

370.153

26 1976

1.3

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ปริญญาโท

ของ

นพวรรณ อดิมาสุกุล

6 พ.ค. 2535

ห้องสมุดนักจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กันยายน 2529

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

178229

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปัญหานี้นี้  
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาภาคบัณฑิต  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

..... *ช.ร.อ.* ..... ประธาน

..... *ช.ร.อ.* ..... ประธาน

..... *สุวิทย์ ภูมิ* ..... กรรมการ

..... *สุวิทย์ ภูมิ* ..... กรรมการ

..... *สมชาย วัฒน* ..... กรรมการ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายได้ เพราะได้รับความกรุณาจาก ท่านรองศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกติพิทักษ์ และท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ที่ได้ช่วยเหลือแนะแนวทางให้ข้อเสนอแนะ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนให้กำลังใจและคอยเป็นห่วงใยเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร แสนนท์ ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขข้อบกพร่องเกี่ยวกับแบบสอบถาม

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำและ เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการและอาจารย์โรงเรียนสุราษฎร์ธานีและโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา ตลอดจนขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2529 ทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมรุ่นทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจจนกระทั่งงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และโดยเฉพาะขอขอบพระคุณ คุณสุนทร สมานสุขุมาล ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนห่วงใยและ เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

นพวรรณ สมานสุขุมาล

สารบัญ

บทที่

3-3 เกณฑ์

หน้า

|   |                                                               |    |
|---|---------------------------------------------------------------|----|
| 1 | บทนำ .....                                                    | 1  |
|   | ภูมิหลัง .....                                                | 1  |
| ✓ | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                          | 4  |
| ✓ | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....                             | 4  |
| ✓ | ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....                                | 4  |
| ✓ | คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ .....                                   | 5  |
| 2 | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย .....                          | 7  |
| ✓ | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ..... | 7  |
|   | ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                       | 7  |
|   | ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....              | 8  |
|   | จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                    | 9  |
|   | ปรัชญาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                         | 10 |
|   | หลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                 | 11 |
|   | การจัดกลุ่ม การปฏิบัติการ และกระบวนการ .....                  | 12 |
|   | ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....              | 17 |
|   | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....          | 18 |
|   | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง .....         | 21 |
|   | ความหมายของการยอมรับตนเอง .....                               | 21 |
|   | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง .....                  | 22 |
| ✓ | สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า .....                               | 24 |

|   |                                                                |    |
|---|----------------------------------------------------------------|----|
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....                                | 26 |
|   | ประชากร .....                                                  | 26 |
|   | กลุ่มตัวอย่าง .....                                            | 26 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....                        | 29 |
|   | การดำเนินการทดลอง .....                                        | 42 |
|   | สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....                          | 45 |
| 4 | ผลการค้นคว้า .....                                             | 48 |
|   | สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....                      | 48 |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                       | 48 |
| 5 | บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                     | 54 |
|   | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                           | 54 |
|   | สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า .....                                | 54 |
|   | วิธีดำเนินการวิจัย .....                                       | 54 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....                        | 54 |
|   | การดำเนินการทดลอง .....                                        | 55 |
|   | สรุปผลการค้นคว้า .....                                         | 55 |
|   | อภิปรายผล .....                                                | 56 |
|   | ข้อเสนอแนะ .....                                               | 58 |
|   | ข้อเสนอแนะทั่วไป .....                                         | 58 |
|   | ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป .....                           | 58 |
|   | ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ ..... | 59 |
|   | บรรณานุกรม .....                                               | 60 |
|   | ภาคผนวก .....                                                  | 66 |

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

|   |                                                                                                                                                                          |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา<br>ปีที่ 2 ของโรงเรียนสุราษฎร์ธานี ที่อยู่ในตำแหน่งเบอร์ด์เซ็นทิไลต์ที่ 25<br>ลงมา จำนวน 56 คน ..... | 27 |
| 2 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง<br>และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง .....                                                                   | 49 |
| 3 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง<br>ก่อนและหลังการให้กำปรักษาแบบกลุ่ม .....                                                             | 50 |
| 4 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง .....                                           | 51 |
| 5 | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง<br>และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง .....                                                                | 52 |

บทนำ

มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพจิตดี การที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตดีได้ จะต้องเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ตั้งระดับความทะเยอทะยานได้สอดคล้องกับความสามารถและวิถีทางที่จะเป็นไปได้ ดังที่เฮิร์ล็อก (สุริยา เหมตะศิลา 2521 : 16 อ้างอิงมาจาก Hurlock. 1967 : 683 - 685) กล่าวว่า บุคคลที่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มักจะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองได้ดี เพราะบุคคลที่ยอมรับตนเองมักจะปรับตัวได้ดีด้วย สำหรับบุคคลที่ยอมรับตนเองจะมีลักษณะดังนี้คือ เคารพตนเอง ใช้ชีวิตอย่างสบายด้วยตนเอง สามารถทราบถึงความสามารถ ความหวัง ความกลัว ความเป็นศัตรูในตนเอง และยอมรับในแนวโน้มทางอารมณ์ของตนเอง มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง และรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น ๆ ไวล์ (วรบทน์ อินทรชัยศรี 2518 : 15 อ้างอิงมาจาก Wylie. 1957 : 600 - 616) ได้ให้ความเห็นว่า คนที่ยอมรับตนเอง จะปรับตัวได้ดีในการทำงานต่าง ๆ บุคคลที่ยอมรับตนเองจะแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตนเอง ในขณะที่ทำงานมากกว่าบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองและบุคคลที่ยอมรับตนเองนั้น มีแนวโน้มที่จะยอมรับคนอื่นด้วย ทั้งยังเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

พอล (บ๊อง สเคนด์ 2512 : 15 อ้างอิงมาจาก Paul. 1958 : 49) กล่าวว่า การยอมรับตนเองเกิดขึ้นเนื่องจากความสอดคล้องระหว่าง "มโนภาพแห่งตน" และ "ตน" อย่างที่คิดอยากจะเป็น ความอยากจะเป็นของวัยรุ่นนั้นอาจสูงเกินไป หรือต่ำเกินไป หรือเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความทะเยอทะยาน (level of aspiration) ของบุคคล ถ้าหากเด็กวัยรุ่นมีความอยากจะเป็นในระดับที่ต่ำเกินไป ก็จะทาลายความรู้สึกในตนเอง แต่ถ้าหากว่าความอยากจะเป็น สูงเกินไปและเป็นแบบเพ้อฝัน เด็กวัยรุ่นจะมีปัญหาทางอารมณ์มีความเครียด มีความกดดันในจิตใจและกลายเป็นคนซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สุรางค์ โค้วตระกูล (สุรางค์ โค้วตระกูล 2511 : 135 - 136) ที่กล่าวว่า เด็กที่ยอมรับตนเองจะเป็นผู้ที่มีปัญหาน้อยและมีความสุข

เพราะเป็นผู้ที่ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและ  
อารมณ์ของตน จึงทำให้ผ่านมรสุมวัยรุ่นได้เป็นอย่างดีและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นพลเมืองดี  
ของชาติ ส่วนเด็กวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเอง มักจะเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุขทักจะตีเถียนตัวเอง  
ไม่รักตัวเอง มองไม่เห็นคุณค่าของตนเอง รู้สึกว่าตนมีมด้อยทั้ง ๆ ที่อาจจะไม่ด้อยกว่า  
คนอื่นจริง ๆ มีสุขภาพจิตไม่ดี มักหาทางออกของชีวิตในทางที่ไม่ถูก ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง  
ไม่กล้าเสี่ยงเพราะเกรงว่าผู้ใหญ่จะไม่ยอมรับ บางคนแก้ปัญหาโดยการประพฤติดีพยายาม  
เอาชนะผู้ใหญ่โดยการประพฤติดีให้ขัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้ใหญ่และสังคมปรารถนาจะให้  
เป็น พยายามเล่นในทางก้าวร้าว ต่อสู้ เพื่อพิสูจน์ตนเองว่าเป็นคนเก่งในหมู่เพื่อนฝูงรุ่นเดียวกัน  
นอกจากนี้ เฟย์ (Fey. 1954 : 269 - 271) ศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ยอมรับตนเอง  
มักจะมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ วราภรณ์ อินทรชัยศรี (วราภรณ์  
อินทรชัยศรี 2518 : 77) ศึกษาพบว่า การยอมรับตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองของ  
เด็กวัยรุ่น มีความคล้ายคลึงกัน คือกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองสูง ก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเอง  
สูงด้วย ส่วนกลุ่มที่มีการยอมรับตนเองต่ำ ก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำด้วย ซึ่งนักจิตวิทยา  
หลายท่านได้กล่าวท้วงกันว่า บุคคลที่มีการยอมรับตนเองจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองด้วย  
และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั้งนี้การยอมรับตนเองยังสัมพันธ์กับการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม และ  
ระดับสติปัญญาด้วย ดังการศึกษาของ สุริยา เหมทะศิลา (สุริยา เหมทะศิลา 2521 :  
43) ซึ่งพบว่า การให้เหตุผลเชิงจริยธรรม ระดับสติปัญญา และการยอมรับตนเอง มี  
ความสัมพันธ์กัน

เนื่องจากการพัฒนาการยอมรับตนเองอาจทำได้หลายวิธี และการให้คำปรึกษาแบบ  
กลุ่ม (Group Counseling) เป็นวิธีการหนึ่งที่นักจิตวิทยายอมรับว่าสามารถพัฒนาการ  
ยอมรับตนเองได้ กล่าวคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มีหลักพื้นฐานในการ  
พัฒนาตนเอง การเปิดเผยตนเองทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึก ให้กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง  
ของตนเอง เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเอง มีบรรยากาศ  
ของการยอมรับ รับฟังซึ่งกันและกัน ทุกคนมีอิสระ และไม่กล่าวถึงในแง่ลบ (วิญญู พูลศรี  
2523 : 10 - 11) ซึ่งความหมายดังกล่าวสอดคล้องกับ วชิร ทรัพย์มี (วชิร ทรัพย์มี  
2525 : 329) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการ  
ตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาร่วมกัน

มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคนเป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับทั้งความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นขัดแย้งเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาค้นคนเดียวที่มีปัญหา และอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่นหนึ่งที่เข้าใจเขา เช่นเดียวกับที่ซาร์เจนท์ (Sargenti. 1961 : 93 - 108) กล่าวว่า เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็คือ การที่ผู้รับบริการเกิดตระหนักรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากการที่ผู้รับบริการพูดถึงความรู้สึกของตนเองอย่างเด่นชัดในการสนทนาให้คำปรึกษาความเห็นดังกล่าวนี้ สอดคล้องกับความเห็นของ กอริส และบราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 21) ซึ่งได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความอบอุ่นและเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นสมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นผู้กำหนด สำหรับการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกนั้นจะไม่มีการบังคับ สมาชิกจะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ มีจุดสนใจร่วมกัน มีปัญหาร่วมกัน ซึ่งตรงกับความเห็นของ ยาลอม (Yalom. 1970 : 81 - 82) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกที่ว่า "เราลงเรือลำเดียวกัน" เป็นเหตุผลสำคัญที่ช่วยให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประสบผลสำเร็จ

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสามารถกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง การกล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น การเป็นผู้ฟังที่ดี การกล้าเปิดเผยตนเอง การควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ รวมทั้งการมีโอกาสดำเนินการยอมรับตนเองในที่สุด

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน โดยคาดหวังว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะช่วยพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนมีบุคลิกภาพและคุณภาพจิตใจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง (Self acceptance) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบการยอมรับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการยอมรับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบการยอมรับตนเองของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาครั้งนี้ จะทำให้เกิดประโยชน์ได้ดังนี้

1. เป็นแนวทางให้ครู หรือผู้แนะแนวในโรงเรียนสามารถนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ เพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน
2. เป็นการกระตุ้นให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนให้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน ซึ่งนอกจากจะเป็นการลดความขัดแย้งภายในใจของนักเรียนแล้ว ยังจะเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดีด้วย
3. เป็นแนวทางให้ครูได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ เพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาในด้านอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
4. เป็นประโยชน์ต่องานแนะแนว และให้คำปรึกษาแก่นักเรียน

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอมะนัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 450 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529 ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองตั้งแต่ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### 3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการพัฒนาการยอมรับตนเอง โดยแบ่งออกเป็น

2 วิธีคือ

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การยอมรับตนเอง

### คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในบรรยากาศแห่งการยอมรับกันและกัน มีความเข้าใจ ไว้วางใจกัน อบอุ่นและเป็นกันเอง เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่เขาเผชิญอยู่เป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกัน เพื่อเป็นการสำรวจตนเอง ประเมินตนเอง ให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม อันจะเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้และศึกษาข้อมูลเรื่องการยอมรับตนเองจากเอกสารข้อเสนอแนะ สำหรับเนื้อหาของข้อเสนอแนะได้แก่ เนื้อหาที่เกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างบุคคล การเข้าใจตัวเองอย่างแท้จริง ปมเด่น ปมด้อย ความกีดกันเกี่ยวกับตัวเองทั้งที่เป็นจริงและในอุดมคติ การยอมรับตนเอง ลักษณะของบุคคลที่ยอมรับตนเอง และวิธีการที่จะทำให้เป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเอง เป็นต้น

3. การยอมรับตนเอง หมายถึง ความรู้สึกต่อตนเองในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และความสามารถพิเศษ สอดคล้องหรือสัมพันธ์กันระหว่างความรู้สึกที่เป็นจริงและที่ปรารถนาจะเป็น ซึ่งวัดได้จากแบบสอบถามการยอมรับตนเอง สำหรับการยอมรับตนเองนี้กำหนดได้จาก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น

3.1 ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็นต่ำ แสดงว่าบุคคลนั้นไม่ยอมรับตนเอง หรือมีการยอมรับตนเองต่ำ

3.2 ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็นสูง แสดงว่าบุคคลนั้นยอมรับตนเอง

4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอมะนัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529

5. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการทดลอง โดยการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเอง

6. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการพัฒนาการยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

#### ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

ส่วน กอริส และบราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 21) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับความอบอุ่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขาจุดประสงค์จะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่ม การเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกจะไม่มีการบังคับ สมาชิกจะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ มีจุดสนใจร่วมกัน มีปัญหาร่วมกัน ซึ่งตรงกับความเห็นของ ยาลอม (Yalom. 1970 : 81 - 82) ที่กล่าวว่า "เราลงเรือลำเดียวกัน" เป็นเหตุผลสำคัญที่ช่วยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประสบผลสำเร็จ

สำหรับ มาห์เลอร์ (ทองเรือน อมรชกุล 2521 : 88 อ้างอิงมาจาก Mahler.n.d.) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่จะ (1) ศึกษาค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายต่อการเป็นบุคคล (2) - พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง (3) เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี (4) รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการในความรู้สึกและความคิดของบุคคล (5) ทำให้เกิดความมีประสิทธิภาพในการเข้าสังคม (6) การตรวจสอบค่านิยมที่บุคคลมีอยู่รวมทั้งจะพัฒนาค่านิยมใหม่ (7) สร้างบรรยากาศที่ให้ความปลอดภัยในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความรู้สึกและการควบคุมความรู้สึก (8) เรียนรู้และรับผิดชอบเกี่ยวกับความประพฤติของตน และ (9) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น

นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 38) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาคู่ปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้รับความคติในการที่จะแก้ปัญหหรือปรับปรุงตนเอง

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังที่บุคคลต่าง ๆ ได้กล่าวไว้นี้พอจะสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่บุคคลในกลุ่มซึ่งประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่มีความสมัครใจมาเข้ากลุ่มร่วมกันมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาคู่ปัญหาหนึ่งร่วมกัน จึงมาปรึกษาหารือร่วมกัน บุคคลในแต่ละกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน บรรยากาศภายในกลุ่มนั้นจะต้องก่อให้เกิดความอบอุ่น ให้การยอมรับ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความสบายใจพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาและร่วมปรึกษาหารือเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรับปรุงแก้ไข หรือพัฒนาให้ดีขึ้น

#### ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรือน อมรัชกุล (ทองเรือน อมรัชกุล 2520 : 101) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้คิดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง เจ เอช แพท (J.H. Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ให้การสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่มได้แก่ แคลพแมน (Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมรีโน (Moreno) คอซินิ (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) โดยได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการคิดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดแบบกลุ่ม โดยมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา

วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2522 : 173 - 178) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งจะแตกต่างและมีบางส่วนที่คล้ายกับกระบวนการกลุ่มอื่น ๆ ดังนี้คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างจากการแนะแนวกลุ่ม ซึ่งการแนะแนวกลุ่มเน้นความเข้าใจในเนื้อหา แต่ไม่ได้เน้นการแสดงออกหรือปฏิกริยาของบุคคล มุ่งเพียงการให้ข้อมูลมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงบุคคลผู้รับข้อมูลนั้น นักเรียนที่มาใช้บริการจะมีจำนวนมาก เป็นวิธีการให้ข้อมูลแก่นักเรียนด้วยวิธีประหยัด ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะมุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน สนใจความรู้สึก ทัศนคติอารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก จะมีการจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่มให้เกิดบรรยากาศที่จะทำให้สมาชิกระบายความรู้สึก ทัศนคติของตนออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มนั้นจะมาด้วยความสมัครใจ สำหรับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นจะเหมือนกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้เพราะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง หรือที่แก้ปัญหาก็หรือเผชิญกับปัญหาบรรยากาศจะต้องอบอุ่น เป็นกันเอง แต่สิ่งที่ต่างกันนั้นอยู่ที่สัมพันธภาพของการปรึกษารายบุคคลจะเกิดขึ้นระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งมากกว่าหนึ่งคน สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเหมือนกับการบำบัดในกลุ่ม จะต่างกันที่ว่าการบำบัดเป็นกลุ่มเป็นกิจกรรมที่จัดทำโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ในสถานพยาบาล ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จัดดำเนินการโดยผู้ให้คำปรึกษาและจัดในสถานที่ซึ่งไม่เกี่ยวกับการแพทย์ และยังต่างกันที่ระดับความรุนแรงในปัญหาของผู้รับบริการด้วย

#### จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ฐะคำ (วัชร ฐะคำ 2524 : 117) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลคือมุ่งที่จะช่วยคนดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรง

ชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) ได้รวบรวมผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ยอมรับและรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเอง
6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้เปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

#### ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วรานนท์ ลิ้มสุวัฒน์ (วรานนท์ ลิ้มสุวัฒน์ 2522 : 7) ได้กล่าวถึงปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. การเปิดเผยตนเอง (Self - disclosure) เพื่อจะสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้การพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่าสมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่สิ่งเหล่านั้นข้องใจเกี่ยวข้องกับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญที่สุดคือ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" อดีตจะมาเกี่ยวข้องก็เพียงแต่ในโอกาสที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดในปัจจุบันเท่านั้น
2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ มีผลต่อพฤติกรรมของเขานักจิตวิทยาการปรึกษาควรจะให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และของกลุ่ม

4. การเลือก (Choices) สมาชิกควรมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนา  
ขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ของสมาชิก และการประเมินพฤติกรรม  
ของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decisions) การตัดสินใจส่วนตัวก่อให้เกิดช่องทางในการ  
ตัดสินใจของกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุก ๆ คน

#### หลักการพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เคมพ์ (วินยู พูลศรี 2523 : 10 - 11 อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970 : 136 - 140)  
ได้กล่าวสรุปถึงหลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง คือรู้สึกอย่างที่คุณเองรู้สึก ผู้ให้คำ  
ปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมาและให้แต่ละคนเคารพในอารมณ์  
และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง
3. แต่ละคนมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่  
จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ไม่ว่าในสถานการณ์ที่มีความไวเ็นเชื่อใจ มีความหวังดี มีความ  
เข้าใจและการเปิดเผยตนเองมากเกินไป ก็จะแสดงให้ถึงการช่วยตัวเองไม่ได้
6. บุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะทำให้ทั้งภาคอื่น  
เ็นยลง
7. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ใน  
บรรยากาศของการยอมรับ และความเข้าใจ
8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้  
สมาชิกเห็นหนทางจากทางเลือกต่าง ๆ

9. สมาชิกจะต้องมีความมั่นใจกับตัวเองในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้น การให้การเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง
10. สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่ม จึงเป็นสิ่งสำคัญ
11. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งและยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเอง โดยลงทนได้กับคำวิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตน
12. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น

### การจัดกลุ่ม การปฏิบัติการ และกระบวนการ

1. การจัดกลุ่ม นักจิตวิทยาหลายท่านได้เสนอหลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการ จัดกลุ่มไว้คล้ายคลึงกัน เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone, 1968 : 457 - 461) ได้เสนอเกี่ยวกับการจัดกลุ่มไว้ดังนี้

1.1 การเลือกสมาชิก ควรเลือกสมาชิกที่มีความสนใจหรือมีเหตุคล้ายคลึงกัน สมาชิกควรประกอบด้วยทั้งสองเพศ และควรอยู่ในวัยเดียวกัน สมาชิกจะได้รับประโยชน์จาก การเข้ากลุ่มมากที่สุดก็ต่อ เมื่อสมาชิกเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ มีความเต็มใจที่จะพูด จะแสดงความคิดเห็น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะใช้วิธีสัมภาษณ์เด็กที่แต่ละคนก่อนที่จะจัดกลุ่ม เมื่อได้ เด็กแล้วจึงอธิบายให้ฟังเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แต่ละคนได้ทำอะไร ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง ให้เด็กตัดสินใจว่าจะร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มหรือไม่ และมีข้อสงสัยเกิด อยู่ว่าไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะสมที่จะเข้าร่วมในการปรึกษาแบบกลุ่มได้ บุคคลที่ไม่เหมาะสมกับการ เข้ากลุ่มคือ

1.1.1 ก้าวร้าวมาก

1.1.2 เหนียวอายเกินไป

1.1.3 มีปัญหาทางการปรับตัวมาก ไม่เหมาะกับกลุ่มของคนปกติ

1.1.4 ไม่ควรจัดคนที่ปัญญาต่ำ หรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน เพราะ ต่างก็รู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้รับความรู้สึกที่แท้จริงของการที่จะต้องเปิดเผยตนเอง ต่อหน้าผู้อื่น

1.2 ขนาดของกลุ่ม โดยทั่ว ๆ ไปนิยมจัดกลุ่ม 6 - 8 คน แต่อาจจะขยายเป็น 10 - 12 คน ไม่ควรให้กลุ่มใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มลดลงสำหรับเด็กระดับประถมศึกษา นั้น ขนาดของกลุ่มควรจะมีความ 4 - 5 คน

1.3 เวลา สำหรับเด็กระดับมัธยมศึกษา เวลาที่พบในแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง ส่วนเด็กระดับประถมศึกษา นั้นควรจะประมาณครั้งละ 30 - 45 นาที และควรจะพบกันสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง และควรพบกันอย่างน้อยที่สุดประมาณ 10 ครั้ง

สำหรับงานวิจัยที่ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยทำการศึกษากับกลุ่มทดลองจำนวน 13 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที และสัปดาห์หนึ่งทำ 2 ครั้ง เมื่อทำการทดลองแล้วได้ผลตามที่คาดหมายเอาไว้ ได้แก่งานวิจัยของ วีรวัฒน์ พูลทวี (วีรวัฒน์ พูลทวี 2523 : 51) เพชรสุดา เพชรใส (เพชรสุดา เพชรใส 2525 : 65), มาลินี อยู่โพธิ์ (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525 : 61) และพรพิมล เพ็ญะ (พรพิมล เพ็ญะ 2527 : 52)

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำหรับบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นนั้น จำนวนครั้งและระยะเวลาในการพบปะกันของสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 10 - 12 ครั้ง และครั้งหนึ่ง ๆ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที

สำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดจำนวนครั้งและระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็น 13 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งสอดคล้องกับ แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 182) ที่กล่าวว่า ช่วงเวลา 1 - 1½ ชั่วโมง เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับสมาชิกวัยรุ่นและควรจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกันไป 6 สัปดาห์

1.4 ชนิดของกลุ่ม ควรจะเป็นชนิดกลุ่มเปิด ไม่ใช่ลักษณะเปิด โดยจะไม่เปิดรับสมาชิกใหม่เมื่อดำเนินการไปแล้ว

1.5 การจัดที่นั่ง ควรจะจัดที่นั่งเป็นวงกลม เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์ต่อกัน และกันมากขึ้น ได้สังเกตสีหน้า ท่าทาง อากัปกิริยา คำพูด และความรู้สึกของกันและกัน

1.6 ข้อสังเกตเพิ่มเติมในการจัดกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องพูดให้สมาชิกทุกคนเข้าใจว่า ทุกคนต้องร่วมกันรับผิดชอบ ในการที่จะทำความเข้าใจและช่วยเหลือ

สมาชิกคนอื่น ๆ เช่น พยายามแก้ปัญหาของตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่และให้โอกาสได้ลองกับความคิดใหม่ ๆ พยายามเข้าใจว่าในการพบกันแต่ละครั้ง สมาชิกทุกคนจะร่วมกันรับผิดชอบในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1.6.1 ตั้งใจฟังเรื่องที่สมาชิกคนอื่น ๆ พูด

1.6.2 ช่วยสมาชิกคนอื่นพูด

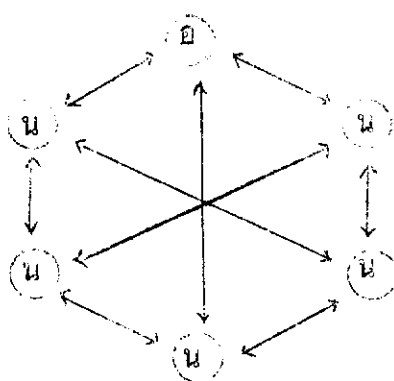
1.6.3 ร่วมอภิปรายปัญหา

1.6.4 ร่วมอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึก

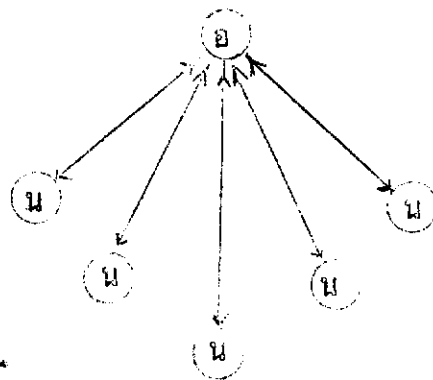
1.6.5 การเผชิญหน้า (Confronting) โดยการชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่สมาชิกคนอื่นพูดนั้น เป็นอย่างไร

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกครั้งที่จะจบไปแล้ว จะต้องมีการประเมินผลว่าสมาชิกแต่ละคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งห้าที่กล่าวมาแล้วมากน้อยเพียงใด

ลักษณะของสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ควรอยู่ในลักษณะที่สมาชิกแต่ละคนมีโอกาที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษา คือ สมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะให้ข้อคิดเห็นซึ่งกันและกัน (ภาพประกอบ 1) มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น (ภาพประกอบ 2) เพราะจะออกมาในลักษณะการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่อยู่ในสภาพของกลุ่ม



ภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 2

อ. อาจารย์หรือผู้ให้การศึกษาหรือผู้ให้คำปรึกษา

น. นักเรียนหรือผู้รับการศึกษาหรือผู้รับคำปรึกษา

## 2. การปฏิบัติการ

2.1 การเริ่ม ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนพูดเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองว่าทำไมจึงมาเข้ากลุ่ม เขาคาดหวังว่าจะได้อะไรจากการเข้ากลุ่ม ให้แต่ละคนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

2.2 วิธีสร้างสัมพันธภาพ โดยอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เช่นให้ความสนใจสมาชิกทุก ๆ คน เป็นต้น

2.3 ความรับผิดชอบของนักจิตวิทยาการศึกษาที่จะประสบความสำเร็จคือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และจะต้องนำทักษะต่าง ๆ จากการใช้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมาใช้ คือ การยอมรับอย่างอบอุ่น และการเข้าใจ เป็นต้น

2.4 ความรับผิดชอบของสมาชิกทุกคน อย่างน้อยที่สุดก็คือ การมาสมัครใจ เข้ากลุ่มจะต้องยอมรับข้อตกลงร่วมกันว่าจะร่วมกันสร้างสัมพันธภาพ จะต้องรับฟังและช่วยกันคนอื่น ๆ ระบายสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอยู่ที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน จะเป็นผู้เสนอแนวทางในการแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก

2.5 การจบกระบวนการ จะกระทำเมื่อสมาชิกส่วนใหญ่ตัดสินใจที่จะเลิกเมื่อรู้สึกว่หมดเรื่องที่จะอภิปรายต่อไปแล้ว

2.6 การประเมินผลทำให้คำปรึกษา จะประเมินผลทุกครั้งที่ทำให้คำปรึกษาในแต่ละตอน

3. กระบวนการให้คำปรึกษา ในกาให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กระแสกลุ่มมักจะดำเนินเป็นขั้นต่าง ๆ สี่ขั้น (ทองเรียน อมรัชกุล 2520 : 113 - 120) คือ

3.1 ขั้นเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องดำเนินการในเรื่อง

3.1.1 ทำความกระจ่างเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1.2 ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน

3.1.3 สร้างความไว้วางใจเชื่อใจกัน

3.1.4 เริ่มอภิปราย แสดงความรู้สึกนึกคิด สมาชิกจะมองเห็นปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องทำงานเป็นผู้นำกลุ่ม ให้กลุ่มได้พิจารณาถึงความรู้สึก ความคิด และความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อสิ่งที่อภิปรายกันมากกว่าเนื้อหาสาระที่เป็นประเด็นของการอภิปราย เทคนิคที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในช่วงเริ่มให้คำปรึกษาได้แก่ เทคนิคการเขียนโน้ตการ์ด (Card - Writing Techniques) และการให้สมาชิกได้เล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

3.2 ขั้นเปลี่ยนแปลง (The Transition Stage) เป็นขั้นที่สมาชิกสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีความรู้สึกร่วมกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาจมีความตึงเครียด ความวิตกกังวลเกิดขึ้นในขั้นนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้บุคคลในกลุ่มได้เห็นคุณค่าของการเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ ความเข้าอกเข้าใจกัน มีการส่งผลย้อนกลับ และทำให้รู้จักตนเอง สมาชิกในกลุ่มจะเข้าใจพฤติกรรมของตนได้ดี

3.3 ขั้นปฏิบัติการ (Working Stage) ขั้นนี้จะเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการแก้ปัญหา โดยปกติแล้วเมื่อมาถึงขั้นนี้สมาชิกพร้อมที่จะนำเอา ปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่มาอภิปรายหรือพูดคุยกัน พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาตามความเป็นจริง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นการกระทำและลงมือปฏิบัติจริง ๆ ผู้ให้คำปรึกษา ยอมรับและแสดงความเคารพในแนวความคิด และค่านิยมที่แตกต่างกันจะช่วยให้สมาชิก พิจารณาทางเลือกเกี่ยวกับตนเองได้ดีที่สุด

3.4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) ขั้นนี้เป็นขั้นที่สมาชิก คิดในสิ่งที่นำเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน สมาชิกแต่ละคนจะมีการป้องกันตนเองโดยลง ยอมรับ ตนเองมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีเสริมกำลัง (Reinforcement) เพื่อช่วยให้สมาชิก เกิดการหยั่งเห็นพฤติกรรมของตนเองในแนวใหม่ สนับสนุนให้บุคคลได้ปฏิบัติการในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ตัดสินใจที่จะเผชิญกับปัญหาและทำตนให้มีคุณค่าและมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน

#### ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967 : 306 - 310) ได้รวบรวมประโยชน์ คุณค่า และเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่ม ยอมรับที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสดูแลและ ทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตนตลอดจนเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกอื่น ภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะ เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมักจะนำไปสู่สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การที่นักจิตวิทยาการปรึกษา ให้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ๆ ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แซมมวเลวิทซ์ (Samualewicz. 1975 : 2645 A) ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาในด้านการปรับตัว จำนวน 42 คน มี I.Q.85 - 115 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 จะเน้นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึก ส่วนกลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิดสำหรับกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์โนภาพแห่งตนและการปรับพฤติกรรมของนักเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างกันด้วย

โฮวาร์ด และซิมเฟอร์ (สปรีย์ยา อิศรางกูร ณ อยุธยา 2523 : 17 อ้างอิงมาจาก Howard and Zimpfer n.d.) ซึ่งทำการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา และสรุปว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาให้มีการเรียนรู้ในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก (Affective Learning) ช่วยเพิ่มพูนการปรับตัวทางสังคม (Sociometric Status) เปลี่ยนทัศนคติต่อโรงเรียน (Attitude toward Schools) และเพิ่มทักษะในการอ่าน (Reading Performance) แต่สำหรับในด้านคะแนน (Grade) แล้วไม่มีการเปลี่ยนแปลง

นอกจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีประสิทธิภาพต่อเด็กในระดับประถมศึกษาแล้วในระดับมัธยมศึกษาซึ่งนักเรียนส่วนมากอยู่ในวัยรุ่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเข้าไปมีบทบาทต่อชีวิตความเป็นอยู่และพฤติกรรมหลาย ๆ ด้าน ให้ดีขึ้นด้วย

เบทส์ (สปรีย์ยา อิศรางกูร ณ อยุธยา 2512 : 17 อ้างอิงมาจาก Bates. n.d.) ซึ่งทำการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนในระดับวัยรุ่น 36 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 พบปะสัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกัน 13 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 เข้ากลุ่มติดต่อกัน 2 วัน เป็นแบบมาราธอน (Marathon Group) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมผลปรากฏว่ากลุ่มที่เข้ากลุ่มแบบมาราธอนไม่มีการเปลี่ยนแปลงบางพฤติกรรมเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แต่สำหรับกลุ่มที่ 1 นั้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้ว ปรากฏว่าการมาโรงเรียนสม่ำเสมอขึ้น รู้จักหน้าที่พลเมืองเพิ่มขึ้น สนใจในการเลือกอาชีพ ยอมรับตนเอง ยอมรับคนอื่น แด้มเฉลี่ยสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่าการเข้ากลุ่มเป็นระยะเวลานานทำให้เกิดการเสริมแรงติดต่อกัน ทำให้เกิดการช่วยเหลือในการเปลี่ยนแปลง

แคปแลน (สปรีย์ยา อิศรางกูร ณ อยุธยา 2523 : 19 อ้างอิงมาจาก Caplan. n.d.) ได้ศึกษาเด็กนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีประวัติเกี่ยวกับการต่อต้านกฎของโรงเรียนและต่อต้านสังคม พบว่าหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาทีแล้ว ทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างตนจริงกับตนในอุดมคติเพิ่มขึ้น นั่นคือ รู้จักตนเอง และยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และมีปัญหาพฤติกรรมทางสังคมน้อยลง แต่ในด้านแอดมัลชันนั้นไม่พบความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ลี (สปรีย์ยา อิศรางกูร ณ อยุธยา 2523 : 20 อ้างอิงมาจาก Lee. n.d.) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้ที่เรียนช้า โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนที่เรียนช้าที่มี I.Q. เฉลี่ย 47 เป็นชาย 20 หญิง 24 ได้รับการให้คำปรึกษาที่มีโครงสร้าง (Structure Group) นักจิตวิทยาการปรึกษารับบทบาท 2 อย่าง คือ เป็นผู้นำกลุ่ม (Group Leader) และเป็นแบบอย่าง (Teacher Model) โดยมุ่งความสนใจไปที่การปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวเฉพาะบุคคล ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (จำนวน 20 คน) และกลุ่มควบคุม (จำนวน 24 คน) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรารณ ลัมสุวัฒน์ (วรารณ ลัมสุวัฒน์ 2522 : 34 - 56) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนรังแกซึ่งได้รับการฝึกความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2521 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อนและให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมอันใดเลย กลุ่มทดลองจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกมีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน และนอกจากนี้ยังพบว่าทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติในทางบวกต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาลี วงษ์แก้ว (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 47) ได้ศึกษาการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้าร่วมกลุ่ม 14 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง หลังการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรางค์ นามสูตร (สุรางค์ นามสูตร 2526 : 53) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครุอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2525 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลสูง 20 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มรวม 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หลังการทดลองพบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิจัยที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถประยุกต์ใช้ให้กับบุคคลต่างวัย ต่างระดับการศึกษา ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษา ตลอดจนผู้ที่สำเร็จการศึกษาแล้ว และผู้ที่เรียนช้า ไม่ว่าจะเป็นด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน การเคารพกฎของโรงเรียน ทักษะที่ดีต่อโรงเรียน การยอมรับตนเอง เข้าใจความสามารถของตนเอง ลดความวิตกกังวล การปรับตัวให้เข้ากับสังคม การยอมรับคนอื่น การสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งย่อมแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา (Kemp. 1970 : 8) ได้

เปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็น "ไข่มุกที่มีคุณค่ามหาศาล" (Pearl of great price) ในแง่ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือทัศนคติ และเนื่องจากบุคคลที่เข้ากลุ่มในการให้คำปรึกษานี้จะมาด้วยความสมัครใจและเต็มใจ ไม่มีการบังคับ บรรยายภาคในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จึงทำให้ทุกคนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองและพูดถึงปัญหาของตนร่วมปรึกษาหารือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะแก้ไขปัญหารื้อหรือหาวิธีการที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะสามารถพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนได้

#### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

##### ความหมายของการยอมรับตนเอง

การยอมรับตนเอง (Self - Acceptance) หมายถึง ความรู้สึกและมโนคติเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนในเรื่องกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นความรู้สึกที่ว่าตนอยู่ในสภาพเช่นไร พอใจ หรือไม่พอใจในสภาพของตนเองมากน้อยแค่ไหน (สุริยา เหมตะศิลป์ 2521 : 15) สอดคล้องกับ นิทยา เขียงทอง (นิทยา เขียงทอง 2526 : 6) ที่กล่าวว่า การยอมรับตนเอง หมายถึง การที่นักเรียนมีความรู้สึกเกี่ยวกับ "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น สอดคล้องหรือสัมพันธ์กับ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น ซึ่งกำหนดได้จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น

สเตรง (Strang. 1957 : 75) กล่าวว่า การยอมรับตนเองเป็นผลมาจากความสอดคล้องหรือสัมพันธ์กันระหว่าง "ตน" ตามที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" ตามที่ปรารถนาจะเป็นและสอดคล้องกับ บังอร เสดนต์ (บังอร เสดนต์ 2512 : 7) ที่กล่าวว่า การที่จะทราบว่าเด็กวัยรุ่นมีการยอมรับตนเองหรือไม่นั้นอาจทำได้วิธีหนึ่งก็คือ ให้เด็กวัยรุ่นประเมินผลตนเอง ด้วยการให้ตอบแบบสอบถาม เพื่อหาความสัมพันธ์หรือความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกที่มีต่อตนเอง (Actual - Self) และความรู้สึกอยากจะเป็น (Ideal - Self) ของเด็กวัยรุ่น

จากความหมายของการยอมรับตนเองที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการยอมรับตนเองหมายถึงสภาพความพึงพอใจในทุก ๆ อย่างที่เป็นของตนเอง และการที่บุคคลจะยอมรับตนเองมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกันระหว่าง "ตน" ตามที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" ตามที่ปรารถนาจะเป็น ถ้าบุคคลใดมีความสอดคล้องกันมากระหว่าง "ตน" ตามที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" ตามที่ปรารถนาจะเป็น แสดงว่าบุคคลนั้นยอมรับตนเองมาก ส่วนบุคคลใดที่มีความสอดคล้องกันน้อย นั่นก็คือ ความห่างไกลกันมากระหว่าง "ตน" ตามที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" ตามที่ปรารถนาจะเป็น ก็แสดงว่าบุคคลผู้นั้นยอมรับตนเองน้อย

#### การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

คาลวิน และโฮลทซ์แมน (วรบทน์ อินทรชัยศรี 2518 : 18 อ้างอิงมาจาก Calvin and Holtzman. 1953 : 39 - 44) ศึกษาเกี่ยวกับการมองตนเองและการมองผู้อื่นพบว่า บุคคลที่ยอมรับตนเอง จะรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่นได้ดีกว่าและตรงตามความเป็นจริงยิ่งกว่าคนที่ไม่ยอมรับตนเอง บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองจะเป็นพวกที่มีปัญหาอย่างมากในการปรับตัวทางอารมณ์

ชูคท์ (วรบทน์ อินทรชัยศรี 2518 : 13 อ้างอิงมาจาก Schudte. n.d. 1929 : 394 - 396) ศึกษาเรื่องการยอมรับตนเองของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีความสามารถหลายอย่าง และเป็นความสามารถที่พึงปรารถนาของสังคม มีค่านิยมอันสูงส่งขึ้นชมนั้น มักจะประเมินคุณค่าตัวเองได้ง่ายกว่าคนที่มีความสามารถน้อย ซึ่งหมายความว่ามีการยอมรับตนเองดีกว่า

เฟย์ (วรารักษ์ อินทรชัยศรี 2518 : 5 อ้างอิงมาจาก Fey. 1954 : 269 - 271) ศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นที่ยอมรับตนเอง มักมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และมีแนวโน้มที่จะยอมรับคนอื่นด้วย ทั้งคนอื่นนั้นก็มักจะยอมรับเด็กวัยรุ่นนั้นด้วยเช่นกัน .เฟย์ ยังพบอีกว่า ไม่มีใครเป็นบุคคลประเภทที่มีการยอมรับตนเอง หรือปฏิเสธตนเองอย่างสมบูรณ์ เด็กวัยรุ่นที่ค่อนข้างจะยอมรับธรรมชาติของตนเอง ยอมรับสภาพแวดล้อมของตน และมีความสามารถที่จะเข้าใจคนอื่น แสดงว่าเด็กยอมรับตนเอง เช่นเดียวกับที่เบอร์ก (Burks. n.d. Citing Strang. 1958 : 14 - 15) กล่าวว่า วัยรุ่นที่ยอมรับตนเองนั้นยังสามารถตัดสินใจหรือประมาณค่าด้วยตัวเขาเอง แทนที่จะทำตามคนอื่นหรือตามความคิดของคนอื่นอย่างหลับลับตา (สุริยา เหมตะศิลา 2521 : 17 อ้างอิงมาจาก Strang. 1958 : 14 - 15)

นอร์มัน (วรารักษ์ อินทรชัยศรี 2518 : 18 อ้างอิงมาจาก Norman. 1953 : 205 - 235) ศึกษาเรื่องการยอมรับตนเอง พบว่า มีสัมพันธภาพเชิงนิมิต ระหว่างการหยิ่ง เห็น การยอมรับตนเอง การยอมรับคนอื่น และการยอมรับรู้เกี่ยวกับคนอื่นตามสภาพความเป็นจริง แต่ในการตัดสินใจคนอื่นนั้นมักจะผิดพลาดได้ง่าย เพราะมีอิทธิพลหลายอย่าง เช่นคนที่มีมองตนเองในแง่ดี ก็มักจะมองคนอื่นในแง่ดี บางคนก็ไม่กล้าที่จะตัดสินใจคนอื่นแล้ว หรือเมื่อตัดสินใจคนอื่นเป็นศัตรูของตนคนนั้นก็มักจะถือคติอยู่แล้ว ทำให้ตัดสินใจอย่างไม่ยุติธรรมเป็นต้น

บอลล์ (สุริยา เหมตะศิลา 2521 : 18 อ้างอิงมาจาก Ball. 1963 : 1071 - 1072) ศึกษาการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาและประถมศึกษาตอนปลาย จำนวน 228 คน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่าง "ตน" และ "ตนตามปณิธาน" และมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถและความแตกต่างระหว่างเพศ เด็กหญิงวัยรุ่นที่มีความสามารถจะมีคะแนนความแตกต่างระหว่าง "ตน" และ "ตนตามปณิธาน" ต่ำกว่าเด็กหญิงที่มีความสามารถต่ำ แต่เด็กชายที่มีความสามารถสูง มีความแตกต่างสูงกว่าเด็กชายที่มีความสามารถต่ำ ทั้งนี้การยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กัน

สำหรับ บังอร เสดนธ์ (บังอร เสดนธ์ 2512 : 62 - 63) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่คิดอยากจะเป็นของเด็กวัยรุ่น

อายุระหว่าง 13 - 16 ปี พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีฐานะทางสังคมมิติสูง มีแนวโน้มว่าจะมีการยอมรับตนเองมากกว่าวัยรุ่นที่มีฐานะทางสังคมมิติต่ำ แต่ความแตกต่างนี้ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และยังได้พบว่า เด็กวัยรุ่นเพศชายมีแนวโน้มว่าจะมีการยอมรับตนเองสูงกว่าวัยรุ่นเพศหญิง แต่ความแตกต่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นเรียงตามลำดับคือ การเลี้ยงดูของพ่อแม่ สถานภาพทางสังคม เพศ หน้าที่พิเศษ ในโรงเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสถานภาพทางครอบครัว

ส่วนวันเพ็ญ อายุการ (วันเพ็ญ อายุการ 2512 : 98 - 99) ได้ศึกษา ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัวและแสดงตัว กับการยอมรับตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยศึกษากับนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 20 ปี จำนวน 307 คน พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวและการยอมรับตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพเก็บตัวและการยอมรับตนเอง สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ นิทยา เชียงทอง (นิทยา เชียงทอง 2526 : 42) ได้ศึกษา ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการยอมรับตนเอง และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มน่าจะสามารถพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนได้ และมีแนวโน้มที่จะยอมรับบุคคลอื่นด้วย หวังจะช่วยให้นักกลั่นแฉะสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนจะมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนจะมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอมะนัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 450 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

#### วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. สุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุราษฎร์ธานี มาจำนวน 225 คน จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 450 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) มีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

1.1 นำเลขประจำตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาเรียงตามลำดับ และกำหนดหมายเลขกำกับเลขประจำตัวนักเรียนตามลำดับ เริ่มต้นจากเลขประจำตัวน้อยไปหาเลขประจำตัวมาก

1.2 สุ่มตัวอย่างนักเรียนอย่างมีระบบ ด้วยการนับครั้งละ 2 แล้วถึงออกทีละคนเรื่อยไปจนครบ 225 คน

2. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สุ่มมาตามข้อ 1 ตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเอง แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามน้ำหนักของตัวเลือกที่กำหนดไว้

3. นำคะแนนจากแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็นและ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ได้จะแสดงถึงการยอมรับตนเองของนักเรียน

4. นำค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนแต่ละคนมาเรียงลำดับจากต่ำไปสูง

5. คัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 56 คน เพื่อสัมภาษณ์และถามความสมัครใจและเต็มใจในการเข้ารับคำปรึกษาแบบกลุ่มจนกระทั่งสิ้นสุดการทดลอง แล้วนำกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจมาจัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามลำดับจากต่ำไปสูง

6. จับคู่โดยจัดนักเรียนที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใกล้เคียงกันที่สุด เป็นคู่เดียวกัน คู่อันดับประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากคู่ต่ำสุดขึ้นไป แล้วเลือกเอาเฉพาะ 8 คู่ แต่ละคู่แยกเป็นกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุม 1 คน ซึ่งก็จะได้จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

ตาราง 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุราษฎร์ธานี ที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 56 คน

| ลำดับที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ | ลำดับที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ |
|----------|---------------------------|----------|---------------------------|
| 1        | -.2653                    | 11       | -.0576                    |
| 2        | -.2552                    | 12       | -.0184                    |
| 3        | -.2349                    | 13       | -.0169                    |
| 4        | -.2168                    | 14       | -.0025                    |
| 5        | -.1893                    | 15       | .0183                     |
| 6        | -.1773                    | 16       | .0257                     |
| 7        | -.1614                    | 17       | .0334                     |
| 8        | -.1370                    | 18       | .0585                     |
| 9        | -.0972                    | 19       | .0739                     |
| 10       | -.0834                    | 20       | .0798                     |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ลำดับที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ | ลำดับที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ |
|----------|---------------------------|----------|---------------------------|
| 21       | .0956                     | 39       | .1693                     |
| 22       | .1002                     | 40       | .1700                     |
| 23       | .1123                     | 41       | .1710                     |
| 24       | .1249                     | 42       | .1729                     |
| 25       | .1266                     | 43       | .1748                     |
| 26       | .1284                     | 44       | .1759                     |
| 27       | .1285                     | 45       | .1798                     |
| 28       | .1288                     | 46       | .1802                     |
| 29       | .1295                     | 47       | .1813                     |
| 30       | .1359                     | 48       | .1829                     |
| 31       | .1367                     | 49       | .1854                     |
| 32       | .1421                     | 50       | .1893                     |
| 33       | .1452                     | 51       | .1967                     |
| 34       | .1509                     | 52       | .1975                     |
| 35       | .1523                     | 53       | .1995                     |
| 36       | .1585                     | 54       | .1997                     |
| 37       | .1623                     | 55       | .2033                     |
| 38       | .1653                     | 56       | .2053                     |

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง จัดอย่างแบบปิด
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. โปรแกรมสนทนาเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแบบสอบถามการยอมรับตนเองของ บังอร เสดนต์ (บังอร เสดนต์ 2512 : 86 - 95) โดยการตัดแปลงข้อความ เพิ่มข้อความและลดข้อความของแบบสอบถามบางข้อ เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย และเป็นปัจจุบันที่สุด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคอร์ต มี 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ศักยภาพและความสามารถพิเศษ ประกอบด้วย 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น มีข้อความทั้งทางด้านนิมิตและนิเสธ จำนวน 43 ข้อ ได้แก่ แบบสอบถามข้อทั้งหมด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น มีข้อความทางด้านนิมิต จำนวน 43 ข้อ ได้แก่ แบบสอบถามข้อทั้งหมด

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามการยอมรับตนเองที่ได้ปรับปรุงแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และนำแบบสอบถามนี้ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์เป็นรายข้อ หาค่าอำนาจจำแนกในแต่ละข้อ โดยใช้เทคนิค 25 % สูงถึง 25 % ทำ แล้วใช้สูตร  $t - test$  คัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2526 : 31) ได้ตอนละ 43 ข้อ แล้วนำแบบสอบถามทั้ง 2 ตอน ที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธี  $\alpha$  Coefficient โดยนำแบบสอบถามนี้ไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จำนวน 20 คน ตอบอีกครั้งหนึ่ง ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังนี้ ตอนที่ 1 ค่าความเชื่อมั่น = .8417 ตอนที่ 2 ค่าความเชื่อมั่น = .8337

### การตรวจให้คะแนน

|                 |             |                                      |
|-----------------|-------------|--------------------------------------|
| ตอบมากที่สุด    | หมายความว่า | นักเรียนปรารถนาในสิ่งนั้นมากที่สุด   |
| ตอบค่อนข้างมาก  | หมายความว่า | นักเรียนปรารถนาในสิ่งนั้นค่อนข้างมาก |
| ตอบปานกลาง      | หมายความว่า | นักเรียนปรารถนาในสิ่งนั้นมากพอสมควร  |
| ตอบค่อนข้างน้อย | หมายความว่า | นักเรียนไม่ค่อยอยากได้สิ่งนั้น       |
| ตอบน้อยที่สุด   | หมายความว่า | นักเรียนไม่อยากได้สิ่งนั้นเลย        |

สำหรับในการตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเองนี้ ผู้ตอบจะต้องตอบแบบสอบถาม  
ตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ไปพร้อม ๆ กัน ส่วนการให้คะแนนทั้งตอนที่ 1 และตอนที่ 2 นั้น  
ได้ให้น้ำหนักคะแนนตามลำดับ ดังนี้

### ข้อความที่เป็นทางค่านิยม ให้น้ำหนักคะแนน

|                 |              |   |       |
|-----------------|--------------|---|-------|
| ตอบมากที่สุด    | มีค่าเท่ากับ | 5 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างมาก  | มีค่าเท่ากับ | 4 | คะแนน |
| ตอบปานกลาง      | มีค่าเท่ากับ | 3 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างน้อย | มีค่าเท่ากับ | 2 | คะแนน |
| ตอบน้อยที่สุด   | มีค่าเท่ากับ | 1 | คะแนน |

### ข้อความที่เป็นทางค่านิยม เสธ ให้น้ำหนักคะแนน

|                 |              |   |       |
|-----------------|--------------|---|-------|
| ตอบมากที่สุด    | มีค่าเท่ากับ | 1 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างมาก  | มีค่าเท่ากับ | 2 | คะแนน |
| ตอบปานกลาง      | มีค่าเท่ากับ | 3 | คะแนน |
| ตอบค่อนข้างน้อย | มีค่าเท่ากับ | 4 | คะแนน |
| ตอบน้อยที่สุด   | มีค่าเท่ากับ | 5 | คะแนน |

สำหรับค่าการยอมรับตนเองได้จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนตอนที่ 1  
และตอนที่ 2

## 2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่กลุ่มทดลอง

| ครั้งที่                                           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> <p>ถึง 1 ชม.30 นาที</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึง<br/>จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม<br/>บทบาทและหน้าที่ทั้งของสมาชิกและผู้นำ<br/>กลุ่ม เพื่อให้ทุกคนเกิดความเข้าใจอย่าง<br/>แจ่มแจ้ง</p> <p>2. เป็นการสร้างบรรยากาศในการ<br/>ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกเป็น<br/>กันเอง อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน ได้รู้<br/>จักคุ้นเคย เข้าใจกันและกล้าที่จะเปิดเผย<br/>ตนเองมากขึ้น</p> | <p>ผู้นำกลุ่ม (คือผู้วิจัย) ชี้แจง<br/>จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของ<br/>กลุ่ม พร้อมทั้งบทบาทและหน้าที่ของ<br/>สมาชิกและผู้นำกลุ่ม รวมทั้งกำหนด<br/>ช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่<br/>ใช้ทำการทดลอง และเปิดโอกาสให้<br/>สมาชิกซักถามข้อข้องใจ หลังจากนั้น<br/>ผู้นำให้สมาชิกเล่นกิจกรรม "ฉันคือใคร"<br/>โดยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนเกี่ยวกับ<br/>ตนเองคนละ 3 ประโยค แล้วบอก<br/>สิ่งที่ตนเขียนให้สมาชิกคนอื่นรับฟัง<br/>ผลัดกันทีละคนจนครบทุกคน ต่อมาให้<br/>สมาชิกซักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่ตน<br/>อยากทราบโดยจะให้ซักถามเรียง<br/>ไปที่ละคนจนครบทุกคนจนสมาชิก<br/>ทุกคนพอใจ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความ<br/>คุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น</p> |
| <p>2</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> <p>ถึง 1 ชม.30 นาที</p> | <p>เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศภายใน<br/>กลุ่มให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้นและ<br/>ให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเกิดการยอมรับ<br/>ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>สมาชิกทุกคนเล่นกิจกรรม "การ<br/>พบปะส่วนตัว" โดยสมาชิกจับคู่กันและ<br/>ผลัดกันบอกถึงสิ่งที่ตนเองประทับใจใน<br/>คู่ของตน เมื่อเสร็จแล้วให้หมุนเวียน<br/>เปลี่ยนคู่กันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| ครั้งที่                                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> <p>ถึง 1ชม.30นาที</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงมากขึ้น</p> <p>2. เพื่อใช้ภาพเป็นสื่อ เป็นการกระตุ้นและสะท้อนความรู้สึกนึกคิด ทักษะคติของเขาออกมาให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้เพื่อจะได้เข้าใจในตัวสมาชิกผู้พูดมากขึ้น</p> <p>3. ให้สมาชิกเกิดความพึงพอใจสภาพของตัวเองมากขึ้น เมื่อได้นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลในภาพ</p> | <p>ขั้น ๕ เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อกัน พึงพอใจและยอมรับกันมากขึ้น หลังจากนั้นผู้นำจะให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมอภิปรายถึงความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและเกิดการยอมรับกันภายในกลุ่มมากขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม (คือผู้วิจัย) ให้สมาชิกทุกคนมองภาพที่ผู้วิจัยนำมาให้ดู</p> <p>2 ภาพ ซึ่งเป็นภาพของคนชาวเอธิโอเปียที่เป็นโรคขาดอาหาร มีแต่หนังหุ้มกระดูก บรรยายภาพท่อนุและแห้งแล้ง ส่วนอีกภาพหนึ่ง เป็นภาพของเด็กชายไทยคนหนึ่ง หน้าตาน่ารัก สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เนื้อตัวสะอาดเกลี้ยงเกลา แต่งกายดี แล้วให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อภาพทั้งสอง หรือมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับภาพทั้งสอง โดยให้พูดทีละคน เพื่อเป็นการนำให้สมาชิกแต่ละคนกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุคคลในภาพ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับสภาพของตัวเองในขณะนี้ ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น</p> |

| ครั้งที่                                                          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4-12</p> <p>เวลาครึ่งละ</p> <p>1ชม.ถึง 1ชม.</p> <p>30 นาที</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักรับฟังปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ และทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือโดยการร่วมอภิปรายปรึกษาหารือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เช่น แสดงความรู้สึกที่มีต่อปัญหานั้น ให้แง่คิดยกตัวอย่าง และแนะแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ เป็นต้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกแจ่มแจ้งและเข้าใจในปัญหาของตนเอง สามารถที่จะแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยการนำเอาข้อแนะนำจากสมาชิกในกลุ่มไปปฏิบัติและนำเอาผลจากการปฏิบัติตามรายงานให้กลุ่มทราบ</p> <p>3. ผลจากการเข้ากลุ่มของสมาชิกจะทำให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เกิดการยอมรับตนเองและเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข</p> | <p>ผู้นำกลุ่ม (คือผู้วิจัย) ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตนเองและเสนอปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนไม่พอใจ ไม่ชอบ ไม่อยากจะทำให้มีหรือเกิดขึ้นอีกต่อไป อยากจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่คิดว่าเป็นบมก้อยของตน และต้องการที่จะขจัดออกไปเสีย รวมทั้งความปรารถนาของตนทั้งที่ตนคิดว่ามีทางที่จะเป็นไปได้และโดยเฉพาะความปรารถนาที่ตนคิดว่าอาจจะเป็นไปได้หรือไม่ได้หรือเป็นไปได้ไยยากมาก เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้และเข้าใจต่อสมาชิกผู้พูดมากขึ้น สมาชิกในกลุ่มจะรับฟังสิ่งที่แต่ละคนเสนอมา และทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือโดยการร่วมอภิปรายปรึกษาหารือซึ่งกันและกันในแต่ละปัญหา ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ทำความกระจ่างแจ้งและสรุปความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจะเป็นประโยชน์สำหรับตัวสมาชิกในกลุ่มทั้งหมดมีการแปลความหมายให้ข้อมูลย้อนกลับและช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยสมาชิก</p> |

| ครั้งที่                                                    | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                          | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>13</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> <p>ถึง 1 ชม.</p> <p>30 นาที</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อตน อันจะทำให้รู้สึกและยอมรับตนเองมากขึ้น</p> | <p>ทุกคนจะเกิดความกระจำแจ้ง เข้าใจปัญหาและเข้าใจตนเองซึ่งในที่สุดจะเกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น</p> <p>ผู้นำกำหนดแนวทางการอภิปราย</p> <p>-- ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนประทับใจในเพื่อนสมาชิกทุกคน ในกระดาษโดยจะแจกให้เพื่อนสมาชิกคนละ 1 แผ่นจนครบ</p> <p>-- สมาชิกแต่ละคนจะบอกความรู้สึกที่ตนประทับใจซึ่งเขียนไว้ในกระดาษแก่เพื่อนสมาชิก เมื่อพูดแล้วจึงให้กระดาษนั้นแก่เขา สมาชิกแต่ละคนจะทำเช่นนี้จนครบทุกคน</p> <p>-- หลังจากนั้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งเสนอแนะสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข แล้วผู้นำจะให้สมาชิกทุกคนกรอกแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม</p> |

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับความมุ่งหมายของแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้เพื่อสำรวจความคิดเห็น และประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตลอดจนข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อันจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

## ตัวอย่างแบบประเมินผล

## ก. แบบประเมินผลตนเองในการเข้ากลุ่ม

| ข้อความ                                                   | ความคิดเห็น |         |      |
|-----------------------------------------------------------|-------------|---------|------|
|                                                           | มาก         | ปานกลาง | น้อย |
| 1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนเข้าใจตัวเองมากขึ้น |             |         |      |
| 2. นักเรียนสนใจในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้         |             |         |      |
| 3. นักเรียนสนใจและตั้งใจฟังขณะที่เพื่อนพูด                |             |         |      |
| 4. เพื่อนสนใจและตั้งใจฟังในขณะที่นักเรียนพูด              |             |         |      |
| 5. นักเรียนคิดว่านักเรียนวิจารณ์เพื่อนได้ตรงกับความจริง   |             |         |      |

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่นักเรียนคิดว่าควรมีในกิจกรรมครั้งนี้ .....

.....

## ข. แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง

ขอให้นักเรียนพยายามระลึกถึงการเข้าร่วมกลุ่ม และให้คะแนนตัวเองจากพฤติกรรมที่นักเรียนได้กระทำไป

คำชี้แจง คะแนน 0 หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นเลย

คะแนน 1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นเล็กน้อย

คะแนนที่มากขึ้น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนั้นมากขึ้นตามลำดับ

| คะแนน<br>ข้อความ                             | คะแนน |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------|-------|---|---|---|---|---|
|                                              | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. เสนอความคิดในเชิงสร้างสรรค์ต่อกลุ่ม       |       |   |   |   |   |   |
| 2. มีความพร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น             |       |   |   |   |   |   |
| 3. พยายามที่จะเป็นผู้ควบคุมการสนทนาในกลุ่ม   |       |   |   |   |   |   |
| 4. สนใจในหัวข้อที่กำลังถกเถียงตลอดเวลา       |       |   |   |   |   |   |
| 5. พูดยังผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา |       |   |   |   |   |   |

ค. แบบประเมินผู้ให้คำปรึกษา

ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของมาตรการในการที่จะประเมินผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียน ประเมินว่าผู้ให้คำปรึกษามีลักษณะอย่างไร ขอให้นักเรียนตัดสินใจประเมินไปตามที่นักเรียนรู้สึก เช่นนี้

รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้เร็ว \_\_\_\_\_ รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ช้า  
 ความเอาใจใส่ \_\_\_\_\_ ความไม่เอาใจใส่  
 ความสามารถทำให้กระจ่าง \_\_\_\_\_ ไม่สามารถทำให้กระจ่าง  
 ความจริงใจ \_\_\_\_\_ ความไม่จริงใจ  
 ความสดชื่นร่าเริง \_\_\_\_\_ ความไม่สดชื่นร่าเริง

ง. แบบประเมินลักษณะอื่น ๆ ของกลุ่ม

เนื้อหาการอภิปราย

| ข้อความ                                                        | ความคิดเห็น | มาก | ปานกลาง | น้อย |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|
|                                                                |             |     |         |      |
| 1. เนื้อเรื่องในการอภิปรายชัดเจน เหมาะสม สมาชิก<br>ทุกคนเข้าใจ |             |     |         |      |
| 2. การอภิปรายส่วนใหญ่เกี่ยวกับทุกคนและได้ประโยชน์              |             |     |         |      |

บรรยากาศของกลุ่ม

| ข้อความ                                                      | ความคิดเห็น | มาก | ปานกลาง | น้อย |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|
|                                                              |             |     |         |      |
| 3. สมาชิกทุกคนเข้าใจและมีส่วนร่วม มีปฏิริยา<br>ซึ่งกันและกัน |             |     |         |      |
| 4. สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น                             |             |     |         |      |
| 5. สมาชิกทุกคนได้พูดปัญหาของตนเอง                            |             |     |         |      |

พฤติกรรมของสมาชิก

| ข้อความ                                                           | ความคิดเห็น | มาก | ปานกลาง | น้อย |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|
|                                                                   |             |     |         |      |
| 6. มีการเล่าถึงประสบการณ์ในการใช้ข้อมูลหรือการ<br>แสดงความคิดเห็น |             |     |         |      |

| ข้อความ                                                                      | ความคิดเห็น | มาก | ปานกลาง | น้อย |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----|---------|------|
|                                                                              |             |     |         |      |
| 7. สมาชิกทุกคนต่างเล่าถึงประสบการณ์ แสดง<br>ความคิดเห็นร่วมกันทุกคน          |             |     |         |      |
| 8. มีสมาชิกหลายคนเป็นผู้คอยกระตุ้นให้สมาชิก<br>อื่น ๆ มีส่วนร่วมในการอภิปราย |             |     |         |      |

### 3. โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

#### โปรแกรมการใช้ข้อสนเทศแก่กลุ่มควบคุม

| ครั้งที่            | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                   | หัวข้อเรื่อง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>เวลา 1 ชั่วโมง | <p>1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของการยอมรับตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการยอมรับตนเองและเกิดแนวโน้มที่จะพัฒนาตัวเองไปสู่การเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองมากขึ้น</p> | <p>1. ความหมายของการยอมรับตนเอง (Strang. 1957 : 75)</p> <p>2. การพัฒนาการยอมรับตนเอง (Shafstel. 1967 : 385)</p> <p>Strang, Ruth. <u>The Adolescence Views Himself</u>. New York, McGraw-Hill, 1957. 518 p.</p> <p>Shafstel, Fannie R. <u>Role - Playing for Social Values</u>. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall 1967. 431 p. illus.</p> |

| ครั้งที่                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                         | หัวข้อเรื่อง                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>1. ให้นักเรียนทราบลักษณะต่าง ๆ ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลที่ยอมรับตนเองและบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง</p> <p>2. ให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์และโทษที่จะได้รับจากการเป็นคนที่ยอมรับและไม่ยอมรับตนเองตามลำดับ</p> | <p>1. ลักษณะของบุคคลที่ยอมรับตนเองและบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง</p> <p>2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการพัฒนาการยอมรับตนเอง</p> <p>สุรางค์ ไคว์ตระกูล "จิตวิทยาวัยรุ่น"</p> <p>เอกสารนิเทศการศึกษา 92 :</p> <p>130 - 137, 2511</p>                    |
| <p>3</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบถึงวิธีการและพัฒนาการตามลำดับของการที่จะกลายเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง</p>                                                                                                                 | <p>1. ทำอย่างไรให้ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเอง</p> <p>(Shaftel. 1967 : 110 - 174)</p> <p>Shaftel, Fannie R. <u>Role - Playing for Social Values.</u></p> <p>Englewood Cliffs, N.J.,</p> <p>Prentice-Hall 1967. 431 p. illus.</p> |
| <p>4</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและรู้จักตัวเองในทุก ๆ ด้านตรงตามความเป็นจริงที่สุด</p> <p>2. เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สำรวจและพิจารณาตัวเอง</p>                                                            | <p>1. กวีราที่แท้จริง</p> <p>เดโช ส่วนานนท์ <u>รวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา</u> โรงพิมพ์สุนทรภักการพิมพ์ 2516,</p> <p>หน้า 120 - 132</p>                                                                                                |

| ครั้งที่                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                   | หัวข้อเรื่อง                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงสภาพความต้องการและความทะเยอทะยานอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักตั้งระดับความคาดหวังเกี่ยวกับตนเองในทางที่เหมาะสมและเป็นไปได้ ไม่ใช่แบบเพ้อฝันลม ๆ แล้ง ๆ และระดับความคาดหวังนั้นจะต้องไม่สูงหรือต่ำจนเกินไป</p> | <p>1. ความต้องการและความทะเยอทะยานของมนุษย์</p> <p>สุณีย์ อีรดากร <u>จิตวิทยาพัฒนาการ</u></p> <p>ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว</p> <p>คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูพระนคร</p> <p>2523, 264 หน้า</p> |
| <p>6</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจถึงลักษณะที่เรียกว่าบมเด่นและบมค้อยว่าอันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา พร้อมทั้งพยายามเสริมบมเด่นและสร้างคุณค่าให้กับตนเอง</p>                                                                                                                          | <p>1. บมเด่น บมค้อย</p> <p>สวามี สัตยานันท์บุรี <u>บมค้อย</u></p> <p>2513, 300 หน้า</p>                                                                                                      |
| <p>7</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้และเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันในทุก ๆ ด้าน</p>                                                                                                                                                                                         | <p>1. ความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <p>สวนา พรพัฒน์กุล <u>จิตวิทยาทั่วไป</u></p> <p>แสงรุ่งการพิมพ์ 2522,</p> <p>357 หน้า</p>                                                                  |
| <p>8</p> <p>เวลา 1 ชั่วโมง</p> | <p>เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้นักเรียนได้พยายามรู้จักที่จะทำความเข้าใจผู้อื่น รวมทั้งการรับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย</p>                                                                                                                     | <p>1. เข้าใจตนเองและผู้อื่น</p> <p>ประสพ รัตนกร <u>จิตวิทยานำรู้</u></p> <p>สำนักพิมพ์รวมสาส์น 2513,</p> <p>หน้า 12 - 21</p>                                                                 |

| ครั้งที่             | วัตถุประสงค์                                                                                                            | หัวข้อเรื่อง                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9<br>เวลา 1 ชั่วโมง  | เพื่อให้นักเรียนรู้จักปรับตัวเองให้<br>สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข                                          | 1. ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างไร<br>เดโช สนวนานนท์ <u>รวมข้อเขียนและ</u><br><u>บทความจิตวิทยา</u> โรงพิมพ์<br>สุนทรกิจการพิมพ์ 2516,<br>หน้า 191 - 198<br>เดโช สนวนานนท์ <u>“วิธีแก้ไข</u><br><u>พฤติกรรมของบุคคลที่ไม่พึง</u><br><u>ประสงค์”</u> รายงานจิตวิทยา<br>การศึกษา 2518, หน้า 1,<br>20 - 21 |
| 10<br>เวลา 1 ชั่วโมง | เพื่อให้นักเรียนเข้าใจลักษณะและ<br>พัฒนาการของตัวตน ตลอดจนการปรับ<br>ตัวที่ดีและประโยชน์ที่ได้รับจากการ<br>ปรับตัวที่ดี | 1. ตัวตนและการปรับตัว<br>วารุณี อมรทัต <u>จิตวิทยาเพื่อชีวิต</u><br><u>ที่ดี</u> งานแปลของสำนักงาน<br>คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ<br>2521, 728 หน้า                                                                                                                                                          |
| 11<br>เวลา 1 ชั่วโมง | เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิถีทางที่จะดำรง<br>ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขที่สุด ซึ่งต้องมีพื้นฐาน<br>ของการยอมรับตนเอง          | 1. การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข<br>สุชา จันทน์เฒ <u>จิตวิทยาในชีวิต</u><br><u>ประจำวัน</u> โรงพิมพ์ไทยวัฒนา-<br>พานิช 2525, 89 หน้า                                                                                                                                                                        |

### การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การทดลองแบบ Before and After Control Group (ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ 2525 : 117)

|    |   |          |       |          |
|----|---|----------|-------|----------|
| Mr | E | $Y_{1E}$ | $X_1$ | $Y_{2E}$ |
|    | C | $Y_{1C}$ | $X_2$ | $Y_{2C}$ |

### ความหมายของสัญลักษณ์

|          |                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|
| Mr       | หมายถึง การกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการทดลองโดยการจับคู่ (Matching)    |
| E        | หมายถึง กลุ่มทดลอง                                                |
| C        | หมายถึง กลุ่มควบคุม                                               |
| $Y_{1E}$ | หมายถึง การสอบก่อนที่จะมีการให้ตัวแปรอิสระแก่กลุ่มทดลอง           |
| $Y_{1C}$ | หมายถึง การสอบก่อนที่จะมีการให้ตัวแปรอิสระแก่กลุ่มควบคุม          |
| $X_1$    | หมายถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่กลุ่มทดลอง                       |
| $X_2$    | หมายถึง การให้ข้อสนเทศแก่กลุ่มควบคุม                              |
| $Y_{2E}$ | หมายถึง การสอบหลังจากมีการให้ตัวแปรอิสระ ( $X_1$ ) แก่กลุ่มทดลอง  |
| $Y_{2C}$ | หมายถึง การสอบหลังจากมีการให้ตัวแปรอิสระ ( $X_2$ ) แก่กลุ่มควบคุม |

### วิธีดำเนินการทดลอง

โดยมีลำดับขั้นดังนี้

- นำแบบสอบถามการยอมรับตนเองที่ได้หาค่าอำนาจจำแนก ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 1.79 - 7.73 และค่าความเชื่อมั่นแล้วไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จำนวน 225 คนตอบ ตรวจให้คะแนนแล้วนำไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง เรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวน 56 คน

2. สัมภาษณ์และถามความสมัครใจและเต็มใจในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม จนกระทั่งสิ้นสุดการทดลอง แล้วนำกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจมาจัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามลำดับจากต่ำไปสูง แล้วจับคู่โดยจัดคนที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใกล้เคียงกันที่สุดเป็นคู่เดียวกัน คู่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากคู่ต่ำสุดขึ้นไป แล้วเลือกเอาเฉพาะ 8 คู่ แต่ละคู่แยกเป็นกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุม 1 คน ก็จะได้จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 13 ครั้ง โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที สำหรับเวลาที่ดำเนินการทดลองจะเป็นเวลาหลังจากเลิกเรียนแล้วของวันจันทร์ และวันพุธ โดยมีลำดับขั้นดังนี้

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 13 ครั้ง แบ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็น 2 ระยะ คือ

#### ระยะที่ 1 ผู้นำกำหนดโครงสร้าง (Leader Structure)

ในการพบกัน 3 ครั้งแรก ผู้นำกลุ่ม (คือผู้วิจัย) จะชี้แจงจุดมุ่งหมายกฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม พร้อมทั้งบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและของผู้นำกลุ่มเพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง และเป็นการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเองอบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน ได้รู้จักคุ้นเคยเข้าใจกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

ครั้งที่ 1 ผู้นำชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่มพร้อมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติขณะที่อยู่ในกลุ่มให้คำปรึกษาโดยละเอียด เพื่อเน้นให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง รวมทั้งกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ทำการทดลอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อข้องใจ หลังจากนั้นผู้นำจะให้สมาชิกเล่นกิจกรรม "ฉันคือใคร" โดยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองคนละ 5 ประโยค ผลัดกันที่ละคนจนครบทุกคน ต่อมาให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่ตนอยากรับ โดยจะให้ซักถามเรื่องไปที่ละคนจนครบทุกคนจนสมาชิกทุกคนพอใจ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น

ครั้งที่ 2 การสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้ดี เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้นและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนเล่นกิจกรรม "การพบปะส่วนตัว" โดยให้สมาชิกจับคู่กันและผลัดกันบอกถึงสิ่งที่ตนเองประทับใจในคู่ของตน เมื่อเสร็จแล้วให้หมุนเวียนเปลี่ยนคู่กันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อกัน ห่วงใยและยอมรับกันมากขึ้น หลังจากนั้นผู้นำจะให้สมาชิกในกลุ่มได้รวมอภิปรายถึงความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและเกิดการยอมรับกันภายในกลุ่มมากขึ้น

ครั้งที่ 3 ให้สมาชิกแต่ละคนมองภาพที่ผู้วิจัยนำมาให้ดู 2 ภาพ ซึ่งเป็นภาพของเด็กชาวเอธิโอเปียที่เป็นโรคขาดอาหาร มีแค่หนังหุ้มกระดูก บรรยากาศหดหู่และแห้งแล้ง ส่วนอีกภาพหนึ่ง เป็นภาพของเด็กชายไทยคนหนึ่ง หน้าตาน่ารัก สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เนื้อตัวสะอาดเกลี้ยงเกลา แต่งกายดี แล้วให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อภาพทั้งสอง หรือมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับภาพทั้งสอง โดยให้พูดทีละคน เพื่อเป็นการนำให้สมาชิกแต่ละคนกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อบุคคลในภาพนั้นแล้วนำมาเปรียบเทียบกับสภาพของตัวเอง ในขณะที่จะทำให้เขาเกิดความพึงพอใจในตนเองมากขึ้น

ระยะที่ 2 ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 4 - 12 นั้น กลุ่มจะกำหนดแนวทางการอภิปราย (Group Structure) ซึ่งจะเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มพูดและเสนอปัญหาของตนเอง ความรู้สึกส่วนตัวที่มีต่อปัญหานั้น ซึ่งตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ให้สมาชิกในกลุ่มรับฟัง สมาชิกในกลุ่มจะรับฟังสิ่งที่แต่ละคนเสนอมานี้ และทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือโดยการร่วมอภิปราย ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันในแต่ละปัญหา ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ทำความกระจ่างแจ้งและสรุปความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มเพื่อจะเป็นประโยชน์สำหรับตัวสมาชิกในกลุ่มมีการแปลความหมายให้ข้อมูลย้อนกลับและช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วย สมาชิกทุกคนจะเกิดความกระตือรือร้นเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับตนเองพร้อมทั้งร่วมกันหาวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้นเพื่อที่จะนำไปปฏิบัติ

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะให้สมาชิก  
ตอบแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือแบบประเมินผลตนเองในการเข้ากลุ่ม และ  
ครั้งสุดท้าย คือครั้งที่ 13 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกตอบแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม  
เพิ่มเติมคือ นอกจากจะให้ตอบแบบประเมินผลตนเองในการเข้ากลุ่มแล้ว จะให้สมาชิกตอบ  
แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง แบบประเมินผู้ให้คำปรึกษา และแบบประเมินลักษณะอื่น ๆ

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะมีผู้ช่วยวิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศ โดยมีวิธีดำเนินการและ  
ขั้นตอนในการให้ข้อสนเทศอย่างถูกต้อง ผู้ช่วยวิจัยจะพบและให้ข้อสนเทศสัปดาห์ละ 2 ครั้ง  
คือ วันจันทร์และวันพุธ (เวลาเดียวกันกับกลุ่มทดลอง) ติดต่อกัน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง  
โดยแจกข้อสนเทศให้สมาชิกในกลุ่มควบคุมทุกคนอ่าน แล้วอภิปรายกันเองในกลุ่ม

หลังจากดำเนินการทดลองแล้ว ผู้วิจัยจะนัดหมายให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาทำ  
แบบสอบถามการยอมรับตนเองอีกครั้ง เป็น Post test และนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบ  
ก่อนและหลังการทดลองไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (Guildford. 1950 : 44)

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

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

(2.) สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 ใช้ Alpha Coefficient หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม  
(Guildford, 1950 : 385)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

|       |          |                                          |
|-------|----------|------------------------------------------|
| เมื่อ | $\alpha$ | แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ |
|       | $K$      | แทน จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ         |
|       | $S_i^2$  | แทน ค่าความแปรปรวนรายข้อ                 |
|       | $S_t^2$  | แทน ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ   |

(2.2) หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ  
และอังคณา สายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

|       |             |                                   |
|-------|-------------|-----------------------------------|
| เมื่อ | $t$         | แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม     |
|       | $\bar{X}_1$ | แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง     |
|       | $\bar{X}_2$ | แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ     |
|       | $S_1^2$     | แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มสูง |
|       | $S_2^2$     | แทน ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มต่ำ |

$n_1$  แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูง

$n_2$  แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำ

(3.) หากคะแนนการยอมรับตนเอง ใช้สูตรสหสัมพันธ์ (บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ  
2523 : 155)

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ  $r_{xy}$  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 จำนวนคนหรือสิ่งที่ศึกษา

(4.) สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

ใช้สถิติ The Sign Test (Siegel. 1956 : 68 - 71) เพื่อวิเคราะห์  
ข้อมูลต่อไปนี้

4.1 ตรวจสอบความแตกต่างของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษา  
แบบกลุ่ม

4.2 ตรวจสอบความแตกต่างของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

4.3 ตรวจสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการ  
ทดลอง

ผลการค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- N แทน จำนวนคู่ของกลุ่มตัวอย่างที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไม่เท่ากันหรือแตกต่างกัน หมายถึงจำนวนเครื่องหมายบวกและลบ
- X แทน จำนวนเครื่องหมายบวกหรือลบที่เกิดขึ้นน้อยกว่า

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอตามลำดับขั้นดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง
5. การทดสอบเครื่องหมาย (Sign Test) เพื่อพิจารณาความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

| ลำดับที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มควบคุม |
|----------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1        | -.2552                                                             | -.2349                                                              |
| 2        | -.1370                                                             | -.1773                                                              |
| 3        | -.0184                                                             | .0183                                                               |
| 4        | .0739                                                              | .0956                                                               |
| 5        | .1284                                                              | .1295                                                               |
| 6        | .1585                                                              | .1509                                                               |
| 7        | .1653                                                              | .1700                                                               |
| 8        | .1975                                                              | .1893                                                               |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 2 ปรากฏว่า การตัดสินใจยอมรับตนเอง ของนักเรียนพิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น โดยถือเอาค่าสหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองที่อยู่ในตำแหน่ง เบอร์เชนส์ไคส์ที่ 25 ลงมา เป็นเกณฑ์ตัดสินใจยอมรับตนเองต่ำ จากตารางจะเห็นว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในคู่เดียวกัน มีค่าการยอมรับตนเองใกล้เคียงกัน และจัดว่ามีค่าการยอมรับตนเองอยู่ในเกณฑ์ต่ำคือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าตั้งแต่  $-.2552$  ถึง  $.1975$  และ  $-.2349$  ถึง  $.1893$  ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

| ลำดับที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม | เครื่องหมาย |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1        | -.2552                                                                | .0529                                                                 | +           |
| 2        | -.1370                                                                | .0936                                                                 | +           |
| 3        | -.0184                                                                | .1375                                                                 | +           |
| 4        | .0739                                                                 | .1867                                                                 | +           |
| 5        | .1284                                                                 | .1968                                                                 | +           |
| 6        | .1585                                                                 | .2067                                                                 | +           |
| 7        | .1653                                                                 | .2867                                                                 | +           |
| 8        | .1975                                                                 | .3471                                                                 | +           |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 3 ปรากฏว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นทั้ง 8 คน เพื่อให้เห็นความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างชัดเจนขึ้น จึงใช้การตรวจสอบโดยวิธีการทดสอบเครื่องหมาย (Sign Test) อีกครั้งหนึ่ง

วิธีการทดสอบเครื่องหมาย โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังแสดงในตาราง 3

ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง หลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้เป็นเครื่องหมาย + แต่ถ้ามีค่าน้อยกว่า ให้เป็นเครื่องหมาย - แล้วนับจำนวนเครื่องหมายที่เกิดขึ้นน้อยกว่าได้  $x$  มีค่า = 0 และเมื่อ  $N = 8$  นำไปเปิดตารางทดสอบเครื่องหมาย ได้ค่า  $p = .004$  (Siegel.

1956 : 250) ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าระดับนัยสำคัญที่ตั้งไว้ แสดงว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการยอมรับตนเองสูงขึ้น หลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ตาราง 4 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อน และหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

| คู่ที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ก่อนการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง หลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง | เครื่องหมาย |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1      | -.2349                                                                                 | -.2019                                                                                 | +           |
| 2      | -.1773                                                                                 | -.2158                                                                                 | -           |
| 3      | .0183                                                                                  | -.1094                                                                                 | -           |
| 4      | .0956                                                                                  | .1647                                                                                  | +           |
| 5      | .1295                                                                                  | .1296                                                                                  | +           |
| 6      | .1509                                                                                  | .1202                                                                                  | -           |
| 7      | .1700                                                                                  | .1895                                                                                  | +           |
| 8      | .1893                                                                                  | .1965                                                                                  | +           |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 4 ปรากฏว่า ภายหลังจากการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นักเรียนมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น 5 คน และลดลง 3 คน เพื่อให้เห็นความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเองอย่างชัดเจนขึ้น จึงใช้การตรวจสอบโดยวิธีการทดสอบเครื่องหมาย (Sign Test) อีกครั้งหนึ่ง

วิธีการทดสอบเครื่องหมายโดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง ดังแสดงในตาราง 4

หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม หลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง สูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเองให้เป็นเครื่องหมาย + แต่ถ้ามีค่าน้อยกว่า ให้เป็นเครื่องหมาย - แล้วนับจำนวนเครื่องหมายที่เกิดขึ้นน้อยกว่า ให้  $x$  มีค่า = 3 และเมื่อ  $N = 8$  นำไปเปิดตารางทดสอบเครื่องหมาย ได้ค่า  $p = .363$  (Siegel. 1956 : 250) ซึ่งมีความมากกว่าค่าระดับนัยสำคัญที่ตั้งไว้ แสดงว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง มีการยอมรับตนเองแตกต่างจากก่อนการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง มีการยอมรับตนเองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

| คู่ที่ | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มควบคุม | เครื่องหมาย |
|--------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1      | .0529                                                              | -.2019                                                              | +           |
| 2      | .0936                                                              | -.2158                                                              | +           |
| 3      | .1375                                                              | -.1094                                                              | +           |
| 4      | .1867                                                              | .1647                                                               | +           |
| 5      | .1968                                                              | .1296                                                               | +           |
| 6      | .2067                                                              | .1202                                                               | +           |
| 7      | .2867                                                              | .1395                                                               | +           |
| 8      | .3471                                                              | .1965                                                               | +           |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 5 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นทั้ง 8 คน แต่นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น 5 คน ลดลง 3 คน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม ที่อยู่ในคู่เดียวกันทั้ง 8 คน

เพื่อให้เห็นความแตกต่างของการยอมรับตนเองของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจนขึ้น จึงใช้การตรวจสอบโดยวิธีการทดสอบเครื่องหมาย (Sign Test) อีกครั้งหนึ่ง

วิธีการทดสอบเครื่องหมาย โดยพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเอง ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่อยู่ในคู่เดียวกัน ดังแสดงในตาราง 5

ถ้าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ให้เป็นเครื่องหมาย + แต่ถ้ามีค่าน้อยกว่าให้เป็นเครื่องหมาย -- แล้วนับจำนวนเครื่องหมายที่เกิดขึ้นน้อยกว่าได้  $x$  มีค่า = 0 และเมื่อ  $N = 8$  นำไปเปิดตารางทดสอบเครื่องหมาย ได้ค่า  $p = .004$  (Siegel. 1956 : 250) ซึ่งมีค่าน้อยกว่าค่าระดับนัยสำคัญที่ตั้งไว้ แสดงว่า ผลจากการทดลอง ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนจะมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนจะมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529 ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการยอมรับตนเองต่ำ จำนวน 16 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามการยอมรับตนเอง
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. โปรแกรมเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

### การดำเนินการทดลอง

1. ขึ้นเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 225 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) ตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเองที่วิเคราะห์คุณภาพแล้ว จัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของค่าการยอมรับตนเองจากต่ำไปสูง คัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 56 คน สัมภาษณ์และถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษานำกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจมาจัดเรียงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามลำดับจากต่ำไปสูง จับคู่ที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใกล้เคียงกันที่สุดเป็นคู่เดียวกัน ดูค่าจากคู่ต่ำสุดขึ้นไป เลือกเอาเฉพาะ 8 คู่ แต่ละคู่แยกเป็นกลุ่มทดลอง 1 คน กลุ่มควบคุม 1 คน ก็จะได้จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

2. ขึ้นการทดลอง ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวนทั้งหมด 13 ครั้ง กับกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับเอกสารสนเทศจากผู้ช่วยวิจัย จำนวนทั้งหมด 11 ครั้ง

(3.) การทดสอบหลังการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเอง ภายหลังการทดลองอีกครั้งหนึ่ง เป็น Post test

(4.) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ตามวิธีการทางสถิติ

### สรุปผลการค้นคว้า

✕ ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังนี้

1. หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังจากการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นักเรียนในกลุ่มควบคุม มีการยอมรับตนเองสูงขึ้น อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529

จากการศึกษาก่อนการทดลอง พบว่า การยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน แต่หลังจากการทดลองแล้ว ปรากฏว่า การยอมรับตนเองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันคือ นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และเมื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว พบว่า มีการยอมรับตนเองแตกต่างกันคือ หลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองสูงกว่าก่อนให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งก็เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง ปรากฏว่า มีการยอมรับตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนให้สูงขึ้นได้ ผลจากการศึกษานี้สอดคล้องกับคำกล่าวของ ปราณี เถกิงพล (ปราณี เถกิงพล 2515 : 193) ที่ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาได้มีความเจริญทางจิตภาวะโดยสมบูรณ์ สามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญอยู่ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสภาพแวดล้อมต่อเขาได้เป็นอย่างดี และมีความรับผิดชอบในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ มาร์ทเลอร์ (Mahler. 1969 : 101 - 102) และ โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) ที่ได้ให้ข้อคิดไว้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลกล้าเผชิญปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ (วัชรวิธ ฐะคำ 2524 : 117) เพื่อที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและ

พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น จะช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองและผลการให้คำปรึกษา จะช่วยให้บุคคลมีความเข้มแข็ง มีกำลังใจ (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 38) และจากการศึกษาของ แซมมวอลวิคซ์ (Samulewicz. 1975 : 2645 - A) พบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะช่วยให้บุคคลยอมรับปัญหาของตนเอง ยอมรับผู้อื่น ช่วยนักเรียนที่มีปัญหาทางพฤติกรรม สามารถปรับพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม และให้ผลทางสร้างสรรค์ที่ประสมการณ์ที่มีค่าและมีความหมายยิ่ง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้บุคคลพัฒนาการยอมรับตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา ทั้งนี้เพราะวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีที่ช่วยให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ผึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติ เกิดการเปลี่ยนแปลง และให้ความคิดในการที่จะแก้ไขปัญหารื้อปรับปรุงตนเองต่อไป

ในระหว่างที่ทำการทดลอง ผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มทดลอง พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้นที่จะมาเข้าร่วมกลุ่ม มีอารมณ์สนุกสนาน และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้สอบถามจากผู้ช่วยวิจัยได้ความว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีความกระตือรือร้นที่จะมาเข้ารับการทดลองในครั้งแรก แต่เมื่อรู้ว่าเขาจะได้รับการฝึกจากข้อสนเทศ ความกระตือรือร้นลดน้อยลงไป แต่อย่างไรก็ตาม นักเรียนก็เข้ารับการทดลองครบทุกครั้ง และจากการประเมินผลจากนักเรียนในกลุ่มทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเองในครั้งสุดท้ายของการฝึก ผลการประเมินพบว่า จากการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ ทำให้นักเรียนมีเพื่อนมากขึ้น เข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จักตนเองมากขึ้น กล้าพูดกล้าแสดงออกมากขึ้น เข้าใจและยอมรับคนอื่นมากขึ้น มั่นใจในตัวเองมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการยอมรับตนเองได้อย่างแน่นอน ซึ่งสอดคล้องกับที่ โอลเซน (Chlsen. 1977 : 177 - 178) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้จะช่วยให้สมาชิกวัยรุ่นสามารถประเมินค่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เข้าใจตนเองโดยเฉพาะด้านความสนใจ ความสามารถ ความถนัดของตน นอกจากนี้ จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ผึกที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง เรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหา เรียนรู้ที่จะพัฒนาพฤติกรรม และคงไว้ซึ่งจิตจำกัของพฤติกรรมของตนเอง

สำหรับนักเรียนในกลุ่มควบคุม นักเรียนจะเป็นผู้อ่านข้อสนทนเกี่ยวกับการยอมรับตนเองโดยไม่มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องราวที่อ่านหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ตลอดทั้งไม่มีโอกาสประเมินตนเองและไม่ทราบถึงสิ่งที่ดีหรือสิ่งบกพร่องของตนเองเพื่อนำไปปรับปรุง ส่งเสริม ให้ดีขึ้น และจากการสอบถามจากผู้ช่วยวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมขาดความกระตือรือร้น บางครั้งเกิดความเบื่อหน่ายและไม่ค่อยอยากอ่านข้อสนทนเกี่ยวกับการยอมรับตนเองที่แจกให้ และแสดงอาการอยากจะแยกออกจากกลุ่มไปโดยเร็ว นอกจากนี้ผู้วิจัยคิดว่าตัวแปรสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้การยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองสูงกว่าการยอมรับตนเองของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก็คือตัวแปรอื่น เนื่องจากจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยในแง่บุคลิก ลักษณะ กิริยา ท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และความรู้ในเรื่องของจิตวิทยาการแนะแนวซึ่งแตกต่างกัน จึงส่งผลให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการยอมรับตนเองที่แตกต่างกันไปด้วย คือนักเรียนกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อสนทนา ส่วนการยอมรับตนเองของนักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการได้รับข้อสนทนา ก็ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สามารถช่วยให้นักเรียนยอมรับตนเองสูงขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถนำไปใช้กับบุคคลในวงกว้างอื่น ๆ ทุกอาชีพ เพราะบุคคลไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดก็ตาม จำเป็นต้องพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการยอมรับตนเอง

#### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทดลองใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนในระดับอื่น ๆ เพื่อศึกษาดูว่าจะได้ผลเช่นเดียวกับการทดลองครั้งนี้หรือไม่ และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการยอมรับตนเองต่อไป

2.2 ควรมีการติดตามผลในระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อดูการยอมรับตนเองของนักเรียนที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

2.3 ในการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ ควรจะอยู่ในช่วงเวลาที่นักเรียนไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ เพราะความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ อาจมีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

2.4 จำนวนครั้งที่ใช้ในการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ควรจะเท่ากัน

### ข้อจำกัดเกี่ยวกับการนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้

1. ผู้นำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ ควรได้ศึกษาและฝึกอบรมเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นอย่างดีเสียก่อน จึงจะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องเป็นผู้มีใจรัก เพราะเป็นงานที่ต้องใช้เวลา และขบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างต่อเนื่องและอย่างใกล้ชิดควรมีเวลาพบกันไม่ต่ำกว่า 10 ครั้ง

3. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนให้เหมาะสม ควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจ เพราะถ้าสมาชิกไม่เต็มใจเข้ากลุ่มแล้ว ทุกอย่างจะล้มเหลวไปหมด และควรเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน มีความสนใจและมีปัญหาอย่างเดียวกัน

4. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะทำในช่วงเวลาที่สะดวกและยืดหยุ่นได้ ไม่ติดขัดในเรื่องเกี่ยวกับการทดสอบ การพัฒนาโรงเรียน การแข่งกีฬา และการทำงานพิเศษอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- จินตนา เพียรพิจิตร การพัฒนานิภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม  
ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า  
อัคราเน
- ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ประเภทของการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร 2525, 197 หน้า
- ทองเรือน อมรชุกุล "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2520, 222 หน้า  
กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2521,  
200 หน้า
- นิตยา เชียงทอง ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ปริญญาโท กศ.ม.  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 80 หน้า อัคราเน
- บังอร เสตพนธ์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น และ "ตน"  
อย่างที่คิดอยากจะเป็น ของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3  
โรงเรียนพระโขนง จังหวัดพระนคร ปีการศึกษา 2512 ปริญญาโท กศ.ม.  
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2512, 99 หน้า อัคราเน
- บังอร ภูวภิรมย์ชัย สถิติประยุกต์ทางการศึกษา ทวีกิจการพิมพ์ 2523, 200 หน้า
- ปราณี เถกิงพล การแนะแนวและการให้บริการปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
2520, 362 หน้า
- พรพิมล เพ็ญทะ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล  
ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527, 98 หน้า  
อัคราเน
- หลวงรัตน์ ทวีรัตน์ และติลก ติลกานนท์ "วารสารการวัดผลการศึกษา" มาตรการวัด  
ทัศนคติตามวิธีของลิเคอร์ท 2 กันยายน - ธันวาคม 2526

เพชรสุตา เพชรใส การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร 2525, 126 หน้า อัดสำเนา

มาลินี อยู่โพธิ์ การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม  
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ประสานมิตร 2525, 110 หน้า อัดสำเนา

มาลี วงษ์แก้ว ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร ปรินญาณิพนธ์  
 กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 91 หน้า อัดสำเนา

วรารณ ลัมสุวัฒน์ ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่ม  
นักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์  
 คม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อัดสำเนา

วรารณ อินทรชัยศรี ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่และการยอมรับตนเอง  
และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2518, 86 หน้า อัดสำเนา

วิญญู พูลศรี ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวล  
ในการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียน ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการ  
ศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
 2523, 73 หน้า อัดสำเนา

วีระวัฒน์ พูนทวี ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียน นิสัย และ  
ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน  
 ปรินญาณิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 73 หน้า อัดสำเนา

วัชร หรั่งยี่ "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" วารสารแนะแนว 9(36),  
 38 - 43 ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช  
 2522, 354 หน้า

- วัชรีย์ ทรัพย์มี ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ 2525, 365 หน้า
- วัชรีย์ ธวัชคำ "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา หน่วย  
ศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู 2524, 170 หน้า
- วันเพ็ญ อายุการ การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึง  
บุคลิกภาพ กับตัวหรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ  
นักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชลบุรี ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชา-  
การศึกษา ประสานมิตร 2512, 163 หน้า อัดสำเนา
- ✓ สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา การเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มใน  
เรื่องความเข้าใจตนเอง ระหว่างแบบที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางกับแบบที่สมาชิก  
ในกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทาง วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523,  
200 หน้า อัดสำเนา
- ✓ สุรางค์ ไคว์ตระกูล "จิตวิทยาวัยรุ่น" เอกสารนิเทศการศึกษา 92, 130 - 137,  
2511
- สุรางค์ นามสูตร ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของ  
นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 93 หน้า อัดสำเนา
- ✓ สุริยา เหมตะศิลป์ ความสัมพันธ์ระหว่างจริยธรรม ระบอบสติปัญญา และการยอมรับตนเอง  
ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 45 หน้า  
อัดสำเนา
- Ball, Robert Louis. "The Testing of Selected Hypotheses Concerning  
The Self - Concept as It Relates to the Ability Academic Achievement  
and Sex of High School Seniors" Dissertation Abstract International.  
24(3) : 1070 - 1071, September, 1963.
- Bates, M. Cited in M.M. Ohlsen, Group Counseling. New York, Holt  
Rinehart and Winston, 1977.

- Bruce, Paul., "Relationship of Self - Acceptance to Other Variables with Sixth Grade Children Oriented in Self - Understanding," Educational Psychology. No.5., October 1958. P. 49
- Calvin, A.D., and Holtzman, W.H. "Adjustment and Discrepancy Between Self Concept and Inferred Self," Journal of Consulting Psychology, 1953 Vol. 17, PP. 39 - 44.
- Caplan, S.W. "The Effects of Group Counseling on Junior High School Boys' Concept of Themselves in School." Journal of Counseling Psychology 4 (February 1957) : 124 - 128
- Edwards, Allen Louis Techniques of attitude scale construction New York, Appleton - Century - Crofts, 1957. 256 p.
- Ferguson, George. A Statistical Analysis in Psychology and Education. New York, McGraw-Hill Book, Co., 1966. 460 p.
- Fey, W.F., "Acceptance of Self and Others, and Its Relations to Therapy-Readiness," Journal of Clinical Psychology, 10, 1954. pp. 269 - 271
- Garret, Henry E. Statistics in Psychology and Education. Bombay, Feffer and Simons Private Ltd., 1967. 491 p.
- Gawrys, John. Jr. and O. Bruce Brown, Group Guidance and Counseling in the Schools. (New York McGraw-Hill Book Co., 1970) p. 21
- Gazda, G.M., J.A. Duncan and M.E. Measows. "Group Counseling and Group Procedures - Reported of a Survey," Counselor Education and Supervision 6 : 305 - 310, 1963.
- Guildford, J.P. Fundamental Statistics in Psychology and Education New York, McGraw-Hill Book Co., 1950. 605 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescence Development. 3rd. ed., New York, McGraw-Hill, 1967. 719 p.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change, Internation," Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.
- ↓ Kemp, C. Gratton. Foundation of Group Counseling. New York : McGraw-Hill, 1970. 321 p.
- Lee, Dong Yul. "Evaluation of a Group Counseling Program Designed to Enhance Social Adjustment of Mentally Retarded Adult." 24(July 1977) 318 : 323 Journal of Counseling Psychology

Mahler, Clarence A. Group Counseling in School. Boston, Houghton Mifflin Company, 1969. 234 p.

Norman, R.D., 1953, "The Inter - Relationship Among Acceptance Rejection, Self - other Identify, Insight into Self, and Realistic Perception of Others" Journal of Social Psychology. 37, 205 - 235.

Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970. 303 p.

Ohlsen, M.M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart and Winston, 1977.

Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd.ed., New York, Harper & Row, 1973. 554 p.

Samualewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 36(5) : 2645 A, November, 1973.

Sargent, H.D. Psychiatry, 1961. 24, 93 - 108, quoted in Mary C. Auerwald, "Differential Reinforcing Power of Restatement and Interpretation on Client Production of Affect," Journal of Counseling Psychology. 21(1974) : 10

Schudte, T.H., "Students Estimates of Their Ability and Achievement," Journal of Educational Research, 20, 394 - 396

Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. "Group Counseling," Fundamentals of Counseling. New York, Houghton Mifflin Company, 1968. 637 p.

Siegel, Sidney. Nonparametric Statistics for the Behavioral Sciences. Tokyo, McGraw-Hill Kogakusha, 1956. 312 p.

Strang, Ruth. The Adolescence Views Himself. New York, McGraw-Hill, 1957. 518 p.

Strang, Ruth. Group Work in Education. New York, Harper & Brothers, 1958. 322 p.

Wylie, R.C., "Some Relationships Between Defensiveness and Self - Concept Disorepancies," Journal of Personality, 1957. 25, 600 - 616

Yalom, I. The Theory and Practice of Group Psychotherapy (New York : Basic Books, 1970) pp. 81 - 82

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามการยอมรับตนเอง  
แบบประเมินผลการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่ม  
และ  
โปรแกรมสนทนาเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

### แบบสอบถาม

นักเรียนคงจะเคยมองตัวเองหรือสำรวจตนเองมาบ้างแล้ว และมีความเชื่อ ความรู้สึก หรือความคิดว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะเป็นอย่างไร เป็นคนใจเย็นหรือหงุดหงิดง่าย เป็นคนฉลาดเพียงไหน ข้อความต่อไปนี้จะช่วยวิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อ ตัวของนักเรียนเองได้มาก ถ้าหากว่านักเรียนจะตอบอย่างจริงจัง และตรงตามความรู้สึก ที่แท้จริงของนักเรียนมากที่สุด

โปรดพิจารณาความรู้สึกของนักเรียนว่า มีความรู้สึกต่อตนเอง ในด้านต่าง ๆ ใน ระดับไหนมาก หรือน้อยอย่างไร แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึก ของนักเรียนมากที่สุด

#### ตัวอย่าง

| เลขที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง         | มากที่สุด | ค่อนข้างมาก | ปานกลาง | ค่อนข้างน้อย | น้อยที่สุด |
|--------|---------------------------------|-----------|-------------|---------|--------------|------------|
| 1      | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีนิสัยดี    |           |             |         |              |            |
| 2      | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นคนอ่อนแอ |           |             |         |              |            |

#### คำอธิบาย

|              |             |                                                    |
|--------------|-------------|----------------------------------------------------|
| มากที่สุด    | หมายความว่า | นักเรียนรู้สึกว่านักเรียนมีนิสัยดีมากที่สุด        |
| ค่อนข้างมาก  | หมายความว่า | นักเรียนรู้สึกว่านักเรียนมีนิสัยดีที่สวก่อนข้างมาก |
| ปานกลาง      | หมายความว่า | นักเรียนรู้สึกว่านิสัยดีของนักเรียนพอๆได้          |
| ค่อนข้างน้อย | หมายความว่า | นักเรียนรู้สึกว่านิสัยดีของนักเรียนค่อนข้างชั่ว    |
| น้อยที่สุด   | หมายความว่า | นักเรียนรู้สึกว่านิสัยดีของนักเรียนชั่ว            |

ถ้าหากว่านักเรียนมีเอกสารบันทึกที่ปรารถนาอะไรก็จะได้สนใจทุกประการ นักเรียน  
จะปรารถนาอะไร

โปรดพิจารณาตารางการต่อไปนี้ แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับ  
ความต้องการมากหรือน้อยเพียงใด

### ตัวอย่าง

| เลขที่ | ความปรารถนาของตนเอง        | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|----------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 1      | ข้าพเจ้าอยากมีรถยนต์สวย    |               |                 |             |                  |                |
| 2      | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนเข้มแข็ง |               |                 |             |                  |                |

### คำอธิบาย

|              |             |                                      |
|--------------|-------------|--------------------------------------|
| มากที่สุด    | หมายความว่า | นักเรียนปรารถนาในสิ่งนั้นมากที่สุด   |
| ค่อนข้างมาก  | หมายความว่า | นักเรียนปรารถนาในสิ่งนั้นค่อนข้างมาก |
| ปานกลาง      | หมายความว่า | นักเรียนปรารถนาในสิ่งนั้นพอประมาณ    |
| ค่อนข้างน้อย | หมายความว่า | นักเรียนไม่ค่อยอยากได้สิ่งนั้น       |
| น้อยที่สุด   | หมายความว่า | นักเรียนไม่อยากจะสิ่งนั้นเลย         |

ข้อควรระวัง

ในแต่ละข้อกาเครื่องหมาย ✓ ได้เพียงข้อเดียวเท่านั้น

| ข้อที่ | ความรู้สึที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                            | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 1      | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองมีเสียงน่าฟัง                                        |               |                 |             |                  |                |
| 2      | ข้าพเจ้าอยากมีเสียงไพเราะน่าฟัง<br>เหมือนระฆังเงิน                          |               |                 |             |                  |                |
| 3      | ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองร้องเพลงได้<br>ไพเราะ                                    |               |                 |             |                  |                |
| 4      | ข้าพเจ้าอยากเป็นนักร้องยอดนิยม                                              |               |                 |             |                  |                |
| 5      | (ตอบเฉพาะหญิง) ข้าพเจ้ารู้สึก<br>ว่าคุณมีรูปร่างหน้าตาสวย                   |               |                 |             |                  |                |
|        | (ตอบเฉพาะชาย) ข้าพเจ้ารู้สึก<br>ว่าคุณมีรูปร่างหน้าตาหล่อเหลา               |               |                 |             |                  |                |
| 6      | (ตอบเฉพาะหญิง) ข้าพเจ้าอยาก<br>สวยพอ ๆ กับนางสาวไทย                         |               |                 |             |                  |                |
|        | (ตอบเฉพาะชาย) ข้าพเจ้าอยาก<br>มีรูปร่างหน้าตาหล่อเหลาเหมือน<br>คาราภาพยนตร์ |               |                 |             |                  |                |
| 7      | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีบุคลิกลักษณะดี                                      |               |                 |             |                  |                |
| 8      | ข้าพเจ้าอยากมีบุคลิกลักษณะดีอย่างหา<br>ที่ติไม่ได้                          |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                                      | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 9      | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนสามารถแสดง<br>ตลกให้เพื่อนขบขันได้                                  |               |                 |             |                  |                |
| 10     | ข้าพเจ้าอยากมีอารมณ์ขันเหมือน<br>คาราตลก                                               |               |                 |             |                  |                |
| 11     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีริยาบถ เช่น<br>การยืน เดิน นั่ง ใ้รงาม                            |               |                 |             |                  |                |
| 12     | ข้าพเจ้าอยากให้ตนมีริยาบถ เช่น<br>การยืน เดิน นั่ง งามพร้อม                            |               |                 |             |                  |                |
| 13     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นที่รักใคร่ของ<br>เพื่อน ๆ (จำนวนมาน้อย<br>เพียงใด)              |               |                 |             |                  |                |
| 14     | ข้าพเจ้าอยากให้เพื่อนทุกคนรัก<br>ข้าพเจ้า                                              |               |                 |             |                  |                |
| 15     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นที่รักใคร่ของ<br>ครู-อาจารย์ในโรงเรียน (จำนวน<br>มาน้อยเพียงใด) |               |                 |             |                  |                |
| 16     | ข้าพเจ้าอยากให้ครู-อาจารย์<br>ทุกคนในโรงเรียนรักข้าพเจ้า                               |               |                 |             |                  |                |
| 17     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นลูกที่ดีของ<br>บิดามารดา                                        |               |                 |             |                  |                |
| 18     | ข้าพเจ้าอยากให้ตนเป็นลูกที่ดีพร้อม<br>ทุกด้านของบิดามารดา                              |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                                                                         | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 19     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ<br>ในการเล่นดนตรี                                                                      |               |                 |             |                  |                |
| 20     | ข้าพเจ้าอยากเล่นดนตรีเก่งเหมือน<br>นักดนตรี                                                                               |               |                 |             |                  |                |
| 21     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองวาดรูปได้สวย                                                                                        |               |                 |             |                  |                |
| 22     | ข้าพเจ้าอยากวาดรูปได้สวยเหมือน<br>จิตรกร                                                                                  |               |                 |             |                  |                |
| 23     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเรียนวิชา<br>ภาษาอังกฤษได้ดี                                                                        |               |                 |             |                  |                |
| 24     | ข้าพเจ้าอยากให้ตนเองเรียนและ<br>พูดภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษา<br>อังกฤษได้เก่ง                                              |               |                 |             |                  |                |
| 25     | ข้าพเจ้าคิดว่าตนเองมีความสามารถ<br>ในการเล่นกีฬา                                                                          |               |                 |             |                  |                |
| 26     | ข้าพเจ้าอยากเล่นกีฬาเก่งเหมือน<br>นักกีฬามืออาชีพ                                                                         |               |                 |             |                  |                |
| 27     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความสามารถ<br>ในการพูด เช่น พูดได้วาที่ พูด<br>หน้าชั้น อธิบาย หรือเล่าเรื่อง<br>ต่าง ๆ ให้คนอื่นฟัง |               |                 |             |                  |                |
| 28     | ข้าพเจ้าอยากเป็นนักได้วาที่หรือ<br>นักปาฐกถา                                                                              |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                                               | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 29     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความถนัดใน<br>การประพันธ์ เช่น แต่งโคลง ฉันท์<br>กาพย์ กลอน ร้อยแก้ว ใต้ดี |               |                 |             |                  |                |
| 30     | ข้าพเจ้าอยากเป็นนักประพันธ์หรือ<br>กวีที่มีชื่อเสียง                                            |               |                 |             |                  |                |
| 31     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเด่นรำและ<br>เพื่อนรำได้สวยงาม                                            |               |                 |             |                  |                |
| 32     | ข้าพเจ้าอยากเพื่อนรำและเด่นรำ<br>เก่งเหมือนดารานาฏศิลป์                                         |               |                 |             |                  |                |
| 33     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีความสามารถ<br>ในการแสดงบนเวทีหรือเล่นละคร                                  |               |                 |             |                  |                |
| 34     | ข้าพเจ้าอยากเล่นละครและแสดง<br>บนเวทีได้เก่งเหมือนดารากาพย์ยนตร์<br>หรือคาราโอเกะ               |               |                 |             |                  |                |
| 35     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีเพื่อนเพศเดียว<br>กันมาก                                                   |               |                 |             |                  |                |
| 36     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีเพื่อนมาก ๆ                                                              |               |                 |             |                  |                |
| 37     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีเพื่อนต่างเพศ<br>มาก                                                       |               |                 |             |                  |                |
| 38     | ข้าพเจ้าอยากมีเพื่อนต่างเพศมาก ๆ                                                                |               |                 |             |                  |                |
| 39     | ข้าพเจ้ารู้สึกท้อใจเมื่อไม่ได้สิ่งที่ตนหวัง                                                     |               |                 |             |                  |                |
| 40     | ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความท้อใจเกิดขึ้น<br>กับข้าพเจ้าเลย                                           |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                                                                  | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 41     | ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า ตื่นเต้น เมื่อ<br>ต้องแสดงตัวหรือพูดในที่ประชุมชน<br>เช่น หน้าชั้นเรียน หน้าทีประชุม         |               |                 |             |                  |                |
| 42     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนควบคุมความ<br>รู้สึกได้ เมื่อต้องพูดในที่ประชุมชน<br>หรือหน้าชั้นเรียน                           |               |                 |             |                  |                |
| 43     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักเสียงดังเมื่อ<br>อยู่กับเพื่อนที่คุยกันถูกคอ                                                 |               |                 |             |                  |                |
| 44     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนสงบ สงี่ยม<br>และสุขุม แม้อยู่กับเพื่อนที่คุยกัน<br>ถูกคอ                                        |               |                 |             |                  |                |
| 45     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคน<br>สะเพื่อนใจได้ง่าย (ตัวอย่าง เช่น<br>ฟังนิยาย หรือโทรทัศน์เรื่องเศร้า<br>ก็ร้องไห้) |               |                 |             |                  |                |
| 46     | ข้าพเจ้าไม่ยากเป็นคนสะเพื่อนใจ<br>ง่ายเลย                                                                          |               |                 |             |                  |                |
| 47     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมีอารมณ์เศร้า<br>บ่อย ๆ โดยหาสาเหตุไม่ได้                                                       |               |                 |             |                  |                |
| 48     | ข้าพเจ้าไม่ยากเป็นคนมีอารมณ์<br>เศร้า โดยหาสาเหตุไม่ได้                                                            |               |                 |             |                  |                |
| 49     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนใจ<br>บ่อย ๆ                                                                          |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                      | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 50     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนใจคอหนักแน่น                                         |               |                 |             |                  |                |
| 51     | ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวเมื่อต้องอยู่ใน<br>ห้องมืด ๆ ตามลำพังคนเดียว         |               |                 |             |                  |                |
| 52     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนกล้าแฉ่อย<br>ในห้องมืด ๆ ตามลำพังคนเดียว             |               |                 |             |                  |                |
| 53     | ข้าพเจ้าเคยรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เก่ง<br>กว่าหรือดีกว่าข้าพเจ้าน้อย ๆ    |               |                 |             |                  |                |
| 54     | ข้าพเจ้าไม่ยอมมีความอิจฉาอยู่<br>ในจิตใจของตนเองเลย                    |               |                 |             |                  |                |
| 55     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเคยรู้สึก<br>ขี้เกียจเรียนหนังสือบ่อย ๆ          |               |                 |             |                  |                |
| 56     | ข้าพเจ้าไม่ยอมมีความเกียจคร้าน<br>อยู่ในตัวข้าพเจ้า                    |               |                 |             |                  |                |
| 57     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นคนที่ไม่น่าสนใจ<br>สำหรับเพศตรงข้าม             |               |                 |             |                  |                |
| 58     | ข้าพเจ้าอยากให้ตนเป็นคนมีเสน่ห์                                        |               |                 |             |                  |                |
| 59     | ข้าพเจ้ารู้สึกเคอะเขินเมื่อสนทนา<br>กับเพื่อนเพศตรงกันข้าม             |               |                 |             |                  |                |
| 60     | ข้าพเจ้าอยากสมาคมกับเพื่อน<br>เพศตรงกันข้ามโดยไม่รู้สึกเคอะเขิน<br>เลย |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                             | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 61     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเป็นคนสะเพร่า<br>ในการทำงาน                                |               |                 |             |                  |                |
| 62     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนรอบคอบใน<br>การทำงาน                                        |               |                 |             |                  |                |
| 63     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมักใจลอย<br>บ่อย ๆ ขณะกำลังเรียนในห้องเรียน             |               |                 |             |                  |                |
| 64     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนมีสมาธิดีขณะ<br>กำลังเรียนในห้อง                            |               |                 |             |                  |                |
| 65     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนขาดลักษณะ เป็น<br>ผู้นำหรือเป็นหัวหน้า                     |               |                 |             |                  |                |
| 66     | ข้าพเจ้าอยากให้ตนมีลักษณะ เป็น<br>ผู้นำหรือเป็นหัวหน้า                        |               |                 |             |                  |                |
| 67     | ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึกเบื่อบ้าน<br>ของตนเอง                                  |               |                 |             |                  |                |
| 68     | ข้าพเจ้าไม่อยากจะรู้สึกเบื่อ<br>บ้านเลย                                       |               |                 |             |                  |                |
| 69     | ทุกครั้งที่มีการขัดแย้งกันกับบิดา<br>หรือมารดา ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธแค้น<br>ท่าน |               |                 |             |                  |                |
| 70     | ข้าพเจ้าไม่อยากจะความรู้สึก<br>ดังกล่าวในข้อ 69 เกิดขึ้นกับ<br>ตนเองเลย       |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                                       | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 71     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนมักมีเรื่องโต้เถียง<br>กับบิดามารดาบ่อย ๆ                            |               |                 |             |                  |                |
| 72     | ข้าพเจ้าคิดว่าตนไม่ควรโต้เถียงกับ<br>บิดามารดา                                          |               |                 |             |                  |                |
| 73     | ข้าพเจ้าคิดว่าตนเป็นคนช่างพูด<br>เกินไป                                                 |               |                 |             |                  |                |
| 74     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนสงบเสงี่ยม<br>และสุขุมเยือกเย็น                                       |               |                 |             |                  |                |
| 75     | ข้าพเจ้ามักรู้สึกว่าตนกังวลใจใน<br>เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ                                  |               |                 |             |                  |                |
| 76     | ข้าพเจ้าไม่อยากเป็นคนขี้วิตกกังวลเลย                                                    |               |                 |             |                  |                |
| 77     | ข้าพเจ้าเคยมีความรู้สึกเบื่อโลกน้อย ๆ                                                   |               |                 |             |                  |                |
| 78     | ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความรู้สึกเบื่อโลก<br>เข้าครอบครองใจตนเลย                             |               |                 |             |                  |                |
| 79     | เมื่อคุยกับคนแปลกหน้า หรือไม่รู้จัก<br>คุ้นเคยมาก่อน ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตน<br>เองอึดอัดใจ |               |                 |             |                  |                |
| 80     | ข้าพเจ้าไม่อยากให้ความรู้สึก<br>ดังกล่าวนั้นข้อ 79 เกิดขึ้นกับตน                        |               |                 |             |                  |                |
| 81     | เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนข้าพเจ้า<br>รู้สึกไม่กล้าถามครูในขณะที่ท่าน<br>กำลังสอนอยู่        |               |                 |             |                  |                |

| ข้อที่ | ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความ<br>ปรารถนาของตนเอง                                     | มาก<br>ที่สุด | ค่อนข้าง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ค่อนข้าง<br>น้อย | น้อย<br>ที่สุด |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|----------------|
| 82     | เมื่อไม่เข้าใจบทเรียนข้าพเจ้า<br>อยากให้ตนเองมีความกล้าถามครู<br>ในขณะที่ท่านกำลังสอน |               |                 |             |                  |                |
| 83     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ฉลาด                                                   |               |                 |             |                  |                |
| 84     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนฉลาด                                                                |               |                 |             |                  |                |
| 85     | ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเป็นคนโง่<br>ง่าย                                               |               |                 |             |                  |                |
| 86     | ข้าพเจ้าอยากเป็นคนที่มีใจคอ<br>หนักแน่นและสุขุมเยือกเย็น                              |               |                 |             |                  |                |

หมายเหตุ แบบสอบถามตอนที่ 1 คือข้อคี่ทั้งหมด

แบบสอบถามตอนที่ 2 คือข้อคู่ทั้งหมด

ข. แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง

ขอให้นักเรียนพยายามระลึกถึงการเข้าร่วมกลุ่ม และให้คะแนนตัวเองจากพฤติกรรมที่นักเรียนได้กระทำไป

คำชี้แจง คะแนน 0 หมายถึง นักเรียนไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นเลย

คะแนน 1 หมายถึง นักเรียนแสดงพฤติกรรมนั้นเล็กน้อย

คะแนนที่มากขึ้น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนั้นมากขึ้นตามลำดับ

|                                                                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. เสนอความคิดในเชิงสร้างสรรค์ต่อกลุ่ม                                                         |   |   |   |   |   |   |
| 2. มีความพร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น                                                               |   |   |   |   |   |   |
| 3. พยายามที่จะเป็นผู้ควบคุมการสนทนาในกลุ่ม                                                     |   |   |   |   |   |   |
| 4. สนใจในหัวข้อที่กำลังถกเถียงตลอดเวลา                                                         |   |   |   |   |   |   |
| 5. พยายามให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา                                                |   |   |   |   |   |   |
| 6. พยายามให้กลุ่มยอมรับได้                                                                     |   |   |   |   |   |   |
| 7. พยายามชักชวนผู้อื่นให้เข้าใจถูกต้อง                                                         |   |   |   |   |   |   |
| 8. มีความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น                                                          |   |   |   |   |   |   |
| 9. มีความเข้าใจว่าตนเองกำลังพูดอะไรและทำอะไร                                                   |   |   |   |   |   |   |
| 10. แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกอย่างทันทีที่มีอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น                          |   |   |   |   |   |   |
| 11. มีแนวโน้มที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินพฤติกรรมของผู้อื่น                                  |   |   |   |   |   |   |
| 12. เมื่อพฤติกรรมของข้าพเจ้าได้รับการประเมินหรือแนะนำข้าพเจ้าจะครุ่นคิดเกี่ยวกับข้อวิจารณ์นั้น |   |   |   |   |   |   |
| 13. ยอมรับความคิดเห็นที่ตรงข้ามกับตน                                                           |   |   |   |   |   |   |

|                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 14. เมื่อมีการแสดงออกถึงความขัดแย้งในกลุ่มข้าพเจ้ารู้สึกชอบ            |   |   |   |   |   |   |
| 15. เมื่อมีการแสดงออกถึงความเข้าอกเข้าใจในกลุ่มข้าพเจ้าชอบ             |   |   |   |   |   |   |
| 16. พฤติกรรมของข้าพเจ้าที่แสดงต่อผู้อื่นนั้นจนเป็นไปในรูปของความเห็นใจ |   |   |   |   |   |   |
| 17. มีแนวโน้มที่ข้าพเจ้าจะไว้วางใจผู้อื่นในกลุ่ม                       |   |   |   |   |   |   |
| 18. ให้ความสำคัญต่อบัจจุบันมากกว่าอดีตที่ขมขื่นและเศร้าใจ              |   |   |   |   |   |   |
| 19. ใจกว้างและมีทัศนคติในความคิดของตนเอง                               |   |   |   |   |   |   |
| 20. กล้าที่จะบอกคนอื่นอย่างตรงไปตรงมาในสิ่งที่คิด                      |   |   |   |   |   |   |
| 21. มีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม                                  |   |   |   |   |   |   |
| 22. รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำไปปรับปรุงตนเอง           |   |   |   |   |   |   |
| 23. มีความรู้สึกผ่อนคลายและไม่รู้สึกอึดอัดใจที่จะต้องพูด               |   |   |   |   |   |   |
| 24. เสนอความคิดใหม่ กิจกรรมใหม่ และการดำเนินการแบบใหม่                 |   |   |   |   |   |   |
| 25. ไม่อายที่จะยอมรับว่าไม่เข้าใจ                                      |   |   |   |   |   |   |
| 26. สนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มร่วมมือตลอดจนให้โอกาสแก่ทุกคนได้แสดงออก    |   |   |   |   |   |   |
| 27. ได้แสดงการยอมรับสมาชิกในกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข                    |   |   |   |   |   |   |

|                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 28. มีความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนมีลักษณะแตกต่างกัน                          |   |   |   |   |   |   |
| 29. มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือสมาชิกคนอื่น ๆ ให้เข้าใจตนเอง               |   |   |   |   |   |   |
| 30. เปิดเผยความคิดอย่างตรงไปตรงมาในกลุ่ม                                  |   |   |   |   |   |   |
| 31. เสนอความคิดเห็นเพื่อประโยชน์ของสมาชิกแต่ละคนได้ตรงกับที่สมาชิกต้องการ |   |   |   |   |   |   |
| 32. ประนามพฤติกรรมและความคิดของคนอื่นในลักษณะที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง     |   |   |   |   |   |   |
| 33. ใช้ภาษาพูดที่ไม่เหมาะสมหรือมีความเยาะเย้ยถากถาง                       |   |   |   |   |   |   |
| 34. ต้องการเป็นฝ่ายรับมากกว่าฝ่ายให้                                      |   |   |   |   |   |   |
| 35. ให้กำลังใจแก่สมาชิกที่กำลังผิดหวังหรืออยู่ในอารมณ์เศร้า               |   |   |   |   |   |   |
| 36. สรุปและประเมินผลให้สมาชิกแต่ละคนได้ถูกต้องตามข้อมูลที่เป็นจริง        |   |   |   |   |   |   |
| 37. แปลความหมายจากถ้อยคำของสมาชิกได้ถูกต้อง                               |   |   |   |   |   |   |
| 38. ชักถามเพื่อหาข้อเท็จจริงได้อย่างตรงไปตรงมา                            |   |   |   |   |   |   |
| 39. ยับยั้งความคิดและการกระทำของคนอื่นโดยปราศจากเหตุผล                    |   |   |   |   |   |   |
| 40. สะท้อนความรู้สึกให้บุคคลเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง                         |   |   |   |   |   |   |

ค. แบบประเมินผู้ให้คำปรึกษา

ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของมาตรการในการที่จะประเมินผู้ให้คำปรึกษา ให้  
นักเรียนประเมินว่าผู้ให้คำปรึกษามีลักษณะอย่างไร ขอให้นักเรียนตัดสินใจประเมินไปตามที่  
นักเรียนรู้สึกเช่นนั้น

|                                   |       |                                  |
|-----------------------------------|-------|----------------------------------|
| รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้เร็ว | _____ | รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ช้า |
| ความเอาใจใส่                      | _____ | ความไม่เอาใจใส่                  |
| ความสามารถทำให้กระจ่าง            | _____ | ไม่สามารถทำให้กระจ่าง            |
| ความจริงใจ                        | _____ | ความไม่จริงใจ                    |
| ความสดชื่นร่าเริง                 | _____ | ความไม่สดชื่นร่าเริง             |
| รู้สึกเห็นอกเห็นใจ                | _____ | ไม่เห็นอกเห็นใจ                  |
| ความเป็นกันเอง                    | _____ | ความไม่เป็นกันเอง                |
| ความกระตือรือร้น                  | _____ | เฉื่อยชา                         |
| ความมีส่วนร่วม                    | _____ | ไม่มีส่วนร่วม                    |
| การยอมรับ                         | _____ | ไม่ยอมรับ                        |
| รู้สึกผ่อนคลาย                    | _____ | รู้สึกตึงเครียด                  |
| รู้สึกสนใจ                        | _____ | ไม่สนใจ                          |
| การกระตุ้น                        | _____ | ไม่กระตุ้น                       |

ง. แบบประเมินลักษณะอื่น ๆ ของกลุ่ม

เนื้อหาการอภิปราย

- เนื้อเรื่องในการอภิปรายชัดเจน เหมาะสม สมาชิก  
ทุกคนเข้าใจ
- การอภิปรายส่วนใหญ่เกี่ยวกับทุกคนและได้ประโยชน์

| มาก | ปานกลาง | น้อย |
|-----|---------|------|
|     |         |      |

| บรรยากาศของกลุ่ม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | มาก | ปานกลาง | น้อย |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|------|
| 3. สมาชิกทุกคนเข้าใจและมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน<br>4. สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น<br>5. สมาชิกทุกคนได้พูดปัญหาของตนเอง<br>6. บรรยากาศของกลุ่มอบอุ่นและ เป็นกันเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |         |      |
| พฤติกรรมของสมาชิก<br>7. มีการเล่าถึงประสบการณ์ในการให้ข้อมูลหรือการแสดงความคิดเห็น<br>8. สมาชิกทุกคนต่างเล่าถึงประสบการณ์ แสดงความคิดเห็นร่วมกันทุกคน<br>9. มีสมาชิกหลายคนเป็นผู้คอยกระตุ้นให้สมาชิกอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการอภิปราย<br>10. มีสมาชิกพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตนเองและรับความคิดใหม่ ๆ<br>11. สมาชิกเห็นความสำคัญของหัวข้อที่นำมาอภิปราย<br>12. สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการเข้ากลุ่ม<br>13. สมาชิกทุกคนต่างพยายามช่วยกันตีความ ผสมผสานความคิด เพื่อจะนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ |     |         |      |

### ข้อเสน�훼ศครั้งที 1

- ความหมายของการยอมรับตนเอง
- การพัฒนาการยอมรับตนเอง

บุคคลที่ยอมรับตนเองจะมีความสุข มีสุขภาพจิตดี ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า บุคคลนั้นจะไม่มีปัญหาในชีวิต แต่หมายความว่าบุคคลประเภทนี้เป็นผู้ที่ยอมรับปัญหา และพยายามที่จะหาวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง เป็นผู้ที่ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองมักจะเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี มักจะหาทางออกของชีวิตในทางที่ไม่ถูก และจะเกิดปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม บางคนจะหาทางแก้ปัญหาโดยการประพฤติดิตพยายามจะเอาชนะโดยการประพฤติดิตให้ขัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่สังคมปรารถนาจะให้ เป็น

นักจิตวิทยาเชื่อว่า "ตน" หรือ "ฉัน" นั้นพัฒาสืบเนื่องมาตั้งแต่วัยทารก เนื่องมาจากคนเราเป็นสัตว์สังคม และในวัยทารกคนเราไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ ต้องอาศัยผู้อื่นอย่างมากถ้าหากไม่มีผู้ให้ข้าวให้น้ำและการเอาใจใส่อื่น ๆ คนเราก็จะเจริญเติบโตขึ้นมาไม่ได้ ฉะนั้นคนเราจะต้องติดต่อและอาศัยผู้อื่น เด็กในวัยทารกแม้ว่าจะยังไม่เข้าใจภาษา ก็จะทราบว่ตนเองเป็นที่ยอมรับและปรารถนาของผู้อื่นหรือไม่ด้วยความรู้สึกจากการสัมผัส เช่น การอุ้มของพ่อแม่ เด็กจะรู้ว่า "ตน" เป็นที่ต้องการหรือไม่ต้องการ พ่อแม่ที่รักและต้องการลูก เวลาอุ้มก็จะทำอย่างทะนุถนอมทำให้เด็กรู้สึกว่ "ตน" เป็นที่รักของพ่อแม่และเป็นที่ต้องการของพ่อแม่ ในกรณีทีพ่อแม่ไม่ต้องการลูก ไม่รักลูก ลูกจะทราบเช่นเดียวกัน เมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้นมาอยู่ในวัยเด็กระยะต้น เด็กก็จะมีเครื่องมือที่จะช่วยให้เข้าใจว่ผู้อื่นมีความรู้สึก มีท่าทีต่อตนเองอย่างไร เครื่องมือที่สำคัญคือภาษา ในการพัฒนาเรื่อง "ตน" หรือ "ฉัน" นี้ ภาษาเป็นสิ่งที่ช่วยสื่อความหมายที่สำคัญให้เด็กทราบว่า คนอื่นมีความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร การติชมของพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็กจะเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า "ตน" เป็นคนอย่างไรในสายตาผู้ใหญ่ และเนื่องจากเด็กยังเขยววัยอยู่ ไม่มีความเข้าใจอะไรมาก ก็ถือมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่บิดามารดาผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดเป็นสิ่งยึดถือ ในเรื่องเกี่ยวกับความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับ "ตน" เช่น เด็กทีได้รับคำชมว่าเป็น "คนดี" ตลอดเวลา ก็จะมีความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับ "ตน" ว่เป็นคนดี ทำนองเดียวกันถ้าผู้ใหญ่ติเด็ก และบ่นว่เป็นคน "ไม่น่ารัก" เป็น "คนไม่ดี" เด็กก็จะคิดว่ "ตน" เป็น "คนไม่น่ารัก" และ "ไม่ดี"

เมื่อเด็กเจริญเติบโตมาอยู่ในวัยเด็กระยะปลายคือ วัยที่เริ่มเข้าโรงเรียนแล้ว คือ อายุประมาณ 6 ปี ผู้ที่มีส่วนในการสร้างความรู้สึกรู้เรื่อง "ตน" หรือ "ฉัน" นี้ขยายกว้างมากขึ้น ครู อาจารย์ ในโรงเรียนและเพื่อน ๆ ในโรงเรียนก็มีบทบาทที่สำคัญในการสร้างความรู้สึกรู้เรื่อง "ตน" แก่เด็กเมื่อเด็กเข้าวัยรุ่น "ตน" ได้พัฒนามามากแล้ว และบางสิ่งบางอย่างที่เป็นส่วนหนึ่งของ "ตน" ก็ได้วางรากไว้อย่างแน่นหนาเปลี่ยนแปลงยาก

ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับ "ตน" นี้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของมนุษย์มาก หรือในทางจิตวิทยาถือว่าเป็นแก่นของบุคลิกภาพ อย่างไรก็ตาม เห็นว่าเป็นโชคของมนุษย์เราอย่างหนึ่งที่ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับ "ตน" นี้เปลี่ยนแปลงได้

## ข้อสนทนาครั้งที่ 2

แบ่งเยาวชนวัยรุ่นออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. เยาวชนวัยรุ่นที่ยอมรับตนเอง เยาวชนประเภทนี้เป็นเยาวชนที่มีความสุข มีสุขภาพจิตดี ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเยาวชนวัยรุ่นประเภทนี้ไม่มีปัญหาในชีวิต แต่หมายความว่าเยาวชนประเภทนี้เป็นผู้ที่ยอมรับปัญหา และพยายามหาวิธีแก้ไขที่ถูกต้อง เป็นผู้ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นไปตามวัย รู้สึกว่าอยู่ในวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ แต่ก็ไม่ได้เห็นว่าตนเองเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ ผู้ใหญ่ก็ไม่ได้สนใจที่จะแสวงหาเป้าหมายของชีวิต ยินดีที่จะให้ความสามารถและสติปัญญาของตนต่อชีวิต สรุปแล้วเยาวชนวัยรุ่นประเภทนี้จะเป็นผู้ที่ผ่านมรสุมวัยรุ่นไปได้อย่างดี และจะเจริญเติบโตและเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและเป็นพลเมืองดีของชาติ

2. เยาวชนวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเองหรือปฏิเสธตนเองวัยรุ่นประเภทนี้เป็นผู้ที่ติเตียนตนเอง ไม่มีความนับถือตนเอง มองไม่เห็นค่าของตนเอง นอกจากนั้นลักษณะเด่นอันหนึ่งของผู้ที่ไม่ยอมรับตนเอง ได้แก่วัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองมีมด้อย ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าป็นเด็กที่ด้อยกว่าคนอื่นจริง ๆ แต่มีมด้อยด้วยความรู้สึก เช่น เด็กวัยรุ่นบางคนมีมด้อย คิดว่าตนเองมีสติปัญญาดำเนินหนังสือไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ตนเองมีความฉลาดและเขวี้ยงเหนือผู้อื่น บุคคลที่มีความรู้สึกเช่นนั้น มักจะเนื่องมาจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตัวเขา ได้ตั้งมาตรฐานไว้สูงและมุ่งหวังให้เด็กทำได้ ถ้าหากมาตรฐานสูงไปก็อาจทำให้เด็กมีมด้อยขึ้น

เด็กวัยรุ่นที่ไม่ยอมรับตนเองจะเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีมักหาทางออกของชีวิตในทางที่ไม่ถูก บางคนไม่สามารถจะเชื่อตนเองและทำอะไรก็เกรงว่า ผู้ใหญ่จะไม่ยอมเลยไม่กล้าจะเสี่ยง แต่เด็กวัยรุ่นที่ปฏิเสธตนเองบางคนก็หาทางแก้ปัญหาโดยการประพฤติผิด พยายามที่จะเอาชนะผู้ใหญ่โดยการประพฤติตนให้ขัดกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผู้ใหญ่และสังคมปรารถนาที่จะให้เป็น เช่น เอาแต่นินทาการก้าวร้าวต่อสู้ และพิสูจน์ตนเองว่าเป็นคนเก่งในหมู่เพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน

### ข้อเสน�햃ครั้งที่ 3

ทำอย่างไรให้ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง

พื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดีคือการยอมรับตนเอง เราจะต้องพยายามช่วยให้เยาวชนของชาติตระหนักว่า การขาด ซึ่งการยอมรับตนเองนั้นจะทำให้เกิดการขัดแย้งภายในจิตใจเป็นอันมาก การเคารพในความสามารถของตนเองและยอมรับในขอบเขตสิทธิของตน รวมทั้งปราศจากความวิตกกังวลใด ๆ จะนำมาซึ่งความเข้มแข็งแห่งตน เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปว่า ก่อนที่บุคคลจะยอมรับคนอื่นได้นั้น บุคคลนั้นต้องยอมรับตัวเขาก่อน

การยอมรับตนเองนั้นหมายความว่า เป็นบุคคลที่ยอมรับปัญหา และพยายามหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นที่ถูกต้อง ยอมรับทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ของตน โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นไปตามวัย บุคคลประเภทนี้จะเติบโตเป็นพลเมืองดีของชาติและเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี

การไม่ยอมรับตนเองจะกลายเป็นบุคคลที่ไม่มีความสุข มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี มักจะหาทางออกของชีวิตในทางที่ไม่ถูก บางคนไม่สามารถเชื่อตนเองและทำอะไรก็เกรงว่าผู้ใหญ่จะไม่ยอมรับ เลยไม่กล้าเสี่ยง มักหาทางแก้ปัญหาโดยการประพฤติดิต พยายามที่จะเอาชนะผู้ใหญ่ โดยการประพฤติดิตให้ขัดกับทุกสิ่งที่สังคมปรารถนาที่จะให้เป็น

วัยรุ่นจะต้องพัฒนาแนวความคิดที่เป็นของตนเอง เพื่อที่จะใช้เป็นรากฐานอันมั่นคงของบุคลิกภาพในอนาคต วัยรุ่นจะต้องเรียนรู้ในการยอมรับความสามารถของตนเองและกำหนดจุดมุ่งหมายให้สอดคล้องกับความสามารถนั้น ๆ สำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ก็อาจจะพยายามหนีจากโลกแห่งความจริง ทั้งนี้การยอมรับตนเองขึ้นอยู่กับภูมิปัญญาของบุคคลผู้นั้น หากวัยรุ่นไม่สามารถยอมรับตนเองแล้วไซ้ ก็จะเกิดปัญหายุ่งยากในกรณีที่ต้องรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม

## ข้อสนทนาครั้งที่ 4

### ตัวเราที่แท้จริง

ตัวเราที่แท้จริง ประกอบด้วยจิตทั้งภาครู้และภาควิชาญาณ

ของจริงได้รู้ความจริงกันไว้อีกสักข้อหนึ่งเถิดว่า ความอยาก ความต้องการ ความสุข ความทุกข์.....หรือประสบการณ์ทั้งมวลในอดีต ตั้งแต่เริ่มมีชีวิตจนกระทั่งเติบโตจนบัดนี้ อันได้เกิดขึ้นจากการกระทำของจิตของเรานั้น ย่อมไม่มีวันที่จะสล้างให้หายขาดไปจากจิตได้ จากความอะไรต่อมิอะไรนั้นมันไม่อยู่ในจิตส่วนที่เรียกกันว่าวิสัยอันแน่นอน

เราท่านต่างไม่รู้จักตัวเองที่แท้จริงกัน เราท่านต่างไม่ได้ใช้ความสามารถและพลังอำนาจเท่าที่มีอยู่กันแต่เราท่านส่วนมากได้ประเมิณค่าของตัวเองต่ำกว่าที่เป็นจริง..... และเราท่านส่วนมากได้ใช้ความสามารถและพลังอำนาจของเราเองเพียงครึ่งหนึ่งของเท่าที่เป็นจริงเท่านั้น

มีช่องทางที่จะทำให้เราท่านได้รู้จักกับตัวจริงของเราเอง และได้ใช้สิ่งที่เรามีอยู่ให้มากที่สุดคือ

1. เพิ่มพูนความรักให้มากขึ้น
2. เพิ่มพูนความมั่นใจให้มากขึ้น และ
3. สร้างภาพฝันให้มากขึ้น

การเพิ่มความรักในตัวเอง และสร้างสรรค์ความรักให้เกิดขึ้นในใจให้มากและบ่อยขึ้น จงหมั่นปรนเปรองความรักให้อยู่ในระดับที่ไม่เสื่อมซา จงสร้างบรรยากาศของความรักให้เกิดขึ้นได้ในทุกโอกาส และจงทำให้เปี่ยมไปด้วยความรักโดยไม่จำกัดว่าจะอยู่ในชั้นหรือวัยใด

การเพิ่มพูนความมั่นใจในตัวเอง คราใดที่เราท่านเกิดความมั่นใจในตัวเองขึ้นย่อมจะรู้สึกว่าการที่ไปทำไปด้วยความรู้สึกเช่นนั้น แน่วแน่ มั่นคง และเรียบร้อยกว่า แต่คราใดที่เราเกิดความไม่แน่ใจ เกิดความไม่เชื่อใจว่าเราจะทำได้ เรื่องจะเกิดลุ่ม ๆ ดอน ๆ และรวนเร ความมั่นใจในตัวเองก่อให้เกิดความกล้าที่จะตัดสินใจ และเมื่อกล้าที่จะตัดสินใจโดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องประกอบ ความสำเร็จในชีวิต อันเป็นยอดแห่งความปรารถนาก็ย่อมจะอยู่ใกล้แค่เอื้อมถึงเท่านั้น

การสร้างภาพฝันให้มากขึ้น ก่อนที่เราจะเดินไปสู่สิ่งนั้นด้วยความมั่นใจ.....จงพยายาม  
นึกให้เห็นภาพความต้องการที่แท้จริงของเราเองอยู่เสมอ มองให้เป็นภาพชัดน้อย ๆ ว่า ความ  
ปรารถนาของเราที่แท้จริงในภายหน้านั้นมีรูปร่างหน้าตาอย่างไร อย่าได้ปล่อยให้ชีวิตต้องเข้า  
ลักษณะซึ่งกะต่ายโดยไม่มีภาพฝันใด ๆ เอาเสียเลย ?

## ข้อเสน�햇ครั้งที่ 5

### ความต้องการและความทะเยอทะยานของมนุษย์

ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความสำคัญยิ่งในขั้นพัฒนาการ ระยะนี้ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย โดยเฉพาะร่างกายที่เกี่ยวกับอวัยวะทางเพศ จะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อความสมบูรณ์และเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับกระบวนการสืบพันธุ์ต่อไป นอกจากจะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายแล้ว ยังปรากฏว่าทางด้านจิตใจของเด็กวัยรุ่นมีการพัฒนาในด้านความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก อันเป็นผลพลอยได้จากลักษณะทางกายมาก วัยรุ่นเป็นระยะที่เด็กมีความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ไม่ว่าจะเป็น รัก โกรธ ตีใจหรือเสียใจ จังรู้สึกอย่างรุนแรงแต่ก็มักจะค่อย ๆ เรียนรู้ไปในการแสดงออกของอารมณ์ในลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การตอบโต้แบบ "เด็ก" ที่เคยทำจะค่อย ๆ หดไปทุกขณะ

ภาระหน้าที่การพัฒนาการที่วัยรุ่นต้องการกระทำอีกชนิดหนึ่งก็คือ ความสามารถในการปรับตัวทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือการเข้าสังคมของเด็กนั่นเอง ระยะวัยรุ่นเป็นระยะที่เด็กมีประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่จะต้องใช้ความสามารถปรับตัวให้ได้ไม่ว่าจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หรือความจำเป็นด้านสังคมอื่น ๆ และการปรับตัวของเด็กวัยรุ่นนี้จะมิมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับพัฒนาการทางสังคมในวัยเด็กของถน แต่เด็กวัยรุ่นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแสวงหาบทบาทที่เหมาะสมในการปฏิบัติตน เพื่อการอยู่รอดของตนเองและหมู่คณะ การปรับตัวจะสำเร็จหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานการเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม ซึ่งบิดามารดาควมามีความรับผิดชอบอย่างเต็มที่

ลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของระยะการพัฒนานี้ก็คือ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลเหนือการปฏิบัติตนของวัยรุ่นโดยตรง และการที่วัยรุ่นจะมีความคิดเกี่ยวกับตนเองประการใดนั้น มักจะขึ้นอยู่กับที่สังคมและบิดามารดาหรือบุคคลอื่นมีความคิดเห็นต่อเขาประการใด วัยรุ่นก็จะเก็บเอาความคิดจากบุคคลรอบด้านและสังคมเข้ามาเป็นเครื่องตัดสินคุณค่าของตนเอง ก่อให้เกิดบุคลิกภาพของตนขึ้น ดังนั้นการที่วัยรุ่นจะมองตนเองด้วยความนิยมชมชื่นหรือความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ จึงมีผลสืบเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมที่วนอากัอยู่ทั้งสิ้น

ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง ชื่อของตนเอง ลักษณะร่างกาย และเสื้อผ้าที่สวมใส่สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทั้งสิ้น

ในช่วงสุดท้ายได้พูดถึงวัยรุ่นในสังคมต่าง ๆ กัน ที่มีการอบรมเลี้ยงดูไม่เหมือนกัน มักจะทำให้เกิดลักษณะของเด็กวัยรุ่นที่ต่างกัน ในสังคมตะวันตกหรือสังคมที่มีการ เจริญทาง อุตสาหกรรมมากกว่าสังคมตะวันออก เช่น สังคมไทยนั้น ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีความสลับซับซ้อนยิ่ง ลักษณะวัยรุ่นหรือปัญหาที่เขาเหล่านั้นจะต้องประสบในสังคมของตน จึงมีลักษณะที่ต่างกับลักษณะที่วัยรุ่นของสังคมไทยประสบดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าลักษณะของปัญหา และการแก้ไข เรื่องเด็กวัยรุ่นส่วนหนึ่งนั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของวัฒนธรรม ที่วัยรุ่นสังกัดอยู่ก็ คงจะไม่ผิด

#### ระดับขั้นของความทะเยอทะยาน

ความทะเยอทะยานนับว่าเป็นส่วนสำคัญมากสิ่งหนึ่ง เพราะหากวัยรุ่นคนใดตั้งจุด มุ่งหมายไว้สูงจนเกินไป ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าไม่ยอมรับความเป็นจริงหรือความกดดันที่ ได้รับจากพ่อแม่ก็ตาม เมื่อวัยรุ่นกระทำการไม่บรรลุถึงจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายที่วางไว้จะ เกิดความทุกข์ใจหรือความไม่พอใจขึ้น เขาจะรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจและพยายามที่จะหักโหม กระทำหนักเข้าไปอีกเพื่อความสำเร็จ วัยรุ่นอาจจะเ็นหนักไปในทางตรงกันข้ามก็จะก่อให้เกิด ความวิตกกังวลใจหรือเกิดการกระทำเพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากคำครหาหมิ่นหาเนื่องจาก ความล้มเหลวของตน

## ข้อสนทนาครั้งที่ 6

### - บมเต็ม บมค้อย

บมค้อยเป็นเหตุให้เกิดผลร้าย แก่การก้าวหน้าแห่งชีวิต แก่การรู้สึกค้อยไม่จำเป็นที่จะนำไปสู่ความเสื่อมเสียไป การที่เราเกิดบมค้อยขึ้นนั้น ก็เพราะเราเทียบกับคนอื่น จึงรู้สึกค้อยกว่าเขา ถ้าไม่มีใครที่เราจะเปรียบเทียบกับ ก็จะไม่มีความรู้สึกค้อย ฉะนั้นจึงพูดได้ว่าเมื่อใดที่เราเทียบกับคนอื่น เมื่อใดที่เราพ่ายแพ้กับบมค้อยเข้าแล้ว

แต่ยังมีการเทียบอีกชนิดหนึ่ง การเทียบกันไม่พ่วงถึงบุคคลหนึ่ง แต่พ่วงถึงอุดมคติเป็นที่หมาย คือว่าเราเทียบตนได้ว่า ชีวิตเรายังห่างอยู่จากอุดมคติเท่าไร คุณสมบัติของเรายิ่งค้อยกว่าคุณสมบัติตามอุดมคติอยู่เพียงไร เป็นต้น ยิ่งเราเทียบกับอุดมคติชีวิตเรายิ่งเข้าไปใกล้อุดมคติทุกที และความเสื่อมทรามที่เป็นเหตุให้ชีวิตเราห่างไกลจากอุดมคตินั้นก็ยิ่งคลายลง จึงเห็นว่าถ้าเราเทียบกับอุดมคติ เราจะไต่ผลดี หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าเรารู้สึกว่า คุณสมบัติของตนยิ่งค้อยกว่าอุดมคติ ความรู้สึกค้อยนั้น จะก่อให้เกิดมานะปลูกกำลังใจให้นำชีวิตไปสู่ความเจริญ ฉะนั้นรวมความว่า ถ้าเทียบกับบุคคลแล้วรู้สึกค้อยความรู้สึกค้อยนั้นจะให้ผลร้าย แต่ทว่าถ้าเทียบกับอุดมคติแล้วรู้สึกค้อย ความรู้สึกค้อยนั้นจะให้ผลดีดังนี้

ประวัติของท่านมหาตมคานธีก็เป็นตัวอย่างอันดี เรื่องหนึ่ง เมื่อท่านไปประชุมโต๊ะกลม ณ กรุงลอนดอน ท่านได้รับเชื้อเชิญจากพระเจ้าจอร์จที่ 5 ที่พระราชวังบักกิงแฮม การเข้าไปเฝ้าพระเจ้าแผ่นดินย่อมมีกฎเกณฑ์บางอย่างในการแต่งกาย คนที่จะเข้าเฝ้า ถ้าไม่แต่งกายตามกฎเกณฑ์นั้น รู้สึกเป็นหรือค้อยเป็นอันมาก ทั้งทหารรักษาวังก็ไม่ยอมให้เข้าไปด้วย แต่สำหรับมหาตมคานธีท่านนั่งผ้าสีน ๑ เพียงชนิดเดียว ห่มผ้า สวมรองเท้าพระ แล้วเข้าไปเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน คนธรรมดาทำเช่นนั้นไม่ได้เพราะรู้สึกอาย ซึ่งแสดงว่าคนธรรมดาเทียบกับบุคคลอื่น ๆ ที่เข้าเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน ส่วนมหาตมคานธีท่านเทียบกับอุดมคติ ที่ท่านยึดถือไว้ คือทราบใจที่ชาวอินเดียทุกคนยังไม่มีเสื้อสวม ทราบนั้นท่านจะไม่สวมเสื้อเลย ท่านจึงไม่รู้สึกค้อยกว่าเขา ทั้งไม่เกรงกลัวว่า เขาจะติหรือว่าอย่างไร

บุคคลประเภทนี้แหละ เป็นผู้นำแห่งโลก โลกไม่กล้าที่จะเข้าใจว่า ท่านผู้นี้ค้อยกว่าโลกแม้แต่น้อย ตรงกันข้าม ยอมอุทิศบูชาพลีแก่บุคคลผู้นั้นเสมอในฐานะเป็นผู้นำความสว่างมาสู่โลกดังนี้

จึงรวมความได้ว่า เมื่อเราเทียบกับบุคคลแล้วรู้สึกด้อย ปมก้อนที่จะเกิดขึ้นเพราะ  
 เหตุนั้นจะให้ผลร้ายแก่ตน แต่ทว่าเมื่อเราเทียบกับอุดมคติแล้ว ยังรู้สึกว่าชีวิตเรายังด้อย  
 อยู่ตามหลักอุดมคตินั้น ความรู้สึกด้อยกว่านี้ จะนำไปสู่ความรุ่งโรจน์แห่งชีวิต และยกแห่ง  
 มนุษยธรรม เมื่อใดแหละเราจะพ้นจากอำนาจธรรมชาติ พ้นจากความทวนทวนไหวค่อการ  
 ตีฉันทของมนุษย์และยิ่งกว่านั้นจะพ้นจากความเป็นศิษย์แห่งโลก กล่าวคือ เราจะไม่เป็นคนตาม  
 แต่จะเป็นคนนำ เพราะชีวิตเราได้บรรลุที่มุ่งหมายอันเราได้แผ้วถางทางดำเนินมาแต่ไกล  
 ชีวิตเราในการนี้ปรากฏประหนึ่งดวงดาวอันสว่างไสว ชี้อากแก่นเดินทางซึ่งนำพลลงอยู่  
 ในห้วงมรรณวนันต์มิต ดังนี้

## ข้อเสน�킸ครั้งที่ 7

### ความแตกต่างระหว่างบุคคล

คือการที่บุคคลมีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิด รูปร่าง สติปัญญา ฯลฯ ความแตกต่างอาจเกิดขึ้นได้โดยปัจจัยดังนี้ คือ

1. กรรมพันธุ์ พันธุกรรมมีบทบาทมากเกี่ยวกับร่างกาย เช่น ผิวดำ ผิวขาว
2. สิ่งแวดล้อม มีบทบาทเกี่ยวกับลักษณะนิสัย

องค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม ที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่าง

1. การฝึกอบรมเลี้ยงดู
2. น้ำ
3. อาหาร
4. ดิน พืช อากาศ
5. ศาสนา

"คนเราทั้งหลายเหมือนกันและแตกต่างกัน เป็นปัญหาที่ยังยากนักหาหนึ่ที่นักจิตวิทยาพยายามทำความเข้าใจเพื่ออธิบายให้แน่นอนยิ่งขึ้นว่า มนุษย์เหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร"

I. นักจิตวิทยาบางพวก (Type Theory) สนใจเรื่องแบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แบ่งเป็น

1. Asthenic Type ผอมสูง ตัวยาว แขนยาว มือยาว มีแนวโน้มที่จะเรียนทางศิลปะ เจ็บเหงา ช่างคิด เจ้าอารมณ์
2. Pyknic Type อ้วนเตี้ย กอใหญ่ ท้องใหญ่ เป็นคนอารมณ์เปลี่ยนแปลง ใจง่าย กลับไปกลับมาระหว่างความสดชื่นร่าเริง และความเศร้า
3. Athletic Type มีจิตใจชอบสนุกสนาน งานกลางแจ้ง มีร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อเจริญมาก
4. Dysplastic Type รูปร่างสูงใหญ่ผิดธรรมดา มีสติปัญญาค่ำ ชีโรค

II. นักจิตวิทยาบางพวกสนใจการทำงานของต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งมีผล  
 ทำให้คนแตกต่างกัน

III. นักจิตวิทยาบางพวกสนใจความแตกต่างทางด้านความสามารถ โดยใช้เครื่องมือวัด เช่น

- แบบทดสอบสติปัญญาทั่วไป
- แบบทดสอบความถนัด
- แบบทดสอบความสำเร็จ

IV. นักจิตวิทยาบางพวกสนใจความแตกต่างระหว่างวัยและเพศ เครื่องมือที่ใช้มักเป็น  
 รูปแบบสำรวจ Interest Inventories

นอกจากนี้สิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกันไปได้แก่ ความคับข้องใจ ซึ่งมนุษย์  
 จะหาทางออกโดยการใช้วิธีการที่เรียกว่า กลไกในการป้องกันตัว (Defense Mechanism)  
 เพื่อเป็นการระบาย ซึ่งมักทำโดยไม่รู้ตัว เช่น อุ่นใจเปรี้ยว มะนาวหวาน เป็นต้น

## ข้อสนทนาครั้งที่ 8

### เข้าใจตนเองและผู้อื่น

คำว่า "ใจเขาใจเรา" นับว่าเป็นหัวใจสำคัญของเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ความราบรื่นของคนทุกชั้นทุกวัยได้โดยรู้จักฟังความเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้อย่างไร และถ้าเรานึกใจเขาใช้อย่างไร คนทั่วไปนั้นมีความรู้สึกอย่างไร เช่น

1. คนทุกคนย่อมต้องการให้คนอื่นคอยตามบ้างไม่มากก็น้อย
  2. ต้องรู้จักที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งกันบ้าง ความขุ่นเคืองใจต่าง ๆ ระหว่างกัน ถ้าหากได้มีการปรับความเข้าใจกันเสียตั้งแต่ต้น ก็รู้แล้วรู้รอดกันไป แต่ถ้าปล่อยให้มันสูงมาก ๆ เข้า ก็จะกลายเป็นฝังเข้าตาแก้อะไรไม่ได้ คอยเขม่นกันอยู่เรื่อย
  3. รู้จักที่จะสนใจคนอื่นบ้าง หรือทุกคนต้องการให้คนอื่นสนใจ แต่ละคนก็ต้องการให้คนอื่นสนใจทั้งนั้น
  4. อารมณ์จะต้องไม่ขัดกัน หมายความว่ามีความกลมกลืนกันไปได้ เหมือนกับที่ท่านผู้ใหญ่มักกล่าวกันในงานแต่งงานว่า ถ้าเจ้าสาวเป็นพื้นเป็นไฟขึ้นมาเจ้าสวาก็ต้องพยายามแปรธาตุเป็นน้ำ
  5. ให้รู้จักคิดในเรื่องง่าย ๆ อย่าไปคิดในเรื่องลึกซึ้งมากนักในการที่จะเข้ากับคน ให้คิดง่าย ๆ แล้วจะไม่ทะเลาะกัน
  6. ต้องคิดเสียก่อนแล้วค่อยพูด ซึ่งจำเป็นมาก
  7. อย่าลืมว่าทุกคนเห็นแก่ตัวทั้งนั้น ไม่มีใครเลยไม่เห็นแก่ตัว
  8. หากจุดที่สนใจกัน ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักจุดที่สนใจซึ่งกันและกัน มันจะไปกันไม่รอด
  9. ความเชื่อและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องมีอย่างแน่นแฟ้น เมื่อผู้ร่วมงานมีแต่ความระแวงต่อกัน งานก็จะเป็นงาน เมื่อสาวมีภรรยาไม่ไว้วางใจกัน บ้านก็จะเป็นบ้าน ดังนั้น ถ้าหากเราไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันแล้ว เราก็จะไม่สามารถจะเข้าใจกันได้
  10. อุดมคติต้องไม่ขัดกัน เพราะถ้าอุดมคติขัดกันก็จะไปด้วยกันไม่ได้
- คนเรานั้นต่างจิตต่างใจ มนุษย์จะอยู่เย็นเป็นสุขกันในโลกนี้ไม่ได้ ถ้านึกแต่เพียง "เรา" โดยลืม "เขา"

## ข้อสนทนาครั้งที่ 9

### ทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างไร

มนุษย์เรานั้นเป็นสัตว์สังคม การอยู่ร่วมกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุด.....ปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ ส่วนมากที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำนั้น มีเหตุมาจากความไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีเหตุเบื้องหลังที่สำคัญอยู่ที่ว่า ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันนั่นเอง

ข้อเสนอแนะ 4 ประการ ต่อไปนี้จะช่วยทำให้ท่านประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นเป็นอย่างดี คือ

1. ศึกษาและทำความเข้าใจกับเรื่องทั้ง 10 ข้อ ต่อไปนี้ อันเป็นเรื่องของความปรารถนาของมนุษย์โดยทั่ว ๆ ไป มนุษย์ทุกคนต่างแสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งต่อไปนี้

- 1.1 ความสะดวกสบายของร่างกาย
- 1.2 ความรู้สึกปลอดภัย
- 1.3 โอกาสที่จะหลบหนีให้พ้นจากสภาพความไม่น่ารื่นรมย์ต่าง ๆ
- 1.4 ความสามารถที่จะสร้างตัวให้เป็นที่ยอมรับแก่ผู้มีอำนาจวาสนา
- 1.5 ให้ตัวเองเป็นที่สังเกต ชื่นชม และชอบพอของผู้อื่น
- 1.6 ทำลายความแค้นของผู้อื่น และสร้างความรู้สึกแค้นให้กับตัวเอง
- 1.7 ความเป็นผู้มีเสน่ห์ดึงดูดใจ และรักใคร่ของเพศตรงกันข้าม
- 1.8 ความสามารถที่จะปกป้องคุ้มครองผู้อื่นมากกว่า
- 1.9 ความเป็นเพื่อนฝูงและเป็นที่ยอมรับนับถือว่าเป็นพรรคพวกด้วย
- 1.10 ความปรารถนาที่จะเหมือนกับหมู่คณะของตัว โดยเฉพาะให้เหมือนกับ

ผู้นำของคณะ

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวนี้จะช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นว่าเขาทำไปเช่นนั้น ๆ ก็เพราะเขาต้องการให้ได้มาซึ่งความปรารถนา 10 ประการ ดังข้างต้นนั่นเอง

2. พึงใช้จินตนาการของท่านเสมอ เมื่อติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือเพียงแต่ท่านจะคิดคำนึงในลักษณะที่เอาตัวท่านเองเข้าไปอยู่ในสภาพการณ์อย่างที่คุณเห็นอยู่

3. ไม่พึงหวังความสมบูรณ์ เมื่อใดที่ท่านลดระดับความหวังในความสมบูรณ์ลงได้  
เมื่อนั้นท่านจะลดระดับความเครียดแห่งดวงจิตท่านได้ และแล้วชีวิตท่านก็รุ่งแต่จะสุขสดใสขึ้น

4. ในการยกย่องและแสดงความชื่นชมยินดีแก่ผู้อื่น เพราะการยกย่องชื่นชมเป็นสิ่งที่  
ที่ทุกคนปรารถนาอยากได้

เริ่มต้นปฏิบัติตามมณฑ์ทั้ง 4 บทนี้ แล้วบัดนี้คุณแล้วท่านจะรู้สึกว่าคุณโลกนี้น่าอยู่ชื่นชม  
กว่าเก่าขึ้นอีกไปไหน ๆ .....ทีเดียว

## ข้อเสน�햇ศกรั้ที่ 10

### ตัวตนและการปรับตัว

มีหลายสิ่งหลายอย่างที้อาจจะเป็นอุปสรรคกั้กันไม่ให้เรารับตัวองไ้กั้ หั้นี้้อาจเป็นเพราะตัวตนแต่ละภาคของเรอาจไม่มีเสถียรภาพมั่นคงเพียงพอ เช่น

1. ในตัวตนแรกหรือตัวตนที่แท้จริง เราไม่แน่ใจในการตัดสินใจของเราเองท่าทีของเราและการเปลี่ยนแปลงที่กำลังดำเนินไป
2. ในตัวตนที่สองหรือตัวตนที่เป็นอุดมคติ เป้าหมาย คุณค่านิยม และอุดมคติของเราอาจจะไม่แน่นอน
3. ในตัวตนที่สามหรือตัวตนทางสังคม เราไม่แน่ใจว่าผู้อื่นเขามีความคิดเห็นเกี่ยวกับเราอย่างไร และไม่แน่ใจด้วยว่าเราจะสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้เพื่อให้ผู้อื่นเขาใจและรับรองเรา

นอกจากจะเป็นเพราะการขาดความมั่นคงในตัวตนแต่ละภาคของเราแล้วยังอาจจะเป็นเพราะตัวตนทั้งสามภาคของเราผสมผสานกลมกลืนกันไม่ได้เพราะมีช่องว่างหรือมีความแตกต่างระหว่างกัน ในกรณีนี้จะเห็นได้จาก

1. มีช่องว่างระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนอุดมคติ กล่าวคือเรารู้สึกว่าเราไม่มีความสามารถพอสำหรับที่จะเป็นตัวตนในอุดมคติได้ และไม่ชอบใจที่ตัวตนที่แท้จริงไม่สามารถดำเนินชีวิตให้ใกล้เคียงอุดมคติได้
2. มีช่องว่างระหว่างตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนทางสังคม คือเรารู้สึกว่าใคร ๆ เขาเข้าใจเราผิด และคิดว่าผู้อื่นไม่เห็นว่ที่แท้จริงนั้นเราเป็นคนอย่างไร
3. มีช่องว่างระหว่างตัวกลางทางสังคมกับตัวตนที่เป็นอุดมคติ ในกรณีนี้เรารู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนไม่ดี หรือรู้สึกว่ใคร ๆ คิดว่เราเป็นคนไม่ดีหรือไม่มีศีลธรรม หรือเป็นคนคั้จนเกินไป หรือเรอาจคั้กว่าคนอื่น ๆ เป็นผู้ทีเราไม่ยากคบค้าสมาคมด้วย เพราะคนเหล่านั้นมีวั้ตฤ้ประสงค์คั้ ๆ

จากห้วอย่างทีแสดงให้เห้นนี้ จะเห็นได้ว่ แต่ละคนอาจจปรับรงตนเองไ้ได้โดยการทำให้ตัวตนแต่ละภาคของเรามีเสถียรภาพและโดยการทำให้ตัวตนแต่ละภาคอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้น

## ข้อสนทนครั้งที่ 11

### การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

คนที่มีความสุขคือคนที่มีความสมหวัง เป็นคนที่สามารถประกอบกิจการประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวลอยู่เสมอ มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

กล่าวโดยสรุป คนที่มีความสุขก็คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นคนที่สามารถปรับตัวได้อย่างดีในการดำรงชีวิตประจำวัน

เราจะเห็นว่า ความสุขของคนเรานั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นในด้านความร่ำรวย หรือกระทำในสิ่งที่ตนสามารถทำได้เท่านั้น ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตนเอง และมองผู้อื่น ดังนั้น ความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ว่า 'โพร' ผู้ดี 'มั่งมี' หรือยากจน

เมื่อความสุขเป็นยอภรรณาของมนุษย์ จึงมีผู้เชี่ยวชาญในแต่ละสาขายพยายามให้แนวความคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้มีความสุขไว้อย่างน่าฟัง แต่ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะทางด้านจิตวิทยาเท่านั้น

แนวความคิดทางด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข อาจกล่าวสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้คือ

1. พยายามรักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เป็นที่ทราบกันแล้วว่า สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด คนที่ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วยเสมอทำให้มีอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจ ดังนั้น เราจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ถูกส่วน มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดร่างกายและเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ

2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ควรสำรวจตัวเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใดแค่ไหน มีความสนใจและต้องการอะไร มีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่องและส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มาก

3. จงเป็นผู้มีความหวัง เราควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่ตกต่ำก็อย่าท้อถอย จงคิดหวังเสมอว่า เราจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งเราอาจจะดีขึ้นได้

4. ต้องกล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจต่าง ๆ ในชีวิตของเรานี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมายที่ทำให้กลัวเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ดังนั้น เมื่อรู้สึกลัวอะไรต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล

เมื่อพบอุปสรรคหรือเกิดความกังวลใจ ต้องพิจารณาปัญหาอย่างใช้เหตุผล พยายามหาทางแก้ไขเท่าที่จะทำได้ แล้วจึงหันไปหาสิ่งที่จะให้ความพอใจกับเรามากกว่า ถ้าเห็นว่าการเผชิญสถานการณ์เช่นนั้น จะเพิ่มความยุ่งยากใจขึ้นไปอีก ก็หาทางหลีกเลี่ยงออกมา สักระยะหนึ่งก่อน

5. ไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด ควรหาทางระบายอารมณ์ที่ขุ่นมัวหรือไม่สบายใจนั้นเสียโดยหาทางออกไปสิ่งที่สังคมยอมรับและเป็นไปในทางที่พึงปรารถนา

6. จงเป็นผู้มีอารมณ์ขัน การมีอารมณ์ขันจะช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่มองไกลในแง่เอาเป็นเอาตายมากเกินไป

คนที่ไม่มีอารมณ์ขันเลย มักจะเห็นชีวิตโหดร้าย และไม่ مأอยู่ พลอยให้คนอื่นที่อยู่ใกล้ ๆ หมดความสุขไปด้วย

เราควรมองดูโลกในแง่ขันบ้าง อย่างน้อยก็ทำให้อารมณ์ไม่เคร่งเครียดจนเกินไปนัก ทั้งยังเป็นเสมือนยารักษาโรคประสาทนานหนึ่ง ในโลกที่กำลังยุ่งเหยิงด้วยธุรกิจและปัญหาต่าง ๆ บางทีไม่ได้รักษาเฉพาะตัวเราเอง แต่พลอยรักษาผู้อื่นไปด้วยโดยที่เราไม่รู้ตัว

7. การยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้

8. ต้องรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ การรู้จักพอใจในงานหรือสิ่งที่ตนทำอยู่ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดอารมณ์สนุก ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ทำให้ชีวิตน่าสนใจ มีความกระตือรือร้นในการทำงาน มีกำลังใจเข้มแข็งในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ และมีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใส ทำให้ชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้นอยู่เสมอ

9. มีความต้องการพอเหมาะพอควร และมีความยืดหยุ่นได้ เมื่อไม่ได้ในสิ่งหนึ่ง แต่ไปได้อีกสิ่งหนึ่งก็ยินดี ต้องมีเหตุผล รู้จักความพอดีเกี่ยวกับความต้องการ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ตลอดจนสิ่งที่เราแสวงหาจากผู้อื่น ควรมีความคิดใฝ่ฝันที่ใกล้เคียงกับความสามารถและความเป็นจริง จะช่วยให้เราวางแผนต่าง ๆ ไว้เป็นระยะ ๆ เพื่อประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

10. อย่าพัวพันเกี่ยวกับตนเองมากเกินไป หรืออย่าคิดถึงแต่ตัวเองอยู่ตลอดเวลา เช่น คิดว่าตัวเองจะต้องเด่น ต้องดี ต้องสำคัญกว่าผู้อื่น การคิดแต่เรื่องของตัวเองจะทำให้เราไม่มีความสุขเลย เพราะไม่ว่าจะคิดอะไร ทำอะไร หรือไปที่ไหน จะต้องตกอยู่ในภาวะของการแข่งขันอยู่ตลอดเวลา

11. การยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะการเปรียบเทียบจะทำให้เราเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจว่า ทำไมเราจึงไม่ใช่ดั่งอย่างคนอื่น แต่เราอาจไม่ทราบว่าคุณอื่นเขาก็มีความทุกข์เหมือนกัน

12. การยึดคติที่ว่า จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ การทำในสิ่งใดให้ใครโดยหวังผลตอบแทน ย่อมจะทำให้ผิดหวังได้มาก เพราะมันแต่กังวลอยู่ว่าเราจะได้รับอะไรเป็นการตอบแทนหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เมื่อไม่ได้รับตามที่ตนคาดหวังก็จะผิดหวัง ทำให้ไม่มีความสุข คิดว่าตนได้รับความอยุติธรรมอยู่เสมอ

13. การหาเพื่อนที่สนิทสักคนหนึ่ง หรือใครก็ได้ ที่สามารถระบายความทุกข์และปรึกษาหารือขอความคิดเห็นได้ การมีเพื่อนจะทำให้เรารู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก อย่างไรก็ตามอาจมีบางปัญหาที่แม้เราจะปรึกษากับเพื่อน ๆ แล้วก็ยังหาทางแก้ไขไม่ได้ ก็อาจจะไปขอความช่วยเหลือจากผู้ที่ได้รับการฝึกทางด้านคำแนะนำ และการบำบัดทางจิตมาโดยเฉพาะ เช่น ครูแนะแนว นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ เป็นต้น

14. จงปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวทางของมัน อย่าฝืนหรือเอาจริง เอาจังเกินไป เมื่อทำอะไรไม่สำเร็จก็จะเกิดอารมณ์ถึงเครียด จงหยุดพักสักกระษะหนึ่ง แล้วค่อยหันกลับมาทำใหม่ หรือเปลี่ยนแนวทางการกระทำเสียใหม่

15. จงตระหนักว่า เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง จงอดทนและมีความหวังต่อไป ไม่ควรใช้ชีวิตยอหนึ่หรือหลีกเลี่ยงปัญหาโดยการทำลายตัวเอง หรือใช้สิ่งเสพติดเข้าช่วย เช่น สุรา หรือยาบางชนิด

ต้องนึกไว้เสมอว่า เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวดได้ดีที่สุด ถ้าเราปล่อยให้เวลาผ่านไปนานเท่าไรก็ตาม ความเจ็บปวดต่าง ๆ จะค่อยลดน้อยลง ๆ และหายไปในที่สุด

16. อย่าปล่อยให้เวลาว่างไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่ทำอะไร การปล่อยให้เวลาว่าง จะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ต้องพยายามหางานอดิเรกที่สนใจทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา อ่านหนังสือและอื่น ๆ โดยเฉพาะงานอดิเรกที่เกี่ยวกับธรรมชาติ จะช่วยบำรุงจิตใจให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความสุข

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นเพียงข้อเสนอแนะ หรือแนวทางในการปฏิบัติตนอย่างกว้าง ๆ เท่านั้น การที่จะดำรงชีวิตให้มีความสุขเพียงใดนั้นต้องขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติด้วยว่า จะนำหลักการหรือแนวทางไปดัดแปลง ปรับปรุง ใช้ให้เหมาะสมกับตนเองแค่ไหนเพียงใด และจริงจังหรือไม่เป็นสิ่งสำคัญ

ภาคผนวก ข

ตารางค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการยอมรับตนเองเป็นรายชื่อ

และ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยอมรับตนเอง

ตารางค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการยอมรับตนเอง

| ข้อที่ | t    | ข้อที่ | t    | ข้อที่ | t    | ข้อที่ | t    |
|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| 1      | 4.15 | 24     | 3.18 | 47     | 3.51 | 70     | 2.07 |
| 2      | 5.07 | 25     | 3.28 | 48     | 3.94 | 71     | 2.09 |
| 3      | 3.89 | 26     | 3.41 | 49     | 3.92 | 72     | 2.35 |
| 4      | 4.53 | 27     | 2.54 | 50     | 4.18 | 73     | 3.96 |
| 5      | 7.26 | 28     | 5.19 | 51     | 5.84 | 74     | 4.39 |
| 6      | 7.73 | 29     | 5.47 | 52     | 4.83 | 75     | 4.65 |
| 7      | 6.19 | 30     | 4.38 | 53     | 4.13 | 76     | 5.19 |
| 8      | 7.13 | 31     | 5.67 | 54     | 5.09 | 77     | 4.32 |
| 9      | 4.27 | 32     | 6.13 | 55     | 6.67 | 78     | 3.78 |
| 10     | 5.54 | 33     | 3.49 | 56     | 6.14 | 79     | 6.73 |
| 11     | 6.53 | 34     | 4.14 | 57     | 1.89 | 80     | 7.13 |
| 12     | 5.52 | 35     | 6.18 | 58     | 2.37 | 81     | 5.79 |
| 13     | 4.47 | 36     | 6.35 | 59     | 3.28 | 82     | 6.38 |
| 14     | 3.59 | 37     | 7.17 | 60     | 1.98 | 83     | 4.54 |
| 15     | 6.63 | 38     | 6.93 | 61     | 1.79 | 84     | 4.75 |
| 16     | 5.98 | 39     | 2.28 | 62     | 2.58 | 85     | 3.91 |
| 17     | 3.39 | 40     | 3.45 | 63     | 3.94 | 86     | 4.09 |
| 18     | 4.48 | 41     | 4.57 | 64     | 4.28 |        |      |
| 19     | 7.16 | 42     | 5.37 | 65     | 5.75 |        |      |
| 20     | 6.68 | 43     | 6.18 | 66     | 5.34 |        |      |
| 21     | 4.13 | 44     | 6.69 | 67     | 3.32 |        |      |
| 22     | 3.95 | 45     | 5.04 | 68     | 2.48 |        |      |
| 23     | 2.29 | 46     | 5.46 | 69     | 1.87 |        |      |

การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยอมรับตนเอง โดยใช้สูตร

ตอนที่ 1

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

$$K = 20$$

$$\sum S_i^2 = 308.76$$

$$S_t^2 = 1540.39$$

$$\alpha = \frac{20}{19} \left[ 1 - \frac{308.76}{1540.39} \right]$$

$$= 1.0526 \times .7996$$

$$= .8417$$

∴ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยอมรับตนเองตอนที่ 1 = .8417

ตอนที่ 2

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

$$K = 20$$

$$\sum S_i^2 = 371.25$$

$$S_t^2 = 1784.56$$

$$\alpha = \frac{20}{19} \left[ 1 - \frac{371.25}{1784.56} \right]$$

$$= 1.0526 \times .7920$$

$$= .8337$$

∴ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการยอมรับตนเอง ตอนที่ 2 = .8337

ภาคผนวก ค  
สรุปการอภิปรายของสมาชิก  
และ

ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเองครั้งที่ 7

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

### ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

เพื่อต้องการสร้างความคุ้นเคย รู้ลึกเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รวมทั้งให้สมาชิกได้ทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย และวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎเกณฑ์ต่าง ๆ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิก

วิธีดำเนินการ

ผู้นำให้สมาชิกเล่นเกมกิจกรรม "ฉันคือใคร" โดยให้สมาชิกแต่ละคน เขียนเกี่ยวกับตนเองตามละ 3 ประโยค แล้วบอกสิ่งที่ตนเขียนให้สมาชิกคนอื่นฟัง ผลัดกันทีละคน ต่อมาให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมในสิ่งที่สมาชิกอยากทราบ โดยจะให้ซักถามเรียงไปทีละคน ต่อจากนั้นผู้นำชี้แจง จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม พร้อมทั้งบทบาท หน้าที่ของสมาชิก กำหนดเวลาและสถานที่ในการเจอกันทุก ๆ ครั้ง

สรุปผล

สมาชิกได้รู้จักกันมากขึ้น มีความเข้าใจกัน คุ้นเคยและเป็นกันเองมากขึ้น

### ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น และให้มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

สมาชิกทุกคนเล่นเกมกิจกรรม "การพบปะส่วนตัว" โดยจับคู่กันบอกถึง สิ่งที่คุณประทับใจในคู่ของคุณ เสร็จแล้วหมุนเวียนเปลี่ยนคู่กันไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

สรุปผล

สมาชิกรู้สึกสนุกสนาน มีทัศนคติที่ดีต่อกัน ยอมรับกันมากขึ้น

### ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงมากขึ้น และพึงพอใจในสภาพที่แท้จริงของตัวเองในปัจจุบันให้มากที่สุด

**วิธีดำเนินการ** ผู้นำให้สมาชิกมองภาพ 2 ภาพ ภาพที่ 1 เป็นภาพของชาวเลคิโอบีเย คนหนึ่งที่เป็นโรคขาดอาหาร มีแต่หนังหุ้มกระดูก ส่วนอีกภาพหนึ่งเป็น ภาพของเด็กชายไทยคนหนึ่ง หน้าตาน่ารัก สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เนื้อตัวสะอาด เกลี้ยงเกลา แต่งกายดี แล้วให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึก ของตนที่มีต่อภาพทั้งสอง

**สรุปผล** สมาชิกรู้สึกสลดหดหู่กับภาพของชนชาวเลคิโอบีเย ส่วนใหญ่แสดงความ สงสารและเห็นใจ และบอกว่าอยากจะช่วยเหลือเขาถ้ามีโอกาส และ ทุกคนให้บอกว่าเขาพอใจในสภาพของเขาขณะนี้พอสมควร

#### ครั้งที่ 4 - 12

**จุดมุ่งหมาย** เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจและเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและ ได้เรียนรู้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการปรับปรุงพฤติกรรมจากกลุ่ม

**วิธีดำเนินการ**

1. ให้สมาชิกเปิดเผยพฤติกรรมของตนเองซึ่งสมาชิกถือว่าเป็นปัญหา และมีความต้องการที่จะแก้ไขปรับปรุง
2. ผู้นำจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาพร้อม ๆ ไปด้วยการทำหน้าที่ใน ฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งด้วย และสมาชิกคนอื่น ๆ ก็ทำหน้าที่เป็น ผู้ให้ความช่วยเหลือ ชักถามเพื่อความกระจ่างแจ้งและสะท้อนกลับ และเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

#### สรุปผลครั้งที่ 4 - 12

**ครั้งที่ 4** มีสมาชิกเสนอปัญหาว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ ไม่อดทนอดทน ไม่ค่อย คิดก่อนทำ อยากจะแก้ไขปัญหายุทธกรรมเหล่านี้ให้หมดไป สมาชิกใน กลุ่มเสนอให้คิดก่อนทำ เก็บของเข้าที่ให้เป็นระเบียบและฝึกสมาธิจะได้ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัวมาก ๆ จนชิน จะทำให้กลายเป็นคนที่คิดก่อนทำได้ ในที่สุด รู้สึกว่าตัวเองของปัญหาพอใจกับข้อเสนอแนะของสมาชิกคนอื่น ๆ และรับปากว่าจะนำไปลงปฏิบัติ

ครั้งที่ 5

สมาชิกอีกคนหนึ่งเปิดเผยปัญหาว่า ตนก็เป็นคนขี้เกียจ ประมาทเลินเล่อ สะเพร่า ไม่เรียบร้อย สมาชิกก็ได้เสนอแนวทางแก้ไขปัญหว่าควรฝึก การคิดก่อนทำ และฝึกสมาธิเช่นเดียวกับสมาชิกที่เสนอปัญหาเป็นคนแรก

ครั้งที่ 6

สมาชิกเสนอปัญหาว่าเขาไม่กล้าแสดงออกต่อหน้าคนเยอะ ๆ เช่น หน้าห้อง หน้าเวที มีอาการสั่น ประหม่า ไม่มั่นใจ หำอะไรไม่ถูก ไม่ค่อยกล้าแสดง ท่าทางแต่ยังพอพูดได้บ้าง สมาชิกคนอื่น ๆ เสนอวิธีแก้ปัญหโดยฝึกพูด หน้ากระจกที่บ้าน พยายามคิดว่าคนทั้งไม่รู้เท่าเรา เราเก่งกว่า ก่อนจะ แสดงหรือพูดจริง ๆ ฝึกซ้อมมาก่อนหลาย ๆ ครั้ง รู้สึกว่าสมาชิกเจ้าของ ปัญหาพอใจกับคำแนะนำและบอกว่าจะนำไปลองปฏิบัติดู

ครั้งที่ 7

สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า ตนชอบคิดเรื่องไร้สาระ ใครทำอะไรให้เจ็บจะจำ สักใจ หั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะทำลายสุขภาพจิต ชอบด้นกลางวัน ไม่มีสมาธิในตัวเอง มีสมาชิกเสนอวิธีแก้ปัญหาคือให้ฝึกสมาธิจะรู้ตัว ไม่ฝันกลางวันบ่อย ๆ พยายามทางานทำให้มาก ๆ คบเพื่อนเยอะ ๆ จะได้ไม่ต้องมีเวลายาวนั่ง คิดถึงเรื่องไร้สาระอีกต่อไป และหลาย ๆ ครั้งก่อนจะทำหรือจะพูดอะไร ต้องคิดให้รอบคอบตัวถี่ จะได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นมา

ครั้งที่ 8

สมาชิกเสนอปัญหาว่า เขาชอบทำอะไรตามใจตัวเองเกินไป ไม่ค่อยคิด หน้าคิดหลัง อยากจะทำอะไรก็ทำเลย วิธีแก้ปัญหที่สมาชิกเสนอก็คือ พยายามคิดถึงผลได้ผลเสียให้มาก ๆ ก่อนจะทำอะไรลงไป และควร ตั้งใจจริงในการกระทำของทุก ๆ ครั้ง

ครั้งที่ 9

สมาชิกเสนอปัญหาว่าเขาเป็นคนพูดตรงไปตรงมาเกินไป ทะเลื่องมาก บางครั้งทำให้ต้องเจ็บตัวจากการพูดตรงไปตรงมาและทะเลื่องเกินไป มี สมาชิกเสนอวิธีการแก้ไขโดยให้วิเคราะห์คนที่จะไม่พูดด้วยว่าเขาเป็น คนเช่นไร เช่นตรงไปตรงมา โผงผาง ก็พูดกับเขาแบบตรงไปตรงมาได้ แต่ถ้าเขาเป็นคนเรียบร้อย สุภาพ นุ่มนวล ก็ไม่ควรจะทะเลื่องและพูดกับเขา ตรงไปตรงมาแบบขวานผ่าซาก สรุปแล้วต้องดูคนที่จะไปติดต่อกับ ว่าเขา เป็นคนเช่นไร

ครั้งที่ 10 สมาชิกเสนอปัญหาว่าชอบแหย่เพื่อน ซึ่งมักจะทำให้เพื่อนโกรธ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ควรทำ สมาชิกให้ข้อเสนอนี้ว่า ควรแหย่เฉพาะเพื่อนที่สนิทเท่านั้น และให้ลองคิดถึงใจเขาใจเราบ้างว่าบางครั้งถ้าเราไม่มีอารมณ์สนุกแล้ว มีเพื่อนมาแหย่ เราจะไม่ค่อยพอใจนัก เช่นเดียวกัน การจะไปแหย่ใคร จำเป็นต้องดูนิสัยคน ๆ นั้น และต้องรู้จักกาลเทศะด้วย

ครั้งที่ 11 สมาชิกเสนอปัญหาว่าเป็นคนขี้เล่นอยากจะทำอะไรก็จะทำเลยไม่ค่อยคิดหน้าคิดหลัง ทั้ง ๆ ที่บางครั้งกำลังทำงานติดพันอยู่และไม่รู้จักแบ่งเวลา ก็มีสมาชิกเสนอวิธีการแก้ไขปัญหานี้ว่าให้พยายามคิดก่อนทำ สำหรับการเป็นคนขี้เล่นนั้นก็ต้องดูคนที่จะไปเล่นด้วยและให้ดูว่าเวลาที่จะไปเล่นกับเขาด้วย

ครั้งที่ 12 ผู้นำได้ให้สมาชิกเล่าถึงผลจากการนำเอาข้อเสนอนี้ของเพื่อน ๆ ที่ให้ลองเอาไปปฏิบัติดูว่าได้ผลแค่ไหน ก็มีสมาชิกหลายคนบอกว่าให้ทดลองนำเอาข้อเสนอนี้ไปปฏิบัติดูแล้ว และกำลังอยู่ในระหว่างทดลองปฏิบัติอยู่ บางคนก็บอกว่าได้ผลดี แต่บางคนก็บอกว่ายังไม่เห็นผล เพราะเพิ่งจะทดลองปฏิบัติ และกำลังอยู่ในระหว่างทดลองปฏิบัติอยู่ ซึ่งผู้นำก็ชี้แจงให้สมาชิกฟังว่า การจะแก้ไขปัญหานี้ของตัวเราเองนั้นจะทำให้เห็นผลในทันที ย่อมเป็นไปไม่ได้ ควรจะอาศัยเวลา ซึ่งบางพฤติกรรมก็ต้องใช้เวลา นานกว่าจะแก้ไขได้

ครั้งที่ 13

จุดมุ่งหมาย เพื่อจะได้ทราบความคิดเห็นของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา  
วิธีดำเนินการ ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข แล้วผู้นำให้สมาชิกกรอกแบบประเมินผลการให้คำปรึกษา

- สรุปผล      สิ่งที่สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่าได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา มีดังนี้คือ
1. ได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
  2. ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น
  3. กล้าแสดงออก กล้าพูดแสดงความคิดเห็นมากขึ้น
  4. ทำให้เกิดความรู้สึกว่าปัญหาที่ตัวเองกำลังประสบเป็นปัญหาธรรมดา  
ซึ่งคนโดยทั่วไปก็ประสบปัญหานี้
  5. เกิดความรู้สึกสบายใจมากขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

หัวข้อการอภิปราย      พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง  
วัน เวลา                  วันจันทร์ที่ 23 มิถุนายน 2529 เวลา 16.05 - 17.10 น.  
สถานที่                    ห้องแนะแนว โรงเรียนสุราษฎร์ธานี  
สมาชิก                    8 คน

---

ผู้นำ : สำหรับครั้งนี้ก็เป็นครั้งที่ 4 ที่จะมีสมาชิกเสนอปัญหาของตัวเองขึ้นมาให้เพื่อน ๆ ร่วมกันวิเคราะห์ และก็หาทางออกนะคะ ก็ 3 ครั้งไปแล้ว ก็มี ใหญ่ มีแป้ว มีป้อม ที่เสนอปัญหา สำหรับครั้งนี้ก็อยากให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเสนอปัญหาของตัวเองขึ้นมา ใครพร้อมก่อนก็เชิญเลยละะ เป็นคนที่ 4  
(เงียบ)

ผู้นำ : ใครที่ยังไม่ได้เสนอปัญหาก็เชิญเลยละะ  
(เงียบ)

ผู้นำ : ถ้ายังไม่มีใครพร้อมก็ไม่เป็นไร ..... พร้อมรึยัง ..... ว่าไหงะ แอร์จะเสนอปัญหาก็เปล่า เหม็งละ อาร์มละ ปี่ ..... โอเค! แอร์ พร้อมแล้ว ไหม้มะ ว่าตัวเองจะเสนอปัญหา เอาละ วันนี้แอร์จะเสนอปัญหานะคะ สมาชิกกรุณาฟังและก็ศึกษาทางออกให้แอร์ด้วยนะคะ ช่วย ๆ กัน

แอร์ : คือ...เป็นคนที่ชอบคิดเรื่องไร้สาระ และก็คือ...ถ้าใครทำให้เจ็บก็จะจำเอาไว้ หั๋ง ๆ ที่รู้ว่ามันจะไปทำลายสุขภาพจิต และก็ชอบฝันเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ไม่มีความมั่นใจ แล้วก็...เป็นคนที่ขี้ลาด ไม่ค่อยทำตามสัญญา อย่างเช่นถ้าพูดว่าวันนี้จะไปหาและก็ได้ไป เป็นคนที่ไม่ค่อยจะกล้าพูดความจริง  
(หัวเราะ)

ผู้นำ : แล้วอะไรอีกคะ เยอะ ๆ เลยก็ได้ละะ

แอร์ : (หัวเราะ)

- ผู้นำ : ครูจะทวนปัญหาของแอร์นะคะ สำหรับปัญหาของแอร์คือ เป็นคนที่ชอบคิดเรื่องไร้สาระ และก็จะจำได้สมมุติว่ามีคนมาทำให้เจ็บก็จะจำ และก็จะฉลาด ไม่นั่นใจ ไม่ทำตามสัญญา ไม่กล้าพูดความจริง แล้วก็ชอบฝันเรื่องเพื่อเจอเทวดาไหลเอ๊ะ ฝันนี่ เป็นฝันตอนที่เรากลับริเปล่า ?
- แอร์ : ไม่ใช่ค่ะ
- ผู้นำ : อ้อ! ฝันกลางวันใช่ไหมคะ
- แอร์ : คือ ฝันเหม่อค่ะ
- ผู้นำ : ชอบฝันในเรื่องที่ไม่เป็นจริง
- แอร์ : ค่ะ หั้ ๆ ที่รู้ว่ามันจะเป็นจริงไม่ได้ .... คือว่า อยากจะให้คนทั้งโลกนี้มารักกัน แล้วก็ให้ประเทศไทยนี้เป็นสีเขียว และก็มีแต่คนที่คือฝันไปทางธรรมะ ไม่รบราฆ่าฟันกันค่ะ
- ผู้นำ : อ้อ ที่ฝันไม่ได้เกี่ยวกับตัวเอง
- แอร์ : เปล่าค่ะ
- ผู้นำ : เหม่อคะ แปลกนะคะ นึกว่าฝันเกี่ยวกับตัวเอง อ้อ เป็นฝันแบบมองไปนอกตัวใช่ไหมคะ
- แอร์ : ค่ะ
- ผู้นำ : หั้ ๆ ที่รู้ว่ามันไม่มีโอกาสที่จะเป็นจริงได้
- แอร์ : (พยักหน้า)  
(เงียบ)
- ผู้นำ : โอเค! แล้วเรื่องที่ชอบคิดเกี่ยวกับเรื่องไร้สาระนี้ ลองยกตัวอย่างได้มั๊ยคะ
- แอร์ : คือ ..... แบบ.....ถ้า.....
- ผู้นำ : คือถ้ายกตัวอย่างได้ นี่จะทำให้เพื่อนและครูนี้เข้าใจขึ้นว่า ฝันที่ชอบคิดเรื่องไร้สาระนี้มันเป็นอย่างไง คือมันจะได้กระจ่างขึ้นนะ
- แอร์ : (หัวเราะ) คือ...แบบเด็ก ๆ ชอบอ่านนิทานค่ะ แล้วที่นี้ก็อยากจะให้มีแม่คนนี้นะมันดีคือให้... (หัวเราะ) ให้ทุกคนมีความสุข ไม่มีความทุกข์ แล้วที่นี้...อยากจะให้พ่อแม่เนี่ยะ ก็มีความสุข แล้วก็ทำงานได้ก้าวหน้า แล้วให้ทุกคนเนี่ยะ อยู่รวมกันอย่างมีความสุขค่ะ

- ผู้นำ : รู้สึกว่า แอร์คิดแต่ในสิ่งที่ตื้นะ อยากเห็นอะไรที่มันดี ๆ แอร์คิดว่าไร้สาระ  
 เหมอละ ไร้สาระหรือ...นะ...คาดหวังในสิ่งที่ดี มันก็เป็นสิ่งที่ตื้นะ  
 มันคล้าย ๆ กับประเภทชอบฝันกลางวันมัย ได้คิดเรื่องไร้สาระเนี่ยะ มัน  
 คล้าย ๆ กันมัย ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตื้นั้นเลย เคยคิดเรื่องร้าย ๆ มัย มีมัยคะ
- แอร์ : เคยละ คือว่า มีคนมาทำให้เจ็บยังงั้นละ แล้วก็ทีหลังอยากจะให้เค้าเป็นแบบ  
 ที่เค้าว่าเรา คือเค้าว่าเราเป็นอะไร เป็นมารหัวชน ชักความสุขเค้า แล้ว  
 ทีนี้อยากจะให้เค้าหันไปมองตัวเองบ้างว่าเค้าเป็นอะไร แล้วก็ที่เค้าค้านะเป็น  
 จริงหรือเปล่า
- ผู้นำ : คือ ชอบเก็บในสิ่งที่เค้าว่าเรา แล้วเอามาคิด ใครทำให้เจ็บก็จะจำ แล้ว  
 ความไม่มั่นใจละ ลองยกตัวอย่างได้มัยคะ
- แอร์ : คือ เค้าถามอะไร เราก็รู้ว่าต้องตอบอย่างงั้น แต่ก็กลัวกลัวตอบออกไป กลัว  
 จะไม่ถูก แล้วก็กลัวคนอื่นเค้าจะหัวเราะเยาะเอา
- ผู้นำ : มันก็เป็นความไม่มั่นใจแบบธรรมดาอะ แต่ครูพูดทางของวิศา (แอร์) เวลา  
 พูดก็พูดได้ดีนี่ พูดฉะฉานดี รู้สึกไปเองหรือเปล่า แล้วชีชลาละเป็นยังงั้นอะ
- แอร์ : คือ ก็ไม่ค่อยกล้าพูดความจริง แล้วกลัวว่าถ้าเราพูดความจริงหรือทำอะไร  
 ที่มันแสดงออกมามาตรง ๆ ก็จะทำให้คนอื่นเค้าเสียใจ แล้วคือไม่ ไม่ค่อยกล้า  
 แสดงออก ตรงไปตรงมาละ คือชอบพูดอ้อมค้อมแบบ...ให้เค้าตีความหมาย  
 เอาเอง
- ผู้นำ : ก็มันดีแล้วนี่ละ บางทีพูดตรงไปตรงมาเกินไปก็ไม่ได้ แต่บางทีพูดตรงเนี่ยะมันตื้นะ  
 อ้อมค้อมมันไม่ดีแต่ส่วนมากนี่ก็จะอยู่ในลักษณะของแอร์นะ คือบางครั้งเราก็  
 จำเป็นต้องพูดอ้อม สำหรับของแอร์นี่ ไม่เคยพูดตรง ๆ เลยเหมอละ
- แอร์ : ก็ น้อยละ ส่วนมากจะพูดแบบนั้นมากกว่า
- ผู้นำ : ก็เป็นลักษณะของคนประนีประนอม เค้า! สรุปปัญหาของแอร์ เกี่ยวกับครูจะชวนให้  
 สมาชิกฟังอีกทีหนึ่งนะ คิดเรื่องไร้สาระ แล้วก็ถ้าใครทำให้เจ็บก็จะจำ ไม่มั่นใจ  
 ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ชีชลา ไม่ทำตามสัญญา อย่างเช่นนัดแล้วก็ไม่ไป  
 หาเค้า บ่อยหรือเปล่า

- แอร์ : บ่อยค่ะ คือบางครั้งก็อยากจะไปค่ะ แต่พ่อก็มีคนมาวานให้ช่วยทำงาน แล้วก็เลยไม่กล้าบอกเค้า ไม่กล้าขัดใจเค้า เคี้ยวเค้าจะเสียใจค่ะ ก็เลยไม่กล้าบอก
- ผู้นำ : ประเทไม่ไปเฉย ๆ เลย โดยที่ว่าเราก็ก็นั่งอะไร มีมีย
- แอร์ : ไม่มีค่ะ
- ผู้นำ : ไม่กล้าพูดความจริง กลัวเพื่อนจะเสียใจ ชอบด้นหึ่ง ๆ ที่รู้ว่าไม่มีโอกาสจะเป็นจริง เข้า! สำหรับปัญหาแรกนะคะ ที่แอร์เค้าบอกว่าไร้สาระอย่างเช่น เค้าบอกว่า อยากจะให้พ่อแม่มีความสุข อยากจะให้ประเทศไทยเป็นที่เขี้ยว อยากให้ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน อะไรทำนองนี้ ก็เป็นความคาดหวัง เป็นความคิด ความปรารถนา อยากจะเห็นในสิ่งที่ดี แอร์คิดว่ามันเป็นปัญหาเธอคะ
- แอร์ : คือมันมากเกินไปนะคะ และก็ถ้ามีเวลาว่างไม่ได้เลย
- ผู้นำ : อ้อ! มันจะมันน้อย ๆ
- แอร์ : ค่ะ
- ผู้นำ : เข้า! สมาชิกว่าไงคะ
- แป้ว : ก็ให้พยายามทำงานเพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง
- เหมิง : ทำทั้งวันเธอ
- ใหญ่ : ข้าธิ ทำทั้งวัน
- แป้ว : ก็พยายามเล่น เพื่อไม่ให้ว่าง ถ้าว่างก็....ไม่ควรจะคิดเรื่องไร้สาระ
- ผู้นำ : แป้ว เค้าเสนอแนะมาให้ทำงานทำ เพื่อจะได้ไม่มีเวลาว่างมานั่งคิด แป้วละ เคยมีค่ะ ผันกลางวันนะ
- แป้ว : เ็นยังงัยคะ
- ผู้นำ : ก็ประเท นั่งแล้วนึกอะไรไปทำนองนี้ อาจจะเกี่ยวกับตัวเอง เช่น อยากจะให้เนี่ยงโง่ อยากจะยังงั้นยังงี้
- แป้ว : ไม่ค่ะ
- ผู้นำ : อาจจะมียาง แต่มันยอใช้มียะ
- แป้ว : ค่ะ

- ผู้นำ : แต่แอร์เนี่ยะเป็นมาก ช่างเหี้ยม...แล้วพอฟันเสร็จแล้ว แอร์กลับมากัดอีก ที่หนึ่งมีชื่อว่า หิ้ง ๆ ที่รู้ว่ามันไม่มีโอกาสจะเป็นจริง แล้วเราจะฟันไปทำไม กลับมานั่งคิดหรือเปล่า
- แอร์ : เคยค่ะ ยังหาคำตอบไม่ได้ก็เคยค่ะ ไม่รู้ว่าจะฟันไปทำไม ก็อาจจะมาจาก ที่ว่า ถูกบีบคั้นทางจิตใจเอามาก ๆ เลยคิดแต่เรื่องร้าย ๆ ที่นึกอยากจะคิด แต่ในสิ่งที่ดี ๆ บ้าง เพื่อจะให้ตัวเองเนี่ยะสบายขึ้น แล้วทุกครั้งที่โดนค่าเนี่ยะ ก็จะมานั่งฝันแต่ในเรื่องทำนองนี้ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
- ผู้นำ : มันก็เป็นทางออกนะ มันเป็นทางออกที่ครูคิดว่าพอจะช่วยให้อารมณ์เราสบายขึ้น คิดว่ามันเป็นทางออกที่เราพอจะช่วยตัวเองได้ สุขภาพจิตเราจะดีขึ้น เพราะฉะนั้นการฝึกกลางวัน หรือคิดเรื่องไร้สาระเนี่ยะครูคิดว่ามันไม่ใช่ ปัญหาละ มันเป็นที่ที่ดีด้วยซ้ำ ยกเว้นแต่จะฝันบ่อย ๆ เกินไป แต่ของแอร์เนี่ยะ ลักษณะมันไม่ใช่เป็นความฝันเกี่ยวกับตัวเองว่าตัวเองอยากจะเป็นโน้นอยากจะเป็นนี้ แต่เป็นลักษณะที่มองออกไปนอกตัว อยากจะเห็นสิ่งที่ก็ ครูคิดว่ามัน เป็นสิ่งที่คินะ รีแอร์ว่าใจกะ สมาชิกว่าสิ่งที่แอร์คิด แอร์ฟันเนี่ยะ เป็นสิ่งที่คิ รีเปล่า เหมิง
- เหมิง : คีกรับ
- สมาชิกอื่น ๆ : (พยักหน้า)
- ผู้นำ : บางที...เราไม่เคยสอบได้ที่ 1 เลยเนี่ยะ แล้วเราก็นึกฝันว่า เออ! นี่ถ้า เราสอบได้ที่ 1 นะ กลับไปบ้านเราก็เอาสมุดพกให้พ่อแม่เราดู แล้วพ่อแม่ เราก็ให้รางวัลเรา อย่างเงี้ยะมันก็ทำให้เราเป็นสุขไปชั่วขณะหนึ่งนะ แล้ว พอตื่นจากความฝันมาเจอความจริง ก็ไม่เห็นจะเป็นไร เราก็ยอมรับความจริง ซะว่า เราไม่เคยสอบได้ที่ 1 เลย แต่เราก็พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว มันก็ทำให้ ใจเราเป็นสุขอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เป็นสิ่งที่คินะ ทางจิตวิทยาเนี่ยะ คำก็คือว่ามันเป็น ทางออกที่จะทำให้จิตใจเราสบาย รู้สึกเป็นสุขชั่วคราวหนึ่งถึงแม้จะรู้ว่าตัวเอง ก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้าย หรือเป็นเรื่องที่ผิดร้ายแรงอะไรเลยนะ

ทุกคนแหละ ครูว่าต้องเกยหาทางออกให้กับตัวเอง โดยการฝึกกลางวัน  
 เหมือนอย่างเช่น เราไม่มีรถ ไม่มีรถยนต์ ไม่เคยนั่งรถสวย ๆ เลย เรา  
 เห็นเพื่อนนั่ง เราก็อยากจะนั่งบ้าง ก็ฝันไปว่าเรามีรถยนต์สวย ๆ แล้วเรา  
 ก็นั่งไปโน่นไปนี่ เสร็จแล้ว พอฝันเสร็จ เราก็มานึกถึงตัวเอง ก็ไม่เห็นเป็นไร  
 เราก็ยอมรับความจริงว่า เราอาจจะยังไม่มีโอกาสที่จะมีรถ แต่สักวันหนึ่ง  
 ไม่แน่ อะไรทำนองนั้นะ มีสิทธิ์จะฝัน มันทำให้จิตใจเราสบายและเป็นสุข  
 ชั่วครู่หนึ่ง ดีกว่าที่จะทุกข์อยู่ตลอด ไม่มีโอกาสที่จะทำให้ตัวเองเป็นสุขได้เลย  
 เพราะฉะนั้นปัญหานี้ก็คิดว่า มันไม่เป็นปัญหามะแอร์นะ เพราะเค้าถือว่าเป็น  
 เรื่องธรรมดา ทางจิตวิทยาถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนมีทั้งนั้น แต่อย่าฝัน  
 มากเกินไป เดียวบ้า เฮ้อ! สำหรับใครทำให้เจ็บก็จะจำ อันนี้เป็นลักษณะ  
 อาฆาตหรือเปล่า โกรธ แค้น อาฆาต หรือเปล่า

แอร์ : ไม่ค่ะ ไม่คิดที่จะทำให้เค้าเจ็บด้วยค่ะ

ผู้นำ : อ้อ! ไม่คิดที่จะทำร้ายเค้า

แอร์ : ค่ะ แต่ว่าจะจำไว้คนเดียวว่าที่เค้าพูดเนี่ยะ มันจริงหรือเปล่า ถ้ามันจริง  
 เราก็จะเอามาแก้ไข

ผู้นำ : รู้สึกเกลียดเค้ามั้ย

แอร์ : บางครั้งก็เกลียดค่ะ แต่บางครั้งก็สงสาร คือถ้าเราผิดจริง ๆ เนี่ยะ ก็ยัง  
 เจ็บค่ะ

ผู้นำ : เข้า! สมาชิกว่าไงคะ

ใหญ่ : ถ้าหากว่าสิ่งที่เค้าว่าเราเนี่ย มันไม่เป็นความจริง ก็อย่าไปใส่ใจเลย เณย ๆ ชะ  
 และถ้าจริงก็ปรับปรุงตัวสักนิด และถือว่าเค้าค่า เขาสอน อย่าไปเจ็บใจ

อาร์ม : เป็นคำชม

ผู้นำ : คิดว่าเป็นคำชม พูดยากหำยากนะ อาร์มคิดว่าอาร์มทำได้หรอ

อาร์ม : ครับ ใต้ ทำหูทวนลม ถือว่าเขาชม

ผู้นำ : คิดว่าเขาชม ทำให้จริงหรอ

อาร์ม : ก็ในเมื่อมันไม่เป็นเรื่องจริง

- ผู้นำ : บางทีแคร์คนมากเราก็ไม่มีความสุขนะ จริงนะ แคร์นิด แคร์หน่อยเนี่ยะ แคร์  
ได้ แคร์แคร์มาก ๆ แล้วทำให้เราเป็นทุกข์เนี่ยะ ครูว่าอย่าแคร์ดีกว่า
- แอร์ : คือ แคร์ค่าแล้ว เคยเคย ชอบเคย ไม่ก็เกลียด เวลาแคร์ค่ามาก ๆ เนี่ยะ  
เราเนี่ย แคร์ก็ยิ่งโมโหอีกว่าทำไมเราไม่เกลียดบ้าง ก็เลยไม่รู้จะทำยังไง
- ผู้นำ : เพื่อนหรือเปล่าคะ
- แอร์ : เปล่าค่ะ เป็นผู้ใหญ่
- ผู้นำ : เป็นผู้ใหญ่ที่บ้านเหรอคะ
- แอร์ : ค่ะ แคร์หาว่าคืออีก
- ผู้นำ : แล้วเวลาแคร์ค่าเนี่ยะ เราแะเงย ๆ หรือยังทำหน้ายังงี้
- แอร์ : ทำหน้าเฉย ๆ ไม่เกลียด ทำงานที่ข้างอยู่
- ผู้นำ : สมมติว่าไงคะ กว่าจะทำยังไง เวลาผู้ใหญ่ที่บ้านค่า ทำยังงี้คือคะ เคยมี  
เคยถูกค่ามัย
- แป๋ว : เคยค่ะ
- ผู้นำ : แล้วทำยังงี้คะ
- ม้อย : เดินออกนอกบ้านไปเลย
- ฝัน : กลับมาก็โดนอีก
- ผู้นำ : ไข่ โดนอีกหนึ่งกระแฉ
- เหมิง : เดินไปเรื่อย ๆ แล้วค่อยกลับ
- ผู้นำ : อันนั้นเป็นการเพิ่มปัญหาให้กับตัวเองนะ เป็นการหนีปัญหา คนอื่นล่ะคะ
- แป๋ว : ก็พยายามคิดว่า ในเมื่อแคร์ค่าได้ ก็คิดว่ามีกำแพงกันค่าทำให้สะท้อนกลับไป  
หาตัวเอง
- ผู้นำ : คือคำคำนั้นไม่ถึงเราใช่มั้ยคะ เราไม่ได้รับไว้ ให้มันสะท้อนกลับไป ก็ดีนะ  
อันนี้เป็นการคิดเข้าข้างตัวเอง แต่ที่ดีนะ ไม่ผิด บ๊ยะ เคยมีถูกผู้ใหญ่ถ่มน้ำ
- บี : เคยครับ
- ผู้นำ : แล้วบีทำยังงี้คะ

- บี : ก็ฟังเค้า อย่าทำหุwnลม แล้วเราก็ปรับปรุงตัว
- ผู้นำ : ค่ะ บีบอกว่าให้รับฟัง อย่าทำหุwnลม แล้วเราก็พยายามปรับปรุงตัวเรา เสียใหม่ แล้วบางครั้งถ้ามันไม่จริงล่ะ เราจะทำยังไง ที่มันเป็นทุกข้ออยู่เนี่ยะ ก็เพราะมันไม่จริง ถ้าจริงกรูคิดว่าเราก็มีใจสปรพพอที่จะยอมรับมัน
- แอร์ : ถ้าจริง จะไม่ว่าเลย แต่เนี่ยะมันไม่จริงทั้งนั้นเลย
- ผู้นำ : แล้วเคยพูดให้เค้าเข้าใจหรือเปล่า ไม่ใช่ลักษณะเถียง
- แอร์ : เคยค่ะ แต่เค้าหาว่าเถียง สอนแล้วไม่ฟัง เถียงคำไม่ตกปาก
- ผู้นำ : ควรทำยังไงดีเอ่ย อาร์ม ถ้าจริงเราก็ควรจะยอมรับมันเนอะ แต่ถ้าไม่จริงล่ะ
- อาร์ม : ก็อย่าไปสนใจ อย่าเก็บไปคิดซี
- ใหญ่ : จริงด้วย มุ่งจริง ๆ
- ผู้นำ : อาร์มเค้าบอกว่า ก็ถ้าไม่จริง ก็เฉย ๆ อย่าไปคิดอะไร แอร์ทำได้มัยคะ
- แอร์ : คิดว่าได้
- ผู้นำ : แต่บางทีคนที่เค้าเป็นคนสำคัญสำหรับเรา
- บี : ก็พูดดี ๆ
- ผู้นำ : บีเค้าบอกว่าต้องพูดดี ๆ พูดตอนไหนล่ะ ตอนนั้นเลยหรือว่าคอยให้อารมณ์ดีก่อน คอยสักพัก
- บี : ครับ คอย
- ผู้นำ : ใครเคยใช้มั้ง วิธีนี้ แอร์เคยใช้หรือเปล่า
- แอร์ : เคยคิดจะใช้ค่ะ แต่บางทีก็ลืม
- ผู้นำ : แล้วคิดว่าจะเอาไปใช้ได้มัย คือถ้าเป็นคนที่ไม่มีความสำคัญกับเรา บางทีเรา อาจจะว่าเขากลับไปเลยด้วยซ้ำ แต่ถ้าเขามีความสำคัญสำหรับเราอย่างเช่น พ่อแม่ ลูก ป้า พี่ อย่างนี้ กรูคิดว่าก็จะนำเอาวิธีการของบีไปใช้นะ ก็ขอให้อารมณ์ดี ๆ ตอนที่เค้าตำเราก็นิ่งเฉย อย่าไปทำแบบหันหลังให้ เราฟังเฉย ๆ พอดั่าเสร็จ คอยให้เขาอารมณ์ดีก่อน แล้วเราก็ก้อย ๆ พูดอธิบายเขา แต่ถ้าพูดไปตอนนั้น กรูคิดว่าเขาไม่ฟังเรารอก แม้เราจะพูดดี ๆ เค้าก็จะหา

ว่าเราเกียจ แอร์ทำได้มัยกะ นอกจากผู้ใหญ่ที่บ้านแล้ว เพื่อนละกะ เคยทำให้เราเจ็บมัยกะ แล้วเราโกรธเพื่อนคนนั้นหรือเปล่า

แอร์ : ไม่ละกะ แต่จะจำเอาไว้ ก็ชอบเก็บเล็กเก็บน้อย ชอบเอาไปคิด แล้วร้องไห้คนเดียว บางทีก็ร้องไห้ออกมาโดยไม่รู้สาเหตุว่าตัวเองร้องไห้ออกมาทำไม

ผู้นำ : แอร์เค้าเป็นคน sensitive นะคือ หัวไวไหวง่าย ไวต่อความรู้สึก เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เก็บเอามาคิด เก็บเอามาคิดหมดเลย เฮ้! สมาชิกว่าไงคะ ทำยังงี้ดีคะ

ม้อย : ก็ พยายามทำตนให้เข้มแข็งขึ้น

ใหญ่ : อย่าไปคิดมาก คิดเสียว่า คิดแล้วมันไม่เกิดอะไร เราก็อย่าไปคิดมันซะ

ผู้นำ : อ้อ! เข้าท่า แต่บางทีมันก็อดไม่ได้เหมือนกันนะ บ่อยมัยกะ แอร์

แอร์ : บ่อยละ

ผู้นำ : นั่นสิ มันไม่ดีนะ เป็นบ่อย ๆ เนี่ยะ ก็เหมือนกับที่ใหญ่พูดในเมื่อมันไม่ได้อะไร ก็อย่าไปคิดดีกว่า บางครั้งคิดมากมันทำให้สุขภาพจิตเสีย มันไม่ดี มันทำลายตัวเอง ทำลายความสุข เพราะฉะนั้นในเมื่อมันเป็นตัวทำลายตัวเอง ก็อย่าไปคิดดีกว่า ให้รู้ตัวตลอดเวลา พอรู้ตัวว่าเราก็คิดอีกแล้ว เริ่มเก็บเอามาคิดอีกแล้ว ก็ตัดมันซะ ตั้งสติให้ได้แล้วอย่าคิด นะ แล้วก็ไปทำอย่างอื่นซะ

แอร์ : เป็นคนที่ชอบอยู่คนเดียวเงี้ย ๗ ไม่ค่อยอยากคบกับใคร เพราะไปพูดกับเค้า แล้วพูดไม่ทันเค้า เป็นคนที่ไม่ค่อยอยากจะพูด อยากอยู่คนเดียว

ผู้นำ : นั่นแหละ การอยู่คนเดียวทำให้เรามีโอกาสที่จะคิดไปได้ต่าง ๆ นานา เพราะฉะนั้นพยายามอยู่คนเดียว ให้มีเพื่อนเยอะ ๆ จะได้มีเรื่องคุยกัน เย้ากัน ทำให้เราลืมที่จะคิดเล็กคิดน้อย แต่ถ้าอยู่คนเดียว เค้าอีกแล้ว เที่ยรมีเรื่องมาให้คิดอีกแล้ว เฮ้! บัณฑิตผ่านนะ

แอร์ : ค่ะ

ผู้นำ : แล้วเรื่องขี้ขลาดละ ไม่กล้าพูดความจริงอย่างเนี่ยะ บางครั้งพูดตรงไปตรงมาเกินไป จะทำให้เพื่อนเสียใจ ทำยังงี้ดีเอ้ย

- ใหญ่ : ก็พยายามพูดอ้อม ๆ
- ผู้นำ : ก็เป็นวิธีที่แอร์เค้าใช้อยู่บ่อย ๆ แอร์คิดว่าการพูดอ้อมค้อมเนี่ยะ ดีมีอะ
- แอร์ : ค่ะ แต่บางคนเค้าหาว่าเป็นคนปัญญาอ่อน
- ผู้นำ : ปัญญาอ่อนยังงัยคะ
- แอร์ : คือเป็นคนที่ชอบพูดให้เค้าตีความหมายเอาเอง ไม่อยากจะบอกตรง ๆ รู้ว่า  
เขาคิดและต้องการอะไร
- ผู้นำ : เอ! การพูดลักษณะนี้ มันไม่ใช่ปัญญาอ่อนหรอกนะ กรูว่าแอร์เนี่ยะรู้ทุกอย่าง  
รู้เท่าทันตัวเอง รู้เท่าทันคนอื่น เพราะฉะนั้นไม่ต้องเกริ่นะ รู้ตัว รู้เท่าทันคนอื่น  
เนี่ยะ ถือว่าฉลาดนะ พอแล้ว กรูว่าบางครั้งเค้าก็รู้ว่าเรารู้ทันเค้า บางครั้ง  
อาจจะรู้มากกว่าด้วยซ้ำ บางครั้งเหตุผลเค้าก็สู้เราไม่ได้ แต่ก็นั่นแหละ ผู้ใหญ่  
บางทีก็ดันจะเอาชนะท่าเดียว ซึ่งเค้าก็คงรู้ตัว แต่เค้าจะยอมได้ยังงัย เราก็  
ยอมเค้าไป เค้าจะไม่พูดหรอกนะว่าเหตุผลของเราดีกว่าเค้า ในเมื่อเค้าอายุ  
มากกว่า เค้าจะพูดยังงัยได้ยังงัย มันเสียศักดิ์ศรีนะ เราก็ยอมเค้าไปก็แล้วกัน  
แต่ยอมอย่างรู้ตัวว่าเรายอมเพราะอะไร นะ เค้า! ต่อไป ไม่ทำตามสัญญา  
เป็นยังงัยคะ
- แอร์ : คือ ชอบพูดเอาไว้ก่อนว่าจะทำโน่นทำนี่ แล้วไม่รู้ว่าจะตัวเองจะได้ทำหรือเปล่า  
แล้วตอนหลังทำไม่ได้ พูดโดยไม่ได้คิด แบบพูดแบบนกแก้วนกขุนทอง
- ผู้นำ : ผิดสัญญาบ่อยมี
- แอร์ : บ่อยค่ะ
- ผู้นำ : ใหญ่ล่ะ เคยผิดสัญญา ผิดหนักบ้างมี
- ใหญ่ : เคยครับ
- ผู้นำ : แล้วทำยังงัย เวลาผิดสัญญา ผิดหนักแล้วทำยังงัยคะ
- ใหญ่ : ก็บอกเค้าก่อน เช่น นัดให้เค้ากอด ก็บอกก่อนว่าถ้าเกินเวลาที่ไม่ต้องกอด
- ผู้นำ : คือ สำคัญว่า เมื่อผิดนัดแล้ว เราอย่าเฉยไปเลย โดยไม่ได้บอกเค้า ไปพูด  
กับเค้าให้เข้าใจซะ เพราะไม่งั้นแล้วเราก็จะไม่สบายใจไปด้วย และก็พยายาม

อย่าฝึกสัญญาบ่อย ๆ บางครั้งเหตุการณ์เฉพาะหน้า อาจทำให้เราต้องฝึกกันได้  
ก็มีกันทั้งนั้นแหละ แต่ต้องไปบอกเค้า อธิบายให้เค้าเข้าใจ อย่าเฉยไปเลย  
ก็แค่นั้น ใครมีข้อเสนอแนะอะไรอีกมัย

แอร์ : คือบางครั้งนัดแล้วลืม เพราะเป็นคนขี้ลืมมากเลย

ผู้นำ : แล้วไปขอโทษเค้ารีบล่า

แอร์ : ค่ะ ขี้ลืมมาก ๆ เลย

ผู้นำ : จดไว้ก็ได้ละ จดไว้ มีนัดกับใคร จดเอาไว้

แอร์ : บางทีจดไว้แล้ว ไม่รู้เอาไปตั้งไว้ตรงไหนอีก

ผู้นำ : อันนี้ต้องฝึกระเบียบให้กับตัวเอง เหมือนกับแป่วฝึกไว้ของใต้เป็นที่ เป็นทาง

ใหญ่ : ฝึกสมาธิ

ผู้นำ : มีปัญหาอะไรอีกมัยคะ

แอร์ : บางครั้งชอบนั่งเหม่อ ใครเรียกก็ไม่ได้ยิน หิ่ง ๆ ที่ในสมองไม่ได้คิดเรื่องอะไรเลย  
ตอนที่อาจารย์กำลังสอนเนี่ยะ เป็นบ่อยเลย

ผู้นำ : สมาชิกว่าไงคะ

ใหญ่ : ก็ฝึกสมาธิครับ

อาร์ม : ผมก็เป็นประจำเลย

เหมิง : เป็นการพักผ่อนสมอง

ผู้นำ : แล้วคิดว่าดีมั๊ย ทำอย่างนั้นนะ เหมิง

เหมิง : แล้วแต่ ถ้าอาจารย์ทำโทษก็ไม่ดี

สมาชิก : (หัวเราะ)

ผู้นำ : แป่วละ เป็นบ่อยมัย

แป่ว : ไม่บ่อยค่ะ เป็นนาน ๆ ครั้ง

บี : เราต้องดูว่า ช่วงไหนที่อาจารย์พูดเรื่องที่ไม่ค่อยสำคัญ เราก็เหม่อได้

ผู้นำ : บี เค้ามีจังหวะในการเหม่อก็ แสดงว่าสติเค้าดี

สมาชิก : (หัวเราะ)

- ใหญ่ : ก็นั่งสมาธิ ฝึกควบคุมสติ
- ผู้นำ : ฝึกควบคุมสติ ความรู้ตัว ให้สอดคล้องกับตัวเองให้มากที่สุด การรู้ตัวว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ ต้องเรียกสติของตัวเองอยู่ตลอดเวลาเนอะ ถ้าเป็นประจำบ่อย ๆ มันไม่ดี แอร์ต้องเรียกสติ พอเหม่อป๋มต้องรีบกลับมาให้เร็วที่สุด ต้องเรียกกลับมาให้เร็วที่สุด ถามตัวเองว่า เรากำลังทำอะไรอยู่ ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ไม่ใช่เป็นไร แต่ถ้าเป็นอย่างแอร์ เป็นบ่อยและเป็นแบบไม่รู้ตัวเนี่ยะ คราวนี้มันไม่ดีขึ้น พยายามรวบรวมสติให้อยู่กับเนื้อกับตัวตลอดเวลาเนะ
- แอร์ : ถ้าไปอาจารย์พูดเนี่ยะ บางทีฟังไป ๆ แล้วก็ไม่ได้ยินไปเลย เหม่อไปเลยคะ
- ผู้นำ : เน้นซี อย่างนี้ต้องฝึกรวบรวมสมาธิ รวบรวมสติให้ได้อย่างที่ครูบอก ก็คิดว่าปัญหาของแอร์เนี่ยะ เป็นปัญหาของคนปกติธรรมดา ครูก็เป็นอย่างเช่นต้นกลางวันไม่สนใจ ครูก็เป็น ไม่รักษาสัญญา ผิดนัดเนี่ยะก็เป็น แต่อย่าบ่อย คิดเรื่องไร้สาระเนี่ยะ บางทีมันก็เป็นมั่วเนะ เพราะมันทำให้ตัวเรามีความสุข คนปกติเป็นกันทั้งนั้น แต่เรื่องเหม่อของแอร์อาจจะหนักกว่าคนอื่น ๆ เขาเหนื่อย เพราะฉะนั้นแอร์ต้องฝึกควบคุมสติให้อยู่กับเนื้อกับตัวให้มากที่สุดและก็ให้นานที่สุด สรุปก็เป็นปัญหาของคนปกติ แอร์ก็ลองเอาข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะของเพื่อน ๆ ไปลองปฏิบัติดู แล้วผลเป็นยังไง ก็ค่อยมาบอกให้เพื่อน ๆ สมาชิกทราบด้วยนะคะ

สำหรับวันนี้ ครูก็มีแบบประเมินผลมาให้นักเรียนทำอีก ทำแบบประเมินผลเสร็จแล้วก็เชิญตามสบาย เจอกันครั้งต่อไปนะคะ สวัสดีค่ะ ขอบใจมากทุกคน

## ภาคผนวก ง

ตาราง D. Table of Probabilities Associated with Values as Small as  
Observed Values of  $\chi^2$  in the Binomial Test

TABLE D. TABLE OF PROBABILITIES ASSOCIATED WITH VALUES AS SMALL AS OBSERVED VALUES OF  $z$  IN THE BINOMIAL TEST\*

Given in the body of this table are one-tailed probabilities under  $H_0$  for the binomial test when  $P = Q = \frac{1}{2}$ . To save space, decimal points are omitted in the  $p$ 's.

| $N \backslash z$ | 0   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5                | 031 | 188 | 500 | 812 | 969 | †   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 6                | 016 | 109 | 344 | 656 | 891 | 984 | †   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 7                | 008 | 062 | 227 | 500 | 773 | 938 | 992 | †   |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 8                | 004 | 035 | 145 | 363 | 637 | 855 | 965 | 996 | †   |     |     |     |     |     |     |     |
| 9                | 002 | 020 | 090 | 254 | 500 | 746 | 910 | 980 | 998 | †   |     |     |     |     |     |     |
| 10               | 001 | 011 | 055 | 172 | 377 | 623 | 828 | 945 | 989 | 999 | †   |     |     |     |     |     |
| 11               |     | 006 | 033 | 113 | 274 | 500 | 726 | 887 | 967 | 994 | †   | †   |     |     |     |     |
| 12               |     | 003 | 019 | 073 | 194 | 387 | 613 | 806 | 927 | 981 | 997 | †   | †   |     |     |     |
| 13               |     | 002 | 011 | 046 | 133 | 291 | 500 | 709 | 867 | 954 | 989 | 998 | †   | †   |     |     |
| 14               |     | 001 | 006 | 029 | 090 | 212 | 395 | 605 | 788 | 910 | 971 | 994 | 999 | †   | †   |     |
| 15               |     |     | 004 | 018 | 059 | 151 | 304 | 500 | 696 | 849 | 941 | 982 | 996 | †   | †   | †   |
| 16               |     |     | 002 | 011 | 038 | 105 | 227 | 402 | 598 | 773 | 895 | 962 | 989 | 998 | †   | †   |
| 17               |     |     | 001 | 006 | 025 | 072 | 166 | 315 | 500 | 685 | 834 | 928 | 975 | 994 | 999 | †   |
| 18               |     |     | 001 | 004 | 015 | 048 | 119 | 240 | 407 | 593 | 760 | 881 | 952 | 985 | 996 | 999 |
| 19               |     |     |     | 002 | 010 | 032 | 084 | 180 | 324 | 500 | 676 | 820 | 916 | 968 | 990 | 998 |
| 20               |     |     |     | 001 | 006 | 021 | 058 | 132 | 252 | 412 | 588 | 748 | 868 | 942 | 979 | 994 |
| 21               |     |     |     | 001 | 004 | 013 | 039 | 095 | 192 | 332 | 500 | 668 | 808 | 905 | 961 | 987 |
| 22               |     |     |     |     | 002 | 008 | 026 | 067 | 143 | 262 | 416 | 584 | 738 | 857 | 933 | 974 |
| 23               |     |     |     |     | 001 | 005 | 017 | 047 | 105 | 202 | 339 | 500 | 661 | 798 | 895 | 953 |
| 24               |     |     |     |     | 001 | 003 | 011 | 032 | 076 | 154 | 271 | 419 | 581 | 729 | 846 | 924 |
| 25               |     |     |     |     |     | 002 | 007 | 022 | 054 | 115 | 212 | 345 | 500 | 655 | 789 | 885 |

\* Adapted from Table IV, B, of Walker, Helen, and Lev, J. 1953. *Statistical inference*. New York: Holt, p. 458, with the kind permission of the authors and publisher.

† 1.0 or approximately 1.0.

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

บทคัดย่อ

ของ

นพวรรณ สมนานสุขุมาล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กันยายน 2529

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนและเพื่อเปรียบเทียบการยอมรับตนเองของนักเรียนระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการให้ข้อสนเทศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีการยอมรับตนเองอยู่ในเกณฑ์ต่ำ โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจากผู้วิจัย จำนวน 13 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมได้รับเอกสารสนเทศเกี่ยวกับการยอมรับตนเองจากผู้ช่วยวิจัย จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ หลังการทดลองให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามการยอมรับตนเองอีกครั้งหนึ่ง ทดสอบความแตกต่างของการยอมรับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้เทคนิคการทดสอบเครื่องหมาย

ผลการวิจัยปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อย่างไรก็ตาม จากการวิจัยพบว่าเฉพาะวิธีสอนโดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเท่านั้นที่ทำให้นักเรียนมีการยอมรับตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON SELF-ACCEPTANCE DEVELOPMENT  
OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS AT SURAT THANI SCHOOL  
IN CHANGWAT SURAT THANI

AN ABSTRACT

BY

NOPPAWAN SAMANSUKHUMAN

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

September 1986

The purposes of this research were to study the effect of group counseling on self - acceptance development and to compare the self - acceptance of the students who were taught with a group counseling programme and the ones who were taught with information programme. The subjects for the research were 16 Mathayom Suksa II students at Surat Thani School, in Changwat Surat Thani, 1986.

The results appeared that the self - acceptance of the students who were taught with a group counseling programme was higher (.01 in significance statistics) than of the others taught with information programme.

However only the group counseling technique increased the students' self - acceptance (.01 in significance statistics.)