยากสมาคมกับเพื่อนเพศตรงข้ามได้โดยไม่เกะเขิน					
62. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนรอบคอบในการทำงาน					

ตอนที่ 1

ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
63. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามีกำลังใจน้อย ๑ ขณะกำลังเรียนในห้อง					
65. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวข้าพเจ้านั้นขาดลักษณะที่ เป็นผู้เฒ่าหรือเป็นผู้ชรา					
67. ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึกเบื่อหน่ายของตัวเอง บ่อย ๆ					
69. ทุกครั้งที่มีความขัดแย้งกับบิดาหรือมารดา ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธแค้น					
71. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามักมีเรื่องโต้เถียง กับบิดาหรือมารดาบ่อย ๆ					
73. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้ามักกังวลใจใน เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ					
75. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกเบื่อโลกน้อย ๆ					
77. เมื่อคุยกับคนแปลกหน้าหรือผู้ที่ไม่รู้จัก คุ้นเคยกันมาก่อน ข้าพเจ้ารู้สึก วิตกกังวล					
79. เมื่อไม่เข้าใจบทเรียน ข้าพเจ้ารู้สึก ไม่กล้าถามครูในขณะที่ท่านกำลัง สอนอยู่					
81. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคน ไม่ฉลาด					

ตอนที่ 2

ความปรารถนาของตนเอง	มากที่สุด	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อยที่สุด
64. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีสมาธิที่มั่นคง เรียนในห้อง					
66. ข้าพเจ้าอยากมีลักษณะที่เป็นผู้นำหรือ หัวท้าว					
68. ข้าพเจ้าไม่อยากให้ตัวเองเกิดความรู้สึก เบื่อซ้ำนเลย					
70. ข้าพเจ้าไม่อยากให้ตัวเองรู้สึกโกรธบิดา หรือมารดา เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับท่านเลย					
72. ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าไม่ควรได้เลี้ยงบิดา มารดาเลย					
74. ข้าพเจ้าไม่อยากเป็นคนชีวิตกึ่งวงเลย					
76. ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความรู้สึกเบื่อโลก เข้ามาครอบงำจิตใจของตนเอง					
78. ข้าพเจ้าไม่อยากอึดอัดใจ เมื่อคุยกับ คนแปลกหน้าหรือผู้ที่ไม่รู้จักคุ้นเคย มาก่อน					
80. เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนข้าพเจ้าอยากให้ ตนเองมีความกล้าที่จะถามครูในขณะที่ ทำนกำลังสอน					
82. ข้าพเจ้าอยากเป็นคนฉลาด					

แบบประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนของสมาชิกในกลุ่ม

ตอนที่ 1 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำ

จากประสบการณ์ที่ท่านได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ท่านคิดว่า
ผู้นำกลุ่มของท่านมีลักษณะดังที่กล่าวไว้ข้างล่างนี้มากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านอ่านพิจารณา
ทีละข้อ และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

ตัวอย่าง

ความเอาใจใส่	_____	ความไม่เอาใจใส่
เคร่งขรึม	_____	ร่าเริง
ความไวในการรับรู้	_____	ไม่สามารถในการรับรู้
ความต่อเนื่อง	_____	ความไม่ต่อเนื่อง
ความเอาใจใส่	_____	ความไม่เอาใจใส่
รู้สึกไม่สะดวกสบาย	_____	สะดวกสบาย
รู้สึกสับสน	_____	สามารถทำให้กระจ่าง
ความไม่เชื่อมั่น	_____	ความเชื่อมั่น
ความพอใจ	_____	ความไม่พึงพอใจ
ความจริงใจ	_____	ความไม่พึงพอใจ
ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ	_____	ความไม่เห็นอกเห็นใจ
การเอาอกเอาใจ	_____	การไม่เอาอกเอาใจ
ไม่มีประสิทธิภาพ	_____	มีประสิทธิภาพ
การยอมรับ	_____	การปฏิเสธ
รู้สึกถึงเครียด	_____	รู้สึกผ่อนคลาย
รู้สึกไม่สนใจ	_____	รู้สึกสนใจ

ให้ความช่วยเหลือ	_____	ไม่ให้ความช่วยเหลือ
ให้ความอบอุ่น	_____	เย็นชา
แข็งกร้าว	_____	อ่อนโยน
ทำอะไรให้อย่าง	_____	ทำอะไรอย่างรู้ลึกถั่ว
โกร่งใจ		

ตอนที่ 2 ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม

ขอให้วงกลมคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

1. ในขณะที่อยู่ในกลุ่ม ฉันได้พูดถึงเรื่องราวส่วนตัวของชีวิตฉัน

ก. มากที่สุด	ข. ค่อนข้างมาก	ค. มาก
ง. น้อย	จ. ค่อนข้างน้อย	ฉ. น้อยมาก
ช. ไม่มีเลย		
2. ฉันได้แสดงความรู้สึกคุณเฉียว, รำคาญ, เศร้าและเสียใจ หรือความรู้สึกอบอุ่นเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ก. มากที่สุด	ข. ค่อนข้างมาก	ค. มาก
ง. น้อย	จ. ค่อนข้างน้อย	ฉ. น้อยมาก
ช. ไม่มีเลย		
3. เมื่อฉันได้แสดงความรู้สึกคุณเฉียว, รำคาญ, เศร้าเสียใจ หรืออบอุ่น ฉันรู้สึก

ก. สบายใจมากจริง ๆ	ข. สบายใจมาก	ค. สบายใจ
ง. ไม่สบายใจเล็กน้อย	จ. ไม่สบายใจ	ฉ. ไม่สบายใจมาก
ช. ไม่สบายใจที่สุด		
4. ฉันชอบกลุ่มของฉัน

ก. ชอบมาก	ข. ค่อนข้างมาก	ค. ใช้ได้
ง. เฉย ๆ	จ. ไม่ชอบนัก	ฉ. ไม่ค่อยชอบ
ช. ไม่ชอบเลย		

5. ฉันรู้สึกว่าการที่ฉันเข้าร่วมประสบการณ์กลุ่มทำให้ฉันสามารถบรรลุจุดหมายที่ฉันต้องการตั้งแต่เริ่มแรก
- ก. เป็นไปได้อย่างมากที่สุด ข. เป็นไปได้อย่างมาก ค. เป็นไปได้
 ง. ไม่แน่ใจ จ. เป็นไปไม่ได้ ฉ. เป็นไปไม่ได้มาก
 ช. ไม่มีทางเป็นไปได้
6. ท่านคิดว่ากลุ่มของท่านควรจะใช้เวลาร่วมกัน
- ก. มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้มาก
 ข. มากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้
 ค. ไม่ควรมากกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้
 ง. น้อยกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้
 จ. ควรจะน้อยกว่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้มาก ๆ
7. ที่ท่านว่าท่านชอบกลุ่มที่ท่านได้เข้าร่วมด้วยนี้ ท่านชอบมากน้อยเพียงใด
- ก. ฉันชอบมากที่สุด ข. ฉันชอบพอสมควร
 ค. ฉันว่าพอใช้ได้ ง. ไม่ค่อยชอบเท่าไรนัก
 จ. ไม่ชอบเลย
8. ถ้าสมาชิกส่วนใหญ่ในกลุ่มของท่านตัดสินใจที่จะเลิกกลุ่ม ไม่เข้ากลุ่ม ท่านจะหวังเห็นว่าพวกเขาหรือไม่
- ก. ฉันจะพยายามชักชวนทุกวิถีทางที่จะให้พวกเขายู่ต่อ
 ข. ฉันจะพยายามชักชวนให้เขายู่ต่อ
 ค. ฉันจะใช้ความพยายามน้อยมากที่จะชักชวนให้พวกเขายู่ต่อ
 ง. ไม่ว่าพวกเขาจะไปหรืออยู่ ก็ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย
 จ. ฉันจะไม่ชักชวนหนึ่งเห็นวให้พวกเขายู่ต่อเด็ดขาด

9. ท่านสามารถที่จะเปลี่ยนสมาชิกระหว่างกลุ่มของท่านกับกลุ่มที่มีสมาชิกที่ท่านพอพอใจ ท่านจะเปลี่ยนสมาชิกกับกลุ่มนี้สักกี่คน (ยกเว้นผู้นำกลุ่ม)
- | | |
|-------------------|---------|
| ก. ไม่เปลี่ยนแปลง | ข. 1 คน |
| ค. 2 คน | ง. 3 คน |
| จ. 4 คน | ฉ. 5 คน |
| ช. มากกว่า 5 คน | |
10. ท่านรู้สึกว่ในกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มนี้ ท่านมีส่วนร่วมในกลุ่มในระดับมากน้อยเพียงใด
- | | |
|--|--|
| ก. ฉันมีส่วนร่วมในทุก ๆ กิจกรรมของกลุ่ม | |
| ข. ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มเกือบทุกกิจกรรม | |
| ค. กิจกรรมส่วนใหญ่ของกลุ่ม ฉันมีส่วนร่วมด้วย | |
| ง. ฉันมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางกิจกรรมของกลุ่มเท่านั้น | |
| จ. ฉันรู้สึกว่ากิจกรรมส่วนใหญ่ของกลุ่ม ฉันจะไม่มีส่วนร่วมด้วย | |
| ฉ. ฉันรู้สึกว่ากิจกรรมเกือบทั้งหมดของกลุ่ม ฉันไม่มีส่วนร่วมเลย | |
| ช. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมของกลุ่มเลยสักกิจกรรมเดียว | |
11. ท่านรู้สึกอย่างไรต่อผู้นำกลุ่ม
- | | |
|---|---------------------------|
| ก. เขาทำได้ดีที่สุด | ข. ฉันพอใจเขามาก |
| ค. ฉันพอใจเขา | ง. ฉันคิดว่าเขาก็พอใช้ได้ |
| จ. ฉันยังไม่ค่อยใส่ใจในตัวเขา ฉันยังสงสัยในตัวเขาอยู่ | |
| ฉ. ฉันไม่พอใจเขา | ช. ฉันไม่พอใจเขาอย่างมาก |

ตอนที่ 3 พฤติกรรมของท่านที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

ขอให้ท่านใส่ใจคิดถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงปัจจุบันว่าท่านได้ทำอะไรบ้าง จากนั้นขอให้ท่านพิจารณาประโยคที่จะกล่าวต่อไปนี้ที่จะชี้ว่าตรงกับพฤติกรรมของท่านในขณะที่อยู่ในกลุ่มอย่างไรบ้างแล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด

		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	ตอบรับผู้อื่นอย่างอบอุ่นเป็นมิตร			
2	แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาอย่างชัดเจนและเปิดเผย			
3	ใส่ใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม			
4	ตอบรับผู้อื่นอย่างโกรธและไม่พอใจ			
5	เล่าเรื่องส่วนตัวให้กลุ่มฟัง			
6	ช่วยกลุ่มอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของกลุ่ม			
7	เต็มใจที่จะลองเสี่ยงทำอะไรบางอย่าง			
8	เป็นตัวของตัวเอง ทำทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความรู้สึกสบายใจ			
9	มิได้มีใจร่วมกับกลุ่ม			
10	ใส่ใจฟังในสิ่งที่คนอื่นพูดเกี่ยวกับตนเองโดยไม่ปกป้องตนเอง			

(ต่อ)

		มาก	ปานกลาง	น้อย
11	สัมผัสความรู้สึกของตนเองและรู้เท่าทันต่อตัวเอง ว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง			
12	มีความยืดหยุ่น บดขยี้ให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ไม่มีความใจแคบ			
13	ชอบได้ใจเป็นพิเศษในเรื่องความแตกต่างระหว่าง ชนชั้นหรือเชื้อชาติ			
14	มองเห็นตัวเองได้อย่างชัดเจน ไม่มีการบิดงอความ อ่อนแอหรือปมด้อยของตน			
15	ปากกับใจไม่ตรงกัน			
16	ทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่มได้ ไม่ลำบากใจ อะไรเลย			
17	พยายามลดความเครียดเกี่ยวกับเรื่องชนชั้น และเชื้อชาติ			
18	รู้สึกสบายใจในฐานะที่เป็นคนในเชื้อชาติอื่น			

ตอนที่ 4 สิ่งที่ได้จากกลุ่ม

		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
1	สมาชิกหรือผู้นำกลุ่มได้ให้คำแนะนำหรือ ข้อเสนอแนะแก่ฉันในการที่จะจัดการกับ ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตฉัน หรือการที่จะมี มนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น				
2	ช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีค่า ให้ "หัวใจ" หรือ "ชีวิต" หรือ "ความรู้สึก" แก่ผู้อื่นเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับ ฉันและมีผลให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มี ต่อตนเอง				
3	สิ่งสำคัญคือการได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับ เรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ฉัน รู้สึกใกล้ชิดกับสมาชิกในกลุ่ม				
4	ฉันสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของ ตนเองออกมาได้				
5	ฉันสามารถใช้คนอื่นเป็น "ตัวอย่าง" ได้ เช่น จากการสังเกตสมาชิกอื่นหรือผู้นำ กลุ่ม การเห็นวิธีการแก้ปัญหา				

(ต่อ)

		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
6	ในแง่หนึ่ง กลุ่มก็คล้ายกับ "ครอบครัว" บรรยากาศในกลุ่มทำให้ฉันได้พบและเข้าใจเรื่องต่างใจต่าง ๆ ที่ฉันมีกับพ่อแม่ พี่น้องของตน มันเหมือนกับการได้ย้อนไปมีชีวิตอย่างอดีตอีกครั้งหนึ่งในครอบครัวอย่างชัดเจนขึ้น				
7	กลุ่มได้ช่วยให้ฉันเข้าใจผลกระทบของฉันที่มีต่อคนอื่น เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้บอกฉันอย่างจริงจังถึงความคิดที่เรามีต่อฉัน และบุคลิกภาพบางประการของฉัน				
8	ฉันเรียนรู้ว่ามนุษย์ทุกคนมีลักษณะเหมือนกัน ปัญหาของฉัน ความรู้สึกของฉัน ความกลัวของฉันเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็มีด้วย และฉันได้เล่าเรื่องของฉันให้ผู้อื่นฟังอย่างมากด้วย				
9	ฉันได้เข้าใจถึงสาเหตุและแหล่งที่ทำให้เกิดเรื่องต่างใจ และฉันได้เรียนรู้ถึงเรื่องในอดีตบางอย่างว่าเกี่ยวข้องกับปัจจุบันอย่างไร				

(ต่อ)

		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
10	กลุ่มช่วยให้มีความหวังใหม่แก่ฉัน ฉันให้พบว่า ผู้อื่นซึ่งมีปัญหา และประสบการณ์เดียวกัน สามารถเติบโตขึ้นและเอาชนะเรื่อง ต่างใจต่าง ๆ เหล่านั้น				
11	ฉันจะรู้ว่าจะมีเพื่อนอีกมากมายหลาย คน แต่ฉันก็จะต้องเผชิญชีวิตของฉันด้วย ตนเองและยอมรับความเป็นเจ้าของ วิถีชีวิตของตัวเองอย่างสูงสุด ฉันจะต้อง เรียนรู้ที่จะเผชิญกับสภาวะของการมีชีวิต และความตายและพยายามจะมีชีวิตอย่าง รื่นเริงน้อยลงกับ เรื่องที่ไม่เป็นสาระ				
12	กลุ่มได้ช่วยเหลือฉันโดยให้กำลังใจแก่ฉัน ที่จะลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ บางอย่าง โดยการให้ฉันได้รับความเข้าใจในเรื่อง บางเรื่องกับสมาชิกผู้อื่น โดยการให้ฉันได้ กระทำและได้พูดในสิ่งที่ฉันไม่เคยทำมา ก่อน				
13	ได้บอกเล่าถึงสิ่งที่ฉันรู้สึกใจเกี่ยวกับ ตนเองและยังคงเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น อยู่				

(ต่อ)

		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
14	เกิดความเข้าใจว่าเหตุใดฉันถึงคิดและรู้สึก อย่างที่ฉันเป็นอยู่ ให้เห็นส่วนของตนเอง ซึ่งฉันปฏิเสธตลอดเวลาในอดีต				

ภาคผนวก ข

เอกสารแนะนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

กฎระเบียบการเข้ากลุ่ม

แนวทางปฏิบัติสำหรับสมาชิกกลุ่ม

เอกสารแนะนำ : การเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

(Marathon Group Counseling)

1. ถาม เพราะเหตุใดเพื่อนเยาวชนจึงเลือกเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 ตอบ เพื่อพูดคุยอภิปรายกับเพื่อนเยาวชนอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้เขา
 - พัฒนาและเพิ่มพูนการยอมรับ เข้าใจและเข้าใจตนเองและผู้อื่น
 - เรียนรู้การร่วมเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนกับผู้อื่น
 - อิสระที่จะพูดถึงชีวิต ความกังวลใจ หรือปัญหาของตนกับผู้อื่น ซึ่งให้ความเคารพ ยอมรับ และไว้วางใจต่อทุกคน
2. ถาม มีใครที่เข้าร่วมกลุ่มบ้าง
 ตอบ เพื่อน ๆ เยาวชนคนอื่นที่คล้ายกับเขา ซึ่งต้องการพูดคุยถึงชีวิตของตน
3. ถาม ใครเป็นคนที่ตัดสินใจให้เข้าร่วมกลุ่ม
 ตอบ จากผู้สมัครทั้งหมด ผู้นำกลุ่มจะเลือกผู้ที่พร้อมจะพูดถึงชีวิตและความกังวลใจของตน โดยจะพูดคุยกับผู้สมัครเป็นส่วนตัวเพื่ออธิบายและตอบคำถามต่าง ๆ เมื่อให้กลุ่มที่เหมาะสมแล้วจึงประกาศหรือแจ้งให้ผู้สมัครทราบอีกครั้งหนึ่ง
4. ถาม ผู้นำกลุ่มคาดหวังให้สมาชิกกลุ่มปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่ออยู่ในกลุ่ม
 ตอบ เขาคาดหวังให้สมาชิกกลุ่ม
 - ร่วมกันเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนต่อผู้อื่น อาจรวมถึงความกังวลใจของตน
 - พยายามกันหาว่าเราจะทำอย่างไรกับชีวิตของตน
 - สมาชิกแต่ละคนจะช่วยกันสร้างความรู้สึกเป็นมิตร เข้าใจ และยอมรับกันในกลุ่ม
 - พยายามที่จะเข้าใจ ยอมรับ และช่วยให้ผู้อื่นได้พูดถึง และเข้าใจชีวิตของเขา

5. ถาม ผู้นำกลุ่มทำอะไรบ้างในกลุ่ม
 ตอบ เขาจะพยายาม
- ทำความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกแต่ละคน
 - ช่วยให้สมาชิกเล่าถึงชีวิต ความรู้สึกและช่วยให้สมาชิกได้ค้นพบว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อพัฒนาชีวิตของเขา
 - ช่วยให้กลุ่มเกิดความร่วมมือที่จะช่วยเหลือกันและกัน หรือช่วยให้กลุ่มตัดสินใจว่าควรจะทำอะไร เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิก
6. ถาม สมาชิกกลุ่มจะพูดถึงอะไรได้บ้าง
 ตอบ เรื่องชีวิตของแต่ละคนที่เขาพูดถึงอะไรก็ได้
7. ถาม คนอื่นจะทำอะไรในระหว่างที่สมาชิกคนหนึ่งกำลังพูด
 ตอบ
- พยายามช่วยให้เขาได้พูดอย่างอิสระ
 - ฟังเขาอย่างใส่ใจ
 - ช่วยให้เกิดความกระจำจืด
 - ช่วยให้เขาเข้าใจตนเอง
 - ให้เขาสังเกตว่ามีอะไรบ้างที่พวกเขาสามารถเรียนรู้และมีประโยชน์ต่อพวกเขา
 - แสดงความรู้สึกนึกคิดเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม
8. ถาม สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกกังวลใจในการพูดถึงปัญหาส่วนตัวในกลุ่มหรือไม่?
 ตอบ แม้ว่าบางคนในกลุ่มจะรู้สึกกังวลว่าตนควรจะพูดอะไรหรือไม่ แต่สมาชิกส่วนมากพบว่า "เขาสามารถไว้วางใจแก่คนอื่นได้"
9. ถาม สมาชิกกลุ่มสามารถจะไว้วางใจคนอื่นได้จริงหรือไม่?
 ตอบ การรักษาความลับเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของกลุ่ม เพราะสมาชิกจะมั่นใจเมื่อทุกคนต่างเห็นพ้องกันว่า จะไม่ทำเรื่องต่าง ๆ ไปพูดกับคนนอกกลุ่ม ผู้ที่ไม่พร้อมจะรักษาความลับไม่เหมาะที่จะร่วมกลุ่มพัฒนาตนเพราะจะเห็นความลำบากใจและผลเสียแก่เขาเองและสมาชิกกลุ่ม

10. ถาม ใช้ระยะเวลาในการร่วมกลุ่มนานเพียงใด
 ตอบ ตั้งแต่เย็นวันศุกร์ ตีตกตึกกันไปจนถึงเย็นวันอาทิตย์ โดยสมาชิกกลุ่มจะอยู่ร่วมกัน
 ในสถานที่จัดขึ้น

หมายเหตุ : เอกสารแนะนำการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนนี้ ผู้วิจัยคัดลอก
 มาจากเอกสารของ โอลเซน (Olsen, 1964) ซึ่งอิงมาจาก ชูชัย สมิตธิไกร
 2527 : 15 - 16)

กฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดกันในกลุ่มไว้เป็นความลับ ไม่นำไปเล่า
 ให้บุคคลภายนอกกลุ่มฟัง
2. ไม่พูดคุยขบขันกันเพียงสองคนหรือเป็นกลุ่มย่อย ๆ ในขณะที่มีการประชุมกลุ่ม
3. ใช้คำว่า "ฉัน" หรือ "ผม" หรือสรรพนามบุรุษที่หนึ่ง เมื่อพูดถึงตนเอง ไม่ใช่คำว่า
 "เรา" หรือ "พวกเรา" หรือคำอื่น ๆ ที่มีความกว้าง ๆ
4. ห้ามบีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพูด เมื่อเขาไม่ต้องการจะพูดหรือไม่พร้อมที่จะพูด

แนวทางปฏิบัติสำหรับสมาชิกกลุ่ม *

1. เปิดเผยให้ผู้อื่นทราบว่ากล่าวถึงคิดอะไรอยู่ สิ่งที่สมาชิกทุกคนพูดล้วนแต่มีความสำคัญ การร่วมเปิดเผยความคิดและปฏิกิริยาของคุณให้กลุ่มรับทราบจะช่วยกระตุ้นสมาชิกอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขาร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หากคุณมีคำถามหรือมีสิ่งใดที่คุณอยากรู้เพิ่มเติม ขอให้ถาม จะไม่มีคำถามใดที่เป็นคำถามโง่ ๆ ในกลุ่มนี้ บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกอื่น ๆ อีกหลายคนที่ยังอาจจะรู้ในเรื่องเดียวกัน
3. อย่างจงเวลาพูดเสียเพียงคนเดียว ผู้อื่นก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดคุยด้วยเช่นเดียวกัน และพวกเขาจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้หากคุณใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นของคุณมากเกินไป
4. ช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วมแสดงออก หากมีใครบางคนที่คุณเหมือนว่าอาจจะพูดบางสิ่งบางอย่างแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณสนับสนุนให้กำลังใจแก่เขา คุณอาจจะพูดว่า "โชติ คุณเหมือนว่าคุณอยากจะพูดอะไรบางอย่าง" สมาชิกที่นิ่งเงียบอาจจะต้องการความสนับสนุนและกำลังใจจากคุณเป็นพิเศษในการร่วมพูดคุย แต่ก็อย่ากระทำเช่นนั้นมากเกินไปเพราะสมาชิกคนหนึ่ง ๆ ไม่จำเป็นจะต้องพูดเพียงเพื่อจะมีส่วนร่วมในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น
5. ฟังผู้อื่นพูดด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ คุณไม่อาจจะฟังได้อย่างมีประสิทธิภาพหากคุณกำลังคิดว่า คุณจะพูดอะไรเมื่อมีโอกาสพูด ขอให้คุณเปิดโอกาสให้แก่ความคิดของผู้อื่นและพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด ขอให้คุณฟังเขาในลักษณะที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ
6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันอยู่ที่นี่เพื่อช่วยเหลือกัน ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ด้วย การร่วมมือกัน ในการช่วยเหลือผู้อื่นคุณก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้ด้วย ข้อมูลต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับทางแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยให้ผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น

7. เต็มใจที่จะยอมรับทัศนคติในแง่ลบอื่น ๆ อย่างจริงจังว่าคุณเป็นฝ่ายถูกและคนอื่น ๆ เป็นฝ่ายผิด พวกเขาเพียงแต่อาจจะคิดเหมือนกัน ขอให้พยายามช่วยให้พวกเขาเข้าใจคุณ
8. ติดตามการอภิปรายให้ทัน ถ้าคุณรู้สึกสับสน ขอให้พูดออกมา
9. ในกลุ่มนี้ การพูดความรู้สึกและปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งที่สามารถทำได้

หมายเหตุ : * เอกสารนี้มาจากทรอตเซอร์ (Trotzer. 1977 อ้างอิงมาจาก
ชูชัย สมิติไกร 2527 : 105)

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

ถอดความจากเทปบันทึกเสียง

ตัวอย่าง	บทสนทนา
การนำกิจกรรม	ผู้นำกลุ่ม : เคียวอยากให้เรามีเวลาทบทวนตนเองนะครับ เพื่อยากให้ ทบทวนตนเองแล้วเพื่อยากให้วาดเป็นภาพ ใช้สัญลักษณ์หรือ ก็ได้เนะครับ สิ่งที่เราจะให้ทำคือ ให้เราวาดภาพ 3 ภาพ ที่เราคิดว่า ตัวฉันเป็น 3 ภาพ อาจเป็นอุปนิสัยหรือลักษณะก็ได้ อาจ วาดแทนด้วยสัญลักษณ์ก็ได้ เช่นสมมุติว่าที่รู้สึกตัวตัวเองเป็น คนที่ใจเย็นก็วาดเป็นภาพน้ำ หรือเรารู้สึกว่าเป็นคนชอบ ผจญภัย อาจวาดเป็นภูเขาหรืออะไรอย่างนี้ก็ได้ คือ ให้เป็นสัญลักษณ์แทน ส่วนอีก 3 ภาพให้วาดภาพสิ่งที่ตัวเราอยากจะเป็น เช่น เราอยากมีความสามารถบางอย่าง อยากจะมีอิสระ เหมือนนกก็วาดภาพลงใบ ก็อย่างละ 3 ภาพนะครับ ใคร กระดากไม่พอให้มีกระดากให้ เบ๊ : อย่างละ 3 ภาพเหอ ผู้นำกลุ่ม : อย่างละ 3 ภาพ เบ๊ : สิ่งที่เราเป็นกับสิ่งที่เราอยากเป็น ผู้นำกลุ่ม : ใช่ครับ ฯ จอย : ไม่มีศิลปะในการวาด (หัวเราะ) ผู้นำกลุ่ม : ภาพวาดนี้ ขอให้มีความหมายต่อเราก็อีกแล้วกัน วาดตามสบาย นะครับ ความสวยงามทางศิลปะไม่จำเป็น...เคียวที่เอา กระดากมาอีก วาดใหญ่หน่อยก็ได้...

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	ป๊าก : ขนาดนี้พอไม้พี่ ? ผู้นำกลุ่ม : ใหญ่หน่อยก็ได้ หน้าละ 3 ภาพ กลุ่ม : (เงียบ และวาดภาพ)
การสำรวจและ เปิดเผยตนเอง	ผู้นำกลุ่ม : อยากให้เราทุกคนมีโอกาสแบ่งปันกัน... ช่วงนี้เป็นช่วงที่สำคัญถ้าส่งสัยะไรตอนไหนก็ถามไถ่นะ จะดูว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร? หัน : พี่ก่อนก็ไถ่นะน้อง... อันนี้เป็นสิ่งที่ตัวเองเป็น อันนี้เป็นสิ่งที่อยากจะเป็น เป็นรูปคนคุยกันเพราะคิดว่าตัวเองไว้วางใจได้ คุยได้ ก็เลยวาดรูปนี้ นี่เป็นรูปวิ่งเต้น (เสียงหัวเราะ) เพราะว่าชีวิตหลัง ๆ รู้สึกดีที่ว่า เราวางตัวได้ตามสบายที่เราอยากเป็นมากขึ้น บางทีก็ดูบ้า ๆ บางทีก็ดูเงียบ ๆ ไม่อยากพูดก็ไม่พูด รู้สึกว่ามันเป็นตัวของเรามากขึ้น แล้วก็อันนี้...ที่เห็นขอบกรอบของตนเองอย่างนี้ มักจะเป็นคนขี้เกรงใจ แล้วก็โดยเฉพาะถ้ากับผู้ใหญ่ที่ดู...ใช่ อ๋านาจ มักจะรู้สึกตัวเล็ก เบ้ : ตัวเล็ก (หัวเราะ) ป๊าก : ตัวผ่อเลยพี่ หัน : เช่น อาจารย์บางคน...เข้าไปเจอแล้ว จะพูดจะอะไรมันไม่ฉะฉาน เสียงมันจะห้อยไปหมด ก็เลยรู้สึกว่านี่เป็นขอบกรอบที่รู้ตัว...ว่าเป็น

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	อันนี้เป็นสิ่งที่อยากเป็น... พี่วาคเป็นเส้นทางเพราะรู้สึกว่ายากใช้ชีวิตอย่างที่ตัวเองเลือกให้. อาจมีหลายทาง แต่ให้เราเลือกให้พอสมควรที่จะก้าวไป ส่วนรูปนี้เมื่อวานไม่รู้พูดกับใครบางคน พี่รู้สึกว่าคุณนี่มองที่ว่าดูดีนะ (เสียงแทรก) ไช ต้น : ไม่รู้วารานใคร เขาช่างดีอะไรแบบนี้ กลุ่ม : (หัวเราะ) ต้น : ทำให้เรารู้สึกว่า บางทีเราจะวางตัวอย่างที่เราเป็น ข้างออะไรข้าง เราคิดว่าคนจะไม่เข้าใจ เราเลยไม่แน่ใจว่า สิ่งที่เราแสดงออกไปเพื่อให้ตรงกับที่คนอื่นคิด หรือเปล่า หรือจริง ๆ เราต้องการทำจริง ๆ เพราะฉะนั้นก็เลย อยากให้คนอื่นเขาดูเราอย่างที่เราเป็นมากกว่า เหมือนกับที่เราอยากจะเป็น ไม่ใช่ว่าดูดีอะไรเกินไป แล้วก็นั่นสุดท้าย คือ อยากจะ เหมือนอยู่กับผู้ใหญ่ หรือคนที่เราเกรงใจอย่าง แบบเท่า ๆ เสมอกัน ไม่ต้องไปกลัวตัวเล็ก เป้ : พี่ทำไมไม่ว่าดใหญ่ว่าละ... (เสียงหัวเราะ) ต้น : รู้สึกว่าพอที่คิดว่า เท่า ๆ กัน พอ ๆ กัน เป็นคนเหมือนกัน
	นิต : รู้สึกว่าตัวเองโดนคนรอบข้างหรือสิ่งคนรอบข้างกดดันไป เราก็ต้องดูไปตามนั้นคล้ายกับพี่ ที่เป็นคนชอบเกรงใจนะ อย่างเวลาใครพูดอะไร ก็รับไว้ก่อน ปฏิเสธเท่าไม่เป็น ชักแล้วเขา แล้วก็หลาย ๆ อย่าง พอหมดพักก็เอนไปด้านไม่ไหว

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	ยกตัวอย่าง ...มีตอนหนึ่งมีที่กลุ่มเยาวชน ที่เขาก็ทำงานบอกว่า ทำให้ได้ละ ช่วงนั้นเป็นช่วงรายงาน เขาบอกให้รายงาน เดือนนั้นให้ได้ละ ช่วงนั้นเป็นมันไม่พร้อมจริง ๆ สอบด้วย มันไม่ได้จริง ๆ ไม่รู้อย่างไร...โอเคครับพี่ จะทำให้ดีที่สุดครับ โอ้โฮ ปฏิเสธเขาไม่เป็น
	เป้ : เป็นคนอารมณ์ร้อนนะ ร้อนมาก ๆ ..เวลาโมโหมะตวาดได้ ก็ตวาดเลยละ จนเพื่อนงง บางทีเราก็นั่งคิดนะ ...เอ ทำไมเราต้องทำกับเขายังงั้นด้วย แต่ว่าทำไปแล้ว แล้วก็ทำบ่อยด้วย รู้ตัว... เพื่อนเขางง...บอกว่าทำไม อารมณ์ร้อนจัง... ก็บอกว่าพยายามแก้ไข เพื่อนบอกว่า ปีนแก้ไขเยอะ แต่รู้สึกว่าการแก้ไขเฉพาะกับคนที่ไม่สนิท แต่คนที่สนิทอย่างเพื่อนนี่นะ โดนทุกวันเลย
	จอย : ...มีอคติไม่ได้กับผู้ชายมาตั้งนานแล้ว (เสียงแทรก) ตั้งแต่เด็กเลยรึเปล่า) จอย : ... ก็ไม่ถึงตั้งแต่เด็ก...(หัวเราะ) ไม่รู้ละ...เวลา... ที่ผู้ชายเข้ามาในชีวิตของจอยนะ ...มันไม่ดีเลยสักคนนึง... เราเห็นข้อเสียของเขาเยอะมากเลย เห็นโดยไม่ตั้งใจ อย่างนั้น... มันก็เห็น... ผู้นำกลุ่ม : แล้วก็ทำให้มีผล... จอย : แล้วแบบเท่าที่อ่านหนังสือทุกแบบ...ที่เขียนเกี่ยวกับผู้ชาย ผู้หญิงมีชีวิตร่วมกันแล้ว ผู้ชายมักทำให้ผู้หญิงเสียทุกที ทำให้เสียบ่อยมากเลย แล้วผู้ชายมักจะร้ายเหลือเกินหาที ๆ ยาก

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
การสวมบทบาท	ผู้นำกลุ่ม : อีบรู้สึกอยากจะบอกอะไรกับแม่บ้าง?... ในสิ่งที่อีบรู้สึกต่อแม่ อีบ : โดยมากคุยแต่เรื่องที่เจอ ...วัน ๆ นี้เจออะไรบ้าง ผู้นำกลุ่ม : จริง ๆ แล้ว อีบรู้สึกอย่างไรต่อแม่ อยากจะบอกอะไรกับแม่?... อีบ : เออ...คงบอกว่า ...รัก แม่... ผู้นำกลุ่ม : พี่อยากจะเสนอให้อีบทำอะไรบางอย่าง คือถ้าสมมุติว่าจอยเป็นแม่ของอีบ แล้วให้อีบพูดกับจอยเหมือนกับที่อยากพูดกับแม่เออ..." พี่ไม่ว่าอีบจะเป็นอย่างไร แต่อยากให้อีบมีประสบการณ์นี้ดู อีบ : อีบพูดไม่ได้ จริง ๆ... ผู้นำกลุ่ม : ยังไงรี...? อีบ : เจอกันทุกวัน รู้อยู่แล้วว่ารักนะพี่ ผู้นำกลุ่ม : อีบอาจลำบากใจกับสิ่งนี้ แต่พี่อยากเสนอให้อีบมีประสบการณ์กับสิ่งนี้ แล้วอีบจะเข้าใจด้วยตนเอง... อีบลองหันหน้าเข้าหาจอย และลองพูดกับจอยเหมือนกับจอยเป็นแม่ของอีบ... (ตอนนี้อีบหันหน้าเข้าหาจอย) อีบ : ... อามา ...อีบ... ผู้นำกลุ่ม : ลองอีกครั้งซิครับ อีบ : อามา... อีบ ...รัก...อามา ผู้นำกลุ่ม : ช่วยตั้งขึ้นหน่อยครับ อีบ : อามา ...อีบรักอามา... ๆ... ๆ ... (เงิบ)...

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	กลุ่ม :(เจ๊ยม)..... ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกอย่างไรบ้าง อ๊บบ : รู้สึกดีขึ้นค่ะ
การร่วมแสดงความคิดเห็น	ต้อม : อ๊บบ ถ้าต้อมเป็นอ๊บบนะ ...ต้อมก็...อ๊อ! เคยรู้สึกไม่สนิทกับครอบครัว ...รู้สึกโดดเดี่ยว
การทำความเข้าใจและยอมรับตนเอง	ผู้นำกลุ่ม : บัญหาคะไรที่ บิ๊กรู้สึกว่าบกวนบิ๊ก บิ๊ก : ... ก็คิดว่า ความไม่เข้าใจตนเองมากกว่า... ผู้นำกลุ่ม : ไม่เข้าใจตนเอง บิ๊ก : อ๊อ... ภายนอกกับภายในมันต่างกัน สังคมภายนอกนี้ ไม่เหมือนกัน หลายคนมองว่าเราทำงานเก่ง มันเป็นฟอร์ม อยู่ภายนอกมากกว่า ภายในเราไม่มีสิทธิ์ไปชี้แนะเขาเลย ถ้าจะชี้แนะคนอื่นน่าจะมาจากความที่เป็นคนรู้ตัวของตัวเองมากกว่า ว่าขณะนี้ตัวเองมีค่า ...แล้วก็มีคุณค่าที่จะช่วยคนอื่นแค่ไหน รู้สึกว่ามันออกมาจากตัวเราเองมากกว่า แค่ลักษณะที่แสดงออกมามีคิดว่ามันไม่มีความหมายนะพี่ ที่จะทำให้ถึงระดับที่เค้ายอมรับ มันแค่ผิวเผิน... ทำไปอีก 10 ปี ทำให้เค้ายอมรับ ...มันไม่ได้ทำออกมาจากคุณค่าของตัวเอง ผู้นำ : นั่นสิ ที่เมื่อกี้พี่ถามบิ๊ก ..บิ๊กบอกว่า สิ่งที่ทำให้รู้ว่าเราตามเค้าได้แล้วคือ การยอมรับ แล้วเมื่อกี้บิ๊กก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า เฮ้ะ มันก็ไม่มีประโยชน์อะไรที่เขายอมรับ ถ้าเราไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	บ๊ิก : คิดว่าเราไม่เห็นคุณค่าของตัวเองมากกว่า เค้าก็ยอมรับเราในลักษณะที่เราแสดงออกภายนอก... แต่...เราไม่ยอมรับตัวเอง... ผู้นำ : บ๊ิก ...รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีค่า... บ๊ิก : ไม่มีค่าถึงระดับ... ระดับที่ทำให้คนอื่นยอมรับ... ไม่มีค่าพอที่จะทำให้เขายอมรับในตัวเราเอง ผู้นำกลุ่ม : พี่ไม่รู้ว่าคุณใจบ๊ิกชัดไหมนะ ...ตอนนี้บ๊ิกรู้สึกว่าตัวบ๊ิกยังไม่มีโอกาสยอมรับตัวบ๊ิกเอง บ๊ิก : หั๋ง ๆ ที่คนอื่นมายอมรับแล้ว ลักษณะนั้นล่ะ คอม : อะไรทำให้บ๊ิกรู้สึกว่าไม่ยอมรับตนเอง บ๊ิก : ...ก็...ความคิด...ความรู้สึกของเราเอง...
	ผู้นำกลุ่ม : พี่สังเกตว่าเป็นความลำบากใจของอ๊ิบ ที่อ๊ิบบอกว่า... ไม่รู้จะบอกความรู้สึกอย่างไร บางทีไม่แน่ใจ... อ๊ิบ : บางครั้งมันก็รู้สึกว่าบอกให้สบาย ๆ บางครั้งมัน.....เอ่อ...ตอนเด็ก ๆ นี่แหละ มันไม่ค่อยมีใครรับฟัง ...พอโตขึ้นมันก็เลยรู้สึกว่า จะเหมือนกับตอนเด็ก ๆ ที่ได้รับ... ผู้นำกลุ่ม : อ๊ิบรู้สึกว่าไม่ค่อยมีใครรับฟัง...ตอนโตก็เลยรู้สึกว่าอ๊ิบจะเป็นอย่างนั้นอีก อ๊ิบ : ก็เลย..... จอย : ...อย่าร้องไห้นะ...

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	ผู้นำกลุ่ม : ไม่เป็นไร ๆ ถ้าอึบรู้สึกว่ายากจะร้องไห้ ที่นี่เป็นที่ปลอดภัยที่จะร้องไห้ได้ ...เจียบ... อึบ : จำได้ว่า ...ตอนเด็ก ๆ อยู่ต่างจังหวัด อยู่กับพี่ นื่องเยอะ คนเลี้ยงคงมีงานมาก เลยไม่ค่อยสนใจ... พี่เค้าก็ชอบแกล้งพูดไม่ได้... ผู้นำ : อึบ รู้สึกเหมือนอยู่ในสภาพคนเดียว ไม่มีใครรับรู้ความรู้สึกของเรา อึบ : เหมือนกับว่าอยู่คนเดียว ...มาตลอด... ผู้นำ : อยู่คนเดียว... อึบ : บางครั้งอยู่กับคนเยอะ ๆ อย่างที่บ้าน ...แต่ก็ยังรู้สึกว่าจะอยู่คนเดียว... ตัน : แล้วอึบคิดว่าเพื่อน ๆ พอลจะช่วยอึบได้บ้างรีเบล่า อึบ : ก็มีบ้างบางคน...
ความรู้สึกที่ได้ รับการยอมรับ จากกลุ่ม	ต้อม : ส่วนตัวเองนะ รู้สึกว่าความเป็นเพื่อนมีอยู่ ...โดยเฉพาะมาที่นี้นะ รู้สึกว่าทุกคนเหมือนพี่น้องกันมาก มันไม่ได้เกิดจากการเน้นย้ำของใครคนหนึ่งว่าต้องเปิดตัวนะ แต่มันเกิดจากความรู้สึกของเราจริง ๆ ว่าเราได้แบ่งปันอะไรมากมาย ได้รู้จักกันเพิ่มขึ้นมากกว่าที่จะอยู่เป็นอาทิตย์แล้วไม่รู้จักกัน แต่ที่นี้เราใช้เวลาเพียงแค่วันเดียว... ...รู้สึกมีอารมณ์ร่วมกับกลุ่ม ที่เมื่อก่อนบอกว่าไม่มีอะไรจะคุยเพราะ...รู้สึก...ผมรู้สึกว่าถ้าตอนไหนที่คุยกันแล้วผมรู้สึกยังไงนะ แล้วผมจะพูดไปหมดเลย เลยรู้สึกว่ามีอารมณ์

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	ร่วมกับกลุ่มมาก ๆ มาที่นี่แล้วพูดได้อย่างเต็มที่ อย่างที่พูดให้อับฟัง ...แต่ถ้าเป็นทีอื่นนะ ก็กลัวเหมือนกันว่า ผมจะพูดได้อย่าง ...จริงจัง ...จริงใจ และก็เป็นตัวเอเองที่อยากจะพูดรีเบิ้ล นิค : ...มีความสบายใจ...รู้สึกเป็นกันเองมากเหมือนเป็นพี่น้องกันจริง ๆ เล่นกันก็ไม่ถือ...สนุกไป มันเหมือนกับครอบครัวเลย
การให้ข้อมูลย้อนกลับ	ต้อม : ยังไงก็อยากฝากไว้ ถ้าอับไม่ยอมพูดอะไรต่อ พี่...และเพื่อนทุกคนก็เป็นเพื่อนพร้อมที่จะช่วย และพร้อมที่จะให้อับช่วยอับ... ผู้นำกลุ่ม : ต้อม ...ต้อมคิดว่าพร้อมที่จะช่วยอับ ต้อม : คิดว่าพร้อมนะ ในส่วนที่เมื่อก็ ก็มองดูอับอยู่ตลอดเวลา ก็คิดอะไรขึ้นมาบ้าง แต่ว่า... อยาก... อยากที่จะให้กำลังใจให้อับกล้าที่จะทำสิ่งเหล่านี้ เพราะที่นี้กับเพื่อน ซึ่งต่อไปอับจะให้อับรู้ว่า อับไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวแล้ว อับมีเพื่อน ซึ่งทุกคนก็ห่วงทุกคนก็รักอับ... ไม่ได้พูดเพื่อให้อับสบายใจนะ แต่มันเป็นความรู้สึกจริง ๆ คิดว่าอยากให้อับกำลังใจ ...อยากให้อับลอง เพราะมันดีกับตัวอับเอง... ไม่ได้กับตัวพวกต้อมนะ อยากให้อับเป็นคนดี...เฮ้ย!! อับต้องสู้นะ ...ถ้าอยากจะทำอะไร แต่ไม่กล้า... มันเป็นการยากเหมือนกันนะ ...เหมือนกับตอนที่ต้อมเข้ามาหาแม่หลังจากที่ห่างเหินกันไป... ประโยคแรกที่ต้อมบอกแม่คือ แม่เหนื่อยมากนะเหนื่อยจริง ๆ ...พ่อทำงานต่างจังหวัดไม่ค่อยได้

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	กลับบ้าน แม่กลับจากสอนหนังสือก็ต้องไปสอนพิเศษต่อ ตอนนั้นผมก็เฉย ๆ บางทีแม่ต้องซักผ้าเอง ขึ้นชั้นมาแต่เช้า ที่ 3 ที่ 4 ผมรู้สึกถึงสิ่งเหล่านี้... ห้อมถามแม่ว่า แม่เหนื่อยไหมครับ ห้อมถามตัวเอง แล้วห้อมรู้สึกเหมือนว่า เราได้กลับเข้ามาตึกกันใหม่ อีบก็สู่น้อยก็แล้วกัน..... ห้อม : ...ฟังตอนที่บ๊ิกพูดแล้ว รู้สึกว่า... บ๊ิกเข้าใจชีวิตของ บ๊ิกจริง ๆ บ๊ิกรู้สึกกับชีวิตของบ๊ิก ...แล้วก็ เขาเรียกว่า อะไร... ชัดกับปัญหา ผมคิดว่าอย่างนั้นนะ ...คิดว่าบ๊ิก คงจะพบอะไรขึ้นด้วยตนเอง ...จำได้ว่า บ๊ิกเคยบอกกับทุกคนในกลุ่มที่ รร.ว่า ขอให้ ทุกคนมีจุดยืนของตัวเอง บ๊ิกอย่า ลืมแล้วกัน...ถึงเรื่องนี้
	ต้น : ที่ฟังบ๊ิกมา ...ต้นเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อบ๊ิกนะ อาจจะเป็น... หรือว่า...ตอนแรกคิดว่าบ๊ิกเป็นคนเฉย อยู่กับที่เรื่อย ๆ ตอนนี้เปลี่ยน รู้สึกว่าบ๊ิกเป็นคนทะเยอทะยาน ต้นว่าเป็น สิ่งที่ดี ทุกคนควรมีความทะเยอทะยาน ต้นมองในแง่ดี ...แต่ว่าไม่ค่อยแสดงออก เลยรู้สึกว่ามีการต่อต้านในตัว
	เป้ : รู้สึกว่า ...เป้ก็มีเพื่อนต่างเพศที่น้อยใช้ไม่ได้ละ พอเข้ามาทำ ให้อุจจกนิสัยเพื่อนต่างเพศมากขึ้น เพราะตอนแรกนะรู้สึกว่า... ห้อม : มีแต่เลว ๆ ...(หัวเราะ)...

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	เป้ : มีทัศนคติที่ไม่ดี ...คิดว่าไม่ดีส่วนมาก ...อย่างเจอหน้า ทุกคนคิดว่า ไร้ใจไร้ ยกเว้นใครรู้รีเบล่า ยกเว้นบ๊ิก ตอนแรกเห็นหน้าบ๊ิกแล้วไม่ยากคุยด้วย แล้วพอ เข้ามาแล้ว รู้สึกบ๊ิกนิสัยดี เขาทำตัวน่ารักเหมือนน้อง ๆ... แบบ..แล้ว แบบหน้าตาอย่างบ๊ิกท่าทางอย่างบ๊ิก ส่วนมากรู้สึกว่า ผู้ชาย แบบบ๊ิกนี่ห้องไม่ดีแน่ ๆ เลย... บ๊ิก : ต้องไปเล่นกลสามแล้วมั้งนี่ พี่ (สูนน้ำกลุ่ม) ค่าย... กลุ่ม : (หัวเราะ) เป้ : ไม่ใช่พอยังอยู่ ๆ นาน ๆ ไปยังรู้สึกบ๊ิกนี้นิสัยดีมากเลย แล้วเวลาเราแกล้งเค้าก็ไม่รู้ว่าเค้าจะโกรธรีเบล่า ถ้า เกิดเค้าโกรธก็แสดงว่าเค้าเก็บอารมณ์ได้ดีมาก
	ต่อม : รู้สึกพี่ ตู! ยิ้มเก่ง ทำให้รู้สึกว่า หลาย ๆ อย่างที่พี่ ตูน ทำ ออกมาทำให้คนรอบข้างรู้สึกว่าพี่จริงใจกับเขา และผมก็ รู้สึกว่าพี่จริงใจ ดูจากการพูด รู้สึกว่าพี่พูดตรงไปตรงมา และ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เรื่องการทำงานหรือนิสัยอื่น ๆ ผมยังไม่รู้จัก หรือรู้จักผิวเผิน ข้อเสียยังมองไม่เห็น แต่ถ้ามีข้อเสียผมจะบอกให้เลย จะให้ ไม่ยากกัน คำเลย (เสียงหัวเราะ) ตูน : ตามสบายเลย ต่อม : มันยังมองไม่เห็นจริง ๆ ตอนนี้

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
การยอมรับและ เป็นตัวของตัวเอง	ต่อม : ก็เมื่อวาน ตอนที่คุยกับนิตก็คุยกันว่า ผมก็รู้สึกเหมือนกันว่า โคนเตะไปเตะมา มีคนชมมาที่ เราก็ก็นั่นมาที่ ก็...หตู่ไปที ผมรู้สึก...คนรอบข้างมีผลต่อตัวเรามาก แต่ พอมาคิดแล้ว ผมคิดว่าหลาย ๆ อย่างที่เค้าพูดมา มันอยู่ที่ตัวเราเองที่จะใช้ความคิด ถ้าเขาพูดมาเป็นสิ่งที่จริงเราก็ตบรับยอมรับ แต่ถ้าเค้าพูดมา ...คุณนำพูดจาไม่ได้เรื่องเลย คิดดู ถ้าผมคิดว่าผมพูดดีแล้วมันก็ไม่เป็นไร ก็เป็นตัวของเราเองต่อไป เป็นลูกบอลที่มีความคิด (เสียงหัวเราะ) ...รู้สึกอย่างนี้
	ปึก : ...รู้สึกว่าความคิดของเราอยู่ในปัจจุบันที่เราเป็นอยู่ ...ทำให้...เท่าที่ได้จะที่นี่ ทำให้ตัวเองเข้มแข็งขึ้น แล้วก็...กล้าที่จะดูปัญหานั้นอย่างจริง ๆ... ทุกครั้งที่ผ่านมา ดูแล้วก็ไม่กล้า แล้วก็แกลังทำเป็นไม่เห็น แล้วก็ผิวเผินไปเลย...
	อ๊อบ : ก็จิตใจที่อยากจะมาแล้วก็ได้มา... รู้สึกว่าได้ออกอะไรบางอย่างที่สำคัญ แม้จะไม่มาก เวลานั้นก็น้อย ดีใจที่ได้ฟังของคนอื่น... รู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหา ถึงแม้จะไม่เหมือนเรา... บางทีเราอยากจะบอกคนอื่นว่าเราคิดเห็นกับปัญหาของเขาอย่างไร... แต่ว่าพูดไปแล้วบางทีมันก็ออกกะนะ แต่พูดออกมาไม่ออก... ก็... คิดแล้ว มันพูดออกมาไม่ได้อย่างที่ใจคิด อะไรยังนี้เลยไม่อยากจะพูด กลัวคนอื่นเข้าใจผิด แล้วตอนนี้รู้สึกว่าตัวเองนี่อยากจะแก้ไขปรับปรุงตนเองมากเลย

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
สิ่งที่ได้จาก การร่วมกลุ่ม	บ๊วก : ...เท่าที่ฟังมา 2 - 3 วัน ก็รู้สึกว่า ไม่เห็นใครมีความสุข สมบูรณ์ในตัวเอง บ้างก็เรื่องเพื่อน บ้างก็เรื่องครอบครัว หลาย ๆ อย่าง... ปัญหาที่เจอในชีวิตประจำวัน... ที่สำคัญอยู่ที่ตัวเราเอง ว่ามีผลต่อจิตใจรึเปล่า ทำให้เรามีพลังใจขึ้นมารึเปล่า ปัญหาพวกนี้สำหรับตัวบ๊วกเอง เท่าที่ดูมา เห็นว่าหลายคน ก็มีปัญหาและปัญหาก็คล้าย ๆ กัน ทำให้คิดว่าปัญหานี้จะเกิด กับคนทุกคนรึเปล่า คือเกิดมาในช่วงของวัยรุ่นแบบพวกเรา ทำให้รู้สึกว่ามีความกังวลใจขึ้นว่าทุกคนมีสภาพคล้ายกับเราเหมือนกัน

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา
การยอมรับตนเองของเยาวชน บ้านเซเวียร์
กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
นริศ มณีขาว

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
เมษายน 2529

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
ที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชนบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร ในปี พ.ศ.
2529

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มเยาวชนที่สมัครใจซึ่งมีอายุระหว่าง 16 - 23 ปี
จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับ
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ใช้ระยะเวลาติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน เป็นเวลา 20 ชั่วโมง
ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน แต่จัดให้มีสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกับ
กลุ่มทดลอง การประเมินผลทำโดยให้ทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถาม ก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ Wilcoxon Signed - Rank Test
เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
พบว่า การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อน ได้รับการให้คำปรึกษาแบบ
กลุ่มมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ Mann Whitney U - Test เปรียบเทียบ
ความแตกต่างของคะแนนการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า
การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EFFECTS OF MARATHON GROUP COUNSELING ON SELF=ACCEPTANCE DEVELOPMENT
OF YOUTH AT XAVIER HALL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

NARIS MANIKHAO

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

April 1986

The purpose of this experimental research was to study effects of marathon group counseling on self - acceptance development of youth at Xavier Hall Bangkok in 1986.

The sample were randomly from the youth 16 - 23 years old divided into the experimental group and the control group, each consisted of 7 youths. The experimental group was treated with marathon group counseling for 3 days and 2 nights (20 hours). The control group was left without any treatment, but was provided to stay in the same environment. Both groups were pre - tested and post - tested by the same test.

The data were analyzed using Wilcoxon Signed - Rank Test, the result indicated that there was a statistically significant difference in self - acceptance development between the pre - tested and post - tested of the experimental group at .05 level.

The analyzed data using Mann Whitney U - Test indicated that there was a statistically significant difference in self - acceptance development between the experimental group and the control group at .05 level.